

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
((به نام خداوند بخشنده و مهربان))





امیر سجاد منتظری هدش تحقیق در رابطه با خواب

آیا باید زود بخوابیم؟

یا نه هر وقت خواستیم بخوابیم؟

یا اینکه اصلا نخوابیم؟

احادیثی در رابطه با خواب :

حضرت محمد (ص) می فرمایند :

خوابیدن چهار گونه است: خواب پیامبران بر پشت، خواب مؤمنان بر پهلو راست، خواب کافران و منافقان بر پهلو چپ و خواب شیطان‌ها بر رویشان است.

امام علی (ع) می فرماید :

خوابیدن چهار قسمت است: پیامبران بر پشت دراز کشیده می‌خوابند، در حالی که چشم‌هایشان برای دریافت وحی پروردگار نمی‌خوابد. مؤمن رو به قبله بر پهلو راست می‌خوابد. پادشاهان و فرزندان‌شان برای گوارایی غذا بر پهلو چپ می‌خوابند و ابلیس و برادرانش و دیوانگان و آسیب‌دیدگان عقلی بر روی شکم می‌خوابند.

خواب کافی چه تاثیراتی بر بدن ما گذارد؟

خواب کافی چه تاثیراتی بر بدن ما گذارد؟

Z

Z

Z

Z

Z



سلامت قلب

پیش‌گیری از سرطان
کاهش استرس
کاهش التهاب
افزایش تولید میلین و جلوگیری از ام‌اس



کاهش وزن

کاهش افسردگی
کمک به ترمیم بدن
کاهش دردهای مزمن
افزایش قدرت بدنی



افزایش قدرت استدلال و تفکر با خواب کافی

پاکسازی مغز با خواب کافی
بهبود حافظه
هوشیاری بیشتر
باهوش تر شدن



ساعت ترشح هورمون رشد

دکتر صافی :

ساعت ترشح هورمون های رشد در کودکان از ساعت ۱۰ شب تا ۲ بامداد است /
ترشح هورمون رشد از یک ساعت بعد از خواب آغاز می شود .
یعنی ما وقتی میایم ساعت ۹ می خوابیم ترشح هورمون های رشد از ساعت ۱۰
شروع می شود .

دکتر طهماسبی : اوج ترشح هورمون رشد از ساعت ۲۲ تا ۲۳

رشد قد پسران تا چند سالگی ادامه دارد ؟

یک پسر امکان دارد تا ۲۲ سالگی رشد کند اما این امکان هم وجود دارد که در ۱۷ سالگی رشدش متوقف شود. همین طور که گفتم این اعداد متغیر هستند و از هر فرد نسبت به پسر دیگر متفاوت هستند. اما به صورت میانگین ۱۸ و ۱۹ سالگی پایان پروسه افزایش قد برای عموم پسران می باشد.



نکاتی که شما درباره نداشتن خواب کافی باید بدانید:



کم خوابی و نداشتن خواب کافی شبانه در کودکان و نوجوانان سبب بروز رفتاری ناهنجار می شوند به طوری که این کودکان در مدرسه رفتار مناسبی ندارند و برای هم سن و سالان و اولیای مدرسه مشکل ایجاد می کنند.

از مهم ترین علت های تصادفات، رانندگی خواب آلودگی است.

خواب ناکافی سبب مرگ زودرس می شود

چروک شدن پوست و پیری زود رس در نتیجه افتلال در خواب و خواب ناکافی به وجود می آید.

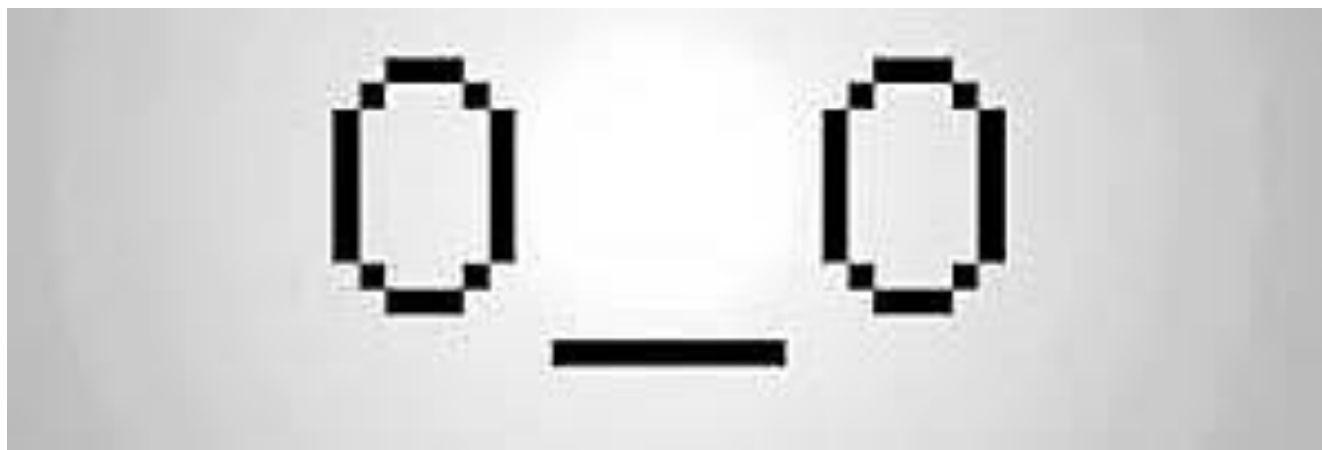
افتلال خواب قابلیت قضاوت را از بین می برد.

خب حالا بریم سراغ سوالات :

آیا باید زود بفوایم؟ بله مثل ساعت ۹، ۱۰ یا ۱۱ و حداقل باید ۸ ساعت بفوایم

آیا باید دیر بفوایم؟ طبق چیزهایی که فوندیم اگر ساعت ۱۲ بفوایم تا بیشتر هورمون رشد نی تازه ا هم شروع میشه و فقط ۱ ساعت هورمون رشد داریم. پس بهتره ۱ یا ۲ ساعت زود تر بفوایم.

اصلا نفوایم؟ می فوای بفوای / می فوای نفوای. به من ربطی نداره میسپارمت به فکور !!!



پایان

پایان

