



## راهکار هایی برای رفع خواب‌آلودگی و خستگی هنگام درس خواندن

یک برنامه‌ریزی مدون برای تمام کارهای تان در نظر بگیرید. هدف این نیست که تمام کارهای تان را دقیقاً طبق ساعت انجام دهید، بلکه می‌توانید امور خود مانند خواب، مطالعه، ورزش و... را بر اساس نظم و برنامه‌ریزی، تا حدی سامان دهید و همین کار باعث می‌شود تا هر کاری به‌موقع انجام شود و انگیزه‌ی شما نیز دوچندان خواهد شد.



در مکانی که خیلی گرم است درس نخوانید. باید توجه کنید که دمای مکان مطالعه نباید خیلی گرم باشد (حداکثر ۲۴-۲۵ درجه‌ی سانتی‌گراد)؛ زیرا دمای بیش از آن، به‌خصوص در زمستان سبب می‌شود تا لذت خواب چند برابر شود و همین لذت سبب می‌شود خواب‌آلوده شوید و مدام بخوابید.

هنگام مطالعه درست بنشینید. اکثر مشاوران تحصیلی و پزشکان توصیه می‌کنند که به صورت درازکشیده و خوابیده درس نخوانید؛ زیرا مغز شما بین خواب و مطالعه سردرگم می‌شود و تمرکز شما کم شده و به‌زودی



دچار خواب‌آلودگی می‌شوید.

پر خوری نکنید. دقت داشته باشید که خوردن زیاد و بیش از حد موجب سنگینی و خواب‌آلودگی شما می‌شود و این حالت هنگام مطالعه تأثیر دوچندان خواهد داشت و باعث می‌شود به محض نشستن پای درس، احساس خستگی و بی‌حوصلگی کنید.



قدم بزنید. وقتی احساس بی‌حوصلگی و خواب‌آلودگی می‌کنید، با یک پیاده‌روی نسبتاً تند، انرژی و هوشیاری‌تان را افزایش دهید. برای مثال اگر به یک فضای سبز نزدیک هستید، به آنجا بروید و مقداری پیاده‌روی کنید و قدم بزنید. این کار احساس شادابی را به شما می‌دهد.

خواب کافی در شب داشته باشید. این اشتباه در بین برخی از دانش‌آموزان پیش می‌آید که شب را به دلیل این‌که سکوت بیش‌تری دارد، برای مطالعه انتخاب می‌کنند. ضروری است که در شب حداقل ۶ ساعت خواب و استراحت داشته باشید. البته نباید بیش‌تر از ۸-۹ ساعت باشد؛ زیرا خواب زیاد هم می‌تواند از عوامل بی‌حوصلگی و کلافه بودن باشد.



فعالیت‌های بدنی کوتاه بین مطالعه فراموش نشود. هنگام مطالعه، در فاصله‌های زمانی کوتاه، فعالیت‌های بدنی مختصری داشته باشید.