



فرا رسیدن نوروز و آغاز سال نو از جنبه‌های گوناگون برای انسان جالب توجه و قابل تأمل است. موجودات پس از یک دوره رخوت زمستانی دوباره به تکاپو می‌افتند و حیات خویش را از سر می‌گیرند. دیدارها تازه می‌شود و اقوام و آشنایان دور هم جمع می‌شوند. فرصتی مهیا می‌شود که انسان به کارهای عقب‌افتاده خود رسیدگی کند و ...

اما آنچه در این میان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، توجه به سلامت و مراقبت از جسم در این دوران است، چرا که در چنین مواقعی که مدت زمان زیادی با تعطیلات مواجه می‌شویم زمینه برای تغییر در خیلی از عادات زندگی ایجاد می‌شود که اگر حواسمان نباشد، تغییراتی حاصل خواهد شد که بازگرداندن آنها بسیار دشوار خواهد بود. تذکرات زیر تا حدودی شما را با برخی از این مسایل آشنا خواهد کرد.

خوابیدن تا لنگ ظهر!؟

تعطیلات نوروز برای برخی فرصت بسیار مغتنمی است تا این که کم و کاستی‌های خواب خود را در ماههای اخیر جبران کنند. این افراد معمولاً تا اواسط روز می‌خوابند، سپس از جا برخاسته و مختصری به خوردن می‌پردازند و مجدداً بعد از ظهر یک چرت کوتاه ۲-۳ ساعته می‌زنند و

در نهایت شب نیز پس از دید و بازدیدهای مفصل و خوردن شام و آجیل فراوان به خواب می‌روند.

اما چنین برنامه‌ای برای دانش‌آموزان به هیچ وجه مناسب نیست. برای این که بهتر درک کنید که این رویه چه عوارض منفی دارد، نکات زیر قابل ذکر است:

- ساختار بیولوژیک بدن ما به گونه‌ای طراحی شده است که بهترین زمان برای به خواب رفتن و رفع خستگی ساعات ۱۰-۱۱ شب تا حدود ۷ صبح است. توصیه متخصصان این است که عمده خواب انسان در این دوره زمانی صورت گیرد، چراکه مجموع شرایط زیستی (از قبیل ترشح هورمون‌ها، عملکرد دستگاه عصبی و ...) و محیطی در این زمان برای بهره بردن حداکثری از خواب فراهم است. بنابراین خوابیدن طولانی مدت در طول روز می‌تواند خواب شبانه را به هم زده و مانع نفع بردن بدن از آن شود.

- از سوی دیگر وقتی که شما یک برنامه منظم برای خواب را برای ۲-۳ هفته اجرا می‌کنید، ساعت زیستی بدن شما خود را با آن برنامه تطبیق می‌دهد. مثلاً وقتی شما مدت چند هفته تلاش کنید که ساعت ۷ صبح از خواب برخیزید و ساعت ۸ صبح چند مسأله ریاضی حل کنید، این برنامه در شما ثبت می‌شود. حال اگر بخواهید بعد از این مدت، ساعت ۵ صبح از خواب برخاسته و ساعت ۶

خوراکی‌ها استفاده نکنند، به خودشان بسیار بسیار کمک خواهند کرد!

تماشای تلویزیون استراحت نیست!

برخی افراد تصور می‌کنند که وقتی جلوی تلویزیون نشسته‌اند و دارند فیلم یا برنامه خاصی را نگاه می‌کنند، مشغول استراحت هستند. اما تحقیقات پژوهشگران نشان می‌دهد که وقتی انسان در حال تماشای تلویزیون است، میزان جریان خون در مغز او به اندازه موقعی است که شخص در حال انجام یک عملکرد ذهنی پیچیده مانند حل مسأله ریاضی است. این واقعیت نشان می‌دهد که تماشای تلویزیون نه تنها باعث رفع خستگی نمی‌شود بلکه خود عامل ایجاد خستگی ذهنی خواهد بود و پس از تماشای تلویزیون، فرد باید برای مدتی استراحت هم بکند! بنابراین سعی کنید برای تماشای تلویزیون در ایام تعطیلات (و همچنین برای همیشه) برنامه منظمی داشته باشید. به گونه‌ای که فرصت داشته باشید پس از آن استراحت کنید و سپس به انجام کارهای ذهنی مانند حل تمرین و تکالیف بپردازید.

خوردن به اندازه!

تعطیلات نوروز به واسطه وجود چیزهایی مانند آجیل و شیرینی می‌تواند بر تغذیه شما تأثیرات ناخوشایند داشته باشد. برای شناخت این تأثیرات مطالب زیر را دنبال کنید. عموماً کودکان و نوجوانان (و البته بزرگسالان) در این دوران مقادیر زیادی آجیل و شیرینی میل می‌کنند. مصرف این مواد باعث ایجاد سیری کاذب در انسان شده و از این طریق مانع می‌شوند که شما در وعده‌های غذایی اصلی به اندازه کافی غذا بخورید. در این صورت از یک سو با خوردن شیرینی‌های متنوع و تنقلات و وارد کردن مقادیر زیادی قند به بدنتان زمینه ایجاد چاقی را در خود فراهم می‌کنید و از سوی دیگر با ناقص شدن وعده‌های اصلی، مواد غذایی اصلی مثل ویتامین‌ها و پروتئین را مصرف نخواهید کرد و دچار کمبود آنها می‌شوید. مصرف مقادیر زیادی از قندهای ساده (مانند آنچه با خوردن شیرینی، باقلوا و ... اتفاق می‌افتد) باعث افزایش انفجاری قند خون و در نتیجه افزایش ترشح انسولین می‌شود. این مسأله موجب افت قند خون در ۲۰ - ۳۰ دقیقه آینده شده و همان حالت رخوت و خستگی را در شما باعث می‌شود. بنابراین سعی کنید این مواد را به اندازه بخورید. آنهایی که بتوانند تا حد امکان از این

صبح همان مسایل ریاضی را حل کنید، در خواهید یافت که عملکرد ذهنی شما بسیار افت می‌کند. درک این قضیه ساده است. مغز شما عادت ندارد ساعت ۶ صبح مسأله حل کند!

اکنون شما در ۶ ماهه اول سال به یک برنامه خواب عادت کرده‌اید. اگر بخواهید که این عادت را در تعطیلات عید به هم بزنید، بازگشت به عادت اولیه برای شما بسیار دشوار و زمان‌بر خواهد بود. مثلاً تا الان ذهن شما عادت کرده که برای آموختن از ساعت ۷:۳۰ صبح آماده باشد. اگر بنا باشد که در تعطیلات تا ۹ صبح خواب باشید، بعد از تعطیلات نمی‌توانید به زودی به عادت پیشین خود برگردید. نتیجه این می‌شود که سر کلاسهای درس خواب‌آلوده و خمود خواهید بود. پس پسندیده آن است که عادات استراحت خود را در طول تعطیلات تغییر ندهید. اگر هم خواستید بر میزان خواب خود در تعطیلات بیافزایید، سعی کنید خواب صبح را زیاد نکنید، بلکه در فاصله ساعات ۱ تا ۵ بهدازظهر حدود ۱ ساعت بخوابید.

همچنین این‌طور تصور نکنید که اگر در تعطیلات زیاد بخوابید، بعد از عید به خواب کمتری نیاز خواهید داشت. برعکس عادت می‌کنید که زیاد بخوابید و ترک این عادت برای شما دشوار خواهد بود.