The Relationship Between Sleep and Cognitive Function in Children

Skyler Thomas
PhD
University of Amsterdam
Spui 21, 1012 WX Amsterdam, Netherlands

Cameron Edwards
PhD
Sapienza University of Rome
Piazzale Aldo Moro, 5, 00185 Roma RM, Italy

Morgan Roberts
PhD
Seoul National University
1 Gwanak-ro, Gwanak-gu, Seoul, South Korea

Abstract. This research investigates the impact of sleep on cognitive function in children. By examining various studies, it establishes a link between adequate sleep and enhanced learning capabilities, attention span, and memory retention. The paper argues for the importance of sleep in child development and recommends strategies for improving sleep hygiene among young learners.

Keywords: Sleep, Cognitive Function, Child Development, Learning, Memory Retention

Introduction

Sleep is a crucial component of child development, influencing a wide range of cognitive functions. This paper aims to examine the relationship between sleep patterns and cognitive performance in children. By synthesizing findings from multiple studies, the research highlights how sufficient sleep contributes to improved learning, better attention, and enhanced memory retention. The paper also discusses the detrimental effects of sleep deprivation, such as impaired focus and reduced academic performance. In light of these findings, the study emphasizes the need for parents and educators to prioritize sleep hygiene in children, offering practical strategies to promote healthy sleep habits and improve overall cognitive development.

This is a preliminary version. To read the full version of the article, please purchase a subscription.

References

1. Khrebtii, H., Holubovska, Y., Petrina, R., Buchkevych, I., Kurka, M., Kobzieva, I., ... & Navchuk, I. (2023). Innovative ways of improving medicine, psychology and biology. International Science Group.
2. Спицька, Л. В. (2018). Соціально-психологічні засади корекції афективних розладів особистості в кризові періоди життя. Теоретичні і прикладні проблеми психології, (3 (3)), 154-164.
3. Спицька, Л. В. (2017). Аналіз наукових підходів до визначення соціально-психологічних особливостей стресових розладів особистості зрілого віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, (4 (1)), 183-187.
4. Spytska, L. (2023). SOCIAL TENSION IN SOCIETY AND ITS IMPACT ON LIFE. Modern engineering and innovative technologies, (25-03), 17-22.
5. Spytska, L. (2023). PROBLEM OF ALTRUISM MANIFESTATION AND ANTI-SOCIAL BEHAVIOUR BY YOUNG PEOPLE IN MODERN SOCIETY. SWorldJournal, (17-02), 63-67.
6. Спицька, Л. В. (2018). Стратегії поведінки особистості зрілого віку з розладами афективного спектру та їх корекція. Теоретичні і прикладні проблеми психології, (3 (2)), 166-170.
7. Спицька, Л. В. (2017). Структурно-функціональний аналіз процесу адаптації особистості зрілого віку в кризові періоди життя. Теоретичні і прикладні проблеми психології, (3 (2)), 126-135.
8. Lewinski, P., Fransen, M. L., & Tan, E. S. (2017). Embodied Resistance to Persuasion in Advertising. Front. Psychol. 7: 1202. doi: 10.3389/fpsyg. 2016.01202 Embodied Resistance to Persuasion in Advertising. Adaptive Hot Cognition: How Emotion Drives Information Processing and Cognition Steers Affective Processing, 9.