**7. Хорошо ли спит ваш ребенок.**

Что бы сон был полноценным, необходима удобная постель. Прежде всего она не должна быть мягкой. Не рекомендуется спать на кроватях с прогибающейся, как люлька, сеткой. Более гигиеническая постель с пружинным матрасом, жесткой сеткой, деревянная кровать с матрасом.

Нельзя детям спать на мягкой кровати, это может повлечь за собой искривление позвоночника (сколиоз). Не укрывайте детей слишком тепло; зимой достаточно шерстяного одеяла, летом –байкового одеяла или простыни. Ребенок должен ложиться спать вовремя, без напоминаний.

Спать должен 10 или 12 часов в сутки и плюс дневной сон. Не обходимо соблюдать режим дня.

Рядом со спящим ребенком не должно быть включенных: телевизора и магнитофона.

Если рядом шумы, сон у ребенка будет не глубокий. Нервная система ребенка не получает полного отдыха. Если ребенок скрипит зубами во сне- это бруксизм.

Этот симптом может быть следствием невротических расстройств. Обязательно перед сном ребенка нужно умыть лицо, помыть ноги. Спокойной ночи!