

HIGIENA SNU DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM



Natalia Filończuk

Psycholog



Higiena snu u przedszkolaków – jak zadbać o zdrowy sen dziecka?

Sen odgrywa niezwykle ważną rolę w rozwoju przedszkolaka. To właśnie podczas snu organizm dziecka odpoczywa, regeneruje się i przyswaja nowe informacje. Zdrowe nawyki związane ze snem mają ogromny wpływ na samopoczucie i rozwój malucha. Jak zadbać o dobrą higienę snu u dziecka? Oto kilka ważnych wskazówek.

Ile snu potrzebuje przedszkolak?

Dzieci w wieku przedszkolnym powinny spać około 10–12 godzin na dobę. Regularny sen wspiera ich rozwój fizyczny i umysłowy, a także poprawia koncentrację i nastrój. Ważne jest, aby maluchy miały ustaloną porę zasypiania i budzenia się – dzięki temu ich organizm przyzwyczaja się do rytmu dnia i nocy.

Wieczorne rytuały – klucz do spokojnego snu

Stałe nawyki przed snem pomagają dziecku się wyciszyć i przygotować do odpoczynku. Warto wprowadzić rytuały, takie jak:

- ♦ ciepła kąpiel,
- ♦ czytanie bajki,
- ♦ spokojna rozmowa z rodzicami,
- ♦ przytulenie ulubionej Przytulanki. Unikaj ekscytujących aktywności tuż przed snem, takich jak oglądanie telewizji czy gry na tablecie, ponieważ mogą one utrudnić zasypianie.

Odpowiednie warunki do snu

Aby dziecko spało spokojnie, warto zadbać o:

- ♦ **ciemność w pokoju** – półmrok sprzyja produkcji melatoniny, hormonu snu,
- ♦ **ciszę** – głośne dźwięki mogą wybudzać dziecko,
- ♦ **wygodne łóżko** – materac powinien być odpowiednio twardy, a pościel przewiewna,
- ♦ **odpowiednią temperaturę** – najlepiej, gdy w pokoju jest około 18–20°C.

Jakie błędy mogą zaburzać sen?



Niektóre nawyki mogą negatywnie wpływać na jakość snu dziecka. Warto unikać:

- późnego spożywania słodkich napojów i przekąsek,
- oglądania ekranów (telewizor, tablet, telefon) tuż przed snem,
- długich drzemek w ciągu dnia – mogą one utrudniać zasypianie wieczorem,
- nieregularnych godzin kładzenia się spać.

Kiedy skonsultować się z lekarzem?

Jeśli dziecko często budzi się zmęczone, ma problemy z zasypianiem, chrapie lub lunatkuje, warto porozmawiać o tym z pediatrą. Może to być sygnał, że maluch potrzebuje dodatkowego wsparcia w zakresie higieny snu.

Zdrowy sen to klucz do szczęśliwego i pełnego energii dziecka. Warto zadbać o odpowiednie nawyki już od najmłodszych lat, by wspierać jego prawidłowy rozwój i dobre samopoczucie. Zabawy i korzystanie z ekranów przed snem mogą zaburzać proces zasypiania i pogarszać jakość snu przedszkolaków. Intensywne aktywności, takie jak oglądanie telewizji, gry na tablecie czy dynamiczne zabawy, utrudniają wyciszenie i odpoczynek. Unikanie tych działań wieczorem sprzyja lepszemu snu, co wspiera prawidłowy rozwój dziecka.