

Ύπνος, Smartphone και Μάθηση: Επιπτώσεις στη Γνωστική & Συναισθηματική Λειτουργία των παιδιών και των Εφήβων

- **Η σημασία του ύπνου**

Ο ύπνος είναι θεμελιώδης ανάγκη (Maslow, 1957), απαραίτητος για την αναζωογόνηση του σώματος και του εγκεφάλου (Horne, 1988). Η έλλειψή του οδηγεί σε κόπωση, μείωση συγκέντρωσης και ακαδημαϊκής απόδοσης, ενώ συνδέεται με ψυχικές διαταραχές όπως άγχος και κατάθλιψη (Herschkowitz et al., 2015). Το μοντέλο του Dahl (1996) αναδεικνύει τη σύνδεση μεταξύ ύπνου και σχολικής λειτουργίας.

- **Συμπεράσματα και προτάσεις**

- Περιορισμός smartphones προ ύπνου
- Άσκηση, χαλαρωτικές δραστηριότητες και υγιεινή διατροφή (Kline, 2014)
- Ποιότητα ύπνου = Βελτίωση μάθησης, συγκέντρωσης, συναισθηματικής ανθεκτικότητας