

Η συνήθεια που κάνει τα παιδιά εξυπνότερα

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)

«Ο ύπνος θρέφει τα μωρά» λέει ο σοφός λαός αναφερόμενος κυρίως στα οφέλη που προσφέρει στην σωστή ανάπτυξη του οργανισμού των παιδιών. Αντίστοιχα όμως κερδισμένη είναι και η νοητική ικανότητα των παιδιών όταν κοιμούνται κατά τη διάρκεια της ημέρας



Little boy sleeping with teddy bear at home. Bed

Ένας μεσημεριανός ύπνος δε γεμίζει μόνο τις «μπαταρίες» των μικρών παιδιών, αλλά τα εφοδιάζει κατάλληλα με μια πολύ χρήσιμη δεξιότητα που σχετίζεται με τη μάθηση. Μια νέα έρευνα από μελετητές στην Αυστραλία και την Αγγλία συμπέρανε ότι ο μεσημεριανός ύπνος βοηθά τα παιδιά προσχολικής ηλικίας να αντιστοιχίσουν τα γράμματα με τους ήχους τους, το κλειδί της επιτυχίας στην ανάγνωση αργότερα.

Αν και πρόκειται για μελέτη μικρής κλίμακας, τα αποτελέσματα παρέχουν ορισμένες πρώιμες ενδείξεις σε συνδυασμό και με τη σχετική βιβλιογραφία και άλλες μελέτες. Οι ερευνητές παρατήρησαν την επίδραση του μεσημεριανού ύπνου σε 32 παιδιά ηλικίας 3 έως 5 ετών από δύο ημερήσιους παιδικούς σταθμούς του Σίδνεϊ. Αν και τα μικρά παιδιά κοιμόντουσαν τακτικά κατά τη διάρκεια της ημέρας, δεν είχαν ακόμα διδαχθεί επίσημα τα ονόματα ή τους ήχους των γραμμάτων. Η μελέτη δημοσιεύτηκε στο Child Development.

Remaining Time-0:00

Fullscreen

Mute

Κατά τη διάρκεια επτά συνεδριών σε διάστημα δύο έως τεσσάρων εβδομάδων, τα παιδιά εξετάστηκαν αρχικά για να καθοριστούν οι γνώσεις τους σχετικά με τα γράμματα και στη συνέχεια εκπαιδεύτηκαν και επίσημα και με την εφαρμογή του μεσημεριανού ύπνου αλλά και χωρίς.

Οι δοκιμές των ερευνητών αποτελούνταν από τη χαρτογράφηση γράμματος-ήχου και ερωτήσεις όπως: «Ποιον ήχο βγάζει το γράμμα C;».

Σημαντικό προβάδισμα στον σωστό εντοπισμό άγνωστων λέξεων και της συσχέτισής τους με τους ήχους που είχαν μάθει παρουσίασαν τα παιδιά που είχαν κοιμηθεί κατά τη διάρκεια της ημέρας. Παρόλα αυτά, ο μεσημεριανός ύπνος δεν φάνηκε να επηρεάζει τη ρητή μάθηση, όπως την αναπαραγωγή ή την αναγνώριση των ήχων των γραμμάτων που δεν είχαν μάθει νωρίτερα.

«Διαπιστώσαμε ότι αν τα παιδιά είχαν κοιμηθεί αφού έμαθαν τη χαρτογράφηση γραμμάτων-ήχων, ήταν πιο αποδοτικά στο να ανακαλούν αυτές τις πληροφορίες και να τις χρησιμοποιούν για να αναγνωρίσουν τις λέξεις», συνοψίζει η συγγραφέας της μελέτης Hua-Chen Wang, λέκτορας στο Πανεπιστήμιο Macquarie και στο Κέντρο Ανάγνωσης στο Σίδνεϊ.

Η έρευνα βασίστηκε σε στοιχεία που σχετίζονται με τα οφέλη του βραδινού ύπνου στην εδραίωση της μνήμης στους ενήλικες. Μια θεωρία υποστηρίζει ότι όταν οι άνθρωποι μαθαίνουν κάτι νέο, οι πληροφορίες κωδικοποιούνται και αποθηκεύονται

προσωρινά στον εγκέφαλο. Με τον καιρό, αυτή η μνήμη γίνεται μέρος της μακροπρόθεσμης μνήμης ενός ατόμου. Ο ύπνος, επομένως, βοηθά σε αυτή τη μετάβαση.

Επειδή οι συνεδρίες της μελέτης έγιναν στον παιδικό σταθμό, οι ερευνητές δεν παρακολούθησαν τα φυσιολογικά μέτρα ύπνου, όπως η γρήγορη κίνηση των ματιών, γνωστός και ως ύπνος REM, το στάδιο του ύπνου δηλαδή που σχετίζεται με την «αποθήκευση» της μνήμης.

Συμπερασματικά, η δρ Wang ανέφερε ότι τα νηπιαγωγεία θα μπορούσαν να προγραμματίσουν αναλόγως τις ημερήσιες δραστηριότητες των παιδιών. Δηλαδή, με στόχο την καλύτερη αφομοίωση των πληροφοριών, θα μπορούσαν να εντάξουν τις δραστηριότητες εκμάθησης κοντά στην ώρα του μεσημεριανού ύπνου.

Πηγή: ygeiamou.gr