Как влияет на ребенка несоблюдение режима сна.

Консультация для родителей

Ложиться спать нужно вовремя. Британские ученые выяснили, что отсутствие режима и поздний отход ко сну препятствуют нормальному развитию детского мозга.



Ребенок должен ложиться спать приблизительно в одно и то же время .

Многие дети не хотят ложиться спать вовремя и родители позволяют им смотреть мультики допоздна. Отсутствие режима сна входит в привычку, и ребенок становится капризным, неуправляемым и нервным. К тому же, он не высыпается. Почему так происходит и можно ли это исправить?

Ученые из Университетского колледжа Лондона отобрали для эксперимента более 10 тысяч детей возрастом от трех до семи лет. Они наблюдали в течение определенного времени за их режимом сна, а также проанализировали информацию родителей и воспитателей о каких-либо проблемах в поведении ребенка.

Оказалось, что нерегулярное время отхода ко сну нарушает циркадные ритмы ребенка, ведет к недосыпу, что нарушает развитие мозга. Опыты проходили во времени 19:30 и 20:30. Те дети, которые засыпали после 21:00 имели сниженный общественный статус. Режим сна чаще всего не соблюдался у детей трех лет, но к семи годам он постепенно выравнивался.

Авторы исследования уверяют, что такие проблемы как гиперактивность, плохая обучаемость, эмоциональная неустойчивость, проистекающие из несоблюдения режима сна, могут исчезнуть, как только родители начнут следить, чтобы ребенок ложился в постель примерно в одно и то же время