

Zdravý spánek. Děti na Břeclavsku školu stíhají

Nejvíce škol v Česku začíná vyučování v osm hodin, některé i dříve. Naše děti tak vstávají nejčastěji mezi šestou a sedmou hodinou. Většina čtenářů Deníku, kteří hlasovali v anketě, by však začátek školy na později neposunula.

Do postele nejpozději v devět a bez mobilu

Nejvíce škol v Česku začíná vyučování v osm hodin, některé i dříve. Naše děti tak vstávají nejčastěji mezi šestou a sedmou hodinou. Většina čtenářů Deníku, kteří hlasovali v anketě, by však začátek školy na později neposunula.

není výjimečné, že stejně jako dospělí, i děti ve školním věku chodí do postele často později, než by bylo pro ně ideální. Ať už za to může přemíra mimoškolních aktivit, či času stráveného na sociálních sítích. Nedostatek spánku přitom může mít velký vliv jak na školní prospěch, tak na jejich zdraví a imunitu. „Záleží samozřejmě na tom, v kolik dětí ráno vstávají, ale pokud počítáme s tím, že škola je v osm a vstávají tedy třeba v sedm hodin, do postele by měly jít nejpozději v devět“, řekla psycholožka Kamila Holásková.

Již několik let se diskutuje o tom, zda by pro děti nebylo lepší, kdyby škola začínala místo osmi hodin až v devět. „Děti by to jistě uvítaly. A myslím, že i někteří rodiče, často hektické ráno by se tím zklidnilo. Na druhou stranu řada rodičů musí do práce také na osm hodin,“ uvedla Holásková. Otázkou je, zda by se tím problém s nedostatečnou délkou spánku u dětí vyřešil - se začátkem školy by se o hodinu posunul i její konec a všechny další aktivity.

ŠKOLNÍ PROSPĚCH I ZDRAVÍ

Dostatečný spánek je v dětském věku velmi důležitý. „Rodiče by měli dbát nejen na to, aby děti jedly správné potraviny, dobře se učily, ale právě také, aby chodily spát v pravidelnou hodinu. Nedostatek spánku má negativní vliv na školní prospěch, ale také například zhoršuje imunitu,“ sdělila Kamila Holásková.

Velkým problémem jsou podle ní sociální sítě, na kterých dnes děti tráví hodně času, a to často i na úkor spánku. „Některé jsou schopní tam strávit třeba

8 i 10 hodin denně, což je opravdu moc,“ pokračovala. Záleží však hlavně na rodičích, jak dbají na to, aby jejich děti měly ten správný režim. „Samozřejmě je to individuální, někteří rodiče zkrátka dětem internet, mobil nebo počítač vypnou, když je čas na spaní. Ale když je necháte, aby byly vzhůru třeba do 11 hodin nebo do půlnoci, tak ráno ve škole prospí,“ dodala psycholožka.

SPRÁVNÁ TEPLOTA, KLID A BEZPEČNÉ PROSTŘEDÍ

Ideálně by měly děti usínat v místnosti, kde je nižší teplota - například 18 stupňů, klid a tma. Dítě by se také mělo dostatečnou dobu před spánkem zklidnit. „Například když s dítětem máme konflikt, což se někdy může stát třeba s pubescenty, tak je důležité hádku ukončit, smířit se, než půjde spát. Jinak ho o klidný spánek připravíme,“ poradila Holásková. Ne vždy můžeme zajistit ideální podmínky, jako jsou správná teplota a naprostý klid. „Když bydlíte v posledním patře paneláku, v létě asi nebudete mít 18 stupňů, a pokud kolem vašeho domu projíždí tramvaje či vlak, úplného ticha také nedosáhnete. Když ale dítě žije v bezpečném a láskyplném prostředí, nebude mít problém usnout,“ uzavřela psycholožka. (bb)

POSUNULI BYSTE ZAČÁTEK ŠKOLY?

Stíhají se vaše děti do školy dostatečně vyspat, nebo byste uvítali posun začátku školy na později? Na tuto otázku jsme se zeptali čtenářů Deníku. Ankety se zúčastnilo **7546 respondentů**.

Kdy by podle vás měla začínat první hodina ve škole?

V **8 hodin**, jako je tomu teď **5269 lidí, 70 %**

Později, až v **9 hodin** **2277 lidí, 30 %**



ZDROJ: SKOLASPANKU.CZ

PROČ JE SPÁNEK DŮLEŽITÝ?

Základním významem spánku je **regenerace rozumových funkcí**, které jsou nezbytné pro myšlení a řízení organismu. Spánek má také význam pro takzvanou **plasticitu neuronů**. Ta je důležitá u procesu tvorby paměti - krátkodobé i dlouhodobé. Nedostatek kvalitního spánku tak může způsobit například to, že se špatně učíme. Spánek má vliv také na **správné fungování hormonů v našem těle**. Nezbytný je také pro imunitu, a to zejména, pokud jde o dlouhodobý nedostatek spánku.

ZDROJ: DOBRÝ-SPÁNEK.CZ

FÁZE SPÁNKU

Co se týče spánku, může se náš organismus nacházet ve třech stavech, kterými jsou bdění, NREM fáze a REM fáze spánku.

REM fáze

(REM - zkratka z angl. **Rapid Eye Movement = rychlý pohyb očí**)

Je charakteristická **mihotavým pohybem očí**, člověk v této fázi nespí hlubokým spánkem a činnost mozku se podobá spíše probouzení. Tvoří asi 20-25 procent z celkové doby spánku a probíhá v cyklech, které se několikrát za noc opakují. **Právě v této fázi se nám nejčastěji zdají sny.**

NREM fáze

V této fázi se **oční pohyby neobjevují a snění je pouze výjimečné**. Samotná NREM fáze se rozděluje ještě na čtyři další podfáze. První je charakteristická pro začátek spánku a je vnímána ještě jako **částečné vědomí**. Druhá tvoří kolem 50 % celkové doby spánku a vyznačuje se **snížením svalového napětí a ztrátou vědomí**. Třetí je hluboký spánek, někteří v této fázi mohou **trpět nočními děsy, náměsícností či mluvením ze spaní**. Čtvrtá se vyznačuje **nejhlubším spánkem**, kdy je také nejtěžší spícího probudit.

JAK DLOUHO POTŘEBUJÍ DĚTI SPÁT?

Zjednodušeně by se dalo říci, že čím je organismus mladší, tím více spánku potřebuje.

Novorozené až **23 hodin**

1 rok **13 hodin**

3-5 let **11-12 hodin**

6-10 let **10-11 hodin**

11-18 let **8-9,5 hodiny**

ZDROJ: SKOLASPANKU.CZ

SNY A SNĚNÍ

Sny jsou součástí zdravého spánku. Otázku, proč existují a co znamenají, si kladou lidé už po tisíce let. Snahy o porozumění snům se objevují ve všech známých starobytých kulturách na celém světě, existují nejrůznější pokusy o jejich výklady a snáře. **Je mnoho teorií o funkci snů**. Některé považují sny za „pročišťující“, psychohygienický proces, který zbavuje paměť nežádoucích podnětů. Jiné teorie zase vidí úlohu snů v **formování kreativních řešení problémů**.

Začátek až v devět? I děti mají své rituály

IVA HAGHOFER

Klentnice - Dospělí mají ve zvyku si před začátkem pracovní doby popovídat s kolegy a v klidu si užít první ranní kávu. Stejný rituál potřebují i jejich děti. Tvrdí to spoluzakladatel alternativní školy a školky Živé učení Pálava v Klentnici Jan Hrnčíř.

Dětem tam výuka oproti klasickým státním školám začíná až v devět hodin ráno. „Školu máme ale pochopitelně otevřenou už v půl osmé. Je nám jasné, že rodiče chodí do práce a děti potřebují odvést do školy ještě před začátkem pracovní doby,“ vysvětluje Hrnčíř.

Než se začnou učit, mohou si děti ještě chvíli pohrát. Nebo si popovídají či jen tak posedí. „Je to podobné jako u dospělých, kteří si dají ranní kávu nebo si užijí jiný rituál, aby se cítili odpočívající a klidní. I děti se potřebují připravit do nového dne, který bude jistě plný zážitků a nových zkušeností,“ zdůvodňuje pozdější začátek výuky Hrnčíř.

Právě start a naladění se na správnou vlnu považují průvodci v Živém učení Pálava za základ dne. „Ráno je totiž také malé mysterium, které, když se prožije v klidu, připraví člověka na celý den,“ doplnil spoluzakladatel alternativní školy a školky.

Stejný názor na pozdější začátek vyučování mají podle jeho slov většinou i rodiče. „Sdružujeme děti v domácím vzdělávání. Už to určuje určitou skladbu rodičů, kteří se svým dětem opravdu věnují a zároveň nezapomínají na sebe. Tím pádem vědí, že klidné ráno bez stresu dává dobré východisko pro plně prožitý den,“ myslí si Hrnčíř.

Režim mají v Klentnici oproti klasickým státním školám v mnohém odlišný. „Začínáme takzvaným ranním kruhem, který vychází z učení montessori. Výuka pak trvá většinou do půl jedné, kdy je připravený vegetariánský oběd zaměřený na makrobiotickou stravu. Snažíme se výuku rozdělit do dvacetiminutových bloků tak,

aby děti udržely co nejnáze pozornost. Od jedné do čtyř odpoledne jsou pak školáci v družině, kde většinou něco tvoří. Třeba na hrnčířském kruhu,“ přibližuje Hrnčíř. Rodiče mohou v případě zájmu do školy přihlásit děti i kdykoliv přes rok. (hag)



Tématu **spaní** se budeme věnovat celý následující měsíc v seriálu Deníku - **Dobrý spánek**, který odstartoval v pátek 10. ledna.

DOBRÝ SPÁNEK
seriál Deníku