

مصادر مشاكل القراءة

١. مصادر وهمية

- ١ - أنا لست ذكياً ولا أفهم ما أقرأ.
- ٢ - القراءة لا ترتبط بالذكاء وأنت محتاج لكثرة التمارين.
- ٣ - ذاكرتي سيئة وضعيفة ولا أستطيع الحفظ.
- ٤ - القضية غير مرتبطة بالحفظ إنما بالاسترجاع.
- ٥ - أنا مشغول يومياً وعملي يأخذ كل وقتي.
- ٦ - خصص 10 دقائق يومياً فقليل دائم خيراً من كثير منقطع.

٢. مصادر نفسية

- ١ - أنا أشتكي من قلة المال والدخل.
- ٢ - ادخر جزءاً يسيراً لشراء أهم الكتب أو استعِر من الآخرين.
- ٣ - رؤية الكتاب تذكرني بالإحباطات الدراسية.
- ٤ - حدث نفسك إيجابياً ، واستمتع أثناء القراءة.
- ٥ - أنا لا أحب رؤية الكتاب ، ولا أتحمل القراءة.
- ٦ - ابدأ بما تحب واقرأ القصص المشوقة وتدرّج.

٣. مصادر تقنية

١. صداع الرأس وكثرة الإرهاق للجسم.
٢. الإضاءة الكافية ويفضل النور الأصفر ويكون عن يسارك
٣. قرب المادة المقروءة عن العين وإجهاد العين.
٤. الأفضل بعد العين عن المادة المكتوبة من 30-50سم.
٥. المقعد غير مريح ومرتفع.
٦. ارتفاع المكتب 73-81سم وأعلى من المقعد بـ20سم

٤. مصادر صحية

١. مشاكل الرقبة والظهر وآلامهما المستمرة.
- ٢- عمل التمارين الرياضية واستخدام الكراسي الطبية.
- ٣ - التهاب مفاصل الأقدام.
- 4- لابد للقدمين من ملائمة الأرض بالكامل.
- ٥ - تقلص في العضلات وتورم في الأربطة.
- 6- لابد من استقامة الظهر وإراحة العضلات.