

AZ ALVÁS

Az elegendő és zavartalan alvás nemcsak abban segít, hogy ne legyünk álmosak napközben, de kihat a szellemi és a fizikai teljesítményünkre, gyermekeknél a fejlődés folyamatára, a sejtek regenerációjára, de még a testsúlyunkra is.

Mennyi alvásra van szükségünk?

Iskolásoknak 10-11 éves korig 10 óra, 12 éves kortól tinédzser korig 9 óra alvásra van szükségük, míg felnőttkorban is minimum 8 óra alvás szükséges.

A nem alvás hátrányai

1. **Koncentráció-, figyelem-, illetve memóriazavarhoz vezethet** a rendszeres nem alvás, de igazából már egy-egy átalvlatlan éjszaka után lehet tapasztalni, hogy „nem fog az agyunk”.
2. **Fizikai teljesítményünkre is kihatással van a nem elegendő alvás**, ami nemcsak az állóképesség romlásában, de például a mozgáskoordináció hanyatlásában is megnyilvánulhat.
3. Korai gyermekkorban az **alváshiány negatívan hathat az agyi érési folyamatokra.**
4. Összefüggést figyeltek meg **az alváshiány és a túlsúly** kialakulása között, hisz az alváshiány megnövekedett evéssel járt együtt a vizsgálatokban.

Miként tudjuk biztosítani a megfelelő mennyiségű és minőségű alvást? Gyakorlati tippek:

- **A lefekvés-felkelés napi rendszerének kialakítása** alapvető. Tehát ha 7 órakor kell kelni reggel egy iskolásnak, akkor fontos, hogy minden nap 9 órakor ágyban legyen.
- **A hétfélig több alvás nem pótolja az azt megelőző hétköznapi alváshiányt.**
- Az **esti napirend** (vacsora-fürdés-fogmosás-alvás) elengedhetetlen ahhoz, hogy a szervezet rá tudjon hangolódni az alvásra.
- A **könnyű vacsora** könnyű elalvást ígér. Nem szabad nehezen emészthető, tehát zsírban vagy cukorban bővelkedő, fűszeres ételeket enni. A túlzottan sós ételek sem jók, hisz utána olyan szomjúság tör ránk, hogy felváltva kell járnunk inni és a mosdóba.
- A **koffeintartalmú italok kerülése** elengedhetetlen a jó alváshoz. Felejtsük el a kólát, a kávé, az energitalokat. **Ha eleget alszunk, nem kell semmi az éberséghez!**
- **Minél kevesebb legyen a képernyőidő** (legyen az TV, számítógép, tablet vagy mobil) este, és inkább olvasással, zenehallgatással, beszélgetéssel hangolódjunk rá az elalvásra. Alvás előtt 1 órával már ne böngésszük a képernyőt! Ha nekiállunk a barátokkal chatelni, soha nem kerülünk ágyba.
- **A napközbeni rendszeres mozgás** segíti a megfelelő alvást. A mindennapi testnevelésóra és az edzések így a jó alvásban is társak.
- **Ha nyomja valami a lelkünket, beszéljük át a családdal, így nem visszük be az ágyba!**
- **A szobánkban legyen csend és lehetőleg sötét**, hogy ne zavarjon semmi a nyugodt alvásban. Ne legyen túl meleg (az ideális hőmérséklet 16-21 fok között van) a szobában!

NESTLÉ az
EGÉSZSÉGESEBB GYEREKEKÉRT 

FOGLALKOZÁSJAVASLAT

Az alváshiánnyal járó hátrányokat, valamint a megfelelő minőségű és mennyiségű alváshoz javasolt gyakorlati tippeket címszavak formájában kiosztjuk a gyerekeknek, majd meg kell találni a kapcsolódó párjukat (pl. 16 fogalom 8 párhoz):

- koncentrációzavar – memóriazavar
- megnövekedett evés – túlsúly
- könnyű vacsora – könnyű elalvás
- koffein kerülése – koffein tartalmú italok elhagyása
- 10-11 éves korosztály – napi 10 óra alvás
- rendszer kialakítása – napirend
- lelki problémák – beszélgetés
- csend – sötét

