

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ

ВЫПУСК XXXV. СОН РЕБЕНКА

„РОДИТЕЛЬСКИЙ КРУЖОК“ при Педагогич. музеѣ В.-уч. зав. въ СПБ.

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СЕМЕЙНАГО ВОСПИТАНІЯ И ОБУЧЕНІЯ.

ВЫПУСКЪ XXXV.

СОНЫ РЕБЕНКА.

Д ра А. Виреніуса.

Редакторъ П. Каттеревъ.
Завѣдывающій изданіемъ Алексѣй Алмединскій.
Адресъ редакціи: СПБ., Моховая, д. 1, кв. 6.

ОГЛАВЛЕНІЕ.

	СТР.
ВСТУПЛЕНІЕ	3
ГЛАВА I. Назначеніе сна.—Мѣна физиологическихъ отправленій во время сна.—Наступленіе сна.—Глубина его.—Положеніе тѣла во время сна.	5
ГЛАВА II. Пробужденіе отъ сна.—Просонки.— Сонъ здоровый, непрерывный.—Вліяніе сна на умственную работу.— Сонъ неправильный, тревожный.— Сонъ дневной.—Снотворныя средства	11
ГЛАВА III. Обстановка во время сна.— Ъда передъ сномъ.— Спянье въ одеждѣ.—Поведеніе передъ сномъ	16
ГЛАВА IV. Сознательная и безсознательная жизнь во снѣ.— Сновидѣнія.— Сонъ ребенка.— Ночной испугъ.	22
ГЛАВА V. Число часовъ сна въ различные годы жизни.— Зависимость сна отъ различныхъ условій жизни.—Сроки сна въ былое время.	26
ГЛАВА VI. Раннее вставаніе и ранній отходъ ко сну.—Злоупотребленіе ночной работой взрослыми и юношами.— Число часовъ сна у нашихъ учащихся	30
ГЛАВА VII. Схематическое распредѣленіе часовъ сна съ перваго до 21 года жизни.—Пересыпаніе и недосыпаніе.—Доводы въ пользу большаго числа часовъ сна для дѣтей.—Осторожность при буженіи дѣтей.	35
ГЛАВА VIII. Опредѣленіе подходящаго числа часовъ сна для каждаго.— Слишкомъ продолжительный и ограниченный сонъ.— Индивидуализированіе числа часовъ сна	39
ЛИТЕРАТУРНЫЯ УКАЗАНІЯ	43

ВСТУПЛЕНІЕ.

Говорятъ, что въ древнемъ талмудѣ, за пятьсотъ лѣтъ до Р. Х., указывается уже, что работать надо 8 часовъ, отдыхать 8 часовъ и спать 8 часовъ, т.-е. дѣлить сутки на три срока—работы, отдыха и сна. Въ новѣйшее время такое распредѣленіе одни приписывали американцамъ, другіе же извѣстному германскому философу Эмм. Канту. Словомъ, великое множество людей сходились во взглядѣ на законность 8-часового срока сна для взрослога человѣка. И въ самомъ дѣлѣ, большинство людей обыкновенно удовлетворяется 8 часами сна, если не въ одинъ приемъ, то въ два приема (напр., 6 часами сна ночью и 2 часами сна днемъ).

Главныя условія спокойнаго, здороваго сна—строгое соблюденіе всего гигиеническаго режима жизни ребенка и наблюденіе за сроками отхода ко сну и вставанья.

Часто прерываемый сонъ не можетъ замѣнить непрерывнаго сна хотя бы и той же продолжительности, почему въ видахъ спокойнаго, глубокаго сна необходимо стараться всѣми средствами обезпечить такой сонъ ребенку.

Проблема «качественного» сна очень важна для современного ребенка. Правильный режим дня, в том числе засыпание и пробуждение в одно и то же время способствует полноценному физиологическому, психическому и интеллектуальному развитию. Капризы, раздражительность, плохая память, быстрая утомляемость могут быть следствием недосыпания или несоблюдения режима сна.

Прибѣгать къ снотворнымъ средствамъ въ юномъ возрастѣ никоимъ образомъ недопустимо. Всѣ эти средства суть яды, нервная же система ребенка необычайно чувствительна ко всякому яду, употребляемому хотя бы въ самомъ незначительномъ количествѣ.

ГИГИЕНА СНА

Ребенокъ долженъ спать въ своей собственной кроваткѣ, но не съ матерью или бонной и т. п. Сосѣдство тѣла другого человѣка вредно потому, что заставляетъ ребенка пребывать въ атмосферѣ газовъ дыханія и кожного испаренія этого человѣка, не говоря уже о непріятномъ чувствѣ излишняго согреванія отъ тѣла человѣка взрослоаго. Все это болѣе или менѣе нарушаетъ здоровый сонъ ребенка *).

Спать слѣдуетъ на твердомъ, достаточно упругомъ тюфякѣ, подъ легкимъ шерстянымъ одѣяломъ. Перина, ватное одѣяло, рыхлыя пуховыя подушки—неподходящи. На ровномъ тюфякѣ и на одной большой или небольшихъ двухъ подушкахъ (изъ перьевъ съ небольшимъ количествомъ пуха) тѣло спящаго остается въ удобномъ для спокойнаго сна положеніи, т.-е. съ приподнятой слегка головой и при равномерномъ вытянутомъ туловищѣ. Руки и ноги обыкновенно находятся въ слегка согнутомъ положеніи. Спать удобно на одномъ, лучше на правомъ, боку, изрѣдка мѣняя положеніе, особенно къ утру. На спинѣ, а тѣмъ болѣе на животѣ, долго лежать не удается: это болѣе или менѣе стѣсняетъ дыханіе. Съ открытымъ ртомъ спать не хорошо; равнымъ образомъ спать, уткнувши голову въ подушки или покрывъ ее одѣяломъ, прямо вредно.

Совет, появленіе котораго относятъ къ 15в., популярный в Европѣ на протяжении нескольких сотен лет:

«Вставай-ка въ пять, обѣдай въ девять;
Въ пять ужинай, ложись спать въ девять,
Тогда и проживешь лѣтъ девяносто девять».

Число часовъ сна отъ 5 лѣтъ до 21 года.

Годы.	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Часы.	12	11 ³ / ₄	11 ¹ / ₂	11 ¹ / ₄	11	10 ³ / ₄	10 ¹ / ₂	10 ¹ / ₄	10	9 ³ / ₄	9 ¹ / ₂	9 ¹ / ₄	9	8 ³ / ₄	8 ¹ / ₂	8 ¹ / ₄	8

Вставать и ложиться спать слѣдовало бы въ такіе сроки:

Годы.	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Вставать.	8 ¹ / ₂	8 ¹ / ₄	8 ¹ / ₄	8	8	7 ³ / ₄	7 ³ / ₄	7 ¹ / ₂	7 ¹ / ₂	7 ¹ / ₄	7 ¹ / ₄	7	7	6 ³ / ₄	6 ¹ / ₂	6 ¹ / ₄	6
Ложиться спать.	8 ¹ / ₂	8 ¹ / ₂	8 ³ / ₄	8 ³ / ₄	9	9	9 ¹ / ₄	9 ¹ / ₄	9 ¹ / ₂	9 ¹ / ₂	9 ³ / ₄	9 ³ / ₄	10	10	10	10	10

Каждому ребенку, на каждомъ году, если не на каждомъ мѣсяцѣ жизни необходимы особыя часы и минуты сна. Уловить настоящее число часовъ и минутъ не легко, но возможно. Для этого необходимы соотвѣтственная гигиеническая обстановка ребенка и внимательное наблюдение надъ нимъ, надъ всѣми его движеніями и дѣйствіями: тогда онъ самъ, ребенокъ укажетъ, какой сонъ его удовлетворяетъ, какіе часы засыпанія и вставанья отвѣчаютъ требованіямъ его природы. Можно добавить: ребенокъ же укажетъ, что наиболѣе подходящими сроками сна окажутся сроки, указанные въ нашей схематической таблицѣ времени сна.

Суть вопроса о снѣ заключается въ установленіи числа часовъ и минутъ сна для cadaго отдѣльнаго человѣка: этимъ мы начали, этимъ и закончимъ свои соображенія.