



# ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

## ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ ΤΟΥ 11<sup>ΟΥ</sup> ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

### Ύπνος και Σχολική Επιτυχία.

(Τρία Σχετικά Άρθρα για να Αφυπνιστούμε)

T. 133 21-03-2017 Π. Ημέρα ΥΠΝΟΥ

**1.** Η στέρηση ύπνου είναι συχνό πρόβλημα σε παιδιά και εφήβους. Στο σχολείο, ένα σημαντικό ποσοστό μαθητών έχει τάση υπνηλίας λόγω του ότι δεν κοιμούνται ικανοποιητικά τη νύκτα.

**Τα παιδιά που παρουσιάζουν στέρηση ύπνου εκτός από το γεγονός ότι έχουν χαμηλότερη απόδοση στο σχολείο παρουσιάζουν προβλήματα συμπεριφοράς και κινδυνεύουν από ατυχήματα.**

Μετά από τις (καλοκαιρινές) διακοπές, δεν είναι εύκολο για τα παιδιά και τους εφήβους να προσαρμοστούν στις αυστηρές απαιτήσεις των ωραρίων της (νέας) σχολικής χρονιάς. Οι γονείς τους χρειάζονται δύναμη και θέληση για να μπορέσουν να τα επαναφέρουν στους νέους ρυθμούς.

Είναι σημαντικό οι γονείς να γνωρίζουν τη σημασία που έχει ο καλός ύπνος για τη σωματική και ψυχική τους ανάπτυξη, την κοινωνικότητα, τη συμπεριφορά και τις επιτυχίες στο σχολείο. Οι γονείς δεν πρέπει να αμελούν να τους μιλούν για τις καθοριστικές επιδράσεις του ύπνου στη ζωή τους.

Είναι εξαιρετικά σημαντικό να αναφέρουμε αυτά που συμβαίνουν σε παιδιά και εφήβους που δεν κοιμούνται αρκετά:

1. Δυσκολία ξυπνήματος το πρωί
2. Κακή διάθεση
3. Ενεργητικότητα
4. Νευρικότητα
5. Κατάθλιψη
6. Υπνηλία κατά τη διάρκεια των μαθημάτων
7. Μείωση της προσοχής
8. Προβλήματα συγκέντρωσης
9. Μείωση των δυνατοτήτων της μνήμης
10. Δυσκολίες μάθησης
11. Μείωση της σχολικής απόδοσης
12. Αυξημένος κίνδυνος ατυχημάτων κάθε μορφής.
13. Η στέρηση ύπνου αυξάνει την ορμόνη της όρεξης και δημιουργεί τις προϋποθέσεις για υπερβολικό βάρος σώματος και παχυσαρκία

Συχνά τα παιδιά και οι έφηβοι, έχουν τη τάση να μην θέλουν να πάνε στο κρεβάτι για ύπνο. Οι γονείς δεν πρέπει να κάνουν υποχωρήσεις στο θέμα των ωρών ύπνου που απαιτούνται για κάθε ηλικία.

Είναι απαραίτητο να ορίζουν ένα ωράριο που θα τηρείται αυστηρά. Οι έφηβοι χρειάζονται τουλάχιστον 8 έως 9,5 ώρες ύπνου κάθε νύχτα, τα παιδιά 10 έως 12 χρονών τουλάχιστον 9 ώρες και τα παιδιά 6 έως 9 χρονών τουλάχιστον 10 ώρες.

Προβάλλεται το πείραγμα ότι 1 ή 2 ώρες ύπνου λιγότερο δεν είναι σημαντική απόλεια. Αυτό είναι λάθος.

Έστω και 1 ώρα ύπνου πιο λίγη από το σύνολο ωρών ύπνου που χρειάζονται, έχει επιπτώσεις. Η επανάληψη της απώλειας δημιουργεί συσσωρευμένη έλλειψη ύπνου και τις συνέπειες θα τις πληρώσει το παιδί.

Πώς μπορούν λοιπόν οι γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά στο θέμα του ύπνου;

Αρχικά είναι χρήσιμο οι ίδιοι να εμπλουτίζουν τις γνώσεις τους σχετικά με την κρίσιμη σημασία του ύπνου για την υγεία και επιτυχία στη ζωή. Τις γνώσεις αυτές πρέπει να τις διδάσκουν στα παιδιά.

Είναι καλό να ορίζουν μια ώρα στην οποία πρέπει κάθε βράδυ να πηγαίνουν στο κρεβάτι τους για ύπνο. Πριν από αυτή, να αποφεύγονται οι υπερβολικοί ερεθισμοί, τα διεγερτικά ροφήματα, η τηλεόραση ή δραστηριότητες που διεγείρουν ή φοβίζουν.

Χρειάζεται δηλαδή πριν την ώρα ύπνου, χαλάρωση και ησυχία που επιτρέπουν στο παιδί να αποκοιμάται εύκολα.

Το ήρεμο οικογενειακό περιβάλλον, η σωματική άσκηση την ημέρα, η διατήρηση κανονικού βάρους σώματος και ένα ποτήρι ζεστό γάλα πριν το κρεβάτι βοηθούν το παιδί να αποκοιμηθεί και να απολαμβάνει μια καλή ποιότητα ύπνου.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η καλή ποιότητα και ο ικανοποιητικός αριθμός ωρών ύπνου είναι κρίσιμης σημασίας για τη σωματική και ψυχική υγεία και την επιτυχία του μαθητή στο σχολείο. Πηγή: <http://diatofi.medlook.gr/articles.php?id=275&type=3> πρ. 17-3-17

### **2. Τα παιδιά που κοιμούνται αργά, δίγως ρουτίνα στον ύπνο τους, έχουν χειρότερες νοητικές και σχολικές επιδόσεις.**

Σύμφωνα με μια νέα βρετανική επιστημονική έρευνα, τα μικρά παιδιά που δεν ακολουθούν κάποια ρουτίνα στον ύπνο τους, αλλά πέφτουν να κοιμηθούν αργά, μετά τις 9 μ.μ. και σε ακανόνιστες ώρες, έχουν χειρότερες νοητικές και σχολικές επιδόσεις σε σχέση με όσα κοιμούνται πιο νωρίς και σε σχετικά σταθερές ώρες. Η μελέτη διαπίστωσε μάλιστα ότι η επίπτωση είναι μεγαλύτερη για τα κορίτσια από ό,τι για τα αγόρια.

Οι ερευνητές του University College του Λονδίνου, με επικεφαλής της καθηγήτρια Αμάντα Σάκερ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο ιατρικό περιοδικό για θέματα επιδημιολογίας "Journal of Epidemiology and Community Health", σύμφωνα με το BBC και τον Guardian, εκτιμούν ότι ο άτακτος και ελλιπής ύπνος μπορεί να επιδράσει αρνητικά στην ανάπτυξη και την «πλαστικότητα» του εγκεφάλου των μικρών παιδιών. Η έρευνα -που μελέτησε πάνω από 11.000 παιδιά ηλικίας τριών έως επτά ετών- έδειξε ότι η επίπτωση είναι πιο αίσθητη για τα τριχρονα παιδιά, τα οποία έχουν χειρότερα αποτελέσματα στα τεστ γλώσσας και μαθηματικών σε σχέση με τα συνομήλικά τους που κοιμούνται πιο πολύ και σε πιο τακτικές ώρες. Το βιολογικό «ρολόι» των παιδιών που δεν κοιμούνται σωστά, διαταράσσεται, με συνέπεια να μειώνεται η ικανότητα του εγκεφάλου τους να θυμάται και να συγκρατεί νέες πληροφορίες. Αυτό, όπως είπε η Σάκερ, θέτει αυτά τα παιδιά σε πιο μειονεκτική θέση καθώς μεγαλώνουν, πολύ περισσότερο που οι νοητικές επιπτώσεις φαίνεται να συσσωρεύονται διαχρονικά, όσο

συνεχίζεται η διαταραχή στο μοτίβο του ύπνου. Η ακριβής ώρα που πάει ένα παιδί για ύπνο, δεν φαίνεται να έχει μεγάλη σημασία για την ανάπτυξη του εγκεφάλου του, όμως η απουσία μιας «ρουτίνας ύπνου» είναι αυτή που έχει μεγαλύτερη επίπτωση. Πάντως η συνιστώμενη ώρα για τα μικρά παιδιά είναι να έχουν κοιμηθεί έως τις 20:30. Μια βασική αιτία για τον ακανόνιστο ύπνο των παιδιών είναι η παρακολούθηση τηλεόρασης τα βράδια, ιδίως όταν υπάρχει συσκευή μέσα στο υπνοδωμάτιό τους. Πηγή: [iefimerida.gr](http://iefimerida.gr) πρ. 17-3-17

### **3. Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ**

Σε γενικές γραμμές, η βέλτιστη διάρκεια ύπνου για τα παιδιά και τους εφήβους κυμαίνεται από 8 έως 13 ώρες ημερησίως. Ωστόσο, όπως έχει υπογραμμιστεί και από ευρήματα του προγράμματος ΕΥΖΗΝ, στο οποίο συμμετείχαν 340.000 παιδιά, περίπου το 25% του ελληνικού παιδικού πληθυσμού κοιμάται λιγότερο από 8 ώρες την ημέρα. ...

Σύμφωνα με μελέτες, ο επαρκής ύπνος μπορεί να ωφελήσει την νοητική απόδοση των παιδιών, καθώς συμβάλλει στην πλαστικότητα του εγκεφάλου, ενισχύοντας τις λειτουργίες της μνήμης και της συγκέντρωσης, που με τη σειρά τους συνεισφέρουν σε μια καλύτερη σχολική απόδοση. Επιπλέον, η κάλυψη των απαιτούμενων ωρών ύπνου βοηθούν και στην καλύτερη απόδοση των σωματικών δραστηριοτήτων, κάτι που έχει ιδιαίτερη σημασία για ένα παιδί, ιδίως αν καταπιάνεται με κάποιο άθλημα.

Αντιθέτως, ο ελλιπής ύπνος έχει τόσο βραχυπρόθεσμες όσο και μακροπρόθεσμες αρνητικές επιπτώσεις, καθώς αυξάνει τον κίνδυνο χρόνιων νοσημάτων, όπως η παχυσαρκία και ο διαβήτης, ασθένειες από τις οποίες πάσχει όλο και μεγαλύτερο ποσοστό του παιδικού πληθυσμού. Για παράδειγμα, σύμφωνα με τα ευρήματα του ΕΥΖΗΝ, διάρκεια ύπνου λιγότερη από 8 ώρες ημερησίως αναδείχθηκε ως ο σημαντικότερος παράγοντας κινδύνου εμφάνισης της παιδικής παχυσαρκίας, με τα παιδιά που κοιμούνται λιγότερο από 8 ώρες να εμφανίζουν 20% μεγαλύτερη πιθανότητα να είναι παχύσαρκα, σε σχέση με αυτά που δήλωσαν ότι κοιμούνται παραπάνω από 8 ώρες.

Δεδομένης της σημασίας του ύπνου στην υγεία και την ανάπτυξη κατά την παιδική ηλικία, δείτε παρακάτω πώς μπορείτε να βοηθήσετε τα παιδιά σας να εξασφαλίσουν έναν καλό ύπνο και να αποκοιμούνται τα οφέλη που τον συνοδεύουν.

#### **Διατροφή:**

Στο πλαίσιο του βραδινού γεύματος των παιδιών σας, καλό θα ήταν να αποφεύγονται μεγάλες ποσότητες τροφής, αλλά και πολύ λιπαρές και τηγανιτές τροφές, καθώς ενδέχεται να προκαλέσουν γαστρεντερικές διαταραχές.

Καλές επιλογές για ένα «ελαφρύ» και θρεπτικό γεύμα πριν τον ύπνο αποτελούν οι απλές μαγειρικές παρασκευές τρώξιμων στον φούρνο ή την κατσαρόλα, χωρίς σάλτσες και πολλά καρυκεύματα, ή κάτι ακόμα πιο απλό, όπως ο συνδυασμός δημητριακών πρωινό ολικής άλεσης με γάλα ή γιαούρτι ή ένα τοστ με ψωμί ολικής άλεσης και τυρί.

Η κατανάλωση τρώξιμων και ποτών που περιέχουν καφεΐνη σε μεγάλη ποσότητα (π.χ. σοκολάτα, τσάι, αναψυκτικά, ενεργειακά ροφήματα, καφέ) θα πρέπει να περιορίζεται σε τουλάχιστον 6 ώρες πριν τον ύπνο, καθώς μπορεί να προκαλέσει υπερδιέγερση. Σχετικά με το αλκοόλ, καθώς δεν είναι σπάνιο οι έφηβοι να καταναλώνουν παρά την απαγόρευση του στα ανήλικα άτομα, να σημειωθεί ότι η κατανάλωσή του μπορεί να διαταράξει τον βαθύ και συνεχόμενο ύπνο κατά τη διάρκεια της νύχτας.

#### **Σωματική δραστηριότητα:**

Προσπαθήστε οι αθλητικές δραστηριότητες των παιδιών σας να έχουν ολοκληρωθεί τουλάχιστον 3 ώρες πριν την ώρα του ύπνου, καθώς η έντονη άσκηση και προπόνηση διεγείρει το σώμα και τον εγκέφαλο. Αντιθέτως, μια ήπια μορφή σωματικής δραστηριότητας, (π.χ. περπάτημα) θα μπορούσε να χαλαρώσει τους ρυθμούς και να βοηθήσει τα παιδιά σας να κοιμηθούν καλύτερα.

#### **Περισσότερα tips:**

**Βελτιώστε** την ποιότητα ύπνου των παιδιών σας τηρώντας ένα σταθερό πρόγραμμα ύπνου καθημερινά, ακόμα και τα **Σαββατοκύριακα**. Σε περίπτωση που αλλάξετε συχνά το ωράριο ύπνου των παιδιών σας, ενδεχομένως να νιώθουν σαν να έχουν "**jet lag**" με αποτέλεσμα να γίνονται **δύστροπα και οξύθυμα**.

**Φροντίστε** ώστε να δημιουργείτε ένα βέλτιστο περιβάλλον ύπνου για τα παιδιά σας, φροντίζοντας τον θόρυβο και την έκθεση σε δυνατό φωτισμό και οθόνες ηλεκτρονικών συσκευών (τηλεόραση, υπολογιστής, κινητό, tablet) κατά τις βραδινές ώρες, καθώς μπορούν να επηρεάσουν την ποιότητα του ύπνου και να προκαλέσουν υπερεπιπτώσεις.

Η **υιοθέτηση** χαλαρωτικών συνθηκών προ του ύπνου από μικρή ηλικία είναι μια μέθοδος που θα μπορούσε να λειτουργήσει ευεργετικά στην ποιότητα του ύπνου, ειδικότερα αν τα παιδιά σας **αντιμετωπίζουν προβλήματα διαχείρισης άγχους**.

**Αν** τα παιδιά σας χρειάζονται **μεσημεριανό ύπνο**, καλό είναι αυτός να μην διαρκεί περισσότερο από 2 ώρες. Σε περίπτωση που τα παιδιά σας αντιμετωπίζουν δυσκολία στο να κοιμηθούν, αποτρέψτε τα από μια μεσημεριανή σίεσα. Έτσι, θα νιώθουν περισσότερη υπνηλία το βράδυ και θα είναι πιο πιθανό να κοιμηθούν αμέσως.

Τέλος, πολλές φορές τα **παιδιά αντιλαμβάνονται την ώρα του ύπνου ως τιμωρία**, αφού μπορεί να συμπέσει με τη χρονική στιγμή που θέλουν να παρατείνουν το παιχνίδι ή την παρακολούθηση κάποιας εκπομπής ή ταινίας στην τηλεόραση. Είναι στο χέρι σας να μεταδώσετε το μήνυμα στα παιδιά σας ότι **ο ύπνος δεν είναι μέθοδος για να τα συνειδητοποιήσετε, αλλά ότι είναι απαραίτητος, ώστε να ξεκουραστούν επαρκώς για να είναι δραστήρια και αποδοτικά την επόμενη ημέρα**, τόσο στις σχολικές όσο και στις αθλητικές τους δραστηριότητες, αλλά και να έχουν την απαραίτητη ενέργεια για παιχνίδι.

Πηγή: ΕΥΖΗΝ <https://www.efsyn.gr/arthro/i-simasia-toy-ypnou-gia-ta-paidia> (απόσπασμα) πρ. 17-3-17 Αφιερώνεται στους ενήλικες που κακοκοιμούνται λόγω γενικευμένου στρες. Κυρ. Παρβανιάς