

Rola snu w rozwoju dziecka.

Sen to jeden z ważniejszych czynników odpowiadających za prawidłowy rozwój dziecka. Każdy przedszkolak potrzebuje około 10 godzin snu na dobę. Bardzo istotne jest, aby ustalić stałe godziny udawania się na spoczynek. Jednym z ważnych zadań rodzica jest pomoc dziecku w wykształtowaniu prawidłowych nawyków dotyczących spania. Jak to zrobić? Mianowicie, kiedy zbliża się pora snu, musimy starać się uspokoić, wyciszyć swoje dziecko. Jeśli dziecko będzie zbyt podekscytowane może pojawić się kłopot z zaśnięciem. Tak istotne jest aby, przeczytać dziecku na dobranoc jego ulubioną bajkę, powiedzieć miłe słowo i dać buziaka na dobranoc. Nie opowiadajmy z dzieckiem przed spaniem strasznych historii o duchach i innych potworach. Wyspane dziecko jest ciekawe świata i szybciej się uczy. Snu nie da się niczym zastąpić, ponieważ stanowi on fizjologiczną potrzebę każdego człowieka. Bardzo istotny jest sen nocny. Jego jakość i długość ma ogromne znaczenie dla prawidłowego rozwoju dziecka. Podczas snu dziecięcy organizm wydziela hormony wzrostu, ponadto następuje regeneracja mięśni, tkanek i narządów wewnętrznych. Mózg dziecka podczas snu zajmuje się również przetwarzaniem informacji pozyskanych w danym dniu. Odrzuca te, które są niepotrzebne, a przyswaja pozostałe. Jedne komórki nerwowe odpoczywają, następnie inne intensywnie pracują dzięki czemu dziecko uczy się oraz zapamiętuje nowe czynności, które poznało w ciągu dnia. Skutki niedoboru snu u dzieci mają poważne konsekwencje. Dziecko niewyspane to nie tylko niezadowolone dziecko. Kłopoty ze snem u dziecka przyczyniają się do trudności w zapamiętywaniu a przede wszystkim w koncentrowaniu się. Dziecko nie panuje nad swoimi emocjami, jest zmęczone, rozdrażnione, marudne, senne. Dzięki właściwemu snu nasza pociecha jest o wiele bardziej odporna na wszelakie przeziębienia. Istotne jest również, aby dziecko miało odpowiednią temperaturę w pokoju do spania. Najlepiej, by temperatura powietrza wynosiła około 20- 21 st.C.

Drogi Rodzicu, dobry sen dziecka to większa chęć do odkrywania świata, lepszy humor- a przede wszystkim zdrowie, na którym każdemu rodzicowi zależy najbardziej.

