

## Ο Ύπνος και η σχέση του με την Μάθηση και την Μνήμη

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Θεολογία και Ζωή](#)



[Αν. Καθηγητής Κώστας Παπαθεοδωρόπουλος](#)

Ο ύπνος καταλαμβάνει περίπου το 1/3 της ζωής του ανθρώπου και, σε αντίθεση με ότι είναι ευρέως αποδεκτό, αποτελεί μια ενεργή διαδικασία κατά την οποία πραγματοποιείται αναπλήρωση των κυτταρικών συστατικών και των ενεργειακών αποθεμάτων του οργανισμού, ενώ μελέτες έχουν δείξει ότι μία πολύ σημαντική λειτουργία του σχετίζεται με τις μνημονικές και μαθησιακές διεργασίες. [Περισσότερα](#)