

ĂN UỐNG, NGỦ NGHỈ THẾ NÀO ĐỂ HỌC TỐT

(Sưu tầm)

Các bạn thân mến, lao động và nghỉ ngơi là 2 mảng không thể thiếu trong cuộc sống. Trong học tập cũng vậy, nếu các bạn quên mất rằng nếu chỉ lo học mà không ăn - ngủ - nghỉ ngơi và vận động hợp lý thì dù có học nhiều nhưng thành tích của học tập cũng chưa chắc đạt tối ưu. Bởi lẽ, sẽ không thể có được một tinh thần minh mẫn trong một cơ thể yếu ớt, xanh xao. Chẳng thế mà mọi người vẫn thường chúc nhau là “sức khỏe dồi dào” đấy sao.

Để kết quả học tập đạt được một cách tốt nhất, các bạn cần rèn luyện để có một cơ thể khỏe mạnh, tinh thần minh mẫn, và sẵn sàng “chiến đấu” không mệt mỏi nhé.

1-Bền bỉ và dẻo dai mới đủ sức học

Duy trì bữa ăn điều độ, không bỏ bữa & đa dạng các loại thực phẩm: nên ăn 3 bữa chính và vài bữa phụ mỗi ngày với nhiều loại thực phẩm khác nhau. Nếu đến bữa ăn mà bạn đi học thêm thì nên tranh thủ ăn nhanh cái bánh mì thịt, hoặc cái bánh bao, hay vài cái bánh qui kèm một hộp sữa tươi, hoặc ăn 1 miếng phô mai và một trái chuối, hay uống bột ngũ cốc pha sữa... rồi hãy đi học, khi về sẽ ăn tối sau vậy. Nên ăn nhiều rau và trái cây tươi như cam, bưởi, đu đủ chín... để tăng sức đề kháng. Khi đi học luôn mang theo chai nước để uống thường xuyên, tránh bị mất nước vì cơ thể mất nước cũng gây mệt mỏi.

Chế độ ăn uống đầy đủ các chất, đặc biệt là chất đạm, các vi khoáng chất như vitamin A (có trong thịt, cá, trứng, sữa, rau xanh), vitamin C (có trong rau và trái cây tươi như cam, bưởi, đu đủ chín, bông cải xanh...), chất sắt (có trong thịt, cá, trứng, rau xanh, đậu), kẽm (có trong hải sản, cá, thịt, đậu...) sẽ giúp tăng cường sức đề kháng nên có khả năng phòng bệnh. Không nên thức quá khuya vì sẽ làm giảm sức đề kháng và mau mệt mỏi.

Khi ngồi học, tránh để quạt thổi trực tiếp vào người sẽ dễ nhiễm lạnh, nhất là đêm khuya. Hãy tranh thủ ngủ đủ giấc (ít nhất cũng phải được khoảng 6 tiếng mỗi đêm), và cố gắng đừng thức quá khuya.

2-Học đâu nhớ đó

Cho đến nay, chưa có loại thuốc nào có thể giúp tăng cường trí nhớ, nhưng chế độ ăn uống đầy đủ sẽ giúp trí nhớ hoạt động được tốt hơn.

Chất béo omega-3 có trong các loại thực phẩm như cá biển sâu (cá hồi, cá thu, cá trích, cá ngừ...) sẽ giúp tạo màng myelin bao bọc dây thần kinh nên sẽ giúp tăng cường trí nhớ. Vậy nên ăn cá thường xuyên, ít nhất 3 lần một tuần sẽ rất tốt cho sức khỏe và não bộ.

Cá còn là thực phẩm giàu đạm và rất dễ tiêu hóa. Chất đạm là nguyên liệu để tạo chất dẫn truyền thần kinh giúp liên kết các tế bào thần kinh với nhau nên sẽ giúp trí nhớ sắc bén. Ngoài cá, các thực phẩm khác như thịt, trứng, sữa, phô mai, đậu nành... cũng là các thực phẩm cung cấp nhiều đạm quý cho cơ thể.

Các loại vitamin và khoáng chất từ rau và trái cây tươi cũng giúp ích cho hoạt động của não bộ. Dùng muối iốt trong bữa ăn hàng ngày (không nêm mặn) cũng là cách giúp bổ sung đầy đủ iốt cho cơ thể để hệ thần kinh làm việc tốt. Chú ý phòng tránh thiếu máu bằng cách ăn đầy đủ thực phẩm giàu chất sắt như thịt, cá, trứng, rau xanh, đậu nành... Đối với các bạn nữ từ 15 tuổi trở lên thì nên bổ sung thêm viên sắt và acid folic (như Ferrovit, Ferup...) uống 1 viên mỗi tuần trong 16 tuần mỗi năm để phòng ngừa thiếu máu (tránh uống lúc bụng đói vì dễ gây cồn cào khó chịu).

Để học bài mau thuộc thì phương pháp học rất quan trọng. Sau mỗi bài học nhớ làm dàn ý tóm tắt, chỉ cần nắm bắt ý chính và phát triển thêm các ý phụ (theo kiểu nhánh cây) và cần thường xuyên ôn tập (dựa vào dàn ý) thì sẽ nhớ lâu.

3-Thư giãn để minh mẫn hơn

Khi não bộ trong tình trạng mệt mỏi và thiếu oxy thì sẽ dễ buồn ngủ nhưng ngủ không được có thể do cơ thể trong trạng thái quá lo âu và căng thẳng, hoặc do lạm dụng các chất kích thích như uống trà, cà phê.

Khi đang học bài mà bị buồn ngủ thì hãy thử đứng dậy, hít thở thật sâu và làm vài động tác thể dục như vươn vai, nghiêng phải, nghiêng trái, cúi gập người, hoặc đi bộ lòng vòng, hay nhún nhảy theo nhạc... để máu lưu thông tốt giúp cung cấp oxy cho não. Ăn một ít trái cây mát hoặc uống một ly nước trái cây mát lạnh sẽ giúp tỉnh lại ngay. Nếu vẫn buồn ngủ thì tốt nhất là nên chợp mắt một chút hoặc đi ngủ luôn rồi dậy sớm học bài sau. Chợp mắt dù chỉ trong thời gian ngắn cũng sẽ giúp não thư giãn và khi học lại sẽ tốt hơn. Đừng cố chống chọi cơn buồn ngủ bằng cách uống cà phê, trà đặc... vì sẽ chỉ tạo cảm giác tỉnh táo tạm thời nhưng khả năng ghi nhớ sẽ kém do não bị “hành hạ” cả ngày nên đã quá mệt rồi. Dùng trà, cà phê quá trễ vào chiều tối còn gây khó ngủ.

Để tránh tình trạng buồn ngủ khi học, nên học bài vào lúc tỉnh táo nhất, ví dụ như vào buổi sáng sớm. Còn thời gian cuối ngày thì có thể dùng cho việc ôn lại bài cũ. Để có giấc ngủ ngon và học tập tốt, cần chú ý sinh hoạt đều đặn mỗi ngày, nên dành thời gian giải lao giữa các giờ học để vận động cơ thể cho máu lưu thông tốt mang oxy nuôi dưỡng não. Hoạt động thể lực đều đặn sẽ giúp tỉnh táo khi học và có giấc ngủ ngon.

4-Tránh hạ đường huyết

Bỏ bữa ăn hoặc ăn uống qua loa sẽ không cung cấp đủ năng lượng cho não hoạt động nên dễ bị hạ đường huyết vào những tiết cuối của buổi học hoặc cuối giờ thi. Khi đó sẽ có cảm giác hoa mắt, mệt mỏi, lả người, vã mồ hôi, lạnh tay chân. Nếu không được cung cấp năng lượng kịp thời thì có thể bị ngất xỉu.

Khi bị đói, mức đường trong máu giảm xuống làm giảm khả năng tập trung trí óc nên các em sẽ không thể học tốt được. Khi bị hạ đường huyết, hãy nhanh chóng uống một hộp sữa tươi có đường, hoặc ly nước đường, ngậm một hai viên kẹo, ăn vài cái bánh qui hoặc trái chuối... Sau đó phải ăn thêm cơm, bánh mì, hủ tíu... để phòng tránh bị hạ đường huyết tiếp tục.

Cách để phòng hạ đường huyết tốt nhất là không được bỏ bữa ăn và bữa ăn phải đủ no với đầy đủ các nhóm thực phẩm. Trong trường hợp không thể ăn đầy đủ thì giữa hai bữa chính cần thêm 1-2 bữa phụ như sữa, sữa chua, khoai, bắp... tùy sở thích.

Tóm lại, để có kết quả tốt cho việc học tập, ngoài việc học tập chăm chỉ, đúng phương pháp thì vấn đề bảo vệ sức khỏe và tăng khả năng nhạy bén của trí óc là hết sức cần thiết. Dinh dưỡng hợp lý, vận động thường xuyên, nghỉ ngơi, thư giãn đầy đủ sẽ giúp các bạn có được một thể trạng tốt nhất sẵn sàng cho chặng đường học tập phía trước.