

سلام دانشجو؛ خدا قوت

دانشجویان عزیز!

دانشجویان مهربان مجتمع آموزش عالی میناب، با عرض تبریک فرا رسیدن ایام امتحانات پایان ترم؛ خدا قوت! مرکز مشاوره سلامت و سبک زندگی در این روزهای دغدغه مند همیار شما خواهد شد تا با همراهی و همفکری یکدیگر ورقی زرین در دفتر خاطرات تحصیلی شما خوبان ثبت گردد.

بدانیم!

موفقیت حاصل تلاش ها، برنامه ریزی ها، مدیریت زمان و خود تنظیمی می باشد!

روزهای امتحانی سرشار از حال خوب لحظه ها تجربه کنید

هادیه پاسالاری

مدیر مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی

مجتمع آموزش عالی میناب – خردادماه 1402



خود مراقبتی روزهای امتحانی

تنظیم خواب

تغییر الگو تغذیه

مطالعه صحیح

ورزش

مدیریت اضطراب امتحان

نکاتی پیرامون تنظیم خواب

❖ داشتن خواب کافی شبانه فواید بسیار زیادی دارد. نتایج مطالعات بالینی نشان میدهد که خواب شبانه، سیستم ایمنی بدن را تقویت میکند و خطر بیماری قلبی، حمله قلبی و دیابت نوع دو را کاهش میدهد همچنین شواهدی وجود دارد که خواب کافی و مناسب موجب افزایش طول عمر میگردد. برخی به اشتباه فکر میکنند که خواب کافی به این معنا است که اگر دیرتر بخوابید و دیرتر هم بیدار شوید خواب کافی خواهید داشت، اما این چنین نیست.

❖ ساعات خواب انسان باید از یک چرخه ایده آل پیروی کند. برخی فکر میکنند اگر امشب یک ساعت کمتر بخوابند، فردا آن را جبران خواهند کرد. اما در این مورد هم اشتباه میکنید. برخی از فواید و مزایای علمی ثابت شده زود خوابیدن و داشتن خواب کافی عبارتند از:

❖ بهبود سلامت جسمانی

❖ شادابی و نشاط

❖ تناسب وزن

❖ افزایش هوشیاری

❖ تقویت حافظه

❖ بهبود رژیم غذایی



خود مراقبتی خواب در روزهای امتحانی فراموش نشود!

نکاتی پیرامون الگوی مناسب تغذیه

- ✓ به گفته محققان توجه به تغییر محتویات رژیم غذایی برای حفظ سلامت مغز و یادگیری موثر بسیار حائز اهمیت است. از این رو برخی نکات و رژیم غذایی موثر ویژه ایام امتحانات توصیه می‌گردد. لازم به ذکر است دانشجویان روزهای پیش از امتحان را تا حد امکان به مطالعه می‌پردازند و تصور می‌کنند که غذا و استراحت مانع مطالعه می‌شود، در صورتی که با تغذیه صحیح می‌توان بازده فکری را افزایش داد.
- ✓ دانشجویان عزیز! در زمان کار یا مطالعه غذا نخورید و برای این کار زمان خاصی را در نظر بگیرید تا با آرامش بیشتری غذا بخورید، در عین حال از مصرف زیاد شیرینی و تنقلات خودداری کنید. این خوراکی‌ها ممکن است در نگاه اول انرژی‌زا به نظر برسد اما باید توجه داشت که این قابلیت در آنها بسیار کم دوام است و پس از مدتی احساس خستگی بیشتری به شما خواهد داد.
- ✓ بررسی‌های دانشمندان نشان می‌دهد که غذاهای نشاسته‌ای مانند ماکارونی، برنج و نان به دلیل تاثیر در کیفیت خواب در شب امتحان مفید است.
- ✓ در صبح روز امتحان نیز بهتر است به منظور افزایش کارایی مغز، از مواد سرشار از پروتئین یا سرشار از فیبر مانند تخم‌مرغ، نان تست با عسل یا برشته‌توک استفاده شود.
- ✓ کارشناسان تغذیه به دانشجویانی که اضطراب زیادی دارند و نمی‌توانند صبحانه مفصل بخورند، توصیه می‌کنند از موز و مقداری کشمش استفاده کنند.
- ✓ از خوردن زیاد شیرینی‌ها، چیپس، نمک، تخمه، غذاهای چرب و انواع نوشیدنی‌های گازدار در شب امتحان خودداری کنید زیرا اینها نمی‌گذارند در شب امتحان خواب راحتی داشته باشید.
- ✓ از طول روز (اما نه همراه غذا) آب کافی بیاشامید (بیش از نیم ساعت پیش از غذا و یکی دو ساعت پس از غذا اشکالی ندارد). آشامیدن آب و نوشیدنی‌ها در وسط غذا سبب اختلال هضم و ایجاد نفخ می‌شود.

مطالعه صحیح



آموزش تکنیک‌های مختلف خواندن و زمان استفاده از آن بسیار مهم است، به‌ویژه در دوره امتحانات که محدودیت زمانی مطرح است و فرد به مهارت‌های حافظه، یادگیری و خواندن سریع‌تر نیاز دارند.

چهار نوع اصلی تکنیک‌های خواندن عبارتند از:

نکات اصلی ((Skimming) ✓

نگاه اجمالی ((Scanning) ✓

متمرکز ((Intensive) ✓

آزاد ((Extensive) ✓

تکنیک نکات اصلی

تکنیک نکات اصلی زمانی به‌کار می‌رود که می‌خواهید نگاه سریعی به مطالب بیاندازید تا ایده‌ی اصلی را دریابید. برای به‌کار بردن این روش، نخستین و آخرین پاراگراف را بخوانید و به تمام عناوین پررنگ نگاه کنید.

ادامه دارد...

مطالعه صحیح 2

تصور کنید مشغول بازدید از یک شهر تاریخی هستید درحالی که یک کتاب راهنما در دست دارید. به احتمال زیاد برای یافتن مکانی که شاید برای دیدن وسوسه‌انگیز باشد، به کتاب راهنما فقط یک نگاه اجمالی می‌کنید. نگاه اجمالی همان‌طور که از نامش پیداست به معنای دنبال کردن جملات با نگاه سریع چشم برای یافتن اطلاعات ساده است. در این حالت شما به دنبال واژه‌ها یا عبارات خاصی هستید که اطلاعات بیشتری بدهند و پاسخی به پرسش‌های احتمالی شما باشند.

تکنیک متمرکز

برای استفاده از این تکنیک باید اهداف روشنی در ذهن داشته باشید. به یاد داشته باشید این تکنیک در مقایسه با تکنیک‌های نکات اصلی و نگاه اجمالی بسیار زمان‌برتر است

تکنیک مطالعه آزاد

مطالعه آزاد به نوعی تفریح است. از آنجاکه عامل لذت در آن وجود دارد، بعید است دانش‌آموزان از این تکنیک برای خواندن متنی استفاده کنند که علاقه‌ای به آن ندارند. این تکنیک نیازمند رمزگشایی و تحلیل روان متن و محتوای پیش‌روست. اگر متن دشوار باشد و شما هر چند دقیقه یک‌بار مکث می‌کنید تا بفهمید چه گفته شده یا در جستجوی معنای واژگان جدید هستید، تمرکزتان را از دست می‌دهید و افکارتان منحرف می‌شود.

نکته:

از تکنیک‌های نکات اصلی و نگاه اجمالی برای تقویت کلی مهارت خواندن به‌ویژه برای امتحانات استفاده کنید.

ورزش در روزهای امتحانی

تحقیقات نشان می‌دهد ورزش در فصل امتحانات می‌تواند به کاهش استرس و افزایش نشاط در دانشجویان کمک زیادی کند. ورزش و کاهش استرس رابطه تنگاتنگی با هم دارند و استرس یکی از مهمترین عوامل کاهش تمرکز در دانشجویان است. امروزه نقش ورزش در کاهش استرس دانشجویان به اثبات رسیده و محققین تأکید می‌کنند که دانشجویان حتی برای ۱۵ دقیقه در روز ورزش کنند.

دانشجویان عزیز! ورزش کردن در ایام امتحانات موجب می‌شود تا توانایی‌های فرد در یادگیری، تمرکز و به خاطر سپردن دروس تقویت شود. کاهش اضطراب امتحان با ورزش منظم یکی از مهمترین دستاوردهای فعالیت بدنی قبل از امتحانات است که به آرامش بیشتر کمک می‌کند. در ادامه می‌توانید با مهمترین فواید ورزش در فصل امتحانات آشنا شوید.



✓ ترشح هورمون سروتونین.

✓ افزایش تمرکز و دقت

✓ افزایش انگیزه

✓ افزایش توانایی یادگیری

✓ ۵- کاهش اضطراب و استرس

✓ ۶- افزایش قدرت حافظه

راهکارهای کاهش اضطراب و استرس امتحان

اضطراب امتحان نوعی خود اشتغالی ذهنی است که خود کم انگاری و تردید در مورد تواناییهای فرد را به همراه دارد و اغلب باعث ارزیابی منفی و عدم تمرکز حواس و واکنشهای جسمانی نامطلوب می شود.

علائم اضطراب: عصبی بودن، آرام و قرار نداشتن، احساس خستگی، سرگیجه، تکرر ادرار، افزایش ضربان قلب، بی حالی، تنگی نفس، تعریق، لرزش، بیخوابی، دلهره، سردرد، بی اشتها و دلشوره می باشد.

روشهای پیشگیری از استرس و اضطراب

دانشجویان نباید یادگیری تمام مفاهیم درسی را به شب امتحان موکول کنند بلکه باید سعی کنند هر درسی در زمان خود و در فرصت مناسب مطالعه کنند تا در شبهای امتحان با خیالی آسوده فقط به مرور درسها بپردازند از یادگیری دروس به صورت فشرده اجتناب کنند.

چند راهکار جهت بهبود اضطراب

- ✓ هم صحبتی با شخص مورد اعتماد (روانشناس)
- ✓ روشهای ایجاد تمرکز
- ✓ استراحت در يك اتاق تاریک
- ✓ حمام گرفتن طولانی
- ✓ ورزشهای تنفس عمیق
- ✓ حساسیت زدایی و آرام سازی.

ادامه دارد...



راهکارهای کاهش اضطراب و استرس امتحان 2

ایجاد آمادگی قبل از امتحانات

- ✓ در ساعات معینی درس بخوانید چند ساعت متوالی درس خواندن خسته کننده است و سبب کاهش یادگیری می گردد بعد از پایان هر ساعت به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت کنید.
- ✓ سعی نمائید اوقات خود را به زمان کار و زمان مطالعه تقسیم کرده و مطابق برنامه تنظیم شده پیش بروید
- ✓ سرعت مطالعه خود را کاهش داده و مطالب را چندین بار بخوانید
- ✓ سبک یادگیری خود را پیدا کنید
- ✓ تمرکز فکر ، ورزشهایی که موجب تقویت روح می شوند انواع ورزشهای بدنی پرداختن به فعالیتهای هنری در ایجاد آرامش و اعتماد موثر است.
- ✓ خلاصه نویسی را تمرین کنید خلاصه کردن مطالب بهترین روش یادگیری است با این روش شما صرفاً متوجه نکات مهم درس می شوید.
- ✓ شب قبل از امتحان استراحت کافی داشته باشید و قبل از شروع امتحان در حوزه حضور داشته باشید

و اما ریتالین...

هشدار دکتر محمدی رئیس انجمن آسیب شناسی اجتماعی ایران:

برخی افراد ناآگاه و اغلب سود جو در بین دانشجویان تبلیغ می کنند که مصرف قرص ریتالین هیچ عوارضی ندارد و فقط موجب افزایش هشیاری و کاهش میزان خواب می شود و دانشجو میتواند از فرصت بیداری بیشتری برای درس خواندن بهره برد.
این باور کاملاً غلط بوده چون ریتالین دارویی است که عوارض و خطراتش بسیار بیشتر از مزایای آن است.

اعتیاد و وابستگی و افسردگی های مزمن کمترین عارضه مصرف ریتالین است.

دانشجویان عزیز مراقب باشند به دام این ماده دارویی نیفتند چون تنها پس از مدتی مصرف موقتی، اسیر آثار و عوارض مخرب آن خواهند شد. ریتالین از جهت ترکیبات دارویی بسیار شبیه اکستازی است و عامل ویرانی و تباهی زندگی بسیاری از دانشجویان ما شده است. ریتالین عوارض مرگباری دارد دانشجویانی که خودسرانه این قرص را مصرف میکنند پس از مدتی به عوارض آن دچار می شوند که برخی از علائم شایع آن عبارتند از:



- عصبی شدن و بی خوابی
- حالت تهوع و استفراغ
- احساس سرگیجه و سردرد
- تغییرات ضربان قلب و فشار خون که معمولاً به صورت افزایش است
- خارش و جوش های پوست
- دردهای شکمی، کاهش وزن و مشکلات معده
- مصرف دائمی و اعتیاد (وابستگی)
- بروز حالت های روان پریشی (جنون) و علائم وابستگی به ریتالین
- بروز افسردگی پس از قطع مصرف

مراقب باشیم...

خطر ریتالین را بیشتر بدانیم...

- ✓ ریتالین از مشتقات گروه آمفتامین ها است که برای درمان بیش فعالی، نشانه های نارکولپسی و برخی از مبتلایان به افسردگی تجویز می شود. از این دارو همچنین در درمان خواب آلودگی مزمن (Narcolepsy) در میان افراد میانسال و کهنسال استفاده می شود. خارج از این موارد هیچ استفاده ای بصلاح نیست و خطر آفرین است.
- ✓ دانشجوی عزیز ما باید بداند که همانگونه که بیداری برای درس خواندن مفید است، خواب کافی هم برای یادگیری لازم است بنابراین از موکول کردن دروس به شب امتحان خودداری و به هر میزان که می توانند درس شان را بخوانند و سلامتی و آینده خود را فدای نمره بالا و یا حتی قبولی از یک یا چند درس نکنند.
- ✓ ریتالین اعتیاد آور است و تنها پس از مدتی مصرف ولو بصورت موقتی فرد را وادار به سوء مصرف سایر مواد مخدر می کند.
- ✓ ریتالین صرفاً برای چند شب انرژی زا و تحریک کننده سیستم عصبی است اما بقیه عمر فرد را به خماری و نابودی می کشاند.
- ✓ تمرکز بر دروس امتحانی، دوری از موبایل و رسانه ها در ایام امتحانات، شروع بموقع مرور درس ها و استفاده از فرصتهای بیداری و خواب مناسب می تواند در کاهش استرس و اضطراب امتحانات دانشجویان موثر باشد.

دانشجوی عزیز؛

مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی

هواتو داره ؛ نگران نباش

