Razstrupljanje otroštva
Spanje

Sue Palmer

Spanje je vitalnega pomena za vse vidike otrokovega razvoja. Toda otroci 21.stoletja spijo v povprečju eno uro in pol manj od priporočil zdravnikov. Če ne razvijejo zdravih vzorcev spanja, bodo zelo verjetnoimeli vse življenje težave s spanjem.

Koliko spanja otroci potrebujejo?

Starost	*Ure*
Dojenčki (3 - 11 mesecev)	14 – 15 (v 24 urah)
Mali otroci (12 – 35 mesecev)	12 – 14 (v 24 urah)
Predšolski otroci (3 – 6 let)	11 – 13
Osnovna šola (7 – 11 let)	10 – 11

Spanje, učenje in počitek

Če otroci nimajo dovolj nočnega spanja, to vpliva na njihovo učenje.

- Zaspani otroci se težko zberejo.
- Vse, kar se čez dan naučimo, je ponoči, ko spimo, preneseno v dolgotrajni spomin.

Počitek preko dneva je za majhne otroke prav tako pomemben. Učijo se z neverjetno hitrostjo, zato jim resnično pomaga, če imajo čez dan vsaj en trden spanec.

Sestavine dobrega spanja ponoči

- Mirna, hladna, zatemnjena soba (Izklopite ogrevanje!)
- Redna ura odhoda v posteljo
- Dosledno uspavanje, ki otroka pomirja
- Mirno uspavanje, brez vznemirjenja in brez elektronike
- V spalnici ni nobene tehnologije

Spanje in ekrani

Glavni vzrok za težave otrok s spanjem je dandanes življenjski stil, ki je osnovan na ekranski tehnologiji.

- Zabava s hitro premikajočimi se podobami na ekranu pred spanjem lahko pretirano spodbudi delovanje možganov.
- Modra lučka na ekranih prekinja normalen potek spanca – in bližje kot je ekran obrazu, slabši je učinek, zato so ročne naprave še posebno škodljive.

Nasveti strokovnjakov:

- Na hodniku nastavite 'košaro za tehnologijo', kamor naj vsakdo pred spanjem odloži ročne naprave.
- Uvedite pravilo, da naj ne bo eno uro pred spanjem nobene dejavnosti, povezane z ekranom. Naj bo to čas za mirno igro, branje, poslušanje glasbe ... in pravljice za lahko noč.
- Poskušajte pred spanjem vedno pripovedovati ali brati zgodbo, tudi če so otroci že dovolj stari, da jo preberejo sami. Nedvoumno obstaja povezava med zgodbami za lahko noč in uspehom v šoli

prevedla Marina Nuvak

Koristni internetni naslovi

Infant Sleep Information Source (Kako pomagati dojenčkom, da spijo): www.isisonline.org.uk
US National Sleep Foundation: www.sleepfoundation.org
NSF children's site: www.sleepforkids.org

Članek ni lektoriran.