

## **Рекомендации по нормализации цикла сон-бодрствование у детей в Арктической зоне РФ**

(подготовлены в рамках совместного исследования «Особенности цикла сон-бодрствование и показатели здоровья детей в Арктических регионах России» Карельского научного центра РАН и Первого МГМУ им. Сеченова)

### **Преподавателям и руководству школы**

1. Необходимо учитывать особенности биоритмов детей и подростков при планировании расписания занятий. В старших классах, когда происходит значительное смещение хронотипа в позднюю сторону у большинства подростков, рекомендовано начало занятий сместить на более позднее время — с 8:30 на 9:00.
2. Необходимо формировать классы по хронотипу детей: детей с ранним и промежуточным хронотипом желательно объединять в класс, в котором предметы, требующие большого внимания и памяти, можно ставить на утренние часы. Дети с поздним хронотипом должны учиться в классе, в котором наиболее сложные для восприятия предметы ставятся на более позднее время.
3. В классных комнатах необходимо использовать яркое освещение, желательно лампы дневного света, закрытые пластиковым рассеивателем. Это позволит активизировать функцию циркадианной системы детей и подростков и повысить их внимание. Известно, что в помещениях с более ярким светом производительность умственного труда выше.
4. Необходимо регулярно проводить совместные детские мероприятия (занятия в кружках по интересам, конкурсы, праздники, концерты и т. д.).
5. Школьный психолог должен контролировать наличие у детей признаков сезонного аффективного расстройства. В случае его выявления проводить с детьми и их родителями беседы с целью информирования их об особенностях этого состояния и средствах профилактики негативных последствий.

### **Детям**

1. Необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

2. Для контроля зависимости успеваемости и самочувствия от режима сна и отдыха желательно завести дневник самонаблюдений и ежедневно отмечать в нем время засыпания, время пробуждения, самочувствие и успеваемость.
3. Ложиться спать и вставать нужно в одно и то же время в учебные и выходные дни.
4. В том случае, если вы не высыпаетесь в течение учебной недели, необходимо вычислить, на сколько времени вы спите больше в выходные дни, чем в учебные. Затем разницу разделите на два и используйте полученное время для корректировки режима сна в выходные дни. Например, если в учебные дни вы ложитесь спать в 23 часа и спите до 7 часов, то продолжительность сна у вас будет 8 часов. Пусть в выходной день вы спите в течение 10 часов и этого времени вам достаточно для того, чтобы хорошо себя чувствовать. Разница между учебными и выходными днями составит 2 часа. Разделив эту величину на 2, получим 1 час. Для того чтобы полностью выспаться и не нарушить функцию ваших циркадианных часов, в выходные дни вам нужно ложиться спать на час раньше, то есть в 22 часа, и просыпаться на час позже, то есть в 8 часов.
5. Необходимо регулярно совершать прогулки на улице.
6. Регулярно давайте своему организму умеренную физическую нагрузку. Физические упражнения лучше всего выполнять во второй половине дня.
7. Чаще общайтесь с друзьями, общение с которыми вам доставляет удовольствие.
8. Заведите домашнее животное, общение с которым будет поднимать вам настроение.
9. Принимайте пищу в одно и то же время, по возможности со своими родителями, братьями и сестрами.

### Родителям

1. Контролируйте режим труда и отдыха детей.
2. Соблюдайте режим освещения в спальне и в детской комнате. Во время сна в комнате должно быть темно. Рано утром желательно постепенно увеличивать яркость освещения в детской комнате. Таким образом вы искусственно создадите «рассвет» — световой сигнал, который активизирует функцию циркадианной системы организма ребенка. В конечной фазе «рассвета» желательно использовать освещение от ламп дневного света, закрытых пластиковым рассеивателем. В спектре излучения таких ламп есть длина волны 450 нм. К свету такой длины волны циркадианная система человека наиболее чувствительна. Пластиковый

- рассеиватель необходим для того, чтобы отсеять ультрафиолетовое излучение.
3. Если вы наблюдаете у вашего ребенка признаки сезонного аффективного расстройства: снижение социальных контактов, сезонные изменения веса тела, склонность к потреблению углеводов, ухудшение самочувствия — и одновременно отмечаете смещение хронотипа в позднюю сторону (ребенок стал поздно ложиться спать и просыпаться поздно), попробуйте постепенно смещать время засыпания и пробуждения на более раннее время, сохраняя неизменной продолжительность сна.
  4. Регулярно общайтесь с детьми во время совместных действий (работа по дому, прогулки, прием пищи, праздники).
  5. Убедитесь, что дети ежедневно общаются со сверстниками на улице, в кружках по интересам и т. д.
  6. Введите в рацион продукты, богатые триптофаном.
  7. Заведите домашнее животное, так как общение с животными оказывает благотворное влияние на психику детей.
  8. Если предпринятые меры не оказали положительного действия, необходимо обратиться к специалисту-психологу.