

EL SON 12 - 16 ANYS



- L'adolescència és una etapa de grans canvis físics, emocionals i socials. Durant aquests anys, dormir prou és tan important com una alimentació saludable o l'activitat física. El son ajuda al creixement, a l'aprenentatge, a la regulació de les emocions i al benestar general.
- Solen necessitar unes 8-10 hores de son.
- La durada varia per molts factors. La durada ideal és la que permet dur a terme les activitats del dia a dia de forma normal.
- Dormir menys de manera habitual pot afectar a:
 - La concentració i el rendiment escolar
 - La memòria i l'aprenentatge
 - L'estat d'ànim
 - La salut física i immunitària
 - La pràctica esportiva
 - Els hàbits alimentaris
- Durant la pubertat es produeix un canvi natural en el rellotge biològic. Per això:
 - A la nit, tenen son més tard
 - Els costa més adormir-se
 - Necessiten dormir més al matí
 - Aquest canvi és normal però els horaris escolars i l'ús de pantalles poden dificultar encara més un descans suficient.
- Els desvetllaments al vespre disminueixen de forma important.