

V první kapitole se budu zpočátku věnovat průběhu spánku z obecného popisujícího hlediska, kde si nejprve definuji základní pojmy. Tuto část bych ráda zmínila především proto, aby bylo zřejmé, jaký proces se v době spánku a usínání odehrává, jak je komplikovaný a jak je důležité jej nenarušit, a proto se věnovat pravidlům usínání. Nemohu také nezmínit poruchy spánku, které mají buď vnější či vnitřní příčiny. Které mohou hluboce souviset právě s tím, když pravidla správného usínání a spánku jsou narušena či chybí.

V druhé kapitole bych ráda pohovořila o průběhu usínání a spánku v jednotlivých vývojových obdobích u dítěte od narození do puberty. Jakým způsobem se dítě chová a projevuje při usínání? Co jsou základní body v těchto jednotlivých etapách, které dítě vyžaduje a prožívá, kterými je nuceno projít ve svém vývoji? Třetí kapitola pojednává stručně o snech, které k spánku neodmyslitelně patří. O jejich významu v dětském věku a odlišení od dospělých snů. Čtvrtou kapitolu věnuji vymezení a stanovení základních a nezbytných pravidel pro zdraví spánek a usínání, se kterými budu pracovat v některých z dalších kapitol. Především pak v praktické části práce. Pokusím se je rozdělit do deseti stručných bodů. V praktické části mé práce, bych ráda popsala jak vypadá proces uspávání, usínání a probouzení ve vybraných mateřských školách, bude se zřejmě v mnohém lišit. Srovnávám je se stanovenými pravidly a zjistím, zda je zařízení dodržuje. Ukáži to především na zúčastněném pozorování v jedné ze státních mateřských škol Prahy 4 a krátkém pozorování ve Waldorfské mateřské škole. Na závěr své práce zodpovím stanovenou otázku praktické části, zda se daří vybraným zařízením plnit pravidla dobrého spánku, které jsem vymezila za pomoci odborné literatury.