**ROLA SNU W ROZWOJU DZIECKA.**

Rodzice, którzy posyłają dziecko do przedszkola po raz pierwszy często zastanawiają się, czemu ma służyć tak zwany „poobiedni odpoczynek”. Dziecko, które w domu już od roku nie śpi w dzień, w przedszkolu nagle zasypia i przesypia 1,5-2 godzin. Jak to jest możliwe i co jest tego przyczyną?

Należy pamiętać, że dzień w przedszkolu podzielony jest na pewne etapy - dziecko uczy się samodzielności, odpowiedzialności, zdobywa wiedzę - często w aktywny sposób, nawiązuje kontakty z rówieśnikami podczas pełnych wysiłku i emocji zabaw swobodnych, wychodzi na spacery, spędza czas na ogrodzie.

Grupa przedszkolna jest liczna, a co za tym idzie - głośna. Gdy mija pół dnia spędzonego „na pracy”, (bo tak można określić czas spędzony w przedszkolu) małemu organizmowi naszego dziecka należy się zasłużony odpoczynek. Podczas poobiedniego snu, lub leżenia w ciszy i spokoju odpoczywa układ nerwowy, uspokajają się emocje. Czy tylko?

Sen, to jeden z ważniejszych czynników odpowiadających za prawidłowy rozwój dziecka. Wyspane dziecko jest ciekawe świata i szybciej się uczy. Mniej więcej jedną trzecią naszego życia przesypiamy, snu nie da się niczym zastąpić, ponieważ stanowi on fizjologiczną potrzebę każdego człowieka.

Czym więc jest sen?

Sen jest pojawiającym się cyklicznie i przemijającym stanem ograniczonej świadomości. Człowiek śpi od 6 miesiąca życia płodowego, w zależności od wieku sen składa się z określonej ilości faz, które zróżnicowane są ze względu na: napięcie mięśniowe, procesy metaboliczne, tętno i rytm oddechowy, występowanie lub brak szybkich ruchów gałek ocznych, oraz rodzaj bioelektrycznej czynności mózgu.

**Funkcje snu i jego rola w rozwoju dziecka:**

- podczas snu dzieci trenują naukę zapamiętywania – utrwalają w mózgu czynności ruchowe oraz nowe wiadomości,

- sen regeneruje i odnawia organizm poprzez spowolnienie pracy serca i nerek, rozluźnienie mięśni, ograniczenie dopływu bodźców do ośrodkowego układu nerwowego, czasowe „zawieszenie” kontroli procesów fizjologicznych (otrzymanie na stałym poziomie temperatury ciała, oraz ciśnienia gazów we krwi),

- umożliwia wzrost fizyczny - hormon wzrostu wydzielany jest przez przysadkę mózgową głównie podczas snu,

- pełni funkcję „obronną” - jest rodzajem ucieczki od nadmiernych wrażeń i intensywnych bodźców,

- podczas snu układ nerwowy przyzwyczaja się do pewnych bodźców,

- wzrasta przepływ krwi przez mózg,

- sen pomaga w porządkowaniu napływających danych, eliminując informacje zbędne zebrane w ciągu dnia,

- utrwala ślady pamięciowe i sprzyja przyswajaniu nowej wiedzy- jest szczególnie ważny dla nabywania umiejętności percepcyjnych i ruchowych,

- marzenia senne pomagają rozwiązywać problemy życia codziennego, mogą inspirować artystycznie,

- sen pozwala zobaczyć różne zagadnienia w nowym świetle.

**Brak snu powoduje:**

- niestabilność zachowania i zaburzenia charektorologiczne tj: napady agresji,

- zaburzenia psychiczne (omamy),

- pogorszenie koncentracji i uwagi, spłyca odczucia emocjonalne, powoduje utratę motywacji do działania, logicznego myślenia, oraz zmniejsza możliwość rozwiązywania problemów.

A zatem wszystkim przedszkolakom i ich rodzicom życzymy zdrowego DOBRANOC.

Opracowała: Magdalena Rogowska.

Żródła:

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Sen>

<http://www.tik-tak.pl/a.131.Rola_snu_w_rozwoju_dziecka.html>

<http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zrelaksuj-sie/sen-blyskawiczna-regeneracja-ciala-i-psychiki_36010.html>