

NGỦ TRƯA GIÚP TRẺ HỌC HỎI TỐT HƠN

Những em bé có giấc ngủ kéo dài một giờ sau bữa trưa sẽ học hỏi tốt hơn nhờ tăng cường sức mạnh của não.

>>> Học cách ngủ trưa "chuyên nghiệp" nhờ bí kíp khoa học

Các nhà khoa học ở Đại học Massachusetts Amherst, Mỹ, tiến hành nghiên cứu giấc ngủ trưa của 40 em nhỏ và đưa ra kết quả rằng một giấc ngủ ngắn khiến trẻ em từ 3-5 tuổi nhớ tốt hơn những bài học trước khi chúng đến trường. Lợi ích từ giấc ngủ trưa còn kéo dài trong suốt buổi chiều và sang cả ngày hôm sau.

Ngủ trưa giúp trẻ em củng cố việc học. (Ảnh: BBC)

Theo các tác giả, giấc ngủ trưa rất quan trọng trong việc củng cố bộ nhớ và học hỏi sớm ở trẻ nhỏ. Khi ngủ trưa, các em sẽ trải qua quá trình gia tăng mức độ hoạt động ở vùng não liên quan tới học tập và tích hợp thông tin mới, chúng thực hiện tốt hơn đáng kể các bài tập về thị giác-không gian trong buổi chiều và ngày tiếp theo so với những trẻ không có một giấc ngủ ngắn vào buổi trưa.

"Ngủ trưa rất quan trọng cho trẻ em mẫu giáo, nó giúp trẻ nhớ tốt hơn những gì chúng đang học trong trường mầm non, vì vậy trẻ em cần được khuyến khích ngủ trưa", BBC dẫn lời Rebecca Spencer, người dẫn đầu nghiên cứu, nói.

Trước đó, các nhà khoa học chỉ biết đến lợi ích của việc ngủ trưa đối với người lớn. Spencer nói đây là nghiên cứu đầu tiên chứng minh ngủ trưa càng quan trọng với trẻ nhỏ.