



Мозг школьника: сон и отдых

(Правила заботы о ребенке)

Одинцова О.Д.
педагог-психолог
МБУДО «ДЮЦ»

Челябинск
2026

Нейропсихологи подчеркивают, что **для младших школьников (7-10 лет) режим сна и отдыха** – это не просто вопрос дисциплины, а основа развития мозга.

В этом возрасте ребенок переходит от игр к учебе, и его **нервная система испытывает колоссальные нагрузки**.

Незрелый мозг быстро утомляется – без правильного расписания у детей падает внимание, растет тревожность и ухудшается поведение (защитная реакция психики).

С точки зрения нейропсихологии, идеальный режим строится на трех главных правилах:



1. Здоровый сон: защита от «перегрузки» мозга

Во сне мозг ребенка не отдыхает полностью, а выполняет работу. Он переносит знания из кратковременной памяти в долговременную и очищается от «токсинов» усталости.

Продолжительность: младшему школьнику необходимо спать от 9 до 11 часов в сутки.

Идеальное время для засыпания: лечь спать нужно **не позднее 21:00 – 21:30**.

Пик выработки гормона сна (**мелатонина**) у детей происходит раньше, чем у взрослых.

Если пропустить эту «волну», ребенок перегуляет, в кровь выбросится **гормон стресса кортизол**, и заснуть будет гораздо сложнее.

Дневной сон: для первоклассников очень полезен тихий час (около 1 часа). Если ребенок не может уснуть днем, нейропсихологи рекомендуют «правило покоя» – просто полежать **30-40 минут без гаджетов и книг**. Это помогает перезагрузить нервную систему.

Цифровой детокс: экранное время нужно полностью **исключить минимум за 1-2 часа до сна**. Синий свет от гаджетов разрушает мелатонин, а быстрая смена картинок в играх или видео перевозбуждает подкорковые структуры мозга.



2. Правильный отдых после школы: закон «2,5 часов»

Главная ошибка родителей – усаживать ребенка за домашнее задание сразу после возвращения из школы.

Перерыв на разгрузку: нейropsychологи настаивают, что после уроков ребенку нужно **минимум 2–2,5 часа полноценного отдыха**, не связанного с умственной нагрузкой.

Чем занять это время: лучший выбор – физическая активность на свежем воздухе, движение, свободная игра, рисование или лепка. Это позволяет **переключить активность с лобных долей мозга** (которые отвечали за контроль и внимание на уроках) на другие зоны.

Гаджеты это не про отдых: компьютерные игры или просмотр шортсов/рилсов – это не отдых для мозга. Визуальный шум заставляет мозг работать в усиленном режиме, что приводит к еще большему истощению.



3. Предсказуемость и ритуалы: снижение тревожности

Мозг ребенка устроен так, что любая **неопределенность** тратит его **внутреннюю энергию**. Когда ребенок не знает, что будет дальше, он находится в скрытом стрессе.

Стабильный график: вставать и ложиться нужно в одно и то же время как в будни, так и в выходные (**разница не должна превышать 1 час**). Резкий сдвиг режима в субботу и воскресенье устраивает организму ребенка так называемый «социальный джетлаг» (сбой биоритмов), из-за чего в понедельник он чувствует себя разбитым.

Вечерние ритуалы: за 30-40 минут до сна включайте **правило «замедления»**. Это могут быть неизменные действия: теплый душ, стакан молока, чтение книги родителем вслух или спокойное обсуждение приятных моментов дня.

Повторяющиеся ритуалы дают мозгу сигнал: «Ты в безопасности, можно расслабиться и спать».





Вывод прост: чтобы когнитивные процессы ребенка развивались, а не тормозились, его нервная система не должна работать на износ.

Только регулярный и правильный отдых дает мозгу ресурс для успешной учебы.

С отдыхом будут и результаты.

С уважением и заботой психологическая служба МБУДО «ДЮЦ»