

Middagslur fremmer indlæring? - også hos børnehavebørn!

Til hvilestund sætter vi noget afslapningsmusik på, mens alle ligger på gulvet og slapper af. Alle har en madras, en pude og et tæppe. Nogle falder i søvn og får lov til at blive liggende lidt længere end de 45 min musikken køre.

Amerikansk forskning har netop vist, at en middagslur hos barnet kan fremme indlæringen hos før-skolebørn.

Undersøgelsen var ret simpel og bestod af testning af 40 børn i før-skolealderen. Om morgenen fik børnene vist nogle billeder, som de skulle huske beligheden af senere. Fuldstændig som ved det populære spil 'Memory'. Og så undersøgte man senere på dagen, hvor mange af billederne, som de kunne huske beligheden af. Alle børnene indgik i undersøgelsen hvor de både prøvede at huske UDEN en lur og en anden dag MED en lur. Eller omvendt. Det viste sig, at børnene, når de havde fået en lur på i gennemsnit 77 minutter huskede bedre, end hvis de ikke havde fået en lur. Børnene huskede 10% [...]

By Vibeke Manniche