

NGỦ ÍT HƠN 9H/NGÀY, TRẺ KHÓ TIẾP THU BÀI VỞ

Trẻ em ngủ ít hơn 9 giờ mỗi tối thường gặp khó khăn trong việc tiếp thu kiến thức ở trường. Đây là một nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc trường đại học Barcelona (Tây Ban Nha).

Các nhà khoa học đã tiến hành nghiên cứu bằng cách so sánh số giờ ngủ mỗi tối với kết quả học tập của 142 học sinh Tiểu học.

Kết quả cho thấy rằng phần lớn những học sinh 6 và 7 tuổi ngủ ít hơn 9 giờ vào buổi tối thường ít giao tiếp và khó khăn trong việc giải các bài toán. Những học sinh ngủ ít cũng thường gặp nhiều lỗi về chính tả và ngữ pháp hơn và cũng có trí nhớ kém hơn.

Tiến sĩ Ramon Cladellas, người đứng đầu nghiên cứu, cho biết: "Phần lớn những trẻ em ngủ ít hơn 9 giờ mỗi tối thường bị ảnh hưởng tới quá trình phát triển trí tuệ bởi vì thiếu ngủ khiến não bộ không đủ thời gian để nghỉ ngơi và phục hồi."

Các nhà khoa học cho rằng, ngày càng nhiều trẻ em bị thiếu ngủ là do các bậc phụ huynh thường để các thiết bị điện tử như TV, máy vi tính và trò chơi điện tử trong phòng ngủ của trẻ. Điều này khiến trẻ mãi chơi và thức quá khuya.

Tiến sĩ Russell Foster, chuyên gia về khoa học thần kinh thuộc trường ĐH Oxford, cho rằng thời gian lý tưởng nhất đối với học sinh Tiểu học là ngủ 9,5 giờ mỗi tối. Khi ngủ đủ thời gian, trẻ sẽ dễ dàng giải quyết những vấn đề khó khăn ở trường.

Tiến sĩ Foster khuyên những người trưởng thành cần ngủ ít nhất từ 6,5 giờ đến 8,5 giờ mỗi tối. Những người ngủ dưới 5 giờ/tối có thể gặp những vấn đề về tập trung và não xử lý chậm vào ngày hôm sau.