

به نام خدا

۱۴۳

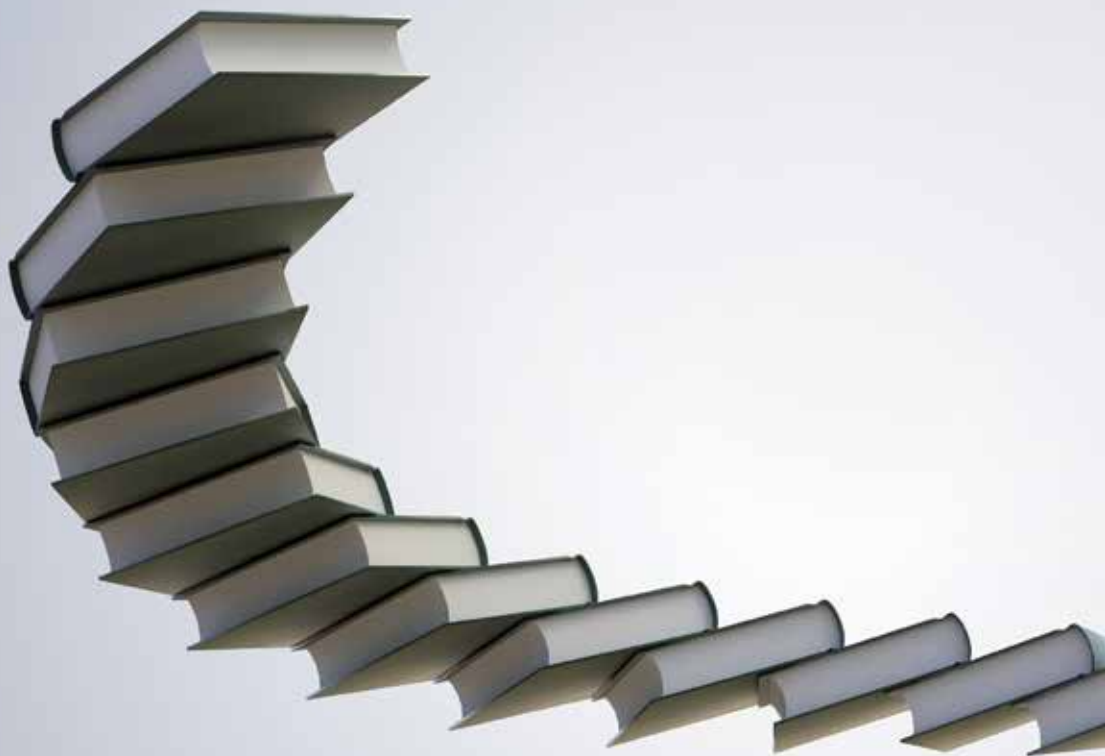
شماره

سال چهاردهم

خرداد ۱۳۹۳

# پیام مشاور

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران



ویژه نامه ایام امتحانات

## برای امتحانات

### آماده شوید

به نام خدا

پیام منثور ۱۴۳

برای امتحانات  
آماده شوید

ویژه نامه ایام امتحانات | خرداد ۱۳۹۳

# آمادگی برای امتحانات

۹۳۰۳۰۱

## ۱. برای امتحان آماده شوید

در فرصتی مناسب قبل از امتحان مرور دروس را آغاز کنید. با آنکه قصدتان این نیست که مرور کردن درسها را خیلی سریع به اتمام برسانید، صبر کردن تا روزهای آخر برای مرور هم عامل مهمی در ایجاد تنش است. انجام دادن امور به مراتب آسان‌تر از فکر کردن درباره به انجام رساندن آنها است.

مقدار معینی از فشار مفید است و به عملکرد بهتر کمک می‌کند. ولی این بدان معنا نیست که برای تحت تأثیر قرار دادن افکار دیگران خود را تحت فشار بسیار قرار دهیم. از سوی دیگر، باید ضمن حفظ تعادل در زندگی، چشم‌اندازی از امتحانات را هم پیش رو داشته باشیم، که این با مفهوم بی‌خیالی کاملاً متفاوت است.

## ۳. یادگیری فعال داشته باشید

سعی کنید به روشی فعال مطالعه کنید: به خواندن سرسری جزوه‌ها اکتفا نکنید، بلکه فهرستی از نکات کلیدی تهیه کنید. نوشتن یادداشت‌های چند صد صفحه‌ای وقت گیر است و روش موثری برای مرور نیست. همین‌طور که پیش می‌روید، حافظه خود را امتحان کنید و سوال و جواب‌هایی مبتنی بر مطالب یاد گرفته شده، تنظیم کنید.

استفاده از روش‌های کمکی برای به یاد سپاری، برای برخی افراد سودمند است؛ مثل حفظ کردن واژه‌ای تداعی کننده که با مجموعه‌ای از اطلاعات مربوط می‌شود؛ یا ساختن واژه‌ای تداعی کننده، با استفاده از حروف اول، نکات کلیدی و اسامی با مصور کردن اطلاعات.

## ۲. فضایتان را سازمان دهید

بیشتر افرادی که برای امتحان آماده می‌شوند، می‌دانند که باید وقتشان را سازمان دهند (در این باره به قسمت بعدی بنگرید) اما افراد کمتری می‌دانند که سازمان دادن فضا نیز در آماده شدن برای امتحان کمک کننده است. درباره جایی که قصد دارید در آن مطالعه کنید، ببینید. ببینید آیا امکان دارد، فضای مطالعه‌تان را از فضای استراحت و آرامش، حتی در یک اتاق کوچک، جدا کنید. محلی برای مطالعه درست کنید؛ جایی که کتاب‌ها، جزوه‌ها و کاغذ و قلم‌تان آنجا باشد.

تمام وسایل مزاحم از جمله، تلویزیون و مانند آن را از محل مطالعه دور کنید و آنها را در محل استراحتتان قرار دهید. همچنین، وسایل مطالعه را از فضای استراحت دور کنید، طوری که وقتی در حال استراحت یا خواب هستید، فضای مطالعه به شما تحمیل نشود. عادت کنید در فضای مطالعه، کار کنید و این فضا را با پایان گرفتن مطالعه ترک کنید. جدایی فیزیکی از این نوع، در ذهن شما نیز این جدایی را به وجود می‌آورد.

## ۴. تمرین کنید

نمونه سوالهای امتحانات قبلی را پیدا کنید، و با پاسخ دادن به سوالات در زمان تعیین شده، تمرین کنید. اشتباه شما در شروع کار مهم نیست - در حقیقت، هم اکنون، وقت آن است که اشتباه کنید! چنین تمرین‌هایی شما را با چارچوب امتحانات و نوع سوالاتی که ممکن است در امتحان مطرح شود آشنا می‌سازد. هم‌چنین شما را در طراحی و سازماندهی پاسخ‌ها در شرایط که به لحاظ زمانی محدود هستید، کمک خواهد کرد. درست نیست که اولین تمرین خود را وقتی انجام دهید که در حال برگزاری یک امتحان واقعی هستند.

به خاطر داشته باشید که از شما انتظار نمی‌رود در شرایط امتحانی، مقاله‌ای را بنویسید که تهیه کردن آن در شرایط معمول، یک هفته وقت نیاز دارد. بنابراین، واقع بین باشید؛ کسی انتظار ندارد که در حین امتحان یک مقاله کامل بنویسید. توجه خود را معطوف تکلیفی کنید که در دست دارید (یعنی، پاسخ دادن به سوالات) و با عبارات این چینی که چه خواهد شد، اگر.....، تمرکزتان را بر هم نزنید.

## ۵. وقتتان را سازمان دهید

فعالیت‌ها دیگر اختصاص دهید (برای مثال، دو روز کامل یا یک روز کامل به اضافه سه شب). زمانی را در هفته، به تن آرامی، تمدید قوا، روابط اجتماعی و استراحت اختصاص دهید. این کار تنش شما را کاهش می‌دهد و کمک می‌کند تا به جدول زمان‌بندی خود پایبندتر باشید. این کار اتلاف وقت نیست؛ با این روش کارایی شما بیشتر می‌شود.

تعیین کنید که در دوره‌های مرور و مطالعه از وقتتان چگونه استفاده خواهید کرد. ممکن است از همه عناوینی که نیاز به خواندن و مرور دارند، فهرستی تهیه کنید و درباره ترتیب یادگیری یا میزان صرف وقت برای هر یک از آنها تصمیم‌گیری کنید. اگر تکالیف دیگری برای انجام دادن دارید (از جمله، خواندن، یادداشت برداشتن) لازم است درباره میزان صرف وقت برای هر یک از آنها تصمیم‌گیری کنید.

درباره توانایی انجام تکالیف و پایبند بودن به ضرب‌الاجل‌ها، واقع‌بین باشید. اگر در زمانی که در اختیار دارید فعالیت‌های متعددی را باید انجام دهید، از سوالات زیر برای تعیین اولویت‌ها استفاده کنید.

✔ کدام درس مهم‌ترین درس است؟

✔ از کدام موضوعات می‌توانم به دلیل آسان بودن یا تسلط کافی داشتن بر آنها، صرف نظر کنم؟

✔ کدام یک از درس‌ها ضروری و مهم‌اند؟

✔ برای کدام موضوع در حال حاضر بیشترین اطلاعات، منبع و مطلب را دارم؟

اهداف مشخصی را برای هر نوبت مطالعه تعیین کنید: فهرستی از اهدافتان تهیه کنید؛ این اهداف باید واقع‌بینانه باشند و با رسیدن به هر یک از اهداف در فهرست در کنار آن علامت بزنید؛ با این کار می‌توانید کارهای انجام شده را ببینید. برای موضوعات سخت‌تر وقت بیشتری اختصاص دهید. بررسی کنید که چه چیز را متوجه نمی‌شوید.

مطالعه مشارکتی به برخی افراد کمک می‌کند. شاید این کار با ترتیب دادن جلسات چند نفره، جهت بحث درباره عناوین خاص، مفید باشد. با استفاده از این روش می‌توانید حافظه یکدیگر را امتحان کنید یا درباره چیزهایی که نمی‌فهمید، با هم صحبت کنید.

افراد به برنامه مطالعه و مرور امتحانات آخرترم، واکنش متفاوتی نشان می‌دهند. اغلب، افراد در برنامه‌ریزی‌های خود برای مرور درس‌ها دچار اشتباه می‌شوند که علت آن معمولاً برنامه‌ریزی بسیار محدود و فشرده و نبود انعطاف‌پذیری کافی است؛ لازم است در طرح‌ها مقداری فضای خالی برای شرایط غیر منتظره در نظر گرفت.

به خاطر داشته باشید که برنامه باید انعطاف داشته باشد. یک جدول هفتگی برای خودتان تهیه کنید. نخست، همه کارهایی را که باید انجام دهید، در آن وارد کنید؛ از جمله غذا خوردن، خوابیدن، کلاس‌ها، خرید کردن، نظافت کردن و غیره. سپس وقتی را برای مطالعه و زمانی را برای استراحت و تفریح خود اختصاص دهید.

درباره میزان زمانی که قصد دارید به مرور درس‌ها اختصاص دهید، واقع‌بین باشید. برای مثال، اگر هفته را به ۲۱ واحد زمانی تقسیم کنید (روزی سه بخش، صبح، بعد از ظهر و شب) برنامه‌ریزی شما باید به گونه‌ای باشد که در هفته بیش از ۱۵ بخش را به کار کردن اختصاص ندهید؛ زیرا ثابت شده است که کارایی افراد به این ترتیب به تدریج کاهش می‌یابد. بنابراین باید ۶ بخش را به انجام دادن



## ۶. در خود انگیزه ایجاد کنید

- برخی افراد از نداشتن انگیزه شکایت دارند. این راهبردهای ساده ممکن است کمک کننده باشد:
- در صورت دستیابی به اهداف تعیین شده به خود پاداش دهید.
- با موضوعاتی شروع کنید که برای شما جالب تر و آسان ترند.

- مطالعه را تبدیل به فعالیتی روزمره کنید. زیرا تکرار یک کار موجب تسهیل انجام آن می شود.
- به خود یادآوری کنید که چرا می خواهید امتحان دهید. اگر کیفیت برای شما مهم نیست. اصلاً نیازی به امتحان نیست!

## ۷. تمرکزتان را به حد بهینه برسانید

- مدت زمانی که افراد می توانند بر روی تکلیف خاصی متمرکز شوند متفاوت است، بنابراین میزان تمرکزتان را بطور تجربی امتحان کنید و الگوی کاری مناسبی را برای خود بیابید. منظم در حین انجام کار، استراحت‌های کوتاهی داشته باشید (مثلاً به ازای هر یک ساعت کار ۱۰ دقیقه استراحت کنید) این کار احتمالاً به شما کمک می کند که تمرکزتان افزایش یابد. اگر تمرکز بر کار برایتان دشوار بود، با تعیین هدفی کوچک و قابل مدیریت شروع کنید. وقتی به این هدف رسیدید، به خودتان پاداش دهید. کار هدف گذاری و دادن پاداش به خود را تکرار کنید. وقتی به اهدافتان دست پیدا می کنید، به تدریج بر مقدار تکلیف اضافه کنید. با این کار توانایی برای تمرکز موثر پرورش می یابد. ایده‌های دیگری نیز وجود دارد؛ از جمله:
- هنگام خواندن، یادداشت برداری کنید. در حین مطالعه، سؤالاتی هم در ذهنتان داشته باشید. با صدای بلند مطالب را تکرار کنید. و صدای خود را ضبط کنید.
- موضوعات مختلف درسی را با هم ترکیب کنید. دروس سخت را در کنار درس‌های آسان، و دروس جالب را در کنار درس‌های خسته کننده قرار دهید.
- سعی کنید در محیطی راحت مطالعه کنید (نه خیلی سرد، نه خیلی گرم و نه پرسر و صدا) و تا حد امکان، عوامل مزاحم را از محیط حذف کنید. ببینید، کجا می توانید بهتر مطالعه کنید؛ برای مثال، در کتابخانه با یک دوست، یا به تنهایی در اتاق خود.

## ۸. خوب بخوابید

- در اینجا چند نکته را متذکر می شویم که می تواند به شما در حین نوبت‌های مطالعه و در امتحان کمک کند:
- در رختخواب درس نخوانید. رختخواب برای خواب و استراحت است.
- قبل از رفتن به رختخواب درس خواندن را تعطیل کنید؛ حداقل یک ساعت قبل از خواب مطالعه را تعطیل کنید و وقتتان را برای کارهای آرامش بخش؛ مثل گوش دادن به موسیقی، صحبت کردن با یک دوست، دوش گرفتن، یا تمرین تن آرامی صرف کنید.
- اگر عادت کنید که در وقت مشخصی به رختخواب بروید و در وقت مشخصی از خواب بیدار شوید، ایجاد الگوهای مناسب خواب برای شما آسان تر خواهد بود.
- درباره اینکه نمی توانید خوب بخوابید، فاجعه سازی نکنید؛ یعنی، به خود نگویید که اگر نتوانم بخوابم، فردا قادر به انجام هیچ کار نخواهم بود. حتی وقتی کم خوابیده باشید، باز هم می توانید عملکرد خوبی داشته باشید، منطقی فکر کنید و تکالیف سخت ذهنی را انجام دهید. بطور عمده، برخی کارهای معمول که نیازمند هوشیاری است و هم‌چنین خلق و خو (مثلاً، تحریک پذیری) تحت تاثیر کم خوابی قرار می گیرند. بیشتر مردم توانایی دارند تا چند روز با کم خوابی کنار بیایند (اما نه برای چند هفته).

# اضطراب امتحان

## روز امتحان

- ✔ خیلی زود از خواب بیدار شوید، چرا که این امر موجب احساس خستگی و کاهش تمرکز می‌شود.
- ✔ اگر وقت اضافه دارید، کاری انجام دهید که شما را آرام کند: دوش گرفتن، قدم زدن و غیره.
- ✔ بهتر است چند نکته کلیدی را مرور کنید و نه یادگیری مطالب جدید را.
- ✔ سروقت- و نه خیلی زود- در جلسه امتحان حاضر شوید. استرس در این دوره کوتاه انتظار، یعنی درست قبل از امتحان، به شدت سرایت می‌کند، پس عملکرد مناسب در مواجهه با این استرس، آن را به حداقل می‌رساند.
- ✔ از هم کلاسی‌هایی که اضطراب ایجاد می‌کنند و ستون و ثبات شما را بر هم می‌زنند، پرهیز کنید.

## دریافت برگه امتحان

- ✔ چند دقیقه قبل از شروع امتحان، بعضی از تمرین‌های ساده تن آرامی و تنفسی را انجام دهید. به صدای تکیه دهید، چشمان خود را لحظه‌ای ببندید و نفس عمیق بکشید. ذهن خود را چند لحظه کاملاً آرام کنید.
- ✔ سوالات را دوباره بخوانید تا مطمئن شوید که آنها را درست فهمیده‌اید. اگر اجازه دارید، زیر کلمات کلیدی خط بکشید.

همه ما پیش از امتحان یا وقایع مهم دیگر، میزانی از نگرانی یا تنش را تجربه می‌کنیم مقدار کمی ترس و نگرانی، ما را بر می‌انگیزد و به ما کمک می‌کند ولی نگرانی بیش از حد می‌تواند مشکل ایجاد کند، مخصوصاً اگر در جریان آماده‌سازی و انجام امتحان‌ها اختلال ایجاد کند.

در ضمن بهتر است بین دو نوع اضطراب تمایز قائل شویم. اگر اضطراب شما نتیجه مستقیم عدم آماده‌سازی می‌باشد آن را یک واکنش طبیعی و منطقی در نظر بگیرد ولی اگر کاملاً آماده‌اید و با این حال هنوز وحشت‌زده و نگران هستید، باید به فکر کاهش اضطراب خود باشید.

## ایام نزدیک به امتحان

- ✔ از تلنبار کردن مطالب برای مطالعه در ایام نزدیک به امتحان خودداری کنید.  
رهر و آن است که آهسته و پیوسته رود  
رهر و آن نیست گهی تند و گهی خسته رود
- ✔ زیاده از حد به نمره اهمیت ندهید. نمره نه نشانگر ارزش فردی شما است و نه تضمین کننده وضعیت شما در آینده.
- ✔ به خودتان بگوئید که یک امتحان تنها یک امتحان است، چیزهای دیگری هم در زندگی هست.
- ✔ استراحت کافی و تغذیه مناسب را جدی بگیرید. اصول تغذیه مناسب در ایام امتحانات را در همین ویژه‌نامه می‌توانید مطالعه کنید.

❖ به همه سوالات جواب دهید.

❖ برای سوالات تشریحی یک طرح کلی در نظر بگیرید و سپس پاسخ خود را با یک جمله کوتاه آغاز کنید، تا از درهم و برهم شدن مطالب که تصحیح کننده را عصبی می کند، جلوگیری کنید. اگر اصطلاح دقیقی را فراموش کرده اید، آنچه را به خاطر می آورید با عبارات خود بنویسید.

❖ برای سوالات تستی، ابتدا تمام گزینه‌ها را بخوانید و سپس گزینه‌های آشکارا غلط را کنار بگذارید. اگر هنوز مردد هستید، به اولین برداشت خود تکیه کنید و سریع علامت بزنید. مراقب واژه‌های گمراه کننده‌ای مثل «تنها»، «همیشه» یا «اکثراً» در سوالات باشید.

❖ با شتاب امتحان ندهید و زمان را مدیریت کنید. اگر به نظر می آید که نمی‌توانید کل سوالات امتحان را پاسخ دهید بر آن بخش‌هایی متمرکز شوید که پاسخ آن را به خوبی می‌دانید. اگر وقت اضافی دارید و اگر مضطرب و مشوش نیستید، پاسخ‌های خود را مجدداً بررسی کنید.

❖ به شتاب امتحان ندهید و زمان را مدیریت کنید. اگر به نظر می آید که نمی‌توانید کل سوالات امتحان را پاسخ دهید بر آن بخش‌هایی متمرکز شوید که پاسخ آن را به خوبی می‌دانید. اگر وقت اضافی دارید و اگر مضطرب و مشوش نیستید، پاسخ‌های خود را مجدداً بررسی کنید.

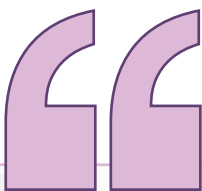
❖ به خود بگویید که بعداً می‌توانم مضطرب شوم، ولی حالا وقت امتحان دادن است.

❖ به خود بگویید که کافی است تنها یک ساعت طاقت بیاورید، به زودی جلسه امتحان تمام خواهد شد.

## پس از امتحان

خوب است که روز قبل از امتحان تصمیم بگیرید که بلافاصله بعد از امتحان چه کار خواهید کرد. ایستادن در اطراف سالن امتحان و شریک شدن با نگرانی دیگران، تقریباً همیشه ناامید کننده است. بهتر است سراغ برنامه‌های سرگرم کننده خود بروید. سعی نکنید روی اشتباهاتی که در امتحان مرتکب شده‌اید، تمرکز کنید.

استراحت، غذا خوردن و برخی فعالیت‌های جسمانی مثل شنا، می‌تواند به آرامش پس از امتحان کمک کند.



## اضطراب در حین امتحان

غیر عادی نیست که در شرایط امتحان، فرد برای لحظه‌ای دچار وقفه ذهنی شود و یا احساس کند سوالات ناآشنا است و دچار حالت وحشتزدگی شود. در این شرایط ممکن است افکار منفی هجوم بیاورد و نشانه‌های جسمانی مثل تپش قلب، ضعف و سستی، گرما یا حالت تهوع را احساس کند. اگر چه این علائم آزار دهنده هستند، اما بسیار شایع‌اند و به هیچ وجه خطرناک نیستند.

❖ قلم‌تان را روی میز بگذارید، چند نفس آرام بکشید و بدنتان را شل کنید. تن آرامی و تنفس عمیق منجر به کاهش علائم خواهد شد.

❖ به خودتان اطمینان دهید که دچار حمله قلبی یا از دست دادن کنترل نخواهید شد.

❖ اضطراب هیچگاه منجر به چنین وضعیتی نمی‌شود. افکار تشویش‌زا را از ذهن‌تان دور کنید و توجه‌تان را به کسب آرامش و بازگشت به امتحان معطوف کنید.

# تغذیه در ایام امتحانات

۹۳۰۳۰۳

BMI	شاخص توده بدن
کمتر از ۲۰	کم وزن (لاغری)
۲۰ تا ۲۵	وزن نرمال
۲۵ تا ۳۰	دارای اضافه وزن
۳۰ تا ۴۰	چاق
بالای ۴۰	چاقی شدید

حال ببینید در کدام گروه قرار دارید. و اما جواب سوال اینکه آیا دانستن این شاخص کمکی به ما در دادن امتحانات با نمره بالا می‌کند یا نه؟ افراد دارای وزن پایین دارای ضعف بوده و استرس و اضطراب امتحانات می‌تواند بر این ضعف افزوده و آنرا دوچندان کند و در حین امتحانات دچار کم‌قندی شده و مطمئناً امتحان خوبی در مقایسه با شرایط استاندارد از لحاظ بدنی و وزنی، نخواهد بود. در خصوص افراد با وزن بالا نیز علاوه بر مشکلات تحرک، تناسب اندام و غیره به دلیل عدم خواب مناسب و عدم تحرک و نشاط صبح روز امتحان نمی‌تواند امتحان خوبی داشت. بنابراین زودتر بیابید به آن فکر کنیم. البته و مطمئناً ایام امتحان زمان خوبی برای رژیم لاغری نبوده ولی مواظب پرخوری و کم‌خوری خود باشید.

به دانشجویان توصیه می‌شود با گرفتن رژیم‌های کم‌خوری و یا نخوردن وعده غذایی (شام یا صبحانه نخوردن) و یا رژیم‌های تک بعدی و غیره به کم کردن وزن نپردازند، چرا که خود عاملی است برای مشکلات در زندگی و البته در ایام امتحانات، چرا که با خالی کردن مواد مغذی بدن، خود را در معرض ضعف‌های مزمن و دراز مدت قرار داده و باعث مشکلات بعدی و خطرناک می‌شوید.

## گروه‌های غذایی:

گروه‌های غذایی از مفاهیم مهم علم تغذیه است که دانستن آن کمک مهمی به نوع و مقدار دریافت در روز دارد. البته مقدار دریافت مواد غذایی به مقدار بیشتری به وزن، قد، سن و جنس و نیز شرایط فیزیولوژیکی افراد بستگی دارد.

تحقیقات نشان داده است تغذیه مناسب به همراه فعالیت‌های ورزشی منظم بر روی تمام جنبه‌های سلامتی اعم از سلامت جسمی و فکری، تأثیر مثبت خواهد داشت. بنابراین باید به تغذیه مناسب در طول زندگی توجه شود و در امتحانات به فکر این باشید چگونه با رژیم غذایی مناسب بتوانید چند روزی را بدون اضطراب و استرس به امتحان بپردازید. قبل از پرداخت به رژیم غذایی در طول امتحانات در خصوص نیازهای تغذیه در طول زندگی می‌پردازیم تا با مفاهیم تغذیه آشنا شده و بتوانیم تغذیه دوران امتحانات را به صورت کاربردی‌تر بیاموزیم.

## وزن مناسب:

وزن مناسب می‌تواند در سلامتی مهم بوده و کسانی که دارای وزن بالا و یا پایین هستند، علاوه بر نداشتن تناسب اندام در مواجهه با اضطراب و استرس نیز دچار مشکل می‌شوند. بنابراین توصیه می‌شود قبل از هر چیزی به این بیندیشیم که با تغذیه مناسب به وزن مناسب با توجه به قد برسیم. شاید این فرمول ساده را شنیده باشید که اگر قد را از ۱۰۰ کم کنیم (در مورد آقایان) و اگر از ۱۰۵ کم کنیم (در مورد خانم‌ها) به وزن مناسب دست پیدا می‌کنیم. امتحان کنید، این فرمول را در مورد خود بکار ببرید و ببینید در کدام دسته قرار دارید آیا وزن‌تان در این مقیاس می‌گنجد و یا نه. بیابید کمی دقیق‌تر به این مسئله نگاه کنیم و به محاسبه BMI یا همان شاخص توده بدن بپردازیم که مقیاس را کمی دقیق‌تر بررسی می‌کند و خیال شما را راحت می‌کند که آیا در زمره افراد نرمال از لحاظ وزنی هستید یا نه! در هر صورت آیا دانستن این امر کمکی به ما در دادن امتحانات با نمره بالا می‌کند؟ چرا که نه! ولی فعلاً حداقل به ما کمک می‌کند به فکر آن باشیم. اگر با زیاد خوری یا کم خوری دچار این مشکلات شدیم زودتر قبل از امتحانات به فکر آن باشیم؛ و اما فرمول بدین صورت محاسبه می‌شود که وزن خود را بر حسب کیلوگرم بر مجذور قدتان بر حسب متر تقسیم می‌کنید. عددی که بدست می‌آید BMI نام دارد.



۱. گروه غلات و نشاسته جات ۶-۱۱ واحد  
برنج، ماکارونی، نان، سبزیجات نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی

۲. گروه لبنیات، ۲-۳ واحد | شیر، ماست و دوغ

۳. گروه میوه‌جات، ۳-۴ واحد

۴. سبزیجات، ۳-۴ واحد

۵. گروه گوشت‌ها، ۲-۳ واحد  
تخم‌مرغ، گوشت‌های قرمز و سفید، حبوبات و غیره

## نیازهای تغذیه‌ای در طول روز:

با توجه به اینکه نیازهای انرژی در طول امتحانات و فعالیت‌های فکری و مغزی افزایش نمی‌یابد، میزان دریافت انرژی در این دوران علاوه بر BMI به سن و جنس افراد نیز بستگی دارد. و پسران با سن بالای ۱۹ سال (۱۹-۲۴ سال) به ۲۰۰۰-۲۵۰۰ کیلو کالری و دختران با این سن به ۱۹۰۰-۲۲۰۰ کیلو کالری نیاز دارند.

دانشجویان عزیز توجه داشته باشند با توجه به اینکه در گروه سنی حداقل ۱۹ سال به بالا قرار دارند، می‌بایست تمامی گروه‌های غذایی را در طول شبانه‌روز در وعده‌ها و میان وعده‌های زیر مصرف کنند.

وعده صبحانه (ساعت ۶-۸) میان وعده صبح (ساعت ۱۰-۱۱) ناهار (ساعت ۱۲-۲ الی ۳) عصرانه (ساعت ۵-۷) شام (ساعت ۷-۹) و نیز یک میان وعده شب (ساعت ۱۰). در خصوص میان وعده آخر شب نیز مطالعات نشان داده در صورت داشتن یک میان وعده کوچک مانند (شیر کم چرب و خرما) می‌توان خواب راحت‌تری داشت. ولی برای کسانی که وزن بالایی دارند و شام زیادی می‌خورند! توصیه نمی‌شود.

## وعده صبحانه

**فواید صبحانه:** با توجه به اهمیتی که این وعده دارد توصیه اکید شده است تا آن را حتما در ایام امتحانات و دیگر ایام مصرف کنید. اهمیت صبحانه در تمرکز، کاهش استرس و اضطراب، جلوگیری از خستگی، جلوگیری از چاقی و لاغری و... ثابت شده است. وعده صبحانه می‌تواند به عنوان تامین کننده انرژی در شروع روز بسیار مفید باشد و در امتحانات نیز مهم‌ترین وعده بوده و در این وعده اگر از نان‌های سبوس‌دار مانند سنگک و بربری و یا نشاسته جاتی مانند کورن فلکس+ پنیر یا تخم‌مرغ و یا حتی عدسی+ گردو و یا کره (مقداری)+ کمی شیرینی جات مانند خرما یا

عسل استفاده شود، عالی است. از خوردن صبحانه با حجم زیاد پرهیز کنید. خوردن کاکائو، قهوه غلیظ و چای پر رنگ می‌تواند اضطراب شما را در امتحان زیاد کند. چای کم رنگ خوب است. کسانی که به دلیل اضطراب زیاد نمی‌توانند صبحانه میل کنند حتما از موز و کشمش استفاده کنند. ضمناً در صورت امکان برای جلسه امتحانات می‌توانید یک لقمه با خود داشته باشید. کسانی که دوست دارند و از غذا در صبح استفاده کنند حلیم (با شیرینی عسل)، عدسی (با روغن زیتون و آبلیمو)، فرنی، لوبیا، شیر برنج استفاده کنند. و البته بعضی از افراد نیز دوست دارند از غذای شب مانند آبگوشت، قورمه‌سبزی و نیز کله پاچه برای صبحانه استفاده کنند که در روز امتحانات با توجه به حجم بالای آن، دیر هضم شدن و خواب‌آوری آن توصیه نمی‌شود.

## میان وعده‌ها (صبح، عصر و آخر شب) قبل از روز امتحانات:

از مصرف چیپس، پفک، شکلات، شیرینی، کیک‌های حاضری، پیراشکی و بستنی کاکائویی خودداری کنید. آب میوه‌های صنعتی و نوشیدنی‌های دارای اسانس و شکر و همینطور ساندویچ‌های آماده مانند سوسیس و کالباس، چیز برگر و پیتزا مصرف نکنید. این مواد غذایی در طول ایام امتحانات با افزودن بار معده علاوه بر مضرات مصرف آن باعث سنگینی، خواب‌آلودگی و خستگی می‌شود. حتی مصرف شیرینی‌جات به فواصل در میان وعده‌ها در حین درس خواندن با افزایش انسولین خون باعث کم‌قندی، گرسنگی و کلافگی و از همه مهم‌تر خستگی شده و از درس خواندن باز می‌مانید.

از میان وعده‌ها و غذاهای سالم استفاده کنید: مانند سالاد میوه (انواع میوه‌های خرد شده)، انواع برگه‌ها، ذرت مکزیکی بدون کره گیاهی یا روغن و یا سس مایونز (با کره حیوانی و یا روغن زیتون البته به مقدار کم مانعی ندارد)، نخودچی، گندم برشته، ذرت بو داده، عدس برشته و...

توصیه می‌شود در میان وعده‌ها از مواد غذایی ذیل استفاده شود: میوه‌ها، آب میوه‌های خانگی، شیر (شیر موز، شیر عسل و شیر خرما در صورت نداشتن وزن بالا)، بستنی ساده و نیز مهم‌تر از آن ساندویچ‌های خانگی به همراه سبزیجات مانند نان و پنیر و گردو همراه با سبزی (مانند کاهو، ریحان و نعنا) یا خیار و گوجه و طالبی یا هندوانه، نان و تخم‌مرغ آب‌پز و گوجه فرنگی، نان و حلوا شکر، ساندویچ مرغ، ساندویچ همبرگر خانگی بدون پنیر که بهتر است تنوری باشد، ساندویچ کوکو یا کنتل با روغن کم.

با مصرف آجیل‌ها مانند بادام، کشمش، سویا و گردو به خود آرامش دهید. بیسکویت سبوس‌دار و یا کیک‌های کم شیرین با کشمش و گردو خانگی نیز خوب است. مصرف آب در میان وعده‌ها به خصوص بین صبح تا ظهر نیز می‌تواند به آرامش شما کمک کند. فراموش نشود، در زمان مطالعه غذا نخورید و برای این کار زمان خاصی را در نظر بگیرید تا با آرامش بیشتری غذا بخورید.

### میان وعده در حین جلسه امتحان:

به جای مصرف شیرینی جات به تنهایی مانند شکلات، آب نبات و غیره، در جلسه امتحانات از کشمش، توت خشک و انجیر خشک یا خرما خشک به همراه مقداری آب استفاده نمایید.

### وعده ناهار و شام:

در ناهار با توجه به اینکه مانند صبحانه یک وعده مهم است باید توجه داشت که غلات یا نشاسته‌جات به دلیل بالا بودن انرژی نیاز بوده و با توجه به اینکه دیرتر از شکر و قندها جذب می‌شود برای حافظه خوب بوده، ضمناً یادآور می‌شود اگر دارای وزن بالا هستید، در مصرف آن زیاده روی نکنید. ضمناً توجه داشته باشید که در ایام امتحانات باید وعده‌های غذایی مقوی و کم حجم داشته باشید، زیرا غذاهای حجیم به خصوص در شام باعث خواب آلودگی و سستی می‌شود.

یادآور می‌شود به دلیل استرس بالای دوران امتحانات و ترشح هورمون آدرنالین در خون وعده‌های ناهار و شام و حتی صبحانه باید دارای پروتئین (گروه گوشت‌ها) و یا خانواده آن باشد. این پروتئین می‌بایست با تخم مرغ، شیر و انواع گوشت‌ها تامین شود. با توجه به گروه‌های غذایی یاد شده ماهی دارای کمترین آمار مصرف در ایران بوده و البته با وجود اهمیت آن در تامین اسیدهای چرب امگا ۳ و نیز فسفر و ید غذای خوبی به خصوص برای ایام امتحانات است. البته سعی شود از نوع فریز آن بیشتر استفاده شود. دیگر مواد غذایی که باید در ناهار و شام از آن‌ها استفاده شود ماست و دوغ است که نباید ترش باشد تا باعث خواب آلودگی شود. و البته برای کسانی که دارای طبع سردی هستند باید بعد از مصرف آن کمی گرمی‌ها مانند نبات و یا خرما مصرف کنند.

غذاهای دیگر در این وعده سبزیجات و غذاهای سبزیجاتی است که سرشار از فیبر بوده و مانند میوه‌جات برای کسانی که به خصوص در اثر استرس به بیوست دچار

می‌شوند و یا آن‌هایی که بیوست دارند بسیار خوب است. غذاهای سنگین و پر روغن می‌تواند در شام، خواب راحت را از شما بگیرد و در جلسه امتحان دچار خواب آلودگی شوید. بهتر است در شام از غذاهای کامل و مقوی ولی دارای حجم کم استفاده شود. غذاهای نشاسته‌ای مانند ماکارونی، برنج و نان به مقدار مناسب و نیز پروتئین‌های یاد شده می‌تواند به خواب راحت کمک کند. لبنیات و نیز سبزیجات برای این وعده نباید فراموش شود. شام در ساعت مشخص شده می‌بایست میل شود و حداقل ۳ ساعت با خواب فاصله داشته باشد. تا هم خواب راحت داشته باشید و هم بتوانید صبحانه خوبی میل کنید.

مصرف آب فراوان در وعده غذایی با فردن لقمه‌های غذا علاوه بر سوء هاضمه باعث افزایش استرس نیز می‌شود. همانطور که می‌دانید تغذیه صحیح و مناسب در طول زندگی می‌تواند به شما در ایام امتحانات بیشتر کمک کند. فردی با شرایط وزنی مناسب و نیز مواد مغذی کامل در بافت بدن می‌تواند امتحانات بهتری داشته باشد. به عنوان مثال کم خونی ناشی از فقر آهن، باعث کاهش حافظه و یادگیری شده و می‌تواند برای ایام امتحانات مشکل ساز باشد. پس بهتر است در دراز مدت با مصرف مواد غذایی مانند جگر، گوشت قرمز، گوشت‌های دیگر و همچنین حبوبات و مغزها و سبزیجات برگ سبز و زرد و یا در صورت لزوم دارو و مکمل‌ها آن را درمان کرد. چاقی، لاغری و دیگر مشکلات نیز همانطور که گفته شد، می‌بایست در طول زندگی به آن پرداخته شود. تا ایام امتحانات بدون استرس‌های فیزیولوژیکی باشید.

### توصیه‌های جنبی در طول امتحان:

نرمش صبحگاهی (صبح قبل از امتحان و یا در روزهای قبل از امتحان با افزایش دریافت اکسیژن گیری مغز)، نفس عمیق (با افزایش اکسیژن گیری) در طول روزهای امتحانات به اکسیژن گیری مغز کمک شایان توجهی می‌کند. خواب راحت شب امتحان، می‌تواند در کاهش استرس و افزایش یادگیری (مانند تغذیه مناسب) نقش داشته باشد.

در ایام امتحانات، مواظب سلامت خود باشید تا در معرض سرما خوردگی، گرمادگی، مسمومیت‌های غذایی و سوء هاضمه قرار نگیرید و از خوردن غذا در بیرون از خانه جدا خودداری کنید. غذای فست فودی علاوه بر سنگینی و سوء هاضمه باعث مسمومیت‌های غذایی و چاقی می‌شود. غذا را خوب بجوید و به آرامی میل کنید.

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی

سر دبیر: حمید پیروی

همکاران این شماره: مریم نوری زاده،  
مریم گلی زاده، دکتر عباس بخشی پور،  
محمد طاهری

ویراستار: سپیده معتمدی

تنظیم مطالب: مریم صالحی

امور اجرایی: علی صیدی، آزاده سعادت‌مند،  
معصومه وقار

تلفن: ۶۶۴۹۲۹۴۶

طراح گرافیک: امیر حسنی

تیراژ: ۴۰,۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،  
پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
<http://counseling.ut.ac.ir>

وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم  
[www.iransco.org](http://www.iransco.org)

آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور  
[payamemoshaver@ut.ac.ir](mailto:payamemoshaver@ut.ac.ir)

خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله و  
همچنین ارائه نظرات و پیشنهادات خود،  
ما را در راه بهتر شدن یاری نمایید

پیام کوتاه

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸