



# LESsnění 2023

## VÝZNAM SPÁNKU MALÝCH DĚTÍ

"DĚTI VE VĚKU  
3 – 5 LET POTŘEBUJÍ SPÁT  
10 AŽ 13 HODIN  
(VČETNĚ ZDRÍMNUTÍ PŘES DEN)"  
American Academy of Sleep Medicine

### NEDOSTATEK SPÁNKU U DĚTÍ

- ☹ Zvyšuje riziko pozdější obezity (Bell JF1, Zimmerman FJ.)
- ☹ Zvyšuje riziko diabetu 2. typu (Dutil, Chantup 2017)
- ☹ Zvyšuje riziko faktor pro deprese
- ☹ Vede ke sníženému kognitivnímu výkonu a hyperaktivitě (Touchette, Petit, Séguin, Boivin, Tremblay, 2007)

### KVALITNÍ SPÁNEK = PŮL ZDRAVÍ

Spánek je nesmírně důležitý pro celkové zdraví a wellbeing.

- 😊 **Růst a vývoj:** během spánku produkuje tělo růstové hormony (tzv. GH z anglického názvu „growth hormone“), které jsou nezbytné pro růst a vývoj. Nedostatek spánku může mít vliv na produkci těchto hormonů a může tak brzdit růst a vývoj dítěte.
- 😊 **Kognitivní funkce:** spánek má významný vliv na kognitivní funkce, jako je pozornost, paměť a učení. Mozek v noci odbourává odpadní látky a „zpevňuje“ nově vzniklé paměťové stopy. Studie ukazují, že děti, které spí dostatečně, mají lepší schopnost učit se nové věci, mají lepší paměť a jsou pozornější. Nedostatek spánku může způsobit zhoršení pozornosti, koncentrace a výkonu.
- 😊 **Fyzické a psychické zdraví:** pravidelný spánek také pomáhá udržovat emocionální stabilitu a snižuje riziko vzniku deprese a úzkosti. Studie ukazují, že nedostatek spánku může mít vliv na imunitní systém, což zvyšuje riziko nemocí a infekcí, ale i obezity. Také může způsobovat náladovost, podrážděnost a úzkost.