

## เด็กนอนเป็นเวลาปัญญาดี ยิ่งนอนตั้งแต่หัวค่ำยิ่งหัวไวยิ่งกว่าเพื่อน

● นำเสนอเมื่อ 13 มิ.ย. 2553

นักวิจัยสหรัฐฯ พบในการศึกษาขนาดใหญ่ ที่สุดครั้งหนึ่งว่า เด็กที่มีพ่อแม่บังคับให้เขานอนเป็นเวลาจะปัญญาดีกว่าเพื่อน

นักวิทยาศาสตร์ของสถาบันเออาร์ไอระหว่างชาติอันเป็นหน่วยงานวิจัยที่ไม่หวังผลกำไร ในรัฐแคลิฟอร์เนีย ยังพบด้วยว่าเด็กหนุ่มสาวที่เขานอนเป็นเวลา จะเก่งภาษา การอ่านและเลข มากกว่าเพื่อนที่ไม่ได้ทำตัวเช่นนั้น ยิ่งกว่านั้นยิ่งคนไหนนอนแต่ หัวค่ำยิ่งกว่าคนอื่น ก็จะมียิ่งเรียนรู้อะไรได้เร็ว

สำหรับเด็กเล็กระดับอนุบาล ถ้าหากนอนน้อยกว่าเวลาที่แนะนำคือ ไม่ถึง 11 ชม. มักจะเรียนไม่ทันเพื่อน

การศึกษาเพื่อต้องการเรียนรู้ผลการพัฒนา ของเด็กวัย 4 ขวบ ได้ทำกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กเล็กจำนวนถึง 8,000 คน

ผลการศึกษาสรุปได้ว่าการเข้านอนเป็นเวลาอย่างสม่ำเสมอ เป็นตัวพยากรณ์ของผลการพัฒนาการอันดีงาม ที่ถูกรองถูกรอยที่สุด

ที่มา ไทยรัฐ

<http://www.thairath.co.th/content/life/88806>