

نصائح للطلاب ☐☐ كيف تحافظ على زيادة تركيزك في رمضان؟



الأربعاء 20 مارس 2024 11:11 م

أحيانا قد يواجه الطلاب في شهر رمضان، بعض التحديات خلال ساعات الصيام الطويلة، ويوضح الخبراء، أنه من الصعب الحفاظ على مستويات التركيز والطاقة طوال اليوم ☐

كيف يحافظ الطالب على تركيزه خلال شهر رمضان؟

يوضح الدكتور فرحات فضلون، أن الدراسات الحديثة أثبتت بأن الصيام لا يؤثر سلباً على أداء الطلبة خلال شهر رمضان، على عكس ما يظن البعض بأن الموازنة بين الدراسة والصيام أمر صعب للغاية ☐
ويضيف بأن التركيز يتأثر بحصول المرء على حاجته من التغذية، وتنظيم الوقت حتى يحافظ على نشاطه الذهني ويقوم بواجباته في أفضل الظروف، وفقاً لـ"سكاي نيوز".

ويشير إلى أن الصيام يحقق فوائد مهمة للطلبة خلال شهر رمضان أبرزها:

- تعزيز صحة الدماغ: من خلال زيادة استخدام "الكيتونات" خلال فترات الصيام والعودة إلى استخدام "الجلوكوز" بعد الأكل، حيث تتم عملية إصلاح للخلايا أثناء الصيام ثم إعادة نموها وتجديدها بعد الطعام ☐
- تزويد الجسم بالطاقة: وذلك بتحول الموارد التي يستخدمها الجسم للطاقة، حيث ينتقل الجسم خلال عملية التمثيل الغذائي من استخدام "الجلوكوز" إلى "الكيتونات" لتزويد الجسم بالطاقة ☐
- فوائد معرفية ونفسية: يساهم الصيام في تقليل الجهد المبذول في هضم الطعام والطاقة التي يحتاجها الجسم وبالتالي يؤدي إلى مزيد من التركيز والهدوء ☐
- تحسين الإدراك والمزاج: يعزز عمل الدماغ ويؤثر على زيادة الذكاء، بالإضافة إلى تحسين الإدراك والطاقة والنوم والمزاج ☐

أفضل أوقات الدراسة في شهر الصيام

نصح الدكتور فضلون الطلبة خلال شهر رمضان بأهمية معرفة أفضل الأوقات للدراسة حتى يحققوا أهدافهم التعليمية في ظروف صحية ملائمة وذلك بـ:

- اختيار أوقات التركيز المرتفع، وعادة ما تكون بعد السحور أو بعد الفجر أو بعد الإفطار بساعتين ☐
- تجنب الإجهاد العقلي أواخر النهار، وبعد الفطار ☐ وضرورة اختيار أنشطة مناسبة للدراسة ☐
- نيل قسط من الراحة قبل الإفطار حتى يكون الطالب مستعداً بعد الإفطار بساعتين للمذاكرة دون أن يكون مجهداً ☐
- الحرص على تنظيم مواعيد النوم الخاصة ، مثلاً من منتصف الليل وحتى الفجر، أو من بعد الفجر حتى الصباح ، حسب الجدول اليومي للدراسة ☐

أطعمة صحية تساعدك على التركيز

عدد الدكتور فضلون الكثير من الأطعمة الصحية التي يمكن أن تساعد الطلبة على التركيز بشكل أكبر خلال شهر رمضان، وبالتالي الحفاظ على قدرات عالية من التركيز والانتباه للقيام بواجباتهم الدراسية بأفضل شكل ممكن، ومن هذه الأطعمة:

- السمك لأنه من أكثر الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن الأخرى كالزنك ☐
- الخضراوات بجميع أنواعها لأنها غنية بالفيتامينات والمعادن التي يحتاج إليها الجسم ☐
- الأفوكادو الذي يحتوي على عدد من العناصر الغذائية بالإضافة إلى مضادات أكسدة وأيضاً عدد كبير من الدهون الصحية ☐
- مصادر البروتينات المتنوعة مثل: الدجاج، اللحم المشوي والمطهي باعتبارها مصادر غنية بالبروتينات الصحية ☐
- البيض باعتباره مصدراً مهماً للفيتامينات وكذلك الدهون الصحية ☐
- المكسرات التي تساعد في إمداد الجسم بالطاقة اللازمة والتي تساعد على التركيز ☐

3 نصائح لزيادة تركيز الطلاب في رمضان

ويوجه الخبراء مجموعة من النصائح للطلاب للحفاظ على تركيزهم أثناء الصيام وطوال أيام شهر رمضان المبارك

أهمية وجبة السحور

ويؤكد خبراء الصحة، أهمية وجبة السحور، وتحديدًا من حيث اشتمال الوجبة على الكربوهيدرات المعقدة، مثل: الخبز الأسمر أو الشوفان، وكذلك البروتين من الزبادي أو الجبن قليل الدسم
ومن العناصر التي يُنصح أن تحتوي عليها وجبة السحور زيت الزيتون أو الأفوكادو الحصول على دهون صحية للدماغ
كذلك من المهم جدًا شرب الكثير من الماء خلال ساعات الإفطار من أهم الإجراءات لمنع الجفاف، الذي يؤثر على التركيز ويسبب الصداع

فترة القيلولة

يمكن أيضًا أخذ قيلولة قصيرة أثناء النهار لإنعاش العقل وتحسين اليقظة وتناول طعاماً صحياً عند الإفطار، وتجنب الإفراط في تناول الطعام لتجنب عسر الهضم ومشاكل الجهاز الهضمي التي قد تؤثر على التركيز واليقظة.

جدولة بعض المهام

ومن المفيد أيضاً للطلاب جدولة المهام الصعبة خلال الفترات التي يشعر فيها الطالب بأكثر قدر من النشاط، والاحتفاظ بالمهام السهلة في الأوقات الأقل طاقة