

## Ha keveset alszik, rontani fog a suliban!

Akármilyen nagyok is tűnik az iskolás, mégis gyerek. Tartsatok meg legalább egy-két elemet a babakori altatási rítusból! Mondj vagy olvass neki mesét, legyen alvós puszi. Az esti tévézést hagyjátok ki, ez csak fölzaklatja.

A Barcelonai Autonóm Egyetem (UAB) és a Ramón Llull Egyetem kutatói azt vizsgálták tanulmányukban, hogy az alvási szokások és az alvással töltött órák száma milyen kapcsolatban van a hat-, illetve hétéves gyerekek iskolai teljesítményével. "A gyerekek többsége az intellektuális fejlődéséhez szükségesnél kevesebbet alszik, amely nagy hátrány, mivel az alváshiány nem pótolható" - mondta Ramón Claddelas, az UAB pszichológiai tanszékének kutatója.

A Cultura y Educación című folyóiratban megjelent tanulmány különböző iskolákból származó 142 alsó tagozatos diák – 65 lány és 77 fiú – bevonásával készült, akiknél korábban semmilyen alvással kapcsolatos problémát nem diagnosztizáltak. A résztvevők szüleinek a gyerekek alvási szokásaira és alvással töltött óráira vonatkozó kérdőívet kellett kitölteniük. A szakemberek emellett a gyerekek általánosabb – kommunikációs, módszertani, a kifejezőkészségre és a tanulási technikájukra vonatkozó – teljesítményüket, valamint az egyedi gondolkodásukhoz kapcsolódó – memória, tanulás, motiváció – képességeit vizsgálták.



Van elsős, aki 11-ig fönt van!

"Attól függetlenül, hogy a részt vevő gyerekek majdnem nyolc órát alszanak naponta, az alvási szokások elemzéséből kiderült, hogy 69 százalékuk legalább heti háromszor este kilenc után ér haza, vagy legkevesebb heti négy alkalommal 11 óra után megy lefeküdni. Ily módon a nyolc vagy kilenc órát alvó diákok iskolai teljesítménye rosszabb, mint a tíz vagy tizenegy órát alvó társaiké" - idézte a szakemberek megállapítását a ScienceDaily ismeretterjesztő hírportál.

A szakértők úgy vélik, hogy egy egészséges alvási rendszer kialakítása jelentősen hozzájárul a gyerekek megfelelő kognitív fejlődéséhez. Egyórányi alvászavesztés és a rossz szokások berögződése azonban kedvezőtlen hatással van az általánosabb készségekre, és jelentősen befolyásolja a gondolkodással összefüggésben lévő képességeket.

"Ez azt jelenti, hogy az alváshiány rontja a diákok nyelvi, nyelvtani és betűzési képességeit, valamint a szövegek feldolgozására és szerkezeti felépítésének megértésére irányuló tudását. Ezeknek a készségeknek a helytelen fejlődése pedig idővel az összes többi tantárgyra rányomja a bélyegét" - hangsúlyozták a szakemberek.

Forrás: MTI- babaszoba.hu

## Így lehet 100 évig élni!

Néhány népcsoportnál természetes az ennél is hosszabb életkor. Mi a titkuk?

Orvosi rendelő ajtaja előtt várakozol, jobbról-balról panaszos mondatok. Gyógyszertárban sorakozva kezdedben számtalan recept, megjegyezni sem győződ, melyik milyen bajra ígér megoldást. Beletörődve sóhajtasz: „Igen, ez a korral jár...”

Fogadjuk el, hogy öt-hat évtized után utolérj jó pár krónikus betegség, melyek az idővel csak szaporodnak! Élnek a világon olyan kis közösségek, amelyek tagjai bizonyítják, ez a sors nem törvényszerű. Ismerd meg életmódjukat!

### Hunzák, elszigetelt békében

A Himalája völgyében, Pakisztán északi csücskén bújik meg a Hunza-völgy. Megközelíteni is nehéz az itt élők lakóhelyét, így a civilizáció hatásai számukra ismeretlenek. Hogyan telnek mindennapjai a gyakran 90-110 évet elérő, maroknyi népnek?

Természethez kötődő életmódjuk reggeltől estig mozgásban tartja őket. Edzőterem helyett a szabad levegőn, növénytermesztéssel tartják karban izmaikat, a tűző nap ellenére bőrükön nincs daganatos elváltozás. Fő táplálékuk a nyers zöldség és gyümölcs, valamint a gabonafélék – kevés tejtermékkel és hússal kiegészítve. Miért nem hallottak magas koleszterinszintről, szívbetegségről? Szervezetükbe vitaminok és ásványi anyagok sokszorososa kerül, mint amit egy átlagember elfogyaszt. Ételeiket nem teszik tönkre hosszas sütéssel-főzéssel. Sárgabarackligeteik gondoskodnak a bőrvédő karotinról, melyet nemcsak táplálékként, de a magból nyert olaj formájában, bőrápolóként is használnak. Hegyi patakokból, gleccserekből nyerik az ivóvizet, az ebből kioldódó értékes anyagok többit érik bármilyen szintetikus készítménynél.

### Vilcabamba, a mosoly városa

Felbosszant a szomszéd, késik a busz, kifut a tej, és érzed: vérnyomásod az egekben. Órákig

órlódsz bizonyos sérelmeken, még éjjel is álmatlanul forgolódsz. Ezek az érzések ismeretlenek az Andokban élő inka nép számára. Veszedésre nem találnak okot, a nevetésre annál gyakrabban! Kiegyensúlyozott életritmusuknak köszönhetően magabiztosan és egészségesen élik meg a nálunk ritkaságnak számító magas életkort.

Ha megéheznek, nem dobozokat nyitnak, zacskókat bontanak, hanem zöldségeket, gumókat, értékes gabonákat fogyasztanak. Desszertként érett gyümölcsöt szakítanak a fáról. Mesterséges adalékok nem terhelik szervezetüket, hiszen tudják, a természet a legnagyobb gyorsítterem!

### Lépj a nyomukba!

Bár a panelházat nem cserélheted kunyhóra, és mangócserje sem terem a teraszon, de néhány értékes szokást átvehetsz ezektől a rendkívüli életkort megélő népektől. Mindannyiuknál közös a minél egyszerűbb, természetes táplálkozás. Hogyan valósítsd meg ezt a mindennapjaidban?

Fedezd fel a kevésbé ismert gabonafajtákat, a quinoát, amarántot, hajdinát! Változatosan, ízletesen elkészíthető fogásokat varázsolhatsz asztalodra. Édesség helyett friss vagy aszalt gyümölcsöt válassz, csemegének dióféléket. A mérsékelt húsfogyasztást egészítsd ki növényi fehérjékkel, a hüvelyesek gazdagon tartalmazzák. Előre gyártott, félkész termékek helyett főzz valódi nyersanyagokból – ugye mennyivel csábítóbb egy friss sárgarépa, mint néhány kanál szürke por?

Egyszerű, hatásos és fiatalon tart – a gyaloglás. Minden életkorban biztonságos, gyakorold naponta! Az apró bosszúságok mellett vedd észre a szívderítő pillanatokat is, egy mosolynál nincs jobb recept.

Életerő élethosszig: a kulcs a kezdedben rejlik.

Forrás: otventul.hu

## Lefekvés előtti rossz szokások

Bár sokan időfecsérlésnek gondolják az alvást, valójában a megfelelő mennyiségre az életben maradás végett van szükségünk. Mindenesetre akadnak olyan rossz szokások, amik rengeteget rontanak az alvás minőségén, és így hiába alszol sokat, egyáltalán nem lehetsz kipihent.

### Késői nehéz vacsora

A legideálisabb, ha a vacsorát az elalvás előtt két órával fogyasztod el, hiszen így éhes sem leszel és az emésztésedet sem akadályozod. Utóbbi ugyanis az egyik legfőbb feladata a szervezetednek éjjel. Ha túl későn eszel, és a vacsora nem valamilyen könnyű, egészséges finomság, akkor nagy az esélye annak, hogy rosszul fogsz aludni. Mi több, idővel ez egyenes út az elhízáshoz is.



### Nagy fényerejű képernyők

Akár tévét nézel, akár internetezel, vagy éppen a telefonodat használsz, a túl nagy fényerő befolyással lehet a későbbi pihenésedre.

A kutatások azt mutatták, hogy a fények nem csupán alvás közben zavaróak, hanem a pihenés előtt is károsak lehetnek. Izgatják, stimulálják az agyat, az erős fény pedig a szemre fejt ki ugyanilyen hatást. Ha nem teszed ki ilyen „sokknak” a szervezetedet közvetlenül elalvás előtt, akkor sokkal kevesebb idő kell majd ahhoz, hogy álomba szenderülj.

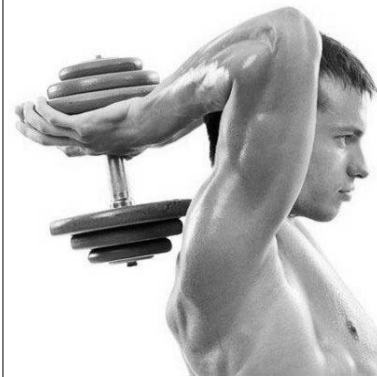
### Szörnyű, izgalmas filmek

A fényes kijelző már önmagában is felpörget, és még rosszabb a helyzet, ha egyébként is egy nagyon izgalmas vagy éppen ijesztő filmet néztél.

Érthető módon a gondolataid nem fognak nyugton hagyni, s ha éppen borzalmasan riasztó volt a történet, akkor az aggodalmak miatt leszel képtelen álomra hajtani a fejedet. Ha nem érsz rá a látottakon agyalni, akkor a legjobb filmeket tartogasd inkább délelőttre, vagy délutánra.

### Edzés este

Sokaknak nem jut más kor idő az edzésre, mint az esti órákban, ám a sportot mindenképpen érdemes minél előbb megejteni. Jóval szerencsésebb, ha a további teendőidet az edzés utánra időzítet, ugyanis a mozgás annyira felpörgeti a szervezetedet, hogy képtelen leszel elaludni, holott valószínűleg fáradtnak érzed majd magadat. Időzíts úgy, hogy a sport után még kényelmesen meg tudj vacsorázni, legyen időd zuhanyozni, s maradjon egy-két órád az egyéb teendőidre is, különben befolyásolhatod az alvás minőségét.



### Alkoholfogyasztás

Talán furcsa, de az alkohol egyáltalán nem segíti elő az alvást, még ha úgy is tűnik. Bár bizonyították, hogy több mély alvást eredményez, hajnalban növeli az esélyét az ébredésnek és az álmatlanságnak. Ráadásul sokkal kevésbé leszel kipihent másnap, és hosszútávon ez a negatív szokás természetesen az alkoholizmus kialakulásához vezethet.

### Koffeinben dús italok fogyasztása

A késői órákban már egyáltalán nem ajánlatos koffeint tartalmazó italokat fogyasztani, így sem energiált, sem kávé vagy kólát nem célszerű inni.

Bár sok ember számára ez magától értetődő, van, aki végig sem gondolja, hogy a délutáni beszélgetéssel egybekötött kávézás után sokszor alig telik el pár óra az alvásig.

Az ilyen italok gyakran a hajnalig való forgolódást jelenthetik.



Forrás: men.hu