

استرس

چند راه که باعث کاهش استرس می‌شود

- ۱ - شمارش کن
- ۲ - موقتاً محیط را ترک کن و کمی قدم بزن و نفس تازه کن
- ۳ - نفس عمیق بکش
- ۴ - آب فنک بنوش
- ۵ - سفت نگیر
- ۶ - با صدای بلند بفند
- ۷ - فوب بفواب
- ۸ - گذشته را فراموش کن
- ۹ - تغذیه مناسب
- ۱۰ - مرتب کردن اتاق و میز مطالعه
- ۱۱ - برنامه‌ریزی صحیح در مد توان و ظرفیت خود
- ۱۲ - به هدف‌ت فکر کن



۲ - سر جلسه امتحان یک بطری آب همراهت باشه.

۳ - خوردن میوه‌هایی مثل سیب و موز را بطور پیوسته در برنامه غذایی قبل از امتحان قرار بده تا سطح قند خونت متعادل باقی بمونه و بهت آرامش بده.

۴ - زمانی از روز را فقط به دوره کردن چیزهایی که فوندی اختصاص بده.



برنامه‌ریزی صحیح مطابق زمان امتحانات

- ۱ - دوری از پراکنده خواندن، مطالعه باید منظم باشد.
 - ۲ - برنامه‌ریزی هر فرد باید بر اساس ویژگی‌ها، توانایی‌ها و خصوصیات فردی خودش باشد.
 - ۳ - یک برنامه‌ریزی صحیح برنامه‌ای است که قابلیت انعطاف زیادی داشته باشد.
 - ۴ - بهترین ساعات مطالعه دروس اختصاصی صبح و دروس مفصلی شب هنگام و قبل از خواب می‌باشد.
 - ۵ - سعی کن دروسی را پشت سر هم قرار دهی که از تنوع بیشتری برخوردارند و دارای تفاوت موضوعی هستند.
 - ۶ - ساعات مطالعه بهتر است در بازه‌های ۷۵ دقیقه‌ای گذاشته شود و دارای ۱۵ الی ۲۰ دقیقه استراحت باشد.
 - ۷ - به هیچ وجه درسی را کنار نگذار.
- این موضوع را فراموش نکن که شیوه مطالعه هر درس متفاوت است، بطور مثال نباید هیچ وقت با شیوه مطالعه درس ادبیات به خواندن درس عربی بپردازد.



راه‌های کنترل استرس سر جلسه امتحان

- ۱ - اگر با سؤالاتی مواجه شدی که در نگاه اول فهمیدی نمی‌تونی جواب بدی چند لمظه صبر کن و در ذهنت اون مبحث را مرور کن، به سؤال و جواب مشابه فکر کن، در پیدا کردن جواب عجله نکن، مطمئن باش با چند دقیقه تمرکز می‌تونی به جواب برسی، در صورت به نتیجه نرسیدن اون سؤال را (ها) کن و بعد از جواب دادن به همه سؤالات اگر زمان داشتی برگرد و برای اون سؤال وقت بذار.



تغذیه

تغذیه نقش زیادی در تمرکز دارد

۱ - در زمان‌های استراحت بین دو بازه زمانی مطالعه ممتماً

نوشیدنی یا میوه یا چند دانه کاشمش، بیسکویت و پسته بفرور.

۲ - موقع امتحانات از مواد قندی و معدی مثل فرما، کاشمشآ انجیر، عسل و ... بیشتر استفاده کن.

۳ - سعی کن در برنامه غذایی روزانه از شیر، موانه گندم، فندق، گردو، بادام، تخم‌مرغ، سبزیجات استفاده کنی

تغذیه مناسب برای پر خواب‌ها (برای کاهش و تعدیل‌میزان خواب)

۱ - نوشیدنی‌هایی مانند چای و قهوه

۲ - تعداد وعده‌های غذایی را به دفعات بیشتر با حجم کمتر تقسیم کن

۳ - استفاده از غلات سبوس‌دار

۴ - فوردهن آب به میزان کافی

تغذیه مناسب برای کم خواب‌ها (برای افزایش و تعدیل میزان خواب)

۱ - مصرف لبنیات

۲ - مصرف چو

۳ - مصرف گیلاس



تمرکز

راه‌های افزایش تمرکز:

۱ - ایجاد علاقه کن.

۲ - شرایط مکانی و زمانی مطالعه تاثیر مستقیم بر بازدهی مطالعه و تمرکز دارد.

نور: نباید سایه دستت بیافتد بر کتاب یا جزوه

وضعیت مطالعه: بهترین وضعیت پشت میز و بدترین وضعیت فوابیده است.

دوری از ممرک‌های ممیطی: تلویزیون، موبایل، تلفن، لپ‌تاپ و ...

مکان: مکان مطالعه باید ثابت، بی سر و صدا، آرام، دارای فضای روشن و هوای مناسب باشد.

فاصله چشم تا کتاب لاید بین ۳۰ تا ۴۰ سانتیمتر باشد.

زمان: زمان مطالعه یک درس را زیاد نکن، وسواس به فرج نده، زمان فواب بین ۴ تا

۸ ساعت در شب و در صورت نیاز ۴۵ دقیقه تا یک ساعت بعد از ظهر.

۳ - مشخص کردن هدف و تصویر سازی آینده

۴ - فود را درگیر مشکلات، دغدغه‌های فکری و مسایل فانوادگی نکن

۵ - نرمش و ممرکات کششی رهاسازی عضلات.

عادات غلط مطالعه:

۱ - راه رفتن هنگام مطالعه

۲ - بلند بلند درس فوندهن

۳ - دراز نکش لطفاً



خواب چرا دچار آلودگی میشویم:

- ۱ - نداشتن انگیزه
- ۲ - دغدغههای فکری زیاد
- ۳ - نداشتن برنامه صمیم و منطقی
- ۴ - ضعیف بودن پایه درسی
- ۵ - فاصله زیاد بین درس تدریسشده و مطالعه
- ۶ - عدم دقت
- ۷ - فستگی چشم
- ۸ - نداشتن آرامش فکری
- ۹ - پر خوابی یا بیخوابی
- ۱۰ - مطالعه در زمان نامناسب
- ۱۱ - فضای تاریک و گرم و هوای بسته
- ۱۲ - بعضی از بیماریها
- ۱۳ - مصرف دارو



راههای جلوگیری از خواب آلودگی

- ۱ - قبل از مطالعه از خوردن غذای ممیم و انجام ورزشهای سنگین پرهیز کن.
- ۲ - برای جلوگیری از فستگی چشم، موقع مطالعه چشمها را یکم ورزش بده
- ۳ - موقع مطالعه دراز نکش، پاهاتو جمع نکن، بهترین حالت مطالعه پشت میز نشستن است.
- ۴ - پایه درسی خود را تقویت کن.
- ۵ - با خوردن موادی نظیر زرده تخم مرغ، آب هویج و ... از فستگی چشم موقع مطالعه کم کن.
- ۶ - موقع مطالعه فستگی را با راههای مختلف برطرف کن نظیر خوردن چای، ورزش کردن، نفس عمیق کشیدن، انجام کارهای فردی، بستن چشم، چند قدم راه رفتن و ...
- ۷ - خواب مناسب



تغذیه شب امتحان

تغذیه شب امتحان می‌تونه در آرامش و به خواب خوب واقعاً موثر باشه

- ۱ - شب قبل از امتحان بهتر است از غذاهای نشاسته‌ای مثل ماکارونی، سیب‌زمینی، برنج و نان استفاده کنی
- ۲ - صبح امتحان بهتر است از مواد غذایی شیرین استفاده کنی مثل عسل در چای، همچنین تخم مرغ یا پنیر و نون سنگک
- ۳ - نوشیدنی‌های حاوی عسل در کاهش استرس خیلی مؤثره
- ۴ - برای کاهش استرس شب امتحان از سبزیجات و میوه استفاده کن مثل سیب، انواع توت، اسفناج، گوجه‌فرنگی و ...
- ۵ - بهتره نیم ساعت قبل از امتحان یک ماده قندی مصرف کنی
- ۶ - اگر افت فشار داری از خوردن آناناس فودداری کن
- ۷ - بطور کلی زمان امتحانات از مواد کافئین دار یا متی نوشابه‌های انرژی‌زا کمتر استفاده کنی چون باعث بالا رفتن ضربان قلب میشن و اضطراب و عصبانیت را بیشتر می‌کنن.
- ۸ - اگر به هر دلیلی صبح امتحان نتونستی صبحانه بفوری یک عدد موز و چند عدد کشمش پیشنهاد میشه.



- ۹ - خوردن فندق، بادام، گردو و نفودچی در یادگیری تأثیر داره