



10 правил здорового сна для детей (по материалам Всемирного общества по медицине сна, World Sleep Society)

1. Сформируй привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время (включая выходные дни).
2. Позволяй себе отдыхать днем (соблюдай «тихий час»).
3. Старайся самостоятельно ложиться спать, без лишних напоминаний и уговоров родителей.
4. Избегай яркого освещения после отхода ко сну (как днем, так и ночью), выключай телевизор, компьютер/планшет, так как свет, падающий от их экранов, также препятствует наступлению сна.
5. Утром, при пробуждении и подъеме включай более яркий свет в помещениях – это поможет легче проснуться и взбодриться. Используй достаточную освещенность в течение всего дня.
6. Выключай электроприборы (телевизоры, компьютеры и планшеты, мобильные телефоны и другие) в спальне и старайся не использовать их непосредственно перед отходом ко сну.
7. Соблюдай активный образ жизни и регулярно выполняй физические упражнения. Проводи больше времени на свежем воздухе. Однако избегай повышенных физических нагрузок непосредственно перед отходом ко сну.
8. Принимай пищу в одно и то же время, формируя у себя правильные пищевые привычки. Избегай употребления тяжелой, острой, сладкой пищи позже, чем за 4 часа до отхода ко сну.
9. Избегай употребления кофеинсодержащих напитков и продуктов (включая шоколад), особенно за 4 часа до отхода ко сну.
10. Используй кровать только для сна, не проводи время в постели во время активного отдыха и во время работы (чтение, работа за компьютером, просмотр телепередач и прочее).