

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر خواب در عملکرد یادگیری کودکان و دانش آموزان

محل انتشار:

پانزدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی در ایران (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسنده:

عرفان مرادی گروسی - دانشجوی کارشناسی ارشد زبان و ادب عربی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه. کرمانشاه. ایران.

خلاصه مقاله:

خواب یک نقش بسیار مهم در فرایند یادگیری کودکان دارد و اثرات بسیاری بر روی عملکرد ذهنی، روانی و جسمی آنها دارد. خواب عمیق و کافی کودکان برای حافظه، تمرکز، توجه و یادگیری آنها بسیار اهمیت دارد. در طی خواب، مغز کودکان اطلاعات جدید را فرا میگیرد و ارتباطات عصبی در مغز تقویت میشود که به بهبود حافظه و یادگیری آنها کمک میکند. همچنین، خواب نقش مهمی در تعادل هورمونها، رشد فیزیکی و ساختار مغز کودکان دارد. خواب کم یا ناکافی میتواند منجر به مشکلات در رشد و توسعه فیزیکی و روانی کودکان شود. از آنجا که خواب کودکان نقش بسیار مهمی در یادگیری دارد، اهمیت دارد که والدین و مربیان برای ایجاد یک محیط خواب مناسب و ارائه روالهای خواب صحیح برای کودکان خود توجه کنند. به طور کلی، خواب کودکان اثرات بسیاری بر روی یادگیری آنها دارد و میتواند بهبود عملکرد ذهنی و فیزیکی آنها را تسهیل کند. بنابراین، توجه به میزان و کیفیت خواب کودکان و اهتمام به ایجاد یک روال خواب سالم میتواند به رشد و توسعه سالم آنها کمک کند. در این مقاله به بررسی عملکرد خواب در یادگیری دانش آموزان می پردازیم.

کلمات کلیدی:

تاثیر خواب، عملکرد خواب، فرایند یادگیری، نقش مفید

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2013886>

