

## 9 طرق لزيادة التركيز أثناء الامتحانات



الخميس 13 يناير 2022 12:56 م

يعاني بعض الطلبة من ضعف في التركيز أثناء الدراسة، مما ينعكس سلبا على تحصيلهم الدراسي. نستعرض لكم في هذه الجولة بعض النصائح للمساعدة في زيادة التركيز.

### 1- اختيار مكان مناسب للدراسة

يتطلب توفير المكان المناسب للدراسة اختيار مكان هادئ بعيد عن الضجيج. كما يتعين إبعاد الأجهزة الإلكترونية والهواتف المحمولة عن المكان، لأنها تصرف الانتباه. ومن الضروري أن يتمتع المكان بالترتيب وجودة التهوية.

### 2- التغذية الصحية

ينصح بالإكثار من تناول الأغذية الصحية الغنية بالفيتامينات والمعادن كالفواكه والخضراوات، والتقليل ما أمكن من تناول مشتقات الطحين الأبيض والسكريات، إذ أن الأخيرة تساهم في ارتفاع سريع لمستوى السكر في الدم يعقبه انخفاض سريع مما يقلل القدرة على التركيز.

### 3- الحصول على قدر كاف من النوم

تختلف حاجة الشخص للنوم بناء على فئته العمرية، فمن المعروف أن حاجة الأطفال والمراهقين للنوم أكثر منها لدى البالغين. وقد أكدت العديد من الدراسات أن عدم الحصول على نوم جيد يقلل القدرة على التركيز والاستيعاب.

### 4- ممارسة الرياضة بصورة منتظمة

ينصح الخبراء بتخصيص وقت كافٍ كل أسبوع لممارسة نشاط رياضي أو أكثر، إذ أن الرياضة تساعد في تخفيف التوتر وزيادة الإحساس بالراحة مما يساعد في رفع القدرة على التركيز.

### 5- تنظيم جدول دراسي

ينصح الخبراء بتنظيم جدول أسبوعي يجمع بين الدراسة والأنشطة الترفيهية، بحيث يشعر المرء بالارتياح عند النظر إليه وتطبيقه. وهو الأمر الذي يشكل حافزا لدى الطالب على التركيز من أجل الدراسة وممارسة الأنشطة الممتعة.

### 6- ممارسة الهوايات

يمكن للمرء كذلك زيادة القدرة على التركيز من خلال ممارسة بعض التمارين والهوايات في أوقات الفراغ كالرسم وممارسة اليوغا.

### 7- شرب قدر كاف من الماء

أكدت العديد من الدراسات ضرورة شرب قدر كافٍ من الماء، إذ أن قلته تؤدي إلى ضعف في التركيز. لذلك ينصح الخبراء بشرب لتر ونصف من الماء يوميا.

### 8- أخذ قسط من الراحة

من المعروف أن القدرة على التركيز تقل بعد الجلوس لفترات متواصلة أمام الكمبيوتر أو للمذاكرة، لذلك ينصح بأخذ قسط من الراحة أثناء الدراسة أو القيام ببعض التمارين الرياضية البسيطة لمدة تتراوح من 5 إلى 10 دقائق.

### 9- مكافأة النفس

وأخيرا ينصح بممارسة نشاط محبوب للشخص بعد الانتهاء من إنجاز عمل أو وظيفة ما، كمشاهدة برنامج مفضل على التلفاز أو الخروج مع الأصدقاء أو الذهاب للتنزه.

