



Dzieci z wyłączeniem czekają na ferie, przerwy świąteczne i wakacje, a w **53%** wskazują,



że najważniejszą rzeczą w tym czasie jest możliwość wylegiwania się w łóżku.



Zgodnie z badaniami brak snu u dzieci i młodzieży może mieć negatywny wpływ na osiągnięcia szkolne.

**Ważne! Dobry sen jest jednym z trzech podstawowych filarów życia – obok zbilansowanej diety i regularnie podejmowanej aktywności fizycznej.**



Dziecko potrzebuje więcej snu niż dorosły, gdyż codziennie przyswaja znaczenie więcej nowych informacji i rozwija liczniejsze umiejętności poznawcze. **Ważne! Dzieci w wieku szkolnym potrzebują 10-11 godzin snu.** Potrzeba snu wynika także z tego, że informacje przyswojone za dnia są w nocy konsolidowane i magazynowane w pamięci.

W czasie snu obszary mózgu odpowiedzialne za odbiór informacji i zarządzanie nimi (np. kora mózgowa) pozostają w kontakcie z rejonami, które pomagają je magazynować i porządkować (np. hipokampem).



Mniej więcej co 90 minut przechodzimy kolejno przez 4 stadia snu – dla naszej pamięci najważniejsze jest stadium snu wolnofalowego – wtedy najwięcej się uczymy i zapamiętujemy. U dzieci to stadium jest dłuższe niż u osób dorosłych.



Coraz późniejsze pójście spać jest często związane z energią elektryczną – światła, które dzieci palą w pokojach, oglądaniem do późnych godzin telewizora lub korzystaniem z komputera. Używanie w nocy mediów elektronicznych (np. telefon) może znacząco wpływać na opóźnienia zasypiania i przerwy w śnie.



Oznaki braku snu do zauważenia w warunkach szkolnych to m. in.: apatia, nieuwaga, spowolnienie, osiągnięcia szkolne poniżej możliwości, szybsza irytacja, trudności z wypełnianiem poleceń nauczyciela.

Kroki jakie może podjąć nauczyciel: rozmowa z dzieckiem lub całą klasą o higienie snu (tu pamiętaj! Często czynniki utrudniające sen mogą nie być zależne od dziecka), rozmowa z rodzicami w czasie spotkania klasowego.

Sprawdziany w szkole powinny nie być, w miarę możliwości, planowane ani bardzo wcześnie ani bardzo późno w trakcie szkolnego dnia. Oczywiście może to być trudne ze względów organizacyjnych, ale przyniesie efekty w postaci lepszych wyników uczniów.



Dzieci coraz później kończą także zajęcia dodatkowe, w tym sportowe. Sen przestał być kwestią priorytetową. Nie zdajemy sobie często sprawy z jego ważności i znaczenia dla rozwoju i zdrowia młodego człowieka.

**Ważne jest aby dziecko każdego dnia, przed każdym wyzwaniem jakie je czeka było wyspane, miało zapewnioną odpowiednią dietę i nie przeżywało niepokoju związanego z nauką.**

Rodzice aby wspomóc dzieci i nastolatki w dbaniu o higienę snu mogą wprowadzić małe zasady domowe, np. na godzinę przed snem nie oglądamy telewizora ani nie używamy komputera. Mózg uznaje światło tych sprzętów za światło dzienne dlatego opóźnia wydzielanie kluczowej dla zaśnięcia melatoniny, która w naturalnych warunkach nasila się na koniec dnia. Za to aby rano dzieci chętniej wstawały wystarczy wcześniej odślonić okna.



Do szkodliwych czynników fizycznych dla snu zaliczamy: hałas, nieodpowiednią wentylację, zbyt niską lub zbyt wysoką temperaturę, niewłaściwe łóżko.

Do szkodliwych czynników psychospołecznych dla snu zaliczamy: rodzinne konflikty, dzielenie sypialni z innymi osobami, pozwalanie zwierzętom na spanie z łóżku, chaos, niepokój, stres, nocne objadanie się, zmienne pory snu, korzystanie z elektronicznych urządzeń.

**Ważne! Niedobory snu zostały powiązane z wyższym ryzykiem otyłości, cukrzycy typu 2., chorobami układu krążenia, nadciśnienia tętniczego, demencji, osłabieniem układu odporności, a nawet z niektórymi rodzajami nowotworów. Wiadomo, że problemy ze snem nie tylko towarzyszą różnym zaburzeniom psychicznym – jak depresja, stany lękowe czy psychozy, ale też mogą zwiększać ryzyko ich rozwoju.**