

تهیه کننده: خانم اصغر زاده معاون مالی

تایید شده توسط آقای علیخو و معاون آموزشی



براساس مطالعات خوابیدن بعد از حفظ کردن ویک ساعت بعداز تمرین، ایده آل ترین خواب است.

مزایای خواب شبانه
س نخوابیدن نه تنها سلامت شما را در بلند مدت به خطر می اندازد بلکه احتمال بازیابی تمامی آن دانش و قدرتی که شب گذشته انجام دادید را کاهش می دهد.



مزایای خواب شبانه

براساس مطالعات خوابیدن بعد از حفظ کردن ویک ساعت بعداز تمرین، ایده آل ترین خواب است.

مزایای خواب شبانه
س نخوابیدن نه تنها سلامت شما را در بلند مدت به خطر می اندازد بلکه احتمال بازیابی تمامی آن دانش و قدرتی که شب گذشته انجام دادید را کاهش می دهد.



مزایای خواب شبانه

خواب ۱/۳ زندگی ما را تشکیل میدهد. اما اغلب خواب را تلف کردن وقت یا تنبی می دانند.

اما خواب یک عملکرد بسیار مهم بر سیستم تنفسی، ایمنی، سیستم گردش خون و مغز داشته و آنها را تنظیم می کند.

فرایند تشییت اطلاعات در مغز در زمان یادگیری ابتدا رونوشتی ازداده های حسی و اطلاعات یادگیری بصورت موقت در حافظه کوتاه مدت ثبت می شود. اما برای ماندگاری این اطلاعات باید به حافظه بلند مدت در قشر مخ ارسال گردد.

مهتمرین عامل جهت ارسال این اطلاعات خواب عمیق شبانه است.

براساس مطالعات خوابیدن بعد از حفظ کردن ویک ساعت بعداز تمرین، ایده آل ترین خواب است.

مزایای خواب شبانه

خواب مناسب عامل بسیار مهمی در تشییت یادگیری است.