



پنجه در پنجه با امتحان!

درس مهم تر است یا غذا؟

مهندس رضایی فر؛ کارشناس تغذیه

توجه به تغذیه سالم، یکی از مهم ترین مواردی است که دانش آموزان، دانشجویان و خانواده ها، نباید از آن چشم پوشی کنند و تا زمانی که تغذیه دانش آموز یا دانشجو خوب نباشد، نمی توان انتظار چندان از مغز برای عملکرد مطلوب داشت.

بسیاری از دانشجویان و دانشجویان در ایام امتحانات، به حذف صبحانه روی می آورند که انجام این کار عملکرد مغز را با مشکل مواجه می کند و حتی می تواند روی نتیجه امتحان نیز تاثیر سوء بگذارد.

برخی از دانشجویان و دانش آموزان، به مصرف افراطی قهوه روی می آورند که این مساله می تواند منجر به تشدید استرس شود و در برخی از افراد تپش قلب ایجاد کند ضمن این که مشکلات گوارشی به ویژه مشکل معده را نیز به همراه دارد، پس مصرف قهوه، در این ایام باید محدود شود.

مصرف غذایی سالم، باید در ایام امتحانات مورد توجه قرار بگیرد و از خوردن غذاهای چرب و پر کالری، پرهیز شود. استفاده از مغزهای خوراکی، مانند بادام، گردو، فندق و...، به عنوان میان وعده می -تواند بسیار مفید باشد. علاوه بر این، مصرف حبوبات، لبنیات، گوشت، سبزیجات و میوه های تازه نیز باید مورد توجه قرار بگیرند البته در مصرف هیچ کدام نباید افراط کرد.

برخی از افراد تصور می کنند که برای تقویت بدن، باید به مصرف مکمل ها روی آورد در حالی که مصرف مکمل ها برای همه افراد، ضروری نیست و ویتامین و مواد مغذی بدن، با داشتن یک تغذیه صحیح می تواند تامین شود. شاید برخی از دانش آموزان و دانشجویان تصور کنند که مصرف خوراکی های شیرین، مثل شکلات یا شیرینی، می تواند به بهبود عملکرد آم ها کمک کند در حالی که به جای این خوراکی ها، باید از کربوهیدرات های پیچیده استفاده کرد برای مثال، غلات کامل (مانند نان سبوس دار) در این گروه قرار می گیرد.

یکی دیگر از غذاهایی که مصرف آن در ایام امتحانات می -تواند مفید باشد، ماهی محسوب می شود البته ماهی بهتر است به شکل بخارپز استفاده شود و مصرف ماهی سرخ شده، گزینه خوبی به حساب نمی آید.

دانش آموزان و دانشجویان باید به این مساله توجه داشته باشند که وعده های غذایی خود را حذف نکنند و به میان وعده ها، به اندازه های وعده های اصلی غذایی، توجه داشته باشند. برای این که میان وعده ها تاثیر مطلوب روی بدن بگذارند، حتما نیازی نیست که در حجم زیاد استفاده شوند.

خودشان درست کنند و همین غول، سبک زندگی، نوع تغذیه و خیلی چیزهای دیگر را تحت تاثیر قرار می دهد تا آن جا که برخی از دانش آموزان و دانشجویان به هر قیمتی می خواهند نمره بگیرند و با خوردن انواع و اقسام قرص ها به بدن خود آسیب وارد کنند. کارشناسان چار دیواری، به بررسی چند نکته مهم در رابطه با امتحانات می پردازند.

با نزدیک شدن به امتحانات، بسیاری از دانش آموزان و دانشجویان، دچار استرس می شوند چه آن دسته از دانش آموزان و دانشجویانی که خوب درس خوانده اند، چه آنهایی که در طول ترم تحصیلی به کتاب ها حتی نگاه هم نکرده اند. همین استرس ناخوشایند، باعث می شود که دانش آموزان و دانشجویان، از امتحانات یک غول بزرگ برای



همکلاسی ها، از عوامل خارجی، در گروه عوامل خارجی قرار می گیرند. والدین و معلمان، می توانند در کاهش یا افزایش اضطراب، نقش مهمی را ایفا کنند برای مثال، سخت گیری های بیش از اندازه و مقایسه دانش آموز با سایرین، می توانند از عوامل تشدید اضطراب محسوب شوند که روی عملکرد دانش آموز، تاثیر نامطلوبی می گذارد. والدین باید فضای پراز آرامش و خالی از تنش را برای دانش آموز ایجاد کنند و از ایجاد تنش برای فرزندان خود پرهیزند و تنها به عنوان یک راهنمای دلسوز برای فرزندان باشند و او را تحت فشار قرار ندهند. خود دانش آموزان و دانشجویان نیز باید به این امر توجه کنند که از تماس های غیر ضروری با همکلاسی های خود مبنی بر این که چقدر برای امتحان آمادگی دارند یا چقدر از مطالعه آنها باقی مانده است، پرهیزند چون این نوع مکالمات، نه تنها کمکی به آنها نمی کند، بلکه می تواند موجب استرس و اضطراب شود. چنانچه دانش آموز یا دانشجویی اضطراب بیش از اندازه و غیر قابل کنترل دارد، باید از روانشناس و روانپزشک کمک بگیرد و درصدد حل مشکل خود باشد.

دکتر محمدرضا شالبافان / روانپزشک

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

بسیاری از روانشناسان بر این باورند که اضطراب نوعی احساس ناخوشایند محسوب می شود که با نگرانی، دلواپسی و تشویش همراه است و علت بروز آن نیز نامشخص می تواند باشد. تپش قلب، تنگی نفس، سرگیجه، نفس نفس زدن، عرق کردن، سرد شدن و لرزش دست و پا، تهوع و سردرد، برخی از علائم اضطراب هستند که افراد دچار آن می شوند. اگر اضطراب در حد اندکی باشد، طبیعی است و می تواند برای افراد مفید به حساب بیاید ولی وقتی از حد معینی بیشتر شود، مشکلاتی را برای فرد ایجاد می کند. اضطراب در شب های امتحان، دو عامل درونی و خارجی دارد. به طور کلی، مطالعه بدون برنامه ریزی، ضعیف بودن پایه درسی فرد و روش های نادرست مطالعه، مطالعه بدون برنامه ریزی، پایین بودن اعتماد به نفس یا خودباوری، جزو عوامل درونی محسوب می شوند. وضعیت خانواده، معلمان مدرسه، برخی شیوه های آموزشی مدارس، دوستان و

افسانه ریتالین!



در حالی که این باور نادرست است و ریتالین کمک چندان به یادگیری این دسته از افراد نمی کند ضمن این که می تواند عوارض بسیار جدی و خطرناکی را در پی داشته باشد. عوارض ریتالین هم در کوتاه مدت و هم در بلند مدت بروز می کند. عصبانیت، ایجاد اختلالات خواب، سرگیجه، تهوع و استفراغ، از دست دادن اشتها، معده درد، اسهال، سوزش معده، خشکی دهان، اسپاسم عضلات، سردرد، پرش

دکتر بهروز مصلحی

پزشک و پژوهشگر

یکی از داروهایی که متأسفانه مصرف آن در بین دانش آموزان و دانشجویان به ویژه دانشجویان تا حدودی رواج پیدا کرده، ریتالین است و برخی از افراد تصور می کنند که با مصرف این دارو، می توانند علاوه بر بیدار ماندن، سطح یادگیری خود را افزایش بدهند