

آداب درس خواندن



به طور سنتي، زمان امتحانات مدارس که نزديک مي‌شود، همه به تکاپو مي‌افتند! دانش‌آموزان به دنبال کامل کردن جزوه‌ها، مرور در درس‌هاي مانده، در صورت نیاز رفتن به کلاس‌هاي کمکي و... و والدين درصدد فراهم آوردن فضايي مناسب‌تر براي درس خواندن بچه‌ها، اما درس خواندن خود آداب و رسومي دارد. آداب و رسومي که باعث بالا رفتن کيفيت آن مي‌شود و ضمناً، ضامن سلامتي نيز هست.

گرچه همه ما کماييش با آنها آشناييم، اما يادآوري آن، آن هم از ديد متخصصان، خالي از لطف نيست. فاصله چشم تا کتاب، قوس طبيعي کمر، دماي اتاق، سروصدا و... از مهم‌ترين موارد است که در کار خواندن و نوشتن تأثير دارد. مطلب حاضر اين موارد را از ديد پزشکان مورد بررسي قرار داده است.

دماسنج:

دماي ۲۰ درجه را بيشتر کارشناسان، مناسب‌ترين دما براي مطالعه مي‌دانند

ساعت:

پس از آنکه در مکان مطالعه قرار گرفتيد، فوراً مطالعه را شروع کنيد و به هيچ عنوان وقت را به بهانه انجام کارهاي ديگر تلف نکنيد.

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 حالت‌هایی نظیر درازکش روی شکم، به پشت خوابیدن، در حال راه رفتن، تکیه زدن به دیوار و امثال این‌ها به هیچ وجه توصیه نمی‌شود، چرا که مطالعه‌کننده در چنین موقعیت‌هایی به سختی می‌تواند 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 می‌شود که در وضعیت ایده‌آل مطالعه (که همان وضعیت نشسته است)، ترجیحاً از یک صندلی راحت استفاده شود که پاهای مطالعه‌کننده روی آن راحت باشد و بتواند کمی هم به سمت جلو مایل شود. بهتر است در فواصل مطالعه که به چشمتان استراحت می‌دهید، وضع نشستن خود را تغییر دهید تا خون در پاهایتان حرکت داشته باشد. رعایت آداب و رسوم خواندن و نوشتن، کیفیت آنها را بالا می‌برد. استفاده همیشگی از چراغ مطالعه خوب نیست، زیرا نور موضعی چشم‌ها را خسته می‌کند.

صندلی:

از آنجا که فرایند یادگیری یک فرآیند شرطی است، هر کسی می‌تواند خودش را به محیط یا زمانی خاص عادت بدهد و به اصطلاح، خودش را شرطی کند. عادت‌های تمرکز هر شخص هم با اشخاص دیگر متفاوت است. صندلی می‌تواند یکی از همین عادت‌های تمرکزی باشد، به نحوی که هر وقت روی صندلی مخصوصتان نشستید، تمرکزتان برای مطالعه و یادگیری افزایش پیدا کند. اما یادتان باشد که صندلی‌تان

نباید خیلی هم راحت باشد، چرا که صندلی‌های بسیار راحت باعث لمیدن، چرت زدن و احساس خواب آلودگی می‌شوند.

خودکار، کتاب و وسایل مورد نیاز: عادت کنید تمام آنچه را که برای مطالعه نیاز دارید، از ابتدا فراهم کنید و هر کار متفرقه‌ای که دارید قبل از مطالعه انجام دهید و پس از این که نشستید، فوراً شروع کنید به مطالعه

تنفس:

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

چشم:

نور متوسط، برای مطالعه مناسب‌تر است. نور اطراف و قسمت‌هایی که در زاویه دید چشم‌ها هستند باید یکنواخت باشد. پس استفاده همیشگی از چراغ مطالعه خوب نیست، زیرا نوری که فقط روی کتاب می‌افتد، باعث خستگی چشم می‌شود. نور لامپ‌های مهتابی به خاطر اینکه نوسان دارد، برای مطالعه مناسب نیست. بهترین فاصله کتاب تا چشم نیز حداقل ۳۰ سانتیمتر است.

سر:

ممکن است حواس‌پرتی شما ناشی از گرسنگی و تشنگی شدید، بی‌خوابی، خستگی یا علل درونی دیگر باشد. در چنین موقعیتی هرگز مطالعه نکنید.

گوش:

محرك‌های محیطی از قبیل صدای رادیو، تلویزیون، تلفن و... باعث حواس‌پرتی می‌شوند. آنها را از موقعیت مطالعه خود حذف کنید. ذهن نمی‌تواند در يك آن بر دو موضوع تمرکز داشته باشد. گوش کردن به موسیقی همزمان با مطالعه یعنی حواس‌پرتی.

منبع: خلاقیت

والدین نگران بخوانند

- 9 روش موثر و شگفت‌انگیز برای درس خواندن
- اضطراب امتحان را چگونه از بین ببریم؟
- انگیزه ای برای درس خواندن ندارم
- اگر فرزندان در درس خواندن تمرکز ندارد بخوانید
- تقویت حافظه در وقت اضافه
- خودمراقبتی بهترین راه مدیریت استرس در زمان امتحانات