

## المدارس والنوم أفنان الحربي



الموظف بعد عناء يوم حافل بالجهد والتعب، يعود إلى منزله من أجل الراحة، والأم في منزلها ترتيب وطهي ورعاية لأطفالها، لابد وأنها تبحث عن الراحة بعد كل هذا التعب، وكل شخص يرتجى الراحة ويسعى لها بعد أن أمضى أكثر من ثلثي يومه في العمل وقضاء جدول أعماله كل على طريقته، فمنهم من يستمتع بمشاهدة التلفاز، أو قراءة كتاب، أو زيارة أقارب، أو ممارسة هواية يفضلها، لكن يبقى الشيء الوحيد الذي يتفقون عليه جميعاً للراحة هو: النوم.

الدراسات الحديثة تشير إلى أن قلة النوم لا تؤثر على النشاط فحسب؛ بل لها تأثير واضح على الوزن و على صحة القلب و الذاكرة، ولنستعرض بعض الفوائد الصحية للنوم:

- 1- النوم الكافي بما لا يقل عن ست ساعات ونصف، يحسن الذاكرة ويسهل تعلم معلومات أو حروف جديدة مثل اللغات أو صفات الطبخ، كما يقلل من تقلبات المزاج و يحد من الإحباط.
- 2- النوم يخفف من الإلتهابات المرتبطة بأمراض القلب والروماتيزم و السكري.
- 3- النوم يحسن الأداء الرياضي للرياضيين.
- 4- النوم يحسن أداء الأطفال في المدرسة، هو يرفع العلامات المدرسية للأطفال بين سن العاشرة و الستة عشر، أما الأطفال الذين يشكون من نوم متقطع أو قلة النوم فيظهرون فرط في الحركة و قلة إنتباه.
- 5- إنقاص الوزن يصبح مهمة صعبة في غياب النوم الكافي، فالنوم يساعد على التخلص من الدهون الزائدة لدى متبعي حميات تخفيف الوزن، في حين قلة النوم تقلل من حرق السعرات الحرارية و تزيد الشهية.