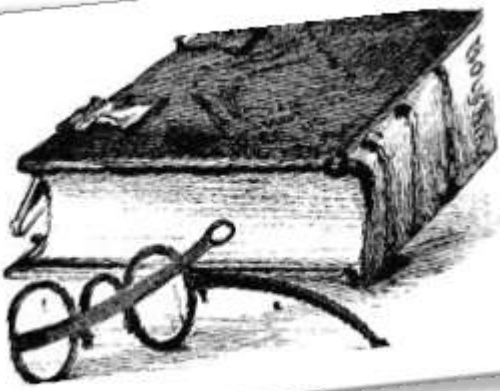


# خواب آلودگی هنگام مطالعه



برای داشتن يك مطالعه مطلوب و پربازده شرایط خاص و ویژه ای نیاز است . با توجه به موارد زیر می‌توانید ساعات مطالعه مفیدی داشته باشید. مطالعه يك

فرآیند ذهنی می باشد و مکان مطالعه تاثیر بسزایی در میزان کنترل حواس فرد دارد . از جمله شرایط محل مطالعه می توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. در محل مطالعه از قرار دادن اثاثیه زیاد خود داری نمایید، محل مطالعه ای که از نظر فضا زیاد اشغال شده باشد ، موجب حواس پرتی فرد

می شود.

۲. دمای محل مطالعه در تابستان باید خنک باشد . در زمستان از گرم کردن بیش از حد آن خود داری نمایید، زیرا درس خواندن با فعالیت ذهنی

زیادی همراه می باشد. در حین مطالعه سوخت و ساز بدن افزایش می یابد و موجب گرم شدن بدن نسبت به حالت عادی می شود. دمای متعادل

محل مطالعه از خواب آلودگی فرد هنگام مطالعه جلوگیری می نماید.

۳. نور محل مطالعه باید زیاد باشد تا از خواب آلودگی فرد جلوگیری به عمل آید.

۴. در هنگام مطالعه به هیچ وجه وسایل مربوط به خواب را در کنار خود قرار ندهید؛ زیرا هنگام شروع خواندن يك مطلب، تا يك مدت زمان

مشخصی که برای افراد مختلف متفاوت است، ذهن فرد با مطلب درگیر نمی شود و مفهوم درس را متوجه نمی شود. در این مدت زمان که

مطلب برای ذهن فرد حالت چالش برانگیز پیدا نکرده و برای او گنگ است ، بارها وسوسه خواب به سراغ فرد می آید و وجود وسایل مربوط

به خواب در کنار فرد این وسوسه را تشدید می کند. به محض گذار از این مرحله و مقاومت در برابر خواب، دیگر خواب به سراغ فرد نمی

آید.

۵. در هنگام مطالعه از دراز کشیدن پرهیز نمایید، از گذاشتن دست زیر چانه خود داری نمایید، در پشت میز مطالعه به حالت صاف بنشینید.

این امر موجب می شود که خون به میزان کافی به مغز برسد و یادگیری را تسریع نماید.

۶. برای یادگیری سه چیز برای مغز کافی است: ۱- اکسیژن ۲- آب ۳- قند. محل مطالعه باید دارای اکسیژن کافی باشد.

