

آداب درس خواندن

به طور سنتی، زمان امتحانات مدارس که نزدیک می‌شود، همه به تکاپو می‌افتند!



به طور سنتی، زمان امتحانات مدارس که نزدیک می‌شود، همه به تکاپو می‌افتند! دانش‌آموزان به دنبال کامل کردن جزوه‌ها، مرور در درس‌ها، ماندن، در صورت نیاز رفتن به کلاس‌ها، کمکی و... و والدین درصدد فراهم آوردن فضایی مناسب و تر برای درس خواندن بچه‌ها. اما درس خواندن خود آداب و رسومی دارد. آداب و رسومی که باعث بالا رفتن کیفیت آن می‌شود و ضمناً، ضامن سلامتی نیز هست.

گرچه همه ما کمابیش با آنها آشنا هستیم، اما یادآوری آن، آن هم از دید متخصصان، خالی از لطف نیست. فاصله چشم تا کتاب، قوس طبیعی کمر، دمای اتاق، سروصدا و... از مهم‌ترین مواردی است که در کار خواندن و نوشتن تأثیر دارد. مطلب حاضر این موارد را از دید پزشکان مورد بررسی قرار داده است.

• دهاسنج: دمای ۲۰ درجه را بیشتر کارشناسان، مناسب‌ترین دما برای مطالعه می‌دانند.
• ساعت: پس از آنکه 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. مطالعات در حالت‌های 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 مطالعه چشم‌زننده در چنین موقعیت‌هایی به سختی می‌تواند تمرکز حواس خود را حفظ کند.

• کوس: 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 چشم‌زننده‌ها 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 عادت‌ها، 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 صندلی‌های بسیار راحت باعث لمیدن، چرت زدن و احساس خواب‌آلودگی 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.

• تنفیذ: 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 قسمت‌های 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 لامپ‌ها، متهابی به خاطر اینکه نوسان دارد، برای مطالعه مناسب نیست. بهترین فاصله کتاب تا چشم نیز حداقل ۳۰ سانتیمتر است.

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

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

منبع: سایت خلاقیت