

خواب مناسب برای دانش آموزان

سیده نصیبه میر فلاح
کارشناس تغذیه



خواب، فعالیتی طبیعی در طول زندگی انسان است و برای تمامی گروه‌های سنی به خصوص کودکان و نوجوانان جهت عملکرد مناسب در مدرسه حیاتی است. کارآیی دانش‌آموزان به میزان خواب شبانه آن‌ها بستگی دارد. به گفته متخصصان دانش‌آموزانی که به طور منظم و به مقدار کافی می‌خوابند بازده و کارآیی بهتری دارند، دیدی مثبت به تحصیل داشته و روابط اجتماعی بهتری با دوستان و معلمان خود دارند.

از طرفی خواب ناکافی و کیفیت پایین خواب، از هم گسیختگی خواب، سخت به خواب رفتن و بیدار شدن‌های متعدد در ساعات اولیه خواب را به دنبال خواهد داشت که همه این عوامل می‌تواند بر یادگیری و عملکرد تحصیلی نوجوانان تاثیر منفی داشته باشد. دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که اگر در یک شب کمی بی‌خوابی داشته باشیم این کمبود در روز بعد با کمی دیرتر از خواب بیدار شدن یا خواب نیمروزی جبران نخواهد شد بلکه چند شب لازم است تا یک شب بدخوابی و شب زنده‌داری را جبران کند. این مطلب نشان می‌دهد خواب خوب شب با هیچ چیز جایگزین نمی‌شود.

جنبه‌های مختلف زندگی نوجوان از جمله شروع کلاس‌ها در صبح زود، فشار تحصیلی، استرس و اضطراب می‌تواند با خواب تداخل پیدا کرده و منجر به الگوی خواب نامنظم شود. در تحقیقی که توسط محققان سوئیس انجام گرفت مشخص شد که خواب منظم و مناسب شبانه می‌تواند بهترین روش برای تقویت حافظه باشد. به گفته این محققان خواب شبانه بر نحوه عملکرد مغز در روز بعد تاثیر زیادی دارد.

میزان خواب مناسب و مورد نیاز برای هر گروه سنی بر اساس جنسیت، فعالیت و شرایط کاری روزانه متفاوت است اما به طور میانگین نوجوانان ۱۴-۱۷ ساله در طول شبانه‌روز به هشت تا ده ساعت خواب شبانه نیاز دارند. از ساعت ۹ شب تا نیمه‌های شب، ترشح هورمون ملاتونین که نقش اساسی در خواب دارد و باعث تنظیم ساعت داخلی بدن می‌شود آغاز می‌گردد. مقدار کافی از این هورمون در بدن، تاثیرات مثبتی بر وضعیت روحی انسان می‌گذارد و بالعکس در اثر بیداری افراد تا نیمه‌های شب میزان ترشح این هورمون کاهش می‌یابد. از این رو به اهمیت خواب زود هنگام شبانه بیشتر پی می‌بریم.

چگونه خواب راحتی داشته باشیم

۱. برای داشتن یک خواب راحت در طول شب سعی کنید همیشه یک برنامه خواب منظم داشته باشید.
۲. سر یک ساعت مشخص به تخت‌خواب بروید و سر ساعت مشخصی هر روز از خواب بیدار شوید.
۳. فقط زمانی که آمادگی خوابیدن دارید به تخت‌خواب بروید.
۴. گرسنه نخوابید اما قبل از خواب پر خوری هم نکنید.
۵. لباس خوابی از جنس نرم و سبک و نخی انتخاب کنید.
۶. انجام تکالیف خود را به انتهای شب موکول نکنید.
۷. بعد از ساعت دو بعد از ظهر مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین از جمله قهوه و نسکافه و نوشابه‌های گازدار را محدود کنید.
۸. در هنگام خواب نفس‌های عمیق بکشید. این تکنیک به تنظیم ضربان قلب و فشارخون کمک می‌کند و شما را برای یک خواب راحت آماده می‌سازد.
۹. از یک ساعت قبل از اینکه به تخت‌خواب بروید، گفتگو با افراد را متوقف کنید تا مغز شما آرامش پیدا کند.
۱۰. در اتاق خواب خود به ویژه درون تخت از تلفن همراه، رایانه و تبلت استفاده نکنید.
۱۱. سعی کنید شام را در ساعات اولیه شب میل نمایید.
۱۲. به یاد داشته باشید که نداشتن تنوع و تعادل در مصرف گروه‌های غذایی سبب ایجاد ترکیباتی از موادمشیمیایی در بدن می‌شود. این مسئله می‌تواند بر روی خواب و استراحت تاثیر منفی بگذارد. استفاده نابجا و نامتعادل از چربی‌ها نیز می‌تواند خواب شبانه را مختل کند. به خصوص غذاهای حاوی چربی‌های اشباع مانند همبرگر، سوسیس، کالباس و... همچنین خوردن انواع دسرها و شیرینی‌های خشک و تر، تنقلات بی‌ارزش، مصرف ناکافی آب و جایگزین کردن آن با انواع نوشابه‌های رنگی گازدار یا بدون گاز، نوشیدن بیش از حد چای، قهوه، شکلات، شیرینی و از

همه مهم‌تر مصرف زیاد فسست‌فودها و ادویه‌ها می‌تواند منجر به بی‌خوابی شود.

● ۱۳. سعی کنید قبل از خواب میان‌وعده‌ای کوچک و مناسب را انتخاب کنید که شامل یکی از مواد زیر باشد:

■ یک لقمه کوچک نان و پنیر همراه با کاهو یا گردو (پنیر کم‌چرب انتخاب کنید)

■ چند عدد بادام یا یک عدد موز کوچک (مواد غذایی حاوی منیزیم و یا تریپتوفان می‌توانند باعث بهبود کیفیت خواب شوند)

■ غلات کامل سیوس‌دار به همراه شیر کم‌چرب

■ یک لیوان ماست کم‌چرب

■ یک لیوان شیر کم‌چرب همراه با خرما

به طور کلی به یاد داشته باشید که داشتن یک خواب راحت شبانه بستگی به عوامل و اتفاقات در طول زندگی روزمره دارد و هر قدر در طول شب کمتر بخواهید، تحمل شما در برابر مشکلات و هیجان‌های منفی در طول روز کمتر خواهد شد. در نتیجه با کوچک‌ترین تحریکات عصبی واکنش منفی نشان می‌دهید و این امر بر فشار و استرس‌های روزمره می‌افزاید. جالب است بدانید که همین استرس منجر به بی‌خوابی خواهد شد. یعنی با ایجاد شدن کمی اختلال در برنامه خواب روزانه سیکل معیوبی به وجود خواهد آمد که فرد را به شدت تحت تاثیر قرار می‌دهد. تعیین الگوی خواب مناسب شبانه برای دانش‌آموزان میزان و کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد و تضمین‌گر سلامتی و آینده آنها خواهد بود. به یاد داشته باشید که خواب و استراحت تنها زمانی انرژی‌زا است که دانش‌آموز خوابی آرام و شیرین داشته باشد. بنابراین کمی مدارا و برنامه‌ریزی صحیح می‌تواند خوابی شیرین و آرام را به ارمغان بیاورد.

