

ویژه نامه
ایام امتحانات
دانش آموزان

توصیه های مشاور به دانش آموزان در خصوص ایام امتحانات تغذیه و سلامت روانی در ایام امتحانات...



وقت امتحان، فصل مسأله

اشتباهات متداول فراوانی بین دانش آموزان در خصوص درس خواندن وجود دارد که شب بیداری، مثال بارز آن است. بهترین کار برای دانش آموزان، درس خواندن در روز و خواب به موقع شبانه است. بیداری شبانه برای درس خواندن و خواب تا دم ظهر، روش مناسبی برای درس خواندن نیست.

«امتحانات درسی» نه تنها از نظر آموزشی موضوعی مهم به شمار می رود، بلکه از جنبه های دیگری نیز اهمیت دارد. امتحانات دانش آموزان هر یک از خانواده ها را به اندازه های متفاوتی تحت تأثیر قرار می دهد و گاه حتی به عنوان مهمترین سوژه خانواده در می آید. بررسی موضوع «امتحانات» و ابعاد آن کار ساده ای نیست و متغیرهای متعددی را در این باره می توان مد نظر قرار داد.

یکی از متغیرهای مؤثر در موضوع امتحانات، مقطع تحصیلی دانش آموزان است. امتحانات در دوره های ابتدایی، راهنمایی و متوسطه و پیش دانشگاهی که مقدمه کنکور است آثار متفاوتی بر جای می گذارد.

یک متغیر دیگر، تیپ شخصیتی دانش آموز و والدین است. بر اساس تیپ شخصیتی، خانواده ها رفتارهای متفاوتی درباره امتحانات دارند. مسائل انگیزشی نیز متغیری قابل توجه است. به اندازه علاقمندی دانش آموزان به درس و تحصیلات و به میزان پیشرفت تحصیلی آنان، عکس العمل های گوناگونی در خانواده ها دیده می شود.

مدرسه نیز متغیری تأثیرگذار است. قوت و ضعف عملکرد مدارس و انتظارات عوامل آموزشگاهی در نگرش دانش آموز و والدین به امتحانات و همچنین پیشرفت تحصیلی مؤثر است .

متغیر دیگری که می تواند مورد توجه قرار گیرد مسائل اقتصادی خانواده هاست. والدین به میزان توانایی های مالی، ممکن است از راهکارهای متفاوتی برای درس خواندن و امتحانات فرزندشان استفاده کنند .
به همین ترتیب از متغیرهای دیگری چون سوابق تحصیلی، عوامل محیطی، نقش معلم و غیره نیز می توان صحبت کرد .
هر یک از متغیرهای مورد اشاره، زمینه های زیادی برای بحث و بررسی دارند. اما امتحانات آخر سال دانش آموزان، طیف وسیع تری از مسائل را در بر می گیرد چرا که:

- ۱- این امتحانات آخرین فرصت تحصیلی دانش آموزان محسوب می شود.
- ۲- براساس کارنامه این امتحانات در خصوص ادامه روند تحصیلی دانش آموزان تصمیم گیری به عمل می آید.
- ۳- امتحانات پایانی به ایام تابستان متصل می شود و لذا نتایج آن تا حد زیادی تعیین کننده بر نامه های خانواده برای تابستان است.
- ۴- براساس نگرشی رایج که درست و غلط بودن آن جای بحث دارد، امتحانات پایانی ملاک ارزیابی وضعیت تحصیلی دانش آموز است و نه فقط از نظر صدور کارنامه نهایی، بلکه جنبه های دیگر نیز ملاک قضاوت قرار می گیرد.
با توجه به مسائل عنوان شده تا این قسمت، مناسب تر آن است که موضوع امتحانات پایانی، نه به عنوان موضوعی تک بعدی بلکه به صورت طیفی از مسائل مرتبط مورد عنایت قرار گیرد .

امتحانات

۱- برای ایجاد یا تقویت انگیزه درس خواندن در فرزندان به راه هایی متوسل شوید که متناسب با شرایط سنی و فردی اوست. اگر قول و قرار جایزه و پاداش، تعریف و تمجید و یا تهدید و تنبیه در دوره ابتدایی می تواند مؤثر باشد، در دوران راهنمایی و متوسطه باید هر کدام با در نظر گرفتن شرایط خاص به کار برده شوند.
ایجاد انگیزه با استفاده از نصیحت و گفت وگوهای طولانی در دوره راهنمایی و به خصوص متوسطه نتایجی معکوس به بار می آورد .

۲- هم در روش های انگیزشی و هم در برنامه ریزی برای ایام امتحانات، به شرایط رفتاری فرزندان توجه داشته باشید. بعضی از دانش آموزان مستقل هستند و توانایی ادامه امور خود را دارند، عده ای نیمه مستقل بوده و نیاز به کمک های جنبی والدین دارند، تعدادی هم یا به عادت و یا به هر دلیل دیگری، حال و حوصله چندانی برای انجام کارهایشان ندارند. در رفتار با کودکان و نوجوانان، باید به میزان استقلال عمل آنان توجه داشت .

۳- مراقب جنبه های تنش آفرین رفتارهایتان باشید. والدینی هستند که خواسته یا ناخواسته به هنگام گفت وگو با فرزندشان و یا انجام فعالیت های مدرسه ای، فضایی توأم با تنش و التهاب به وجود آورده و متأسفانه به آثار چنین فضایی توجه نمی کنند. وقتی شما با حالت اضطراب و التهاب وارد ماجرا می شوید مطمئن باشید که احتمال دستیابی به نتیجه کاهش می یابد .

۴- فرزند شما هر وضعیتی که داشته باشد اعم از مستقل و نیمه مستقل و بی انگیزه - به میزانی از نظارت نیاز دارد. حتی دانش آموزان مستقل و قوی هم بی نیاز از حمایت و نظارت والدین نیستند. با این تفاوت که آنها اگر از حمایتی منطقی بهره مند شوند پشتوانه روانی بیشتری برای درس خواندن و امتحانات خواهند داشت. در مورد دانش آموزان مستقل باید نظارتی متعادل اعمال شود چرا که دخالت بیش از حد، انگیزه های باقیمانده آنان را تحلیل خواهد برد.

برای دانش آموزان بی انگیزه، در شرایط اضطراری تا حدودی سخت گیری توصیه می شود. اما در کنار این سخت گیری باید شرایط و امتیازات تسهیل کننده ای نیز در نظر گرفته شود .

۵- علاوه بر رفتارهای تنش زا، بسیاری از والدین رفتارهای غیرمنطقی متنوعی دارند. اعلام وضعیت فوق العاده در خانه به خاطر امتحانات، قطع تماشای تلویزیون، محدود کردن هر نوع برنامه تفریحی، مرور درس ها تا آخرین لحظه و حتی در مسیر خانه تا جلسه امتحان و غیره نمونه هایی از رفتارهای غیر متعارف و نامعقول هستند .

۶- در صورت امکان با مطالعه و آگاهی، راهنمای فرزندان در مورد روش های درس خواندن باشید. بهترین کار برای دانش آموزان، درس خواندن در روز و خواب به موقع شبانه است.

مطالعه در حین راه رفتن، دراز کش و لمیده نیز رفتارهای مناسبی برای درس خواندن نیستند. خط کشیدن زیر مطالب کتاب نیز اکثر مواقع به روش غلطی صورت می گیرد. دانش آموزان باید یاد بگیرند که زیر کلمات کلیدی خط بکشند نه آن که از یک صفحه کتاب بیش از ?? درصد را خط خطی کنند .

نکاتی سودمند درباره بهداشت روانی در ایام امتحانات

ایام برگزاری امتحانات و حتی مدتی قبل از آن ، شور و هیجان خاصی جوانان و نوجوان را فرا می گیرد . همین موضوع گاهی موجب تغییراتی در تغذیه ، خواب و بهداشت آنها می شود.

از طرف دیگر این سؤال برای آنها و خانواده ها یشان مطرح می شود که مناسب ترین شیوه تغذیه و بهترین نحوه برخورد با آنان چگونه است ؟

در اینجا به صورت مختصر، اما کاربردی مطالبی را بیان می کنیم که هم برای خانواده ها و هم برای فرزندان آنها خواهد بود .

چگونه در ایام امتحانات موفق شویم ؟

روند برنامه های مدرسه را طبیعی جلوه دهیم

بهترین اقدام برای راحت رسیدن به هدف حفظ آرامش ، داشتن روحیه بانشاط و فعال است

سعی کنیم در ایام امتحانات خود را کاملاً آرام کنیم

در برنامه های روزانه خود یکسره درس نخوانیم

حداقل برای هر ۵۰ دقیقه برنامه مطالعاتی ۱۰ دقیقه به مغز خود استراحت بدهیم ، پژوهشگران معتقدند بازده ۶ ساعت مطالعه مداوم

به اندازه ۲ ساعت مطالعه با استراحت بین فاصله های زمانی است

زمانی که ۱۰ دقیقه به ذهن خود استراحت دهید ، کارکرد ذهن را افزایش میدهید

هرگز با برنامه های مدرسه و کلاس به مقابله نپردازیم ، زیرا تصور این فکر ، جسم و روح را خسته می کند و یادگیری را مشکل

میسازد

حتماً نکاتی را که برای شما سخت است ، یادداشت برداری نموده تا در فرصتهای مرده چندین بار آنها را مطالعه کنید

در حین مطالعه حتماً مواد قندی سالم مثل خرما ، شیرینی جات مصرف کنید

همیشه به فرا رسیدن پایان امتحانات فکر کنید و همچنین به این مطلب که این ایام به سرعت می گذرد

ضعف دروس عربی و زبان را می توان با تمرین و تکرار خصوصاً از طریق نوارهای ضبط شده بالا برد که کاملاً در حافظه ثبت شود

در هفته یک تفریح ۴-۵ ساعته برای خود مثل رفتن به پارک ، استخر ، سینما و موزه در نظر بگیرید

هرگز با ذهن خسته درس نخوانید ، یک ساعت درس خواندن با ذهن آرام موثرتر از چندین ساعت مطالعه با ذهن خسته است

در ایام امتحانات به تغذیه خود توجه کنید

اگر در ایام امتحانات برای یک درس زمان اضافه دارید ، به درسهایی که نیاز به زمان بیشتری دارند ، بپردازید

برای درسی که ضعف بیشتری دارید ، هر روز نیم ساعت زمان در نظر بگیرید و طبق تقسیماتی که دارید ، تمام بخشها را رفع اشکال کنید

تمام اطلاعات را به صورت نکته ثبت کنید

در اوقات مُرده به پیش مطالعه بپردازید

برای درک مطالب مشکل ، مثال ، رمز و تصویری در نظر بگیرید و بدین طریق آنها را رمز گذاری کنید

در مطالعه با افزایش سرعت خواندن از پراکندگی حواس جلوگیری و تمرکز حواس خود را افزایش دهید

حتماً درس ها را دوست بدارید ، چون ارتباط برقرار کردن با درس به میزان ۳۰٪ فهم و درک مطلب را افزایش می دهد

در نظر داشته باشید که یک دانش آموز توانمند ، اراده و اعتماد به نفس خود را تقویت می کند و با روحیه ای شاد و آرام و اعتقاد به خدا برنامه ها را دنبال میکند اضطراب در ایام امتحان و آزمون

نگرانی های دانش آموزان در ایام امتحانات ، گاهی با فشار خانواده ها بیشتر می شود، در حالیکه باید با این مساله خیلی عاقلانه و منطقی برخورد کرد .

دانش آموز باید در طول سال ، درس بخواند تا درایام نزدیک به امتحان ، مجبور نشود با بیخوابی و نگرانی و در شرایط روحی نامطلوب بیش از حد توان خود فعالیت کند . کم خوابی های شب امتحان ، سبب خستگی زود هنگام، کاهش بازده، فراموشی ، افزایش نا آرامی و اشتباه در جلسه امتحان می شود .

اگر توجه داشته باشیم که استعداد همه افراد یکسان نیست ، دانش آموز را به خاطر آنکه نمره امتحانی اش از نمره دانش آموز دیگری کمتر شده ، ملامت نخواهیم کرد بلکه به عکس به خاطر وظیفه شناسی او برای درس خواندن و انجام تکالیفش احساس رضایت و امتنان خواهیم داشت .

هر امتحان ، در واقع آزمونی است که به صورت مسابقه برگزار می شود. بنابراین موفقیت در کنکور یا سایر امتحانات فقط به میزان فعالیت داوطلب ارتباط ندارد بلکه به فعالیت داوطلبان دیگر و استعدادهای آنها نیز ارتباط دارد. لذا به هیچ عنوان منطقی نیست که خانواده ها روی فرزندان خود فشار روحی بی جا وارد کنند و آنها را گرفتار نگرانیهای مضاعف و آزار دهنده نمایند .

به طور خلاصه وظیفه دانش آموز یا داوطلب کنکور، درس خواندن، تلاش کردن و جدیت است؛ اما اگر وظیفه خود را به خوبی انجام داده اما نتیجه امتحان یا کنکور باب میل او نیست، نباید این موضوع وسیله ای برای سرزنش او قرار گیرد.

توکل و توائل

"توکل" نشانه ایمان، منطق و اندیشه درست است، اما "تواکل" حرکتی نامطلوب، بی فایده و زیان بخش است. توکل این است که انسان در جایگاه بنده خدا، وظایف خود را خوب و کامل انجام دهد اما کار خدایی را به خدا واگذار کند، ولی توائل یعنی کار خود را درست انجام ندادن و آن را به عهده دیگری (حتی به عهده خدا) واگذار کردن.

استفاده ای که از این مطلب می شود این است که در زمینه درس خواندن، امتحان دادن یا شرکت در آزمون، باید روح توکل بر انسان حاکم باشد نه روح توائل. در این صورت فرزندان در انجام وظیفه و تلاش علمی خود کوتاهی نمی کنند، از خداوند برای موفقیت خود کمک می خواهند و با آرامش خاطر در امتحان یا کنکور شرکت می نمایند.

غرور موفقیت

به همان دلایلی که اشاره شد هیچگاه موفقیت در امتحانات یا کنکور نباید سبب غرور کسی شود، بلکه به جای غرور باید شکرگزاری کرد.

به خصوص اینکه شکل کنکور در زمان ما به گونه ای نیست که عمق و وسعت معلومات را نشان دهد، بلکه نقش سرعت عمل و مهارت های ویژه در تست زدن شاید اهمیت زیادتری داشته باشد.

اگر در کنار موفقیت در امتحانات و کنکورها، به این نکته فکر کنیم که این، تنها ما نبودیم که چنین توفیقی را در سایه تلاش و دانش خود به دست آوردیم، بلکه عوامل متعددی به ما کمک کرده اند یا اگر آن ها که چنین توفیقی را بدست نیاورده اند، به جای ما بودند و از امکانات (مثل محیط آموزشی، نقش خانواده، استعداد فردی و غیره) ما برخوردار بودند شاید بیش از ما توفیق حاصل می کردند. در این صورت چه جایی برای غرور است؟ بلکه تنها جای شکرگزاری و حمد پروردگار می باشد.

-معمولاً شرایط فیزیکی و ذهنی وجود دارد که عملکرد شما در حین امتحان را تحت تأثیر قرار می دهد. بنابراین دانستن نکات و مواردی که می تواند به موفقیت شما کمک بیشتری خالی از لطف نخواهد بود نماید.

***نکات قابل توجه قبل از شروع امتحان

۱. توجه داشته باشید توکل به خدا، آرامش و اعتماد به نفس و پشتکار و برنامه ریزی مهمترین عوامل موفقیت در امتحان است.
۲. سعی کنید هرگونه برداشت نا به جا از امتحانات و ناراحتی و انزجار و نفرت از امتحان دادن را از خود دور کنید. زیرا امتحان جزء لاینفک زندگی ماست.
۳. روز های قبل از امتحان هر چیز را که باعث حواس پرتی می شود کاملاً کنار بگذارید زیرا توجه به سایر چیزها باعث از بین رفتن تمرکز شما می شود. و کاهش تمرکز روی درس خود به خود اضطراب به وجود می آورد.
۴. آغاز کار مطالعه با یاد خدا و به جا آوردن نماز واجب و تلاوت آیاتی از کلام الله مجید آرامش را برایتان به ارمغان می آورد.

۵. همواره سعی کنید امنیت و آرامش را در خانه فراهم کنید و برای مطالعه یک مکان آرام و بی سروصدا را مد نظر قرار دهید .
۶. در اتاقی که مطالعه می کنید عوامل مزاحم از جمله تلفن ثابت، تلفن همراه، تلویزیون و... را از خود دور نمایید .
۷. حتما وسایل و مکان مطالعه را قبل از مطالعه، مرتب و منظم نمایید. تنها وسایلی را که واقعا مورد نیازتان می باشد مقابلتان قرار دهید .
۸. در خود تمرکز ایجاد نمایید و تمام حواس خود را در جهت مطالعه قرار دهید .
۹. هنگام مطالعه خود را به جای معلم قرار دهید و سوالات امتحانی را طرح نمایید.
۱۰. سوالاتی را که قبلا معلم از شما امتحان گرفته یا در اختیارتان قرار داده است مجددا مرور کنید.
۱۱. تاکیدات معلم در زمان تدریس یا پرسشهای او را مجددا یادآوری کنید.
۱۲. نمونه سؤالات امتحان سال های قبل را تهیه کنید و به بررسی آنها بپردازید تا با نحوه وسبک طرح سؤالات آشنا شوید .
۱۳. برای امتحانات پایان ترم، سؤالات امتحانات کلاسی را دوره کنید و اشتباهات قبلی خود را بررسی کنید تا اشتباهات گذشته را تکرار نکنید migna.ir.
۱۴. اشکالات درسی خود را یادداشت کنید و در روزهای باقیمانده تا امتحانات و در فواصل امتحانات از دوستان و همکلاسی ها و اعضای خانواده و در صورت دسترسی از معلم بپرسید. و این کار را تا حد اکثر شب قبل از امتحان انجام دهید.
۱۵. مطالعه عمیق و دقیق موضوعات درسی و ایجاد ارتباط ذهنی بین مطالب کمک بزرگی به یادگیری بهتر دروس خواهد داشت
۱۶. خلاصه کردن و بازنویسی مطالب می تواند کمک بزرگی در هنگام مرور و یادآوری مطالب بنماید.
۱۷. حتی المقدور برنامه مطالعه در ایام امتحانات به گونه ای تنظیم کنید که در شب امتحان استراحت به میزان لازم وجود داشته باشد.
۱۸. وقت خود را به گونه ای تنظیم کنید که به اندازه کافی فرصت مطالعه همه دروس را داشته باشید.
۱۹. پس از تلاش خود در درس خواندن و فهمیدن مطالب خود را تمجید و تشویق کنید.
۲۰. وقت خود را با افرادی بگذرانید که از آرامش خوبی برخوردارند و به شما روحیه یا به قولی انرژی مثبت می دهند.
۲۱. اصولا هر وقت فکری منفی به سراغ شما آمد فوراً همان فکر را به شکل مثبت تغییر دهید و با صدای بلند برای خود تکرار کنید. مثلا ممکن است فکر کنید :همه بچه ها یک دور کامل درس را خوانده اند و به آن مسلط هستند اما من هنوز با کتاب سر و کله می زنم. اگر چنین فکری به سراغتان آمد بلافاصله به خود تلقین کنید که توانسته اید با مطالعه کافی و مفید، نمرات بهتری بگیرید و با صدایی رسا بگویید: "من قبلا هم چنین امتحان هایی داده ام و اکثر مواقع هم نمره خوبی گرفته ام".
۲۲. به دقت درسی را که امتحان دارید مطالعه کرده و با تمام توان از فرصت بهره بگیرید و بدانید از دست دادن چنین ایام مهمی جبران ناپذیر نخواهد بود .
۲۳. برنامه مطالعه خود را طوری تنظیم کنید که بعد از حداقل یک بار مطالعه دقیق و عمقی مطالب، حداقل یک بار مطالب امتحانی خود را مرور کنید .
۲۴. روزهای قبل از امتحان حتما مثل شرایط امتحان و با زمان بندی مشابه از خود امتحان بگیرید.
۲۵. قبل از دوره کردن هر مطلب جدید نفس عمیق بکشید و سعی کنید ذهن خود را از هر فکر دیگری پاک کنید. در ضمن در پایان جدول زمان بندی که برای خود تهیه کرده اید زمانی را برای قدم زدن در هوای آزاد در نظر بگیرید. این کار باعث می شود قبل از امتحان فردا احساس آرامش عمیقی به شما دست دهد.
۲۶. برنامه امتحانات را در محل مناسب به نحوی که در معرض دید باشد نصب نمایید.
۲۷. بهتر است شب قبل از امتحان دوش بگیرید
۲۸. مطابق معمول هر شب استراحت کنید تا روز بعد با شادابی و نشاط بیشتری در جلسه امتحان حضور یابید سعی کنید شام را

مختصر و سبک میل کنید.

۲۹. قبل از رفتن به بستر وسایل لازم و ضروری را برای امتحان فردا را آماده سازید.

۳۰. از مشاجرات خانوادگی و رفت و آمد های فراوان و حضور در مکان های شلوغ و پر سر و صدا و دیدن یا شنیدن بیش از حد برنامه های تلویزیونی و سایر عواملی که موجب اتلاف وقت تشویش خاطر و حواسپرتی می گردند پرهیز کنید

۳۱. پس از بیداری و به جای آوردن نماز نخوابید و به مرور کتاب درسی و فرمولهای آن بپردازید.

۳۲. حتما صبحانه مناسب و یا ناهار مختصر صرف کنید. بدون تغذیه مناسب مغز شما برای انجام فعالیتهای لازم دچار مشکل خواهد شد.

۳۳. سعی کنید زودتر از معمول روزانه از خانه خارج شوید تا مسائلی مانند ترافیک باعث ایجاد نگرانی و تشویش از دیر رسیدن به جلسه نگردد.

۳۴. با گامهای آهسته و بدون تعجیل به مدرسه آمده و با گامهای آهسته به محل برگزاری امتحان بروید.

۳۵. با آمادگی کامل و به موقع در سر جلسه امتحان حاضر شوید. و مطمئن شوید وسایل مورد نیاز مثل مداد، خودکار، ماشین حساب، لغت نامه و ساعت را به همراه دارید. با این کار همه چیز در دسترس شما خواهد بود و ضمن آرامش نیازی به قرض گرفتن وسایل دیگران پیدا نخواهید کرد.

۳۶. با اطمینان خاطر و آرامش کامل در امتحان شرکت کنید. مثبت اندیشی کنید. همواره این جملات را در ذهن خود تکرار کنید: " من برای امتحان کاملا آماده ام و به خوبی از عهده آن برمی آیم. " نگرانی را از خود دور کنید. هر گاه احساس نگرانی کردید، چند نفس عمیق بکشید تا آرام شوید.

۳۷. قبل از امتحان با دوستانتان راجع به اضطراب و دل شوره و امتحان صحبت نکنید. بهتر است بدانید که نگرانی هم چون یک بیماری مسری قابل سرایت به دیگران است.

۳۸. آرام ولی هوشیار باشید. اگر حق انتخاب دارید، مکان مناسبی را برای نشستن انتخاب کنید. نیمکتی را انتخاب کنید که بر روی آن فضای کافی برای کار داشته باشید. به پشتی نیمکت تکیه دهید و راحت باشید.

۳۹. آرامش داشتن در روز امتحان فوق العاده اهمیت دارد. افرادی که کارهای خود را منظم تر برنامه ریزی می کنند و به انجام می رسانند کمتر در شرایط تنش امتحان قرار می گیرند.

۴۰. از مرور مطالب درسی در ساعات قبل از امتحان با دوستان و همکلاسی هایتان جدا خودداری کنید زیرا می تواند زمینه ساز اضطراب در شما باشد. بنابراین طوری برنامه ریزی کنید که فعالیتهای درسی را که قرار بوده با همراهی دوستان خود انجام دهید در روزهای قبل انجام داده باشید.

۴۱. بررسی و اطلاع از میزان یادگیری و تلاش دیگران کمکی به یادگیری بهتر شما نخواهد داشت و تنها خواهد توانست نگرانی و اضطرابتان را افزایش دهد بنابر این بر کنجکاوی خود غلبه کنید

نکات قابل توجه هنگام برگزاری امتحان

۴۲. با آمادگی کامل و به موقع در سر جلسه امتحان حاضر شوید.

۴۳. آرام ولی هشیار باشید و در سر جای خود با آرامش و گامهای آهسته مستقر شوید.

۴۴. اگر امتحان در کلاس خودتان برگزار می شود سعی کنید در جای همیشگی خود در کلاس بنشینید.

۴۵. یاد خداوند و کمک گرفتن از او و تلاوت آیاتی چند از قرآن کریم میتواند آرامش را به شما هدیه دهد. ((یاد خداوند آرام بخش

دلهاست))

۴۶. اگر در جلسه امتحان دچار آشفتگی و اضطراب شدید از تکنیک‌های وقفه آزمون استفاده کنید؛ برای چند دقیقه امتحان را رها کنید و کارهای زیر را انجام دهید:

- تحرک جسمانی و کشش عضلانی: پا را کف زمین گذاشته و ستون فقرات خود را کاملاً عمودی و صاف نگه دارید.

- یک ماده قندی مانند خرما یا شکلات در دهان بگذارید.

- نفس عمیق بکشید، چند ثانیه نگه دارید و بعد به طور کامل آرام بیرون دهید و تا ۳ بار تکرار کنید

۴۷. در جلسه امتحان هر مسئله و مشکلی را که انرژی مفید شما را کاهش می‌دهد و ذهن را درگیر می‌کند حذف نمایید .

۴۸. توجه داشته باشید نگاه کردن به دیگر دانش آموزان و نحوه عملکرد آنان می‌تواند موجب اضطراب زیادی در حین امتحان شود. مانند دیدن دانش آموزی که تند تند می‌نویسند یا... .. بنابراین تمام توجه خود را بر روی ورقه امتحانی تان متمرکز نمایید تا آرامش بیشتری داشته باشید

۴۹. برای برداشتن برگه امتحان چند لحظه مکث کرده و آنرا با آرامش بردارید.

۵۰. در نوشتن پاسخ‌ها با دقت عمل کنید و خود را به جای معلمی قرار دهید که می‌خواهد همین برگه امتحانی را صحیح کند.

۵۱. حتماً وقت را در نظر بگیرید و زمان را تنظیم کنید.

۵۲. در ابتدا نگاهی گذرا به سؤالات بیندازید. حدوداً ۱۰٪ از وقت خود را برای این کار صرف کنید. کلمات کلیدی (در سؤالات) را مشخص کنید و برای پاسخ دادن به سؤالات زمان‌بندی کنید. در حالی که سؤالات را می‌خوانید، نکاتی که به ذهن‌تان می‌رسد و می‌توانید مفید باشد را در کنار آن‌ها یادداشت کنید migna.ir .

۵۳. برای پاسخ‌گویی به سؤالات از یک برنامه منظم پیروی کنید. ابتدا به سؤالات ساده تر پاسخ دهید و بعد به آن‌ها که نمره بیشتری دارند.

سپس به ترتیب به سؤالاتی پاسخ دهید که:

-مشکل تر هستند.

-جواب دادن به آن‌ها وقت بیشتری می‌گیرد.

-نمره کم‌تری دارند.

-اگر پاسخ سوالی را نمی‌دانید، هرگز روی سوال ترمز نکنید که موجب هدر رفتن وقت می‌شود.

۵۴. در امتحانات تستی برای انتخاب پاسخ درست دقت کنید.

-ابتدا پاسخ‌هایی را که می‌دانید اشتباه است، کنار بگذارید.

-اگر تست نمره‌ی منفی ندارد، از بین پاسخ‌های باقی مانده، پاسخ صحیح را انتخاب نمایید و یا حدس بزنید.

-اگر امتحان نمره منفی دارد و شما دلیل خاصی برای انتخاب پاسخ خود ندارید، حدس نزنید.

-شک نکنید، معمولاً اولین گزینه‌ای که انتخاب می‌کنید، پاسخ صحیح است. پس پاسخ خود را تغییر ندهید، مگر اینکه واقعاً به نتیجه‌ی قطعی رسیده باشید.

۵۵. در امتحانات تشریحی، قبل از پاسخ دادن به سؤالات خوب فکر کنید.

-ابتدا نکات مهمی را که راجع به سؤالات به ذهنتان می‌رسد، در چرک نویس یادداشت کنید.

-این نکات را به ترتیب شماره گذاری کنید.

-سپس آن‌ها را تنظیم کرده و پاک‌نویس کنید.

۵۶. در پاسخ به سؤالات تشریحی، به اصل موضوع بپردازید و حاشیه نروید.

-در جمله‌ی اول موضوع اصلی را بیان کنید.

- مقدمه ای برای آن بنویسید.
- سپس موضوع را با جزئیات بیش‌تری شرح دهید.
- به سؤال توجه کنید و فقط به آنچه از شما خواسته شده پاسخ دهید. از توضیحات غیر ضروری و مثال‌های اضافی پرهیزید.
- ۵۷. ۱۰٪ از وقت امتحان را برای مرور مطالب کنار بگذارید.
- در انتها تمام سؤالات را مرور کنید.
- مطمئن شوید که به تمام سؤالات پاسخ داده اید.
- پاسخ‌ها را یک بار دیگر بخوانید و در صورت لزوم جمله بندی، املاي کلمات و ... را تصحیح کنید.
- ۵۸. سعی نمایید به سؤالات با خودکار آبی پاسخ داده و حتماً خوش خط و مرتب بنویسید. شکل‌ها را با دقت رسم کنید که تصحیح‌کننده ورقه شما از خواندن آن لذت ببرد و قطعاً در تصحیح برگه شما موثر است..
- ۵۹. بدانید که همیشه یک پاسخ ضعیف و ناقص بهتر از هیچ است.
- ۶۰. سعی کنید عجله ای برای تحویل دادن ورق نداشته باشید و تا آنجا که می‌توانید درباره سؤالات فکر نمایید.

*****نکات قابل توجه پس از امتحان**

- ۶۱. اکنون امتحان به پایان رسیده است و شما تمام تلاشتان را انجام داده اید پس به خدا توکل کنید و امیدوار باشید و تمام نیروی خود را بر امتحان بعد متمرکز نمایید
- ۶۲. در صورت عدم دستیابی به انتظارات خود سعی کنید واقع بینانه به ارزیابی آن پردازید و قبل از همه بدانید دنیا به آخر نرسیده است اگر کمی بهتر بیاندیشید متوجه خواهید شد که همه چیز در این امتحان خلاصه نشده است باید از این امتحان برای موفقیت در امتحانات دیگر درس بیاموزید.
- ۶۳. قبل از انداختن تقصیر به گردن دیگران (سخت بودن سؤالات و کم بودن وقت و...) به نقاط ضعف خود پی برده و در صدد رفع مشکلات برآیید و در پی برنامه ریزی صحیح و عملی برای دیگر امتحانات باشید.
- بهترین روش یادگیری و کسب موفقیت را که برای شما مؤثر بوده، انتخاب و آن را تمرین کنید تا به نتیجه مطلوب برسید.

امتحان، اضطراب و نقش خانواده در ایام امتحانات

- با فرا رسیدن ایام امتحانات همه بچه‌ها به فکر امتحانات خود می‌افتند و یکباره ترس و اضطرابی بر جانشان مستولی می‌شود که آرامش آنان را از بین می‌برد. به راستی برای انجام امتحانات موفق چه نکاتی را باید رعایت کنیم و چگونه ترس و اضطراب را که مانع موفقیت‌مان می‌شود از خود دور کنیم .
- شب امتحان با شب‌های دیگر فرقی ندارد. هیجان را کنار بگذارید (اگرچه سخت است، ولی سعی کنید)، خوب بخوابید، به قدر کافی تغذیه کنید، از خوردن تنقلات غیرمفید و احتمالاً بیماری‌زا پرهیزید و به یاد داشته باشید که با توکل به خدا موفق خواهید شد.
- ایام برگزاری امتحانات و حتی مدتی قبل از آن، شور و هیجان خاصی جوانان و نوجوان را فرا می‌گیرد. همین موضوع گاهی موجب تغییراتی در تغذیه، خواب و بهداشت آنها می‌شود.
- از طرف دیگر این سؤال برای آنها و خانواده‌ها نشان مطرح می‌شود که مناسب‌ترین شیوه تغذیه و بهترین نحوه برخورد با آنان چگونه است؟

در اینجا به صورت مختصر، اما کاربردی مطالبی را بیان می کنیم که هم برای خانواده ها و هم برای فرزندان آنها خواهد بود .

اضطراب امتحان چیست

دانش آموز به هنگام اضطراب در امتحان از پاسخگویی صحیح و درست به پرسش های امتحانی عاجز و ناتوان است. در بیشتر مواقع او حتی درس را به خوبی یاد می گیرد اما هنگام برگزاری آزمون احساس ناخوشایندی او را فرا می گیرد و همین احساس موجب می شود نتواند به خوبی از پس پاسخ دادن به پرسش ها برآید. یادمان باشد مطالعه زیاد و بیش از اندازه، دردی را دوا نمی کند بلکه روش مناسب و کیفیت مطالعه و یادگیری مهم است.

علت آشکار اضطراب

احساس می کنید اگر موفق نشوید پیش دوستان و خانواده خود تحقیر می شوید و آبرویتان می رود. در واقع احساس عزت نفس و غرور شما با موفقیت ارتباط دارد و اگر امتحان را خراب کنید به شما احترام نخواهند گذارد یا مثلاً از کلاس یا مدرسه اخراجتان می کنند.

علت پنهان اضطراب

به خاطر اینکه شما خودتان را مجبور به حرکت در مسیری می بینید که دیگران برایتان انتخاب کرده اند (مثل والدین که بچه هایشان را برای گرفتن نمره ۲۰ تحت فشار می گذارند) دچار اضطراب می شوید. بی تردید فصل امتحان توام با دغدغه و نگرانی هایی می شود که محدود به دانش آموزان نیست، بلکه خانواده و فضای خانه را هم در بر می گیرد. درست مثل اینکه این پدر و مادر هستند که امتحان می دهند نه دانش آموز . از طرفی دانش آموزان برای رها شدن از این دلهره و نگرانی ها یا بیشتر و بیشتر مطالعه می کنند یا در برابر این نگرانی ها کتاب هایشان را کنار انداخته و تسلیم می شوند و حرف های تکراری و مداوم والدین را که می گویند چرا به فکر خودت نیستی، ما خیر و صلاح تو را می خواهیم، چرا درس ات را درست نخواندی و... را تحمل می کنی؛ لذا برای کاهش و از بین بردن و کنترل اضطراب امتحان، روش ها و توصیه های زیر را به کار ببرید:

روش هایی برای کاهش اضطراب

۱- دستور دادن به خود: منظور این است که موقع امتحان یا درس جواب دادن به خودتان بگویید اضطراب قبل از امتحان یک پدیده طبیعی بوده و هر کسی ممکن است قبل از امتحان دچارش بشود. این اضطراب باعث نمی شود امتحانم را خراب کنم، حتی باعث می شود خودم را برای امتحان بعدی بیشتر و بهتر آماده کنم یا می توانید به خودتان بگویید اگر درسم را بخوانم مردود نمی شوم. بگذار بینم قبل از امتحان دو روز وقت دارم و امروز باید این فصل را تمام کنم و فردا فصلی دیگر و بالاخره می توانم کتاب را تمام کنم.

۲- احساس اضطراب خود را به صورت اغراق آمیزی بیان کنید: قبل از امتحان اگر احساس می کنید مضطرب هستید، آن را با اغراق بیان کنید. مثلاً بگویید قلبم از شدت تپش مثل قلب کبوتر دارد می زند و می خواهد بیرون برزد. این مطلب را حتی به دوستان خود هم بگویید: «بچه ها آنقدر ترسیده ام که انگار قلبم از سینه بیرون زده». سعی نکنید آن را پنهان کنید چون هر قدر این حس در شما بماند شدت آن بیشتر می شود و اگر همزمان به مطالعه خود ادامه دهید نه تنها چیز زیادی یاد

نمی‌گیرید بلکه آنچه را هم که آموخته‌اید از یاد خواهید برد.

۳- روش آرام‌سازی: خودتان را پیش از امتحان به دو صورت آرام بسازید. آرامش ذهنی و آرامش عضلانی.

الف) آرامش ذهنی:

۱- ابتدا جای راحتی را برای نشستن انتخاب کنید

۲- چشم‌هایتان را ببندید و منظره یا صحنه زیبایی را که قبلاً دیده‌اید مثلاً رودخانه آرام، کوهستان پربرف، چمن‌زار زیبا و... در ذهن خود مجسم کنید.

۳- حال، خود را در این محل زیبا ببینید، خیلی راحت در آن محل بنشینید و از محیط لذت ببرید

۴- آرامشی را که در این مکان می‌توانید داشته باشید احساس کنید ببینید و حس کنید که همه بدن و روح و روان شما با طراوت و شاد می‌شوند.

۵- بعد از چند دقیقه به آرامی چشم‌هایتان را باز کنید پیچ و تاب به خود داده و فکر کنید هر لحظه که بخواهید می‌توانید به این محل زیبا بازگردید و روان خود را آرامش ببخشید.

شما دیگر از این لحظه احساس آرامش می‌کنید و آماده‌اید امتحان را با موفقیت پشت سر بگذارید.

ب) آرامش‌سازی عضلانی:

در خانه چند روز پیش از امتحان با یک کار مهم، روزی یک مرتبه، زمانی که کار مهمی ندارید مثلاً شب پیش از خواب این تمرینات را انجام بدهید.

به صورت صاف روی زمین دراز بکشید. سرتان را روی بالش و دست‌هایتان در کنارتان و پاها به صورت کشیده و صاف باشد. به تمام نقاط بدن‌تان که روی زمین قرار داده شده توجه کنید.

بدن را شل کرده و به‌طور طبیعی نفس بکشید حال پای چپ را به اندازه ۴۵ درجه از سطح زمین بالا ببرید و عضلات آن را سفت کنید تا شماره پنج بشمارید. با هر شماره عضلات را سخت‌تر و سخت‌تر کنید و در شماره پنج پا را رها کرده و شل کنید. به خودتان بگویید آرام هستم و به آرامشی که از نوک انگشتان پا شروع شده و به طرف بالا می‌آید فکر کنید چقدر خوشایند است.

مواردی را که گفتم برای هر یک از ماهیچه‌های زیر هم انجام دهید و عیناً همان مطالب را تکرار کنید: پای راست، هر دو پا، دست چپ، دست راست، هر دو دست (به‌طور مستقیم رو به روی بدن‌تان) شکم، گردن، صورت، (چشم و دهان). توجه کنید که قبل از سفت کردن عضلات هر بخش نفس عمیق بکشید و کمی مکث کنید، سپس نفس خود را بیرون کرده و همزمان عضلات هر قسمت از بدن خود را شل کنید و به‌طور طبیعی نفس بکشید و به خود تلقین کنید که آرام هستید.

به یاد داشته باشید در طول تمرین چشم‌هایتان کاملاً بسته و به هیچ چیز ناراحت‌کننده‌ای فکر نکنید مثل روش آرامش ذهنی به یک منظره زیبا توجه کنید. در مرحله آخر چشم‌ها را باز کرده و احساس آرامش می‌کنید.

پیش از امتحان و در جلسه امتحان

ساعتی قبل از امتحان در محل حاضر شوید. اما به هیچ وجه به مطالعه یا بحث در مورد نحوه امتحان، سوالات احتمالی و... با دوستان یا افراد دیگر نپردازید. وقتی روی صندلی یا نیمکت محل امتحان نشستید، چند دقیقه پیش از شروع امتحان بدون اینکه جلب توجه کسی را بکنید این تمرین‌ها را انجام دهید.

ابتدا چند نفس عمیق بکشید. سپس عضلات را سفت کنید و از سر تا پا همه را به یک باره منقبض کنید. چند ثانیه صبر کنید. حال

عضلات را رها کنید و به آرامشی که از نوک پنجه‌های پا به طرف بالا می‌آید توجه کنید. درست مثل جریان خون در رگ‌ها است. به آن توجه کنید. همراه با گلبول‌های سرخ خود در عضلات بدن‌تان سفر کنید. آرامش را همراه با خود به تمام نقاط بدن‌تان ببرید. آرام و آرام‌تر می‌شوید. چند نفس عمیق بکشید و به نفس‌هایتان توجه کنید. آرام آرام و آرام‌تر این واژه‌ها را به خودتان تلقین کنید و بگویید احساس آرامش می‌کنم. خیلی راحت. آماده‌ام امتحانم را به خوبی بدهم. من می‌توانم و این کار بسیار ساده‌ای است. به خودتان به دیده مثبت بنگرید.

توصیه‌هایی جهت کاستن و کنترل اضطراب امتحان

- ۱- درس‌هایتان را در طول سال تحصیلی مطالعه کنید و هیچگاه سعی نکنید آنها را روی هم انبار کرده و برای شب امتحان بگذارید.
- ۲- سعی کنید در طول سال از یک برنامه زمان‌بندی‌شده برای مطالعه دروس استفاده کنید.
- ۳- از روش‌های صحیح مطالعه از جمله پیش‌مطالعه استفاده کنید.
- ۴- با دوستان و همکلاسی‌هایتان گروه‌های علمی و آموزشی تشکیل داده و مطالعه را به صورت گروهی انجام دهید.
- ۵- محیط آرامی را برای مطالعه انتخاب کنید. هیچگاه در مکانی که بسیار شلوغ است و نمی‌توانید حواس خود را جمع کنید مطالعه نکنید.
- ۶- برنامه‌های تفریحی خود را در طول امتحانات کنترل کرده و کمی محدود کنید و از مهمانی رفتن در شب امتحان و حتی چند شب قبل از امتحان خودداری کنید. در تماشای تلویزیون از یک برنامه از پیش تعیین‌شده استفاده کنید.
- ۷- از فعالیت‌های زیاد جسمانی یا فکری در شب امتحان پرهیز کنید.
- ۸- قبل از امتحان توانایی خود را به طور آزمایشی ارزیابی کنید و ببینید چقدر آمادگی برای امتحان دارید.
- ۹- قبل از امتحان به اندازه کافی استراحت کنید و شب امتحان حتما زود بخوابید و اگر می‌بینید خوابیدن برایتان مشکل است و اضطراب، آزارتان می‌دهد از روش آرامش‌سازی که قبلاً توضیح داده‌ام استفاده کنید.
- ۱۰- حداکثر یک ساعت قبل از امتحان در محل حاضر شوید. به هیچ وجه انرژی خودتان را صرف بحث‌های بی‌مورد و درباره سوالات امتحانی یا به خاطر آوردن درس نکنید. چرا که ممکن است جواب بعضی از سوالات را ندانید و همین باعث ترس بیشتر شما از امتحان شود.
- ۱۱- پیش از امتحان سعی کنید از ماندن در محیط‌های بسیار سرد و گرم و شلوغ و... خودداری کنید.
- ۱۲- توصیه می‌کنم از نظر تغذیه از زرده تخم‌مرغ، لبنیات، غلات، پسته و گردو در برنامه غذایی روزانه خود استفاده کنید.
- ۱۳- بعد از جای گرفتن در محل امتحان و قبل از شروع امتحان سعی کنید آرام باشید. تمرکز کرده و چشم‌هایتان را بسته به ضربان قلب خود توجه کنید، سه بار نفس عمیق بکشید و به خود تلقین کنید که امتحان ساده‌ای در پیش دارید و بدین ترتیب خود را آرام کنید.
- ۱۴- پیش از اینکه به سوالات پاسخ دهید، خیلی خوب به دستورالعمل‌های داده شده در برگه امتحان و مفهوم سوالات توجه کنید.
- ۱۵- به محض دریافت سوالات شروع به جواب دادن نکنید. بلکه برگه سوالات را روی پاسخنامه گذارده و تک‌تک سوالات را خوانده و جواب دهید و بعد از پایان پاسخ به هر سوال به سوال بعدی بپردازید.
- ۱۶- زمان امتحان را به تمام سوالات تقسیم کنید. ابتدا می‌توانید به سوالات ساده پاسخ دهید، اگر سوالی را ندانستید روی آن وقت خودتان را تلف نکنید و مطمئن باشید در پایان احتمال بیشتری دارد بتوانید به آن سوال جواب دهید. بسیاری از شما نوجوانان عزیز از ضعف حافظه، عدم انگیزه لازم برای مطالعه و فراموشی در ایام امتحان شکایت می‌کنید. اما می‌دانید

علتش چیست؟

و چاره کار در کجاست؟ همانطور که می‌دانید جوامع در حال تغییر و تحول و دگرگونی سریع در تمام سطوح علمی، فرهنگی، اجتماعی و... است و تنها افرادی می‌توانند در دنیای به این پیچیدگی موفق بشوند که از دانش و مدیریت برنامه‌ریزی برخوردار باشند.

شما به راحتی می‌توانید از یک طرف با اتخاذ یک برنامه مفید و مدون و زمان بندی شده نقاط ضعف حافظ و یادگیری خودتان را به حداقل رسانده و از مطالعه لذت ببرید و از طرف دیگر از به وجود آمدن اضطراب حین امتحان پیشگیری کرده یا میزان آن را به حداقل برسانید.

مقاله ۲ - نقش خانواده در ایام امتحانات

۱. محیط خانواده و جو عاطفی حاکم بر آن باید دور از تنش‌های عاطفی و مشاجره باشد.
۲. سعی شود در ایام امتحانات، رفت و آمد و میهمانی‌های خانوادگی تعطیل یا محدود گردد.
۳. محیط فیزیکی آرام و بی‌سروصدا برای مطالعه دانش‌آموزان فراهم نمایید.
۴. به استراحت و خواب دانش‌آموزان توجه کافی داشته باشید.
۵. وظایف خانگی محوله به دانش‌آموزان را حذف یا کاهش دهید.
۶. در هنگام امتحانات، دانش‌آموزان نیاز به حمایت عاطفی و اطمینان‌بخشی بیشتری دارند. لذا در این زمینه اقدام موثر داشته باشید.
۷. ساعات تماشای برنامه‌های تلویزیونی تا حد امکان کاهش یابد.
۸. از ایجاد ترس و دلهره بی‌جا در بچه‌ها خودداری نمایید.
۹. از توقعات بی‌جا و فشار بیش از حد برای مطالعه خودداری نمایید.
۱۰. در صورتی که فرزندان از موفقیت در یکی از امتحانات رضایت خاطر نداشت مورد حمایت قرار گیرد و از سرزنش نمودن او خودداری کنید.
۱۱. از حبس کردن دانش‌آموز در اتاق برای مطالعه کردن خودداری شود و به دانش‌آموز اجازه استراحت و تفریح لازم نیز داده شود.
۱۲. تغذیه دانش‌آموز مناسب و مقوی باشد.
۱۳. انتظارات بالا و بیش از حد توانایی از فرزندان می‌تواند در ایجاد اضطراب و شدت آن موثر باشد پس انتظارات مذکور را تعدیل نمایید.
۱۴. کمال‌گرایی بیش از حد والدین و وسواس شدید خانواده نسبت به نمرات بالا باعث ایجاد اضطراب در فرزندان می‌شود.
۱۵. از مقایسه فرزندان با یکدیگر و با دیگران پرهیز کنید.
۱۶. از تاکید بیش از حد بر درس خواندن اجتناب کنید.
۱۷. در آنان ایجاد انگیزه نموده و با ارائه پاداش و تقویت‌های مطلوب آنها را تشویق به مطالعه نمایید .

تغذیه و سلامت روانی در ایام امتحانات

این مطلب به شما دانش‌آموزان عزیز کمک میکند تا با تغذیه مناسب در ایام امتحانات به موفقیت نزدیکتر شوید و با آرامش بیشتری امتحانات را پشت سر بگذارید .

نکات مربوط به تغذیه در ایام امتحانات

صبحانه

از آنجایی که فاصله بین شام تا صبحانه بین ۱۰ تا ۱۲ ساعت متغیر است، بنابراین صبحانه برای کودکان مخصوصاً دانش آموزان بسیار مهم است. طفره رفتن از خوردن صبحانه، مخصوصاً به دلیل اضطراب ناشی از امتحان، یکی از مشکلات شما، والدین است اما با تهیه صبحانه ای اشتها برانگیز موفق خواهید شد.

مواد غذایی که می توانید با آنها صبحانه ای کامل و اشتها آور فراهم کنید، شامل:
- نان روغنی: یکی از نان های خوشمزه و انرژی زا است. خوردن مقدار کمی از آن، حداقل تا ۴۰ دقیقه، انرژی مورد نیاز بدن را کاملاً تامین می کند. بنابراین چند نکته نان روغنی به همراه پنیر و گردو، صبحانه ای مقوی و مفید است .

- یک لیوان شیر (بهتر است گرم باشد، که البته معمولاً بچه ها آن را دوست ندارند!) به همراه دو قاشق عسل یا چند حلقه موز .

- سیب و جوانه گندم به تنهایی صبحانه کاملی است. برای جلوگیری از ایجاد حالت تهوع، بهتر است چند تکه نان و پنیر و گردو نیز مصرف شود .

- یک کاسه عدسی (لوبیا توصیه نمی شود) به همراه کمی کره در آن، صبحانه مفیدی است .

- سرشیر یا خامه یا عسل به همراه کمی چای یا یک لیوان شیر.

- نان و پنیر به همراه خیار یا گوجه فرنگی و یک استکان چای شیرین، صبحانه ای مفید و انرژی زا است .

- تخم مرغ، منبع کاملی از پروتئین و سایر مواد مورد نیاز بدن است و به هر شکل که مصرف شود (آب پز، نیمرو، پخته) مفید است و تا مدتی طولانی کودکان را سیر نگه می دارد.

- از خوردن غذاهای پر حجم به عنوان صبحانه، مثل قورمه سبزی یا قیمه باقیمانده از شب قبل، آبهوشت و... پرهیزید. این غذاها،

حجم معده را افزایش داده و احساس سنگینی و خواب آلودگی ایجاد می کنند و در روزهای امتحان اصلاً توصیه نمی شوند.

به طور کلی صبحانه ای مفید و مغذی است که در عین کم حجم بودن، غنی بوده و حداقل ۲ تا ۳ ساعت کودک را سیر نگه دارد و مهم تر این که انرژی مورد نیاز او را تأمین کند.

خوردن صبحانه را فراموش نکنید. معده خالی اجازه تفکر در جلسه امتحان را از انسان می گیرد.

میان وعده

به دلیل این که اکثر مدارس، ساعت های درسی را در روزهای نزدیک به امتحان با برگزاری کلاس های تقویتی افزایش می دهند، از این رو حتماً نیاز است تا برای زنگ تفریح، مخصوصاً ساعت های پایانی، خوراکی های مغذی به بچه ها داده شود ولی این خوراکی ها نباید اشتهای کودکان را برای ناهار از بین ببرند.

بنابراین بهترین خوراکی های زنگ های تفریح، انواع میوه، ساندویچ های بسیار کوچک (به غیر از سوسیس و کالباس) و تنقلاتی مثل انواع آجیل خام است.

ناهار

اگر فرزند شما بعضی غذاها را دوست ندارد، اما برای او مفید است، سعی کنید آن غذا را با چاشنی های مفید، خوشمزه کنید.

- انواع غذاهای دریایی مخصوصاً ماهی، انتخاب بسیار خوبی برای ناهار، خصوصاً در زمان امتحانات است. " فاسفر " موجود در ماهی بهترین ماده مغذی برای " مغز " است. اما متأسفانه اغلب بچه ها، ماهی دوست ندارند و علت آن " بوی " ماهی است. از این رو،

ماهی را طوری بپزید که بوی آن از بین برود.

-غذاهای سبزی دار، مثل انواع خورش (کرفس، قورمه سبزی، نعنا، جعفری و ...) خوراک مرغ به همراه هویج، کلم و... غذاهای مفید و عالی برای کودکان هستند.

-از پختن غذاهای پرچم مثل آبگوشت در دوران امتحانات پرهیزید. این قبیل غذاها، حجم معده را افزوده و احساس خواب، سستی و نفخ شدید را ایجاد می کنند. این قبیل غذاها، حداقل ۴ تا ۵ ساعت زمان لازم دارند تا کمی هضم شوند.

-در دوران امتحان، از فرزند خود بخواهید تا غذاهای مورد علاقه اش را به شما بگوید. شما نیز تا حد امکان همان غذاها را تهیه کنید. این مسأله اشتهای فرزندان را برانگیخته و او با اشتیاق غذا میل می کند و همین امر نتایج مثبتی به دنبال خواهد داشت.

-سالاد، سبزی خوردن، ماست و... مواد غذایی خوبی برای تحریک اشتها هستند. آنها را فراموش نکنید.

عصرانه

پس از صرف ناهار و اندکی استراحت، کودکان و حتی بزرگسالان، نیاز به تجدید نیرو دارند. این مسأله مخصوصاً در بچه ها و در دوران امتحان، نمود بیشتری دارد. "مغز" به عنوان فرمانده بدن، هر چند ساعت یک بار نیاز به تجدید قوا دارد و این زمانی مهم تر جلوه می کند که از مغز کار بیشتری طلب کنیم. اما یک عصرانه خوب چیست و چه ویژگی هایی دارد.

-از بین خوراکی ها، آنهایی را که مفیدترند، در راس برنامه عصرانه قرار بدهید.

-خرید خوراکی های مفیدی چون انواع آجیل های خام، انواع میوه (مخصوصاً آنهایی را که فرزندان بیشتر دوست دارد)، شیر با طعم های مختلف (اگر در منزل شیر با میوه ها مخلوط شود بهتر است) و... را فراموش نکنید.

-نان و پنیر و گردو، کره و عسل، کیک ساده عصرانه به همراه چای، شیر با آبمیوه (ترجیحاً در منزل تهیه شود) عصرانه مفیدی است.

توجه کنید؛ از آنجایی که اوج ساعت های مفید درس خواندن و مرور مطالب برای امتحان روز بعد، بین ساعت ۵ عصر تا ۹ شب است، بنابراین در این فاصله، هر یک ساعت تا یک ساعت و نیم، یک بار خوراکی مفیدی به فرزندان بدهید. (بهترین ساعت برای عصرانه، پس از استراحت فرزندان و قبل از شروع مطالعه و همچنین در میان ساعت های مطالعه است).

شام

اگر چه پزشکان، عقیده به حذف شام از برنامه غذایی خانواده (مخصوصاً برای خانواده هایی که استعداد چاقی دارند) دارند، اما در زمان امتحان، کمی باید این رژیم تغییر کند. اگر قبلاً شام بسیار سبکی تهیه می دیدید، بهتر است این یکی، دو هفته برنامه را کمی تغییر دهید.

-اگر فرزندان عصرانه کافی خورده و میلی به شام ندارد، به او اصرار نکنید. شاید پرخوری، باعث ناراحتی او شده و در اثر ناراحتی

ناشی از پرخوری فردا نتواند سر جلسه حاضر شود.

- برای تهیه شام، از فرزندان کمک بخواهید و غذایی را که او دوست دارد تهیه کنید.

- جگر، دل و قلوه، یک کاسه سوپ و غذاهایی از این دست، اگر چه کم حجم اند، اما مفید و مقوی اند.

- نگذارید فرزندان به جای شام از تنقلات بی فایده مثل چیپس و پفک، شکلات و... استفاده کند.

- برنامه غذایی برای وعده شام را زیاد تغییر ندهید، بلکه بکوشید تا از غذاهای مقوی و کم حجم استفاده کنید .

با آرزوی موفقیت روز اخرون برای شما عزیزان