9 วิธีเด็ด แก้หลับเวลากวดวิชา

นำเสนอเมื่อ : 12 พ.ย. 2552

9 วิธี ทำอย่างไร...ถึงจะไม่หลับคาโต๊ะกวดวิชา

1. **ถ้ารู้ว่าตัวเองต้องเข้าเรียนแต่เช้า** : **ก็อย่าดูหนังดูละครจนดึกเกินสี่หรือห้าทุ่ม**
เพราะเวลานอนที่ขาดไปมันมักจะมาเอาคืนช่วงเรียนพิเศษที่มีอาจารย์ในดีวีดีมากลอมเสมอ ข้อนี้สำคัญมาก เพราะหากนอนดึกแล้ว
ก็ไม่มีวิธีไหนที่จะมาทำให้เราหายง่วงได้ นอกจากไปกินกระทิงแดง (แต่ก็ไม่แนะนำว่าไม่ดีต่อสุขภาพ)

2. **พกขนมหรือน้ำเข้าไปด้วย : แต่ !!! ห้ามกินตั้งแต่เริ่มเรียน เพราะจะทำให้ง่วงง่ายมากกกกก** ให้กินเมื่อเริ่มง่วงเท่านั้น
(บางทีลองซื้อขนมที่เวลาแกะแล้วเสียงดังๆ เพราะเวลาแกะขนมนั้นจะทำให้เราตื่นเต้นและกลัวว่าคนข้างๆ จะด่า (มันมีวิธีอย่างนี้ด้วยเรอะ)
ทำให้ตาสว่าง แต่ถึงอย่างไร ถ้าคิดว่าจะรบกวนคนข้างๆ ละก็ ก็ให้ซื้อขนมจุกจิกเล็กๆน้อยๆไปแทน) เมื่อหายง่วงก็ให้หยุดกินแล้วตั้งใจเรียนต่อไปซะ

3. **อุปกรณ์สำหรับเรียนกวดวิชา** : สำคัญนะคะ เพราะเวลาเราง่วงๆ **ก็หยิบปากกาสี หรือพวกไฮไลท์มาวาดๆ เขียนในหนังสือให้มันคัลเลอร์ฟูลไปเลย** แต่อย่าทำให้เลอะเทอะไป เพราะเวลาทบทวนหนังสืออาจจะทำให้เรามึนได้ ให้วาดๆ เขียนๆ
ด้านหลังหนังสือก็ได้ หรือไม่ก็เวลาอาจารย์ให้เน้นอะไรก็ใส่สีให้พอสวยงามก็ทำให้เราหายง่วงได้เช่นกันคะ
แต่ถึงยังไงก็ต้องตั้งใจฟังอาจารย์อย่ามัวแต่วาดเพลินนะคะ

4. **ฝึกจินตนาการผ่านกวดวิชา : ลองมองดูอาจารย์สอนกวดวิชาสิคะ** ท่านจะมีอะไรให้เราได้จินตนาการไปเรื่อยเปื่อยอยู่เสมอ
ตั้งแต่คำพูดติดปากของอาจารย์ สีเสื้อผ้า ทรงผม เสียงหัวเราะของอาจารย์ บางที...มุขฝืดๆของอาจารย์ก็ช่วยพวกเราจากความง่วงงันได้เหมือนกันนะ

5. **สำหรับคนที่ชอบหลับคาโต๊ะกวดวิชา : เราขอแนะนำ!! ให้ลองก้มลงไปนอนโต๊ะคนอื่นดูค่ะ** (หา!!) แล้วจะไม่ง่วงอีกเลย
(แต่จะได้เบ้าตาหมีแพนด้ามาแทน ...อาว)

6. **ตั้งใจฟังอาจารย์ : เรียนให้เต็มที่** คำนวณอะไรก็คิดๆๆๆๆๆ คิดผิดก็คิดมันไป อาจารย์เฉลยว่าผิดแล้วก็ลบแอบๆ หน่อย
(อายคนข้างๆ) พอเวลาคำนวณถูกก็เปิดมันเลย! ดูเสะๆพวกหลอน ฉันคิดถูก วะฮาๆๆๆ

7. **สำหรับคนที่กินขนมแล้วชอบหลับ : แนะนำค่ะ ลูกอมรสเปรี้ยวๆ** กินแล้วตื่นเต็มตาเลยค่ะ
(แต่ถ้ากินบ่อยๆอาจทำให้คุณชินและหลับได้แม้กระทั่งในปากเปรี้ยวจี๊ด) หรือไม่ก็ลูกอมมิ้นท์เย็นๆ แบบว่าเย็นสุดขั้ว กินแล้วเย็นไปถึงรูขุมขนได้ยิ่งดี
นั่นจะทำให้คุณตื่น (แต่บางคนอาจจะหลับ) เรื่องลูกอมต้องคอยๆลองไปสลับไปได้เรื่อยๆ ยิ่งดี วันนึงก็รสนึง อีกวันก็รสใหม่ จะทำให้เราไม่คุ้นและไม่งวง

8. **หากเรียนไปแล้วเริ่มจะเข้าฝ้าเทวดา : ให้นึกถึงเวลาที่ใกล้จะหมดสิคะ** นั่นอาจจะทำให้รู้สึกลัลล้าและตื่นเต็มตาได้
แต่ถ้าหากเพิ่งจะเริ่มเรียนแล้วง่วงละก็ ลองไปล้างหน้าล้างตาดูนะคะ

9. **บรรยากาศในห้องเรียน : เป็นส่วนหนึ่งทำให้เคลิ้มได้** บางทีก็เย็นจนปอดจะแข็งตาย บางทีก็ร้อนตับจะออกมานอกร่าง
ขอแนะนำว่าให้ลองใจกล้าเดินไปบอกพี่ที่คุมเลยคะ วาร์อนหรือหนาว จะได้ไม่รู้สึกเคลิ้มหรือไม่เครียดขณะเรียน

ข้อมูลจาก YenTa4