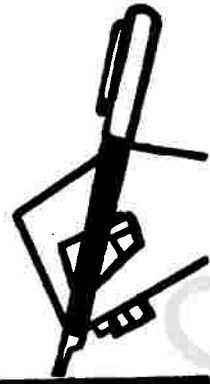


الفصل الأول



العادات الصحية للاستذكار

obeikandi.com

العادات الصحية للاستذكار



هناك عدة عوامل صحية يجب وضعها في الاعتبار عند ممارسة عملية الاستذكار من أهمها :

(١) النوم عدد كافٍ من الساعات :

يجب ألا تقل ساعات النوم عن سبع ساعات متواصلة لطلاب مرحلتي التعليم الثانوي والجامعي ، وثلاثي ساعات لتلاميذ مرحلتي التعليم الابتدائي والإعدادي ، حتى يعطي الجهاز العصبي والمخ القدر الكافي من الراحة استعداداً لاستقبال للمعلومات والتركيز أثناء ساعات الاستذكار .

ويمكن للطلاب أن يتنام بعض الوقت أثناء النهار (ساعة بعد الغذاء مثلاً) حتى يعطي الجسم قسطاً من الراحة والاسترخاء بعد انتهاء اليوم الدراسي بالمدرسة أو الجامعة .

(٢) النوم مبكراً والامتناع مبكراً :

يراعى المحافظة على مواعيد النوم بحيث تكون مبكرة وأيضاً الاستيقاظ مبكراً مع المحافظة على العدد المناسب لساعات النوم .

(٣) تجنب السهر لساعات متأخرة من الليل :

تجنب السهر لساعات متأخرة من الليل ، وبالتالي الذهاب إلى المدرسة أو الجامعة وأنت في حاجة ماسة إلى الاسترخاء والراحة والنوم مما يترتب عليه من :

أ - ضعف التركيز في الصف أثناء اليوم الدراسي .

ب - قلة المشاركة الإيجابية أثناء الدرس .

- ج - الإرهاق الجسمي والصحي .
- د - الإحساس بعدم الرغبة في مواصلة اليوم الدراسي .
- هـ - الإحساس بالحاجة إلى الاسترخاء والنوم .

(٤) تجنب تناول العقاقير المنبهة :

تجنب تماماً اللجوء إلى العقاقير المنبهة للأسباب التالية :

- أ - إجهاد الجهاز العصبي والمخ .
- ب - عدم التركيز .
- ج - ضعف القدرة التذكيرية .
- د - التوتر والعصبية الزائدة .

وحاول قدر الإمكان الإقلال من تناول المشروبات المنبهة مثل الشاي والقهوة . حتى لا تتحول إلى عادة سلوكية تتحكم في عملية الاستذكار . كما أنها تؤدي إلى إجهاد الجهاز العصبي والإرهاق وبالتالي عدم القدرة على التركيز .

(٥) تجنب تناول العقاقير المنومة :

وأيضاً تجنب تناول العقاقير المنومة وخاصة إذا كنت تعاني من الأرق والاضطراب ، حيث أنها تضر أيضاً وإلى حد كبير بوظائف الجهاز العصبي والمخ .

(٦) تجنب الاستذكار في غرف النوم :

ينبغي أن تتجنب الاستذكار في غرف النوم للأسباب التالية :

- أ - الإيحاء بالاسترخاء وعدم الانتباه .
- ب - الحاجة الملحة للنوم هروباً من الاستذكار .
- ج - ضعف التركيز .
- د - السرحان .

(٧) الاهتمام بالتغذية المناسبة :

يجب الاهتمام بالتغذية المناسبة وخاصة في وجبتي الإفطار والغداء ، أما بالنسبة لوجبة العشاء فالأفضل أن تكون خفيفة ومبكرة ، حتى لا ينشغل الجهاز العصبي بالهضم والبعد عن الفهم والاستيعاب .

(٨) تناول المشروبات الغذائية أثناء فترات الراحة :

يمكن تناول بعض المشروبات الغذائية أثناء فترات الراحة مع عدم المبالغة أو الإكثار منها ، ويجب أن تكون ذات فائدة غذائية للجسم .

(٩) تجنب تناول المسليات أثناء الاستذكار :

تجنب تماماً تناول بعض المسليات أثناء الاستذكار مثل (اللب أو الحب ، أو الفول السوداني ، وغيرها) لأنها تقلل من التركيز أثناء الاستذكار .

(١٠) تجنب الاستذكار عند الإحساس بالإرهاق :

تجنب الاستذكار عند الإحساس بالإرهاق أو التعب أو الملل أو الإحساس بالنوم ، لأنك سوف لا تجني أي ثمار من الاستذكار في هذه الحالة ، وعليك بالراحة ثم العودة إلى الاستذكار بحيوية ونشاط .

(١١) البيئة الصحية لغرفة الاستذكار :

تعتبر البيئة الصحية لغرفة الاستذكار من الأهمية بمكان ويجب أن تتوفر فيها :

أ - الإضاءة الكافية والتي لا ترهق العين بحيث يكون مصدرها على يسار الطالب تقريباً .

ب - التهوية الكافية للغرفة .

ج - وضع المكتب « طاولة الاستذكار » بحيث يكون

مواجهاً لمكان واسع يعطي العين امتداداً جيداً للرؤية
البصرية عند راحة العين من النظر في الكتاب .

د - ابتعاد غرفة الاستذكار عن أي مصدر من مصادر
الضوضاء من قبل أفراد الأسرة أو من الجيران أو
الشارع .

(١٢) التقليل من مشتتات الانتباه في غرفة الاستذكار :

يجب الإقلال من مشتتات الانتباه في غرفة الاستذكار من
ملصقات وصور خاصة ومناظر طبيعية وغيرها وذلك للأسباب
التالية :

- أ - تشتت انتباه الطالب .
- ب - سرحانه بعيداً عن الكتاب .
- ج - ضعف القدرة على التركيز .

(١٣) طاولات ومقاعد الاستذكار :

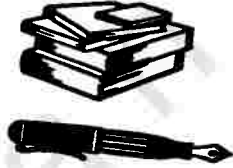
استخدام طاولات الاستذكار والكراسي « المقاعد » ذات
الارتفاعات المناسبة للطالب « البنيان الجسمي للطالب » ، ويفضل في
هذه الحالة استخدام الطاولات والكراسي الخشبية « على شكل زاوية
قائمة » ، حتى لا تؤدي إلى استرخاء الجسم والتكاسل والسرحان
وربما ينتهي الأمر بالرغبة الملحة في النوم ثم النوم فعلاً .

(١٤) التقليل من مشتتات الانتباه على طاولة الاستذكار :

الإقلال من الكتب والدفاتر والأقلام والأشياء الأخرى على طاولة
الإستذكار ، ويفضل الاقتصار على الكتاب والدفاتر موضوع
الاستذكار فقط ، حتى لا يشتت انتباه الطالب بين هذه الكتب وتلك
الدفاتر .

(١٥) المسافة بين الكتاب وعين الطالب :

- أ - يجب المحافظة على المسافة المعقولة بين الكتاب وعين الطالب بحيث لا تقل عن ٢٥ سم تقريباً .
- ب - البعد عن الاستدكار في أثناء النوم على الظهر أو على البطن لما يسبب ذلك من مشكلات من أهمها :
 - مشكلات صحية للعين .
 - ضعف عملية التركيز .
 - صعوبة أخذ الملاحظات وتدوينها .
 - صعوبة حل التمارين والأسئلة التدريبية .



خلاصة الفصل الأول

العادات الصحية للاستذكار

- ١ - النوم عدد كافٍ من الساعات (٦ - ٨ ساعات يومياً) .
- ٢ - النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً .
- ٣ - تجنب السهر لساعات متأخرة من الليل .
- ٤ - تجنب تناول العقاقير المنبهة .
- ٥ - تجنب تناول العقاقير المنومة .
- ٦ - تجنب الاستذكار في غرفة النوم .
- ٧ - الاهتمام بالتغذية المناسبة .
- ٨ - تناول المشروبات الغذائية أثناء فترات الراحة .
- ٩ - تجنب تناول المسليات أثناء الاستذكار .
- ١٠ - تجنب الاستذكار عند الإحساس بالإرهاق .
- ١١ - توفير البيئة الصحية لغرفة الاستذكار (الإضاءة ، والتهوية ، ومكان الطاولة ، وعدم الضوضاء) .
- ١٢ - التقليل من مشتتات الانتباه في غرفة الاستذكار .
- ١٣ - توفير الشروط الصحية لطاولات ومقاعد الإِستذكار .
- ١٤ - التقليل من مشتتات الانتباه على طاولة الاستذكار .
- ١٥ - المحافظة على المسافة المعقولة بين عين الطالب والكتاب (٢٥ سم تقريباً) .