



Department of  
**Education**  
[www.education-ni.gov.uk](http://www.education-ni.gov.uk)

**TransformED NI:**  
Transforming Teaching and Learning



# **Tábhacht an Chodlata san Fhoghlaim:**

## *Codladh agus Cognaíocht, Foghlaim agus Fheidhmíocht*



# RÓL AN CHODLATA SAN FHOGHLAIM

## *Le InnerDrive*



Is próiseas riachtanach cognaíoch é codladh

a mbíonn tionchar díreach aige ar aird, ar chuimhne, ar fhoghlaim agus ar fheidhmíocht. Ina ainneoin seo, bíonn go leor daoine óga nach bhfaigheann i gcónaí an líon uaireanta codlata a mholtar.

Pléitear san alt seo an taighde atá taobh thiar den dóigh a dtéann codladh i bhfeidhm ar fhoghlaim, agus leagtar amach ann an méid a tharlaíonn san inchinn le linn codlata, an dóigh a gcuireann drochnósanna isteach ar fheidhmíocht agus na céimeanna praiticiúla a thig le scoileanna a ghlacadh le cuidiú le daltaí feabhsú.

## **CODLADH AGUS FEIDHMÍOCHT ACADÚIL**

Foghlaimíonn daltaí a chodlaíonn go maith i gcónaí níos fearr agus baineann siad níos mó amach. I gceann de na hathbhreithnithe is cuimsithí go dtí seo, rinne Dewald et al. (2010) meitea-anailís ar bhreis is 19,000 rannpháirtí agus fuarthas amach go raibh baint shuntasach ag cáilíocht codlata, fad codlata agus fonn codlata le feidhmíocht ar scoil.

Ar an dóigh chéanna, rianaigh Okano et al. (2019) daltaí níos sine agus rianóirí codlata á gcaitheamh acu. Fuair siad amach gurbh fhearr an tuar ar fheidhmíocht acadúil an chomhsheasmhacht codlata ná fad codlata amháin agus go raibh baint láidir idir fad agus cáilíocht codlata sa tseachtain roimh na tástálacha, ní hamháin an oíche roimhe, le torthaí níos fearr.

In idirghabháil fíorshaoil le Scullin (2018), rinneadh tástáil ar cé acu a thioctadh le daltaí feabhas a chur ar fheidhmíocht scrúduithe trí dhíriú ar ocht n-uaire an chloig codlata achan oíche i rith sheachtain na scrúduithe deiridh. An toradh? D'éirigh giota maith níos fearr sna scrúduithe deiridh le daltaí a ghlac leis an sprioc seo— beag beann ar an sprioc a bhaint amach achan oíche.

## **BUNTÁISTÍ COGNAÍOCHA LEIS AN CHODLADH**

Cad chuige a mbíonn tionchar chomh mór sin ag an chodladh ar fheidhmíocht? Baineann an freagra leis an dóigh a ndéanann an inchinn eolas a phróiseáil le linn scíthe.

**TÁBHACHT AN CHODLATA SAN FHOGHLAIM:**

© InnerDrive Ltd.

Department of  
**Education**

**InnerDrive**

Fuair Walker & Stickgold (2006) amach go dtacaíonn codladh le comhdhlúthú cuimhne, an próiseas le foghlaim ghearrthéarmach a thiontú ina tuiscint fhadtéarmach. Cuidíonn codladh le faisnéis a foghlaimíodh le déanaí a neartú agus í a atheagrú lena húsáid amach anseo – rud a ligeann do léargais teacht chun cinn thar oíche.

Ag cur leis seo, léirigh Diekelmann & Born (2010) nach amháin go gcobhsaíonn codladh an chuimhne – neartaíonn agus comhtháthaíonn sé go gníomhach í. Le linn tromchodlata, déanann an inchinn nasic néaracha a rinneadh i rith an lae a athchíoradh agus a fheabhsú, agus is cuid ríthábhachtach é seo den fhoghlaim a leabú.

## **CODLADH AGUS FEIDHMIÚ COGNAÍOCH**

Ní ar an chuimhne amháin a bhíonn tionchar ag an chodladh. Cuireann easpa codlata isteach ar aird, ar luas próiseála, ar rialáil mhothúchánach agus ar fheidhm feidhmiúcháin – agus tá siad seo go léir ríthábhachtach sa tseomra ranga.

Léirigh Okano et al. (2019) go dtig le fiú oíche amháin drochchodlata aird agus feidhmíocht tástála a laghdú agus go raibh gráid níos ísle ag na daoine a raibh patrúin chodlata níos neamhrialta acu i rith na seachtaine. Neartaigh an staidéar a rinne siad fosta go gcarnaítear feidhmíocht chognaíoch le himeacht ama, ní bunaithe ar oícheanta scoite.

## **BACAINNÍ COITIANTA AR CHODLADH**

In ainneoin na fianaise, téann go leor daltaí ar ais chuig nósanna a laghdaíonn cáilíocht an chodlata gan an dochar a dhéanann siad don chognaíocht a thuiscint. Tá roinnt príomhcheisteanna a eascraíonn as an taighde:

### **1. Úsáid scáileáin roimh am luí**

Cuireann scáileáin gheala cosc ar mheileatoinin, hormón is táscaire ar am codlata. I dturgnamh le Wood et al. (2013) léiríodh gur chuir úsáid scáileáin dhá uair an chloig roimh am codlata bac suntasach ar leibhéal mheileatoinine agus chuir sé moill ar an chodladh teacht. Is é an toradh a bhíonn air seo ná codladh nach bhfuil chomh suaimhneach agus níos giorra, rud a théann i bhfeidhm ar fhoghlaim an lá dár gcionn.

### **2. Caiféin a ól**

Fanann caiféin sa chóras ar feadh uaireanta an chloig agus tig leis cur isteach go mór ar ollstruchtúr codlata. I staidéar rialaithe le Drake, et al. (2013) fuarthas amach gur laghdaigh caiféin a óladh fiú sé huaire an chloig roimh am codlata an t-am codlata iomlán agus an cháilíocht codlata.

**TÁBHACHT AN CHODLATA SAN FHOGHLAIM:**

© InnerDrive Ltd.

### 3. Patrúin chodlata neamhréireacha

Bíonn “tuirse shóisialta” mar thoradh ar a bheith ag fanacht i suí go déanach i rith na seachtaine agus codladh go headra ag an deireadh seachtaine. Léirigh Okano et al. (2019) gurbh í neamhréireacht i sceidil chodlata, beag beann ar iomlán na n-uaireanta, ceann de na réamhinsintí is láidre ar fheidhmíocht acadúil lag.

## ATHRUITHE BITHEOLAÍOCHTA I MEASC DÉAGÓIRÍ

Is tábhachtach a thabhairt faoi deara nach mbíonn na dúshláin chodlata a bhíonn ag déagóirí ina gcúis iompraíochta amháin. Fuair Crowley, Acebo & Carskadon (2007) amach go dtéann déagóirí faoi athrú bitheolaíoch a fhágann go dtagann codladh orthu níos déanaí agus go ndúisíonn siad níos déanaí go nádúrtha. Is minic a bhíonn an t-athrú seo ar rithim laethúil ag teacht salach ar amanna luatha tosaithe na scoile, rud a chuireann daltaí i mbaol easpa codlata.

## STRAITÉISÍ PRAITICIÚLA LE CODLADH AGUS FOGHLAIM A FHEABHSÚ

Ag tarraingt ar na staidéir seo, seo cúig ghníomh atá bunaithe ar an eolaíocht a thig le scoileanna a chur chun cinn le cuidiú le daltaí codladh agus feidhmíocht acadúil a uasmhéadú:

- 1. Comhsheasmhacht codlata a chur chun cinn** – Mol do dhaltaí le hamanna rialta codlata agus múscaílte a choinneáil – fiú ag an deireadh seachtaine. Fuair Okano et al. (2019) amach go bhfeabhsaíonn comhsheasmhacht i rith na seachtaine scóir tástála níos mó ná líon na n-uaireanta amháin.
- 2. Bunaigh nósanna scíthe gan scáileán** – Bunaithe ar Wood et al. (2013), tig le seachaint scáileáin ar feadh cúpla uair an chloig roimh am codlata scaoileadh meileatoinine agus tosú codlata a fheabhsú. Ba chóir léitheoireacht, síneadh nó scríobh a mholadh do dhaltaí fosta.
- 3. Bí cúramach faoin am a n-óltar caiféin** – Ná hól caiféin san iarnóin. De réir Drake et al. laghdaíonn fiú caiféin a ól tráthnóna am codlata, rud a dtiocfadh leis cur isteach ar dhíriú agus ar chuimhne an lá dár gcionn.
- 4. Cuir tús leis an phlé go luath** – Ba chóir do scoileanna nósanna codlata a phlé ó go luath sna déaga ar aghaidh (agus b'fhéidir níos luaithe). Tig athrú iompraíochta buan a chruthú trí chuidiú le daltaí agus teaghlaigh an eolaíocht a thuiscint.

## SMAOINTE DEIRIDH

Ní só é codladh – tá ról bunúsach aige i smaointeoireacht, mothúcháin, iompar agus foghlaim na ndaltaí. Bíonn tionchar aige ar an mhéid ar a gcuimhníonn

### TÁBHACHT AN CHODLATA SAN FHOGLAIM:

© InnerDrive Ltd.

daltaí, cé chomh maith agus a dhíríonn siad agus cé chomh héifeachtach a thig leo a bhfuil foghlamtha acu a chur i bhfeidhm. Nuair a bhíonn codladh ag fulaingt, bíonn cognaíocht agus feidhmíocht ag fulaingt fosta. Trí na ceachtanna ó thaighde le déanaí a chur i bhfeidhm, tig le hoideoirí cuidiú le daltaí tosaíocht a thabhairt do scíth, nósanna níos sláintiúla a fhorbairt agus a lánacmhainneacht acadúil a bhaint amach sa deireadh.

## TAGAIRTÍ

- Crowley, S. J., Acebo, C., & Carskadon, M. A. (2007). Sleep, circadian rhythms, and delayed phase in adolescence. *Sleep Medicine*, 8(6), 602–612.
- Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A., & Bögels, S. M. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep Medicine Reviews*, 14(3), 179–189.
- Diekelmann, S., & Born, J. (2010). The memory function of sleep. *Nature Reviews Neuroscience*, 11, 114–126. <https://doi.org/10.1038/nrn2762>
- Drake, C., Roehrs, T., Shambroom, J., & Roth, T. (2013). Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 9(11), 1195–1200.
- Okano, K., Kaczmarzyk, J. R., Dave, N., Gabrieli, J. D. E., & Grossman, J. C. (2019). Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. *npj Science of Learning*, 4, 16.
- Scullin, M. K. (2018). The eight hour sleep challenge during final exams week. *Teaching of Psychology*, 45(4), 329–332.
- Walker, M. P., & Stickgold, R. (2006). Sleep, memory, and plasticity. *Annual Review of Psychology*, 57, 139–166.
- Wood, B., Rea, M., Plitnick, B., & Figueiro, M. (2013). Light level and duration of exposure determine the impact of self-luminous tablets on melatonin suppression. *Applied Ergonomics*, 44(2), 237–240.

## ACMHAINNÍ BREISE

### *Blaganna*

**Cad é mar a chuidíonn codladh le feidhmíocht daltaí?**

**TÁBHACHT AN CHODLATA SAN FHOGHLAIM:**

© InnerDrive Ltd.

<https://innerdrive.co.uk/blog/how-sleep-can-help-studentperformance/>

**5 dhóigh a gcuidíonn codladh le staidéar**

<https://innerdrive.co.uk/blog/5-ways-sleep-helps-revision/>

**An dóigh a bhfuil staidéar ar feadh na hoíche ag cur isteach ar ghráid daltaí**

<https://innerdrive.co.uk/blog/all-nighters-and-grades/>

**9 meancóg choitianta le seachaint maidir le codladh** <https://innerdrive.co.uk/blog/sleep-mistakes/>

### **Leabhar**

***Why We Sleep: The New Science of Sleep and Dreams (2018)* by Matthew Walker**

[uk.bookshop.org/p/books/why-we-sleep-the-new-science-of-sleepand-dreams-matthew-walker/1371280](http://uk.bookshop.org/p/books/why-we-sleep-the-new-science-of-sleepand-dreams-matthew-walker/1371280)



Department of  
**Education**  
[www.education-ni.gov.uk](http://www.education-ni.gov.uk)