

ZNACZENIE SNU W NASZYM ŻYCIU

Dlaczego sen jest ważny?

- Wzmacnia system odpornościowy
- Poprawia pamięć i koncentrację
- Poprawia kondycję skóry
- Zmniejsza ryzyko chorób krążenia
- Zmniejsza ryzyko otyłości dzięki stabilizacji metabolizmu



Z wielu powodów, zarówno fizycznych jak i psychicznych sen jest bardzo ważny dla dziecka. Hormon wzrostu jest wydzielany głównie w czasie snu dziecka, wtedy też organizm regeneruje się i intensywnie rośnie. W nocy, tuż po zaśnięciu mózg wydziela najwięcej hormonu wzrostu (somatotropiny), wtedy też sen jest bardzo głęboki. Brak regularności trybu życia dziecka może przyczynić się do zakłócenia procesu wydzielania hormonu i spowolnić wzrost dziecka. Mózg dziecka rozwija się podczas snu, przede wszystkim rozwijają się zdolności poznawcze, koncentracja, pamięć oraz zwiększają się możliwości lepszego przyswajania wiedzy czyli uczenia się. W zależności od długości i jakości snu funkcjonuje system odpornościowy, jeśli jest ona wystarczająca i nie zaburzona, zmniejsza się ilość infekcji u człowieka oraz poważnych chorób. Dziecko, które ma za małą ilość snu, nie ma ochoty na zabawę, jest nerwowe i marudne.

W czasie snu mózg wykonuje ciężką pracę, systematyzuje dotychczasową wiedzę, wtedy też pojawiają się marzenia senne, pojawia się to, czego dziecko się nauczyło, co przeżyło w ciągu ostatnich godzin. W nocy porządkowane są wszystkie informacje, procesy te pozwalają dziecku uczyć się i korzystać z nich następnego dnia. Mózg w nocy przygotowuje się do kolejnych wyzwań.

U dzieci, które śpią wystarczająco długo, ilość godzin jest adekwatna do ich wieku, można zauważyć większy spokój, lepiej sobie radzą z emocjami. Jednym słowem sen reguluje emocje i zachowania.

Na dobry sen dziecka ma wpływ wiele czynników:

- Stały rytm dnia
- Stała pora kładzenia dziecka spać
- Aktywność fizyczna
- Spokój ze strony rodziców, zarówno w ciągu dnia jak i wieczorem

- Cisza
- Ciemność
- Komfortowe łóżko
- ograniczenie ekspozycji na urządzenia elektroniczne, ekrany, głośne zabawki, gry komputerowe i inne
- wspólne czytanie przed snem
- muzyka relaksacyjna
- zmniejszona ilość informacji dotycząca nadchodzącego, kolejnego dnia powodująca ekscytację dziecka a zarazem pobudzenie.

Ilość snu zarówno u dzieci jak i dorosłych ma bardzo duże znaczenie. Jego niedostateczna ilość powoduje problemy z koncentracją i zapamiętywaniem, pojawia się rozregulowanie nastroju - płaczliwość, rozdrażnienie, agresja, brak umiejętności radzenia sobie ze stresem, objawiająca się krzykiem. Człowiek wypoczęty, dobrze wyspany funkcjonuje lepiej na wszystkich płaszczyznach, posiada energię, jest stabilny emocjonalnie oraz nie ma problemów osobistych. Niestety coraz więcej osób, zarówno dzieci, nastolatków i dorosłych narzeka na problemy ze snem.

Ile godzin snu potrzebuje dziecko?

1-2 lat	ok. 13 godzin
2-3 lat	ok. 12 godzin
3-4 lat	ok. 11,5 godzin
4-5 lat	ok. 11 godzin
5-6 lat	ok. 10,5 godzin
6-7 lat	ok. 10,5 godzin
7-8 lat	ok. 10 godzin

Opracowała: Aneta Syguła

Źródła: Programu edukacji i aktywizacji sportowej dzieci „Zdrowo i sportowo”;

Frances L. Ilg, Louise Bates Ames, Sidney M. Baker, Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat., GWP, Sopot 2015.