

## نهواخت و هاردا موطالیه اندک؟

موطالیه میقدارینی تعیین ائله ماغا هنج قانون یوخدور، اما موطالیه نین واختی اوزون اولما لیدیر. چالیشین بیر ساعت یاریم موطالیه دن سونرا بیر آز دینجله سیز. موختلیف افرادی فرقلی هوش و حؤصله سی وار.

موطالیه میقدارینی تعیین ائله ماغا هنج قانون یوخدور، اما موطالیه نین واختی اوزون اولما لیدیر. چالیشین بیر ساعت یاریم موطالیه دن سونرا بیر آز دینجله سیز. موختلیف افرادی فرقلی هوش و حؤصله سی وار.

دیقت لازیم اولان موطالیه لری یوخودان سونرا اندین. موطالیه نین لاپ یاخجی واختی -کی اؤرگشماغین میقداری یوخاریدیر- سحر تزدن (آیلماقدان یاریم ساعت سونرا) و آخشام اولور.

گونون باتماسینا ایکی ساعت فالمیش کیهانی اشعه نین آزالماسینا گؤره و گونون یئرله رابطه سی نین نوعینه گؤره، حواسین ایختیلالی آزالار و اؤرگشماق داها یاخجی اولار.

گنجه نین آخیر ساعتلرینی ائله موطالیه لر اندین کی ذهنی فعالیتیه احتیاجی اولماسین و اولارلا علاقه ز اولسون. گنجه نین آخیری بونا گؤره کی یوخودان سونرا پاتیرسیز، مطلبلرین فرصتی اولور ساغ یاریم کوره دن (قیسا مودت حافیظه یئری) سول یاریم کوره به (اوزون مودت حافیظه یئری) وارید اولسونلار.

چوخ آج و یا توخ اولاندا موطالیه ائله مه یین چونکی اؤرگشماغی آزالار. اورگیز گنتسه شیرین بیر زاد یئین.

موطالیه یئری نین حرارتی و رطوبتی موناسیب اولمالیدیر. رطوبت 50 درصد و حرارت ده نه چوخ سویوق و نه چوخ ایستی. (23-19 درجه)

موطالیه یئری ایشیقی موناسیب اولمالیدیر. گوندوزون ایشی لاپ یاخجی ایشیدیر، اما گنجه لر موطالیه ائله سیز چالیشین ساری و آغ ایشقدان بیر یئرده ایستیفاده ائده سیز. موناسیب ایشیق 400 لوکس دیر. (بیر دانا 18 واتلیق کم مصرف لامپین 200 لوکس ایشیقی اولار.)

موطالیه یئری ساکیت و آرام اولمالیدیر. سس-صدالی و شولوق یئرده موطالیه ائتمه یین.

موطالیه یئری ایمکان داخیلینده ثابت و دگیشمز اولمالیدیر. چالیشین اوزوزو ثابت و یکنواخت موحیطه عادت وئره سیز. گورماق فضا هر نه قدر آز اولسا بیر او قدر دیقتیز چوخ اولار.

موطالیه اوچون ثابت و خاص بیر یئری اولسون و چالیشین مونظم و تمیز اولسون.

تلویزیون، رادیو و تیلیفون کیمی زادلاری کی دیقتیزی داغیلدا بیلر موطالیه یئرینه قویما یین.

یاخجیسی بودیر کی موطالیه اوچون میز و سندلن ایستیفاده ائده سیز. هنج واخت بورقان دوشکده موطالیه ائتمه یین.

اؤرگشماق ایختیلالین آرادان آپارماق اوچون مخصوصاً نشتاب واختی بیر لیوان ایچمه لی و یا میوه سویو ایچین. موطالیه واختی راحت لیبلاس گئیین.

موطالیه واختی هوشوز باشیزدا اولسون. بعضیلری موطالیه واختی آییق اولارلار اما هوشلری باشلاریندا اولماز.

موطالیه اوچون بدنی و ذهنی حاضرلیق لازیم دیر. بللی دیر کی ذهنی و روانی حاضرلیق جیسمی حاضرلیغا ارححیتی وار. موطالیه دن ایکی دقیقه قاباق موطالیه و اونا مربوط اولان زادلارا فیکیرلشین، سونرا نئش دفعه درین نفس چکین، بیر آز ساخلایین سونرا اوتورون.

لینک مطلب در سایت : <http://torki.tebyan-tabriz.ir/?MID=21&Type=News&id=465>