خواب کافی و افزایش کارایی ذهن

27 تیر 1402

میزان هوش کودک و افزایش آن به مجموعه ای از عوامل بستگی دارد که یکی از این عوامل رفتن به رختخواب در ساعت معینی از شب است.

در واقع یادگیری زبان، خواندن و حل مسائل در درس های مختلف در کودکانی که خواب منظمی دارند نسبت به بچه هایی که بطور بی نظم در ساعات متفاوتی به خواب می روند، آسان تر است.

اگر کودکی زودتر از همسالان خود به رختخواب برود و در ساعت مشخصی از شب بخوابد به همان نسبت در یادگیری موفق تر خواهد بود و معیار اصلی برای پیش بینی رشد مثبت در کودکان، داشتن خواب منظم در طول شبانه روز است.

خواب کافی برای کودک نه تنها باعث افزایش یادگیری و کارایی ذهنی در او می شود بلکه در خلق و خوی وی نیز نقش مهمی دارد و کودکانی که کمتر از ۱۱ ساعت در طول شبانه روز می خوابند موجب عقب ماندگی تحصیلی نسبت به سایر همسالانشان خواهند شد.