



LES HORES DE SON INFLUEIXEN EN L'APRENTATGE



Els éssers humans passem una tercera part de les nostres vides dormint i, encara que tradicionalment se li han atribuït a les hores de son la funció principal de permetre que el cervell “descansi” i “desconnecti” després de l'activitat realitzada durant el dia, actualment se sap que constitueix un procés de gran activitat mental i corporal que és imprescindible per a l'aprenentatge. De fet, les hores de son juguen un paper d'importància fonamental en el desenvolupament dels infants; i té implicacions tant en l'ajustament social, conductual i emocional, com en el rendiment cognitiu en general.

Investigacions recents han demostrat que unes hores de son inadequades (ja sigui per la quantitat com per la qualitat d'aquestes) no només pot afectar al comportament i estat d'ànim dels que ho pateixen, sinó que també poden alterar les seves funcions cognitives (en detriment de les funcions atencionals, l'estat de vigilància i les funcions memorístiques).

Per tant, per tal d'optimitzar el procés d'ensenyament-aprenentatge, és imprescindible que l'infant estigui despert i atent dins l'aula. Per tal d'aconseguir-ho, ha de poder dormir les hores recomanades segons la seva edat; no només per a mostrar-se actiu, sinó també per a consolidar per la nit tota la informació rebuda durant el dia.

Com que mantenir una adequada higiene del son contribueix a un adequat aprenentatge, a continuació esbossem una sèrie de consells que poden ser de gran utilitat per tal d'afavorir la qualitat del son dels nostres infants i adolescents:

- Crear rutines estables entorn a l'hora d'anar a dormir.
- Mantenir els horaris d'anar al llit per la nit i de llevar-se pel matí el més estables i regulars que sigui possible.
- Evitar migdiades molt llargues i/o que acabin més tard de les 17:00.
- No convertir l'hora d'anar a dormir en un càstig.
- Afavorir l'activitat física regular, però evitar que sigui a última hora de dia.
- La llum del matí que arriba als ulls afavoreix un inici de son més precoç per la nit.
- La temperatura ambiental d'entre 19 i 22 graus afavoreix el son, així com un ambient silenciós.
- L'ús d'aparells com tablets, ordinadors, videojocs, mòbils, etcètera, ha de finalitzar com a mínim 2 hores abans de l'inici de les rutines del son.
- És recomanable que es separi l'hora d'anar a dormir de la última ingesta d'aliments un mínim de 30 minuts.
- És recomanable evitar les begudes excitants/estimulants a partir del migdia (com ara la cola, els preparats comercials vigoritzants, el te o el cafè).

Dra. María Eugenia Russi
Neuropediatra