



## دیر خوابیدن یادگیری کودکان را کاهش می‌دهد / لزوم 10 ساعت خواب شبانه برای کودکان

تحقیقات انجام شده روی کودکان، نشان می‌دهد که آن دسته از کودکانی که شبها بعد از ساعت 9 و در ساعات‌های متغیر می‌خوابند در خواندن و حساب کردن ...

تحقیقات انجام شده روی کودکان، نشان می‌دهد که آن دسته از کودکانی که شبها بعد از ساعت 9 و در ساعات‌های متغیر می‌خوابند در خواندن و حساب کردن از بچه‌هایی که سر وقت و به اندازه کافی می‌خوابند عقب‌تر هستند. به گزارش خبرگزاری مهر، به گفته محققان، خواب ناکافی تنظیم طبیعی بدن را بر هم می‌زند و این باعث می‌شود توانایی مغز برای یادگیری اطلاعات تازه کاهش یابد.

در این تحقیق پژوهشگران اطلاعاتی را درباره یازده هزار کودک سه، پنج و هفت ساله جمع‌آوری کردند تا دریابند آیا یادگیری آنها ربطی به عادت خوابیدن شان دارد یا نه.

این تحقیق در انگلیس نشان داد نامنظم بودن ساعت خواب در کودکان سه ساله بیشتر از سنین دیگر است و در هفت سالگی نیمی از کودکان سر وقت می‌خوابند، یعنی بین هفت و نیم تا هشت شب.

علاوه بر این، تاثیر بد خوابی و کم‌خوابی در دختر بچه‌ها بیشتر از پسر بچه‌ها است و به مرور زمان هم افزایش پیدا می‌کند.

آکادمی متخصصان کودکان آمریکا درباره تماشای تلویزیون و استفاده از کامپیوتر به والدین توصیه می‌کند:

- کودکان تا دوسالگی بهتر است از تماشای تلویزیون یا استفاده از کامپیوتر پرهیز کنند. مغز کودکان در سالهای اول بسیار سریع رشد می‌کند و آنها از طریق تعامل با دیگران چیز یاد می‌گیرند نه از زل زدن به صفحه نمایشگر.

- اتاق خواب بچه‌ها را از تلویزیون، کامپیوتر و بازی‌های کامپیوتری مصون نگهدارید.

- به کودکان آموزش رسانه‌ای بدهید: از رسانه‌های مکتوب مثل کتاب و روزنامه استفاده کنید، برنامه‌های با کیفیت انتخاب کنید، خودتان با کودکان تلویزیون تماشا کنید و از این فرصت برای آموزش و معنی کردن تبلیغات و غیره استفاده کنید.

- تماشای بیش از حد تلویزیون یا صفحه کامپیوتر باعث اختلال تمرکز، اختلال خواب، چاقی و افت تحصیلی می‌شود.

- توصیه می‌شود مجموعه استفاده از وسایل بصری (تلویزیون، کامپیوتر، بازی‌های ویدئویی) روزی بیشتر از دو ساعت نباشد.

به گفته پروفسور آماندا ساکر، استاد دانشگاه کالج لندن که این پژوهش زیر نظر او انجام شده، بی‌نظمی در خواب نشانه آشفتگی زندگی خانواده است و به نظر می‌رسد که تاثیر منفی در رشد مهارت‌های شناختی کودکان بیشتر محصول این بی‌نظمی در زندگی خانواده است تا اختلال خواب.

به گفته محققان، کودکان خانواده‌های محروم یا دچار مشکلات خانوادگی بیشتر مبتلا به بی‌نظمی در خواب شب هستند. در این خانواده‌ها والدین کمتر ممکن است قبل از خواب برای کودکان کتاب بخوانند؛ این کودکان بیشتر تلویزیون نگاه می‌کنند و معمولا پای تلویزیون می‌خوابند.

به گفته پروفسور ساکر، نتیجه تحقیق نشان می‌دهد که عادت دادن بچه‌ها به خواب مناسب از ابتدای کودکی بهترین گزینه است، اما هیچوقت برای شروع دیر نیست.

پژوهشگران می‌گویند هیچ نشانه‌ای از اینکه خوابیدن زودتر از هفت و نیم شب در توانایی مغز کودکان تاثیر مثبت بگذارد، وجود ندارد.

دکتر رابرت اسکات-چاپ استاد کالج سلطنتی بیماری‌ها و سلامت کودکان، درباره این تحقیق می‌گوید: "در نگاه اول به نظر می‌رسد که خواب کمتر باعث کم شدن هوش کودکان می‌شود."

وی افزود : "اما عوامل اجتماعی و زیستی که در رشد مغز کودکان تاثیر می گذارند ارتباطی بسیار پیچیده با یکدیگر دارند؛ با این حال به نظر من، تمام کودکان برای اینکه بهترین عملکرد را در مدرسه داشته باشند، صرف نظر از زمینه خانوادگی، باید شبها خوب بخوابند."  
به گفته متخصصان حدود ده ساعت خواب شبانه برای کودکان زیر هفت سال ضروری است.