ÓRAVÁZLAT

Fenntarthatósági Témahét 2020.

5. számú melléklet

APRÓ LÉPÉSEK AZ EGÉSZSÉG ÚTJÁN

OLVASMÁNY AZ ALVÁS JÓTÉKONY HATÁSAIRÓL

A megfelelő alvás segít a tanulásban. Alvás közben a nappal elsajátított tudás a rövid távú memóriából a hosszú távú memóriába kerül. Napi 2 órás alvástöbblettel az ismeretek elsajátítása sokkal jobban megoldható, mint este további 2 óra tanulással.

Ha kevés az alvásidő, felborul a test életritmusa. Például azok, akik nem feküdtek le aludni rendszeresen ugyanabban az időben, vagy 21 óránál később kerültek ágyba, rosszabbul teljesítették a matematika- és az olvasási, valamint a térlátási feladatlapokat. Az alváshiány felborítja a test természetes életritmusát, és ronthatja a tanulási képességeket.

A felnőtteknek legalább 8 óra, a fejlődésben levő gyermekeknek 9-10 óra alvásra van szükségük.

Az alvás erősíti az immunrendszert. Éjjel nagymértékben növekszik a védekező sejtek száma, amelyek baktériumok, vírusok ellen védenek.

Aki keveset alszik, annak az immunrendszere legyengül, könnyebben lesz beteg, fogékonyabbá válik a fertőzésekre.

Alvás alatt a tápanyagok beépülnek, a káros anyagokat a máj méregteleníti.

Így erőt gyűjtünk, a test minden funkciója „takaréklángon ég”, az idegrendszerünk is pihen, regenerálódik.

Az elegendő alvás szépíti, regenerálja a bőrt, kiegyensúlyozottá, vidámmá, szellemileg frissé tesz.