**تغذیه سالم در ایام امتحانات**

اضطراب امتحان، حالت تشویش، نگرانی و هیجان ناخوشایندی به وجود می آورد که بیشتر دانش آموزان به آن دچار می شوند.
گاهی این اضطراب با سردرد، سرگیجه، دل درد، حالت تهوع، تپش قلب و تنگی نفس همراه است و دیگر هیچ اشتها و انگیزه ای برای غذا خوردن باقی نمی گذارد.
اما نباید فراموش کرد که تغذیه مناسب تأثیر مستقیم بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان دارد.
رژیم های غذایی ناسالم و نادرست قابلیت فراگیری، تمرکز حواس و هوشیاری دانش آموزان را کم می کند. تغذیه دانش آموزان مخصوصا در دوران امتحاناتشان باید موجب تقویت قدرت فکری، افزایش قدرت ایمنی بدن و آرامش اعصاب و روان شود.
**۱-صبحانه عنصر مهم روزهای امتحان**
با تهیه صبحانه ای اشتهابرانگیز و خوش قیافه می توان بر این بی میلی فایق آمد.
نان روغنی که یکی از نان های خوشمزه و انرژی زا است و خوردن مقدار کمی از آن، حداقل تا ۴۰ دقیقه، انرژی مورد نیاز بدن را کاملا تأمین می کند.
- چند تکه نان روغنی به همراه پنیر و گردو
- یک لیوان شیر گرم به همراه دو قاشق عسل یا چند حلقه موز
- سیب و جوانه گندم که به تنهایی صبحانه کاملی است که برای جلوگیری از ایجاد حالت تهوع، بهتر است چند تکه نان و پنیر و گردو نیز در کنار آن مصرف شود.
- یک کاسه عدسی به همراه کمی کره یا سرشیر در آن
- خامه یا عسل به همراه کمی چای یا یک لیوان شیر
- تخم مرغ را هم نباید فراموش کرد که منبع کاملی از پروتئین مورد نیاز بدن است.
بهتر است صبحانه سنگین آماده نکنیم چون حجم معده را افزایش می دهد و احساس سنگینی و خواب آلودگی ایجاد می کند.
**۲-میان وعده**
میان وعده ها نباید اشتهای فرزندانمان را برای ناهار از بین ببرند بهترین این خوراکی ها عبارتند از:
انواع میوه، ساندویچ های کوچک مثل: نان و پنیر و گردو و و خشکبار و میوه های خشک
**۳-ناهار**در زمان امتحانات بهتر است به علاقه غذایی بچه ها بیشتر از قبل بها داد و غذاهایی را تهیه کرد که آن ها دوست دارند و اگر غذایی برایشان لازم و مفید است و آن ها را دوست ندارند با تزئین و افزودن چاشنی ها غذا را دوست داشتنی کرد. این باعث می شود بچه ها برای خوردن غذا انگیزه پیدا کنند و بر بی اشتهایی احتمالی حاصل از اضطراب ایام امتحانات غلبه کنند.
انواع غذاهای دریایی مخصوصا ماهی، انتخاب بسیار خوبی برای ناهار زمان امتحانات است.
فسفر موجود در ماهی بهترین ماده مغذی برای مغز است.
غذاهای سبزی دار، مثل خورش کرفس، قرمه سبزی و خوراک مرغ به همراه هویج، کلم و نخود فرنگی غذاهای خوبی برای روزهای امتحان هستند.
سالاد، سبزی خوردن و ماست و انواع دسرها هم برای تشویق بچه ها به غذا خوردن خوب هستند.
پس از صرف ناهار و کمی استراحت، بیشتر افراد نیاز به تجدید نیرو دارند این مسأله در بچه ها، مخصوصا در دوران برگزاری امتحانات نمود بیشتر دارد.
مغز به عنوان فرمانده بدن، هرچند ساعت یک بار نیاز به تجدید قوا دارد. این نیاز در زمانی که از مغز فعالیت بیشتری می خواهیم جدی تر می شود.
**۴-عصرانه**
یک عصرانه خوب می تواند پاسخگوی این نیاز در ساعات بین ناهار و شام باشد. خوراکی های مفیدی چون انواع آجیل های شیرین و شور، انواع میوه، شیر با طعم های مختلف، انواع مغزها، نان و پنیر و گردو، کره و عسل، کیک ساده عصرانه به همراه چای، شیر یا آب میوه عصرانه خوبی می توانند باشند.
**۵-شام مفید و مختصر**اگر بنابه هر دلیل شام از برنامه غذایی خانواده حذف شده و یا معمولا شام بسیار سبکی صرف می شود در زمان امتحانات این برنامه کمی باید تغییر کند. اگر بچه ها عصرانه کافی خورده و به شام بی میل باشند لازم نیست به آن ها اصرار کنیم چون معده سنگین باعث بدخوابی و مشکلات بعدی در سر جلسه امتحان می شود، جگر، دل و قلوه، یک کاسه سوپ و غذاهایی از این دست، اگرچه کم حجم اند، اما مفید و مقوی اند.
رژیم های غذایی ناسالم و نادرست، قابلیت فراگیری، تمرکز حواس و هوشیاری دانش آموزان را کم می کند.

**چگونه در ایام امتحانات اضطراب خود را کنترل کنیم.**

اضطراب امتحان نوعي خود مشغولي ذهني است که با "خود پنداره" ضعيف و ترديد فرد درباره ي تواناييهاي خود مشخص مي شود و غالباً با شناخت منفي ، عدم تمرکز حواس، واکنشهاي جسماني نامطلوب و افت تحصيلي همراه است. به عبارت ديگر وقتي که فرد درباره ي کارايي و توانايي ذهني خود در موقعيت امتحان ، دچار نگراني و تشويق شود، بطوريک اين احساس موجب کاهش و افت عملکرد واقعي او گردد. مي گوييم دچار اضطراب امتحان شده است.
بدون تردید ترس از امتحان بین دانش آموزان تقریبا همه گیر و رایج است و می‌توان گفت مهمترین علت این موضوع ، نتیجه‌ای است که از امتحان بدست می‌آید. نتیجه‌ای که مدرک قبولی یا مردودی محسوب گردیده و باعث ارتقاء ، تهدید ، تشویق و یا تنبیه می‌گردد. گاهی اوقات این نتیجه می‌تواند سرنوشت را نیز رقم زند. به همین علت هر چه نتیجه ، حساسیت و اهمیت بیشتری داشته باشد، به همان نسبت می‌تواند اضطراب و ترس از امتحان گردد، که برخی از آنها عبارتند از:
1. ترس از فراموش کردن مطالب خوانده شده.
2. سختگیری مدرسین در طی سال تحصیلی.
3. انتظار بیش از حد والدین.
4. عدم وجود خود باوری در فرد. 5. نامشخص بودن سؤالات.

دانش‌آموزی که درسش را خوانده و یا فردی که برای استخدام باید در مصاحبه شرکت کند، گر چه می‌داند از او سوالات معمولی پرسیده خواهد شد اما با نزدیک‌تر شدن زمان امتحان مضطرب‌تر می‌شود.
وجود اندکی اضطراب در انسان هم طبیعی و هم لازم است، ولی اگر از حد بگذرد برای او مشکل‌ساز خواهد بود؛ به طوری که با داشتن اطلاعات و مهارت کافی قادر نخواهد بود امتیاز لازم را کسب کند.
 اضطراب امتحان نوعی خود مشغولی ذهنی است که با خود پنداره ی ضعیف و تردید فرد درباره‌ی توانایی‌های خود مشخص می‌شود و غالباً با شناخت منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش‌های جسمانی نامطلوب و افت تحصیلی همراه است.

اکنون که برخی از عوامل ایجاد کننده ترس از امتحان مشخص شدند، لازم است عوامل کاهش دهنده این نوع ترس را نیز بدانیم. در خصوص روشهای کاهش ترس از امتحان نظرات مختلفی وجود دارد که مهمترین آنها به شرح زیر می‌باشند:
ایجاد محیطی آرام و به دور از تشنج علاوه بر تلاش والدین برای ایجاد چنین محیطی برای مطالعه فرزندان ، فرزندان نیز بایستی کوشش نمایند.

**تنظیم برنامه خواب و استراحتدر ایام امتحانات**

برخی با این تصور که هنگام امتحانات برای مطالعه بیشتر اصلا نباید خوابید و یا خیلی کم خوابید ، خود باعث خستگی ذهنی و در نتیجه فراموشی بیشتر در مطالب خوانده شده می‌گردند. کاهش زمان خواب در حد متعادل مطلوب است، اما افراط در آن هرگز مفید نخواهد بود.
پرهیز از کاهش تغذیه افراط و تفریط در تغذیه اثرات نامطلوبی در بر خواهد داشت. بایستی با خواب و استراحت کافی و نیز تغذیه مناسب ، از لحاظ روحی و جسمی ، خود را آماده امتحان کرد.
**آماده شدن برای امتحان**داشتن برنامه ریزی صحیح جهت مطالعه در طول سال تحصیلی و رعایت روشهای صحیح مطالعه.
1. مطالب درسی را بتدریج و در طول زمان مرور کنید، نه اینکه در آخرین دقایق قبل از امتحان به مطالعه فشرده بپردازید.
2. از یادداشتهای خود ، یادداشتهای فشرده‌ای بردارید، تا بازسازی ذهنی ، رمز گردانی و مرور مطالب برایتان مفید واقع شود.
3. سعی کنید به نوع آزمون پی ببرید، تا بتوانید مطالعه خود را متناسب با آن پیش ببرید. پرهیز از فشرده خوانی فشرده خوانی با مرور کردن مطالب متفاوت است. فشرده خوانی متضمن کوششی است برای یادگیری مطالب تازه بلافاصله قبل از شروع امتحان. و یا به عبارتی آخرین کوششهای شخص در آخرین لحظات قبل از امتحان.
تأکید بیشتر بر مطالبی که انتظار دارید جزء سؤالات امتحانی باشد. می‌توانید محدوده سؤالاتی را که در امتحان مطرح خواهد شد، حدس زده و بیشتر به آنها پرداخته شود. برای این منظور سؤالات امتحانی سالهای گذشته کمک خواهند کرد.
همچنین توجه به مطالب و موضوعاتی که استاد و یا معلم در کلاس درس بیشتر روی آنها تکیه می‌کند.

**شرکت در جلسات آخر درس**
حتما در جلسات آخر درس پیش از امتحان در کلاس شرکت کنید. زیرا اغلب ، مطالب مهمی را احتمال بیشتری در طرح سؤالات دارند، در جلسات آخر مرور و توضیح داده می‌شوند.
**پرهیز از اضطرابهای متفرقه**
مثلا شب امتحان مسابقات فوتبال را دنبال نکنید. اگر امتحان قبلی رضایت بخش نبوده است، به آن نیندیشید و تحلیل امتحان قبلی را به فرصت مناسب خودش موکول کنید. داشتن تصور ذهنی مثبت از خود بجای پرداختن به جنبه‌های منفی ، همواره یک تصویرز ذهنی مثبت از خودتان داشته باشید و پس از تلاش کافی جهت مطالعه مطالب به موفقیت خود امیدوار باشید

**انواع اضطراب امتحان**
**الف) اضطراب تسهیل کننده یا تسریع کننده:**
به اضطراب کم و یا در حد معقول که موجب تلاش بیشتر برای کسب موفقیت می‌شود و نتیجه ی بهتری را عاید فرد می‌کند، اضطراب تسهیل یا تسریع کننده اطلاق می‌شود.
**نشانه‌ها یا علایم اضطراب تسهیل یا تسریع کننده:**
1. فرد به خاطر مرور کردن درس‌هایش دچار هیجان می‌شود.
2. خودش را در اتاقش حبس می‌کند و مشغول درس خواندن می‌شود و به کوچکترین مزاحمت اعتراض می‌کند.
3. به شیوه‌ی خاصی درس‌هایش را مرور می‌کند، مثلاً با صدای بلند درس می‌خواند در اتاق راه می‌رود و یا دراز می‌کشد.
4. به درخواست‌های اطرافیان توجه نمی‌کند یا در مقابل خواسته‌ها با اعتراض می‌گوید که درس دارد.
5. کم غذا یا نسبت به غذایی بی‌میل می‌شود.

**ب) اضطراب ناتوان کننده**
اضطراب ناتوان کننده دلهره و تشویق شدیدی است که یا خود فرد دارد و یا اطرافیان آن را در فرد تشدید می‌کنند. اضطراب شدید اثر منفی روی عملکرد فرد می‌گذارد، زیرا با متأثر و درگیر کردن ذهن، زمینه‌ی فراموشی‌های زودگذر و خطاهای ادراکی را فراهم می‌کند.

**علت‌های اضطراب امتحان:**
عوامل زیر باعث اضطراب امتحان در فرد می‌باشد.
1. سخت‌گیری‌های بیش از حد
زمانی که والدین با نزدیک شدن زمان امتحان، فشار مضاعفی برای آماده شدن و گرفتن نمره (معمولاً بیست) در مورد فرزند خود به کار می‌برند و یا پی در پی درباره‌ی امتحان به او هشدار می‌دهند.

2. ترس و تهدید
وقتی اطرافیان و مخصوصاً والدین، شرایط ویژه و سخت در ایام امتحان برقرار می‌کنند و فرزند خود را از گرفتن نمره ی کم یا عدم قبول شدن می‌ترسانند و تهدید می‌کنند.
3. عدم آمادگی
هنگامی که فرد به علت نداشتن برنامه‌ریزی درسی و مطالعه ی صحیح آمادگی لازم را برای امتحان کسب نکرده‌ باشد.
4. رقابت
زمانی است که دانش‌آموزان در مدرسه و یا فرزندان در خانه برای برتری یافتن بر یکدیگر به رقابت بپردازند.

5. والدین مضطرب
وجود اضطراب در والدین موجب انتقال آن به فرزند و تشدید اضطراب او می‌شود (مخصوصاً در ایام امتحان).

6. مقایسه کردن
هرگاه ناتوانی‌ها ی فردی با توانایی‌های فرد دیگری سنجیده شود و این امر با سرزنش همراه باشد، اعتماد به نفس فرد کم و بر اضطراب او افزوده می‌شود.

7. بیش از حد مهم جلوه دادن بعضی از درس‌ها
وقتی اطرافیان بعضی از درس‌ها را به هر دلیلی خیلی مهم تلقی می‌کنند، در فرد ترس یا نگرش منفی نسبت به آن درس‌ها به وجود می‌آید.

8. پاداش نامناسب
زمانی که اطرافیان برای قبول شدن یا گرفتن نمره ی بالا (معمولاً بیست) پاداش بیش از حد در نظر می‌گیرند.

9. تفکر منفی
وقتی اطرافیان فردی را با القابی مانند بی‌استعداد، بی‌عرضه و ... مورد خطاب قرار می‌دهند، تصویر ذهنی ناتوانی یا تفکر منفی را در فرد بوجود می‌آورند. این امر اضطراب امتحان را در فرد تشدید می‌کند.

10. بیماری‌ها
اگر بدون توجه به بیماری‌های جسمی یا روحی روانی و اقدام برای رفع آنها، فشار بیش از حدی به فرد برای درس خواندن و آماده شدن برای امتحان وارد شود، ممکن است دچار اضطراب شود.

11. عدم تمرکز
عدم دقت و تمرکز در انجام تکالیف یا درس خواندن در طول سال باعث می‌شود تا یادگیری سطحی باشد و در موقع امتحان یادآوری مطالب دشوار بوده و موجب اضطراب شود.

12. مقررات در جلسه ی امتحان
گاهی قوانین خشک ، رسمی و انعطاف ناپذیری که بر مبنای عدم اعتماد به دانش‌آموز از سوی مدرسه و عوامل اجرایی امتحانات وضع گردیده، می‌تواند بر شدت اضطراب بیفزاید.

13. انتظار بیش از حد از خود
گاهی اضطراب امتحان به این دلیل است که انتظارات فرد از خود، بیش از توانایی‌های اوست.

بایستی مواردی را در جریان امتحانات و هنگام پاسخگویی به سؤالات مد نظرمان باشد، که رعایت این موارد می‌تواند در موفقیت بیشتر و کاهش اضطراب نسبت به امتحان مؤثر باشد. برخی از این موارد عبارتند از:
• به موقع و سر وقت به جلسه امتحان بروید و پیش از آغاز امتحان با خاطری آسوده در جای خود مستقر شوید.
• کلیه وسایل و ابزارهایی که در امتحان مورد نیاز است همراه خود به جلسه ببرید.
• دستورالعملها را با دقت بخوانید و اگر دستورات شفاهی است، با توجه و التفات کامل به آن گوش دهید و عینا همان کاری را که از شما می‌خواهند انجام دهید. در مورد سؤالات تستی ، اگر نمره منفی داشته باشند، حدس زدن کار عاقلانه‌ای نیست.
• به زمان بندی سؤالات دقت کنید، تا با مشکل کمبود وقت مواجه نشوید.
• اگر زودتر از زمان تعیین شده سؤالات را پاسخ دادید، عجله نکنید و مجددا مروری داشته باشید.
• خود را برای پاسخ گویی به هر گونه سؤالی آماده سازید، اما نه با این برداشت که باید صد درصد سؤالات را جواب دهید.
برای پاسخگویی به سؤالات به طرح چهار مرحله‌ای زیر دقت کنید:
1. ورقه سؤالات را نسبتا با سرعت بخوانید و به تمام سؤالات که پاسخ آنها برایتان روشن است جواب بدهید. برای این مرحله حداقل نیمی از وقت امتحان را در نظر بگیرید.
2. دوباره ورقه را بخوانید و به تمام سؤالات که تا آن موقع پاسخشان به یادتان آمده است پاسخ دهید.
3.  در نوبت سوم باید به تمام سؤالاتی که باقی مانده پاسخ دهید.
4. در نوبت چهارم یکبار دیگر نیز کنترل کرده و ببینید که آیا سؤالات را همانگونه که می‌خواستیم پاسخ داده‌ایم.

• برای پاسخ گویی به آزمون تشریحی پیشنهاد می‌شود، موضوع را بطور کامل یاد گرفته و پرسش را به دقت بخوانید. و قبل از اینکه شروع به نوشتن کنید، پاسخ خود را سازمان بندی کنید.
• برای پاسخگویی به آزمون تستی پیشنهاد می‌شود:
1. سؤالات ساده را جواب داده و از سختها بگذرید.
2. وقتی به سؤالات نیمه مشکل رسیدید، مقابل آن علامت (+) (در پاسخ نامه) به معنای قابل حل و در مقابل سوالات مشکل علامت (-) به معنای غیر قابل حل بگذارید.
3.  وقتی تمام سؤالات در یک درس خاص را پاسخ دادید، به سراغ سؤالاتی بروید که جلوی آنها علامت (+) گذاشته‌اید و سپس به سؤالاتی که علامت (-) دارند، پرداخته شود.