

کاهش استرس دانش آموزان در ایام امتحان با برنامه ریزی و تغذیه مناسب

علاوه بر بکارگیری روشهایی برای کاهش استرس دانش آموزان در ایام امتحانات، تغذیه نیز نقش بسزایی در کاهش اضطراب و افزایش قدرت یادگیری آنان دارد.



تغذیه نامناسب علاوه بر افزایش استرس و اضطراب، منجر به کاهش تمرکز و قدرت یادگیری دانش آموزان می شود.

استرس و اضطراب از حس های مشابه و آشنای دوران دانش آموزی است که می توان این نوع استرس را با بکارگیری روش های مناسب تا حد قابل توجهی کاهش داد.

برخی از کارشناسان مسائل آموزش و پرورش معتقد هستند که پیروی از یک برنامه ریزی منظم در طول سال تحصیلی منجر به موفقیت و کاهش استرس در دانش آموزان می شود اما در کنار این نظریه برخی از کارشناسان حوزه بهداشتی نیز معتقدند که نداشتن تغذیه مناسب در ایام امتحان، براسترس دانش آموزان می افزاید.

مطالعه کتاب های درسی در طول سال، آموخته ها را در ذهن دانش آموزان ماندگارتر می کند در حالی که مطالعه آنها در شب امتحان، میزان این ماندگاری و اثربخشی را کمتر خواهد کرد.

حدود ۷۵ درصد از دانش آموزان با نزدیک شدن به فصل امتحان، حدود ۴۲ تا ۷۲ ساعت پیش از امتحان،

دچار اضطراب و استرس شب امتحان می شوند و حتی دلپیچه و سردرد شدید به سراغ آنان می آید. دانش آموزانی که گرفتار دلهره امتحانی می شوند، چند گروه هستند، می گوید: گروه اول، کسانی هستند که در طول سال تحصیلی، درس های خود را مطالعه نکرده اند، بنابراین پر واضح است که مطالعه دروس یک سال در چند شب و روز تقریبا غیر ممکن است.

دانش آموزان گروه دوم، افرادی هستند که به علت ترس از والدین و نگرانی از کسب نمره کمتر از ۲۰، دچار دلهره می شوند.

گروه سوم، دانش آموزان مضطرب حرفه ای هستند که به دلیل مسایل روحی و تربیتی از شنیدن نام امتحان دچار اضطراب می شوند. این گروه در روزهای باقیمانده به امتحان، دچار بیماریهای ناشی از دلهره می شوند و ممکن است دانسته های خود را نیز فراموش کنند و نتوانند در مرحله آزمون معلومات خود را از ذهن بر روی کاغذ منتقل کنند.

براساس تحقیقات صورت گرفته حدود ۶۵ درصد از دانش آموزان به دلیل اضطراب، گرفتار تجدیدی و نمرات غیر قابل قبول می شوند.

آن دسته از والدینی که خود دچار اضطراب می شوند و این دلهره را به فرزندان خود منتقل می کنند، باید بدانند این دلهره همواره با دانش آموزان خواهد بود؛ حتی در مراحل بالاتر و در آزمون هایی مثل کنکور نیز باعث شکست آنان خواهد شد.

تعطیل کردن میهمانی ها در ایام قبل از امتحان، تغذیه مناسب با غذاهای پر انرژی غیر از غذاهای فوری و پرچرب، استفاده از مغز بادام و گردو، کشمش و مویز در ساعات میان غذا، مصرف دو یا سه لیوان شیر در روز، خواب راحت و آرام در شب های قبل از امتحان بخصوص در شب امتحان، تنظیم برنامه مطالعه برای دانش آموزان در طول ایام سال تحصیلی منجر به کاهش این نوع دلهره ها می شود.

دانش آموزان در صورت ادامه اضطراب به ویژه در سال های پایان دبیرستان، حتما باید به مشاوران کار آزموده مراجعه کنند.

چنانچه والدین قادر به رفع نگرانی فرزندان خود نیستند، از مشاوران بخواهند تا ترس و دلهره امتحان را از فرزندان آنان دور کنند.

ارایه آموزش به دانش آموزان مبنی بر اینکه ترس از امتحان می تواند منجر به کاهش فعالیت و کارایی ذهن

و همچنین کاهش نمرات آنان شود، از فشار فکری دانش آموزان می‌کاهد.
آموزش توکل به خدا یکی از اصلی‌ترین روش‌های تقویت روحیه فرزندان است که در کاهش اضطراب دانش آموزان بسیار موثر خواهد بود.

دانش آموزان در فصل امتحانات تخم مرغ، کنجد، عسل و غذاهای حاوی آهن مصرف کنند.
دانش آموزان در ایام امتحانات سعی کنند سه وعده غذای کامل بخورند و میان وعده‌های غذایی را در ساعت ۱۰ صبح و میان وعده عصر و میان وعده شب هم قبل از خواب فراموش نکنند.
مصرف یک لیوان شیر قبل از خواب هم برای خواب آرام در شب‌ها خوب است و دانش آموزان در این فصل از تحمیل، غذای سنگین نخورند تا صبح با اشتها و سر حال بیدار شده و صبحانه کامل بخورند، چون صبحانه کامل به کارآیی ذهنی آنان در امتحانات خیلی کمک می‌کند.
وجود برخی مواد مغذی در صبحانه کمک می‌کند به ذخیره انرژی در موقع امتحان، مثل تخم مرغ که از گرسنگی در زمان امتحان پیشگیری می‌کند.

عسل و کنجد هم به فعال شدن ذهن دانش آموزان کمک می‌کند تا از آموخته‌هایشان در امتحان بیشتر بهره ببرند.

دانش آموزان همچنین در شب‌های قبل از امتحان از خوردن غذای چرب و سنگین اجتناب کنند.
وی در خصوص مشکل عدم تمرکز در امتحان نیز می‌گوید: این دانش آموزان باید از لحاظ کم‌خونی بررسی شوند، دختر خانم‌ها به خصوص باید در منابع غذایی خود غذای آهن دار مصرف کنند، مثل غلات، حبوبات و انواع گوشت و در صورت کم‌خونی زیاد ضمن مراجعه به پزشک، قرص آهن مصرف کنند.
پروین افشار ' یک کارشناس تغذیه نیز می‌گوید: مصرف برخی سبزی‌ها در کاهش اضطراب دانش آموزان بسیار مفید است چرا که اضطراب موجب کاهش توانایی دانش آموزان در پاسخگویی به سوالات امتحانی می‌شود. بنابراین اساس برای مقابله با این معضل استفاده از غذاهای مناسب توصیه می‌شود.
افشار می‌گوید: بعضی میوه‌ها و سبزی‌ها از قبیل ریحان، نعناع، کاهو و سیب برای کاهش اضطراب سودمند است.

در روز امتحان نیز بهتر است دانش آموزان و دانشجویان برای افزایش کارایی مغز، مواد سرشار از پروتئین مصرف کنند، می‌گوید: مواد سرشار از فیبر مانند تخم مرغ، نان تست با عسل یا برشته‌توک نیز برای گروه‌های

هدف مفید است

خوردن نان و پنیر و گردو، تخم مرغ یا یک ظرف عدسی در روز امتحان را از موارد تاثیرگذار در آرامش دانش آموزان توصیه می شود، خوردن عسل و نوشیدنی های حاوی عسل نیز در کاهش اضطراب بسیار موثر است کمبود منیزیم یکی از علل کاهش یادگیری است که خوردن آجیل مغزدار از قبیل بادام، کشمش، فندق، گردو و نخودچی که سرشار از منیزیم می باشد، در رفع آن مفید است.

واحد مشاوره دبیرستان فرزنانگان ۳