ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Школьная медицина
4 ДЕТСКАЯ ГОРОДСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА
Для здоровья школьников

Сон – это физиологическая потребность человека. Это не монотонное состояние, а активный процесс с множеством функций. В Китае лишение сна считалось одним из самых страшных наказаний. С развитием технологий люди на нашей планете спят все меньше и меньше. По данным американского Национального фонда сна в 1910 году средняя продолжительность сна составляла 9 часов в сутки, то в 2005 году – уже 6,8 часа в сутки. Уменьшение длительности ночного сна у детей негативно влияет на состояние здоровья и психофизиологический статус школьников. За 100 лет продолжительность ночного сна снизилась более чем на 2 часа, что приводит к накоплению утомления, способствует невнимательности, гиперактивности, снижению успеваемости. По результатам исследования продолжительность ночного сна соответствует возрастным нормативам только у 22,2% учащихся начальных классов.

Сколько нужно спать детям?

Продолжительность сна уменьшается с возрастом и составляет:

- для детей от 1 года до 1,5 лет – дважды в день общей продолжительностью до 3,5 часов;
- для дошкольников (СанПиН 2.4.1.3049-13): 12-12,5 часов, т.ч. 2,0-2,5 – дневной сон;
- для школьников (СанПиН 2.4.2.2821-10): 6 лет – 11-10,5 ч., в т.ч. 1,0-1,5 – дневной сон; 7 -8 лет -11,0 – 10,5 ч. в т.ч. 1,5 ч. – дневной сон; 8-9 лет - 11,0 – 10,5 ч. ; 9-11 лет - 10,5 ч.; 11-13 лет – 10,0 ч.;13-15 лет – 9,5 ч.; 15-16 лет – 9,0 ч.; 16-17 лет – 9,0 ч.; 17-18 лет –9- 8,5. Взрослым достаточно спать 6-7 часов в сутки.

Здоровый сон — это важный фактор, влияющий на состояние здоровья человека и продолжительность жизни, одно из главных средств восстановления работоспособности. Полноценный сон необходим для восстановления потраченных сил и энергии, работы мозга и нервной системы, укрепления иммунитета. Научными исследованиями доказано, что уменьшение продолжительности сна до 4 часов может привести к увеличению уровня глюкозы в крови, повышению аппетита и увеличению массы тела.