### TẦM QUAN TRỌNG CỦA GIẤC NGỦ TRƯA ĐỐI VỚI TRẺ MẦM NON

Giấc ngủ trưa đóng vai trò quan trọng trong việc cải thiện khả năng tập trung, tăng cường sự lưu thông máu lên não. Một giấc ngủ đúng giờ và đủ giấc sau giờ ăn sẽ giúp trẻ nhỏ tăng cường trí nhớ, sự tập trung và khả năng học tập cũng như khả năng ghi nhớ vượt trội hơn những bạn đồng trang lứa.

Có được một giấc ngủ trưa không những góp phần lớn giúp quá trình trao đổi chất ở trẻ diễn ra nhanh hơn mà còn tạo điều kiện giúp trẻ đảm bảo sức khỏe, tăng trưởng về chiều cao và cân nặng. Ngược lại, những trẻ không được đảm bảo giấc ngủ ổn định sẽ ảnh hưởng đến quá trình trao đổi chất, hệ tiêu hóa của trẻ cũng trở nên kém hấp thu các chất dinh dưỡng hơn, có nghĩa là ăn được mà không lớn nhanh được.

Khi trẻ nhỏ được ngủ trưa đủ giấc sẽ giúp cho não bộ nâng cao được khả năng tuần hoàn máu. Nhờ đó, trẻ nhỏ có thể phát huy được khả năng sáng tạo cũng như trí tưởng tượng siêu việt của mình. Lúc này, các nơ-ron thần kinh của não bộ sẽ xử lý các thông tin mà bé được tiếp nhận và mau chóng kết nối lại với trí tưởng tượng của trẻ.

Nếu ngủ trưa đúng giờ và đủ giấc, sẽ giúp trẻ nhỏ phát triển nhanh hơn, khả năng quan sát, nhận biết và hoạt động cũng sẽ tốt hơn. Vì vậy, việc ngủ đúng cách vào buổi trưa đóng vai trò vô cùng quan trọng đối với trẻ nhỏ.

Một giấc ngủ trưa đúng giờ và đủ giấc có thể giúp trẻ nhỏ phát triển nhanh hơn trong việc cầm, nắm đồ vật. Kỹ năng cầm, nắm đồ vật phát triển càng sớm và nhanh nhạy sẽ càng chứng tỏ não bộ và hệ thần kinh của trẻ nhỏ đang phát triển rất tốt. Điều này là dấu hiệu vô cùng quan trọng trong những tháng đầu đời của trẻ.

Mộ số hình ảnh trẻ ngủ trưa tại trường MN Đại Hòa: