



των παιδιών;

Η εικόνα γίνεται όλο

και πιο συνηθισμένη στις σχολικές αίθουσες: ταλαιπωρημένοι από τη νύστα μαθητές παρακολουθούν νωχελικά το μάθημα γερμένοι επάνω στο θρανίο. Ολοι λίγο-πολύ έχουμε συνδέσει το σχολείο με το βασανιστικό ξύπνημα και τη στέρηση του ύπνου το πρωί. Μόνο που τα σημερινά παιδιά στον δυτικό κόσμο κοιμούνται ακόμη λιγότερο: κατά μέσον όρο μία ώρα λιγότερο από ό,τι πριν από 30 χρόνια. Και αυτό έχει σοβαρές συνέπειες στην πνευματική τους ανάπτυξη, στη συμπεριφορά τους και στο βάρος τους.

Ο ρόλος και η σημασία του ύπνου στα παιδιά και στους εφήβους ([περισσότερα...](#))