

Spánek se týká každého člověka, a proto je dobré o něm znát základní informace. Poruchy spánku mohou vést k výraznému snížení kvality života a mohou být aktivátorem závažných psychických poruch, které mohou vést i k narušení mezilidských vztahů. Bakalářská práce se zabývá spánkem dětí, které spojuje členství v zájmové organizaci Junák - svaz skautů a skautek ČR, ve středisku Orion Kladno. Pomocí dotazníků jsem se pokusil zjistit, jaká je kvalita a délka jejich spánku, čas ulehnutí na lůžko, čas vstávání, spánková hygiena a zda netrpí poruchami spánku. Odpovědi dětí jsou konfrontovány s odpověďmi rodičů. Výsledky povedou k nastavení pravidel ohledně spánku na skautských výpravách našeho oddílu.