

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ

МАРК ВАЙСБЛУТ

ЗДОРОВЫЙ

СОН –

СЧАСТЛИВЫЙ

РЕБЕНОК



MYBOOK

Светлана Хатемкина
Краткое содержание
«Здоровый сон –
счастливый ребенок»
Серия «Краткое содержание»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40203979

Здоровый сон – счастливый ребенок:

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Здоровый сон – счастливый ребенок». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Автор книги «Здоровый сон – счастливый ребенок» Марк Вайсблут убежден: ничто так не влияет на здоровье и самочувствие малыша, как грамотно организованный режим сна и отдыха. По его мнению, сон важен для организма не меньше, чем полноценное и правильное питание.

В книге вы найдете ответы на самые популярные вопросы о детском сне. Для чего ребенку нужен режим дня? Как его правильно организовать? Сколько времени должен спать ребенок в конкретный возрастной период? Как бороться с нарушениями сна? Чем они чреваты в долгосрочной перспективе? На

каждом из этих вопросов автор подробно останавливается, давая рекомендации по решению проблем и подкрепляя теорию множеством примеров из личной практики.

Также Марк Вайсблут не оставил без внимания и тему изменений, происходящих в организме ребенка по мере его взросления.

Книга станет отличным пособием для родителей, которые заботятся о самочувствии своего малыша и хотят вырастить его здоровым и жизнерадостным.

**Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги
«Здоровый сон – счастливый ребенок»**

Содержание

Введение	5
Как спят дети	7
Почему так важен здоровый сон	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Здоровый сон – счастливый ребенок

Введение

Многие родители сталкиваются с нарушениями режима сна у детей. Это хорошо знакомо не только тем семьям, где есть маленькие дети, но и родителям подростков. Сон младенцев зачастую бывает прерывистым и беспокойным, малыши просыпаются и плачут. А дети постарше грешат тем, что не желают вовремя отправляться в постель, упрямо бодрствуя до полуночи, а потом чувствуют упадок сил и страдают от перепадов настроения.

Книга Марка Вайсблута «Здоровый сон – счастливый ребенок» станет находкой для всех родителей, не понаслышке знакомых с проблемами детского сна.

Автор подробно описывает здоровый детский сон, а также делится советами о том, как грамотно организовать режим сна и отдыха как младенцев, так и детей постарше. Марк Вайсблут опирается на собственный многолетний опыт, подкрепляя тезисы примерами из личной практики. Автор предлагает различные пути приучения ребенка к оптималь-

ному режиму дня, исходя из особенностей его характера и типа темперамента.

Огромное внимание в книге уделяется вопросам взросления и развития у детей самодисциплины. Автор неоднократно напоминает, что умение засыпать и поддерживать крепкий сон приобретаетсЯ таким же естественным образом, как и навык ходьбы.

Как спят дети

Почему так важен здоровый сон

Новорожденные обычно не испытывают сложностей со сном, но к концу периода раннего младенчества малыши под влиянием ряда факторов могут утратить способность легко засыпать и просыпаться. Иногда родители, сами того не подозревая, вмешиваются в естественные биоритмы своих детей, нарушая природную гармонию сна. Зачастую это негативно сказывается на самочувствии и настроении ребенка.

Здоровый сон необходим, именно во сне организм отдыхает, заряжается энергией и готовится к новому дню. Мозг перезагружается, поэтому, выспавшись, человек способен воспринимать гораздо больше информации и проявлять значительно большую активность, чем в подавленном и усталом состоянии. Здоровый сон позволяет лучше концентрироваться и собираться с мыслями. Для детей это особенно важно, ведь они еще только познают этот мир и ежедневно сталкиваются с огромным потоком информации, которую им предстоит разложить по полочкам.

Проблемы со сном не только мешают ребенку спокойно спать по ночам, но и негативно влияют на его дневную жизнь – он хуже умственно развивается,

невнимателен, не способен сосредоточиться и легко отвлекается, а также становится более импульсивным, гиперактивным или ленивым. Но если ребенок спит хорошо, а состояние бодрствования у него тоже оптимальное, он способен хорошо обучаться и растет более приятным в общении и добродушным человеком. Если же и родители не соблюдают режим, непостоянны в своих требованиях, чрезмерно давят на детей или у них существуют какие-то проблемы в отношениях, то это только усугубляет нарушения сна у ребенка, приводя к длительному бодрствованию и плачу по ночам.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.