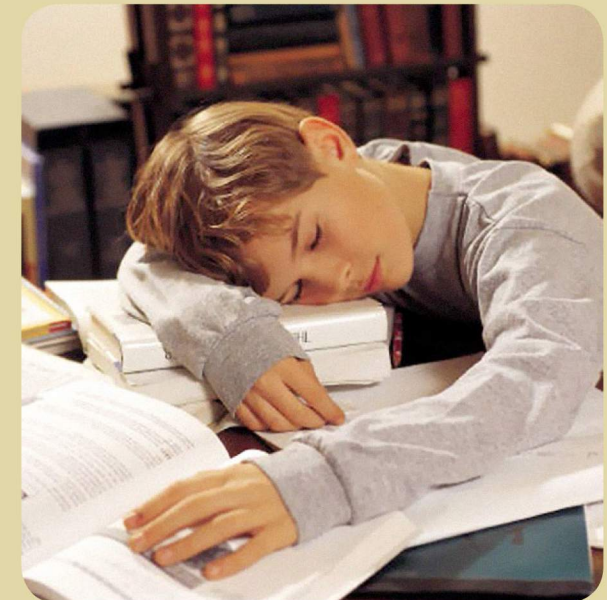




چرت زدن، اینگونه...!

واحد مشاوره



باید و نبایدهای پیشگیری از چرت زدن سر کلاس

درست بنشینید: درست نشستن باعث می شود چرخش خون بدون مشکل ادامه پیدا کند و احساس راحتی کنید و خواب آلود نشوید. وقتی درست می نشینید احتمال چرت زدن کم می شود چون در حالت خوبی قرار گرفته اید. اگر درست ننشینید و خود را روی صندلی بیندازید احتمال اینکه به خواب بروید افزایش می یابد. اگر می خواهید درست بنشینید این موارد را رعایت کنید، کمرتان را صاف کنید، کف پاها را روی زمین قرار دهید و دست ها روی میز باشد، این کار کمک بزرگی برای پیشگیری از چرت زدن به شما می کند.

متمرکز باش: وقتی استاد در حال تدریس است، باید روی موضوعی که شرح می دهد تمرکز کنید. دیگر مسائل را نادیده بگیرید، نباید در کلاس احساس بی حوصلگی کنید چون باعث می شود به خواب فرو بروید. باید با آموختن و درک مطلبی که آموزش داده می شود خود را مشغول نگه دارید. خود را در فکر کردن به درس فعال نگه دارید، در مورد چیزهایی که استاد می گوید از خود سوال بپرسید، آنچه استاد می گوید را با آنچه خود می دانید مقایسه کنید.

نت بردار: وقتی در فرآینده یادگیری فعال باشید خوابتان نمی برد. دلیل اینکه چرتتان می گیرد این است که وارد آنچه معلمتان می گوید نمی شوید. باید خود را درگیر کنید و یادداشت برداری یکی از موثرترین کارهاست. این یادداشت ها حتما نباید ۱۰۰ درصد کامل باشند. تنها کافیست مواردی که برایتان جالب است را یادداشت کنید و یا سوال هایی که به ذهنتان می آید را بنویسید. با این کار حتی سوال هم برای پرسیدن دارید که منجر می شود بیشتر در فرآیند یادگیری درگیر شوید.

بحث کن لذت ببر: باید از بحث کلاس لذت ببرید و فکر نکنید که این بحث کسل کننده است. بسیاری از دانش آموزان فکر می کنند موضوع کلاس بحثی کسل کننده است. برای غلبه به این تصور غلط باید از خود شروع کنید و با چرت نزدن ثابت کنید که بحث کسل کننده نیست. خوب به صحبت های استاد گوش دهید و سعی کنید از نکات کلیدی آن الهام بگیرید و لذت ببرید.

مادر می خوانیم چون می خواهیم
کار خوب داشته باشیم، شخصیتمان
رشد کند و به استانداردهای یک
زندگی ایده آل برسیم. آموزش
وسیله ای است که کمک می کند
به اهدافمان برسیم و زندگی موفق
داشته باشیم. متأسفانه همه
موضوع ها برایمان جالب نیز و در
چنین مواقعی سر کلاس بی حوصله
می شویم. بیشتر دانش آموزان
سخت تلاش می کنند تا سر کلاس
خوابشان نبرد اما متأسفانه بیشتر ما
گاهی چرت زدن سر کلاس را تجربه
کردیم. بیایید روراست باشیم وقتی
بی حوصله می شویم شروع به خط
خطی کردن، خیال بافی و یا حتی چرت
زدن می کنیم. در واقع اگر در حال
خواندن این مقاله هستید احتمالاً با
چنین مشکلی آشنا بوده اید، در ادامه
می خواهیم تکنیک هایی را به شما
بیاموزیم تا سر کلاس متمرکز بمانید و
خوابتان نبرد.

مشارکت جو: به صورت فعال در قرائت و بحث کلاس شرکت کنید. همچنین اگر مطلب را درک نکردید باید سوال هایی پرسید تا موضوع برایتان روشن شود، با این کار دیگر احساس خواب آلودگی نمی کنید چون در بحث کلاس مشارکت داشته اید.

انجام دهید. کمی ماساژ دادن پشت گردن هم می تواند کمک کند. با انجام این کارها باید کاملا سرحال شوید. تمام این حرکات را به نرمی انجام دهید طوری که همکلاسی ها و معلم متوجه آن نشوند.

خط خطی و خیال پردازی ممنوع: در کلاس باید گوش دهید، تمرکز کنید و متوجه صحبت های استاد باشید. نباید مشغول کشیدن و یا فکر کردن به چیزی باشید که از بحث کلاس منحرفتان کند، وقتی درست گوش ندهید دیگر نمی توانید روی درس تمرکز کنید در نتیجه احساس بی حوصلگی می کنید. وقتی بی حوصله می شوید خواب آلودگی خیلی زود خود را نشان می دهد.

هرچی جلوتر بهتر: اگر صندلی های اختصاصی دارید از معلم بخواهید که جلوتر بروید. رفتن جلو به این معناست که دوست دارید در بحث کلاس بیشتر مشارکت کنید. این کار تاثیر عجیبی روی توجه کردن به بحث و مشارکت در کلاس دارد، که در نتیجه باعث می شود ن خوابید.

ماساژ درمانی: کف دست خود را ماساژ دهید و روی قسمت های استراتژیک که کمی دردناک است مقداری فشار بیاورید. روی قسمت های توخالی بازو فشار بیاورید و با انگشتان خود حرکات دایره ای

پیشگیری از خواب آلودگی قبل از رفتن به مدرسه

تثبیت برنامه غذایی سالم: اگر قبل از کلاس مقدار زیادی غذا خورده باشید آنگاه سر کلاس احساس خواب آلودگی خواهید کرد. باید مقدار مشخصی غذا بخورید تا در طول کلاس احساس خواب آلودگی نکنید. غذاهایی میل کنید که تقویت کننده انرژی باشند و میوه بخورید تا مکمل این انرژی باشد. صبح قبل از رفتن به مدرسه ورزش کنید تا بدن سرحال باشد خون به درستی در بدن جریان پیدا کند. بهتر است ورزش های کششی، دویدن و مقداری گرم کردن انجام دهید.

خواب کامل: اگر شب به خوبی نخوابید مطمئنا در طول کلاس احساس خستگی می کنید. وقتی با این شرایط به مدرسه بروید همین که آرام بنشینید و به صحبت های معلم گوش دهید احساس خواب آلودگی به سراغتان می آید چون بدن همچنان به استراحت نیاز دارد.

شستو شو با آب سرد: شستن صورت با آب سرد باعث می شود ۱۵ دقیقه ای کاملا سرحال شوید. همچنین برای این کار باید بلند شوید و به روشویی بروید که به معنای راه رفتن و فعال کردن بدن است. مسلم است که معلم دوست ندارد وقتی درس می دهد از کلاس خارج شوید ولی خوابیدن سر کلاس خیلی بدتر است!

انجام تکلیف: آماده شدن برای یک کلاس و پیش مطالعه کمک می کند بتوانید بیشتر در بحث کلاس مشارکت داشته باشید. شرکت در بحث کلاس از چرت زدن و کسلی پیش گیری می کند.

