

Sen to zdrowie!

Stare powiedzenie mówi nam, że sen to zdrowie.

Trudno nam się z tym nie zgodzić znając jego wpływ na zachowanie zdrowia fizycznego jak i psychicznego. Sprawne oko rodzica i opiekuna potrafi szybko powiązać zmęczenie dziecka z jego zachowaniem. Brak snu objawia się rozdrażnieniem dziecka, płaczem, którego przyczyny nie możemy znaleźć. Podświadomie czujemy, że jest to istotny aspekt w życiu naszego dziecka. Dlaczego tak jest ? Sen niewątpliwie odgrywa ważną rolę w rozwoju dziecka, zarówno pod względem fizycznym, jak i umysłowym.

Właściwa ilość snu (dla dziecka przedszkolnego jest to 9-13 godzin) jest niezbędna dla jego prawidłowego wzrostu i rozwoju ciała, wpływa na funkcjonowanie mózgu i procesy poznawcze, a także ma znaczący wpływ na zdrowie psychiczne i emocjonalne dziecka. Prawidłowy sen dziecka umożliwia przetwarzanie i konsolidowanie informacji, odgrywa ważną rolę w procesie regulacji emocji, a także wpływa na zdolność do skoncentrowania się oraz podejmowanie właściwych decyzji. Warunkuje prawidłowy wzrost fizyczny oraz rozwinięcie struktur mózgu. Dzieci, które śpią zbyt mało, mogą w przyszłości zmagać się z licznymi chorobami, a także mieć problemy w sferze poznawczej. Kluczowe jest też kształtowanie zdrowych nawyków snu już w młodym wieku gdyż będą one miały wpływ na jakość snu w dorosłości.

Warto też wspomnieć o wpływie snu na proces przyswajania informacji i uczenia się. Badania przeprowadzone przez University of Notre Dame wykazały, iż maluchy, które dobrze śpią, są bardziej skoncentrowane, a ich nauka przynosi lepsze rezultaty. Sen bowiem umożliwia utrwalenie i zapamiętanie świeżo nabytej wiedzy oraz umiejętności.

Czasami można spotkać się z opiniami, że gdy dziecko śpi, to w zasadzie niczym się nie zajmuje. Jest to błędne myślenie, ponieważ podczas snu mózg maluszka przez cały czas pracuje, w dodatku bardzo ciężko. Wówczas jeszcze raz analizuje on informacje, które szkrab zdobył podczas aktywności, a następnie porządkuje tę wiedzę. Proces ten jest po to, aby maluch zapamiętał to, co najistotniejsze i kolejnego dnia mógł z tego korzystać jak z narzędzi, np. do gromadzenia kolejnych danych. Wszystko to jest możliwe, ponieważ mózg w trakcie snu miał szansę usystematyzować nowe rzeczy. Dlatego też tak ważne jest, aby zadbać o odpowiednią ilość snu swoich dzieci i stworzyć regularną rutynę snu.

10 PRZYKAZAŃ ZDROWEGO SNU DZIECKA

według zaleceń Światowego Stowarzyszenia Medycyny:

1. Układaj dziecko do snu przed godziną 21:00.
2. Pozwól dziecku zasnąć samodzielnie. To zalecenie jest często trudne do zrealizowania, zwłaszcza jeśli masz na pokładzie tzw. High Need Baby.
3. Pozwól dziecku spać w ciągu dnia, zgodnie z jego zapotrzebowaniem na drzemki wynikającym z wieku.
4. Zapewnij dziecku odpowiednią aktywność fizyczną i przebywanie na świeżym powietrzu w ciągu dnia.
5. W czasie snu sypialnia powinna być zaciemniona.
6. Ogranicz lub najlepiej całkowicie usuń z sypialni dziecka urządzenia elektroniczne, takie jak komputery, telewizory i telefony komórkowe. Niech z nich nie korzysta w godzinach wieczornych.
7. Wprowadź stałe godziny snu. Także w weekendy dzieci powinny kłaść się spać o tej samej porze co zawsze.
8. Zadbaj o wygodne ubrania, w tym zmianę pieluchy przed snem u młodszych dzieci.
9. Zadbaj o regularność w życiu dziecka. Zwłaszcza dotyczy to stałych godzin posiłków.
10. Usuń z diety dziecka produkty zawierające kofeinę, takie jak napoje gazowane, herbata, czekolada.

Mamy nadzieję, że uda się Państwu skorzystać z podpowiedzi, które pasują do potrzeb Waszego dziecka. Życzymy wszystkim przedszkolakom pięknych snów a Rodzicom spokojnych nocy.

Jak zadbać o zdrowy sen



✓ TAK



Wstawaj
o stałej porze



Spaceruj
wieczorem



Utrzymuj
wieczorną rutynę



Wygodne
łóżko



Chłodny i ciemny
pokój



Relaksująca
kąpiel

✗ NIE



Ciężkostrawna
kolacja



Niebieskie światło
ekranu



Intensywny
trening



Alkohol
i papierosy



Kofeina



Stres