

Консультация для родителей

«Как сделать сон сладким и крепким»

Подготовила: воспитатель
Шевела А.А.

В наше время невозможно удивить кого-то информацией о том, что человек испытывает проблемы со сном. К сожалению, даже тем, кто совершенно не жалуется на здоровье, уснуть все сложнее. Но почему?

Ситуация в мире все время меняется, а, значит, увеличивается количество стрессов, которые и являются одной из причин нарушения сна. Кстати, не стоит забывать и том, что большинство людей настолько привязались к своим гаджетам, и даже то время, которое они могли бы тратить на здоровый и крепкий сон, они используют на телефоны, ноутбуки и так далее.

Третьим нарушителем сна является шум. Все сложнее становится заснуть жителям мегаполисов, так как шум большого города, машин заводов и так далее негативно сказывается не только на возможности заснуть, но и на качестве сна. Как же быть? Вот 8 советов, которые могут помочь.

Совет №1: меняем режим жизни

Конечно, некоторым проще использовать специальные лекарства, которые влияют на выделение особых ферментов в головном мозге и желание спать возникает в течение короткого промежутка времени. Но такой сон нельзя назвать качественным, так как он вызван искусственно.

Возьмите себе за привычку ложиться спать в одно и то же время. Нашему организму привычнее работать по графику и вопрос о том, как же уснуть как можно быстрее отпадет сам собой.

Совет №2: дела до сна

Минимум за 20 минут до сна постарайтесь создать максимально тихую обстановку в доме. Для этого отключите мобильные устройства, компьютер, телевизор и так далее. Если и оставить какой-то звук, то это могут быть звуки природы или моря.

Занять себя можно тем, что вас успокаивает. Например, почитайте скучную книгу философской или научной направленности, займитесь рукоделием.

Совет №3: жидкости

Перед сном можно выпить через соломинку небольшими глотками молоко с медом или травяной чай без сахара. Не менее эффективным считается употребление свежавыжатых соков, которые сочетают в себе много витаминов.

Многим помогает яблочный сок. Некоторые даже утверждают, что после него сны становятся гораздо красочнее.

Совет №4: обстановка

Учеными давно установлен факт, что организм лучше расслабляется в помещении, температура в котором колеблется от 15 до 18 градусов. Поэтому перед сном стоит проветрить комнату и наполнить ее свежим, прохладным воздухом. Некоторым помогают советы восточной философии – **фэншуй**. Например, они могут быть следующими:

Напротив спального места не должно быть зеркал.

Форма мебели в спальне должна быть правильной.

Кровать не должна стоять ногами к выходу или в углу.

Совет №5: прелюдия ко сну

Перед сном не стоит заниматься ритмичной деятельностью. Минимум полчаса до сна должны пройти в спокойствии. Можно принять расслабляющую ванную или сделать несколько процедур для тела. Одним словом, сделать все, чтоб тело стало максимально расслабленным.

Некоторые люди перед сном устраивают небольшую прогулку. Это тоже очень полезно для сна.

Совет №6: кровать

На неудобной кровати сна никакого не будет. Важно, чтоб ваше постель было мягкой, а достаточно плотной и твердой. Избавьтесь от синтетического постельного, оно может раздражать рецепторы кожи и организм не сможет до конца расслабиться, а, следовательно, отправится в состояние сна.

Совет №7: сосредоточьтесь

Не стоит думать перед сном о проблемах и трудностях прошедшего или грядущего дня. Расслабьтесь. Сосредоточьте свое внимание на одной мысли, например, займите себя подсчетом слонов. Но не отвлекайтесь на то, что они едят и как выглядят. Просто считайте их. Если не выходит, подумайте о приятном: любимом человеке, маме, детстве.

Совет №8: обратитесь к специалисту

Иногда нарушения сна можно вылечить лишь специальными препаратами или травами. Проконсультируйтесь с доктором. Но помните, что лучше научить свой организм засыпать самостоятельно. С вашей стороны ожидается, что вы создадите для этого все необходимые условия.

Источники:

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2023/05/04/konsultatsiya-dlya-roditeley-kak-sdelat-son-sladkim>
2. <https://infourok.ru/konsultaciya-kak-sdelat-son-rebenka-sladkim-i-krepkim-6692776.html>