**TẦM QUAN TRỌNG CỦA GIẤC NGỦ TRƯA VỚI TRẺ**

**Ngủ trưa giúp cải thiện trí nhớ**
Giấc ngủ trưa có vai trò quan trọng trong việc giúp con người tập trung, tăng cường tuần hoàn máu lên não nhanh hơn. Một giấc ngủ trưa của trẻ đúng giờ sau bữa ăn có tác dụng tăng cường trí nhớ, giúp trẻ có khả năng ghi nhớ tốt hơn những bé khác. Do đó, nếu con có trí nhớ tốt các mẹ không nên bỏ qua giấc ngủ trưa của bé.
**Ngủ trưa hỗ trợ trao đổi chất tốt hơn**
Giấc ngủ trưa ở trẻ đảm bảo đầy đủ giúp trẻ sẽ góp phần không nhỏ giúp con bạn có quá trình trao đổi chất diễn ra nhanh hơn, tạo điều kiện để bé tăng trưởng về cân nặng, chiều cao, đảm bảo sức khỏe.
Với những trẻ không được đảm bảo giấc ngủ trưa ổn định, thường bị giảm quá trình trao đổi chất, làm cho việc giải phóng năng lượng chậm chạm và khó có thể đốt cháy nhiều calo, từ đó trẻ hấp thu dinh dưỡng kém hơn.
**Phát triển trí tưởng tượng**
Giấc ngủ trưa sâu, đầy đặn, trẻ được ngủ trong môi trường sạch sẽ, còn có vai trò quan trọng đối với sức khỏe trẻ, nhất các khu vùng chức năng khác trong bộ não, nâng cao khả năng tuần hoàn máu. Rất nhiều nghiên cứu đặt ra với nhóm trẻ được ngủ trưa đầy đủ và nhóm trẻ không được ngủ trưa nhiều. Kêt quả cho thấy rằng, đa số trẻ được ngủ trưa đủ giấc sẽ phát huy khả năng sáng tạo và có 1 trí tưởng tượng siêu việt. Lúc này não bộ sẽ xử lý các thông tin bé học được và nhanh chóng chung với trí tưởng tượng của bé.
**Xử lý thông tin nhanh hơn**
Với những bé được ngủ trưa chúng sẽ phát triển khả năng phối hợp và biết cách kết hợp, xâu chuỗi những thông tin, sự việc khác nhau và sắp xếp vào bộ nhớ từ các thời điểm khác nhau và các tình huống khác nhau.