

# Спокойного сна!

## Как помочь ребенку расти здоровым?

### 1. Правильный режим важен для развития детского мозга.

Если ребенок ежедневно ложится спать в одно и то же время, это положительно влияет на его способности к обучению. Ученые подтвердили, что те из тетей, кто вовремя отправляется в кровать, имели более высокие оценки.

### 2. Утром не будите ребенка слишком резко.

Не включайте внезапно яркий свет, не кричите и не командуйте «Подъем!». Лучше рассчитайте время так, чтобы 10-15 минут малыш мог бы провести в кровати, постепенно просыпаясь. Это позволит ему более мягко включиться в активную деятельность.

### 3. Комфортная постель.

Убедитесь, что место для сна удобное. Свободная пижама, мягкое постельное белье, матрас из натуральных материалов (например, поролоновый матрас MOTHERCARE с использованием технологии циркуляции воздуха) помогут выспаться.