วิธีจัดห้องเพื่อพัฒนาสมอง

นำเสนอเมื่อ : 10 พ.ย. 2554

เช็ค “ห้องอ่านหนังสือ” ของตนเองกระตุ้นการเรียนรู้หรือไม่? พร้อมเทคนิค “จัดห้องดีทำสมองดีได้” ด้วยลักษณะแบบไหน...มารู้กัน

ไม่เพียงรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หมั่นออกกำลังกาย และพักผ่อนอย่างเพียงพอเท่านั้น “การจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม” ก็เป็นปัจจัยสำคัญช่วยกระตุ้นการเรียนรู้สู่การพัฒนาสมองได้อีกทางหนึ่ง วันนี้ “เดลินิวส์แคมปัส” มีวิธีง่าย ๆ มาแนะนำ

เลี่ยงตั้งโต๊ะอ่านหนังสือตรงหน้าต่าง เพราะบรรยากาศเบื้องหน้า หรือ สิ่งเร้าล่อตาล่อใจจะอยู่ในสายตา เป็นตัวดึงสมาธิ อีกทั้ง การให้ร่างกายรับแสงอาทิตย์ ซึ่งมีรังสีอัลตราไวโอเลต หรือ ยูวี โดยตรง ไม่เป็นผลดีต่อสมอง และผิวหนัง ควรเลือกห้องที่รับลม ปลอดโปร่ง สงบ และไม่เป็นทางเดินผ่านของคนภายในบ้านบ่อยนัก

ไม่ควรหันหลังให้ประตู เนื่องจากคนส่วนใหญ่มักพะวง หรือ หวาดระแวง กับสิ่งที่มองไม่เห็นด้านหลังได้ง่าย ทำให้ไม่มีสมาธิอ่านหนังสือ และทบทวนบทเรียน

โต๊ะควรทำจากไม้ ผลวิจัยในต่างประเทศพบว่า คลื่นสมองจะทำปฏิกิริยากับคลื่นแม่เหล็กที่เป็นวัสดุจากโต๊ะ เช่น เหล็ก ส่งผลต่อการรบกวนสมองได้ นอกจากนี้ ดีไซน์ของโต๊ะ และเก้าอี้ก็สำคัญ ควรเอื้อต่อการลุกยืน-นั่งสะดวกสบาย รองรับอิริยาบถได้เหมาะสม เสริมบุคลิกภาพที่ดี จะช่วยให้ไม่เครียดง่าย และมีสมาธิขึ้น รวมถึงสีสัน ควรเรียบสบายตา ไม่รกด้วยภาพ หรือ สติกเกอร์

มีแสงพอเหมาะ เนื่องจากแสงสว่างสามารถกระตุ้นประสาทสัมผัสด้านการมองเห็นได้เร็วที่สุด อย่างไรก็ตาม ควรเลี่ยงแสงสว่างจ้า เพราะจะทำให้สายตาอ่อนล้า หากมืดเกินไปก็เป็นปัจจัยทำสายตาสั้นได้เช่นกัน จึงควรหาโคมไฟติดไว้ เพื่อช่วยปรับแสงให้พอดีกับสภาพแวดล้อมแต่ละวัน

ทั้งนี้ อย่าลืมสิ่งสำคัญ คือ ความสะอาด และเป็นระเบียบ เท่านี้ก็จะได้บรรยากาศที่ดี ช่วยสร้างลักษณะนิสัยใฝ่เรียนรู้ ลองนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะตามสไตล์กันดู.

ทีมเดลินิวส์ออนไลน์

ขอบคุณที่มาจาก หนังสือพิมพ์เดลินิวส์