الحبوب الكاملة:

مثل الشوفان، والخبز والحبوب الكاملة، والأرز البني، وهي تُساهم في

زيادة تغذية الدماغ بالأكسجين.

البقوليات: تُزوّد الدماغ بمَصدر الطاقة المتمثّل بالجلوكوز. الرمان: مضاد للأكسدة، ويحمي الدّماغ من الجذور الحرّة (المنتجات الثانوية لعمليّة التمثيل الغذائي التي تُدمّر الخلايا).

الشاي والشوكولاتة الداكنة:

من مصادر الكافيين الذي يساعد على التركيز ويُحسّن المزاج.

الانتباه

—————————-

وهو عبارة عن عملية تنبيه وتركيز للوعي في منبه ما بمعنى تركيز الوعي على منبهات معينة واستبعاد منبهات أخرى في الوقت نفسه وهو النقطة الأولى للاتصال بالعالم الخارجي فهو نقطة البداية لعملية الإدراك وما يترتب عليها من ردود أفعال.

أنواع الانتباه

——————

1-الانتباه القسري :

الانتباه على نحو لا إرادي من الفرد.

2- الانتباه الإرادي

:

هو الذي يتم برغبة الفرد المنتبه ويقتضي منها بذل الجهد قد يكون كبيراً كالانتباه إلى محاضرة للاستفادة مما بها من معلومات.

الانتباه الاعتيادي: يمارس الأشخاص هذا النوع من الانتباه في ظروفهم الاعتيادية.

3- الانتباه التلقائي: هو انتباه الفرد إلى شيء يهتم به ويميل إليه مثل

مشاهدة فلم.

4-- الانتباه التوقعي:

يحدث على نحو استباقي عندما يتوقع الشخص حدوث مثير معين مثل سماع خبر معين في الأخبار.

.

العوامل المؤثرة على الانتباه

—\_\_\_\\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

وهي العوامل التي تختص بالمنبه نفسه و تقسم إلي

العوامل الخارجية

———————-

طبيعة المنبه : 1-والمقصود طبيعة المنبه وكيفيته قد يكون سمعياً أو بصرياً جماداً أو كائناً حياً وقد أثبتت الدراسات أن الصورة أكثر إثارة من الصوت وإن الكلمة المسموعه أكثر إثارة من الكلمة الغير مسموعه.

شدة المنبه:المنبه 2-الأكثر شدة هو أكثر إثارة للانتباه.

تكرار المنبه : 3

إن تكرارالمنبه يؤدي إلى إثارة الانتباه.

4-

تغير المنبه : إن المنبه-

الذي يظل ثابتاً يجعلنا الأخبار.

5- حجم المنبه: إن المنبهات الأكبر حجماً هي أكثر إثارة للانتباه.

6- حركة المنبه :إن اختلاف حركة الشيء عما حوله تجعله مثيراً للانتباه.

7- موضع المنبه :إن المنبه الذي يكون أمام العينين في مستوى البصر أكثر إثارة من غيره.

8- تباين المنبه : إن المثير المختلف عما حوله يؤدي إلى إثارة الانتباه.

9- الجدة والحداثة : تعتبر الجدة نوعاً من التباين لأن الشيء الجديد مباين لما هو مألوف وبذلك يكون مثيراُ للانتباه.

العوامل الداخلية

———————

وتشتمل على نوعين من العوامل ومنها:

الحاجات العضوية :

————————-

فالشخص الجائع يسترعي انتباهه محلات الطعام أكثر من أي شيء أخر

الوجهة الذهنية :

وهي التوجه العقلي للفرد حيث إن الشخص الذي يرغب بشراء كتاب يسترعي انتباهه المكتبات .

الدوافع الهامة:

وهي الدوافع التي تؤثر بشكل ثابت ومستمر على انتباه الإنسان لمثيرات معينة دون غيرها.

الميول المكتسبة:

وهي نوع من أنواع الدوافع ولكنها دوافع مؤقتة تؤثر في سلوك الإنسان ومن ثم في عملية الانتباه, بشكل مؤقت حيث يزول هذا التأثير بزوال اهتمام الفرد بهذا المصدر.

حجم المنبه:

إن المنبهات الأكبر حجماً هي أكثر إثارة للانتباه.

حركة المنبه :إن اختلاف حركة الشيء عما حوله تجعله مثيراً للانتباه.

موضع المنبه :إن المنبه الذي يكون أمام العينين في مستوى البصر أكثر إثارة من غيره.

تباين المنبه : إن المثير المختلف عما حوله يؤدي إلى إثارة الانتباه.

الجدة والحداثة : تعتبر الجدة نوعاً من التباين لأن الشيء الجديد مباين لما هو مألوف وبذلك يكون مثيراُ للانتباه.

العوامل الداخلية عدل

وتشتمل على نوعين من العوامل ومنها:

عوامل مؤقته عدل

الحاجات العضوية :فالشخص الجائع يسترعي انتباهه محلات الطعام أكثر من أي شيء أخر

الوجهة الذهنية :وهي التوجه العقلي للفرد حيث إن الشخص الذي يرغب بشراء كتاب يسترعي انتباهه المكتبات .

العوامل دائمة عدل

وتشتمل على نوعين من العوامل هما:

الدوافع الهامة: وهي الدوافع التي تؤثر بشكل ثابت ومستمر على انتباه الإنسان لمثيرات معينة دون غيرها.

الميول المكتسبة: وهي نوع من أنواع الدوافع ولكنها دوافع مؤقتة تؤثر في سلوك الإنسان ومن ثم في عملية الانتباه, بشكل مؤقت حيث يزول هذا التأثير بزوال اهتمام الفرد بهذا المصدر.

.

العوامل المؤثرة على الانتباه

—\_\_\_\\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

وهي العوامل التي تختص بالمنبه نفسه و تقسم إلي

العوامل الخارجية

———————-

طبيعة المنبه : 1-والمقصود طبيعة المنبه وكيفيته قد يكون سمعياً أو بصرياً جماداً أو كائناً حياً وقد أثبتت الدراسات أن الصورة أكثر إثارة من الصوت وإن الكلمة المسموعه أكثر إثارة من الكلمة الغير مسموعه.

شدة المنبه:المنبه 2-الأكثر شدة هو أكثر إثارة للانتباه.

تكرار المنبه : 3

إن تكرارالمنبه يؤدي إلى إثارة الانتباه.

4-

تغير المنبه : إن المنبه-

الذي يظل ثابتاً يجعلنا الأخبار.

5- حجم المنبه: إن المنبهات الأكبر حجماً هي أكثر إثارة للانتباه.

6- حركة المنبه :إن اختلاف حركة الشيء عما حوله تجعله مثيراً للانتباه.

7- موضع المنبه :إن المنبه الذي يكون أمام العينين في مستوى البصر أكثر إثارة من غيره.

8- تباين المنبه : إن المثير المختلف عما حوله يؤدي إلى إثارة الانتباه.

9- الجدة والحداثة : تعتبر الجدة نوعاً من التباين لأن الشيء الجديد مباين لما هو مألوف وبذلك يكون مثيراُ للانتباه.

العوامل الداخلية

———————

وتشتمل على نوعين من العوامل ومنها:

الحاجات العضوية :

————————-

فالشخص الجائع يسترعي انتباهه محلات الطعام أكثر من أي شيء أخر

الوجهة الذهنية :

وهي التوجه العقلي للفرد حيث إن الشخص الذي يرغب بشراء كتاب يسترعي انتباهه المكتبات .

الدوافع الهامة:

وهي الدوافع التي تؤثر بشكل ثابت ومستمر على انتباه الإنسان لمثيرات معينة دون غيرها.

الميول المكتسبة:

وهي نوع من أنواع الدوافع ولكنها دوافع مؤقتة تؤثر في سلوك الإنسان ومن ثم في عملية الانتباه, بشكل مؤقت حيث يزول هذا التأثير بزوال اهتمام الفرد بهذا المصدر.