نوم الأولاد جيداً في الليل يقوي ذاكرتهم



أكد باحثون أوروبيون على أهمية النوم بالنسبة إلى الأولاد بعد أن اكتشفوا أن نومهم جيداً في الليل يقوي ذاكرتهم ويحسن أداءهم المدرسي.

وأفادت صحيفة ديلي ميل البريطانية بأن باحثين من جامعة توبنغن في ألمانيا وجدوا أن الأولاد الذين ينامون بشكل جيد وكاف في الليل يحصلون على ذاكرة قوية، مما قد يفسر سبب الأداء المدرسي السيئ عند الأولاد الذين لا ينامون جيداً.

وأضافوا أن الأولاد قادرون أكثر من الراشدين على تحويل المعرفة الضمنية إلى معرفة جلية، وهو أمر يحصل غالباً في عملية التعلم.

وأوضحوا أن المعرفة الجلية هي معلومات مخزنة في الذهن، في حين أن المعرفة الضمنية هي التمكن من القيام بأي شيء من دون أن نعرف كيف نقوم بذلك.

وعمل الدكتور جان بورن وزملاؤه في الجامعة على تدريب ثمانية أولاد وراشدين على ضغط زر تكون له نتيجة معينة، وبعد النوم ليلاً طلب منهم تذكر ما تعلموه فكان أداء الأولاد أفضل من الراشدين.

ولاحظ الباحثون أن نشاط موجات الدماغ أبطأ عند الأولاد خلال نومهم، وهذا مرتبط بأداء الذاكرة الجلية.

واعتبروا أن قدرة الأولاد على تحويل تجربة ضمنية إلى معرفة جلية يعد ميزة من مزايا النوم الجيد

عندهم.