

Abstrakt (Problematika spánku u dětí a dospívajících)

Hlavním tématem diplomové práce je problematika spánku u dětí a dospívajících. V teoretické části se zabýváme fyziologií spánku a poruchami spánku. Praktickou část jsme zpracovávali formou kvalitativního a kvantitativního průzkumu. Cílem naší diplomové práce a našeho průzkumu bylo zjistit výskyt poruch spánku u jednotlivých věkových kategorií. Cílem kvalitativní části bylo zjistit příčiny a dopady poruch spánku u dětí a dospívajících.

V praxi, má kvalitativní část zajisté význam, hlavně pro pedagogy, z kazuistik vyplývá, že některé poruchy spánku ovlivňují další rozvoj dítěte, chování a výsledky ve škole.

V diplomové práci porovnááme pomocí kvantitativního průzkumu čtyři cíleně určené skupiny dětí. Jedna skupina jsou děti předškolního věku 1 - 6 let. Druhou skupinu tvoří vzorek žáků prvního stupně základní školy 7 - 11 let. Předposlední skupinou jsou děti na druhém stupni základní školy, ve věku 12 - 15 let. Poslední skupinu tvoří studenti středních škol ve věku 16 - 18 let. Na počátku kvantitativního výzkumu jsme stanovili tři hypotézy.

Hypotéza č. 1 se nám nepotvrdila. Z našeho průzkumu vyplývá, že žáci druhého stupně ZŠ trpí náměsíčností více (9%) než děti předškolního věku (0%) a žáci prvního stupně (5%). Hypotéza č. 2 se nám potvrdila. Nespavostí trpí děti předškolního věku více (15%) než žáci na prvním stupni základní školy (8%), více než žáci na druhém stupni základní školy (9%) a více než středoškoláci (10%). Hypotéza č. 3 se nám nepotvrdila. Předškolní děti trpí nočním pomočováním méně (20%) než žáci prvního stupně základní školy (23%) a druhého stupně základní školy (23%).

Klíčová slova - spánek, problematika spánku, poruchy spánku, spánek u dětí.