

افزایش حافظه کودکان با خواب نیم‌روزی

مطالعات محققان شفیلد انگلستان و بوخوم آلمان نشان می‌دهد که خواب نیم‌روزی در کودکان باعث افزایش حافظه و یادگیری آنها می‌شود به طوری که یادگیری در آنها را تثبیت می‌کند و افزایش می‌دهد.



مطالعات محققان شفیلد انگلستان و بوخوم آلمان نشان می‌دهد که خواب نیم‌روزی در کودکان باعث افزایش حافظه و یادگیری آنها می‌شود به طوری که یادگیری در آنها را تثبیت می‌کند و افزایش می‌دهد.

به گزارش خبرگزاری مهر، مطالعات محققان انگلیسی بر بیش از ۲۰۰ نوزاد شش تا یک ساله نشان داد که خواب نیم‌روزی به مدت سی دقیقه یا بیشتر می‌تواند تأثیرات مثبتی بر حافظه و یادآوری خاطرات در کودکان داشته باشد. مطالعات محققان نشان داد، سطح یادگیری و توانایی‌های فردی نوزادان پس از استراحت و خواب روزانه به شکل باور نکردنی افزایش پیدا می‌کند.

بیشتر زمان زندگی نوزادان در حالت خواب سپری می‌شود اما تاکنون تحقیقات مشخصی در رابطه با خواب نوزادان و نقش خواب در زندگی آنها انجام نشده بود. مطالعات مشترک بین محققان شفیلد انگلستان و بوخوم آلمان نشان می‌دهد که خواب میان روز نوزادان می‌تواند تأثیر قابل توجهی در آگاهی بیشتر از اطراف، شناخت محیط و همین‌طور سطح آگاهی و یادگیری آنها داشته باشد.

نتایج این مطالعات نشان داد که خواب کافی نوزادان نه تنها می‌تواند تأثیر شگرفی در رشد ذهنی و جسمی آنها داشته باشد بلکه افزایش توانایی‌های فردی در دوران بزرگسالی را نیز به دنبال دارد. تحقیقات پیشین نیز به اثبات رسانده بودند که خواب نیم‌روزی در افراد بزرگسال نیز باعث تقویت حافظه و یادگیری می‌شود.