



چند توصیه زمان امتحانات

یکی از عوامل موثر بر یادگیری و موفقیت تحصیلی، عوامل تغذیه‌ای هستند. مغز همانند سایر اعضای بدن به غذا و انرژی نیاز دارد و نزدیک به پنجاه درصد انرژی مصرفی کودکان و نوجوانان مورد استفاده مغزهایشان قرار می‌گیرد و در زمان فعالیت‌های فکری مانند زمان امتحانات و... این مقدار باز هم افزایش می‌یابد.

۱

شب‌ها باید زودتر خوابید و صبح زودتر از خواب بیدار شد اما حتماً به حد کافی استراحت کرد. خواب کوتاه پیش از ظهر هم می‌تواند مفید باشد.

۲

از عادات اشتباه دانش‌آموزان در شب امتحان مصرف قهوه است اما قهوه و جای پررنگ توصیه نمی‌شود و بهتر است جای کمرنگ یا دمنوش مصرف شود.

۴

در صبح روز امتحان به منظور افزایش کارایی مغز بهتر است غذاهای سرشار از فیبر یا پروتئین نظیر تخم مرغ، برشته‌توک، نان و عسل استفاده شود.

۳

از دیگر عادات غلط دانش‌آموزان نخوردن مباحنه است در حالیکه مباحنه غذای اصلی است، ناهار و شام باید مختصرتر باشد اما مباحنه کامل میل شود.

۵

در زمان مطالعه غذا مصرف نشود. برای این کار باید زمان مشخصی را در نظر گرفت تا با آرامش بیشتری غذا خورده و بهتر جذب بدن شود.

۶

دانش‌آموزانی که اضطراب زیادی دارند و نمی‌توانند مباحنه مفصل بخورند، بهتر است صبح امتحان میوه و تنقلات سالمی مثل موز و کشمش بخورند.

۸

خوردن لقمه‌ای از نان و پنیر و گردو یا نان و تخم مرغ و یا عدسی در روز امتحان کمک می‌کند در طول امتحان آرام بود.

۷

برای پیشگیری از استرس، مصرف سبزی‌هایی از قبیل ریحان، نعناع، گاهو، سیب و عسل یا دمنوش‌هایی مثل دمنوش به‌لیمو یا بهارنارنج مفید است.

۹

از آنجایی که کم‌خونی از دلایل مهم کاهش یادگیری و تمرکز در دانش‌آموزان است، از این رو درمان این اختلال برای آنها بسیار ضروری است.

۱۰

وجود منیزیم برای یادگیری بهتر لازم است. بنابراین مصرف منابع غذایی مثل منیزیم نظیر بادام، فندق، گردو، کشمش و نخودچی لازم است.

۱۲

در ساعات مطالعه از خوردن ماست و دوغ ترش پرهیز شود. ماست و دوغ ترش کسل‌کننده و خواب‌آورند و فعالیت‌های فکری را در فرد کند می‌کنند.

۱۱

از خوردن شیرینی‌جات، چیپس، تخمه، پفک، غذاهای چرب و نوشیدنی‌های گازدار که مانع از خواب راحت است، باید در شب امتحان خودداری شود.

۱۳

در طول روز به حد کافی آب و مایعات و آب میوه‌های طبیعی مثل آب هویج، آب سیب و یا آب پرتغال و شربت آبلیموی تازه به همراه عسل مصرف شود.

۱۴

غذا را باید آرام مصرف کرد و لقمه‌ها را خوب جوید. آرام غذا خوردن و خوب جویدن آن به هضم و جذب غذا کمک زیادی می‌کند و از نفخ پیشگیری می‌کند.

۱۵

تغذیه متعادل و متنوع ضروری است، از این رو باید از انواع غلات، سبزیجات، میوه‌جات، گوشت و لبنیات در طول روز به حد کافی مصرف شود.

