

Spánkový režim dětí, které nastupují do 1. třídy



Jaké změny čekají na vašeho prvňáčka?

Největší výzvou bude pro vaše dítě změna režimu a prostředí. Neví, jaké chování se od něj očekává. Navíc začne chodit do jiné budovy a ve třídě bude zřejmě i s novými dětmi. Bude dělat jiné věci než ve školce a nebude už moct dělat to, co jej právě napadne.

Prvňáčci se musí více ovládat, ale také poslouchat více než ve školce. Kromě toho po nich bude paní učitelka chtít, aby se soustředili, ale také si přivykli a přizpůsobili se novým věcem a zvyklostem.

Bud'te trpěliví a nechte dětem dostatek času, aby si zvykly

I když se budete se svým prckem na změnu pečlivě připravovat, bude dítě po nástupu do školy potřebovat určitý čas, aby si na všechny změny zvyklo. Proto bud'te trpěliví, naslouchejte svým dětem, podporujte je, odpovídejte na jejich otázky a rozhodně je nesrovnávejte s jinými dětmi. Každé dítě vnímá změnu jinak.

Celé první pololetí má prvňáček na to, aby si ve škole zvykl. Stejně tak k tomu přistupují i učitelé. Je však nesmírně důležité, aby se rodiče v tomto období svému potomkovi hodně věnovali a pomáhali mu, s čím je třeba. Zároveň by ho měli pomalu vést k samostatnosti.

Je možné, že krátce po nástupu do školy bude váš potomek:

- roztržitý,
- plačtivý,
- zapomnětlivý.

Někdy se děti dokonce chovají způsobem, který je typický pro menší děti. Mohou se objevit i bolesti hlavy a břicha. To všechno jsou obvykle reakce na zvýšenou psychickou zátěž. Zkuste se zajít zeptat do školy paní učitelky nebo družinářky, zda se něco neděje. Třeba jen zjistíte, že vaše dítě nemůže najít správný sáček na přezůvky nebo nesedí se svým kamarádem, jak by si přálo.



Spánek a jeho vliv na učení

Děti a spánek jsou často diskutovanými tématy. Proč je spánek u dětí tak důležitý? Protože jim pomáhá s emocionálním, fyzickým i psychickým růstem. Kvalitní spánek u dětí má vliv na to, jak jejich mozek zpracovává informace a jak funguje jejich paměť. Podle vědců si více informací pamatují děti, které lépe spí.

Děti spí, mozek pracuje

Během spánku mozek zpracovává všechny informace, které během dne posbíral. Podvědomě je aktualizuje a zpracovává do tzv. explicitní paměti.

- Explicitní paměť – umožňuje vědomé opakování určité informace. Díky ní si můžete verbálně i jednáním vyvolávat informace, záznamy a představy.
- Implicitní paměť – pomáhá vyvolávat informace, aniž byste si toho byli vědomi. Například bez přemýšlení doplníte chybějící písmenko ve slově atd.

Souvislost mezi kvalitním spánkem, dobrou pamětí a následnými dobrými výsledky ve škole je tedy jasná. Dostatek zdravého spánku u dětí a mládeže zlepšuje všechny kognitivní procesy, mezi které patří:

- vnímání,
- paměť,
- učení,
- myšlení.



Délka spánku u dětí

Jestliže je spánek pro děti tak důležitý, jistě vás bude zajímat, kolik hodin spaní je optimální. Doba spánku u dětí se liší podle věku. U prvňáků a obecně u dětí, které chodí na 1. stupeň ZŠ se doporučuje délka mezi 9 až 11 hodinami. Protože školní děti nemají odpolední spánek jako ve školce, měly by mít touto dobou oddechový čas. Během něj si mohou číst dětské knížky nebo si zahrát stolní hru.

Špatný spánek u dětí

Pokud mají děti nedostatek spánku nebo je spánek nekvalitní, zpomalují se tím jejich reakce, zhoršuje pozornost i koordinace pohybu. Mezi další komplikace, které se u školních dětí s nekvalitním spánkem mohou projevit, patří:

- snížená výkonnost a efektivita,

- problém se správným rozhodováním.

Kromě toho nedostatek spánku zvyšuje riziko cukrovky, obezity a vysokého krevního tlaku.



Školní denní rutina a pravidelný spánek

Ještě než začne škola, nastavte budoucímu prvňáčkovi spánkový režim. Co to znamená? Že bude chodit do postele v určitou hodinu, aby ráno neměl problém se vstáváním. Tento režim byste měli dodržovat i přes víkendy a svátky. Zkuste si nastavit pravidelný večerní rituál, který dá vašemu dítěti jasný signál, že se chystá do postele. Co to může být?

- Zpívání písničky,
- čtení pohádky,
- poslouchání uklidňujících melodií,
- teplá koupel atd.

Nejméně hodinu před spaním by se děti neměly dívat na televizi, do mobilů ani tabletů. Modré světlo z obrazovek totiž může způsobovat u dětí neklidný spánek. Děti se nedokážou uvolnit a špatně usínají. Světlo, které elektronika vyzařuje, totiž narušuje přirozené cirkadiánní rytmy. Jde o jakési vnitřní hodiny, které každému člověku říkají, kdy je čas na spaní a kdy je čas se probudit.

Prvňáčkův všední den

Každý den by měl mít svůj řád a harmonogram. Tak dítě ví, co jej čeká a není zbytečně nervózní. Ráno by mělo začínat snídání. Domluvte se na tom, kdy půjde kdo do koupelny, abyste si nepřekáželi. Vstávejte v dostatečném časovém předstihu. Oblékání a většina úkonů totiž trvá dětem přeci jen déle, a to i přesto, že už jdou do první třídy.

Jakmile se dítě vrátí ze školy, mělo by mít prostor pro hraní, ale také učení a psaní úkolů. Kroužky jsou na místě, ale jen v takové míře, aby mělo dítě i čas pro sebe. Je potřeba, aby také lelovalo a takřikajíc nic nedělalo.

Večer je nejlepší na přípravu školní aktovky. Naučte prvňáka, aby si nachystal sešity a učebnice na následující den. Vyplatí se i kontrola penálu: ostrouhané tužky, pastelky. Tašku nechystejte za něj, ale nezapomeňte ji zkontrolovat. Jakmile se dítě všechno naučí, tato starost vám odpadne.



Jak připravit pokojíček na královský spánek?

Aby se vašemu dítěti krásně spalo, dodržujte pravidla spánkové hygieny:

- Kvalitní matrace a lůžkoviny – matrace nesmí být proležená. Musí dítěti poskytovat dokonalou oporu, která je důležitá i pro zdravý vývoj dětské páteře. Lůžkoviny oblečte do povlečení s oblíbeným dětským motivem. Děti se do postele budou těšit.
- Větrání – před spaním pokojíček dobře vyvětrejte. Čerstvý vzduch podporuje zdravý a tvrdý spánek.
- Nepřehánějte to s teplotou – pro spánek je nejvhodnější pokojová teplota mezi 15 až 18 °C.
- Žádné světlo, žádný hluk – do pokojíčku by nemělo pronikat žádné světlo z ulice. Neměla by v něm svítit ani žádná elektronika. Ideální je maximální ticho.
- Pravidelnost – děti by měly uléhat do postele i vstávat ve stejný čas.

Buďte s prvňáčkem trpěliví a snažte se mu nástup do první třídy zpříjemnit třeba tím, že mu zajistíte kvalitní spánek.