Il buon sonno dei bambini? Produttivo

Salute e Benessere

Inviato da : Adriana Addy
Pubblicato il : 24/11/2024 8:30:00

Far dormire i bambini Ã¨ spesso un'impresa titanica, ma quando dormono bene e a lungo hanno risultati scolastici migliori in due materie in particolare: lingue e matematica.

Far dormire i bambini Ã¨ spesso un' impresa ardua, negli ultimi decenni poi, a causa dell'uso sempre piÃ¹ massiccio di consolle per videogiochi, tablet, tv e computer i bambini tendono ad andare a letto sempre piÃ¹ tardi e spesso, anche se si mettono a letto, ma soprattutto se nonÂ spengono tutti i dispositivi elettronici rimangono nel letto svegli a lungo.

Un articolo pubblicato sulla rivistaÂ *Sleep Medicine*Â e condotto a Montreal in Canada ha rivelato cheÂ i bambini che dormono un congruo numero di ore e riposano bene ottengono risultati scolastici migliori inÂ linguaÂ eÂ matematica; di solito chi ottiene buoni risultati scolastici in queste due materie riesce bene in tutto il percorso di studi e intraprende una brillante carriera.

Si stima che unoÂ scarso rendimento scolasticoÂ coinvolga il 10-20% dei bambini, ma molto spesso non ci si sofferma abbastanza sul fatto che proprio dormire poco e male puÃ² essere uno dei motivi alla base dello scarso rendimento.

Nello studio in questione sono stati coinvolti 75 bambini: gli studiosi ne hanno monitorato il sonno attraverso specifici apparecchi;Â i ricercatori hanno concluso cheÂ tutti i pediatri dovrebbero porre ai genitori delle domande sul sonno dei loro figli, soprattutto quando i bambini evidenzianoÂ problemi di concentrazioneÂ e di rendimento scolastico.

I genitori devono imparare a capire che se i loro bambini dormono poco, se il loro sonno Ã¨ frammentario e disturbato avranno problemi di concentrazione e memoria durante il giorno e questo ne puÃ² compromettere il loro percorso scolastico.Â Il pediatra quindi, di routine, dovrebbe fare domande sul sonno dei bambini perÂ aiutare i genitori a capire se alcune problematiche evidenziate dai loro figli possono dipendere anche da una cattiva igiene del sonno. Â

Â

Â