



## ČESKÉ DĚTI NESPÍ

Děti v dnešní době nemají tolik spánku, kolik by potřebovaly.

Na vině jsou mimo jiné obrazovky a online aktivity, kterým se děti nejčastěji věnují právě v noci.

Následkem je zvýšená únava, rozmrzelost, potíže se soustředěním či zvýšené riziko obezity.

### JAKÁ JE PRO DĚTI OPTIMÁLNÍ DOBA SPÁNKU?

VĚK DÍTĚTE	POTŘEBA SPÁNKU ZA DEN
4 - 12 MĚSÍCŮ	12 - 16 HODIN
1 - 2 ROKY	11 - 14 HODIN
3 - 5 LET	10 - 13 HODIN
6 - 12 LET	9 - 10 HODIN

# JAK DĚTI NAUČIT DOBŘE SPÁT

Snažte se dodržet přiměřenou délku spánku pro daný věk.

Stanovte čas, kdy dítě bývá v posteli, a dodržujte tento čas co nejpravidelněji. U starších dětí je dobré nastavit i pravidelnou dobu vstávání.

Na spánek dítě připravujte – zaveďte pravidelné a klidové aktivity a rituály, díky kterým dítě ví, že se blíží čas jít do postele.

Připravte místnost ke spánku – chlad, dostatečná tma, bez rušivých podnětů.

Min. 1 hodinu před spaním dítě nevystavujte obrazovkám digitálních technologií!

Volte spíše lehkou stravu – nedávejte dítěti sladká a těžká jídla.

Čtěte dětem před spaním – podporujete tím navození klidu, relaxace, kreativity a společně trávíte příjemný čas.

