

Lurt med formiddagslur

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

AV KJERSTI BUSTERUD | PUBLISERT 15. NOV. 2019 | OPPDATERT 9. MARS 2020

En jente sitter og sover med bøker i fanget

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 både på både barne- og ungdomsskolen tar seg en lur. Amerikanske forskere ønsket derfor å undersøke om denne dagsoving var bra eller dårlig for elevene.

Bedre skoleresultater

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 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. Ma 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 Universitet i Pennsylvania og Universitetet i California.

MAT OG HELSE MENNESKEKROPPEN

Meldinger ved utskriftstidspunkt 6. april 2025, kl. 09.48 CEST

Det ble ikke vist noen globale meldinger eller andre viktige meldinger da dette dokumentet ble skrevet ut.