

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر کیفیت و مدت خواب بر پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانش آموزان: یک مطالعه تحقیقاتی

محل انتشار:

ششمین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد از نگاه معلم (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

اسرا فلامرزی - کارشناسی مدیریت دولتی (جغرافیا)، دبیر، ناحیه یک سندج

فاطمه ضیایی - کارشناسی حسابداری، هنرآموز شهرستان قروه

خلاصه مقاله:

این مقاله به بررسی تاثیر خواب بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان می پردازد و اهمیت خواب کافی و با کیفیت را در بهبود توانایی های یادگیری، تمرکز، توجه، و سلامت روانی دانش آموزان مورد بحث قرار می دهد. مطالعات مختلف نشان می دهند که خواب ناکافی می تواند منجر به افت تحصیلی، کاهش توانایی یادآوری، افزایش استرس و اضطراب، و بروز رفتارهای ناهنجار شود. عوامل موثر بر کیفیت خواب شامل سن، سبک زندگی، عادات خواب، محیط خواب، و مدیریت استرس می باشند. راهکارهایی مانند ایجاد برنامه خواب منظم، کاهش استفاده از وسایل الکترونیکی قبل از خواب، ایجاد محیط خواب مناسب، و مدیریت استرس می تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند. همچنین نقش والدین و معلمان در حمایت و آموزش دانش آموزان برای ایجاد عادات خواب سالم بسیار مهم است. توجه به خواب و تلاش برای بهبود کیفیت آن می تواند تاثیرات مثبتی بر عملکرد تحصیلی و سلامت کلی دانش آموزان داشته باشد.

کلمات کلیدی:

خواب، عملکرد تحصیلی، دانش آموزان، کیفیت خواب، سلامت روانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2079874>

