

عنوان مقاله:

خواب و تاثیر آن بر عملکرد تحصیلی کودکان ابتدایی

محل انتشار:

دهمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسنده:

مرضیه صداقت - کارشناسی روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد تنکابن

خلاصه مقاله:

خواب یک عنصر اساسی برای سلامت روحی و جسمی کودکان محسوب می شود. خواب نقش مهمی در رشد ذهن کودک دارد. علاوه بر تاثیر مستقیم خواب روی شادی بر هوشیاری و توجه، عملکرد، خلق و خو، تابآوری و یادگیری و حافظه تاثیر دارد نیاز به خواب از فردی به فرد دیگر متفاوت است. اما دستورالعمل هایی برای آن وجود دارد که بسیار معقول و مبتنی بر علم است. خواب در زندگی انسان نقش اساسی داشته و عاملی حیاتی در روند رشدی و تکاملی کودک است در دوران کودکی است که پایه های یادگیری خواب و عاداتی آن در فرد شکل می گیرد و انسان تلاش میکند در طول سالهای زندگانی آن را حفظ بنماید همه ی ما انسان ها تجربه ی این را داریم که غذا نخوردن و نیشامیدن آب از بیداری طی مدت زمانی طولانی آسانتر است. چرا که نمی توان خوابیدن را به طور ارادی در دست گرفت و چندین روز از آن امتناع ورزید همانطور که نمی توان تنفس را بیشتر از چند لحظه کنترل کرد خواب تاثیر به سزایی در روند یادگیری و حافظه و فرایندهای عالی ذهن مانند تفکر دارد برخی کودکان در مقطع دبستان به دلایل مختلف از جمله تکالیف زیاد، علاقه به شب بیداری، تماشای تلویزیون و یا فعالیت در فضای مجازی خواب خود را به تاخیر می اندازند. هدف نگارش این مقاله بیان اهمیت خواب در دوران ابتدایی به عنوان دوره ای حساس می باشد.

کلمات کلیدی:

خواب، یادگیری، دانش آموزان، تفکر، پیشرفت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2012969>

