

نکاتی که بایستی در روزهای قبل از امتحان رعایت گردد

برای موفقیت در امتحان مرور دروس گذشته، از اهمیت ویژه ای برخوردار است. لذا به این نکات توجه کنید:

- در هفته های پیش از شروع امتحان، برنامه ای منظم برای مرور دروس مختلف خود، تنظیم کنید. این برنامه ریزی به شما کمک می کند بدون استرس و هیجان شدید، تمام موضوعات درسی خود را پوشش داده و به تسلط کامل دست یابید.

- در دقایق پیش از امتحان، از مرور شتابزده مطالب خودداری کنید. بنابراین در ساعات پیش از امتحان به اندازه کافی بخوابید، آرامش خود را حفظ کنید و بیهوده به خود و اطرافیانتان اضطراب وارد نکنید.
- در مورد مشکلات درسی که دارید با استاد مربوطه صحبت کنید و آنها را رفع کنید.
- بین دوره های مرور خود (در روزهای پیش از امتحان) وقفه ایجاد کنید (بعد از هر ۴۵ دقیقه مطالعه، ۱۵ دقیقه استراحت کنید) این وقفه مانند تلنگری به مغز است که باعث می شود مطالب بهتر در مغز شما طبقه بندی شود.
- حرکات کششی، تنفس هوای تازه، تمرینات آرامش ورزی (ریلکسیشن) به یادگیری بهتر شما کمک می کند.

نکاتی که بایستی در روز امتحان مورد توجه قرار گیرد

- حداقل نیم ساعت قبل از شروع امتحان، خود را به جلسه امتحان برسانید. در ضمن از مرور مطالب چند دقیقه قبل از امتحان خودداری کنید چرا که سطح اضطراب شما را بالا می برد.
- قبل از شروع امتحان نفس عمیقی بکشید. اگر اضطرابتان روبه افزایش بود این کار را ادامه دهید تا سطح اضطرابتان کاهش یابد. هوا را از بینی گرفته (دم) و از دهان خارج کنید (بازدم).
- اول سؤالات برگه امتحان را مرور سطحی بکنید و بعد به ترتیب آمادگی تان، به آنها پاسخ دهید. (از پاسخ به سوالاتی که برای شما آسان است شروع کنید)
- برای پاسخ دادن به هر سؤالی، تمام تلاش خود را بکنید و بی دقت از روی سؤالات عبور نکنید.
- زیر لغات کلیدی هر سؤال خط بکشید. اگر منظور سؤال را متوجه نشدید آن را مجدداً بخوانید و یا در صورت امکان از استاد خود راهنمایی بگیرید.

- بعد از اینکه سئوالات را پاسخ دادید، تمام پاسخ هایتان را مرور کنید. این مرحله بسیار مهم است چرا که باعث می شود سئوالات پاسخ داده نشده که از دید شما پنهان مانده، مرور شود و یا اگر پاسخ اشتباهی به سئوالات داده اید، آنها را اصلاح کنید.

توصیه های مربوط به تغذیه در روزهای امتحان

- در زمان کار یا مطالعه غذا نخورید و برای این کار زمان خاصی را در نظر بگیرید تا با آرامش بیشتری غذا بخورید.
- 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.
- 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.
- کارشناسان تغذیه به دانشجویانی که اضطراب زیادی دارند و نمی توانند صبحانه ی مفصلی بخورند، توصیه می کنند از موز و مقداری کشمش استفاده کنند.
- بعضی از دانشجویان 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.
- 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.
- خوردن جگر، گوشت و ماهی، کمک زیادی در کاهش اضطراب می کند، زیرا کم خونی نیز یکی از دلایل کاهش یادگیری و تمرکز است.
- مصرف سبزی و میوه های تازه توصیه می شود.
- در ساعات مطالعه از خوردن ماست ترش و دوغ ترش بپرهیزید و خوردن روزانه شیر و همچنین ماست شیرین را فراموش نکنید.
- در ایام امتحان، بیشتر مواظب سلامت خود باشید تا در معرض سرماخوردگی، گرمزدگی، 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.

- 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.
- 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.
- بر خلاف تصور عموم، مطالعه و درس خواندن نیاز بدن به انرژی را به میزان زیادی 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.
- صبحانه غذای اصلی است، ناهار و شام را کمی مختصرتر بخورید، اما صبحانه را کامل میل کنید.
- مصرف روزانه یک لیوان شیر، برای ایجاد آرامش در طول دوران امتحان موثر است.
- 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.
- از خوردن قهوه و چای پُررنگ، خودداری کنید، ولی چای کم رنگ مفید است.
- تغذیه متعادل و متنوع شامل نان و غلات، انواع سبزی، لبنیات، گوشت ها و میوه ها سبب کاهش استرس در زمان امتحان می شود.
- اگر احساس خستگی می کنید، کمی استراحت کنید. انسان در موقع خستگی احتیاج به استراحت دارد نه محرک، بنابراین مصرف قهوه به منظور بیدار ماندن توصیه نمی شود.