

نکاتی برای والدین گرامی در ایام برگزاری امتحانات فرزندان



والدین گرامی

ضمن آرزوی سعادت برای شما عزیزان باتوجه به نقش و مسئولیت پدران و مادران محترم در ایام امتحانات و تاثیر آن بر موفقیت فرزندان نظرتان را به چند توصیه اساسی جلب می کنیم امید است با همراهی شما عزیزان بتوانیم زمینه های لازم را برای ارتقاء کیفیت آموزشی فرزندانمان فراهم نماییم

بدون تردید فصل امتحانات یادآور دغدغه ها و نگرانیهاست. این دغدغه ها و نگرانیها محدود به دانش آموز نمی شود، بلکه فضای خانه و خانواده را نیز در بر می گیرد. گویی والدین و اعضای خانواده امتحان دارند...



وظایف والدین :

۱ (فضایی آرامبخش، شور آفرین و اطمینان بخش بیافرینند.

قطعاً اصلی‌ترین وظیفه والدین ایجاد فضایی صمیمی، دلگرم کننده، فرحبخش و شورآفرین است. چنین فضایی درون محیط خانواده، دغدغه‌ها و نگرانیها را به حداقل می‌رساند، امکان بروز استعدادها را میسر می‌سازد، تواناییهای هوشی و عاطفی فرزندان را گسترش می‌دهد و فرزندان را مسئول و متکی به خود بار می‌آورد.

۲ (سامان بخشیدن به مسائل و مشکلات اقتصادی در ایام امتحانات

بدون تردید مسائل مالی نقشی در نمرات تحصیلی و موفقیت فرزندان ایفا می‌کنند، سامان بخشیدن مسائل مالی در زمان امتحانات وظیفه‌ای مهم است که باید والدین آنها را جدی بگیرند. واقعیت آن است که مسائل مالی گاه عرصه را بر والدین تنگ می‌سازد. طبعاً تحمل این مشکلات صبر آنان را سرریز کرده و فشارهایی را به دانش‌آموزان منتقل می‌کند ظرفیت دانش‌آموز محدود است و حساسیت وی زیاد. برنامه‌ریزی اقتصادی در طول سال و به‌ویژه در زمان امتحانات بیشترین کمک به دانش‌آموز است، تا با آسودگی خاطر به مسائل درسی و تحصیلی بپردازد.

۳ (انعکاس تعدیل یافته فراز و نشیبها

مشکلات همیشه وجود دارند. شاید مشکلات به تنهایی و به خودی خود مهم نباشد مهم چگونگی مواجهه با این مشکلات است. سعی کنید در ایام امتحانات حتی‌الامکان همه مشکلات را به فرزندان منتقل نکنید. تلاش کنید مشکلات را با همه ابعاد و زوایای نگران‌کننده و طاقت فرسا به آنان بازگو نکنید .

4)پرهیز از اختلافات خانوادگی در حضور فرزندان

فرزندان شما خواه ناخواه از اختلافات شما و همسرتان آگاه می‌شوند. سعی کنید این اختلافات را در حضور آنها دامن نزنید. بیان اختلافات و بازگویی مجدد آنها به همراه القاب تحقیرآمیز، جسم و روح فرزندان را فرسوده می‌سازد. آزرده‌گی خاطر و فرسودگی جسم و روح فرزندان مجالی برای یادگیری دروس به آنها نخواهد داد.

۵ (امتحان دانش‌آموز، وظیفه دانش‌آموز است نه وظیفه والدین

والدین مسئولیتهای خودشان را دارند و دانش‌آموز مسئولیتهای خودش را دارد. امتحان جزو وظایف

اوست. این وظیفه فرزند شماست که به موقع درس بخواند، تمرین حل کند. خود را برای امتحان کلاس و امتحان ثلث آماده کند. شما وظایف دیگری دارید. بهتر است هر کسی به وظایف خودش بپردازد.

۶ (خود را با مدرسه، معلمان، انجمن اولیا و مربیان بیشتر کنید)

ارتباط هر چه بیشتر شما با مدرسه و معلمان باعث خواهد شد فرزندان با دلگرمی بیشتری درسها را دنبال کند. در ملاقات با معلمان و مشاوران از راهنماییها و توصیههای آنها حداکثر استفاده را ببرید. به این توصیهها و راهنماییها عمل کنید. در انجمن اولیاء مربیان شرکت مداوم داشته باشید. شما می‌توانید از راهنماییها و تجربههای دیگر والدین در مورد فرزندشان استفاده کنید، اطلاع یابید چه کارهایی به سود فرزندان است و چه کارهایی بی‌نتیجه است.

۷ (محدودکردن رفت و آمدهای خانوادگی)

به میهمانی رفتن و میهمانی دادن زیاد، وقت زیادی از شما و فرزندان خواهد گرفت. در زمان امتحانات، میزان رفت و آمدها را کم کنید.

۸ (تفریحات برنامه‌ریزی شده را جایگزین سایر فعالیت ها کنید)

درس خواندن طولانی و خسته‌کننده به سود فرزندان نیست. تفریح هر چند تفریحات ساده نظیر گردش در فضای آزاد، کوه، پارک رفتن و... فوائد زیادی برای شما و فرزندان دارد. غالب این تفریحات هزینه‌های کمتری در مقایسه با یک میهمانی رفتن یا میهمانی دادن بر دوش شما می‌گذارد.

۹ (در برنامه‌های درسی فرزندان دخالت نکنید)

فرزندان شما بارها و بارها از معلمان، مشاوران و مدیر مدرسه توضیحات فراوانی شنیده اند. تاکیدهای بیش از حد، امر و نهیهای مکرر، سرزنش، دستورات شما در موقعیت دشوار امتحانی از سوی فرزندان به عنوان دخالت تلقی می‌شود. اگر فرزندان تصمیم گرفته به میزان اندکی مطالعه کند، مطمئناً با امر و نهی شما همین میزان اندک مطالعه را نیز انجام نخواهد داد.

۱۰ (در فرصتهای مناسب، فرزندان را تایید و تشویق کنید)

با تشویق و تایید فرزندان حس عجیبی در وی رشد می‌کند. او احساس می‌کند که قدرت عجیبی پیدا کرده است. قادر است بیشتر مطالعه کند، تمرین کند، یاد بگیرد، یادگیری برایش جالب و شورانگیز خواهد شد. شما می‌توانید در لحظه‌ای که موفق به حل مسئله‌ای شده است، یا در حال مطالعه است و شما از در وارد می‌شوید، در لحظه‌ای که به پانکویس مطالب درسی می‌پردازد و حتی لحظه‌ای که کتابهایش را با نظم خاصی جمع و جور می‌کند. او را تحسین کنید. یک جمله کوتاه کافی است «می‌بینم به دفتر و کتابهایت سرو سامان داده‌ای»، «وقتی دیدم داری مطالعه می‌کنی خوشحال شدم» لحن گرم و صمیمی شما بر تایید و تشویق صد چندان می‌افزاید. سعی کنید احساس خودتان را به او بازگو کنید.

۱۱ (از تحقیر، سرکوب کردن و طعنه‌زدن جداً بپرهیزید)

بدون هیچ تردیدی کلمات ناراحت کننده، طعنه‌آمیز و ریشخندکننده اجازه فعالیت‌های مفید را از فرزندان سلب می‌کند. آیا شما خودتان حاضرید طعن، نیشخند، کلمات تحقیرآمیز بشنوید و با وجود این، کاری مثبت و سازنده انجام دهید. کاهش کلمات منفی و تحقیرآمیز باعث افزایش موفقیت فرزندان خواهد شد.

۱۲ (شنونده صمیمی حرفها و شکایت های فرزندان باشید)

همیشه اوضاع بر وفق مراد نیست. گاه دانش‌آموز از درسی تنفر دارد گاه نسبت به رفتار معلمی اعتراض دارد یا از یادگیری درسی عاجز است. در بیشتر این مواقع فرزندتان، راهنمایی‌های شما را نمی‌خواهد، او به دنبال گوش شنوایی است.

به دنبال آن است که کسی حرفهایش را بشنود و قضاوت نکند. او با درد کردن احساس سبکی خواهد کرد. در چنین موقعیتهایی به استقبالش بروید. از قضاوت کردن درباره حرفهایش جداً پرهیزید. از توصیه کردن اجتناب ورزید. وظیفه شما فقط شنیدن است. حرفهایش را بپذیرید، سعی کنید احساس او را درک کنید، مطمئن باشید همه چیز به خیر و خوشی خواهد گذشت.



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 دانش‌آموزان 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 می‌توانید 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 پرحجم به عنوان صبحانه، مثل قورمه سبزی یا قیمه باقیمانده از شب قبل، آبگوشت 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. "فسفر" 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 پرحجم 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.

- نذارید فرزندتان 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.

نکته آخر

شب امتحان با شب های 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 بیماری زا 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 می گیرد. همین موضوع گاهی موجب تغییراتی در تغذیه، خواب و بهداشت آنها می شود. از طرف دیگر این سوال برای آنها و خانواده هایشان مطرح می شود که مناسب ترین شیوه تغذیه و بهترین نحوه برخورد با آنان چگونه

رژیم های غذایی برای تقویت حافظه.



همانگونه که در مطالب مربوط به لسیتین در بخش دانستنی های تغذیه گفته شد، رژیم های غذایی حاوی لسیتین فراوان اهمیت زیادی در افزایش حافظه و مبارزه با فراموشی دارند و مصرف این مواد غذایی در تمامی افراد با هر سنی توصیه می شود. البته مصرف لسیتین در گروه های دانشجویی و

دانش آموزان دبیرستانی که به داشتن حافظه بالاتر برای به خاطر سپاری مطالب نیاز دارند و افراد مسن که در معرض کاهش حافظه می باشند، بیشتر از سایر اقشار تاکید می شود .

در این جا به چند رژیم حاوی لسیتین اشاره می شود:

(لازم به ذکر است که بدانید ، لسیتین سویا حاوی چربی های غیر اشباع به خصوص لینولنیک و لینولنیک اسید است و همان ارزش زیستی و غذایی تخم مرغ را دارد، ولی بدون کلسترول می باشد)

- **صبحانه** حاوی لسیتین (:این صبحانه بخصوص به دانشجویان و دانش آموزان برای افزایش **حافظه** توصیه می شود)

مواد لازم:

جو پرک	3قاشق سوپ خوری
جو دوسر	2قاشق سوپ خوری
سبوس گندم	3قاشق سوپ خوری
لسیتین سویا*	1قاشق سوپ خوری
پودر ویتامین C	نوک قاشق چای خوری
عسل	به میزان لازم
کشمش	یک سوم پیمانه
برگه زردآلو خرد شده	3 تا 4 عدد
خامه	1قاشق غذا خوری

*در صورت عدم دسترسی به پودر لسیتین سویا از پودر سویا یا کنجاله سویای خرد شده استفاده شود.

طرز تهیه:

جو پرک و جو دوسر را در حدود ۲ تا ۳ لیوان آب بپزید تا کاملاً لعاب ببندازد . بعد از پختن ، بگذارید تا کمی سرد شود ، سپس سبوس گندم، پودر سویای حاوی لسیتین و ویتامین C را اضافه کرده ، خوب مخلوط کنید. برای شیرین کردن آن می توانید به میزان دلخواه از عسل استفاده کنید .

در نهایت خامه، کشمش شسته شده و برگه زردآلو خرد شده را به آن اضافه کنید.

صبحانه فوق سرشار از لسیتین ، انواع املاح و اسیدهای آمینه ضروری بدن و ویتامین های لازم برای نیاز روزانه است.

- **دسر** حاوی لسیتین :

مواد لازم:

ماست چکیده کم چرب	500 گرم
شیر	125 سی سی (نصف لیوان)
پودر لسیترین سویا	8 قاشق چای خوری
توت فرنگی خرد شده	نصف لیوان
عسل	یک قاشق غذا خوری

پودر لسیترین را با شیر مخلوط کرده و سپس ماست را اضافه کنید تا کاملاً یکنواخت شود. سپس عسل را در کمی آب جوش حل کرده و به صورت شربت بر روی توت فرنگی ها اضافه کنید و بگذارید به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بماند تا کاملاً به داخل توت فرنگی نفوذ کند. سپس آن را با مخلوط شیر و ماست و سویا مخلوط کنید و به مدت ۲ ساعت در داخل یخچال قرار دهید. پس از این مدت، برای میل کردن آماده می باشد.

3- بیسکویت حاوی لسیترین :

مواد لازم:

آرد	250 گرم
مارگارین (کره گیاهی)	50 گرم
پودر لستین سویا	2 قاشق مربا خوری
شکر	125 گرم
شیر	170 سی سی
تخم مرغ	1 عدد
وانیل	کمی

برای تهیه شربت روی بیسکویت:

پودر قند	5 گرم
آب	کمی
اسانس لیمو	3-4 قطره

کمی از شیر را برای حل کردن لسیترین ، با آب ترکیب کنید. سپس زرده تخم مرغ و پودر قند را به مدت ۵ دقیقه با همزن برقی خوب بزنید، سپس مارگارین را زده و پس از مخلوط کردن با وانیل به مخلوط

پودر قند (شکر) و زرده تخم مرغ اضافه کنید، در نهایت شیر حاوی لسیتین و باقی مانده شیر را به مخلوط حاصل اضافه کرده و کاملاً مخلوط کنید، سپس به وسیله دست خوب ورز دهید تا به حالت خمیری در آید.

خمیر حاصل باید به مدت ۲۰ دقیقه در درون کیسه پلاستیکی و در یخچال قرار داده شود. سپس خمیر را به صورت کاملاً نازک با وردنه باز کنید و قالب بزنید و در داخل سینی فر که از قبل با کره چرب شده است یا کاغذ روغنی قرار دهید و روی آن را سفیده تخم مرغ یا شربت تهیه شده از پودر قند و آب اسانس لیمو بمالید و به مدت ۱۵ دقیقه در پنجره وسط فر با دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد قرار دهید.



توصیه های عمومی :

والدین گرامی ، می توانید توصیه های عمومی زیر را به تدریج به فرزندانتان آموزش دهید تا بتوانند به خوبی آنها را به کار گیرند:

1- در ایام امتحان ، بیشتر مواظب سلامتی خود باشید تا در معرض سرما خوردگی ، گرما زدگی ، مسمومیت های غذایی و اختلالات هضم قرار نگیرید و از خوردن غذا ، بیرون از خانه جدا خودداری کنید. غذای خود را خوب بجوید و آرام میل کنید.

2- همیشه ، به خصوص در ایام امتحانات مزاج خود را مرتب نگاه دارید : اگر دچار یبوست هستید، شبها قبل از خواب حدود ۱۰ عدد انجیر خیسانده و ۱۰ عدد آلو خیسانده میل کنید.

3- در طول روز (اما نه همراه غذا) آب کافی بپاشامید (بیش از نیم ساعت قبل از غذا و یکی دو ساعت بعد از غذا اشکالی ندارد) آشامیدن آب و نوشیدنیها در وسط غذا سبب اختلال هضم و ایجاد نفخ می شود.

4- از خوردن قهوه و چای پر رنگ ، خودداری کنید. چای کم رنگ مفید است.

5- اگر احساس خستگی می کنید کمی استراحت کنید. انسان در موقع خستگی احتیاج به استراحت دارد نه محرك . لذا مصرف قهوه را به منظور بیدار ماندن توصیه نمی کنیم.

6- ماست و دوغ ترش ، خواب آور است اما خوردن ماست شیرین اشکالی ندارد.

- 7- نرمش و ورزش سبك را در برنامه روزهای هفته ، به خصوص ایام امتحانات قرار دهید.
- 8- اگر در صبحانه پنیر می خورید آن را همراه گردو میل کنید - اما خوردن پنیر هنگام شب باعث خواب آرام می شود.
- 9- مصرف سبزیهای تازه (البته بعد از ضد عفونی کردن) و میوه های تازه توصیه می شود.
- 10- شب امتحان حتما به قدر کافی بخوابید.
- 11- سعی کنید شب ها زودتر بخوابید و صبح زودتر از خواب برخیزید- هرگز نزدیک غروب آفتاب نخوابید.
- 12- خواب نیم ساعتی نزدیک ظهر نیرو بخش و نشاط آور است ، اما خواب بعد از طلوع آفتاب و هنگام غروب کسالت آور می باشد. (درباره این مطلب توضیحات علمی کافی با توجه به تغییر سطح هورمونها در خون وجود دارد).
- 13- بعد از صرف ناهار، اگر می توانید به پشت دراز بکشید در حالیکه پای راست را بر روی پای چپ قرار داده اید ، مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه استراحت کنید) . خوابیدن را توصیه نمی کنیم. (
- 14- در موقع مطالعه از خوردن تنقلات و چیزهای دیگر خودداری کنید.
- 15- توصیه به خواب ، در اوایل شب به معنای زیاد خوابیدن نیست . توصیه ما این است که خواب را در زمان مناسب داشته باشید تا حداکثر استفاده از آن را ببرید برای مثال ۴/۵ ساعت خوابی که از اوایل شب شروع شود، بیش از خوابی که از آخر شب شروع شود، به شما رضایت و نشاط می بخشد.
- 16- آرامش روحی خود را با یاد خدا و انجام به موقع نمازها کامل تر کنید.
- 17- برخی تحقیقات علمی (از جمله تحقیقات دکتر پولیت ارائه شده در کنگره ی تغذیه ژنو) نشان می دهد تغذیه متعادل و متنوع شامل غلات ، سبزیجات ، لبنیات، گوشت و میوه ها باعث کاهش استرس امتحان می شود.
- 18- صبحانه غذای اصلی است، ناهار و شام را کمی مختصرتر بخورید، اما صبحانه را کاملتر میل کنید.
- 19- امید و شادابی را به خودتان تلقین کنید تا موفقیت های شما بیشتر شود.
- ۲- 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 ایشان 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. است ؟



نکات مربوط به 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 در ایام 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 استعداد های 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 " توائل " حرکتی نا مطلوب، 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 کنکور ها، 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

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 در ایام 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 استعداد های 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.

استرس چیست؟

استرس فشاری است که در اثر تغییرات ایجاد شده در محیط به بدن تحمیل می شود. بعضی از استرس ها مفید هستند، اما وقتی از کنترل خارج می شوند، بدن به صورت های مختلفی از آثار سوء آن ها رنج می برد .

استرس تحمیل شده، انرژی بدنی و ذهنی را تحت تأثیر قرار می دهد. به دنبال استرس، کاهش انرژی ذهنی و بدنی، خستگی، بی خوابی، تحریک پذیری و احساس افسردگی، افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون، افت قندخون، آسیب پذیری سیستم ایمنی و تغییر در وضعیت اشتها ایجاد می شود. مجموع موارد ذکر شده تأثیرات نامطلوبی بر فعالیت فرد سالم گذاشته و باعث تضعیف بدن می شوند .

در شرایط استرس، تولید سلول های ایمنی نوع لنفوسیت T افزایش می یابد و مقدار زیادی سم در بدن انسان جمع می شود. تولید هورمون آدرنالین به دنبال استرس و شرایط ناموزون با بدن، افزایش می یابد. تولید بیشتر آدرنالین به بدن کمک می کند تا انرژی بیشتری برای مقابله با شرایط جدید داشته باشد. از طرفی تولید آدرنالین، ذخایر موادقندی را تخلیه می کند. افزایش ترشح هورن های بدن، پاسخ طبیعی بدن ما به استرس است. غذا بر روی فعالیت مغزی تأثیر می گذارد. به عبارتی مواد غذایی بر روی فعالیت ترکیبات شیمیایی به نام نوروترانسمیتر (انتقال دهنده های عصبی) اثر می گذارند. این ترکیبات برای هوشیاری بدنی لازم هستند .

شاید این سؤال برای شما هم پیش آمده باشد که آیا غذا در کنترل استرس مؤثر است یا نه؟

مصرف مواد غذایی در زمان استرس بر پایه شواهد علمی است. اکثر مردم به این موضوع واقف هستند که در زمان استرس بیشتر غذا می خورند و انتخاب آنها بیشتر از گروه مواد قندی و نشاسته ای است .

اسیدهای آمینه برای ورود به مغز از طریق جریان خون مغزی، با اسید آمینه تریپتوفان رقابت می کنند

و اجازه ورود به تریپتوفان را نمی دهند. مصرف مواد حاوی کربوهیدرات تولید هورمون انسولین را تحريك می کنند. ترشح هورمون انسولین از ورود اسیدهای آمینه به مغز جلوگیری کرده و فقط به اسید آمینه تریپتوفان اجازه می دهد تا وارد سلول مغزی شود. تریپتوفان باعث ترشح هورمون سروتونین می شود و سروتونین از مهمترین ناقلین مغزی است و کاهش آن سبب بی خوابی، بی علاقه‌گی، فقدان انرژی، عدم تمرکز حواس و افسردگی می شود.

توجه به این موضوع مهم است که غذاهایی که ترشح سروتونین را افزایش می دهند، دارای چربی های پنهان هستند، بنابراین همانطور که سطح سروتونین (هورمون آرام بخش) افزایش می یابد، چربی هم وارد گردش خون می شود. علاوه بر این بدن در پاسخ به استرس، هورمون کورتیزول بیشتری ترشح می کند. افزایش ترشح هورمون کورتیزول، ترشح اسید معده را زیاد کرده و به مخاط معده آسیب می رساند. هورمون کورتیزول فعالیت هورمون انسولین را مختل می کند، و چربی ها را که به طور ناگهانه در زمان استرس وارد بدن می شوند، به راحتی ذخیره می کند.

در سنین بالای ۴۰ سال کاهش متابولیسم (سوخت و ساز) بدن، فرد را برای استرس آماده تر می کند. در این شرایط هورمون هایی ترشح می شوند که اشتها را زیاد کرده و چربی را ذخیره می کنند.



چه مواد غذایی باعث ایجاد استرس می شوند؟

کافئین ماده ای محرك است که در قهوه، چای، کولاها، شکلات و تعدادی از داروها وجود دارد. مصرف زیاد مواد غذایی حاوی کافئین همانند استرس عمل می کند و گاهی اوقات علائم آن را بدتر می کند.

يك ماده محرك، ترشح اسید معده و هورمون های تیروئیدی را بیشتر می کند. این مسئله ضمن ایجاد اضطراب، فعالیت کلیه ها را بیشتر می کند. با افزایش فعالیت کلیه ها، دفع ادراری افزایش می یابد. کافئین، همچنین جذب آهن دریافتی از طریق مواد گوشتی مانند (گوشت مرغ و قرمز) را مهار می کند و سبب ایجاد کم خونی ناشی از فقر آهن می شود.

اغلب مردم کافئین را به عنوان عاملی محرك برای افزایش انرژی مصرف می کنند. این يك احساس کاذب از انرژی است و در واقع غدد فوق کلیوی را خسته می کند؛ چون هورمون های آدرنالین که

هورمون های استرس نامیده می شوند، از غدد فوق کلیوی ترشح می شوند .

کافئین می تواند سردرد ایجاد کند، بنابراین مصرف آن را کاهش دهید و در صورت تمایل به مصرف قهوه، قهوه بدون کافئین را مصرف کنید .

از عوامل محرك دیگر فسفر است که به نوشیدنی های گازدار اضافه می کنند. مصرف نوشابه های گازدار، تعادل کلسیم و فسفر بدن را به هم می زند . عدم تعادل بین کلسیم و فسفر، باعث کاهش کلسیم خون و افزایش برداشت کلسیم از استخوان ها و افزایش خطر پوکی استخوان به خصوص در خانم ها می شود. فسفر همچنین بر روی اسید کلریدريك معده که برای هضم غذا لازم است، تأثیر منفی می گذارد و علاوه بر آن برای افرادی که مشکل دفع دارند، مضر است. آب های معدنی و آب چشمه فسفر ندارند .

افزودنی ها و نگه دارنده هایی مانند نیتريت و نیترات که به مواد غذایی مانند سوسیس، کالباس و ماهی دودی برای محافظت از تخریب اضافه می کنند، با مواد شیمیایی، ترکیب شده و موادی به نام نیتروزامین ها را تولید می کنند .

مونوسدیم گلوتمات از افزودنی هایی است که مردم خاور دور برای حفظ رنگ سبزی های کنسروی و گوشت های پخته اضافه می کنند. این ترکیب شیمیایی باعث سردرد، واکنش های پوستی و سوزش در ناحیه پشت گردن می شود .

بهترین راه حل برای کاهش اثرات مواد افزودنی، کاهش مصرف غذاهای حاوی مواد افزودنی است .

مصرف بیش از حد موادقندی ساده مانند شکر نیز به عنوان عاملی برای ایجاد استرس و تحريك پذیری شناخته شده اند. مصرف بیش از حد مواد غذایی حاوی قندهای ساده مانند دونات، كيك وشكلات در طول روز باعث خستگی و تحريك پذیری فرد می شوند که با افزودن مقداری مواد حاوی پروتئین. اثر این مواد را می توانید مهار کنید اثر این مواد را می توانید مهار کنید



مواد غذایی کاهش دهنده استرس:

چگونه از طریق مصرف مواد غذایی با استرس مبارزه کنیم؟

-روز خود را با مصرف يك لیوان آب پرتقال تازه یا آب میوه های طبیعی حاوی ویتامین C شروع کنید و در بقیه روز آب زیاد بنوشید، برای این که وقتی بدن تحت استرس است بدن شما

ویتامین C بیشتری احتیاج دارد. يك لیوان آب میوه تازه، نیاز اضافی شما را تأمین می کند .

نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب، بدن شما را از بی آبی حفظ می کند و مانع تحمل استرس اضافی برای بدن شماست .

2- برای صبحانه؛ يك عدد موز، مقداری مواد غذایی حاوی فیبر زیاد و ماست کم چرب استفاده کنید، چرا که موز منبع غنی ویتامین B6 است که برای سوخت و ساز لازم است، به خصوص زمانی که سوخت و ساز بدن مانند مواقع استرس سریع است . توجه کنید که مصرف مکمل های اضافی ویتامین B لازم نیست، چون ممکن است استرس اضافی به بدن تحمیل کنید .

دستگاه گوارش شما، استرس وارد شده را احساس می کند، بنابراین دریافت مواد غنی از فیبر در طول روز کمک می کند تا طوفان ایجاد شده در این دستگاه فروکش کند .

مصرف ماست کم چرب ۲ خاصیت مهم برای بدن دارد :

الف) حاوی پروتئین است که بدن در شرایط استرس به آن احتیاج دارد. ب (وجود چربی کم موجود در آن به عنوان حامی خوبی برای سیستم ایمنی بدن می باشد .

3- فقط يك فنجان قهوه در طول روز مصرف کنید و از مصرف مواد غذایی حاوی کافئین در بقیه روز خودداری کنید ، زیرا :

کافئین کلیه دستگاه های بدن را تحت تأثیر قرار می دهد. فعالیت بدن را افزایش و سرعت جذب املاح را کاهش می دهد. کافئین اضطراب شما را زیاد می کند و این آخرین چیزی است که شما به آن احتیاج دارید .

4- از مصرف شیرینی به عنوان میان وعده پرهیز کنید. به جای آن از غلات کامل، نان کم چرب تهیه شده با شیر و انواع کیک های ساده خانگی استفاده کنید .

ترشح هورمون هایی که در زمان استرس زیاد است، سبب ترشح ترکیبی به نام *NPY از مغز می شود .NPY تمایل به مصرف شیرینی و مواد قندی را زیاد می کند .

اگر شما به تمایل خود در مصرف شیرینی پاسخ مثبت دهید، در بقیه روز درگیر این تمایل خواهید بود. در نتیجه مواد غذایی ای را مصرف خواهید کرد که خاصیت تغذیه ای ندارند .

بسیار بهتر است برای مقابله با تمایل به مصرف شکر، از نان های تهیه شده با آرد کامل و شکر کم، استفاده کنید. غلات کامل، سلول های مغزی را برای ترشح سروتونین تحریک می کنند. هورمون سروتونین آرام بخش است .

5- نمایه گلیسمیک (توانایی بالا بردن قند خون به وسیله يك ماده غذایی خاص) یا (GI) مواد غذایی را بشناسید. این شاخص به ما نشان می دهد مواد قندی (کربوهیدرات ها) با چه سرعتی تبدیل به قند می شوند و سطح قند خون را بالا می برند. هر اندازه این شاخص پایین تر باشد، مواد حاوی

کربوهیدرات دیرتر تبدیل به قند می شوند. بنابراین سطح قند خون را بیشتر می توانیم کنترل کنیم و بیشتر احساس آرامش می کنیم. هم چنین از احتمال ورود و ذخیره چربی های ناخواسته جلوگیری می کنیم. انواع شیرینی، نان سفید و سیب زمینی، نمایه گلیسمیک بالا دارند و مواد غذایی ای مانند ماکارونی، برنج، لوبیا نمایه گلیسمیک پایین تری دارند .

عادات سالم برای جلوگیری از استرس

- 1-از افت قند خون جلوگیری کنید و وعده های منظم، کوچک و سالم بخورید .
- 2-از میان وعده های کم انرژی مانند هویج، کرفس، ذرت بو داده ی بدون روغن، و کیک های برنجی با شکر کم استفاده کنید .
- 3-از انواع میوه های تازه و آب میوه ها به عنوان طعم دهنده های شیرین استفاده کنید .
- 4-جوشانده های گیاهی برای تسکین اعصاب مناسب هستند؛ می توانید آنها را با يك قاشق غذاخوری عسل میل کنید .
- 5-مصرف غذای حاوی تریپتوفان مانند مغزهای گیاهی(پسته، بادام، فندق و...) ، موز و غلات کامل، دستگاه عصبی را تسکین می دهند .
- 6-مصرف مقدار کمی پروتئین در طول روز مانند پنیر، تخم مرغ، مرغ و گوشت در شرایط استرس خستگی شما را رفع می کند. اگر جزء افرادی هستید که خیلی زیاد دچار استرس می شوید ، همیشه مقداری از مواد حاوی پروتئین آماده را همراه داشته باشید .
- 7-غلات کامل و مواد غذایی حاوی فیبر، چرخه ایجاد گرسنگی را به تعویق می اندازند. انواع میوه، سبزی، ماست کم چرب و پنیر نیز همین کار را انجام می دهند .
- 8-از انواع غذاهای بدون چربی یا کم چربی استفاده کنید .
- 9-وعده های غذایی را حذف نکنید .
- 10-برای مقابله با استرس راه دیگری به غیر از غذا خوردن پیدا کنید .
- 11-برای رفع خستگی پس از کار روزانه ورزش کنید. ورزش هایی را انتخاب کنید که مورد علاقه شما هستند و به شما آرامش می بخشند. ورزش کمک می کند تا کالری اضافه سوخته شود، سلامت قلب و ریه ها افزایش یابد و ذهن شما از چیزهایی که باعث ایجاد استرس هستند، دور نگه داشته شود .
- 12-روزانه به مدت ۳۰-۲۰ دقیقه و ۳ بار در هفته به صورت منظم ورزش کنید .

13- در شرایط استرس از داروهای آرام بخش استفاده نکنید .

14- یاد بگیرید که اهداف خود را زمان بندی کنید .

15- اهداف واقعی انتخاب کنید نه غیر واقعی .

16- مهارت های مدیریت زمان را یاد بگیرید .

17- زمانی را برای تهیه فهرست غذاهایی که نیاز دارید، اختصاص دهید و از انتخاب مواد غذایی با ارزش تغذیه ای کم پرهیز کنید.

با آرزوی موفقیت روز افزون برای شما عزیزان

دفتر مشاوره رضوانی