**پیام مشاور**

****

**یافته هایت را  با باخته هایت مقایسه کن**

**اگر در بین یافته هایت خدا را یافتی ، پس**

**هر آنچه باختی مهم نیست.**

**(واحد مشاوره و پشتیبانی دبیرستان سهام خیام)**

**پیام مشاور**

**دلایل خواب آلودگی هنگام مطالعه ممکن است:
\* وضعیت و حالتی باشد که ما هنگام خواندن داریم.
\* خواندن در یک زمان نامناسب باشد.
\* نوع کتابی که ما می‌خوانیم، باشد.**بیشتر مردم هنگام خواندن یک مطلب، یک حالت راحت دارند که از فعالیت بدنی جلوگیری می کند. این عامل باعث می شود که اسید لاکتیک وارد خون و مایع بین سلولی شود و بدن خسته شود.
اسیدلاکتیک، مقدار زیادی از اکسیژن خون را جذب می کند.
با توجه به کاهش اکسیژن خون، مغز خسته می شود و ما هنگام مطالعه، احساس خواب آلودگی می کنیم.

**راهکارهایی برای جلوگیری از خواب آلودگی هنگام مطالعه :**
**- سعی کنید هنگام مطالعه، صاف و درست بنشینید.
- از مطالعه، در وضعیت درازکشیده خودداری کنید، چون مغز باید همزمان دو وظیفه خوابیدن و مطالعه را اجرا کند.
- از ماندن در یک وضعیت ثابت برای مدت طولانی اجتناب کنید. زمانی که برای مدت طولانی مطلبی را می خوانید، یک تاثیر خواب آور روی ذهن دارد.
- هنگام مطالعه، به طور پی در پی وضعیت بدنی خود را تغییر دهید تا تمرکزتان افزایش یابد.
-  هنگام مطالعه، در فاصله های زمانی کوتاه، فعالیت بدنی داشته باشید.
- گاهی اوقات با صدای بلند مطلب را بخوانید.
- مطالعه در زمان مناسب بسیار مهم است.
- وقتی احساس خواب آلودگی می کنید، موضوع های جالب را بخوانید.
- اگر ممکن است یک دوش آب ولرم مایل به سرد بگیرید. این کار انرژی مغز شما را بالا می برد.
\*نکاتی که در بالا ذکر شد برای جلوگیری از خواب آلودگی به هنگام مطالعه مثلا موقع درس خواندن دانش آموزان بود.**

**ولی این را هم باید بگوییم که تحقیقات نشان می دهد که خوابیدن بعد از خواندن و یادگرفتن یک مطلب، باعث می شود که آن مطلب بیشتر و بهتر در یادتان بماند.**پس اگر فکر می کنید که به اندازه کافی مطلبی را خوانده اید و یاد گرفته اید و دیگر خوابتان می آید، بخوابید تا آن مطلب بهتر در ذهنتان بماند و از شب بیداری های طولانی مدت در شب امتحان خودداری کنید.

**(واحد مشاوره و پشتیبانی دبیرستان سهام خیام)**

**پیام مشاور**

***علایق ونیازهای برتر «*نوجوان*»کدام است؟***

**1/ گرایش به آرایش کردن و به خود رسیدن.**

**2 / علاقه مندی ویژه به یک کار خاص یا یک هنر مثل:نقاشی ,جمع آوری عکس,لباس پوشیدن,هنرپیشه شدن.**

**3/ شرکت در گروههای اجتماعی, مثل:جشن های مدرسه,جشن تولد,عروسی ها,کوه پیمایی,ورزش های جمعی.**

**4/ استفاده از فیلم های سینمایی و تلویزیون,درحد زیاد و افراطی.**

**5/گرایش به دوستان و همسالان.**

**6/ نیاز به احترام,مطرح شدن,قدرتمند شدن و برنده شدن.**

**7/ نیاز به استقلال,من بودن,عدم دخالت پدر و مادر.**

**8/ نیاز به مشوق و کسانی که از او تشکر کنند.**

**9/ علاقه مندی به مذهب و خدا شناسی وآرامش روح و نماز.**

**10/ علاقه مندی به غذاهای خاص وپرخوری یا گاهی کم خوری.**

**11/ نیاز مبرم به ورزش, حتی ورزش های خشن**

**12/ استراحت و خواب«حداقل8ساعت در شبانه روز».**

**13/ گرایش به مد که دوست دارند از دیگران عقب نباشند.**

**14/ نیاز به استقلال که گاهی به شکل نیازبه داشتن پول تو جیبی بروز می کند**

**15/ گرایش به خلاف(اگر دچار عقده حقارت شود) مثل:سیگار کشیدن.**

**16/ شلختگی و عدم رعایت نظم.**

**17/ سنت شکنی و مخالفت با بزرگترها(در صورت ضد بودن با آنها).**

**18/ پرخاشگری وستیزه جویی**

**19/ پرحرفی ,به خصوص با تلفن همراه.**

**20/ گرایش به جنس مخالف وعشق احساسی.**

**21/ خستگی و تنبلی و از زیر کار شانه خالی کردن.**

**22/ وقت گذرانی بیهوده با دوستان ودر فکر آینده نبودن.**

**23/ خود نمایی ,خودستایی و خود شیفتگی.**

**24/ تغییر و تحول بیش از اندازه در لباس.**

**25/ ادای بزرگسالان را درآوردن.**

**26/ گرایش به امکانات لوکس مثل:تلفن همراه و…**

**27/ تلاش برای کم نیاوردن جلو دوستان ودیگران.**

**28/ خود را فدای دوست کردن.**

**29/ غلبه احساس بر عقل و منطق.**

**30/ داشتن امید وآرزوهای رویایی.**

**(واحد مشاوره و پشتیبانی دبیرستان سهام خیام)**