



توصیه های شب امتحان

بسیاری از دانش آموزان روزهای پیش از امتحان را تا حد امکان به مطالعه می پردازند و تصور می کنند که غذا و استراحت مانع مطالعه می شود، در صورتی که با تغذیه صحیح می توان بازده فکری را افزایش داد.

بکارگیری توصیه های زیرتوان شمارا برای یادگیری بهتر و موفقیت در امتحانات افزایش می دهد:

- ۱- در زمان کار یا مطالعه غذا نخورید و برای این کار زمان خاصی را در نظر بگیرید تا با آرامش بیشتری غذا بخورید.
- ۲- بررسی های دانشمندان نشان می دهد که غذاهای نشاسته ای مانند ماکارونی، برنج و نان به دلیل تاثیر در بهبود کیفیت خواب، در شب امتحان مفید هستند.
- ۳- صبح روز امتحان بهتر است به منظور افزایش کارایی مغز، از مواد سرشار از پروتئین یا سرشار از فیبر مانند تخم مرغ، نان سنگک یا بربری با عسل یا پنیر استفاده شود.
- ۴- کارشناسان تغذیه به دانش آموزانی که اضطراب زیادی دارند و نمی توانند صبحانه ی مفصلی بخورند، توصیه می کنند از موز و مقداری کشمش استفاده کنند.
- ۵- بعضی از دانش آموزان به دلیل اضطراب زیاد، امتحانات خود را خراب می کنند، بنابراین بهتر است برای مقابله با این اضطراب از غذاهای مناسب استفاده کنند. بعضی از سبزی ها از قبیل ریحان، نعنا، کاهو و سیب در کاهش اضطراب بسیار مفید هستند.
- ۶- خوردن نان و پنیر و گردو یا یک ظرف عدسی در روز امتحان کمک می کند تا در طول امتحان آرام باشید. همچنین خوردن عسل و نوشیدنی های حاوی عسل در کاهش اضطراب بسیار موثر است.
- ۷- خوردن جگر، گوشت و ماهی، کمک زیادی در کاهش

اضطراب می کند، زیرا کم خونی نیز یکی از دلایل کاهش یادگیری و تمرکز است. ۸- مصرف سبزی و میوه های تازه توصیه می شود. ۹- در ساعات مطالعه از خوردن ماست ترش و دوغ ترش بپرهیزید و خوردن روزانه شیر و همچنین ماست شیرین را فراموش نکنید. ۱۰- در ایام امتحان، بیشتر مواظب سلامت خود باشید تا در معرض سرماخوردگی، گرمادگی، مسمومیت های غذایی و سوء هاضمه قرار نگیرید و از خوردن غذا در بیرون از خانه جدا خودداری کنید. غذا را خوب بجوید و به آرامی میل کنید. ۱۱- در طول روز آب کافی بیاشامید، اما دقت داشته باشید که آشامیدن آب و نوشیدنی های دیگر در وسط غذا سبب اختلال در هضم و ایجاد نفخ می شود. ۱۲- از مصرف زیاد شیرینی جات و تنقلات خودداری کنید. این خوراکی ها ممکن است در نگاه اول انرژی زا به نظر برسند، اما باید توجه داشت که این قابلیت در آن ها بسیار کم دوام است و پس از مدتی احساس خستگی بیشتری به شما دست خواهد داد. ۱۳- بر خلاف تصور عموم، مطالعه و درس خواندن نیاز بدن به انرژی را افزایش نمی دهد، بنابراین استفاده بیش از حد از مواد غذایی شیرین و چرب در طول دوران امتحان، نه تنها مفید نیست، بلکه سبب چاقی می شود. ۱۴- صبحانه غذای اصلی است، ناهار و شام را کمی مختصرتر بخورید، اما صبحانه را کامل میل کنید. ۱۵- مصرف روزانه یک لیوان شیر، برای ایجاد آرامش در طول دوران امتحان موثر است. ۱۶- خوردن آجیل از قبیل بادام، کشمش، فندق، گردو و نخودچی که سرشار از منیزیم است، به یادگیری کمک می کند، زیرا کمبود آن یکی از علل کاهش یادگیری است. ۱۷- ماست و دوغ ترش، خواب آور است، اما خوردن ماست شیرین مفید است. ۱۸- از خوردن قهوه و چای پُرنرنگ، خودداری کنید، ولی چای کم رنگ مفید است.



۱۹- تغذیه متعادل و متنوع شامل نان و غلات، انواع سبزی، لبنیات، گوشت ها و میوه ها سبب کاهش استرس در زمان امتحان می شود. ۲۰- اگر احساس خستگی می کنید، کمی استراحت کنید. انسان در موقع خستگی احتیاج به استراحت دارد نه محرك، بنابراین مصرف قهوه به منظور بیدار ماندن توصیه نمی شود.

سه وعده خوراک شب امتحان چه بخوریم؟

سال‌ها پیش، وقتی ما مثل خیلی از خواننده‌های این صفحه دانشجوی بودیم، استادی داشتیم که به محض ورود به کلاس درس، توی چشم تک‌تک دانشجوی‌های کلاس نگاه می‌کرد و به بعضی‌ها که می‌رسید می‌گفت: «با شکم زیاد پر، آدم درس نمی‌فهمد، پاشو برو آبی به صورتت بزن!»

همان استاد در جلسات امتحان هم میان دانشجوی‌ها می‌گشت و می‌گفت: «برای امتحان باید درست غذا خوردن را یاد بگیرید!» حالا که فصل امتحان شده ما هم به دانشجوی‌ها همین توصیه را می‌کنیم اما نه از قول خودمان بلکه از قول متخصصان تغذیه که می‌گویند: «برای موفقیت در امتحان، درس خواندن کافی نیست و باید رژیم غذایی مناسبی هم داشته باشید.» اما حتی اگر دانشجو هم نباشید و امتحان پایان ترم هم نداشته باشید، بالاخره جایی به توصیه‌های تغذیه‌ای پیش از آزمون نیاز پیدا می‌کنید مثلاً شاید روزی ناچار شوید امتحان زبان بدهید، آزمون آیین‌نامه، کنکور کارشناسی یا کارشناسی ارشد یا دکتری، آزمون استخدامی و... می‌بینید؟ در هر سنی که باشید بالاخره ممکن است یک روز یک برگه سپید و یک خودکار جلوی‌تان بگذارند تا بفهمند چند مرده حلاجید و آن وقت است که مغزتان به مواد غذایی خاصی نیاز پیدا می‌کند و آرزو می‌کنید که کاش توصیه‌های ما را خوانده بودید، پس از همین حالا راه حسرت خوردن را در آینده ببندید.

می‌خواهید خواب آلود نباشید؟

خیلی از دانش آموزان خیال می‌کنند دلیل این که بلافاصله پس از نشستن سر جلسه امتحان به‌رغم خواب کافی در شب قبل، احساس خواب‌آلودگی می‌کنند، اضطراب است در حالی که دلیل واقعی این حالت شاید مصرف زیاد کربوهیدرات‌ها باشد. این نکته‌ای است که دکتر رضا امانی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی هم در گفت‌وگو با ایسنا به آن اشاره دارد و می‌گوید: خوردن غذاهای حاوی کربوهیدرات می‌تواند موجب خواب‌آلودگی دانش آموزان هنگام آزمون شود.

کربوهیدرات‌ها به زبان ساده قندها یا ترکیبات پیچیده‌تری مانند نشاسته‌ها هستند که از اتصال چندین گروه قندی تشکیل شده‌اند و منابع غذایی مناسب برای تامین انرژی بدن به حساب می‌آیند و بر همین اساس خیلی‌ها پیش از آزمون تصمیم می‌گیرند صبحانه‌ای غنی از کربوهیدرات و شامل قند و شکر داشته باشند و حتی برخی برای کسب انرژی بیشتر از برنج به عنوان صبحانه استفاده می‌کنند! اما دکتر امانی می‌گوید: اگرچه مصرف این مواد غذایی در تامین قند خون مفید هستند، مصرف آنها پیش از امتحان موجب کاهش کارایی مغز می‌شود.

صبح امتحان چی بخوریم؟

اگر بگوییم وقتی امتحان دارید مهم‌ترین وعده غذایی صبحانه است، اغراق نکرده‌ایم، چرا که مصرف یک صبحانه خوب و کامل می‌تواند ۲۰ تا ۲۵ درصد انرژی مورد نیاز بدن را در روز تامین کند و از آنجا که بیشتر امتحانات صبح برگزار می‌شوند، اهمیت این وعده غذایی هم بیشتر می‌شود. دکتر امانی اگر چه معتقد است میزان کربوهیدرات در وعده صبحانه باید کم شود، اما موافق حذف کامل آن نیست زیرا در این صورت با افت قند خون مواجه می‌شوید. با این حال او به دانشجویان و دانش‌آموزان توصیه می‌کند پیش از امتحان، علاوه بر مصرف کربوهیدرات، مواد غذایی حاوی پروتئین را نیز در وعده صبحانه بگنجانند و توضیح می‌دهد: تخم‌مرغ آب‌پز و پنیر کم‌چرب از جمله مواد غذایی حاوی پروتئین هستند که می‌توان در وعده صبحانه از آنها استفاده کرد. علاوه بر این اداره بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نیز با تاکید بر این مطلب که هرگز نباید پیش از امتحان وعده صبحانه را حذف کنید در قالب توصیه‌هایی خطاب به دانش‌آموزان می‌گوید: مصرف عسل بویژه همراه کنجد در وعده صبحانه به تقویت حافظه و به خاطر آوردن مطالب درسی کمک می‌کند. حالا که تخم‌مرغ آب‌پز و پنیر کم‌چرب و عسل و کنجد هم به وعده‌های غذایی‌تان اضافه کردید یک لیوان آب پرتقال هم روی میز بگذارید. چون دکتر امانی تاکید می‌کند: مصرف یک عدد پرتقال یا یک لیوان آب پرتقال تازه در وعده صبحانه به بهبود عملکرد مغز و افزایش نشاط و شادابی فرد کمک می‌کند. او همچنین یادآوری می‌کند: نوشیدن یک فنجان چای یا قهوه همراه مقدار اندکی شیرینی در افزایش تمرکز موثر است.

ظهر امتحان چی بخوریم؟

ما هم قبول داریم که همه امتحانات صبح‌ها برگزار نمی‌شوند، اما حتی این ماجرا هم باعث نمی‌شود وعده صبحانه را حذف کنید، چون حذف این وعده بر کارایی شما در تمام طول روز اثر می‌گذارد. دکتر امانی با تاکید بر این مطلب، درباره وعده ناهار پیش از امتحان‌هایی که ظهر یا عصر برگزار می‌شوند توصیه می‌کند: در وعده ناهار نیز از خوردن غذاهای سرشار از کربوهیدرات‌ها مانند برنج خودداری کنید و همچنین از خوردن غذاهای حجیم، چرب و سرخ کرده در ظهر امتحان بپرهیزید!

حالا آن کاسه ماست را هم که آماده سرکشیدنش پیش از رفتن سر جلسه شده‌اید، کنار بگذارید چون این متخصص تغذیه هشدار می‌دهد مصرف ماست و دوغ هم پیش از امتحان کار درستی نیست! شما که نمی‌خواهید در طول جلسه با چشم‌های بسته و پف کرده به پرسش‌ها پاسخ دهید؟ این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی می‌افزاید: صبحانه یا ناهار ۲ ساعت پس از مصرف تاثیر خود را بر بدن نشان می‌دهند و به همین دلیل وعده‌های غذایی باید ۲ ساعت پیش از امتحان مصرف شوند. در فاصله مصرف صبحانه یا ناهار تا زمان آغاز امتحان نیز می‌توان از انواع میوه‌ها یا اندکی بیسکویت یا کاکائوی تلخ استفاده کرد.

شب امتحان چی بخوریم؟

همچنین اداره بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت نیز به دانشجویان و دانش‌آموزان پیشنهاد می‌کند برای داشتن خواب راحت در شب قبل از امتحان، یک لیوان شیر گرم پیش از خواب میل کنند و از مصرف قهوه، چای یا نوشابه‌ها گذاردن کولا از حدود ۶ ساعت قبل از خواب پرهیز کنند و در میان‌وعده آخر شب پیش از امتحان برای کاهش اضطراب و داشتن خوابی راحت از مواد غذایی مانند لوبیا، سویا، موز، تخم‌مرغ، گردو، شیر و لبنیات استفاده کنند.

چگونه شب امتحان آرامی داشته باشیم؟



استاد دانشگاه علامه طباطبایی به دانش آموزان و دانشجویان توصیه کرد که عادات درس خواندن خود را در شب امتحان تغییر ندهند، او همچنین توصیه‌هایی به افرادی که احساس می‌کنند یادگیری آنها پانین آمده ارائه کرد. این روانشناس تصریح کرد:

اگر دانشجویان شیوه خاصی برای درس خواندن دارند مثلاً عادت دارند هنگام درس خواندن راه بروند هرگز این روش خود را در زمان امتحان تغییر ندهند و تغییر روش را به بعد از امتحانات موکول کنند. دکتر فرید براتی سده در رابطه با پیشگیری از اضطراب در شبهای امتحان به خبرنگار سلامت نیوز گفت: «قدم مهم برای جلوگیری از استرس و اضطراب در شبهای امتحان برنامه‌ریزی درسی و زمانی است و اصولاً دانش آموزان نباید خواندن همه درس‌های خود را به شب امتحان موکول کنند و در فرجه‌ای که برای درس خواندن دارند نباید خود را مجبور به خواندن و تمام کردن یک روزه همه مطالب یک کتاب و جزوه خود بکنند. وی افزود: «دانشجویان و دانش آموزان در یک روز تمام وقت خود را به خواندن یک درس اختصاص ندهند و اگر درس خاصی را می‌خوانند بعد از استراحتی شروع به خواندن درس دیگر کنند.

وی در ادامه توضیح داد: «در بعضی مواقع قدرت یادگیری فرد کم شده و هر چه سعی می‌کند که درس بخواند قادر به یادگیری مطالب نیست و کارشناسان در اصطلاح از آن به عنوان فلات یادگیری تعبیر می‌کنند. دانش آموزان باید بدانند در این مواقع خود را مجبور به خواندن و تمام کردن درس شان نکنند و قدری به خود استراحت دهند. دکتر براتی به نقش مهم خانواده در کاهش اضطراب فرزندان اشاره کرد و گفت: «والدین تا آنجایی که می‌توانند محیطی خالی از تنش برای فرزند خود بوجود آورند و به این نکته توجه داشته باشند که با حمایت و ایجاد فضای آرام در خانه به کاهش اضطراب فرزندشان کمک بزرگی می‌کنند.

این استاد دانشگاه خاطر نشان کرد: «داشتن تغذیه خوب و سالم و استفاده از مواد مغذی در یادگیری دانشجویان موثر است و اینکه بعد از خوردن یک غذای سنگین درس خواندن را ادامه ندهند، تنظیم وقت خواب، تاثیر مهمی در بالا بردن سطح یادگیری فرد دارد.

با آرزوی موفقیت شما عزیزان
 واحد مشاوره مجتمع آموزشی توحید پسران
 دی ماه ۹۰