

به طور سنتی، زمان امتحانات مدارس که نزدیک می شود، همه به تکاپو می افتند! دانش آموزان به دنبال کامل کردن جزوه ها، مرور در درس های مانده، در صورت نیاز رفتن به کلاسهای کمکی و... و والدین درصدد فراهم آوردن فضایی مناسب تر برای درس خواندن بچه ها. اما درس خواندن خود آداب و رسوم دارد. آداب و رسمومی که باعث بالا رفتن کیفیت آن می شود و ضمناً، ضامن سلامتی نیز هست. گرچه همه ی ما کمابیش با آنها آشناسیم، اما یادآوری آن، آن هم از دید متخصصان، خالی از لطف نیست. فاصله ی چشم تا کتاب، قوس طبیعی کمر، دمای اتاق، سروصدا و... از مهمترین مواردی است که در کار خواندن و نوشتن تاثیر دارد. مطلب حاضر این موارد را از دید پزشکان مورد بررسی قرار داده است.



دما سنج:

دمای 20 درجه را بیشتر کارشناسان، مناسب ترین دما برای مطالعه می دانند.

ساعت:

پس از آن که در مکان مطالعه قرار گرفتید، فوراً مطالعه را شروع کنید و به هیچ عنوان وقت را به بهانه انجام کارهای دیگر تلف نکنید.

لباس:

هنگام مطالعه لباس راحت بپوشید. لباسی که نه زیادی زبر باشد و نه زیادی نرم، نه بسیار گشاد و نه بسیار تنگ.

وضعیت بدن:

بهترین حالت برای مطالعه، حالت نشسته است و بعد از آن حالت ایستاده و بدترین حالت، حالت خوابیده یا درازکش است. مطالعه در حالت هایی نظیر درازکش روی شکم، به پشت خوابیدن، در حال راه رفتن، تکیه زدن به دیوار و امثال این ها به هیچ وجه توصیه نمی شود، چرا که مطالعه کننده در چنین موقعیت هایی به سختی می تواند تمرکز حواس خود را حفظ کند.

کمر:

هنگام مطالعه باید قوس طبیعی ستون فقرات حفظ شود. مطالعه در حالت خمیده به جلو، به ویژه برای یک مدت طولانی، با خطر ایجاد تغییر شکل در ستون فقرات و کمردرد همراه است. نگذارید خم شدن کمر به شکل عادت درآید.

پا:

بهترین وضعیت پاها به هنگام مطالعه، وضعیتی است که فشار کمتری روی عضلات پا وارد شود. به همین دلیل توصیه می شود که در وضعیت ایده آل مطالعه (که همان وضعیت نشسته است)، ترجیحاً از یک صندلی راحت استفاده شود که پاهای مطالعه کننده روی آن راحت باشد و بتواند کمی هم به سمت جلو مایل شود. بهتر است در فواصل مطالعه که به چشمتان استراحت می دهید، وضع نشستن خود را تغییر دهید تا خون در پاهایتان حرکت داشته باشد.

رعایت آداب و رسوم خواندن و نوشتن، کیفیت آنها را بالا می برد. استفاده همیشگی از چراغ مطالعه خوب نیست، زیرا نور موضعی چشم ها را خسته می کند.

صندلی:

از آن جا که فرایند یادگیری یک فرایند شرطی است، هر کسی می تواند خودش را به محیط یا زمانی خاص عادت بدهد و به اصطلاح، خودش را

شرطی کند. **عادت های تمرکز** هر شخص هم با اشخاص دیگر متفاوت است. صندلی می تواند یکی از همین عادت های تمرکزی باشد، به نحوی که هر وقت روی صندلی مخصوصتان نشستید، تمرکزتان برای مطالعه و یادگیری افزایش پیدا کند. اما یادتان باشد که صندلی تان نباید خیلی هم راحت باشد، چرا که صندلی های بسیار راحت باعث **لمیدن، جرت زدن و احساس خواب آلودگی** می شوند.

خودکار، کتاب و وسایل مورد نیاز:

عادت کنید تمام آنچه را که برای مطالعه نیاز دارید، از ابتدا فراهم کنید و هر کار متفرقه ای را که دارید قبل از مطالعه انجام دهید و پس از این که نشستید، فوراً شروع کنید به مطالعه.

تنفس:

در جایی که مطالعه می کنید، حتماً باید **هوا به خوبی جریان داشته باشد و تنفس در آن محیط**، راحت صورت گیرد.

چشم:

نور متوسط، برای مطالعه مناسب تر است. **نور اطراف** و قسمت هایی که در زاویه ی دید چشم ها هستند باید **یکنواخت** باشد. پس استفاده ی همیشگی از چراغ مطالعه خوب نیست، زیرا نوری که فقط روی کتاب می افتد، باعث **خستگی چشم** می شود. نور لامپ های مهتابی به خاطر این که **نوسان** دارد، برای مطالعه مناسب نیست. بهترین فاصله ی کتاب تا چشم نیز حداقل **30 سانتی متر** است.

سر:

ممکن است **حواس پرتی** شما ناشی از **گرسنگی و تشنگی شدید، بی خوابی، خستگی یا علل درونی** دیگر باشد. در چنین موقعیتی هرگز مطالعه نکنید.

گوش:

محرک های محیطی از قبیل صدای رادیو، تلویزیون، تلفن و... باعث **حواس پرتی** می شوند. آن ها را از موقعیت مطالعه ی خود حذف کنید. ذهن نمی تواند در یک آن بر دو موضوع تمرکز داشته باشد. گوش کردن به موسیقی همزمان با مطالعه یعنی **حواس پرتی**.

برگه های کاغذ:

چند برگ کاغذ روی میز مطالعه ی خود داشته باشید و افکار منحرف کننده و مزاحم را یادداشت کنید و بعد از مطالعه نسبت به حل آنها در حد امکان اقدام نمایید.

منبع : www.tebyan.net - تبیان