



По мнению японских психологов и специалистов других направлений, это актуально не только для взрослых людей, но, прежде всего, для подростков.

Причём, как было доказано в ходе исследования, это не только позволяет сохранить здоровье и биологические ритмы, что особенно важно для детей и подростков, но также воспитывает чувство ответственности.

Психологи полагают, что постоянный и ранний отход ко сну делает подростка менее импульсивным, следовательно, у таких молодых людей меньше проблем с поведением. К тому же отсутствие подростка на улице поздним вечером приводит к снижению вероятности асоциального поведения. Впрочем, конечно важно не только, чтобы подростки не бродили по улицам, но ещё и чтобы они вечером ограничивали просмотр телевизора и сидение за компьютером. Это позволяет и удерживать вес в рамках нормы, и сохранить здоровье нервной системы.

По мнению специалистов, для того, чтобы ребёнок или подросток постоянно ложился спать вовремя, необходимы постоянные занятия спортом либо же участие в различных внешкольных мероприятиях.

<http://medportal.by/>