

# ZNACZENIE SNU I WYPOCZYNKU DLA UCZENIA SIĘ

**Zdrowy sen** ma dużo większe znaczenie dla kondycji naszego mózgu i skuteczności uczenia się niż większość z nas przypuszcza. W czasie snu nasz mózg nie tylko wypoczywa i oczyszcza się z toksyn, lecz także... się uczy!

Niedostatek nocnego wypoczynku jest bardzo niekorzystny i dla naszego zdrowia, i dla funkcjonowania poznawczego.

## Co tak naprawdę robi mózg, kiedy śpimy?

No cóż, na pewno nie leniuchuje, nawet jeśli tak właśnie nam się wydaje. W rzeczywistości mózg nie wyłącza się podczas snu a jedynie zmienia swoją aktywność i realizuje inne niż podczas dnia zadania.

## Cykl naszego nocnego snu podzielony jest na fazy : NREM i REM.

**REM** (rapid eye movement) - „szybkie ruchy gałek ocznych” – bo one są właśnie charakterystyczne tylko dla tej fazy snu. To w niej nasze sny są żywe, emocjonujące i barwne.

**NREM** to po prostu dosłownie „nie-REM”. W tej fazie wyodrębnia się cztery stadia, które różnią się stopniem czujności: od snu lekkiego, z którego łatwo można się wybudzić do snu głębokiego (czwarty stopień), w którym obudzić się trudno.

Nasz sen rozpoczyna się od fazy NREM i snu głębokiego, który jest najważniejszy dla naszego przeżycia i regeneracji. Łącznie cała ta faza trwa ok. 60-90 minut, po niej następuje faza REM ok. 15 minutowa i znowu zapadamy w NREM. Cykl taki powtarza się ok. 4-5 razy w ciągu nocy, przy czym - przy każdym kolejnym razie faza REM się nieco wydłuża, a sen głęboki jest coraz płytszy. Dzięki temu rano dużo łatwiej jest nam się wybudzić budzikiem (lub bez niego) niż na krótko po zaśnięciu.

## Długość zdrowego snu dla różnych grup wiekowych:

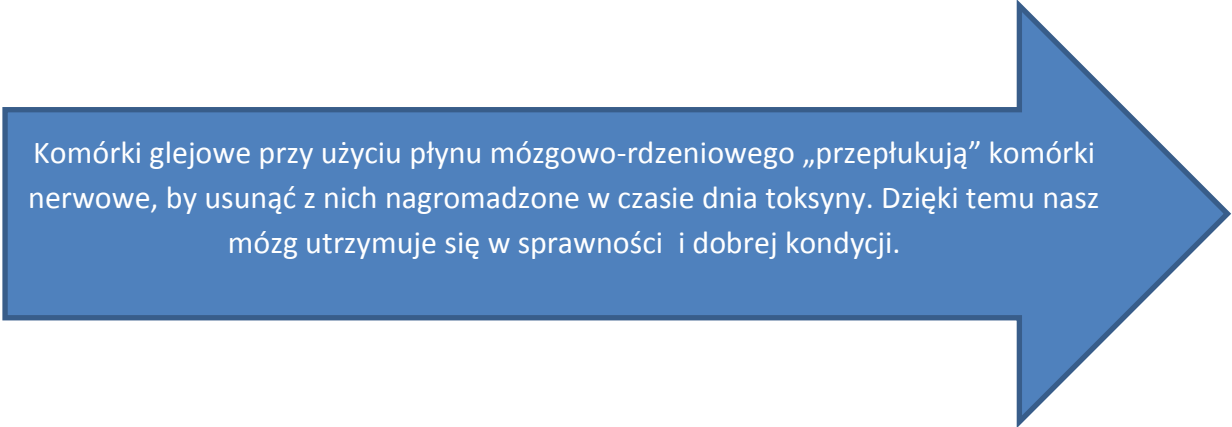
Grupa wiekowa	Długość snu
Noworodki (0-3 miesięcy)	14-17 godz.
Niemowlęta ( 4-11 miesięcy)	12-15 godz.
Małe dzieci ( 1-2 lata)	11-14 godz.
Dzieci przedszkolne (3-5 lat)	10-13 godz.
<b>Dzieci szkolne ( 6-13 lat)</b>	<b>9-11 godz.</b>
<b>Nastolatki (14-17 lat)</b>	<b>8-10 godz.</b>
Młodzi dorośli (18-25 lat)	7-9 godz.
Dorośli ( 26-64 lata)	7-9 godz.
Osoby starsze (65 lat i więcej)	7-8 godz.

Źródło: [www.sleepfoundation.org](http://www.sleepfoundation.org)

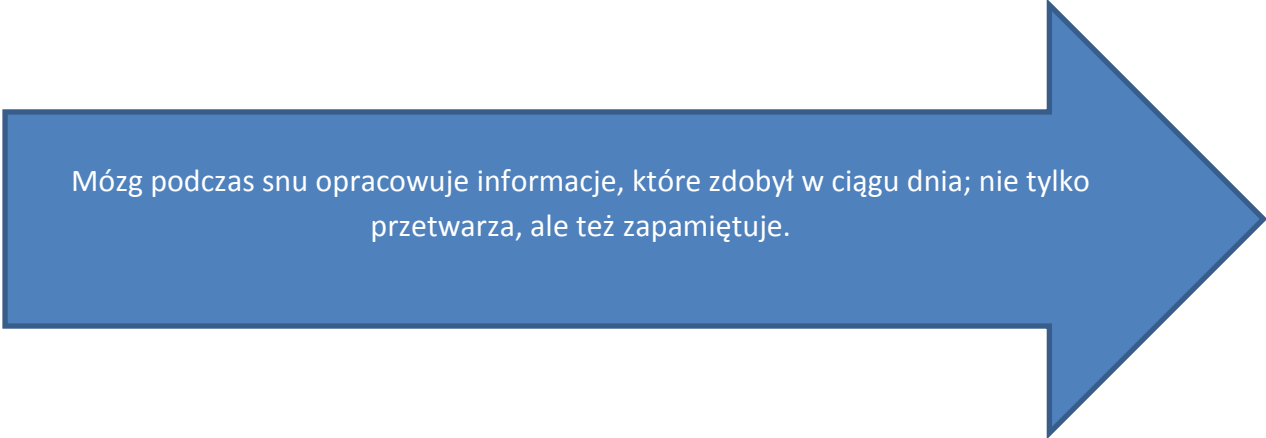
Przedłużający się niedostatek snu jest bardzo niebezpieczny dla naszego zdrowia- sprzyja przewlekłym chorobom.

### **Co porabia nasz mózg kiedy śpimy?**

Nauka nie zna jeszcze pełnej odpowiedzi na to pytanie – nad rolą snu wciąż trwają intensywne badania. Ale wiemy już na pewno, że podczas snu mają miejsce dwa ważne procesy:



Komórki glejowe przy użyciu płynu mózgowo-rdzeniowego „przepłukują” komórki nerwowe, by usunąć z nich nagromadzone w czasie dnia toksyny. Dzięki temu nasz mózg utrzymuje się w sprawności i dobrej kondycji.



Mózg podczas snu opracowuje informacje, które zdobył w ciągu dnia; nie tylko przetwarza, ale też zapamiętuje.

Na podstawie tych procesów można powiedzieć, że uczniowie wyspani mają nad niewyspanymi spora przewagę. Sen stwarza warunki nie tylko utrwalaniu pamięci, lecz także lepszemu zrozumieniu i przetwarzaniu zgromadzonych informacji.

### **Konsekwencje przedłużającego się niedoboru snu:**

- ✓ nadmierny przyrost masy ciała
- ✓ obniżona odporność organizmu i większa podatność na infekcje
- ✓ bóle głowy
- ✓ problemy żołądkowo-jelitowe
- ✓ zwiększone ryzyko chorób serca, cukrzycy a nawet nowotworów
- ✓ zaburzenia mowy i wzroku
- ✓ drażliwość, powolność, roztargnienie
- ✓ okresowe obniżenie poziomu inteligencji emocjonalnej
- ✓ długotrwałe kłopoty z pamięcią
- ✓ mniejsza odporność na stres i większe ryzyko jego negatywnych konsekwencji

## Zdrowy sen – wskazówki:

- ✚ **nie próbuj zasnąć na siłę**
- ✚ **zjedz kolację 3 godziny przed snem** i ewentualnie lekką przekąskę późnym wieczorem
- ✚ unikaj silnego światła wieczorem i ciemnych pomieszczeń w ciągu dnia
- ✚ **sen powinien być nieprzerwany.** Kilukrotne wybudzanie się w ciągu nocy powoduje, że później czujemy się niewyspani i zmęczeni.
- ✚ należy ustalić stałe pory zasypiania i pobudki (nawet w weekendy), **regularny sen, to ważna profilaktyka jego zaburzeń**
- ✚ przed snem można praktykować odprężającą relaksację
- ✚ regularnie uprawiać sport lub krótką gimnastykę, ale nie bezpośrednio przed snem
- ✚ należy zadbać, by pokój przed snem był przewietrzony, cichy, zacieniony i o odpowiedniej temperaturze otoczenia - pomiędzy 16 a 18°C
- ✚ ważne jest, by łóżko i poduszki były wygodne
- ✚ należy pamiętać, aby **przynajmniej pół godziny przed snem nie korzystać z ekranów ( telewizora, komputera, smartfonu, tabletu itp.)**
- ✚ przed położeniem się do snu **wyłączyć w pokoju urządzenia elektroniczne**

Czy podręcznik pod poduszką może sprawić, że będziemy uczyć się przez sen – jak popularny przesąd głosi?. No cóż, - tylko wtedy, kiedy wcześniej naprawdę tego podręcznika używaliśmy do nauki!:) A jeśli tak, to lepiej położyć go obok łóżka niż pod poduszką – efekt będzie taki sam, a będzie nam wygodniej ☺



Fot. Pixabay.com

**Źródła:** artykuł „Czy warto zarywać noce? – znaczenie snu i wypoczynku dla uczenia się” Głos Pedagogiczny