

LOAREN GARRANTZIA



Danel Boyano eta Lander Olasagasti

Zurriola Ikastola

Lur Ingurumenaren Zientziak

Batxillergoa 2

2022ko Apirilaren 5, Asteartea

Aurkibidea:

1. Abstract.....	3.orr
2. Sarrera.....	3.orr
3. Loaren fase ezberdinak.....	3.orr
4. Lo eskasiaren faktoreak.....	4.orr
5. Lo egitearen garrantzia akademikoki.....	6.orr
6. Loaren garrantzia eliteko kiroletan.....	6.orr
7. Loaren abantail orokorrak.....	7.orr
8. Ikerketa	
a. Materiala eta ikerketa metodologia.....	8.orr
b. Emaitzak.....	9.orr
c. Ondorioa.....	10.orr

Abstract

Objective: to know the quality of sleeping in the actual teenagers of our society, as well as how their mentality or beliefs towards sleeping are like. *Material and methods:* Trying to have the most objective analysis and results, different resources have been taken into account. Apart from that, an intern inquest has been made with the Zurriola Ikastola students of San Sebastian, students between 16-19. *Conclusion:* As many different studies have deduced, teenagers are not properly concerned about the importance of sleeping in their lives. Many teenagers believe that sleeping is not a vital thing they have to care about, giving more importance to the party, sport and studies rather than having a big rest.

Key words: *sleep, teenagers, mental, sport, study,rest.*

Sarrera

Txikitatik irakatsi digute lo egitea garrantzitsua dela, baina zergatik izango ote da? Jende askok ez dakiena gure bizitzako $\frac{1}{3}$ lotan pasatzen dugula da. Hainbat ikerketen bitartez, 60 urte betetzean, 20 lo pasa ditugula frogatuta dago. Orduan, hainbeste ordu pasatzen baditugu lotan, zerbaitengatik izango da ez?

Loa, egunero egiten den gauza bat da, gauez gau, beraz, beharrezko ordu kopurua ez errespetatuz gero aldaketa bortitzak jasan daitezke, loaren funtzioak oso garrantzitsuak baitira gure gorputzarentzat.

Momentu honetan, lo egiten dugun bitartean gertatzen dena ez da zehaztasun zientifikoz ezagutzen, baina loaren fase bakoitzak zeregin ezberdin batean parte hartzen duela ondorioztatu ahal izan da.. Lo sakonean, errekuerazio fisikoa gertatzen da eta REM loan funtzio kognitiboarena (ikaskuntza prozesuak, memoria eta kontzentrazioa).

Lehenik eta behin, loak dituen lau fase ezberdinak zeintzuk diren jakitea beharrezkoa da. Fase hauek bi multzo ezberdinetan sailkaturik daude, begiek duten portaeraren arabekoak. Lehen hiruak, begien mugimendu eskasarekin daude lotuak ("Non Rapid Eye Movement" edo NREM) , eta azkenekoa begien "esnatze" edo prestatze prozesuarekin ("Rapid Eye Movement" edo REM). Hauek dira loaren zikloaren lau prozesuak:

- Stage 1 NREM: Esnatuta egotetik lo artzearen transizioaren fasea da. Giharrak erlaxatzen hasten dira, bihotz taupadak, arnasketa maiztasuna eta begien mugimendua jeistarekin batera. Gainera, garunaren seinaleak ere moteldu egiten dira, esnaturik gaudenean pentsatzeko dugun ahalmena gutxituz. Fase honek hainbat minutu irauten ditu.
- Stage 2 NREM: Fase honek duen bereizgarritasun nagusia bihotz taupadak asko txikitu eta giharrak asko erlaxatzen direla da, loaren sakostasuna handituz. Horrez gain, begiaren mugimendua gelditu eta gorputz tenperatura jeitsi egingo da.

Normalean, fase luzeena izan ohi da.

- Stage 3 NREM: Hurrengo egunean prest egoteko faserik garrantzitsuen da. Izan ere, bihotz taupadak, arnasketa eta garunaren uhinak maiztasunik baxuenak izaten dituzte. Giharrek ere guztiz erlaxatuak izango dira.
- REM: Azken fase hau lo artu eta 90 minutu geroago dator, eta ametsaren fasea deritzo. Fase honetan begiak mugitzen hasten dira, baita bihotz taupaden eta arasketaren maiztasuna ere. Hala ere, beso eta hankak paralizaturik geldituko dira. Honen arrazoi nagusia, amesten zaudenean zure gorputza mugitzeaz sahiestea da.

Ikerketa ezberdinek, REM fasea memoria garapenerako faserik garrantzitsuen dela diote. Izan ere, epe motzeko bizipenak epe luzeko memoria bilakatzen baitira fase honetan. Bizitzan zehar, fase hau txikitzen joango da, beste bi faseei denbora gehiago eskainiz. Hori dela eta, epe luzeko memoriaren habilezia galtzen joaten da urteak pasa ahala.

Honela, egunean zehar ikasitakoa reafirmatzen da. Gaur egun, lo prozesu egoki bat izateko eragiten duten faktore asko daude, lanean eta ikasketetan errendimenduz, bajak, istripuak eta horrek dakarren guztiaz batik bat.

Egunean zazpi eta zortzi ordu lo egitea nahikoa den arren, lo beharrak asko aldatzen dira faktore batzuen arabera. Jarraian, horietako faktore batzuk zerrendatuko ditugu eta lotarako orduan nola eragiten diguten:

- ADINA: “Dormir como un bebé” esaldia ondo justifikatuta dago, jaiotzen garenean egunean 18 ordu lo egin dezakegunez, lo egin behar dugun ordu kopurua gutxitzen doa adinean aurrera egin ahala. 20 urtetik aurrera lo beharra konstanteago mantentzen da hirugarren adinera iritsi arte, non lo egiteko beharra sei ordu ingurura murrizten den eta loaren sakontasuna eta jarraitutasuna eragiten du. Fase honetan, apur bat gutxiago lo egitea eta gauean esnatze gehiago izatea normala izango litzateke.
- GENEROA: Insomnio-arazoek emakumeei gizonei baino gehiago eragiten diete.
- BIZITZAKO EGOERA ETA ESTRES-ARAZO ZEHATZAK: Etxe aldaketa edo seme-alaben jaiotza bezalako egoerek eragina izango dute loari eskain ditzakegun orduetan. Estresak, hala nola, lan-proiektu bat edo azterketa garaian egoteak, atsedean okerragoa izatea eragin diezaguke, lo egiteko denbora gutxiago izateagatik eta egunean zehar pilatutako aktibazio mailagatik. Aldaketa-egoera eta stres-egoera hauekin oheratzen bagara lo egitea zailduko diguten kezkekin batera joan ohi dira.

- ARAZO FISIKOAK:** Gaixotasun kronikoak jasatea gaueko atseden okerragoa iragartzen duten faktoreak dira. Izan ere, minaren esperientzia gauez okerragoa izan ohi da eta loaren arazoekin gehienetan izaten diren baldintzetako bat da. Kasu berezi bat loaren apnearen sindromea da, hau da, arnasketarekin erlaxionatutako loaren nahaste bat. Buruko minak, alboko narritadurak eta zurrungak biziak arnasbideak oztopatzen dituen sindrome honen presentzia adierazten dute.

- RUTINA ALDAKETAK:** Laneko txanda aldaketek, ordu-eremu ezberdina duten herrialdeetara egindako bidaiak edo oporraldiek dakarren trantsizioek gure ohiko lo-erritmoan eragina izan dezakete. Izan ere, lo-ordutegi irregularra izatea dakarren edozein ohitura insomnioaren arrisku faktorea da.

- MOTIBAZIOA:** Insomnioa depresioa eta antsietate orokortua bezalako aldarte-nahasteetan agertzen diren sintometako bat da. Garrantzitsua da jakitea tratatu gabeko insomnioa arrisku-faktore dela depresioa pairatu duen pertsona batentzat..

- KAFEINA:** Ez edan edari bizigarririk arratsalde-gau bitartean, loan eragin dezake.

- ALKOHOL:** Edari alkoholdunak edateak maiz amesgaizto gehiago izatea eta gauaren bigarren erdian esnatzen gaitu.

- ELIKADURA:** Saihestu afari astunak.

- KIROLA:** Egunean zehar ariketa fisikoa egiteak atseden hobea izaten lagunduko digu, betiere lotara joan baino ordu batzuk lehenago praktikatzen ez badugu.

- NIKOTINA:** Efektu estimulatzailea du, beraz, ez da gomendagarria oheratu aurretik erretzea.

- LOGELAKO EGOERA:** Tenperatura edo zarata bezalako alderdiak kontrolatzea.

- MOBIL ETA TABLETAK:** Gailu hauen argiaren eraginpean egoteak loak hartzea zaildu dezake. Mezu elektronikoak edo mezuak oheratu aurretik erantzuteak atseden hartzea galarazten diguten hainbat arazori buelta eman diezaikegu buruari.

Loan zuzenki eragiten duten faktoreak alde batera utzirik, loak gure bizitzan duen garrantzi argi utzi beharra dago. Gau egun dugun bizitza modernoak ikaskuntza, arreta, kontzentrazio, zaintza... prozesu iraunkorrak egoera on batean egitea eskatzen du. Horretarako, gidapem, kontrolpen eta behaketa bezalako funtzio kognitiboek funtsezko garrantzia dute. Nola ez, guzti hauek oso lotuta daude atseden onarekin. Hori dela eta, lo ondo ez egiteak ondorio sozial eta mediko garrantzitsuak ditu, adin eta klase sozial guztiei berdin eragiten dietenak. Guzti honi Espainian lo gutxiago egiten dugula gehitu behar diogu,

izan ere, goizean bezain goiz jaikitzen gara baina beste herrialdeetan baino beranduago joaten garelako lotara.

Horregatik esaten da lo rutina on batek izugarrizko garrantzia duela gure gaur egungo bizitza erritmoan, hainbat ingurune ezberdin ukitzen baititu:

Lo egitearen garrantzia akademikoki

Gaur egungo ikasleek loaren erregularitasun, kantitate eta kalitatearekin arazoak izaten dituzte, eta errendimendu akademikoan eragina izan dezakete. Arazo hauek hainbat faktoreren ondoriozko bizi-zikloaren fasean ohikoak diren aldaketekin lotuta daude: heltzea, garapen psikosoziala eta akademikoa. Ikasleen loaren eta errendimendu akademikoaren arteko erlazioaren azterketa gero eta interes handiagoa duen ikerketa-eremua da, azken bi hamarkadetan aztertzen hasi dena.

Zenbait ikerketa egin dira gai honen inguruan, eta frogatuta dago lo ezak ezagutza asimilatze gaitasuna %40ra arte murrizten duela. Loaren irregularitasuna geroz eta handiagoa izan, orduan eta okerragoa da nota, eta beraz, errendimendu txikiagoa hitzeko, arrazonamendu eta zenbakizko gaitasun kognitiboetan.

Unibertsitateko ikasleak, lo-arazoak jasatzeko probabilitate handiagoa dute beste adineko pertsonekin komparaketa bat eginez gero. Adin hauetan faktore zehatz batzuk gehitzen dira. Alde batetik, unibertsitateko ikasketei dagozkien eskakizun akademikoak, aurreko etapetan baino dedikazio eta esfortzu handiagoa eskatzen dutenak, eta, bestetik, akademikotik kanpokoak (bere buruari laguntzeko edo haiei laguntzeko lan egitea, adibidez), esfortzu gehigarria suposatzen dute. Substantzia psikotropikoen erabilera eta teknologia moderno batzuk ere kontuan hartu beharreko faktoreak dira loaren arazo hauen sorreran.

Loak ikasleen errendimendu akademikoarekin duen harremana aztertzen hasi dira ikerlariak azken bi hamarkadetan. Duela urte batzuk arte, lehen eta bigarren hezkuntzako populazioekin egindako ikasketak ugariagoak ziren unibertsitateko biztanleekin baino.

Lo egitearen garrantzia eliteko kiroletan

Atleten entrenamendua, lehia eta errekupeazioa atsedean onak edo txarrak baldintzatzen ditu argi eta garbi. Horrela, atsedean hartutako kirolari batek lesioak saihesten ditu, bere ikaskuntza-gaitasuna areagotzen du, aldartea hobetzen du eta motibazio maila areagotzen du atsedean txarra duen beste batekin alderatuta.

Gizakientzat, loa eguneroko jardueretan inbertitutako energia berreskuratzeko eta ehunak konpontzeko modu bat da, batez ere nerbio-sistema. Kirolariei, loaren oreka on batek egokitzapen fisiko, neurologiko, immunologiko eta emozional ona emango die, eta jardueran errendimendu txarra saihestuko du.

Lehen aipatu ditugun faseak (REM , Rapid Eye Movements) kontuan hartuz, REM ez-fasea energiaren kontserbazioari eta nerbio-sistemaren berreskurapenari esleitzen zaio;

baita motrizitatearen hobekuntza ere. Une honetan gertatzen da hormona anabolikoen jariatzearen estimulua, proteinen sintesia areagotuz eta gantz-azido askeak mobilizatuz energia hornitzeko.

Loaren fase hau ezinbestekoa da eliteko kirolean jarduten duten kirolarientzat eta giharretako kalteak konpondu ahal izateko.

Lo ez hartzeak atleta baten bizitza amesgaizto bilaka dezake lesioen moduan, exigentzia-maila oso handia baita.

Sei ordu baino gutxiago lo egiteak, egunean gehiegi entrenatzeak eta kontrol postural gutxiago izateak kontzentrazioa, arreta eta erreakzio denbora murriztea eragiten du. Gainera, behin lesioa gertatu dela, giharren errekupeazioa txikiagoa da muskuluak berreskuratzen dituzten proteinen sintesia murriztu delako.

Garrantzitsua da gaueko atsedena hobetzea eta loaren higie neurriak ezartzea. Egokiak izan behar dute bai entrenamendurako (batez ere eguneko lehen orduetan egiten bada), hala nola, lehiaketa baten aurretik eta errekupeazioan.

Kirolarien loak okerrera egiten du lehiaketa aurreko gauean. Hau antsietate edo urduritasun egoeren ondorioz gertatzen da; ingurune-baldintzetan aldaketak eta lo-ordutegiak aldatu behar izatea lehiaketetara egokitzeke.

Kirolarien loa galtzearen ondorioak kalitatea, eraginkortasuna eta lo egiteko denbora gutxiago izatea dira.

Hala ere, eliteko kirolariak eta gogor ikasten ari diren pertsonak talde aislatu bat dira gure gizartean. Badaude beste hainbat pertsona haien helburua beste bat dena, baina hauek ere lo egitearen hainbat **abantail orokor** eskura ditzekete lo egiteko denbora eta pautak ondo errespetatuz gero.

→ **Sormenaren hobekuntza**

Garuna atsedean hartuta dagoenean eta hormonen maila orekatuta dagoenean, gizakiaren oroimenak primeran funtzionatzen du. Honek, irudimena indartu egiten du, eta sormenean izugarritzko aldaketak sortuaz.

→ **Pisua galtzen laguntzen du**

Bi faktorek dute garrantzia pisuaren aldaketak.

Batetik, lo egiteak, gorputzean ditugun zelula adipozitoek, gantz zelulek, duten leptinaren jarioa gutxizen du. Leptina hormona honek gosea edukitzea ekiditen du.

Bestalde, insomnia izanez gero, urdailek grelina gehiago askatzea eragiten du (apetitoaren hormona).

Ondorioz, bi faktore hauek eta lo gutxiago egiteak jateko ordu gehiago izateak, pisua lortzea eragin dezake.

→ Osasuntsuago sentiarazten zaitu

Gure immunitate-sistemak lotan gauden tarteak erabiltzen ditu egiturak birsortzeko, eta, horri esker, modu eraginkor borroka daiteke etengabe mehatxatzen gaituzten toxinen eta gaixotasunen aurka. Immunitate-sistema ahul bat izanez gero, gaixotasunak ekidin edo iada gaixo zaudenean gainditzeko askoz ere aukera gutxiago daude.

→ Memoriaren hobekuntza

Lo egiteak konexio neuronalak indartzen ditu. Loaren REM fasean, gure memoriaren biltegia leheneratu egiten da, epe laburreko memoria epe luzeko memoria bihurtuz. Hafiko Unibertsitatean (Israel) egiaztatzea lortu dute hori, ikerketa baten emaitzen arabera, arratsalde erdian 90 minutuko siesta egiteak oroitzen eta trebetasuna finkatzen laguntzen baitu.

→ Bihotza babesten du

European Heart Journal egunkarian argitaratu berri den ikerketa baten arabera, insomneek bihotzaren funtzionamendu oker bat izateko hiru aldiz aukera handiagoa dute behar bezala lo egiten dutenak baino. Insomnioak estresaren hormonien odol-mailak handitzen ditu, eta horrek tentsio arteriala eta maiztasun kardiakoa areagotzen ditu. Beste ikerketa batzuek ere loezina eta kolesterolik altuarekin lotzen dute lo falta.

→ Depresioa murrizten du

Lo gaudenean, gorputza lasaitu egiten da eta horrek melanina eta serotonina sortzea errazten du. Hormona horiek estresaren hormonien (adrenalina eta kortisola) ondorioak arintzen dituzte, eta zorionsuagoak eta emozionalki indartsuagoak izaten laguntzen digute. Logura handiak, aldiz, estresaren hormonien askapen handitu eta iraunkorra eragiten du.

IKERKETA

Argi dago loak berebiziko garrantzi duela, gazteetan bereziki. Izan ere, garapen fasean daude, bizitza osasuntsu bat ezinbestekoa izanez. Hori dela eta, ateratako faktoreak eta informazio guztia errealitateara plasmatzeko, Donostiako Zurriola Ikastolako ikasleak aztertu nahi izan dizugu.

MATERIALA ETA IKERKETA METODOLOGIA

Zeharkako ikerketa eta zehatz bat da, 16-19 urteko Euskal gazte batzuei eginak, Donostiako Zurriolako Ikastolako ikasleei zehazki.

Inklusio printzipioak:

- 16-19 urteko ikasleak izan beharra zuten, izan ere, gazteen lo ohitura eta haien bizitzako errendimenduaren azterketa bilatzen baitgara.

Exklusio printzipioak:

- Batxillergoko ikasleak izan behar dute, presio berera jasanda egoteko. Momentu honetan ikasten ari behar dira.

Informazioa 10 galderako inkesta baten bidez lortu da, boluntarioki eta anonimoki eginda. Erantzunak ordenagailu bidez eginak izan dira. Galderen aukeraketa beste ikerketa batzuetako printzipio ezberdinetan oinarritu dira, beste ikerketetan ateratako informazioarekin konparatu ahal izateko. Inkesta hau lehendik onartua izan da, Zurriola Ikastolako Batxiller 2ko irakasleaz aurreikusia izanez. Galdeketa mezu elektronikoko bidez bidalia izan da, 2022ko Martxoaren 29 an, 11:56etan.

Inkensta bete dutenen informazioa jaso ondoren, hainbat ondorio hartu dira. Horretarako, ofizialki onarturik dauden baloreekin konparatu da informazioa, ikerketa ahalik eta objetiboena izateko elburuarekin. Informazio guztia atera ondoren, hainbat grafiko sortu egin dira, modu bisual batean informazioa ondorioztatu ahal izateko.

Datu guztiak Google Imprimaki batean jaso dira, gerora ikertuak ahal izateko.

EMAITZAK:

Inkesta hirurogei pertsonaz izan da osatua. Horietatik herenak bakarrik lo egiten dute behar adina ordu **astean zehar**(%33.3). Hemeretzi pertsonak (%32) 6-7 ordu egiten dituzte egunean, eta hamabik (%20) 5-6h lo egitera iristen dira. Gelditzen den %14-ak behar adina baina lo gehiago egiten du batza beste, nahiz eta hain kaltegarria ez iruditu arazoak ekarri ditzakeela.

Asteburuetan berriz, loari garrantzi handiagoa ematen zaiola nabari da. Hogeita hamabost pertsonak (%58) behar adina lo egiten dute, hogeita bi pertsonak (%37) behar adina baino gehiago eta hiru pertsonak (%5) behar adina baino gutxiago.

Lo kalitateari erreparatuz, hainbat datu adierazgarri atera dira:

Hirurogei pertsonetatik hiruk bakarrik ez dute gailu elektronikorik erabiltzen ohera joan baino lehen. Hogeita zazpi pertsonak (%45) ordu batera iristen dira gehienez, hogeita sei(%43) bat edo bi orduz, eta lau pertsona 3-4 orduz aritzen dira egunero batz bestea.

Esnatu bezain laster, %80-ak lo gehiago egiteko nahia sentitzen du. Berdina gertatzen da ikastolako otorduetan. 49 pertsonak (%82) logura sentiarazten dute. Logura honi aurka egin nahian, 3 pertsonak (%5) bakarrik kontsumitzen dute lo egiteko laguntzaileraren bat. (Pastillak, kafea...)

Eguardiko atsedendian, %30-ak botatzen du siesta . Hala ere, siesta hauek asteburuetan botatzen dira gehienbat, larunbatetan bereziki. Siesta botatzen dutenen oso jende eskasak botatzen du siesta astean zehar.

Arlo akademikoan, %52-ak garrantzi gehiago ematen dio ikasteari lo egiteari baino. Ondorioz, dena "ondo" ikasita duten arte ez dira ohera satzen, lorik egin gabe kontrol bat egitera kapazak izanez.

ONDORIOA

Datu hauek beste ikerketetako emaitzekin alderatzerakoan, emaitzak bat datozela ikusi daiteke begi bistaz. Oro har, aproposak diren lo orduak asteburuetan errespetatzen dira astean zehar ordez. Izan ere, asteburuetan, gure inguruko presioak alde batera uztean, gure gorputzak lo egitea eskatzen digu. Hemen da nekea nabaritzen den fasea, eta zoritxarrez lo faltagatik nekea akumulatzen joaten da.

Gainera, lo faltaren faktore nagusia oso nabarmendurik gelditu da. Gaur egungo gaztedia gehienak erabiltzen du gailu elektronikoko bat ohera joan baina lehenago. Hare eta gehiago, pentsatzen den baina askoz ere denbora gehiagoz erabiltzen dira. Honek ez du lo tartea murrizten bakarrik, lo kalitatean ere arazo asko ekar ditzake.

Lo faltaren beste sintoma adierazgarri bat logura da. Esmatu bezain laster logura izatea sintoma estremo bat bezala hartuta dago, eta gazte gehienak hala sentitzen dira. Nola egongo ote gara deskantsatuak eguneko lehen minutuetan logura sentitzen badugu jada? Argi ikusi da datu honek arlo akademikoan zerikusi handia duela, ikasleak batez ere lehenengo orduetan lokartuak gelditzen baitira.

Zorionez, ez da lotarako ia laguntzailerik kontsumitzen. Ikerketa ezberdinek diotenez, lotarako laguntzaileek droga arruntak baina okerragoak izatera iritsi daitezke. Izan ere, loa, gauero egiten den gauza bat da, behin pastilletara etab. ohitutakoan, egunero kontsumitzea behartzen baitute.

Eguardiko atsedenaldiei erreparatuaz, siesta tartea nahiko murrizta da. Gainera, siesta botatzen duten gutxi hauek, Larunbatean izan ohi dute siesta eguna, astean zeharreko lo falta konpentsatzen dutela ustez. Hala ere, argi dago aste osoko nekea ez dela bat edo bi orduko siesta batekin konpontzen, astean zehar egunero siestarik botatzen ez bada.

Arlo akademikoari erreparatuz gero, loari garrantzi gutxi ematen zaiola agerikoa da. Jada lo falta handia badago ikastola egun arruntetan, kontrol bezperetan lo egin gabe kontrola egiteko kapazak badira, osasun aldatek arazo handiak etorriko dira. Hare eta gehiago, arazoak ez dira osasunean bakarrik etorriko, errendimendu akademikoan ere asko nabarituiko dira. Ikasteari lo egiteari baino garrantzi gehiago emateak, bukaerako emaitza asko jeisten duela frogaturik dago, azterketa batean deskantsaturik egotea guztiz beharrezkoa baita agilitate mentalerako eta memoria erabilera aiposerako.

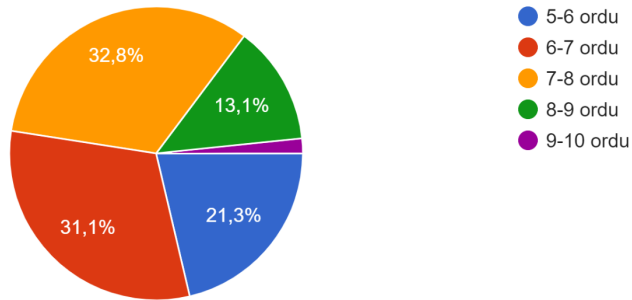
BIBLIOGRAFIA

- “El sueño y su salud.” *MedlinePlus*,
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000871.htm>. Accessed 4 April 2022.
- “LA IMPORTANCIA DE DORMIR BIEN - Instituto de Medicina del Sueño.” *dormirbien.info*,
<https://www.dormirbien.info/trastornos-del-sueno/la-importancia-de-dormir-bien/>.
Accessed 4 April 2022.
- “Los beneficios de dormir | Los Institutos Nacionales de Salud.” *Los Institutos Nacionales de Salud*, <https://salud.nih.gov/articulo/los-beneficios-de-dormir/>. Accessed 4 April 2022.
- Parra, Mercedes. “¿Por qué es necesario dormir bien? Los 6 beneficios del sueño.” *Fundación Española del Corazón*,
<https://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2727-dormir-bien-6-beneficios-sueno.html>. Accessed 4 April 2022.
- Parra, Mercedes. “¿Por qué es necesario dormir bien? Los 6 beneficios del sueño.” *Fundación Española del Corazón*,
<https://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2727-dormir-bien-6-beneficios-sueno.html>. Accessed 4 April 2022.
- “Problemas de sueño: qué factores nos impiden dormir y cómo combatirlos.” *Quirónsalud*, 1 July 2019,
<https://www.quironsalud.es/blogs/es/psicologia-salud/problemas-sueno-factores-impiden-dormir-combatirlos>. Accessed 4 April 2022.
- “Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática : Neurología.com.” *Neurologia.com*, 16 July 2020,
<https://www.neurologia.com/articulo/2020015>. Accessed 4 April 2022.
- “Why Do We Need Sleep?” *Sleep Foundation*, 11 March 2022,
<https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/why-do-we-need-sleep>. Accessed 4 April 2022.

ERANSKINAK

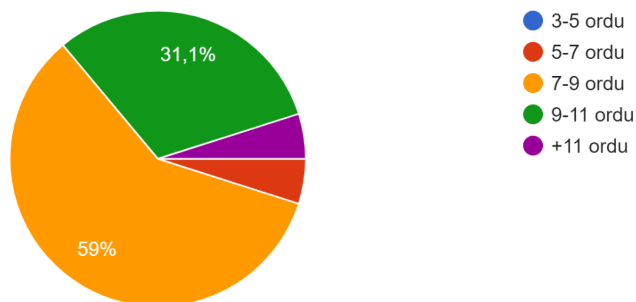
Zenbat lo egiten duzu bataz beste ASTEAN ZEHAR?

61 erantzun



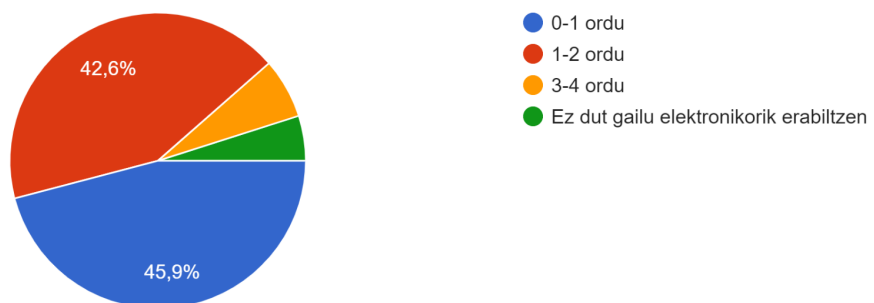
Eta ASTEBURUETAN?

61 erantzun



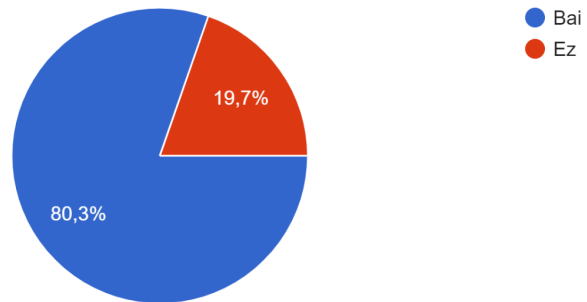
Lo hartu baino lehen gailu elektronikoko batekin aritzen zara? Hala bada, zenbatero?

61 erantzun



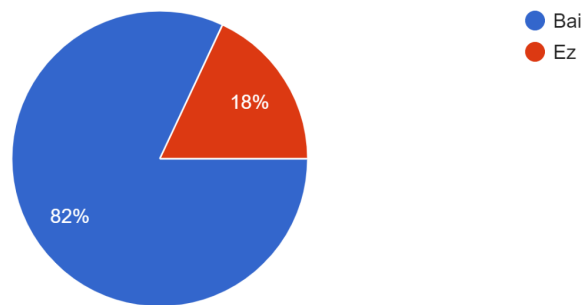
Esnatu behar zarenean, lo gehiago egiteko nahia sentitzen duzu maiz?

61 erantzun



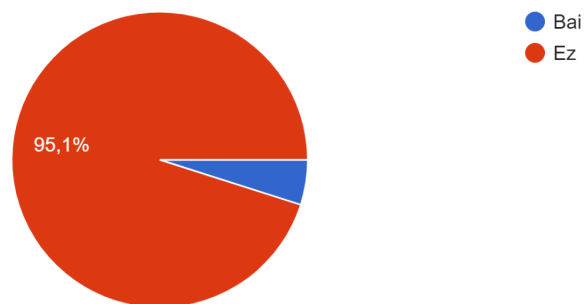
Asteazkenean, IKASTOLAKO orduetan, logura setitzen duzu?

61 erantzun



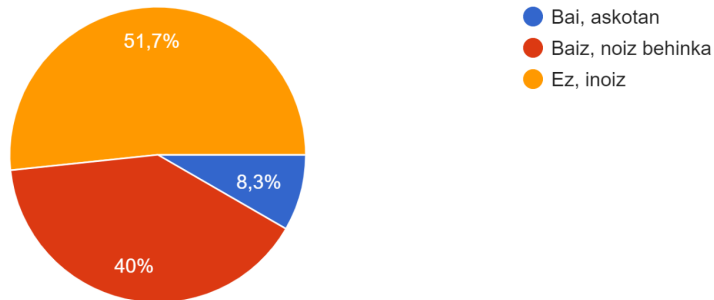
Zerbaite erabiltzen duzu lo egiten laguntzeko? Pastillaren bat...

61 erantzun



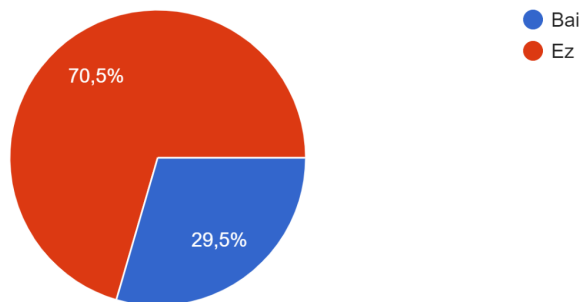
Gauean zehar, beroa, egarria edo beste arazoirengatik esnatzen zara?

60 erantzun



Siestarik botatzen duzu?

61 erantzun



Kontrol egun baten bezperan garrantzia ematen diozu lo egiteari? Edo nahiago duzu berandu arte ikasten egon?

61 erantzun

