

i Vi har fått ny nettside! Er det noe du ikke finner eller noe du synes vi bør endre? Kontakt nys@forskningsradet.no

Lurt med formiddagslur

En ny undersøkelse tyder på at skolebarn har godt av å sove litt midt på dagen.

Av Kjersti Busterud | Publisert 15.11.2019 | Oppdatert 09.03.2020

Del  | Last ned 



Kanskje det å ta seg en blund midt i timen ikke er så dumt? Foto: Getty Images

I Norge og de fleste vestlige land er det bare de minste barna som sover midt på dagen. I Kina, derimot, er det vanlig at barn på både barne- og ungdomsskolen tar seg en lur. Amerikanske forskere ønsket derfor å undersøke om denne dagsøvningen var bra eller dårlig for elevene.

Bedre skolerresultater

Nesten 3000 kinesiske elever i alderen 10–12 år var med i undersøkelsen. Og resultatet kan tyde på at det kanskje ikke så dumt å bruke friminuttet til soving! Elevene som sov mellom 30 og 60 minutter midt på dagen, minst tre dager i uka, gjorde det bedre på skolen. Særlig gjaldt dette blant sjetteklassingene.

Fornøyde elever

Elevene som tok seg en lur, sa også at de var lykkeligere, og lærerne deres fortalte at de oppførte seg bedre i timene. Man har lenge visst at det å sove nok er viktig både for helsa og for å kunne konsentrere seg. Så kanskje løsningen er en sovetime midt på dagen? Undersøkelsen ble utført av forskere ved Universitetet i Pennsylvania og Universitetet i California.

Kropp og helse

Menneskekroppen

Følelser



Lesekroken: Undervisningsopplegg til "Kva er egentleg hald?"

Publisert: 26.02.2020



«Du får mark i magen!»

Publisert: 22.01.2020



Kva er egentleg hald?

Publisert: 22.01.2020

[Se flere artikler](#)
