**Насколько вы довольны своим сном?**

**Варианты ответа:** редко бываю довольна (0 баллов), иногда довольна (1 балл), всегда довольна (2 балла)

**Удается ли вам в течение всего дня быть бодрой, не прибегая к кофе или дневному сну?**

**Варианты ответа:** редко удается (0 баллов), иногда удается (1 балл), всегда удается (2 балла)

**Вы спите между 2 и 4 часами ночи?**

**Варианты ответов:** редко (0 баллов), иногда (1 балл), всегда (2 балла)

**Ночью вы проводите без сна менее 30 минут? В них включается как время на засыпание, так и минуты, когда вы проснулись посреди ночи и не можете снова уснуть.**

**Варианты ответов:** редко (0 баллов), иногда (1 балл), всегда (2 балла)

**Вы спите от 6 до 8 часов в сутки?**

**Варианты ответов:** редко (0 баллов), иногда (1 балл), всегда (2 балла)

Подсчитайте количество баллов, которые вы набрали. 0 баллов сигнализируют об очень низком качестве сна, а 10 баллов — о том, что со сном у вас все в порядке. К какому числу вы ближе?

Оптимальна тривалість дитячого сну у різному віці

Майже всі батьки точно знають, скільки і чого має дитина їсти у певному віці, скільки грам має набирати і на скільки сантиметрів рости, але чи звертають вони увагу на сон малюка і його тривалість?

Тривалість сну людини залежить від її віку. Новонароджений малюк спить майже цілодобово з перервами на їжу, однорічному достатньо близько 13 годин сну за добу, 3-5-річки просипають 11-12 годин, молодшокласники – близько 10-11 годин, старшокласники – 8-9 годин, а дорослі – від 6 до 8 годин на добу.

Сон – це одна із базових потреб живого організму. Якість і кількість сну безпосередньо впливають на   функціонування нервової системи. Для дітей, які постійно пізнають і вивчають щось нове, а отже і потребують додатковий відпочинок для засвоєння і обробки інформації, сон має надзвичайно важливе значення.

Ми пропонуємо для ознайомлення орієнтовну таблицю тривалості сну для дітей різного віку, однак наголошуємо, що всі діти – індивідуальні і розвиваються по-різному. Придивляється до самопочуття малюка залежно від кількості часу, відведеного на відпочинок, і прислухайтеся до власної батьківської інтуіції!

| Оптимальна тривалість сну для дітей різного віку | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| Вік | Денний сон | Нічний сон | Всього |
| Новонароджений малюк | 1-3 години через невеликі проміжки неспання | До 5-6 годин безперервно | 16-19 годин |
| 1-3 місяці | 5-7 годин (4-5 снів) | 8-11 годин | 14-17 годин |
| 3-5 місяців | 4-6 годин (3-5 сни) | 10-12 годин | 14-17 годин |
| 6-8 місяців | 2-4 години (2-3 сни) | 10-12 годин | 13-15 годин |
| 9-11 місяців | 2-3 години (2 сни) | 10-12 годин | 12-15 годин |
| 1-1,5 роки | 2-3 години (1-2 сни) | 10-12годин | 12-14 годин |
| 2 роки | 1-3 години (1 сон) | 10-11 годин | 11-14 годин |
| 3 роки | 1-2 години (1 сон). Багато дітей взагалі можуть обходитися без сну, в такому разі нічний сон повинен дорівнювати загальній тривалості сну | 10-11 годин | 11-13 годин |
| 4-7 років | 1-2 години (1 сон). Багато дітей взагалі можуть обходитися без сну, в такому разі нічний сон повинен дорівнювати загальній тривалості сну | 9,5-11 годин | 10-13 годин |
| 7-10 років | - | 10-11 годин | 10-11 годин |
| 10-12 років | - | 9-11 годин | 9-11 годин |
| 12-14 років | - | 9-10 годин | 9-10 годин |
| 14-17 років | - | 8-10 годин | 8-10 годин |

Особи старше 17 років так само потребують відпочинку щонайменше 7 годин на добу для підтримання працездатності та емоційної стабільності.

Зверніть увагу! Деяким дітям властивий неспокійний сон і це не привід для батьків тривожитися. Так, хникання чи навіть плач крізь сон є нормальним явищем для дитини – таке може відбуватися у короткій фазі сну, саме в той час дитині сняться сни. Після денного емоційного перезбудження (освоєння нових навичок, багато нової інформації, стрес) нервова система дає такі сигнали про перевантаження. У такому разі батьки повинні допомогти дитині розслабитися, але, що важливо, не хапати її на ручки при першому ж шороху: дозвольте їй самостійно заспооїтися і спати далі. Грудним діткам також характерно прокидатися під час переходу 1 фази сну в іншу – кожні 40 хвилин – годину, і це є цілковитою нормою. В такі моменти малюк може здригатися, схлипувати, але це є природним явищем.

Якщо ж у малюка відчутні труднощі під час засинання протягом тривалого періоду, зверніть увагу на організацію режиму сну і неспання, на вечірні ритуали, які передують відпочинку, а також на індивідуальні особливості дитини, коли саме і в яких умовах їй засинати комфортніше, а коли важко. У разі, якщо малюк спить суттєво менше визначеного часу і це впливає на його самопочуття, він неспокійний, хворобливий і у нього понижений імунітет, проконсультуйтесь з вашим педіатром або невропатологом.