خوابیدن بخش فعال و بسیار مهمی از زندگی انسان است و ما برای حفظ وتقویت قدرت یادگیری و حافظه  به میزان کافی خواب در شبانه روز نیازمندیم . استراحت کافی و در نتیجه شاداب بودن دانش آموزان، فراگیری بیشتری را در پی دارد.محققان دانشگاه ژنو تاثیر خواب شبانه را بر عملکرد مغز ۳۲داوطلب بررسی کردند وبه این نتیجه رسیدند  که خواب کافی شبانه با تسهیل ارتباطات عصبی- شیمیایی سلول های مغز، به تقویب حافظه و قدرت یادگیری کمک می کند . دکتر سوفی شوارتز((Sophie Schwartz سرپرست محققان این دانشگاه در این باره گفت: ” نتیجه تحقیقات ما نشان داد یک دوره خواب پس از به دست آوردن یک تجربه جدید می تواند تاثیرات یادگیری را تسهیل کند.”او در ادامه گفت: “این بهبود ناشی از تغییر در عملکرد مناطقی از مغز است که به یادگیری مربوط است.البته بهترین وقت خواب، چند‌ساعت قبل از نیمه‌شب است چراکه از ساعت 9شب تا نیمه‌شب، ترشح هورمون  ملاتونین که  نقشی اساسی در خواب داشته و باعث تنظیم ساعت داخلی بدن می شود،آغاز می گردد.مقدار کافی ملاتونین در بدن، تاثیرات مثبتی بر وضعیت روحی-روانی انسان می گذارد و در اثر بیداری افراد تا نیمه‌شب، میزان این هورمون، کاهش می‌یابد. همچنین یکی از دلایل اهمیت خواب شبانه، با توجه به اثر ملاتونین بر روي سيستم ايمني بدن،  بالابردن میزان ایمنی بدن در برابر بیماری‌هاست.

بر پایه تحقیقاتی که کریستف راندلرChristophe)Randler(ستاد دانشگاه هایدلبرگ آلمان در باره خواب و رفتار افراد به ویژه نوجوانان انجام داده ،به علت اینکه  در دوره بلوغ تولید ملاتونین(هورمون خواب) در شب یک تا دو ساعت دیرتراز زمان کودکی  انجام می گیرد  (این امربا فعال شدن هورمون های جنسی در ارتباط است) ٨۵ درصد از نوجوانان، شب زنده داری را دوست دارند  و پس از غروب آفتاب، خسته نیستند و تمایل به خواب ندارند و صبح ها هم تمایلی به بیدار شدن و خروج از رختخواب ندارند. راندلر می گوید، این در حالیست که از سن ٢١ سالگی تا زمان بازنشستگی، بیوریتم یا نظم زندگی مجددا به سمت سحرخیزی تمایل پیدا می کند ویک سوم از افراد ٣٠ ساله نیزسحر خیزند. این پژوهشگر آلمانی می گوید نوع خواب تا ۵٠ درصد بصورت ژنتیکی و توارثی از پیش تعیین شده است .افراد سحرخیزهنگام صبح مقدار زیادتری کورتیزول ( هورمون استرس ) ترشح می کنند و بدین خاطر بهتر بیدار شده و از رختخواب خارج می شوند. این در حالیست که افراد شب زنده دار اغلب از افسردگی رنج می برند ودانش آموزان شب زنده دارنیزاغلب نمرات کم تری در مدرسه دریافت می کنند.

محققان دانشگاه علوم پزشكی زنجان نیز در یك تحقیق ، رابطه خواب و یادگیری را در گروهی از دانشجویان این دانشگاه بررسی كردند و دریافتند ، یادگیری و ثبت اطلاعات در دانشجویانی كه خواب كافی ندارند به مراتب كمتر از دانشجویانی است كه از خواب خوب برخوردارند.

**References:**

1. Task positive and default mode networks during a parametric working memory task in obstructive sleep apnea patients and healthy controls.Prilipko, O., Huynh, N., Schwartz,
2. S., Tantrakul, V., Kim, J. H., Peralta, A. R., Kushida, C., Paiva, T., & Guilleminault, C. (2011)
3. *Randler C, Bilger S, Díaz–Morales JF.* Association among sleep, chronotype, parental monitoring and pubertal development in German adolescents*.* J. Psychol.*2009*
4. Shamseer L, Vohra S. Complementary, holistic, and integrative medicine: Melatonin. Pediatr Rev 2009
5. *Randler C.* Morningness-eveningness comparison in adolescents from different countries around the world*.* Chronobiol. Int.*2008*
6. Weiss MD, Wasdell MB, Bomben MM, Rea KJ, Freeman RD. Sleep hygiene and melatonin treatment for children and adolescents with ADHD and initial insomnia. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry 2006
7. Sleep-related consolidation of a visuomotor skill: brain mechanisms as assessed by functional magnetic resonance imaging.Maquet, P., Schwartz, S., Passingham, R., & Frith, C. (2003). J Neurosci,