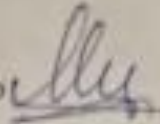


Индивидуальный предприниматель  
Мурадова Елена Андреевна

Утверждаю  
Генеральный директор  Мурадова Е.А.

Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Курс подготовки консультантов по детскому сну  
BABYSLEEPCONSULT».

Объем программы – 156 часов

Москва 2023 г.

## Оглавление

1. Пояснительная записка .....	3
2. Цель и задачи программы.....	3
3. Основные характеристики образования .....	4
4. Условия реализации образовательной программы.....	11
5. Планируемые результаты освоения программы .....	12
6. Формы итоговой аттестации .....	13
7. Список методической литературы .....	13

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Курс подготовки консультантов по детскому сну BABYSLEEPCONSULT» (далее – Программа), реализуемая Индивидуальным Предпринимателем Мурадовой Е.А (далее – организация, осуществляющая обучение), направлена на удовлетворение образовательных потребностей и интересов, обучающихся в области психологии.

Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "Об образовании в Российской Федерации";

- Приказ Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Условия набора для обучения: при приёме на обучение по Программе не предъявляется требование к уровню образования обучающихся. К обучению допускаются лица в возрасте 18 лет и старше. Набор и обучение по программе происходит в течение всего календарного года, в зависимости от формирования потока и групп. Вступительные испытания не предусмотрены. Возрастные категории – без ограничения.

Форма обучения–дистанционная (онлайн).

Обучающиеся получают сертификат установленного образца организации, осуществляющей обучение.

## **2. Цель и задачи программы**

Целью программы является формирование знаний, навыков, профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности в сфере налаживания привычки здорового сна ребёнка. Формирование умений и практических навыков по диагностике природы нарушений сна и составление индивидуального плана обучения сну, как в семьях с одним ребенком, так и в семьях с несколькими детьми разного возраста, решение основных сложностей детского сна (долгое засыпание, плач, фрагментированный сон, парасомния, поведенческие аспекты и т.д).

Задачи:

1. приобретение целостного и правильного понимания работы консультанта по сну, границы его компетенции;
2. приобретение целостного и правильного понимания безопасности детского сна, особенностей и функций фаз и стадий сна, оценка факторов, влияющих на формирование сна;
3. приобретение и закрепление обучающимися знаний различных методик обучения самостоятельного засыпания малыша;
4. выработка стратегии работы со сном, в зависимости от возраста ребенка и влияния родителей.

Область профессиональной деятельности выпускника включает:

- Способность пользоваться полученными знаниями по выработке у детей безопасного сна и эффективно работать с возможным функционалом.
- Способность формировать индивидуальные программы сна на основе представленных, различных методик путём анализа психологического и физического состояния ребенка.
- Приобретение компетенции, необходимой для профессиональной деятельности в сфере проведения консультаций клиентов по возникающим вопросам в данной области.

### **3. Основные характеристики образования**

Содержание программы рассчитано на 156 часов. В программу включены лекционные, практические, самостоятельные часы обучения, допускаются индивидуальные консультации и занятия. Расписание занятий и календарный учебный график утверждается руководителем индивидуально для каждого потока и группы.

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся. Изучение материала осуществляется в режиме онлайн с использованием личного кабинета на платформе GetCourse. Материал по данному курсу предоставляется на 12 месяцев с даты открытия 1-

го модуля. В установленные часы, по утверждённому руководителем расписанию, проходят онлайн занятия с экспертом на платформе «Zoom».

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Форма обучения	График обучения		
	Часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы
дистанционная	4 часа	2	156 часов

### Рабочая программа

#### 1 МОДУЛЬ

**BabySleepConsult (Бэби Слип Консалт): «Коррекция поведенческих нарушений сна детей» (индивидуальный график) (1-16 тем):**

##### 1 тема – введение в профессию:

- Опорный конспект
- Видео лекции (Профессия консультанта по детскому сну)
- Аудио лекции (Важность сна в жизни семьи, Функции сна ребенка, Возрастные и индивидуальные нормы сна)
- Выполнение заданий
- Исследование по теме «Важность сна»

**2 тема – Безопасность детского сна. Внешние факторы, влияющие на сон ребенка**

- Опорный конспект
- Видео лекции (Экология сна и детской комнаты)
- Аудио лекции (Безопасность детского сна, спального места, СВДС и пути предотвращения, Внешние факторы, влияющие на сон ребенка, Сон в автокресле, шезлонге, качелях)
- Выполнение заданий
- Исследование по теме «Совместный сон и безопасность сна»

##### 3 тема – Физиология сна, основы хронобиологии и сомнологии

- Опорный конспект
- Аудио лекции (Циркадианные ритмы и их роль в формировании нарушений сна у детей, Время бодрствования и его влияние на качество сна, Мостик и ритуал)
- Выполнение заданий

- Исследование по теме «Циркадианные ритмы, давление сна и потребность в сне»

#### **4 тема – Структура сна человека и ее особенности в разном возрасте**

- Опорный конспект
- Аудио лекции (Структура сна, Способы продления сна, Ассоциации на засыпание)
- Выполнение заданий
- Исследование по теме «Структура сна»

#### **5 тема – Консолидация сна. Дневной сон**

- Опорный конспект
- Аудио лекции (Оптимальное распределение сна, Дневной сон, Создание условий для пробуждения)
- Выполнение заданий
- Исследование по теме «Распределение сна ребенка в течение суток. Консолидация ночного сна»

#### **6 тема – Ритм сна и бодрствования и режим ребенка в зависимости от возраста**

- Опорный конспект
- Аудио лекции (Короткие дневные сны, Сброс дневного сна, Отпуск, поездки, смена часового пояса, Работа с короткими дневными снами, Ответы на наиболее частые вопросы студентов)
- Видео-лекция («Режим: типичные ситуации»)
- Выполнение заданий
- Исследование по теме «Формирование ритма сна и бодрствования/режима ребенка. Факторы, влияющие на изменение режима»

#### **7 тема – Сон и физиология кормлений**

- Опорный конспект
- Аудио лекции (Грудное вскармливание и сон, Завершение ГВ, Еда и сон)
- Выполнение заданий
- Исследование по теме «Грудное и искусственное вскармливание»

#### **8 тема – Психофизиологические факторы, влияющие на сон ребенка**

- Опорный конспект

- Аудио лекции (Влияние психологического и физического состояния мамы на сон ребенка, Отношения в семье как важный фактор в работе над улучшением сна ребенка, Влияние темперамента ребенка на его сон. Сон высокочувствительных детей, Реакция мамы на плач ребенка)
- Выполнение заданий
- Исследование по теме «Роль мамы в обеспечении условий здорового сна ребенка. Влияние психологического и физического состояния мамы на сон ребенка»

### **9 тема – Распространенные представления о детском сне с точки зрения науки**

- Опорный конспект
- Аудио лекции (Биоритмы человека. "Совы" и "Жаворонки", Влияние погоды и Луны на сон ребенка, Колики и прорезывание зубов)
- Видео лекция («Регрессы сна»)
- Выполнение заданий
- Исследование по теме ««Совы» и «жаворонки»»

### **10 тема – Особые семейные ситуации в работе консультанта по сну**

- Опорный конспект
- Аудио лекции (Сон сиблингов, Перевод ребенка в отдельную кроватку или комнату, Заболевания, имеющие отношение ко сну, часть 1, Заболевания, имеющие отношение ко сну, часть 2, Заболевания, имеющие отношение ко сну, часть 3, Необычные условия для сна)
- Выполнение заданий
- Исследование по теме «Сон близнецов и сиблингов»

### **11 тема – Методики обучения самостоятельному засыпанию**

- Опорный конспект
- Аудио лекции (Классификация методик обучения СЗ, Методы контролируемого плача доктора Фербера и доктора Эстивиля, Методики Каритане и Ривертон на основе метода контролируемого плача, Методика BabySleep «Зайти-Успокоить-Выйти»)
- Выполнение заданий
- Исследование по теме «Самостоятельное засыпание ребенка»

### **12 тема – Методики обучения самостоятельному засыпанию**

- Опорный конспект
- Аудио лекции (Метод Ким Вест, Метод Анны Вальгрэн, Метод Ривертон, Метод Трейси Хогг)
- Выполнение заданий
- Исследование по теме «Ким Вест»

### **13 тема – Методики обучения самостоятельному засыпанию**

- Опорный конспект
- Аудио лекции (Вводная лекция, Метод Элизабет Пэнтли, Методы для новорожденных и младенцев 3–4 месяцев, Метод Уильяма Сирса)
- Выполнение заданий
- Исследование по теме «Методики обучения самостоятельному засыпанию с максимальной помощью родителей при успокоении и методы для детей первых месяцев жизни»

### **14 тема – ИТОГОВЫЙ СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ ТЕСТ**

#### **2 МОДУЛЬ (1-5 тем):**

**BabySleepConsult (Бэби Слип Консалт): «Методика BabySleep» (индивидуальный график)**

**1 тема – Методика BabySleep. Эффективность методики, принципы и схема работы**

- Аудио лекции (Вводная аудиолекция «Методика BabySleep», Эффективность методики BabySleep и принципы работы, Описание работы по методике BabySleep, Работа по методике BabySleep при ночных пробуждениях и кормлениях. Дневные сны)
- Кейс Анны Бондаренко и Натальи Артамоновой
- Выполнение заданий

**2 тема – Особые ситуации при работе по методике BabySleep**

- Аудио лекции (Истерика, болезнь, прорезывание зубов у ребенка при работе по методике BS, Использование пеленки и пустышки. Работа с АЗ – бутылочка на сон, Типичные ошибки при работе по методике BS, почему нет прогресса? Регресс)



- Кейс Ирины Завалко, Карины Видяевой, Полины Меркеловой.
- Выполнение заданий

### **3 тема – Адаптация методики BabySleep в зависимости от возраста ребенка**

- Аудио лекции (Правила безопасности при работе по методике BabySleep, Что может помочь при обучении самостоятельному засыпанию, Методика BabySleep для малышей 5,5–8 месяцев)
- Кейс Натальи Артамоновой, Екатерины Бондарековой, Полины Меркеловой.
- Выполнение заданий

### **4 тема – Мастер-класс «5 шагов методики BabySleep»**

- Видео задание
- Разбор материала по теме – Главная задача методики
- Выполнение заданий

### **5 тема – Этический кодекс консультанта по детскому сну. Сертификационное задание 2 Модуля**

- Аудио лекции (Этический кодекс консультанта по детскому сну)
- Онлайн сессия ответов на вопросы по методике BabySleep
- Итоговое сертификационное задание

## **3 МОДУЛЬ (1-5 тем):**

### **BabySleepConsult (Бэби Слип Консалт): «Стратегии улучшения сна с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей» (индивидуальный график)**

#### **1 тема – Возрастные особенности детей**

- Опорный конспект
- Аудио лекции (Скачки развития ребенка, часть 1, 2,3, Новые навыки ребенка и их влияние на сон, Возрастные кризисы ребенка, часть 1, 2, 3, 4, Ночные страхи и ночные кошмары)
- Выполнение заданий

## **2 тема – Эмоционально-психологическое состояние мамы в работе консультанта по детскому сну**

- Опорный конспект
- Аудио лекции (Связь матери и ребенка, Разные стратегии жизни семей, Что может мешать маме наладить сон ребенка?)

## **3 тема – Эффективное консультирование семей**

- Опорный конспект
- Аудио лекции (Психология консультирования, Портрет КС. Консультирование мам, семей, нюансы очного консультирования, Работа с возражениями, Форс-мажор во время консультаций, Профилактика профессионального выгорания консультанта, часть 1, 2, Тайм-менеджмент, часть 1,2)
- Выполнение заданий

## **4 тема – Консультирование как бизнес-процесс**

- Опорный конспект
- Видео лекция «Я начинаю практику. Где взять первых клиентов?» Аллы Мельник.
- Аудио лекции (Привлечение клиентов, Секреты успешной работы. Профессиональное развитие консультанта по сну, Прощальная аудио лекция
- Выполнение заданий

## **5 тема – инструкция по стажировке**

## Учебно-тематический план

Цель: овладение учащимися знаниями о работе консультанта по сну, границах возможного осуществления профессиональной деятельности.

Категория слушателей: лица, достигшие 18 лет, являющиеся студентами старших курсов, выпускниками вузов, профессионалами в своей сфере, имеющие высшее образование.

Срок обучения: 3 месяца

Форма обучения: дистанционная (онлайн)

Режим занятий: 2 раза в неделю

п/п	Наименование разделов и тем	Практические занятия (лекция + семинар) 2 часа	Самостоятельная работа 2 часа	Материалы для самостоятельной работы
1	Модуль 1.	16 занятий + 9 тестовых уроков	104 часов	домашняя работа
2	Модуль 2.	5 занятий	26 часа	домашняя работа
3	Модуль 3.	5 занятий	26 часа	домашняя работа
	Итого	156 часов		

### 4. Условия реализации образовательной программы

Формы работы.

Онлайн Лекции – устное систематическое и последовательное изложение материала по какой-либо проблеме, методу, теме вопроса и т.д.

Онлайн Семинары – форма учебного процесса, построенная на самостоятельном изучении учащимися по заданию руководителя отдельных вопросов, проблем, тем с последующим оформлением материала в виде домашнего задания.

Практические занятия (практикумы) – форма организации учебного процесса, направленная на выполнение обучающимися одной или нескольких практических работ под руководством преподавателя.

Дидактический материал: презентации, фото- видео- материалы, учебная литература, информационные базы, словарь профессиональных терминов, графические отображения данных (схемы, таблицы, графики, диаграммы), кейсы, материалы для выполнения практических задач.

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности: необходимым условием учебного процесса является наличие ПК или мобильного устройства, доступ к сети Интернет и любое, необходимое обучающемуся, техническое оснащение, с целью реализации курса в дистанционной форме.

Формы проведения итогов: оценка качества освоения тем программы производится в ходе практических занятий. Форма итогового контроля – онлайн тестирование.

Требования к квалификации преподавателей – высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование или дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в организации, осуществляющей обучение без предъявления к стажу работы.

## **5. Планируемые результаты освоения программы**

В результате прохождения обучения, обучающиеся должны:

уверенно овладеть знаниями в области здорового сна детей, его важности, выявлять типы сна;

применять на практике представленные методики, оказывать помощь и проводить консультации (подготовка и структура консультации), предотвращать допущение ошибок на консультации;

уметь контролировать состояние управления коммуникацией переговорах с клиентами: ответы на вопросы, оказание профессиональной помощи;

уметь составлять индивидуальный план по норме сна малыша, его режима бодрствования;

уметь решать основные сложности детского сна (долгое засыпание, плач, фрагментированный сон, поведенческие аспекты)

**Знать:**

оптимальное время для укладывания ребенка на ночной сон, влияние на качество сна времени бодрствования;

связь матери и ребенка, и ее влияния на качество сна малыша;

как решать вопросы профессионального выгорания, построение структуры консультации;

основы методики BabySleep и её применении на практике.

## **6. Формы итоговой аттестации**

Формой прохождения итоговой аттестации является онлайн тестирование.

Содержание формы прохождения итоговой аттестации представлено в Приложении № 1.

## **7. Список методической литературы**

В. М. Ковальзон. — 4-е изд - Основы сомнологии: физиология и нейрохимия цикла «бодрствование–сон».

Ред. М.Г.Полуэктов - Сомнология и медицина сна. Национальное руководство памяти А.М.Вейна и Я.И.Левина .

И. А. Кельмансон - Клиническая сомнология детского возраста.

Марк Вайсблут - Здоровый сон — счастливый ребенок.

Мадлен Дени - Сон вашего ребенка.

## Приложение №1

На выполнение онлайн тестирования отводится 30 минут. Задания рекомендуется выполнять по порядку. В каждом задании нужно выбрать один правильный ответ:

Задание 1. Укажите верное утверждение о функциях консультанта по сну:

1. Консультант по сну дает рекомендации только для детей, не имеющих каких-либо медицинских проблем
2. Консультант по сну оказывает информационную и моральную поддержку маме по вопросам налаживания детского сна
3. Консультант по сну при необходимости может рекомендовать медицинские препараты для улучшения сна ребенка

Задание 2. К объективным критериям достаточности/недостаточности сна ребенка относятся (укажите верный вариант ответа):

1. Легкость и скорость засыпания
2. Ожидания и представления родителей о том, как должен спать ребенок
3. Ориентация на качество сна других детей
4. Отсутствие слез перед засыпанием
5. Отсутствие слез после пробуждения
6. Распространенные в обществе представления о сне ребенка
7. Соответствие количества сна возрастным нормам

Варианты ответа:

1. 1, 3, 4, 5
2. 1, 3, 7
3. 1, 4, 5, 7
4. 2, 3, 5, 6
5. 4, 5, 7

Задание 3. Созревание циркадианных ритмов происходит (укажите верный вариант ответа):

1. около 6 недель
2. в среднем в 3-4 месяца
3. к 10 месяцам
4. к 1,5-2 годам

Задание 4. Укажите фактор, который, по мнению исследователей, НЕ снижает риск синдрома внезапной детской смерти:

1. Сон на спине
2. Сон на жестком матрасе
3. Сон в одной комнате с родителями
4. Отсутствие перегрева ребенка
5. Использование соски-пустышки
6. Использование позиционеров для предотвращения переворачивания ребенка
7. Грудное вскармливание

Задание 5. Укажите время, которое в целом считается для большинства детей оптимальным для укладывания на ночной сон:

1. 18-20 часов
2. 19-21 час
3. 20-22 часа
4. 21-24 часа

Задание 6. «Мостик ко сну» – это... (укажите верный вариант ответа):

1. Время активного бодрствования

2. Период спокойного времяпрепровождения, подготовки ко сну
3. Процесс укладывания ребенка на сон
4. Определенная последовательность действий перед сном

Задание 7. Игрушка для засыпания в кроватке ребенка допустима (укажите верный вариант ответа):

1. С рождения
2. После 6 месяцев
3. С 10 месяцев
4. После 1 года

Задание 8. Продолжительность цикла сна ребенка после смены паттерна сна в 3-4 месяца в среднем составляет (укажите верный вариант ответа):

1. 10-15 минут
2. 20-30 минут
3. 40-45 минут
4. 60-90 минут

Задание 9. Укажите особенности сна, характерные для периода смены паттерна сна:

1. Вырабатывается четкий режим
2. Возникают более ранние утренние подъемы
3. Пробуждения становятся более частыми
4. Ребенок начинает спать более длинные промежутки
5. Сон становится более спокойным
6. Уснувший на руках ребенок просыпается при попытках переложить его в кроватку

Варианты ответа:



1. 1, 2, 6
2. 1, 4, 5
3. 2, 3, 6
4. 2, 4, 5
5. 4, 5, 6

Задание 10. Укажите функции глубокого сна:

1. Рост и развитие мозга
2. Психологическая защита
3. Обеспечение работы иммунной системы
4. Физический отдых
5. Фильтрация и обработка информации, полученной в течение дня

Варианты ответа:

1. 1, 3, 4
2. 2 и 3
3. 2, 4, 5
4. 3 и 4

Задание 11. Потребность в раннем укладывании обычно начинает проявляться у детей (укажите верный вариант ответа):

1. С самого рождения
2. С 3-4 мес.
3. С 6 мес.
4. С 10 мес.

Задание 12. Практика показывает, что обычно оптимальное количество суммарного дневного сна ребенка в 11 месяцев составляет (укажите верный ответ):

1. 2 часа
2. 2,5 часа
3. 3 часа
4. 3,5-4 часа

Задание 13. После отказа от дневного сна рекомендуется наблюдать за поведением ребенка в течение (укажите верный вариант ответа):

1. 2-3 дней
2. 1 недели
3. 2 недель
4. 1 месяца

Задание 14. Режим с привязкой к часам обычно формируется (укажите верный вариант ответа):

1. С самого рождения
2. В 3-4 мес.
3. С 6 мес.
4. После 10 мес.

Задание 15. Признаки перехода на один дневной сон (укажите НЕверный ответ):

1. Ребенок в состоянии бодрствовать 4,5-5 часов без накопления усталости
2. Ребенку исполнился 1 год
3. Ребенок хорошо спит днем, рано просыпается утром, поздно ложится на ночной сон

4. Ребенок хорошо спит утром, но отказывается от послеобеденного сна
5. У ребенка есть тенденция к длительному дневному сну – 2,5 часа и больше

Задание 16. Если дневной сон был коротким и ребенок проснулся со слезами, то время бодрствования рекомендуется (укажите верный ответ):

1. Выдержать согласно возрастным нормам ребенка
2. Увеличить на 10-15 мин.
3. Сократить на 10-15 мин.
4. Сократить, ориентируясь на признаки усталости

Задание 17. Ассоциации на засыпание начинают играть ведущую роль в формировании нарушений сна (укажите верный ответ):

1. С рождения
2. С 3-4 месяцев
3. С 6 месяцев
4. С 8-9 месяцев

Задание 18. Укажите верные утверждения о грудном вскармливании:

1. Грудное вскармливание мешает хорошему сну ребенка
2. Вечером в грудном молоке увеличивается концентрация мелатонина
3. Маме нужно после кормления сцеживаться до полного опорожнения груди
4. Состав грудного молока подстраивается под нужды ребенка
5. Чтобы ребенок хорошо спал, необходимо завершить грудное вскармливание
6. Установление лактации имеет приоритет перед самостоятельным засыпанием

Варианты ответов:

1. 1, 5, 6
2. 2, 3, 4
3. 2, 4, 6
4. 3, 4, 5

Задание 19. Какие признаки свидетельствуют о готовности ребенка к сокращению ночных кормлений? Укажите верный вариант ответа.

1. Набор веса у ребенка в норме
2. Ребенок активно сосет грудь 2 раза в течение ночи
3. Ребенок хорошо ест прикорм
4. У ребенка прорезываются зубы
5. По ночам прикладывания не регулярные

Варианты ответа:

1. 1, 3, 5
2. 1, 2, 3
3. 2, 3, 5
4. 3, 4, 5

Задание 20. Факторы, увеличивающие риск послеродовой депрессии (укажите НЕверный ответ):

1. Первая беременность
2. Конфликты в семье
3. Одиночество
4. Недосып у мамы
5. Слишком молодой возраст матери

Задание 21. Какие из рекомендаций вы могли бы адресовать родителям высокочувствительного ребенка (укажите верный вариант ответа):

1. Внимательно следить за дневной активностью ребенка, т.к. малыш быстро перевозбуждается
2. Зафиксировать режим по часам
3. Не купать перед сном
4. Совместный сон обязателен
5. При обучении самостоятельному засыпанию лучше выбирать более мягкие методики
6. Ритуал и подготовку ко сну необходимо начинать раньше

Варианты ответа:

1. 1, 2, 4
2. 1, 5, 6
3. 2, 3, 6
4. 3, 4, 5
5. 3, 5, 6

Задание 22. По мнению Элейн Эйрон, автора книги «Высокочувствительный ребенок», доля высокочувствительных людей составляет (укажите верный ответ):

1. 3%
2. 5-10%
3. 15-20%
4. 25-30%

Задание 23. М. Вессел сформулировал «принцип трёх троек» при определении колик у детей. Укажите характеристику, которая НЕ относится к данному принципу:

1. Колики характерны для детей первых 3 месяцев жизни
2. Ребенок плачет не реже 3 раз в неделю
3. Ребенок плачет не менее 3 недель подряд
4. Ребенок плачет не менее 3 часов в день

Задание 24. «Пик плача» у детей происходит в возрасте (укажите верный ответ):

1. Около 3 недель
2. 1 месяц
3. Около 6 недель
4. Около 10 недель
5. 3 месяца

Задание 25. Количество плача у младенцев обычно резко снижается (укажите верный ответ):

1. К 6 неделям
2. К 1 месяцу
3. К 3 месяцам
4. К 6 месяцам

Задание 26. Укажите верное суждение о влиянии Луны на сон:

1. Влияние Луны на сон признано учеными полностью доказанным многочисленными исследованиями
2. Гипотеза о влиянии Луны на сон не получила достоверного подтверждения в ходе исследований

3. Необходимо учитывать фазы Луны при работе над улучшением сна ребенка
4. Во время полнолуния продолжительность стадии глубокого сна уменьшается

Задание 27. Укажите НЕверное суждение о прорезывании зубов:

1. Беспокойство от прорезывания зуба может появиться раньше, чем зуб станет заметен
2. Пик беспокойства от прорезывания зуба обычно длится несколько дней
3. Обильное слюноотделение не является достоверным признаком прорезывания зубов
4. Временное ухудшение сна ребенка в период прорезывания зубов неизбежно у каждого ребенка
5. Если ребенок беспокоится несколько недель подряд – вероятно, причина не в прорезывании зубов

Задание 28. Когда родители должны отселить ребенка спать в отдельную комнату? Укажите верный ответ:

1. Нет однозначно рекомендованного возраста для отселения
2. После установления четкого режима дня
3. Когда ребенок научится спать ночью без пробуждений
4. После 3 лет
5. После 5 лет

Задание 29. Укажите верное суждение:

1. Консультант может рекомендовать маме обратиться к другому врачу, если у нее есть желание найти альтернативные пути назначенному ее врачом лечению.

2. Консультант может рекомендовать лекарственные препараты, только если мама сама об этом просит.
3. Консультант может рекомендовать только травяные сборы и гомеопатические препараты.
4. Консультант по сну может рекомендовать отмену лекарства ребенку, если оно оказывает возбуждающее действие и мешает хорошему сну.

Задание 30. Позиционная асфиксия - это... (укажите верный ответ):

1. Неожиданное неполное пробуждение из глубокого сна с душераздирающим криком.
2. Возникает, если из-за положения своего тела ребенок не получает достаточно воздуха для дыхания.
3. Нарушение сна, вызванное заражением организма паразитами.
4. Состояние, когда ребенок не полностью перешел из состояния сна в состояние бодрствования, находится в некоем пограничном состоянии