

Odpočinek dětí v MŠ



Měly by děti v mateřské škole spát po obědě? Myslím, si že potřeby každého dítěte je potřeba řešit individuálně a zamýšlet se nad tím, zda spánek po obědě potřebuje, ale minimálně s odpočinkem souhlasím. Je to ovlivněno mnoha faktory. Začneme od rána. Každé dítě vstává v jinou dobu, která je ovlivněna rodiči, zda chodí do zaměstnání a tudíž využívají školku již od 6.30 hod., anebo jsou jako já na rodičovské dovolené a vozí

děti až na osmou hodinu. Již tady je rozdíl zhruba jedné a půl hodiny, kdy dítě vstalo. Následují dopolední aktivity v rámci školky, kde si děti hrají, chodí na vycházky či zahradu si hrát. Zde se děti většinou dost unaví a tím pádem se jim chce i po obědě více spát než např. dětem, které jsou s rodiči celý den doma a dívají se jen na televizi a fyzicky se neunaví. Pak se jim pochopitelně tolik spát nechce a odpočinek nepotřebují. Další

faktor je věk dítěte. Jiné požadavky mají nejmenší tříleté děti a jinou potřebu má dítě předškolák.

Odpočinek po obědě vždy patřil k součásti školky a není to podle mého názoru nucení dítěte ke spánku, protože donutit ke spánku nikoho nelze. Vezměte si novorozence děti. Ty také můžete chovat celý den a spát nebudou.

Odpočinout si ale děti ve školce potřebují i vzhledem k dalšímu odpolednímu programu, který mají jak ve školce (angličtina, cvičení, flétnu, keramiku), tak s rodiči odpoledne. Když si dítě neodpočine, je pak kolem čtvrté hodiny protivné v důsledku únavy. I nám, dospělým, lékaři radí, že když se cítíme unaveni, stačí nám deset minut relaxace a člověk se cítí hned lépe a je schopen lépe pracovat. I v zaměstnání je podle zákoníku práce po 4,5 hodinách nastavena přestávka, abychom se nejen v této době najedli, ale i relaxovali a pak podali opět vyrovnaný plnohodnotný výkon.

Dopřejme proto i našim dětem to, co nám zákon taktéž umožňuje a berme rozdíl mezi dítětem a dospělým, kdy dítě má přece jen větší potřebu odpočinku a tím pádem by mělo být po obědě v klidovém režimu a řekneme si narovinu, že nejjednodušší je, když je dítě na postýlce a přečteme mu pohádku. I my dospělí si přečteme o pauze noviny.

Dopřejme jim odpočinek, a když chtějí, tak i spánek. Co my dospělí bychom za to po obědě dali.

Maminka dítěte z MŠ Kamarád, Nové Veselí



LUNA

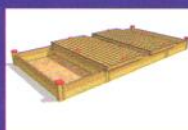
PROGRESS s.r.o.

Zdenice 40 • 383 04 Nebahovy

tel.: +420 388 315 255

fax: +420 388 315 233

+420 777 240 189 • +420 777 240 188



e-mail: lunazdenice@lunapt.cz
www.lunahrste.cz

"Katalog herních prvků zasíláme na vyžádání"