***Детский сон***

http://detstvo.ru/all\_about/Karmanniee\_dengi\_detyam\_zachem\_kogda\_i\_kak.html

Детям нужно много спать, чтобы восполнить ту энергию, которую они затратили, бегая и играя целый день. Ведь после активно проведенного дня устают не только мышцы, но и многие важные органы, такие, как сердце, легкие и печень. А особенно нужен отдых мозгу, чтобы на следующий день он мог быстро и хорошо соображать. Ты, наверное, замечал: когда не выспишься, то бываешь на уроке рассеянным и соображаешь гораздо хуже, чем обычно. А задумывался ли ты, как напряженно работает твой мозг, когда ты сидишь на уроке или играешь с товарищем в интересную настольную игру?

*Сон нужен не только детям, но и взрослым — вообще всем людям и животным на Земле. Некоторые животные, например медведи или сурки, спят в течение всей зимы. Это называется зимней спячкой. Во время долгих месяцев зимней спячки медведи и сурки накапливают энергию для активной жизни, которая начнется у них, когда придет весна.*

Многие считают, что белки тоже впадают в зимнюю спячку. Они и в самом деле спят зимой гораздо больше, чем в другое время года, но спячкой это все же назвать нельзя.

***А знаешь ли ты, что взрослые, которые всегда хорошо высыпаются ночью, живут дольше тех, кто постоянно недосыпает? Видимо, наш организм так устроен, что может прослужить дольше, если будет достаточно часто и полноценно отдыхать.***

Вспомни, как трудно делать уроки, читать книгу и даже играть в увлекательную игру, когда ты очень устал. Порой ты можешь, сам того не желая, даже задремать во время чтения или игры. Это происходит потому, что твой мозг утомился и хочет отдохнуть. Когда ты спишь, отдыхают также твои кости: благодаря этому они лучше растут. Не зря говорится, что дети растут во сне.

*Всем органам сон полезен, и для всех для них вредно, если человек регулярно недосыпает. Например, дети, когда они не выспались, становятся капризными и раздражительными. Кроме того, в школе они гораздо хуже, чем могли бы, отвечают на вопросы учителя и выполняют задания. От недосыпания даже желудок начинает плохо работать. Все знают, что уставший ребенок теряет аппетит, потому что его желудок нуждается в отдыхе и не вырабатывает достаточно желудочного сока.*

***Врачи считают, что у детей от пяти до семи лет ночной сон должен длиться десять часов, а у детей от восьми до десяти лет — не менее девяти часов.***

Некоторые мальчики и девочки начинают спорить и капризничать, когда родители велят им идти спать. Это очень глупо. Когда тебя отправляют спать, не надо воспринимать это как наказание. Напротив, мамы и папы очень любят своих детей и охотно посидели бы с ними вечером подольше. Но родители знают, что ребенку надо много спать и отдыхать, чтобы он рос здоровым, поэтому они и следят за тем, чтобы сын или дочь легли в постель вовремя. А еще родители знают, что дети, которые мало спят, чаще простужаются и болеют. А все мамы и папы хотят, чтобы их ребенок рос сильным и крепким.

*Некоторые дети после того, как лягут в постель, очень долго не могут уснуть. А знаешь, почему они так долго засыпают?*

Мальчики и девочки, когда ложатся спать, просят, чтобы дверь спальни оставили широко открытой и чтобы в коридоре горел яркий свет. Это неразумно: при ярком свете гораздо труднее уснуть, чем в темноте, да и сон будет не таким крепким

Чаще всего потому, что перед сном они делают то, что делать нельзя. Что именно? Прочитай, чего не надо делать перед сном, и запомни это.

*1. Смотреть страшные фильмы по телевизору, слушать захватывающие радиопередачи. Все это так будоражит мозг, что ему потом очень трудно успокоиться. И как ему, бедняжке, заснуть, если его переполняют страшные картины: стрельба, убийства, визг сирен?..*

*2. Заглядывать в холодильник и шкаф с продуктами, чтобы съесть бутерброд, полпачки печенья или еще что-нибудь вкусное. Иначе желудку, вместо того чтобы спокойно отдыхать, придется изо всех сил начать переваривать то, что ты съел. Заснуть на полный желудок довольно трудно.*

*3. Широко открывать дверь спальни, чтобы в нее из коридора попадал яркий свет. В темноте спать намного спокойнее, чем при свете. Кроме того, при открытой двери мешают спать голоса и шум, доносящиеся из коридора и из других комнат. Вместо того чтобы спать, ребенок начинает прислушиваться к разговору родителей или даже пытается через открытую дверь спальни смотреть телевизор, стоящий в другой комнате. Только в тишине можно быстро заснуть и спокойно спать.*

*4. Спорить с родителями из-за того, что тебя заставляют идти спать, а твой старший брат или сестра еще не ложится. Не стоит этим возмущаться. Совершенно справедливо, что старшим детям позволяют вечером посидеть подольше, чем младшим. Когда ты подрастешь, тебе тоже можно будет ложиться спать позже.*

Когда мы спим, наши органы продолжают работать. Мы дышим, и легкие снабжают кислородом усталые ткани нашего организма. Наши мышцы, в том числе и сердечная мышца, отдыхают, чтобы наутро быть сильными и готовыми к работе. Во время сна из организма выводятся отходы его жизнедеятельности и к тканям поступают питательные вещества, накопленные в печени и других органах. Вот почему после ночного сна мы встаем полными сил и готовы активно приняться за дела.

***Сновидения***

На протяжении всего времени, пока мы спим, мы видим сны. Но, проснувшись на следующее утро, большинство людей начисто забывают, что им снилось. Мы не можем вспомнить все, что видели во сне, потому что спим очень крепко. Запоминаются только те сновидения, которые были сразу после засыпания или незадолго до пробуждения — когда сон неглубокий.

*Видят сны не только люди. Если ты понаблюдаешь за спящей собакой или кошкой, ты увидишь, что животное иногда то дернет лапой, то тихонько мяукнет или гавкнет. Это означает, что оно видит сны и его мозг во сне продолжает работать. Вот интересно было бы узнать, что снится собакам и кошкам!*

А знаешь, откуда стало известно, что мы, когда спим, постоянно видим сны? Врачам удалось это выяснить с помощью прибора под названием электроэнцефалограф. Вот какое длинное и сложное слово! Попробуй произнести его по слогам: электро-эн-це-фа-ло-граф. Это такой прибор, который принимает и записывает сигналы мозга. А вот как действует электроэнцефалограф: к голове человека прикрепляют одним концом множество маленьких проводочков — электродов. Человеку при этом ничуть не больно. Другим концом каждый проводочек соединен с устройством, которое принимает сигналы мозга, возникающие всякий раз, когда человек думает. Рассматривая запись этих сигналов, врач может определить, когда мозг активно работает и когда бездействует. Таким образом, и было обнаружено, что во сне мозг постоянно работает.

*Сновидения — очень странная вещь: и люди в них не такие, как на самом деле, и места, каких нет на свете, и события, происходящие во сне, тоже не имеют ничего общего с действительностью. В наших снах мы летаем по воздуху, как птицы, проплываем огромные расстояния под водой и даже появляемся в нескольких местах одновременно.*

Врачи считают, что во сне выражаются тайные желания и страхи, которые мы не можем высказать наяву. Почему так происходит, никто не знает, но то, что у каждого есть невысказанные желания и мечты, — истинная правда. Некоторым людям снится, что они стали сказочно богатыми, другим — что они могут в любой момент перелететь с одного места на другое. Такие сны нетрудно объяснить, но они скорее исключение, чем правило: в большинстве случаев сны кажутся совершенно бессмысленными.

*Некоторым детям снятся такие жуткие сны, что от страха они просыпаются среди ночи. Одни, проснувшись, вспоминают содержание сна и только тогда понимают, что все это произошло не на самом деле. Другие даже не могут вспомнить, о чем был сон.*

***Считается, что дурные сны могут быть вызваны следующими причинами.***

1. Ребенок волнуется и переживает из-за каких-то неприятностей в школе или же расстроен постоянными ссорами и напряженной обстановкой в семье.

2. Страшный, будоражащий нервы фильм, волнующая передача по радио могут стать причиной тревожных сновидений.

3. Когда ребенку непосредственно перед сном рассказывают страшные сказки и истории или разрешают их читать, ему тоже может присниться что-то нехорошее.

4. Обильная еда перед сном мешает крепко уснуть. А когда сон не очень глубокий, мы ярче воспринимаем и лучше запоминаем сновидения, в том числе и страшные.

Главное, что нужно запомнить о сновидениях: они происходят не на самом деле и не могут причинить никакого вреда. Поэтому не стоит слишком пугаться страшного сна. Если ты все же очень встревожен сновидением и не можешь успокоиться, разбуди папу или маму и расскажи, что тебе приснилось. Одного этого часто бывает достаточно, чтобы весь страх пропал. Если ребенок часто видит страшные сны, значит, его душу постоянно что-то тревожит, и лучше всего обратиться к хорошему детскому психиатру. Врачи знают причины детской тревожности и помогут без особого труда решить проблему.

Не стоит слишком пугаться страшного сна, но если сновидение очень встревожило тебя и ты не можешь успокоиться, подойди к маме или папе и расскажи о том, что тебе приснилось.

По материалам книги Роберта Ротенберга

«Расти здоровым»

Eurokid.com