

## **Занятие с родителями учащихся 1-4 классов на тему «Качественный сон: основа развития и здоровья детей»**

В октябре 2025 года в Центре психологической помощи и развития (ЦППР) состоялось занятие с родителями учащихся 1-4 классов на тему «Качественный сон: основа развития и здоровья детей». Целью мероприятия было повышение информированности родителей о важности качественного сна для развития и здоровья детей младшего школьного возраста.

В ходе занятия обсуждались ключевые аспекты, касающиеся роли сна в развитии ребенка, факторов, влияющих на качество сна, а также предоставлялись рекомендации по улучшению сна детей. Родителям были даны советы по созданию уютной и спокойной обстановки в спальне, ограничению использования гаджетов и формированию здоровых привычек перед сном.

Занятие прошло в формате лекции-беседы с элементами интерактивного обсуждения. Родители активно участвовали в дискуссии, делясь своими мыслями и задавая вопросы. По итогам занятия было отмечено, что родители проявили высокий интерес к теме и выразили желание применять полученные знания на практике.

Занятие получило положительные отзывы участников и подтвердило необходимость проведения дополнительных мероприятий на данную тему. Планируется организовать индивидуальные консультации для родителей, имеющих конкретные вопросы или проблемы, связанные со сном детей.