**Proč je potřebný odpočinek**/**spánek** **ve školce**

* je součást duševní hygieny dítěte
* je prevencí agresivity u dětí (a že jí ve školkách je)!

To, že dítě doma třeba od 2 let nespí, není vůbec směrodatné.

Účast při všech činnostech v mateřské škole je mnohonásobně větší zápřah po fyzické i duševní stránce, než pobyt v rodině.

Takže odpočívat dítě potřebuje. I když se vzpírá (ono neví, že to jeho tělo potřebuje a není v adekvátním věku rozhodovat o potřebách svého těla) má mít prostor a čas pro odpočinek. Žádné dítě není ke spánku nuceno. Buď usne, nebo ne.

Je třeba si uvědomit, že některé děti spánek potřebují a mají právo na klid. A málokteré dítě vydrží v klidu někde u stolku, nehledě na to, že „odpočinkový čas“ slouží k úklidu třídy.

Takže se prostě musí přizpůsobit.

Nebude to ostatně v životě poprvé, že nebude pupkem světa, kolem kterého se vše točí.

O tom je život ...

Někdy se musíme přizpůsobit i ostatním.

**A ve školce se učíme základy pro celý budoucí život…**