



بهداشت مطالعه

- ۱- هوا و نور: کیفیت هوای تنفسی هم از نظر ایجاد نشاط و هم از لحاظ فراهم آوردن موجبات کسالت خیلی مهم است. تنفس در اتاق در بسته که هوا به قدر کافی در آنجا وجود ندارد، کار درستی نیست.
- ۲- جهت تابش نور: نور باید از سمت چپ، بالا و با زاویه تقریبی ۴۵ درجه به کتاب و کاغذ بتابد. زیرا اگر از سمت راست بتابد، خصوصاً هنگام نگارش، باعث ایجاد سایه دست بر روی کاغذ می شود که در دید اشکال ایجاد کرده و در نتیجه باعث خستگی چشم می شود.
- ۳- استفاده از نور غیر مستقیم: بهترین نور برای مطالعه و کار، روشنایی معمولی اتاق است که در هوای روشن به وسیله نور غیر مستقیم ایجاد شده باشد.
- ۴- فاصله مناسب چشمها با کتاب یا کاغذ: یک چشم سالم از فاصله ۳۰ سانتی متری می تواند حروف کتاب را تشخیص دهد. اگر از این فاصله قادر به خواندن نیستید به پزشک مراجعه نمایید.
- ۵- نوع مرکب یا خودکار: بهترین رنگها، رنگ آبی و مشکی است که فشار کمتری به چشم وارد می کند و مانع خستگی می شود. رنگهای قرمز، سبز و ... دید را مشکل و باعث خستگی چشم می شوند.
- ۶- استراحت متناوب چشمها: برای هر ساعت مطالعه یک ربع تا بیست دقیقه استراحت مفید لازم است. این استراحت نه تنها برای چشم بلکه برای مغز هم فرصت مناسبی است که یادگیری خود را مرور کند. در زمان استراحت باید به فاصله دور و بدون توجه و دقت نگاه کرد، این کار باعث تنوع و تمدد اعصاب نیز می شود.
- ۷- یکنواخت بودن نور محیط: نورهای محیط خصوصاً اگر در زاویه دید چشمهای شما هستند باید یکنواخت باشد. یکی از معایب استفاده از چراغ مطالعه این است که تمرکز نور به سطح کتاب و تاریکی نسبی محیط اطراف باعث خستگی زودرس چشمها می شود.
- ۸- وضع نشستن به هنگام مطالعه: وضع نشستن برای افرادی که زیاد مطالعه می کنند بسیار مهم است. نباید به صورت خمیده و یا در طرفین مطالعه نمود، چون به تدریج باعث تغییر ستون فقرات می گردد؛ ستون فقرات به هنگام مطالعه باید راست باشد، باید ضمن مطالعه و در وقفهای استراحت چشمها و وضع نشستن خود را تغییر داده، مختصری حرکت نمایید تا از رکود خون در پاها جلوگیری شود. مطالعه در حال دراز کشیدن برای چشم مناسب نیست چراکه

روشنایی کتاب تامین نمی شود و خستگی زودتر فرا می رسد همچنین مطالعه در وسط روز رو به شمال مناسب نیست زیرا نور بیشتر یا کمتر از حد طبیعی به چشمها می رسد.

۹- مطالعه موقع حرکت: مطالعه هنگام راه رفتن به علت تکان، حرکت و تغییر دائمی فاصله چشمها تا کتاب باعث خستگی و ضعف چشمها می شود.

۱۰- نور لامپهای مهتابی: به علت داشتن نوسان، چندان مناسب نیست و بهتر است به جای استفاده از یک منبع نوری از چند چراغ استفاده نمود. نور نباید نوسان داشته باشد تا روشنایی محل مطالعه یکسان بماند.

۱۱- تعیین اوقات و برنامه منظم برای مطالعه: اگر مطالعه در ساعات معینی از شبانه روز به مدت طولانی انجام گیرد، آمادگی ذهنی و بدنی به هنگام مطالعه را می کاهد، مگر اینکه زمان مطالعه کوتاه مدت باشد.

۱۲- صرف غذا و مطالعه: بلافاصله پس از صرف غذا نباید مطالعه نمود، زیرا به علت شروع فعالیت دستگاه گوارش پس از خوردن غذا و هجوم خون به معده و احشاء داخلی، از میزان جریان خون در مغز کاسته می شود و آمادگی برای مطالعه کاهش می یابد.

۱۳- تنفس هنگام مطالعه: انجام حرکات تنفسی متناسب در مطالعه بسیار مهم است. تنفس اگر نامنظم باشد، به تدریج باعث کاهش اکسیژن خون و ایجاد حالت خواب آلودگی می شود و در نتیجه از آمادگی ذهنی برای مطالعه می کاهد.

۱۴- آرامش فکری: در هنگام مطالعه باید از اشتغالات ذهنی و عصبانیت جلوگیری نمود. اضطراب و ناراحتی باعث از بین رفتن تمرکز حواس می شود و حافظه کسانی که دارای اضطراب و عصبانیت هستند، به طور محسوسی از افراد عادی کمتر است.

۱۵- ورزش و مطالعه: یکی از مشکلات اساسی در مطالعات طولانی اختلال در جریان خون است. افرادی که ساعت زیادی در شبانه روز به مطالعه می پردازند باید فعالیت و حرکات عضلانی کافی داشته باشند. چرا که در افراد پرمطالعه، خون بیش از همه جا، در مغز و کاسه سر گردش کرده و اختلالاتی در گردش خونشان به وجود می آید.

منابع:

www.tebyan.net/teb

تهیه کننده: مرضیه معماری

کارشناس کتابداری مرکز بهداشت شهدای والفجر - دی ۸۵