10 Ιουνίου 2019

Μεσημεριανός υπνάκος: Ό,τι καλύτερο για τα παιδιά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Τα παιδιά σχολικής ηλικίας που κοιμούνται το μεσημέρι, είναι πιο χαρούμενα, υπερέχουν ακαδημαϊκά και έχουν λιγότερα προβλήματα συμπεριφοράς, σύμφωνα με νέα έρευνα



Μελέτη που εξέτασε σχεδόν 3000 μαθητές της τετάρτης, πέμπτης και έκτης δημοτικού, ηλικίας 10 έως 12 ετών, αποκάλυψε μια σύνδεση ανάμεσα στο μεσημεριανό ύπνο την ευτυχία, τον αυτοέλεγχο και το θάρρος.

Τα παιδιά που κοιμόντουσαν το μεσημέρι εμφάνισαν λιγότερα προβλήματα συμπεριφοράς και υψηλότερο IQ, με το τελευταίο να ισχύει κατά κόρον για τα «εκτάκια».

Τα πιο ισχυρά ευρήματα συσχετίστηκαν με ακαδημαϊκά επιτεύγματα, αναφέρει ο νευροκοινωνιολόγος Adrian Raine, μέλος της ερευνητικής ομάδας του Πανεπιστημίου της Πενσυλβάνια.

«Τα παιδιά που συνηθίζουν να κοιμούνται το μεσημέρι, τρεις ή περισσότερες φορές την εβδομάδα, επωφελούνται από μια αύξηση 7,6% των επιδόσεών τους στο σχολείο κατά την έκτη τάξη του δημοτικού», υποστηρίζει.

Οι ερευνητές συγκέντρωσαν από το κάθε παιδί δεδομένα αναφορικά με τη συχνότητα και τη διάρκεια του ύπνου τους και συμπεριέλαβαν ακόμη και ψυχολογικά χαρακτηριστικά, όπως το θάρρος, η ευτυχία αλλά και φυσικά, όπως ο δείκτης μάζας σώματος και τα επίπεδα γλυκόζης.

Ζητήθηκε επίσης από τους δασκάλους να παρέχουν πληροφορίες για τη συμπεριφορά και την επίδοση κάθε μαθητή.

Στη συνέχεια ανέλυσαν τις σχέσεις που συνδέουν τον ύπνο με κάθε αποτέλεσμα, λαμβάνοντας υπόψη τους το φύλο, την τάξη, τη τοποθεσία του σχολείου, την εκπαίδευση των γονέων και την διάρκεια του βραδινού ύπνου.

Όσο συχνότερα κοιμόντουσαν οι μικροί μαθητές το μεσημέρι μέσα σε μία εβδομάδα, τόσο μεγαλύτερο ήταν το όφελος σε πολλές από τις πτυχές που μελετήθηκαν, υποστηρίζουν οι ερευνητές.

«Ο υπνάκος το μεσημέρι, περίπου 30 με 60 λεπτά, είναι εύκολος και δεν κοστίζει τίποτα. Ιδιαίτερα εάν γίνεται αργά το μεσημέρι, που δεν «κλέβει» από τον χρόνο εκπαίδευσης, βοηθά τα παιδιά να ξεκουραστούν μακριά από οθόνες» συμπληρώνει ο Liu, μέλος της ερευνητικής ομάδας.

Πηγή: **vita.gr**