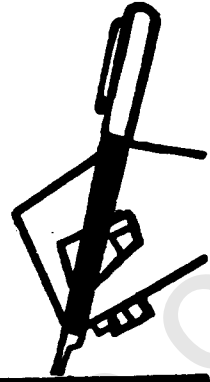


## الفصل الأول



### 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 ، وثماني ساعات لتلاميذ مرحلتي التعليم الابتدائي والإعدادي ، حتى يعطي الجهاز العصبي والمخ القدر الكافي من الراحة استعداداً لاستقبال المعلومات 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 والاستيقاظ 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 التذكرية .
- 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 :

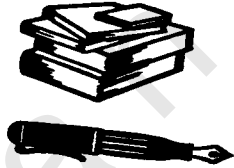
استخدام طاولات الاستذكار والكراسي « المقاعد » ذات  
الارتفاعات المناسبة للطالب « البنيان الجسمي للطالب » ، ويفضل في  
هذه الحالة استخدام الطاولات والكراسي الخشبية « على شكل زاوية  
قائمة » ، حتى لا تؤدي إلى استرخاء الجسم والتكاسل والسرحان  
وربما ينتهي الأمر بالرغبة الملحة في النوم ثم النوم فعلاً .

### (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 الاستذكار 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 الإستهذار .
- ١٤ - التقليل من مشتتات الانتباه على طاولة الاستذكار .
- ١٥ - المحافظة على المسافة المعقولة بين عين الطالب والكتاب ( ٢٥ سم تقريباً ) .