

## تغذیه و بهداشت در ایام امتحانات و آزمون‌ها<sup>۱</sup>

### فهرست و خلاصه:

- رویارویی با اضطراب زمان امتحان
- تقویت حافظه
- تغذیه و خواب در ایام امتحانات

### مقدمه

ایام برگزاری امتحانات و حتی مدتی قبل از آن شور و هیجان خاصی نزد نوجوانان و جوانان پیدا می‌شود. همین موضوع گاهی موجب تغییراتی در تغذیه، خواب و بهداشت آن‌ها می‌شود و از طرفی دیگر این سؤال برای آن‌ها و خانواده‌ها مطرح می‌شود که مناسب‌ترین شیوه تغذیه و رفتار بهداشتی در این ایام چیست؟ در این جا بصورت خیلی مختصر اما کاربردی مطالبی را بیان می‌کنیم که هم برای خانواده‌ها و هم برای فرزندان آن‌ها سودمند است اما بعد از چند نکته و تذکر.

### اضطراب در ایام امتحان و آزمون

نگرانی‌هایی که دانش آموزان در ایام امتحانات دارند گاهی با فشار خانواده‌ها بیشتر می‌شود در حالی که باید با این مسئله خیلی عاقلانه و منطقی برخورد کرد. دانش آموز باید در طول سال درس را بخواند تا در ایام نزدیک به امتحان مجبور نشود با بی‌خوابی و نگرانی و در شرایط روحی نامطلوب بیش از حد توان خود فعالیت کند. کم خوابی‌های شب امتحان سبب خستگی زود هنگام، کاهش بازده، فراموشی و یا افزایش ناآرامی و اشتباه در جلسه امتحان می‌شود. اگر توجه داشته باشیم که استعداد‌های همه افراد یک‌سان نیست و انجام تکالیف و درس خواندن بصورت جدی در حقیقت نشان دهنده انجام وظیفه دانش آموز است. در اینصورت دانش آموزی را به خاطر آن که نمره امتحانی او از نمره دانش آموز دیگری کمتر شده ملامت نخواهیم کرد بلکه به‌عکس در برابر وظیفه‌شناسی دانش آموز احساس رضایت و امتنان خواهیم داشت.

<sup>۱</sup>. نخستین بار در خرداد ماه ۱۳۸۲ این نوشتار منتشر شد.

آزمون سراسری هم امتحان خاصی است که بصورت مسابقه برگزار می‌شود. بنابراین موفقیت در کنکور فقط به میزان فعالیت داوطلب ارتباط ندارد بلکه به فعالیت داوطلبان دیگر و استعداد های آنها نیز ارتباط دارد. لذا به هیچ عنوان منطقی نیست که خانواده‌ها روی فرزندان خود فشار روحی بی‌جا وارد کنند و آن‌ها را گرفتار نگرانی‌های مضاعف و آزاردهنده کنند. بطور خلاصه وظیفه دانش آموز یا داوطلب کنکور درس خواندن، تلاش کردن و جدیت است اما اگر وظیفه خود را به خوبی انجام داده باشد و نتیجه امتحان یا کنکور باب میل نباشد، نباید این موضوع وسیله‌ای برای سرزنش او قرار گیرد.

### توکل و توائل

توکل نشانه ایمان و منطقی و اندیشه درست است اما توائل حرکتی نامطلوب، بی‌فایده و زیان بخش است. توکل این است که انسان در جایگاه بندگی خدا، وظایف خود را خوب و کامل انجام بدهد 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. استفاده‌ای که از این مطلب می‌خواهیم بکنیم این است که در زمینه درس خواندن، امتحان دادن یا شرکت در آزمون باید روح توکل بر انسان حاکم باشد نه روح توائل در اینصورت فرزندان در انجام وظیفه و تلاش علمی خود کوتاهی نمی‌کنند و از خداوند برای موفقیت خود کمک می‌خواهند و با آرامش خاطر در امتحان یا کنکور شرکت می‌کنند.

### 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. شکل کنکور در زمان ما به گونه‌ای نیست که عمق و وسعت معلومات را نشان دهد بلکه نقش سرعت عمل و مهارت‌های ویژه در تست زدن شاید اهمیت زیادی داشته باشد. اگر در برابر موفقیت در امتحانات یا کنکورها به این نکته فکر کنیم که این تنها ما نبودیم که چنین توفیقی را در سایه تلاش و دانش خود بدست آورده‌ایم بلکه عوامل متعددی به ما کمک کرده‌اند و به علاوه آن‌ها که چنین توفیقی را بدست نیاورده‌اند اگر به جای ما بودند و از این امکانات (مثل محیط آموزشی، نقش خانواده، استعداد فردی ...) همانند ما برخوردار بودند شاید بیش از ما توفیق حاصل می‌کردند. در اینصورت چه جای غرور است؟ جای شکرگزاری و حمدپروردگار است.

### چه چیزهایی باعث تقویت یا تضعیف حافظه می‌شود؟

بی‌خوابی، بدخوابی، نگرانی و اضطراب، سوء هضم، یبوست مزاج، پرخوری، تداخل در غذا (به جای نظم در غذا، خوردن مواد مختلف به فاصله‌های کم) زیاد خوردن ماست ترش و دوغ، خوردن مقدار زیاد پنیر، سیب ترش، مقدار زیادی گشنیز هر کدام به طریقی فعالیت‌های فکری را دشوار یا حافظه و سرعت انتقال

را موقتاً کند می‌کند. به عکس خواب مناسب، استراحت، اعتماد بنفس، تغذیه مناسب و منظم، مزاج مرتب، مطالعه در زمان مناسب (نه بلافاصله بعد از صرف غذا) خوردن مقدار متعادلی از خرما یا کشمش، عسل، گردو به همراه پنیر، آجیل به مقدار کم، تنفس عمیق در هوای سالم و ورزش صبحگاهی، استفاده از شیر یا شیرکاکائو، استراحت نیم‌ساعته در نزدیکی ظهر، بیدار ماندن بعد از نماز صبح تا بعد از طلوع آفتاب، خودداری از خواب نزدیک غروب آفتاب موجب نشاط و فعالیت مغز و افزایش حافظه و آمادگی برای کارهای فکری می‌شود.

خوردن صبحانه در ساعات اولیه بامداد (صبح نسبتاً زود) به این مقصود کمک می‌کند. استفاده از مقدار کمی زعفران یا زنجبیل در غذاها (به جای ادویه دیگر یا همراه آنها) نیز مفید است. تلاوت آیات قرآن کریم و روزه ماه مبارک رمضان نیز به دلایلی که نیاز به بحث جداگانه دارد در افزایش حافظه موثر است. درس خواندن در جای آرام، بدون صداهای رادیو، تلویزیون و صداهای متفرقه نیز در تمرکز حواس و یادگیری و به‌خاطر سپردن اثر جدی دارد.

### توصیه‌های عمومی

۱- در ایام امتحان بیشتر مواظب سلامت خود باشید تا در معرض سرماخوردگی، گرم‌زدگی و مسمومیت‌های غذایی و اختلالات هضم قرار نگیرید و از خوردن غذا در بیرون خانه جداً خودداری کنید. غذای خود را خوب بجوید و آرام میل کنید.

۲- همیشه بخصوص در ایام امتحانات مزاج خود را مرتب نگاهدارید. اگر دچار یبوست هستید شب‌ها قبل از خواب حدود ۱۰ عدد انجیر خیس‌انده و ۱۰ عدد آلوی خیس‌انده میل کنید.

۳- در طول روز (اما نه همراه غذا) آب کافی بیاشامید (نیم‌ساعت قبل از غذا و یکی دو ساعت بعد از غذا اشکالی ندارد). آشامیدن آب و نوشیدن آب و نوشیدنی‌ها در وسط غذا سبب اختلال هضم و ایجاد نفخ می‌شود.

۴- از خوردن قهوه و چای خیلی پررنگ خودداری کنید چای کم‌رنگ مفید است.

۵- اگر احساس خستگی می‌کنید کمی استراحت کنید. انسان در موقع خستگی نیاز به استراحت دارد نه محرک لذا مصرف قهوه را به منظور بیدار ماندن توصیه نمی‌کنیم.

۶- ماست و دوغ ترش خواب‌آور است ماست شیرین اشکالی ندارد بخصوص که آن را همراه مقداری نعناع خشک میل کنید.

۷- نرمش و ورزش سبک را در برنامه روزهای هفته و بخصوص ایام امتحانات قرار دهید.

۸- اگر در صبحانه پنیر می‌خورید آن را همراه گردو میل کنید اما خوردن پنیر در شب باعث خواب آرام می‌شود.

۹- مصرف سبزیجات تازه (البته بعد از ضد عفونی کردن) و میوجات تازه توصیه می‌شود.

۱۰- شب امتحان حتماً به مقدار کافی بخوابید.

۱۱- سعی کنید شب‌ها زودتر بخوابید (حدود ۳ ساعت بعد از غروب آفتاب) و صبح زود از خواب برخیزید. هرگز نزدیک غروب آفتاب نخوابید.

۱۲- خواب نیم‌ساعتی نزدیک ظهر (خواب قیلوله) نیروبخش و نشاط‌آور است. خواب بعد از طلوع آفتاب و هنگام غروب آفتاب کسالت‌آور است. (درباره این مطالب توضیحات علمی کافی با توجه به تغییر سطح هورمون‌ها در خون وجود دارد).

۱۳- بعد از صرف نهار اگر می‌توانید به پشت دراز بکشید و در حالی که پای راست را روی پای چپ قرار داده‌اید مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه استراحت کنید (خوابیدن را توصیه نکردیم).

۱۴- شام را زود میل کنید (تقریباً هم‌زمان با غروب). صبحانه را صبح زود میل کنید و حتماً میل کنید.

۱۵- در موقع مطالعه از خوردن تنقلات و چیزهای دیگر خوداری کنید.

۱۶- توصیه به خواب در اوایل شب به معنای زیاد خوابیدن نیست. شما در شبانه روز حداقل ۶-۷ ساعت احتیاج به خواب دارید. توصیه ما این است که این خواب را در زمان مناسب داشته باشید تا حداکثر استفاده از آن را ببرید برای مثال ۴/۵ ساعت خوابی که از اول شب شروع شود بیش از ۶ ساعت خوابی که از آخر شب شروع شود به شما رضایت و نشاط خواهد داد.

۱۷- آرامش روحی خود را با یاد خدا و انجام به موقع نمازها کامل تر کنید.

۱۸- برخی تحقیقات علمی (از جمله تحقیقات دکتر پولیت ارائه شده در کنگره تغذیه نروژ) نشان می‌دهد داشتن یک تغذیه متعادل و متنوع شامل غلات، سبزیجات، لبنیات، گوشت و میوجات باعث کاهش استرس امتحان می‌شود.

۱۹- صبحانه غذای اصلی است، نهار و شام را کمی مختصرتر بخورید اما صبحانه را کامل تر میل کنید.

۲۰- امید و شادابی را به خودتان تلقین کنید تا موفقیت‌های شما بیشتر شود.