الخليج

أخبار الدار, التربية والتعليم

22 أغسطس 2021 00:01 صباحا

ضبط الساعة البيولوجية للطلاب

يؤدي اعتياد الطلبة على نظام معين في الراحة أو عمليتي النوم والاستيقاظ خلال الإجازات الطويلة (مثل الإجازة الصيفية) إلى معوقات ومشاكل جمة للآباء والأمهات الذين يركزون جهودهم لتعديل الأوقات وتنظيمها وفق مستجدات الدوام المدرسي، وأكد عدد من الخبراء وعلماء النفس والمتخصصين، أن ضبط الساعة البيولوجية يتصدر قائمة التحديات التي تواجه الميدان التربوي بمختلف فئاته؛ موضحين أن ثمة 9 خطوات للوالدين تساعد على ضبط الساعة البيولوجية للطلبة وهي:

* عدم النوم نهاراً ما يساعد الطلبة على النوم مبكراً

* توفير بيئة منزلية هادئة ومريحة تساعد على النوم

* منع تخطي موعد النوم المبكر خلال العطلة

* منع الأطفال من ألعاب الفيديو قبل النوم

نوم الأب والأم في أوقات مبكرة *

النوم مبكراً بشكل تدريجي قبل الدراسة *

فتح الستائر ليلاً لتسمح بدخول أشعة الشمس في الصباح *

شرب البابونج وقطرات ليمون مع نعناع وزعفران *

توفير طعام يحتوي على أوميجا 3 مثل السالمون *

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©