



# AZ ALVÁSPROBLÉMÁK OKAINAK VIZSGÁLATA AZ ALAPISKOLÁS KOROSZTÁLY KÖRÉBEN

Tóthová Tarová Eva, Himpán Veronika, Nagy Melinda, Darvay Sarolta, Szenczióvá Iveta, Balázs Pál

Selye János Egyetem, Tanárképző Kar, Biológia Tanszék, Komárom, Szlovákia

## Miért fontos az alvás?

### Tünetek

Kialvatlanság, ingerültség, fejfájás, koncentráció- és figyelemhiány, a reakcióidő és a teljesítmény csökkenése.

### Következmények

Depresszió -, a 2-es típusú cukorbetegség, a magas vérnyomás, a szívelégtelenség, a szívinfarktus, az agyi infarktus és számos, az emésztőrendszert érintő betegség, csontritkulás, daganatos megbetegedések, elhízás, immunhiányosság.

### Alvászavarok

**Inszomniák** (álmatlanság, alvászavarok), **hiperszomniák** (nappali aluszékonyság), **paraszomniák** (alvás alatti rendellenes mozgásjelenségek), az **alvászavarok ciklus zavarai**.

## Kutatási anyag és módszer

Kutatásunk egy kérdőív segítségével készült el, mely 36 kérdésből állt és 194 szülő töltötte ki dél-szlovákiai magyar tannyelvű alapiskolák alsó és felső tagozataiban és nyolcosztályos gimnáziumok alsóbb osztályaiban. A kutatásban szereplő alanyok többsége nőnemű (102), kevesebb férfi résztvevővel (92). Ami az életkorbeli eloszlást illeti, 72 alsó tagozatos gyermek (6-11 éves korig), míg 122 felső tagozatos gyermek (12-16 éves korig) szülei töltötték ki a kérdőívet.

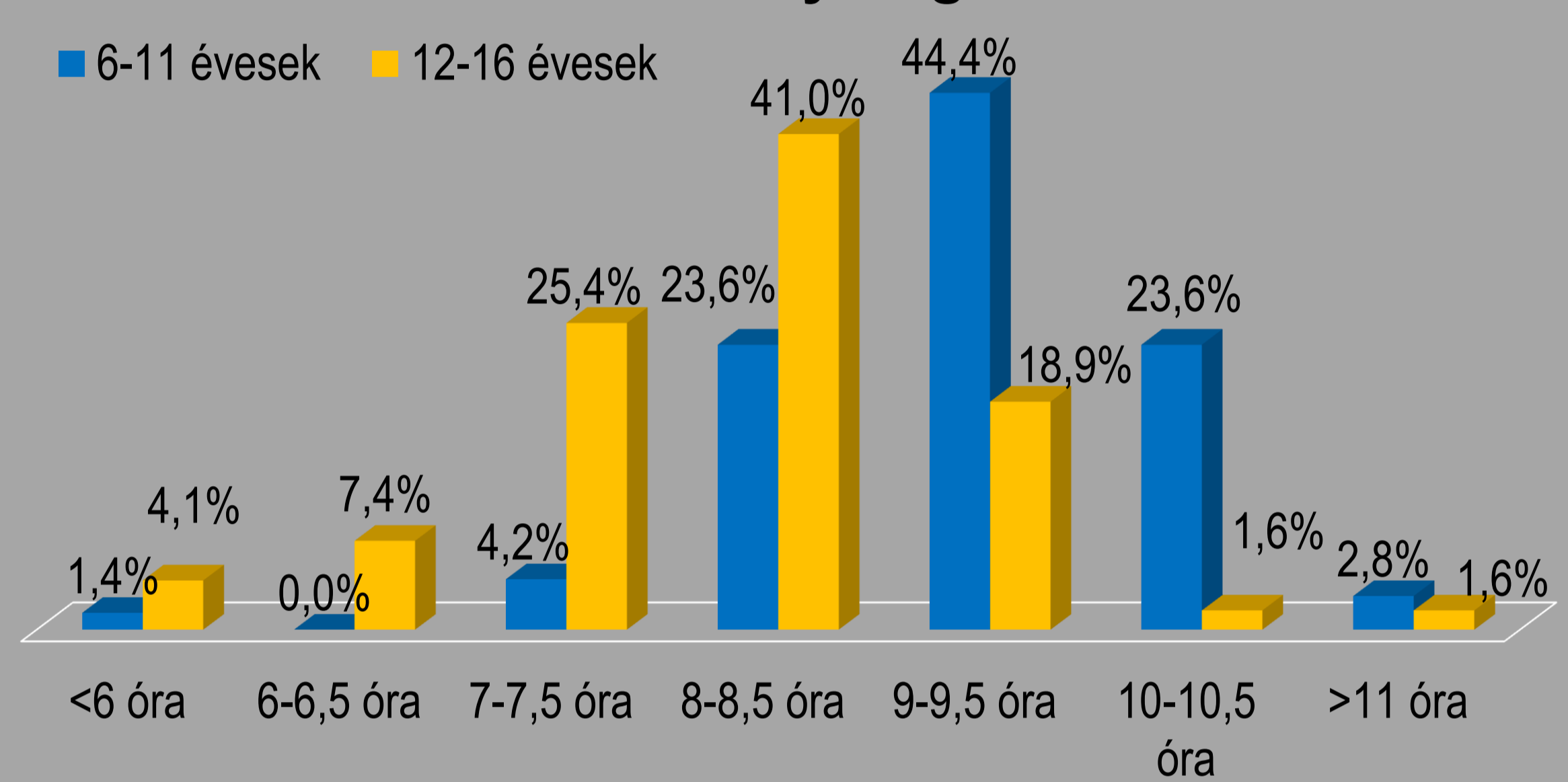
## Elalvás

Az alsó tagozatosok elalvási idejének átlaga a vizsgált mintában 21:04 óra volt hétköznapokon (20:00-22:30 közötti időpontokat tüntettek fel), hétvégén ez az időpont 21:45 óra volt (20:00-23:30 közötti időpontokban). A felső tagozatosoknál megfigyelhető az időpontok szélesebb skálája, és az elalvási idő kitolódása is, átlagosan 22:21-kor (20:00-2:30 közötti időpontok) alszanak el hétköznap, hétvégén pedig 23:32-kor (20:30-6:00 közötti időpontokban).

## Ébredés

Ugyanígy összesítettük az ébredési időpontokat is, melyeknél hasonló eredményeket figyeltünk meg. Ez az időpont az alsó tagozatosoknál 6:41 (5:30-7:30 között), a felső tagozatosoknál 6:23 (4:45-7:15 között). A hétvége folyamán az időpontok változatosak, az alsó tagozatosok átlagosan 8:13 óra körül ébrednek (6:00-10:00 közötti időpontokban), a felső tagozatosok átlagosan 9:17 óra körül (6:00-14:00 közötti időpontokban).

## Alvásmennyiség/óra



A felmérés során kiderült, hogy a fiatalabb korosztály (6-11 évesek) azok, akik még igénylik ezeket a **rituálékat**, illetve valamilyen kedves tárgyat, amivel elalszanak, tehát 67,4%-uk alszik el megszokott menetrend alapján, illetve kedvenc tárgyukkal. Azok közül a gyermekek közül, akik használnak valamilyen rituálét, vagy kedvenc játékot elalvás előtt 84,8%-ban sikeresebb az elalvás, míg 15,2% nehezen alszik el. Hasonló eredmények születtek az alsó és felső tagozatos diákoknál külön csoportokra bontva.

Az **alsó tagozatos gyermekek** szülei úgy érzik, nekik annak ellenére, hogy a szakirodalom több óra alvást javasol, mint amennyit gyermekeik alszanak, mégis **elégőnek** tartják ezt a mennyiséget.

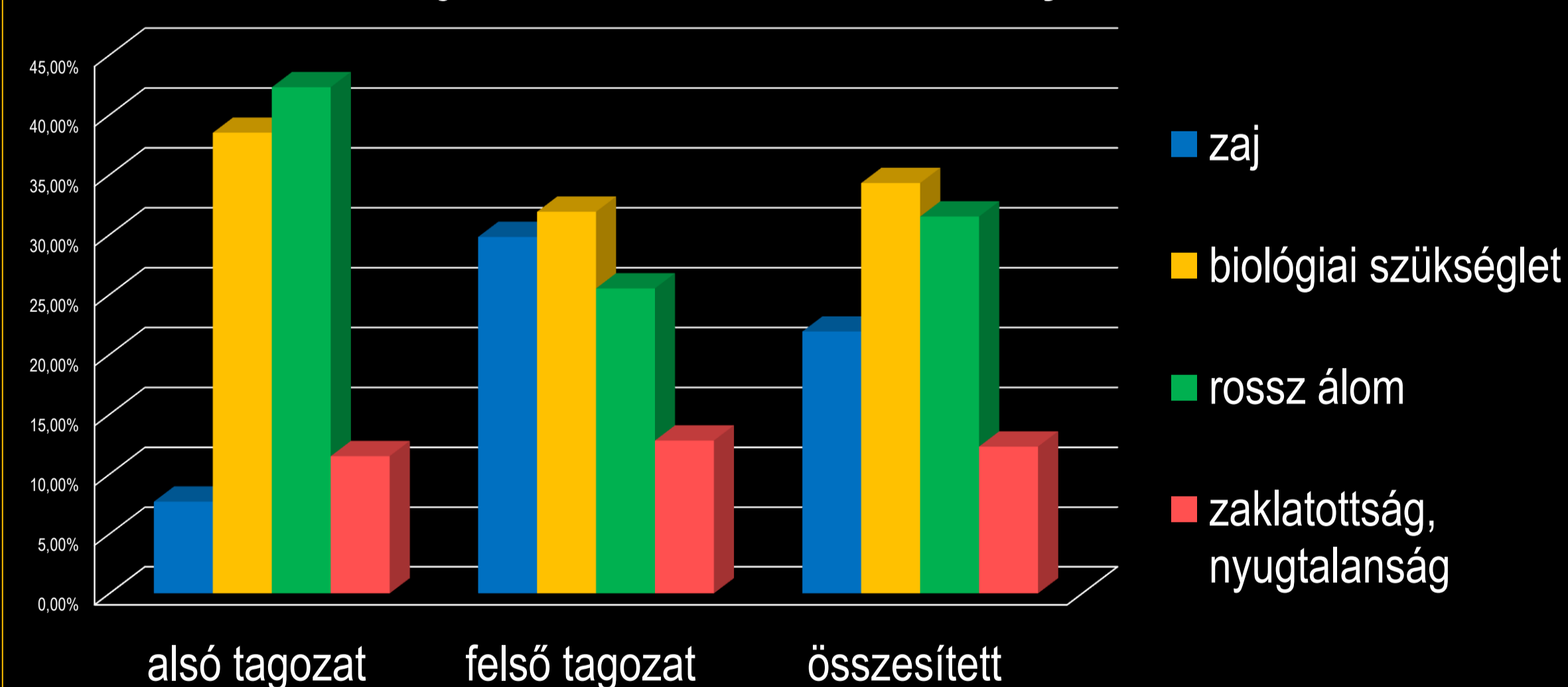
A **felső tagozatosok** esetében már megoszlik a vélemény, ott többen **nem tartják elégségesnek**, mint **elégőnek** az alvásuk mennyiségét.

Csoport	Korosztály	Alvási igény (óra)
Újszülött	0-2 hónap	12-18
Csecsemő	3-11 hónap	14-15
Kisgyermek	1-3 év	12-14
Óvodások	3-5 év	11-13
Iskolás korúak	5-10 év	10-11
Tizenévesek	11-17 év	8,5-9,5
Felnőttek	18 év fölött	7-9

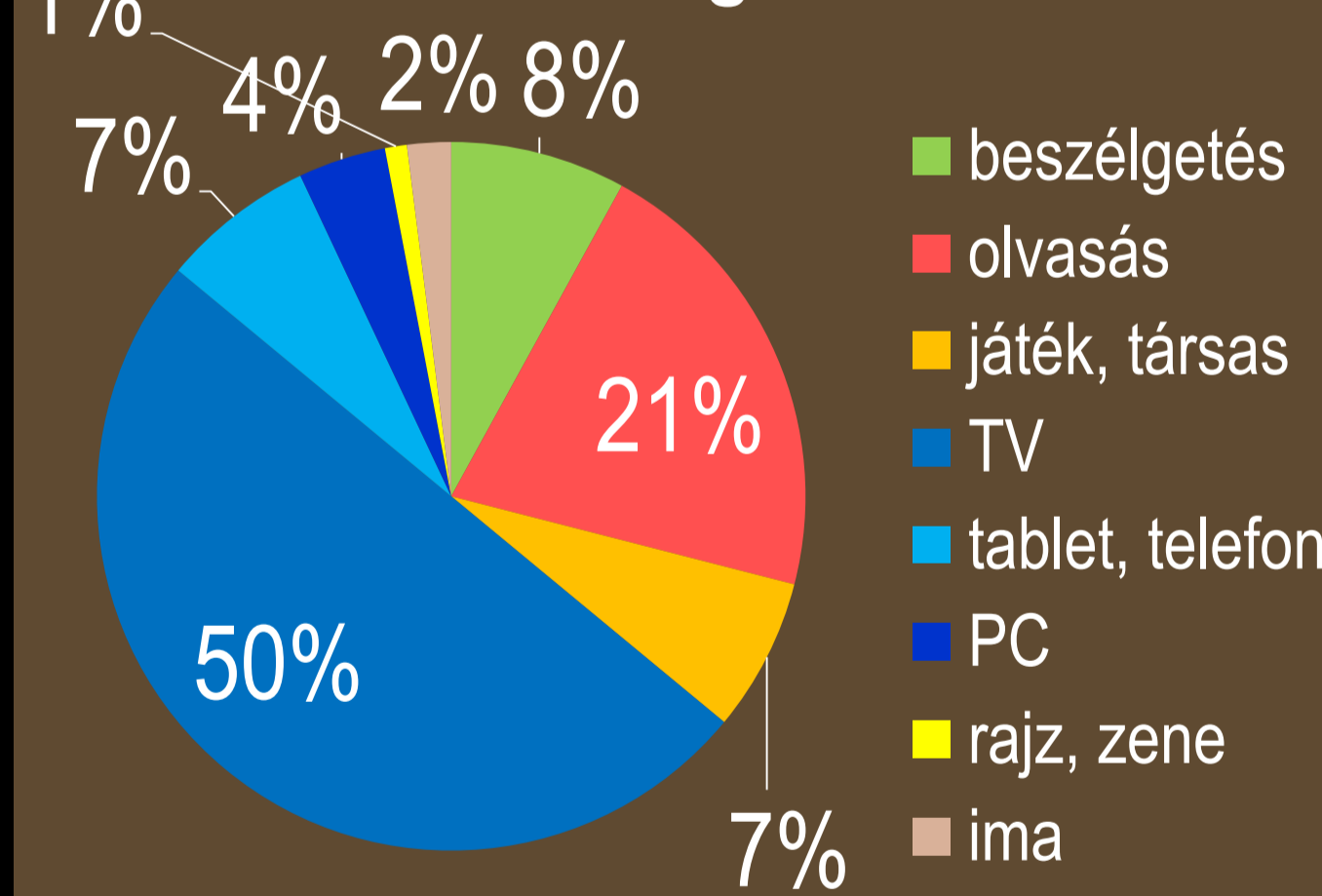
TÁBLÁZAT FORRÁSA: SLEEP REPORTS:

<https://www.sleepreports.com/recommended-sleep-times/>

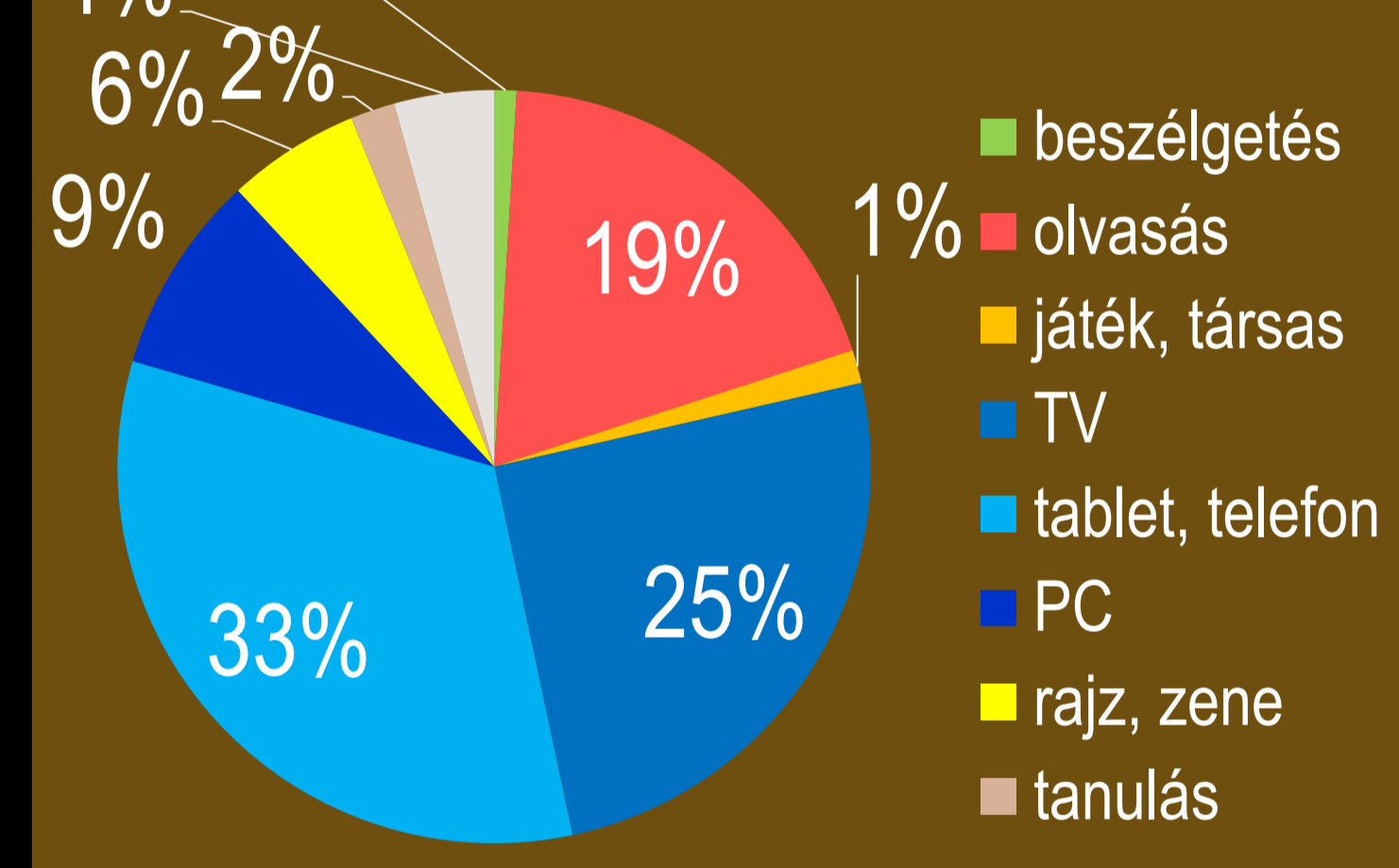
## Éjszakai ébredést kiváltó tényezők



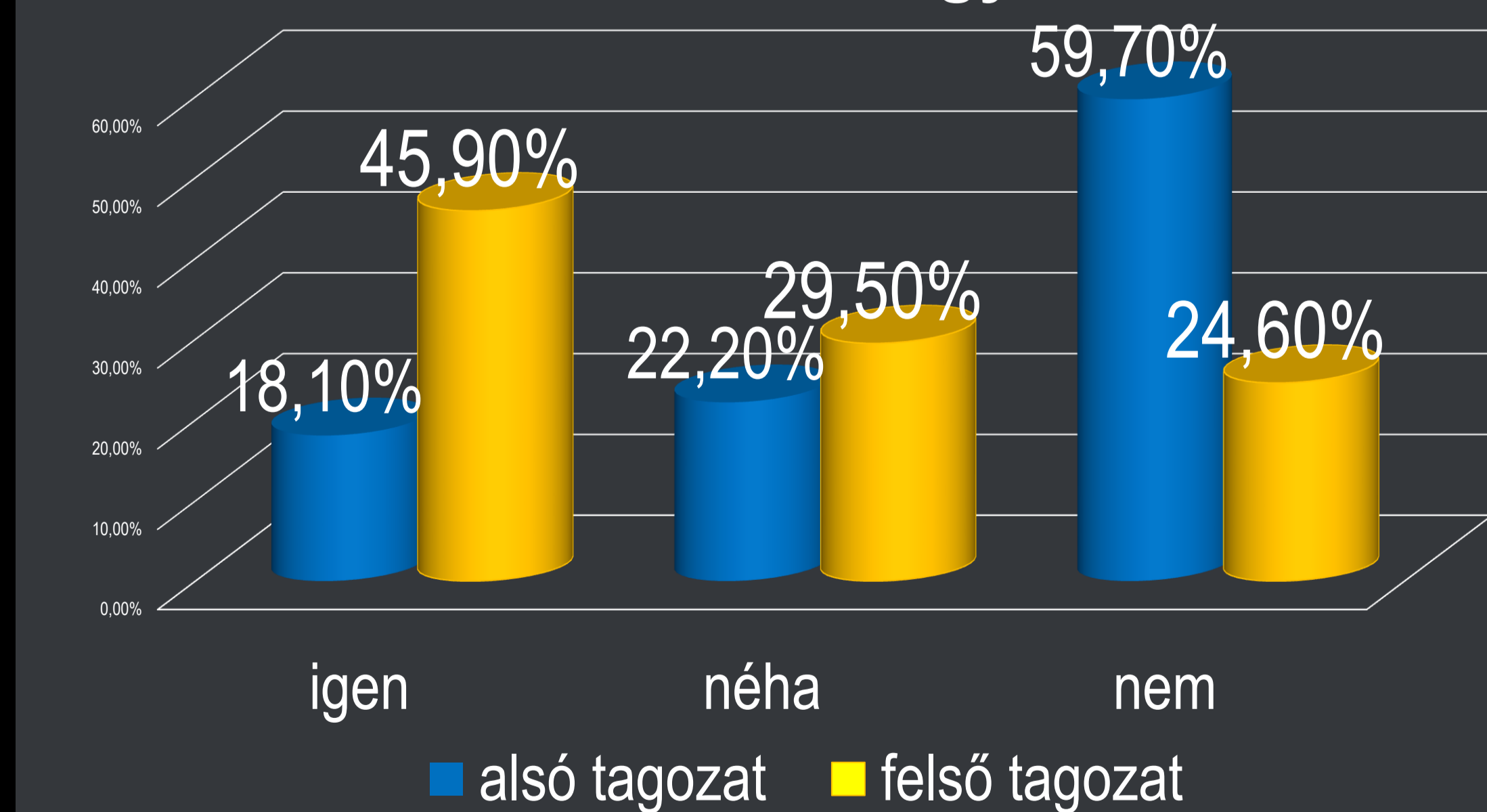
## Tevékenység lefekvés előtt - alsó tagozat



## Tevékenység lefekvés előtt - felső tagozat

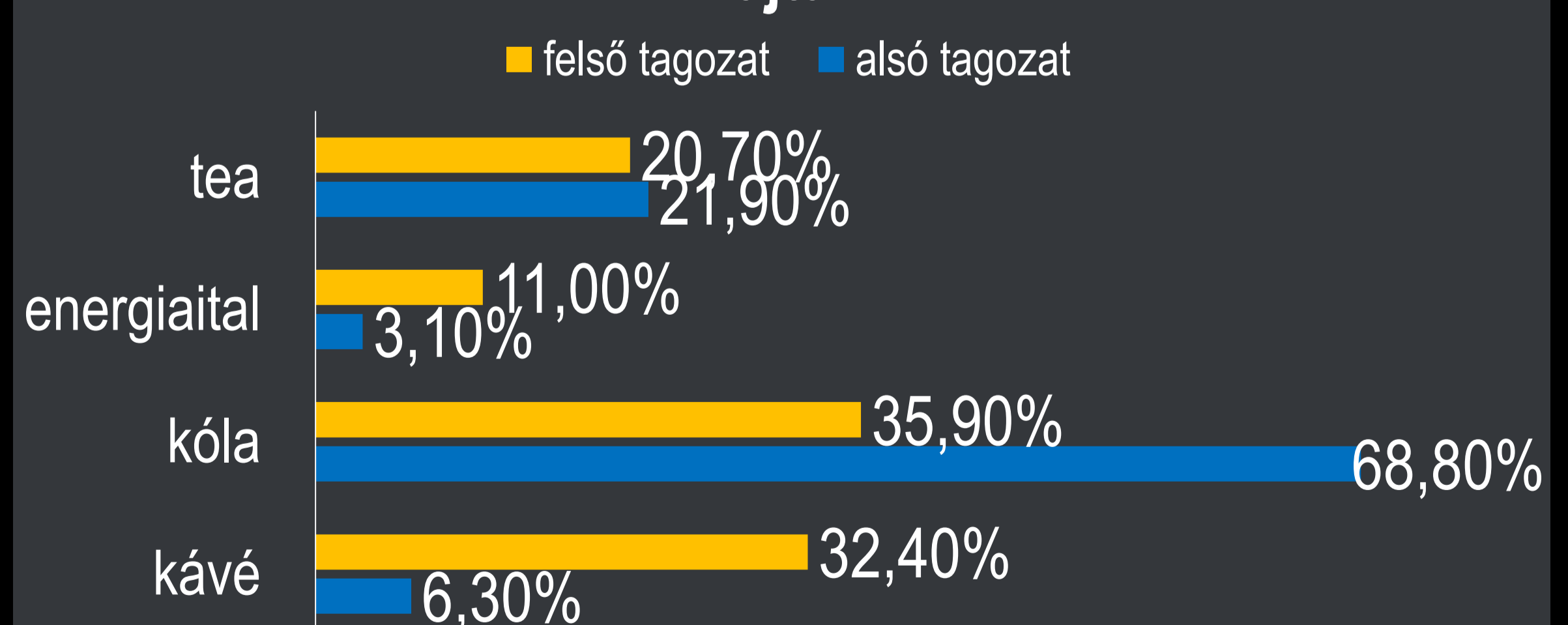


## Koffeines italok fogyasztása

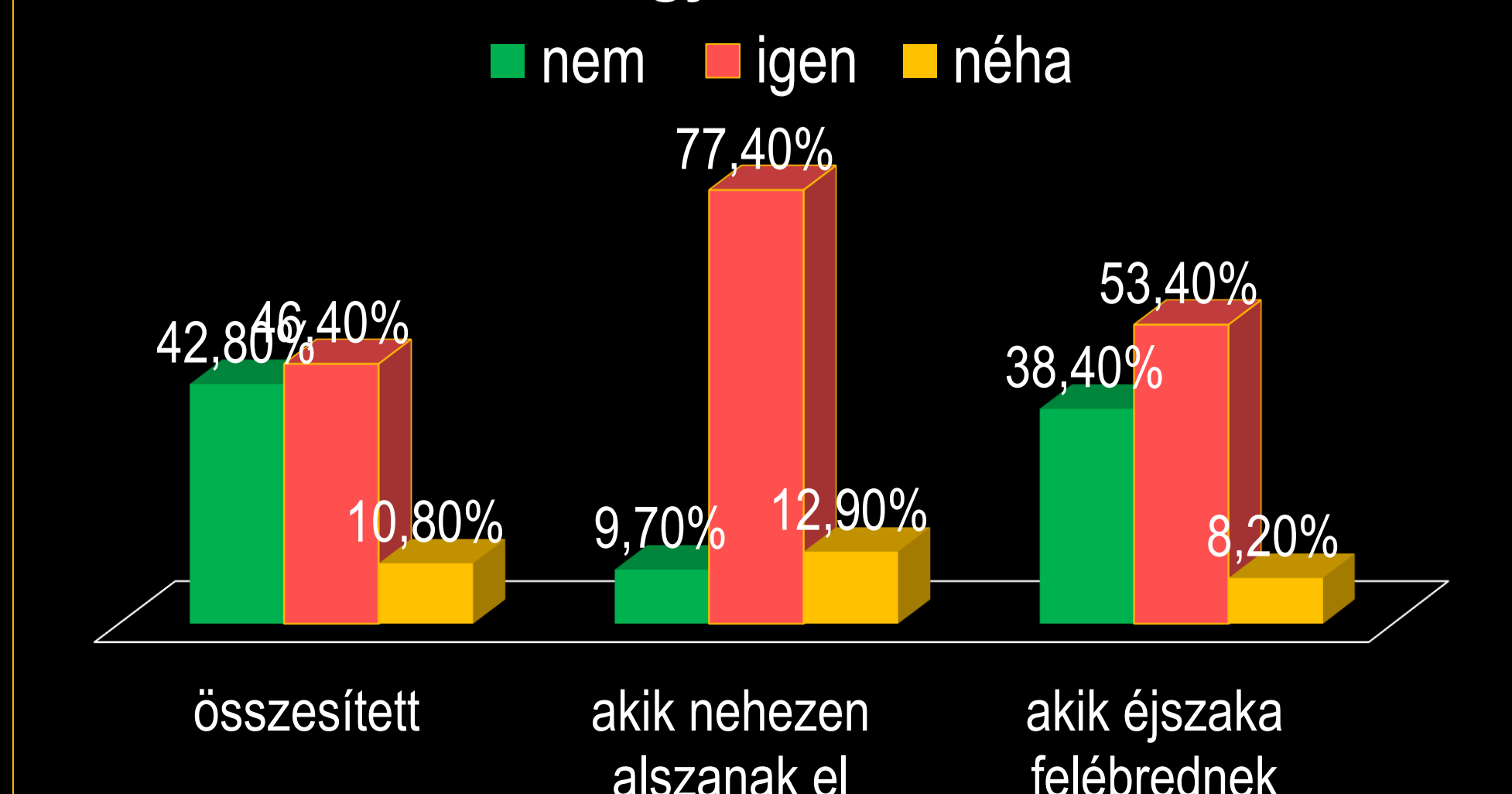


## „Az alvás a természet orvosa.” (Stephen King)

### Gyermekek által fogyasztott koffeines italok fajtái



## Nehéz ételek fogyasztása lefekvés előtt



1. A gyermekek alvásmennyisége kevesebb, mint a szakirodalom szerint ajánlott mennyiség
2. Ennek ellenére a szülők úgy érzik ez az alvásmennyiség gyermeküknek elegendő
3. A jobb alvás érdekében csak 19% használ valamilyen alvászsegítőt (zene, illóolaj)
4. Pozitívan hatnak az elalvásra a rituálék – főleg az alsó tagozatosok használják
5. Az éjszakai ébredés gyakoribb a felső tagozatosoknál (zaj, biológiai szükséglet), mint az alsósoknál (rossz álom)
6. Több, mint 60%-a a gyermekeknek elalvás előtt használ kék fényforrást
7. A koffeinfogyasztás korosztályoként magas, befolyásolja az elalvást is, úgy, mint a nehéz ételek fogyasztása is.

A tanulmány a VEGA 1/0663/19 számú projekt támogatásával jött létre.