

4 نصائح لزيادة تركيز أولادك خلال الدراسة



الأربعاء 31 يناير 2018 03:01 م

تعانى الكثيرات من مشكلة عدم تركيز أولادهم خلال اليوم الدراسى والذاكرة مما يشكل لهم عبأ كبيرا عند المذاكرة واستذكار دروسهم. لذا تقدم الدكتورة رشا عبد الحليم، أخصائى تربوى ونفسى أهم الحلول السريعة التي تساعد أولادك على التركيز والتخلص من تشتت الذهن.

النوم العميق

اجعلى ابنك يأخذ قسطا كافيا من النوم العميق والذي يكون من 7 إلى 8 ساعات متواصلة خلال فترة الليل لأن النوم يعطى له استراحة لجسمه للتخلص من الإرهاق وإعادة شحن الطاقة مرة أخرى وقد أثبتت الدراسات أن النوم في فترة الليل يساعد على نمو الجسم ويصفي الذهن ويجعل الإنسان أكثر انتباها عن السهر والنوم لفترات قصيرة. ولضمان نوم طفلك خلال الليل امنعنى النوم بعد العودة من المدرسة لأن هذا يجعله يسهر.

نظام غذائى صحى

الغذاء أهم مصدر لتجديد الطاقة لجسم طفلك فلا بد أن تعتمدى على الأطعمة الصحية والمفيدة مثل الخضراوات والفواكه والبروتين والنشويات وابتعدى عن الأكل السريع لأنه يصيب طفلك بالسمنة ويعمل على خفض مستوى الذكاء لديه.

الرياضة

اجعلى طفلك يمارس رياضته المفضلة حتى أيام الدراسة والتي تفصله عن أجواء المذاكرة وبذلك تجددى له نشاطه مرة أخرى حتى لا يشعر بالروتين من المذاكرة والدراسة بشكل عام.

يوم إجازة

اسمحي لطفلك بيوم واحد إجازة في الأسبوع ويكون يوم فقط للعب أو مشاهدة التلفزيون أو الخروج من المنزل ابتعدى عن أي قيود أو التزامات في هذا اليوم حتى يتعلم طفلك أن هناك وقت للهو ووقت للجد وذلك يكون قادرا أن يستمتع بحياته.