

خواب و استراحت تغذیه و ورزش

Jeebstore.com



☆
 $\sqrt{123}$



☆ درست استراحت کن! ☆

STUDY
HARD!

☆
+x÷



شما وقتی یک باکس مطالعاتی (۱ ساعت و نیم) رو میگذرانید، بدن و ذهن نیازمند استراحت است. بلکه درست شنیدید، استراحت! اما در حقیقت استراحت چیست؟ آیا استراحت کردن دیدن تلویزیون (سریال، فیلم و...) یا کار کردن با گوشی است؟ خیر! در استراحت نباید دوباره از شما انرژی مصرف شود. بلکه باید انرژی به دست آورد. شما با دیدن فیلم و سریال، محتواهای مختلفی را وارد مغز خود می کنید و ذهن خود را درگیر آن می کنید. کار کردن با گوشی بیشتر چشم و بدن شما را خسته می کند! پس شما نه تنها در هنگام مطالعه نباید با گوشی کار کنید، بلکه در هنگام استراحت هم حق این کار را ندارید. کمی دراز بکشید، نرمش کنید. برای سلامتی چشمانتان به دوردست ها نگاه کنید. چیزی میل کنید، با خانواده خود باشید، بگویید و بخندید و دیگر به درس فکر نکنید.

$\sqrt{123}$

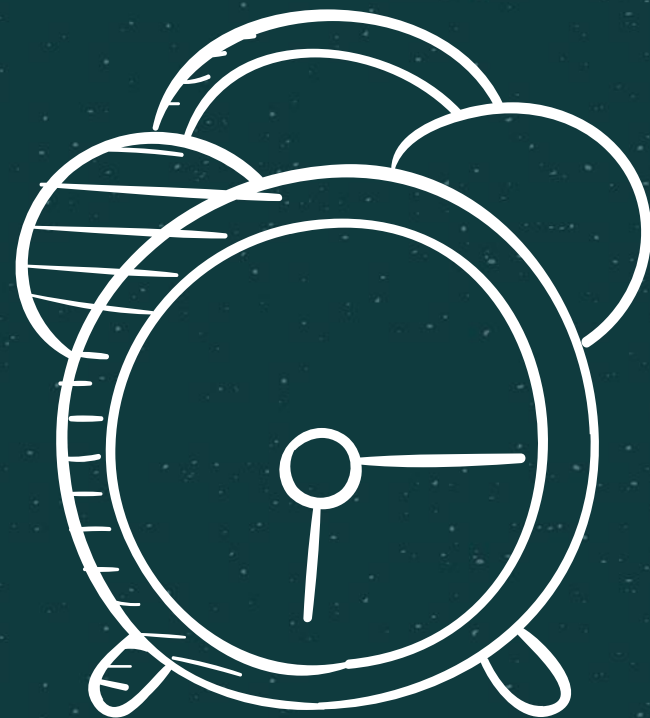


چطور بخوابیم؟

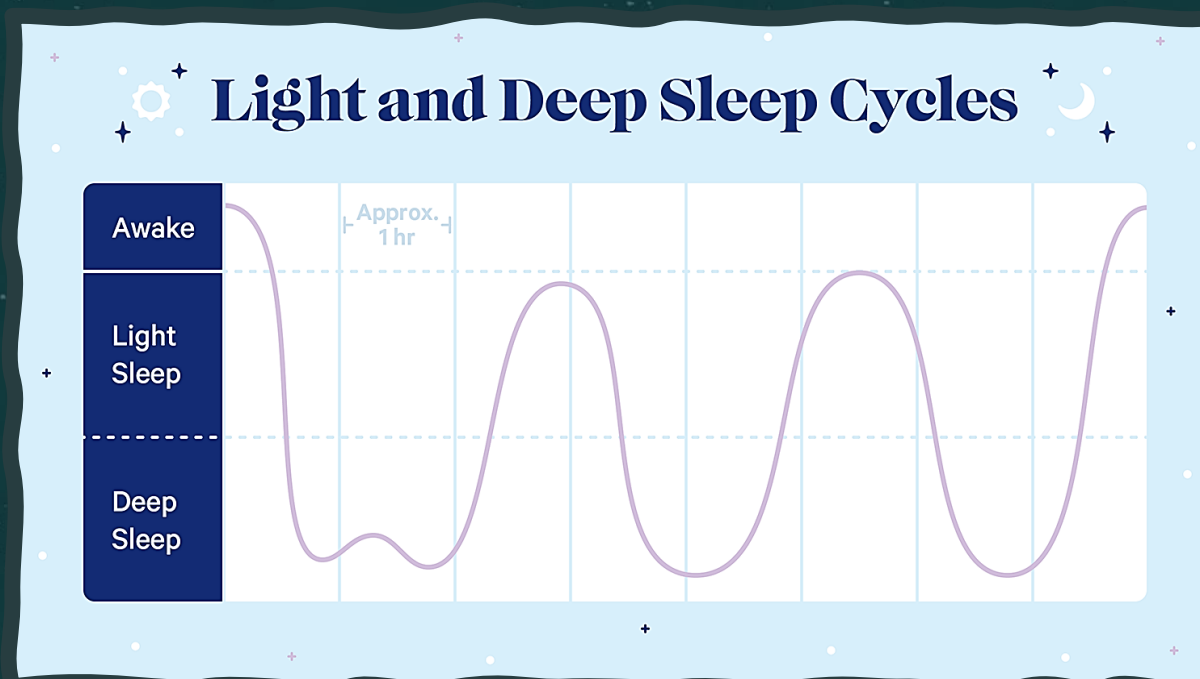
STUDY
HARD!

+x÷

همه ما گاهی هنگام بیدار شدن از خواب، احساس کسالت می کنیم، منگ هستیم و سنگینی خواب، هنوز اذیت مان می کند. گاهی اوقات برعکس، وقتی بیدار می شویم سر حال و شاداب هستیم. علت چیست؟ مشخصاً علت اول به میزان خواب ما بر می گردد، همه می دانند که اگر ساعات خواب ما با نیازهای بدنی مان همخوانی نداشته باشد، بدن از خواب سیراب نمی شود و کسالت همراه بیداری خواهد بود. اما همه چیز به این امر بدیهی ختم نمی شود. خواب، یک خط صاف بین لحظه خوابیدن و لحظه بیداری نیست. ما در طول خواب مراحل مختلفی را سپری می کنیم که بحث مفصلی دارد که از آنها می گذریم. آنچه به می تواند در کل زندگی مان به درمان بخورد این است که خواب ما در طول شب، به صورت سینوسی از سبک به سنگین و از سنگین به سبک حرکت می کند. یعنی ابتدای خواب، خواب مان سبک است و رفته رفته سنگین تر می شود و سپس آرام آرام سبک تر می شود و مجدداً سنگین می شود و باز سبک می شود و این روند بارها تا صبح تکرار می گردد.



به این شکل نگاه کنید؛ اگر ما در دره ها - که خواب در آن سنگین است - بیدار شویم ، دچار کسالت خواهیم بود ولی اگر در قله ها - که خواب در آن سبک است - بیدار شویم، به راحتی از رختخواب برمی خیزیم.



اما از کجا بدانیم کی در دره خواب هستیم و خواب مان سبک شده تا بیدار شویم؟
معمولاً از لحظه آغاز خواب تا زمانی که خواب سنگین شود و مجدداً به مرحله سبک برسد ۹۰ دقیقه (یک و نیم ساعت) طول می کشد. بنابراین اگر می خواهید در سبک ترین مرحله خواب، از خواب بیدار شوید باید ساعت خوابتان مضربی از عدد یک و نیم باشد. یعنی اگر ساعت ۱۱.۵ شب می خوابید، یک و نیم ساعت، یک و نیم ساعت محاسبه کنید و در یکی از آنها از خواب بیدار شوید، به این ترتیب:
ساعت ۱۱.۵ به علاوه یک و نیم ساعت = ساعت یک بامداد

و سپس: ساعت ۲.۵ ← ساعت ۴ ← ساعت ۵.۵ ← ساعت ۷ ← ساعت ۸.۵ صبح

بنابراین در این مثال، اگر ساعت ۷ صبح بیدار شوید، نسبت به بیدار شدن در ساعت ۷.۵ راحت تر خواهید بود هر چند نیم ساعت هم کمتر خوابیده اید. اگر ساعت ۱۲ شب بخوابید چه؟ در این صورت ساعت ۶ صبح زمان مناسبی برای بیدار شدن است زیرا ۴ تا یک و نیم ساعت خوابیده اید و نیز ساعت ۷.۵ هم خوب است چون ۵ تا یک و نیم ساعت خوابیده اید

نکته: در اکثر انسان ها چرخه خواب ۹۰ دقیقه است ولی ممکن است چرخه خواب شما ۹۰ دقیقه ای نباشد. بنابراین اگر فرمول ۹۰ دقیقه درباره شما صدق نکند، بکوشید با یادداشت کردن ساعات خواب و بیداری و حس و حال تان در هر بار بیداری، عدد چرخه خواب تان را کشف کنید.

اگر به هر دلیل در طول روز نیاز به خواب عصر داشته باشید، این خواب یا باید در حدود ۲۰ دقیقه و سبک باشد و یا یک سیکل کامل. اما به این نکته توجه کنید معمولا خواب عصر باعث کسلی در زمان بیداری پس از آن و بی خوابی (بدخوابی) در شب خواهد شد و این باعث بر هم خوردن تعادل بدنی شما می گردد.

به این نکته هم توجه داشته باشید که خواب شبانه بین ساعت ۱۲ تا ۶ صبح بیشترین کیفیت را داراست. بنابراین سعی کنید حتما در این بازه خواب عمیق داشته باشید.

نقش مواد غذایی در یادگیری

نقش پروتئین در تقویت حافظه

غذاهای حاوی پروتئین، به یکی از اصلی‌ترین عناصر مؤثر در بهبود حافظه تبدیل می‌شوند. پروتئین‌ها، اجزای سازنده‌ای که در ایجاد و بازسازی سلول‌ها و بافت‌ها نقش دارند، تأثیر مستقیمی بر سلامت عملکرد مغزی دارند. مصرف مناسب پروتئین‌ها، باعث افزایش تولید مواد شیمیایی مغزی می‌شود که در تقویت حافظه و توانایی یادگیری اثر گذارند.

برخی از غذاهای غنی از پروتئین می‌توانند بهبود حافظه را تسهیل کنند. مثلاً، مصرف ماهی‌های چرب امگا-۳ که به عنوان “سوپر فود” برای مغز شناخته می‌شوند، می‌تواند به بهبود حافظه کمک کند. همچنین، تخم‌مرغ، مغز گردو و سویا نیز از منابع پروتئینی که می‌توانند حافظه را تقویت کنند، به شمار می‌روند.

با توجه به اهمیت حافظه در فرآیند یادگیری، ترکیب غذایی مناسب و حاوی پروتئین‌ها می‌تواند تأثیر بسزایی در پیشرفت تحصیلی و موفقیت آن‌ها داشته باشد.



ویتامین‌ها و مواد معدنی برای یادگیری و فعالیت مغزی نقش مهمی دارند. ویتامین A که در میوه‌ها و سبزیجات قرار دارد، نقش مهمی در بهبود تمرکز و توجه دانش آموزان دارد. ویتامین C نیز باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و حفظ سلامت مغز می‌شود. همچنین، ویتامین D که از آفتاب به دست می‌آید، بهبود حافظه و فرآیند یادگیری را تسهیل می‌کند.

مواد معدنی نیز نقش بسزایی در یادگیری دانش آموزان ایفا می‌کنند. آهن که از منابع گوناگون از جمله گوشت، حبوبات، و سبزیجات به دست می‌آید، به بهبود عملکرد مغزی و حافظه کمک می‌کند. همچنین، کلسیم که در محصولات لبنی و سبزیجات دیده می‌شود، نقش مهمی در تقویت سلول‌های عصبی و افزایش توانایی یادگیری دارد.

تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف مناسب ویتامین‌ها و مواد معدنی باعث بهبود حافظه، تمرکز و سرعت یادگیری می‌شود. دانش آموزان که تغذیه سالم و متنوعی دارند، بهترین نتایج در زمینه تحصیلی خود را حاصل می‌کنند. بنابراین، تأکید بر اهمیت تنوع و مواد غذایی حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی برای دانش آموزان ضروری است.

ترکیب صحیح از ویتامین‌ها و مواد معدنی با مصرف متوازن غذاها، به دانش آموزان این امکان را می‌دهد که از تمامی فواید و اثرات مثبت این عناصر بر یادگیری بهره‌مند شوند. به همین دلیل، ترکیب مناسب و متنوع در تغذیه می‌تواند به بهبود عملکرد تحصیلی و توانایی یادگیری دانش آموزان کمک کند.



نکات مهم در ترکیب وعده‌های غذایی



صبحانه

صبحانه به عنوان مهمترین وعده روز است. مصرف یک صبحانه سالم، انرژی مورد نیاز برای شروع روز را فراهم می‌کند. انتخاب غذاهای متنوع از انواع ماهی، میوه، نان کامل و لبنیات به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا از تمامی گروه‌های غذایی بهره‌مند شوند.

مدیریت مصرف قند و نمک

مصرف زیاد قند و نمک می‌تواند به سلامت دیگر عوامل آسیب بزند. در ترکیب وعده‌های غذایی، توجه به میزان مصرف قند و نمک و کنترل مقدار آنها برای دانش‌آموزان حائز اهمیت است.

اجتناب از غذاهای پر از چربی و شکر

مصرف غذاهای آماده و پر از چربی و شکر، می‌تواند تأثیر منفی بر انرژی و تمرکز دانش‌آموزان داشته باشد. ترجیحاً از غذاهای آماده و ناسالم خودداری کنید و به جای آن‌ها، به مصرف میوه‌ها و مواد غذایی سالم تر توجه کنید.

کنترل اندازه وعده‌ها

مدیریت اندازه وعده‌های غذایی نقش مهمی در میزان انرژی و تغذیه صحیح دانش‌آموزان دارد. مصرف وعده‌های کوچک و متعادل در طول روز، به دستیابی به تعادل مناسب در تغذیه کمک می‌کند.



نقش ورزش در یادگیری

ورزش باید به صورت کششی، روزانه و در مدت زمان کوتاهی باشند. اختصاص روزانه ۲۰ الی ۳۰ دقیقه به ورزش، باعث افزایش زیاد انرژی دانش آموزان می‌شود. دانش آموزان می‌توانند با ورزش صبحگاهی و یا در زمان استراحت با انرژی مضاعفی به مطالعه ادامه دهند. در این صورت می‌توانند، از تاثیر ورزش در دوران کنکور بهره کافی را ببرند. این نوع ورزش‌ها به ویژه در روزهای پایانی، باید سه بار در روز انجام شوند. بیشتر کشش‌ها، باید در نواحی شانه، کمر و گردن باشند. کشیدن عضلات و حرکت نرم سر و گردن، مانع از ثابت ماندن طولانی مدت ماهیچه‌ها می‌شوند. همچنین این حرکات، باعث بازگشت و جذب مقدار زیادی اکسیژن به ماهیچه‌ها می‌شوند. شنای آرنج استقامت بدن را تا حد زیادی افزایش می‌دهد و باعث افزایش تحرک نقاطی مانند ماهیچه‌های لگن و زانو می‌شود. به علت کم تحرکی دانش آموزان در دوران کنکور این نوع شنا به آنها توصیه می‌شود. ورزش کردن در دوران کنکور با ترشح هورمون آدرنالین در بدن، باعث افزایش تمرکز و آمادگی بیشتر ذهن برای مطالعه می‌شود. اختصاص مدت زمانی به ورزش در طول روز هر چند کوتاه، می‌تواند تا حد زیادی بازدهی مطالعه شما را افزایش دهد.





نکته مهم:

ورزش های هوازی مانند پیاده روی سریع و دویدن آرام است که باعث تناسب بهترین ورزش همه جانبه و سلامت روز افزون شما می شود

ورزش های هوازی دیگر عبارتند از : طناب زدن، شنا، دوچرخه سواری و ...

بهترین زمان های ورزش کردن، صبح زود و عصر است ورزش باید با لذت و توجه توأم باشد نه با رنج و سختی، پس از ورزش کردن خود لذت ببرید