



## خواب و تاثیرات آن بر کودکان ابتدایی

فاطمه شیریان

دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه شهیدرجایی، اصفهان، ایران.

[fshirian8022@gmail.com](mailto:fshirian8022@gmail.com)

### چکیده :

1

خواب در زندگی انسان نقش اساسی داشته و عاملی حیاتی در روند رشدی و تکاملی کودک است. از دیرباز تاکنون پژوهش های متعددی در زمینه ی اهمیت و تاثیر خواب بر میزان و کیفیت فعالیت های آدمی انجام شده است. در دوران کودکی است که پایه های ریشه ای یادگیری خواب و عاداتی آن در فرد شکل می گیرد و انسان تلاش می کند در طول سالهای زندگانی آن را حفظ بنماید. همه ی ما انسان ها تجربه ی این را داریم که غذا نخوردن و نیاشامیدن آب از بیداری طی مدت زمانی طولانی آسانتر است. چرا که نمی توان خوابیدن را به طور ارادی در دست گرفت و چندین روز از آن امتناع ورزید؛ همانطور که نمی توان تنفس را بیشتر از چند لحظه کنترل کرد. خواب تاثیر به سزایی در روند یادگیری و حافظه و فرایندهای عالی ذهن مانند تفکر دارد. برخی کودکان در مقطع دبستان به دلایل مختلف از جمله تکالیف زیاد ، علاقه به شب بیداری ، تماشای تلویزیون و یا فعالیت در فضای مجازی خواب خود را به تاخیر می اندازند. هدف نگارش این مقاله بیان اهمیت خواب در دوران ابتدایی به عنوان دوره ای حساس می باشد. امید است نتایج سودمندی همراه داشته باشد.

واژگان کلیدی : خواب، یادگیری، حافظه، تفکر، دوران ابتدایی

### مقدمه :

خواب یکی از پراهمیت ترین سیکل های شبانه روزی و یک الگوی پیچیده زیست شناختی می باشد. سیکل خواب و بیداری از جمله چرخه های بیولوژیک بوده که توسط عملکرد فیزیولوژیک، روشنایی و تاریکی و برنامه های کاری تحت تاثیر قرار می گیرد و ساعت زیستی فرد نقش مهمی را در این چرخه ایفا می نماید. (زارع و همکاران، ۱۳۹۵) هر انسان به طور متوسط حدود یک سوم عمر خود را در خواب می گذراند، پس اهمیت خواب و استراحت بر کسی پوشیده نیست. خواب موضوعی است که در کتاب آسمانی ما قرآن در اهمیت و آداب آن سخن به میان رفته است. چنانچه خداوند در قرآن خواب را یکی از آیات و نشانه های قدرت و حکمت الهی معرفی می کند. (حمیدی و شریعت زاده، ۱۳۹۸) همچنین خواب یکی از اساسی ترین عناصر حیات است که در آن قوام بدن استوار می شود. انسان در عالم خلقت از لحاظ رتبه بالاترین مخلوق است. بدون شک خواب او نیز دارای رموز فراوانی است که پی بردن به هریک از آنها باعث استواری و قوام می گردد. این تقویت بی شک او را برای رشد و شکوفایی استعدادهایی که خداوند در انسان قرار داده است مستعد خواهد کرد. در دنیای صنعت و تکنولوژی امروز که بشر با شتاب فراوان در حال حرکت است خواب به عنوان یک عنصر حیات بخش دچار فراموشی شده است به نحوی که خسارت ناشی از اختلالات خواب رو به فزونی است. (سلطانی بانودی، ۱۳۹۵) افراد مبتلا به اختلالات خواب علاوه بر خستگی دچار نقص در ترمیم سلول ها، مشکل در تفکر، حافظه و یادگیری، افزایش استرس و کاهش کیفیت عملکرد روزانه در رفتار هستند؛ زیرا انسان به گونه ای آفریده شده است که قابلیت فعالیت مداوم را ندارد. (حمیدی و شریعت زاده، ۱۳۹۸) البته در این میان، خواب کودکان به گونه ای ویژه اهمیت بیشتری دارد؛ چرا که مستقیماً بر روی تکامل جسمی و ذهنی آنها تأثیر خواهد گذاشت. بنابراین برای بهره وری حداکثری از این توانایی ها، باید به خواب، استراحت و میزان تناسب آن توجه نمود.

2

### معنای خواب

خواب در لغت به معنای نقیض بیداری، نوم، حالت آسایش و راحتی است که به واسطه از کار باز آمدن حواس ظاهره و فقدان حس در انسان و سایر حیوانات بروز می کند. (دهخدا، ۱۳۱۰) خواب عبارت است از عدم توانایی ارادی در کنترل محیط فیزیکی و کاهش یا فقدان سطح هوشیاری، تعلیق نسبی ادراکات حسی و غیرفعال شدن تقریباً تمام عضلات ارادی در زمان استراحت طوری که فعالیت بدن و ذهن تغییر کرده و توهم های بینایی جایگزین تصاویر واضح واقعی شوند. خواب برای سلامت و بازسازی سیستم اعصاب، سیستم ایمنی و سیستم عضلانی - اسکلتی انسان ها و جانوران اهمیت دارد. خواب حالتی است که در مقابل بیداری (هماهنگی توانایی ارادی و آگاهی نسبت به این توانایی) قرار می گیرد. (ویکی پدیا)

### تغییرات در طول خواب

یکی از تغییرات در طول خواب، بی حرکتی عمومی و شل شدن برخی ماهیچه‌هاست. در زمان خواب، انسان‌ها و حیوانات می‌توانند رؤیا ببینند. این رؤیاها، بر اثر حرکات سریع چشم است. دست‌ها و پاها در زمان خواب حرکت می‌کنند. در خواب، انسان‌ها معمولاً بین ۲۵ تا ۴۰ بار موقعیت خود را در طول شب تغییر می‌دهند. حرکات بدن در طول خواب ارتباطی با عمق خواب ندارد. در هنگام خواب، جریان خون در ماهیچه‌ها کاهش می‌یابد، و بر جریان خون پوست افزوده می‌شود، پوست برافروخته می‌شود و غدد عرقی، پیوسته فعالیت می‌کنند. بدن، در طول خواب، حرارت را به سرعت از دست می‌دهد. تعداد ضربان‌های قلب و اندازه فشارخون کاهش می‌یابد و تنفس، آهسته و عمیق‌تر می‌شود. شل شدن فک پایین و ماهیچه‌های حلق، سبب خرخر کردن می‌شود. در هنگام خواب، ترشحات غدد بزاقی کاهش می‌یابد. (ویکی پدیا)

### مقدار خواب

خواب یکی از نیازهای ضروری و حیاتی انسان است که تاثیر قابل توجهی بر بازتوانی، رشد و ذخیره انرژی جهت سوخت و ساز بدن، عملکرد ذهنی، بلوغ عصبی، مهارت های یادگیری و حافظه دارد. گفته شده است فرآیندهای مغزی مرتبط با خواب می تواند بر عملکرد فیزیکی، عاطفی و شناختی در طول روز تاثیرگذار باشد. برخی فرآیندهای پیچیده مغزی (مانند تفکر انتزاعی، خلاقیت، برنامه ریزی و عملکرد تحصیلی)، از جمله عملکردهای عصبی - شناختی حساس به خواب هستند. (شمسایی و همکاران، ۱۳۹۷)

میزان خواب در انسان به عوامل مختلفی از جمله تفاوت های فردی، جنس، سن و غیره بستگی دارد. در سن مدرسه که نظم خاصی در خوابیدن برقرار می شود نیاز به خواب به ۹ تا ۱۲ ساعت می رسد. (سلطانی بناوندی، ۱۳۹۵) مراکز کنترل بیماری، بیش از ۱۰ ساعت خواب را برای کودکان در مدرسه توصیه می کنند. همچنین بنیاد علمی ملی خواب آمریکا، ۹-۱۱ ساعت خواب برای کودکان در سن مدرسه را پیشنهاد کرده است. برقراری نظم و مقررات در ارتباط با جوانب مختلف خواب، از جمله ساعات خواب و رعایت آنها باعث بهبود کیفیت خواب شده که این نظم و مقررات، بهداشت خواب نامیده می شود. لیکن عدم رعایت بهداشت خواب که می تواند حاصل شرایط جسمی، روانی، محیطی و یا وراثتی باشد، میزان خواب مطلوب را کاهش داده و سلامتی کودک را به خطر می اندازد؛ به نحوی که کاهش کیفیت و کمیت خواب مطلوب می تواند کودک را دچار عوارض جسمانی (سردرد و دل درد) و رفتاری - روانی (تحریک پذیری و پرخاشگری) کند. (شمسایی و همکاران، ۱۳۹۷)

### زمان خواب

در تحقیقات علمی ثابت شده است که خواب بیش از یک ساعت در روز باعث افزایش فشار خون، چاقی و اختلالات حافظه خواهد شد و چنانچه خواب شبانه با تاخیر انجام شود، اضطراب، کاهش قدرت فراگیری، بی خوابی، خرخر شبانه و اختلالات جسمی روی خواهد داد. همچنین، چاقی و کاهش توانایی در کنترل فعالیت های روزانه از زمانی رخ می دهد که خواب زودتر از ۹ شب و بعد از یک نیمه شب شروع شود و چنانچه بیداری از خواب زودتر از ۵ صبح و دیرتر از ۹ صبح باشد عوارض فوق بروز خواهد کرد. (سلطانی بناوندی، ۱۳۹۵)

### نظریه های خواب

نظریه های متعددی در زمینه خوابیدن انسانها وجود دارد اما پژوهشگران در مورد عملکرد و اهداف آن اتفاق نظر ندارند. برخی از این نظریه ها عبارت اند از :

#### الف) نظریه جبران و ترمیم

بر اساس نظریه جبران و ترمیم، خوابیدن برای تجدید قوا و احیای فرایندهای فیزیولوژیک که بدن و ذهن را سالم نگه می دارند و باعث عملکرد مناسب آنها می شوند ضرورت اساسی دارد. بر طبق این نظریه، خواب NREM (مرحله خواب آرام که به نام حرکت غیر سریع چشم خوانده می شود) برای بازسازی و ترمیم فعالیت های فیزیولوژیک اهمیت دارد در حالی که خواب REM (مرحله پنجم خواب که به نام حرکت سریع چشم خوانده می شود) برای بازسازی فعالیت های ذهنی است. بدن در هنگام خواب، سرعت تقسیم سلولی و ترکیب پروتئینی را نیز افزایش می دهد و این پدیده نیز به نوبه خود پشتیبان نظریه جبران و ترمیم است. (ویکی پدیا)

#### ب) نظریه تثبیت حافظه

در نظریه تثبیت حافظه شواهد فراوانی وجود دارد که نشان می دهد خواب به حک شدن (منظور از حک شدن، عبارت است از تبدیل حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت) حافظه منجر می شود. شواهد چندی درباره افزایش توانایی حل مسئله به هنگام خواب وجود دارد. به گمان شماری، تغییر حالت هوشیاری طی خواب می تواند پیش شرطی مناسب برای ظهور دریافت های شهودی و کل گرایانه باشد که به حل مسئله می انجامند. (هاشمی، ۱۴۰۰) این نظریه بر پایه پژوهش های شناختی است و می گوید انسان ها برای پردازش اطلاعاتی که در طول روز به دست آورده اند می خوابند. بر اساس این نظریه، علاوه بر پردازش اطلاعات کسب شده در طول روز، خوابیدن به مغز اجازه می دهد که خود را برای روز بعد آماده کند. برخی پژوهش ها همچنین نشان داده است که خواب به تحکیم و پیوند دادن چیزهایی که در طول روز فرا گرفته ایم و قرار دادن آنها در حافظه درازمدت کمک می کند. پشتیبان این نظریه، مطالعاتی است که نشان می دهد کم خوابی، تاثیر جدی بر روی توانایی به یادآوری اطلاعات دارد. (ویکی پدیا)

#### تاثیر خواب بر حافظه و یادگیری

کم خوابیدن سبب کاهش یادگیری، اختلال در تمرکز و خواب آلودگی دانش آموزان هنگام حضور در کلاس درس می شود و خواب و استراحت کافی در روند یادگیری دانش آموزان تاثیر مثبتی دارد. همچنین بدن انسان علاوه بر تغذیه سالم به استراحت نیز نیاز دارد تا بتواند انرژی لازم را داشته باشد؛





زیرا خواب کافی و مفید شبانه موجب شادابی، نشاط و تمرکز می شود. اختلال در یادگیری، پرخاشگری، بد اخلاقی و بی حوصلگی از تاثیرات کم خوابی و دیر خوابیدن به شمار می آیند. تحقیقات نشان داده است که حتی یک ساعت کسر خواب برای کودکان زیر سه سال، زمانی که دبستان را آغاز می کنند، ممکن است در دراز مدت سبب بوجود آمدن مشکلات رفتاری و شناختی گردد. یک مطالعه جدید نشان داده است کودکانی که در طول روز ساعت هایی را در خواب می گذرانند، کلمات جدید را بهتر به خاطر می سپارند.

به علاوه هیچ شخصی نتوانسته بیش از یازده روز را بدون خواب سپری کند. افرادی که از خواب محروم می مانند، دچار افسردگی می شوند. خواب ناکافی، ریتم طبیعی بدن را برهم می زند و این باعث می شود توانایی مغز برای یادگیری اطلاعات تازه کاهش یابد. یک متخصص خواب در بریتانیا می گوید که مغز در دوران خواب عمیق، وقایع روز را بررسی می کند و تصمیم می گیرد که چه خاطره هایی از این وقایع را به حافظه خود بسپارد. بی خوابی کودکان باعث ایجاد اختلال در روند رشد کودک، هورمون های رشد کودک در زمان خواب شبانه ترشح می کند، همچنین بد خوابی باعث عدم تمرکز کودک در طول روز می شود، همچنین خطر چاقی را افزایش می دهد. اختلال رشد و خستگی در طول روز مهم ترین تأثیر بی خوابی در کودک می باشد. (ویکی پدیا)

### نتیجه گیری

مطالعات نشان داده است داشتن خوابی کافی و راحت می تواند تاثیرات مثبت و مفیدی در عملکرد کودکان دوران ابتدایی داشته باشد. همان طور که کم خوابی تاثیرات نامطلوبی از جمله تضعیف قدرت یادگیری و حافظه دارد، خوابیدن زیاد نیز تاثیر نامطلوبی بر حافظه خواهد گذاشت و با کاهش توانایی مغز آن را به پیری زودرس دچار میکند. بنابراین باید علاوه بر توجه به خواب و استراحت، به میزان و تعادل آن نیز توجه لازم را مبذول داشت. چرا که اگر خواب به اندازه کافی و متناسب باشد سبب کاهش خستگی و بی حالی، افزایش سطح انرژی بدن، تقویت سیستم ایمنی و جلوگیری از بروز بیماری افراد می گردد

### منابع

حمیدی، فائزه، شریعت زاده، مریم. (۱۳۹۸) بررسی تاثیر خواب و استراحت بر وضعیت سلامت از دیدگاه قرآن و حدیث. ششمین همایش دانشجویی بررسی فرهنگ سلامت از منظر قرآن و حدیث



زارع، رضوان، چوبینه، علیرضا، کشاورزی، ساره، و مقاتلی، سعیده. (۱۳۹۵). بررسی ارتباط کیفیت خواب و خواب آلودگی با غیبت از کار. ارگونومی، ۴(۲)، ۱-۶.

سلطانی بناوندی، مهین. (۱۳۹۵). اهمیت خواب از دیدگاه قرآن و روایات. کنگره علوم اسلامی، علوم انسانی.

شمسایی، فرشید، دارایی، محمدمهدی، احمدی نیا، حسن، سیف، مرضیه، و خلیلی، آرش. (۱۳۹۷). عادات خواب دانش آموزان ابتدایی شهرستان نهاوند از دیدگاه والدین. مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، ۱۲(۸)، ۷۸-۸۵.

<https://abadis.ir>

<https://Jafarhashemlou.blogfa.com>

<https://fa.m.wikipedia.org>