

Uyku, öğrenmeyi kolaylaştırıyor

Düzenli uyku, çocuklarda kalıcı, hızlı öğrenmeyi sağladığı gibi akademik başarıyı artırıyor. Öğle uykusu da öğrenmeyi olumlu etkiliyor. Kaliteli uyku için sessizlik, ışık, oda sıcaklığı çok önemli. Elektronik cihazlar ise dikkati dağıtarak uykuyu bozuyor

Ağlama ve öfke varsa **Dikkat!**

Araştırmalara göre uyku sırasında beynin öğrenilen bilgileri bellekte kalıcı hale getirdiğini belirten Bilfen Anaokulları Koordinatörü ve Uzman Psikolog **Hande Kızılöz Uluca**, okulların 3 yaş grubunda, öğle saatinden önceki derslerin verimli geçirilmesi konusunda hassasiyet göstermesi gerektiğini kaydetti.

Uykunun zihinsel ve duygusal gelişim için önemli olduğunun altını çizen Uluca, uyku eksikliğinin ise çocukların öğrenme süreçlerini olumsuz etkileyebileceğine dikkat çekti. Öğle uykusuna ihtiyaç duyan çocukların aşırı hassasiyet, öfke, ağlama davranışı, aşırı hareketlilik, odaklanma sorunları gibi belirtiler gösterdiğini söyleyen Uluca, "Bu belirtiler varsa saat planlaması yapabilirsiniz. Öğle uykusu, çocuğun enerjisini yenilemesine, duygusal dengeyi korumasına yardımcı olur" dedi.



Hande Kızılöz Uluca

Yaşa göre süre değişiyor

Çocuk ve ergenlerde yaşlara göre günlük uyku süreleri konusunda Doç. Dr. Mahmut Cem Tarakçıoğlu'nun önerileri şöyle:
Yenidoğanlar (0-3 ay): 14-17 saat
Bebekler (4-11 ay): 12-15 saat
Yeni yürümeye başlayanlar (1-2 yaş): 11-14 saat
Okul öncesi çocuklar (3-5 yaş): 10-13 saat
Okul çağındaki çocuklar (6-13 yaş): 9-11 saat
Ergenler (14-17 yaş): 8-10 saat