**Чому діти не повинні лягати спати пізно**

Діти повинні лягати спати рано. Це непорушне правило в багатьох сім'ях, яке передається з покоління в покоління. Тепер наука пояснила чому. У дитинстві організм росте «не по днях, а по годинах». Йдеться не лише про фізичний розвиток, але і про психологічний.

У перші роки життя мозок вбирає інформацію і освоює нові навички щодня з недоступною для дорослих швидкістю. Ви відмітили, що діти цікавляться всім на світі, ставлять багато питань і схоплюють все на льоту? Це обумовлено підвищеною здібністю до сприйняття нової інформації, характерної для цього віку.

**Гормон росту**

Все це відбувається завдяки гормону росту, який виробляється через 2-3 години після засипання і діє, в основному вночі. Найбільш сприятливий час для його вироблення — північ. Таким чином, якщо дитина лягає пізніше 9 годин вечора, в її організмі порушується вироблення гормону росту, зменшується кількість часу на сон, а значить, гормон просто не встигає виконати свою функцію.

Окрім порушень фізичного розвитку, пізнє засипання призводить до зниження здібності до навчання, порушується психологічна стійкість, розвиток інтелекту. Вночі, швидко зростаючий організм, повинен відпочивати, щоб не викликати порушення в процесах, що відбуваються в головному мозку в перші роки життя.

**Наслідки пізнього засипання**

Останні дослідження доводять, що діти, які засинають пізно, стають дратівливими і неспокійними, їм важко концентруватися на чомусь, у них виникають труднощі в процесі шкільного навчання і вони більш схильні до психічних розладів.

Проблема полягає в тому, що нам усе складніше вкласти дитину спати вчасно. Діти практично не розлучаються зі своїми сматрфонами, планшетами, відеоіграми, комп'ютерами.

Не дозволяйте брати сматрфон або планшет з собою в ліжко, тому що з ними дитині буде важко заснути. Світло цих пристроїв посилає мозку сигнал, що ще не час спати і дитя не спатиме, замість того, щоб заснути і набиратися сил для наступного дня. Скільки часу повинне спати дитя?

Це залежить від віку дитини. Але в цілому вночі діти повинні спати від 8 до 12 годин.