

Σταθερό πρόγραμμα ύπνου για νερό μυαλό!



Νέα έρευνα δείχνει ότι τα

παιδιά που δεν κοιμούνται αρκετά και σε σταθερές ώρες είναι πιο πιθανό να αντιμετωπίσουν προβλήματα στη γνωστική τους ανάπτυξη.

Οι ερευνητές μελέτησαν περισσότερα από 10.000 παιδιά που γεννήθηκαν στη Μ. Βρετανία μεταξύ του 2000 και του 2002 και αναζήτησαν τη σχέση που ενδεχομένως υπάρχει ανάμεσα στην ώρα που ένα παιδί πηγαίνει για ύπνο και τις πνευματικές του επιδόσεις, ελέγχοντας τις ικανότητές του στη γλώσσα, την αριθμητική και την κατανόηση του χώρου.

Συγκεκριμένα, μελετήθηκαν δεδομένα που αφορούν τον ύπνο των παιδιών όταν αυτά ήταν τριών, πέντε και επτά ετών. Στην ηλικία των τριών ετών περίπου ένα στα πέντε δεν είχε σταθερό πρόγραμμα ύπνου, όμως το ποσοστό μειώθηκε στο 1 στα 10 στις μεγαλύτερες ηλικίες.

Τα αποτελέσματά της που δημοσιεύτηκαν στην Επιθεώρηση Journal of Epidemiology and Community Health, έδειξαν ότι τα επτάχρονα κορίτσια που δεν είχαν σταθερό πρόγραμμα σημείωσαν χαμηλότερο σκορ και στις τρεις παραμέτρους που εξετάστηκαν. Ωστόσο, οι επιδόσεις των αγοριών δεν φάνηκε να επηρεάζονται. Όμως, η έλλειψη προγράμματος στην ηλικία των τριών ετών

συνδέεται με λιγότερες ικανότητες και για τα δύο φύλα.

Όπως αναφέρεται στην εκτίμηση των αποτελεσμάτων της έρευνας από τους επιστήμονες «ο ύπνος παίζει σημαντικό ρόλο στην διατήρηση της υγείας και την καλή λειτουργία ενός οργανισμού. Όταν ένα παιδί κοιμάται σε ακανόνιστες ώρες ενδέχεται να επηρεαστεί η γνωστική του εξέλιξη, τόσο από την πλευρά της ανάπτυξης όσο και της πλαστικότητας του εγκεφάλου του».

Η ακριβής ώρα που πάει ένα παιδί για ύπνο, δεν φαίνεται να παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του εγκεφάλου του, όμως η τήρηση μιας «ρουτίνας ύπνου» φαίνεται να έχει μεγάλη σημασία

Από: Ελένη Καραγιάννη

Πηγή: imommy.gr