**Popoludňajší spánok detí**

Prečo by ste mali na ňom bezpodmienečne trvať? Rýchly životný štýl začal spánok vytláčať na okraj našej pozornosti. Jeho nedostatok však môže mať vážny dopad na vývoj našich detí. V dôsledku tlaku niektorých rodičov sa dokonca polemizuje, či je správne, aby dnes deti "povinne" v škôlkach spávali. Vysvetľujú to tým, že ich deti potom doma ťažko zaspávajú, alebo že by mali učiteľky bez spánku detí viac času na ich akademický rozvoj. Iní zase potláčali jeho dôležitosť v domácom prostredí tým, že poobedný spánok je len prípravou na materskú školu a nevideli v ňom reálny prínos. Učitelia tak boli ešte donedávna nútení iba intuitívne presviedčať rodičov, že ich dieťa je unavené a cíti sa lepšie, keď si v škôlke oddýchne. Reálne sa však nemali o aké fakty oprieť. Dnes už máme k dispozícii niekoľko štúdií, ktoré nám objasňujú,  **prečo by sme mali na detskom poobednom spánku neoblomne trvať, aký je jeho skutočný dopad a jeho pozitívne účinky .** Neurologička Rebecca Spencer na University of Massachusetts Amherst značne pokročila v skúmaní faktov, ako poobedný spánok ovplyvňuje pamäť detí, správanie a tiež emócie predškolákov. Výsledky jej výskumu preukázali, že poobedný spánok **má vážny dopad na posilnenie pamäte a tiež osvojovanie si nových informácií**. Podľa jej zistení **poobedný spánok pomáha deťom lepšie zapamätať, čo sa v škôlke učili.** Autori výskumu tiež prišli na ďalšiu dôležitú skutočnosť a upozorňujú rodičov i učiteľov: **„Pokiaľ deťom chýba poobedný spánok, nie sú schopné si ho nahradiť počas nočného spánku.** Vzniká tak úzka súvislosť medzi spánkom a následným učením.“ Výsledky výskumov hovoria, že popoludňajší spánok nie je menej dôležitý ako je jedlo, pitie či bezpečnosť našich detí aj keď sa nám to na prvý pohľad môže zdať. Má významný dopad na rozvoj ich tela i mysle. Neoberajme oň deti, lebo to môže mať pre nich celoživotné následky. Doprajme im ho a vytvorme im preň vyhovujúce podmienky. **Spánok predškolákov:**

* poobedňajší spánok u škôlkarov by mal trvať od 1 do 2 hodín
* deti predškolského veku potrebujú spať v noci okolo 11 až 12 hodín denne
* spánok prináša dieťaťu regeneráciu celého organizmu
* detský organizmus zbavuje únavy a dodáva energiu
* zlepšuje imunitu organizmu
* vyspaté a pokojné dieťa ľahšie zvláda stresové situácie
* dieťa by malo oddychovať na tichom a pokojnom mieste, s optimálnym osvetlením a dobrým odvetraním
* potreba odpočinku je individuálna, po 5. roku však jeho potreba zväčša klesá

#### Spánková absencia

* Pokiaľ deťom chýba poobedný spánok, nie sú schopné si ho nahradiť počas nočného spánku.
* Poobedný spánok má značný vplyv na celkové fungovanie detí počas dňa.
* Deti medzi 4 a 5 rokom, ktoré nespávali, preukazovali vysoký stupeň hyperaktivity, úzkosti a depresií oproti deťom, ktoré v tomto veku spávali.
* Unavení škôlkari sú nešťastní, viac vystresovaní a podstupujú vyššie riziko celoživotných psychických problémov.
* Štúdia tiež ukázala, že ak deťom chýba čo i len jeden popoludňajší spánok, spôsobuje to, že sú viac negatívne a klesá ich záujem o poznávanie.

**Zaujímavé rady o uspávaní detí, techniky spania a mnoho iného o zdravom spánku nájdete aj na stránke** [***prosimspinkaj.sk***](http://www.prosimspinkaj.sk/)**.**

Zdroj:

<https://eduworld.sk/cd/zuzana-granska/364/popoludnajsi-spanok-deti>

<http://www.pluska.sk/mamina/zdravie/zdravie-dietata/popoludnajsi-spanok-deti>