

## تأثیر خواب بر یادگیری ؛ نقش خواب

### در بهبود یا افت عملکرد مغز

بررسی های انجام شده نشان می دهند که خواب کافی از دو جهت بر یادگیری و حافظه شما تاثیر خواهد گذاشت.

۱. پایین آمدن سطح تمرکز و توانایی یادگیری به دلیل کمبود خواب
۲. ضعیف شدن حافظه و ناتوانی در به خاطر سپردن و به یاد آوردن مطالب

## تأثیر عدم خواب کافی بر میزان

### تمرکز در یادگیری

بسیاری از ما زمان زیادی را صرف مطالعه و خواندن مطالب درسی می کنیم. اما در طول این زمان مدام حواسمان جای دیگری است. عدم تمرکز در هنگام درس خواندن یکی از شایع ترین مشکلاتی است که در بین دانشجویان و دانش آموزان وجود دارد. احتمالاً شما هم مجبور شده اید که برای قبول شدن در یک امتحان تمام شب را بیدار بمانید. این بیدار ماندن ها و درس خواندن در شب زمانی نتیجه خواهد داد که علاوه بر درس خواندن مقداری هم استراحت کنید. زمانی که اطلاعات جدیدی به مغز شما وارد می شود، مغز در هنگام خواب شروع به تجزیه و تحلیل آنها می کند. به همین دلیل هم اگر به اندازه کافی نخوابید هیچ یک از مطالبی که مطالعه کرده اید را یاد نخواهید گرفت.

نداشتن تمرکز کافی هنگام درس خواندن باعث خواهد شد که شما درک درستی از مطلبی که در حال مطالعه آن هستید نداشته باشید. به همین علت هم عملاً نخواهید توانست فارغ از اینکه چقدر مطالعه می کنید مطلبی را یاد بگیرید. این اتفاق فقط محدود به زمانی که بیدار می مانید تا درس بخوانید نمی شود. بلکه در طول دوران تحصیل هم باید سعی کنید که شب ها به اندازه کافی استراحت کنید. وگرنه صبح ها سر کلاس برای درس خواندن تمرکز کافی نخواهید داشت.

## خواب و حافظه و نقش آن در

### یادگیری

زمانی که شما خوابیده اید، تقریباً تمام اعضای بدنتان نیز در حال استراحت هستند. اما این جا یک استثنا هم وجود دارد و این استثنا همان مغز است. مطالعات انجام شده نشان می دهند که مغز شما حتی در هنگام خواب هم در حال پردازش اطلاعات است. این یعنی حتی زمانی که شما در خواب ناز هستید هم مغز شما در حال انتقال اطلاعات به حافظه شما است.

## مبارزه با بی خوابی

سر ساعت معینی به رختخواب رفته و از خواب بیدار شوید. به صورت روزانه و مداوم تمرینات ورزشی انجام دهید. البته سعی کنید حداقل ۳ ساعت بین زمان ورزش و استراحت شما زمان باشد.

قبل از خوابیدن از مصرف کافئین، الکل و نیکوتین پرهیز کنید.

برای خوابیدن آماده شوید؛ مطالعه بخشی از یک کتاب، گرفتن یک دوش آب گرم و انجام دادن هر فعالیتی که شما را از تنش دور می کند بسیار توصیه می شود. از ۲ ساعت قبل از خواب خوردن را کنار بگذارید. تشک، پتو و بالش راحتی برای خوابیدن انتخاب کنید. به هیچ وجه قبل از خواب در تخت با گوشی یا لپ تاپ خود بازی نکنید. تخت فقط جای خوابیدن است!



تهیه کننده : معاون فناوری خانم سالرزاده

تایید کننده مطلب : مدیر آموزشگاه سرکار

خانم افشاری