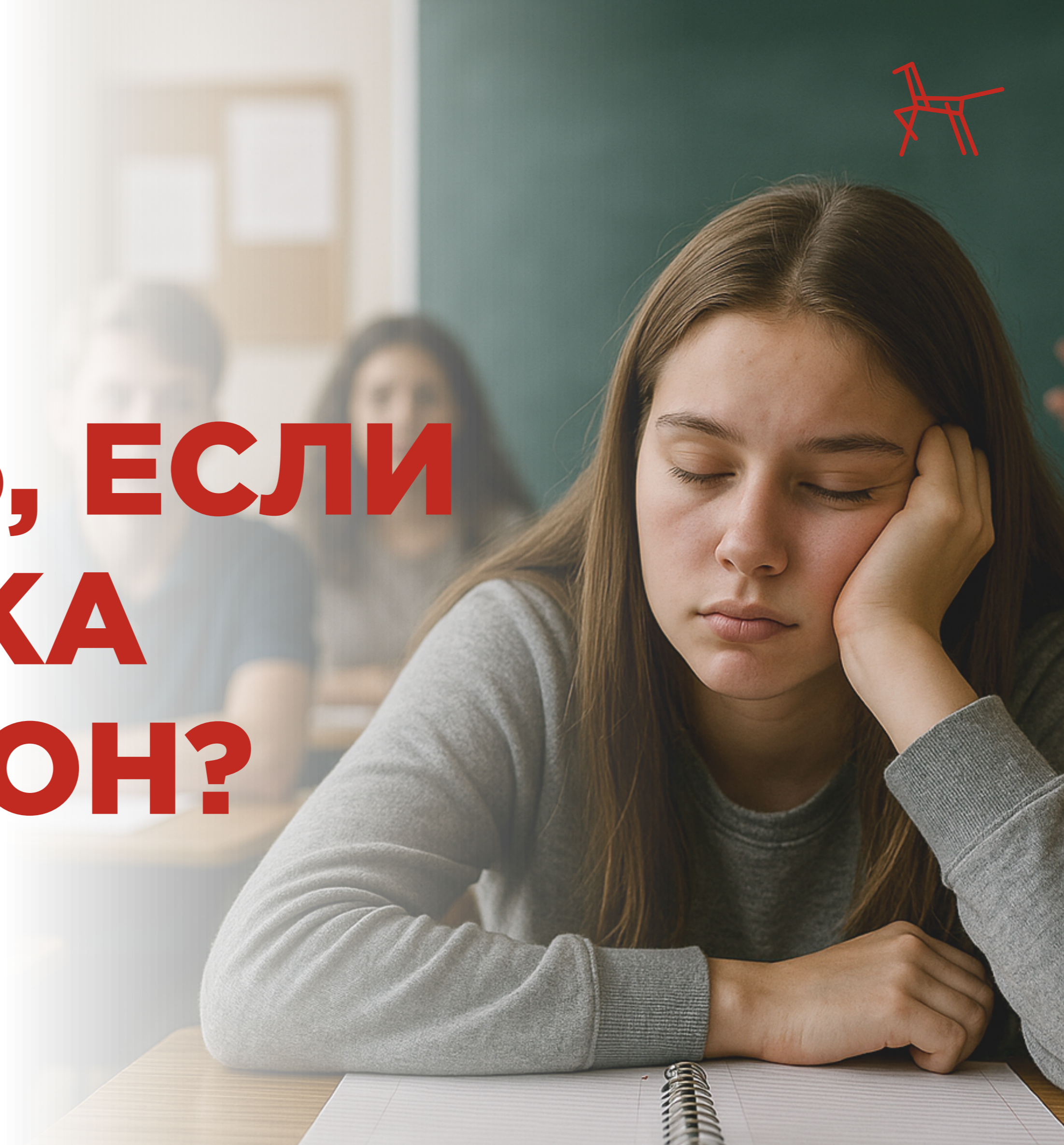


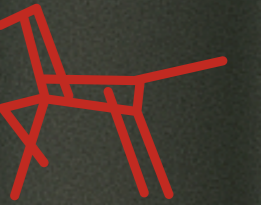
ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ



# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ПОДРОСТКА НАРУШЕН СОН?





**9** ЧАСОВ  
СНА

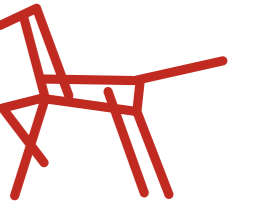
## **НОРМА СНА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

Подросткам **рекомендуется** спать около **деяти часов**.

При этом единой возрастной нормы сна для всех не существует, следует ориентироваться на **индивидуальные особенности организма**.

Поскольку у подростков происходят **глобальные изменения** в организме, которые требуют ресурсов на адаптацию, потребность в сне может кардинально отличаться.





## ТРЕВОЖНЫЕ «ЗВОНЧКИ»



**снижение  
работоспособности**



**отсутствие  
внимательности**



**раздражительность**



**ухудшение  
успеваемости  
в учебе**



**вялость**

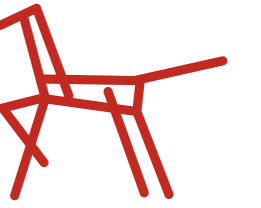




## РЕКОМЕНДАЦИИ

- ☑ **Исключить медицинские причины** (проблемы с работой пищеварительной системы, нарушения гормонального фона, «синдром беспокойных ног», психологический стресс и др.), провоцирующие бессонницу
- ☑ **Наладить режим дня** подростка, включить в него обязательные прогулки на свежем воздухе
- ☑ Помочь подростку **сбалансировать** интеллектуальную и физическую нагрузку, чтобы оставалось свободное время на общение с друзьями и другими занятиями. В противном случае подросток будет восполнять это за счет сна
- ☑ **Ужин должен быть легким**, употребление трудноусваиваемых продуктов, переедание не способствуют своевременному засыпанию
- ☑ **Ограничить употребление стимулирующих напитков** (кофе, крепкий чай) перед сном. Выяснить, употребляет ли подросток энергетики, обсудить их влияние на организм





## РЕКОМЕНДАЦИИ

- ✓ **Не заниматься спортом за 2 часа до сна**, т.к. во время активных занятий вырабатывается адреналин, который является мощным стимулятором, надолго изгоняющим сновидения
- ✓ Правильно **организовать место для сна**, чтобы это было тихое место, в котором есть плотные шторы (мелатонин вырабатывается только в темноте)
- ✓ Обсудить с подростком **влияние гаджетов на сон и здоровье** в целом (ухудшение зрения, свет экрана в темноте негативно сказывается на нервной системе)
- ✓ Предложить подростку **расслабиться перед сном**, например, принять тёплую ванну или почитать.
- ✓ **Согласовать с другими членами семьи режим отдыха** (если кто-то слушает громкую музыку или смотрит телевизор, вряд ли подросток сможет вовремя уснуть)

