



www.RoditeljPortal.com

Popodnevna dremka korisna za dete i roditelje

Deca koja spavaju nekoliko sati popodne imaju manje šanse da obole od depresije, pokazala je jedna nova studija.

Istraživanje sprovedeno u Sijetlu obuhvatilo je 62 dece starosti cetiri do pet godina, od kojih je 77 odsto redovno spavalo popodne, dok 23 odsto nije.

Studija je pokazala da su deca koja su spavala popodne manje hiperaktivna, odmornija, i manje sklona anksioznosti i depresiji.

Tih 77 odsto dece dremalo je proseku tri ili cetiri dana u nedelji, a studija je bila zasnovana na redovnosti spavanja preko dana i noci tokom tipicne nedelje.

"Roditeljima dece predškolskog uzrasta svakako bih preporucio da im uvedu popodnevne dremke", rekao je vodja istraživanja dr Brajan Krozbi sa Univerziteta u Pensilvaniji.

On je dodao da naucne metode još uvek nisu utvrdile u kom uzrastu bi trebalo prekinuti tradiciju spavanja popodne, ali je istakao da tih nekoliko sati mira pomažu i roditeljima da budu odmorniji i lepše raspoloženi.

Izvor: MONDO