

## Нарушения сна у детей в возрасте от 14 до 17 лет Ференс Ю. С.

*Ференс Юлия Сергеевна / Ferens Yuliya Sergeevna – магистр биологического образования,  
преподаватель биологии,  
Новочеркасское военное суворовское училище, г. Новочеркасск*

**Аннотация:** актуальность выбранной темы обусловлена влиянием качества сна и его продолжительности на процесс обучения, уровень усвоения учебного материала, а также общее физическое и эмоциональное состояние детей.

**Abstract:** the relevance of the chosen topic due to the influence of sleep quality and duration on the learning process, the level of assimilation of educational material, and General physical and emotional condition of the children.

**Ключевые слова:** сон, бодрствование, обучение, качество сна.

**Keywords:** sleep, wakefulness, learning, the quality of sleep.

Сон обеспечивает нормальную жизнедеятельность человека в любом возрасте, а особенно в раннем онтогенезе ребенка. Некачественный или недостаточный сон, нарушенный по той или иной причине, усиливает дневную сонливость и приводит к обширному спектру изменений всех нервных и нейро-эндокринных функций, включая повышенный уровень гормонов стресса, когнитивные и обменные нарушения, снижение иммунитета, повышение риска онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Избыточная световая стимуляция и поведенческая активность человека в ночное время - самые обычные причины нарушений циркадного и сонного ритма [1].

Подросткам вследствие возрастных изменений в организме, связанных с половым созреванием, требуется около 8,5 – 9 часов сна в сутки, а по существу, они в среднем спят всего по 7,5 часа. При недостаточно продолжительном сне подростки чувствуют себя разбитыми, не могут сосредоточиться на уроках. Интенсивные занятия в школе, повышенная физическая и эмоциональная нагрузка, неполноценный отдых могут вызывать нарушения сна. Это довольно тревожный сигнал – согласно исследованиям ученых из Мичиганского университета, дети, которые регулярно не высыпаются, вдвое чаще начинают курить, употреблять алкоголь и наркотики, в отличие от сверстников, соблюдающих режим [2].

Помимо физиологических изменений в организме, характерные для подросткового периода, к нарушению сна также могут привести следующие факторы: неправильный режим дня, чрезмерная умственная, эмоциональная и физическая нагрузка, неправильное питание, общение в социальных сетях допоздна и другие причины.

Целью исследования было выявление нарушений сна у детей среднего и старшего школьного возраста. В исследовании приняло участие 52 испытуемых в возрасте от 14 до 18 лет, все они являются обучающимися (суворовцами Новочеркасского военного суворовского училища).

Для определения дневной сонливости, продолжительности и качества сна, было проведено анкетирование. Мы использовали шкалу Epworth sleepiness scale и специализированную анкету для определения качества сна.

В процессе исследования были получены следующие данные (Таблица 1):

*Таблица 1. Сонливость у детей разного возраста*

Возраст	Норма	Начальная степень дневной сонливости	Умеренная сонливость	Выраженная сонливость
14 лет (23 чел.)	56,5%	21,7%	17,4%	4,3%
15 лет (19 чел.)	63,1%	10,5%	15,8%	10,5%
16-17 лет (10 чел.)	20%	30%	50%	0%
Общее число (52 чел.)	52%	19,2%	23%	5,8%

Было зафиксировано, что большинство школьников спят менее 8 часов в сутки, что составляет 52% от общего числа учащихся (27 обучающихся). Это подтверждается высоким процентом дневной сонливости - 48%.

Начальную степень дневной сонливости имеют 19,7% обучающихся, умеренную сонливость имеют 23%, выраженную - 5,8%.

Большинство суворовцев после пробуждения чувствуют себя вялыми и невыспавшимися, что составляет 52% от общего числа учеников. 5,8% чувствуют себя плохо и только 42,3% обучающихся чувствуют себя отдохнувшими и выспавшимися после сна.

Также было зафиксировано, что бессонницей страдают 15,2% детей. Просыпаются среди ночи 42,3% обучающихся, из них 3,8% несколько раз за ночь. Ночные кошмары мучают 26,9% воспитанников училища. А у 25% детей повышенный уровень двигательной активности (частые переворачивание, покалывание в конечностях, судороги).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что те или иные проблемы со сном имеют 52% суворовцев. Об этом свидетельствует данные о снижении качества сна и достаточно высокий процент дневной сонливости. По данным исследования, большинство школьников спят менее 8 часов в сутки, что крайне недопустимо в подростковом возрасте.

Родителям этих суворовцев следует обратить внимание на гигиену сна и установить правильный режим дня для ребенка, так как даже незначительные нарушения сна могут нанести серьезный вред здоровью.

### *Литература*

1. *Ковальзон В. М.* Основы сомнологии. Физиология и нейрохимия цикла «бодрствование-сон». М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2014. 272 с.
2. *Смирнов В. М.* Нейрофизиология и высшая нервная деятельность детей и подростков: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. 2-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 364 с.