Если ребенок просыпается до будильника или до того, как вы пришли его будить, это хороший знак – он высыпается. Но если вы подошли уже несколько раз, а он просит поспать ещё пять минут, значит пришло время поработать над формированием хороших привычек сна.

Замечали ли вы, что после школы ребенок укладывается спать, просится отдохнуть, жалуется на усталость в течение дня? Скорее всего, он не высыпается. Недостаток сна – частая проблема учащихся.

Сон важен для роста, обучения, настроения и развития детей.

Правильные привычки перед сном, такие, как расслабляющие процедуры, отход ко сну в одинаковое время каждый день, могут помочь ребенку уснуть и быть активными весь следующий день.

Школьникам нужно от 8 до 10,5 часов сна в сутки в зависимости от возраста, но не всем удаётся столько спать.

**Сон школьника может страдать:**

* из-за учебной и дополнительной нагрузки;
* из-за профессиональных занятий спортом;
* из-за позднего отхода ко сну, использования гаджетов перед сном.

Качественный сон помогает ребенку концентрироваться, запоминать, регулировать эмоции и вести себя хорошо. Все это помогает ему хорошо учиться.

Недостаток сна может привести к раздражительности, капризам, частой смене настроения, проблемам с поведением, нарушению концентрации внимания, памяти, трудностям принятия решений, снижению скорости реакции, которые так важны в школе.

***Сколько времени должен спать школьник?***

Потребности во сне меняются с возрастом

* 1-4 класс – 10-10,5 часов,
* 5-7 класс – 10,5 часов,
* 8-9 класс – 9-9,5 часов,
* 10-11 класс – 8-9 часов.
* Молодые люди (от 18 до 25 лет), как и взрослые, нуждаются в 7 - 9 часах полноценного сна.

***Как помочь ребенку наладить сон?***

* Разработайте регулярный график сна.
* Поговорите ребёнком о том, что ему необходимо установить одно время отхода ко сну и время пробуждения. Подсчитайте, во сколько нужно вставать утром в школу, и отсчитайте с этого момента не менее 8 часов.
* В выходные дни и во время школьных каникул тоже необходимо придерживаться графика сна. Если ребенок ложится спать намного позже и не высыпается по выходным, ему будет труднее выспаться в течение недели.
* Создайте спокойную обстановку для сна: в спальне должно быть тихо, темно и прохладно. Перед сном хорошо проветрите комнату.
* Примерно за час до сна попросите ребенка закончить домашнее задание, выключить телевизор, компьютер и смартфон. В спальне электронных устройств быть не должно. Мобильный телефон лучше заряжать вне комнаты. Просмотр телевизора, компьютерные игры, использование Интернета и другие стимулирующие действия перед сном вызывают трудности засыпания и другие нарушения сна.
* Предложите ребенку расслабиться перед сном, например, принять теплую ванну или почитать.
* Договоритесь о времени, во сколько будет выключен свет, сколько времени займет чтение перед сном.
* Помогите ребенку ограничить употребление кофеина в вечернее время — он содержится в кофе, чае, газированных напитках и шоколаде.
* Поощряйте регулярные физические упражнения, которые помогут ребенку лучше спать. Но старайтесь избегать физических упражнений за три часа до сна.
* Для хорошего сна важны прогулки на свежем воздухе. По возможности поощряйте длительные прогулки, поездки на велосипеде, любые активные движения на улице.

Обратитесь к врачу, если ребенок храпит, просыпается среди ночи, не может долго уснуть, его мучают ночные страхи, кошмарные сновидения, он разговаривает, ходит во сне или есть другие проблемы со сном, которые мешают чувствовать себя хорошо в течение дня.