

بیدار ماندن در شب‌های آزمون

یکی از اشتباهات رایجی که دانش‌آموزان در ایام امتحانات مرتکب می‌شوند، بیدار ماندن‌های طولانی در شب‌های امتحان است. بسیاری از مواقع این مسئله به دلیل عدم مدیریت صحیح زمان است؛ زیرا در طول سال تحصیلی مطالعه به طور صحیح و با کیفیت صورت نمی‌گیرد. به همین دلیل درس‌ها انباشته شده و در زمان فشرده‌ی قبل از امتحانات و نیز در طول آن درس‌ها خوانده می‌شود و به دلیل زمان کم، دانش‌آموزان شب‌ها نیز مطالعه می‌کنند. برخلاف تصور، این کار نه تنها به کسب نمرات بهتر کمک نمی‌کند، بلکه باعث ایجاد خستگی و عدم تمرکز شده و به تدریج کارایی مغز را کم می‌کند. تحقیقات نشان داده است ایمنی شاگردانی که شب بیداری‌های طولانی دارند، ضعیف‌تر است و بیشتر سرما می‌خورند. اگر شب بیداری ادامه داشته باشد حافظه نیز به تدریج کاهش می‌یابد.

گرچه هر دلیلی مجبور هستید از این روش نامطلوب برای مطالعه کمک بگیرید، بهتر است به سراغ ترکیباتی که شما را بیدار نگه می‌دارند مانند قهوه یا نوشابه‌های انرژی‌زا نروید. این مواد کافئین بالایی دارند و اگرچه ممکن است به صورت کوتاه مدت شما را بیدار نگه دارند، اما صبح روز بعد با سردرد و بی‌حالی و کسالت بیدار خواهید شد و به تدریج سلامتتان تحت تأثیر قرار خواهد گرفت.

به جای آن در ادامه راهکارهایی را ارائه خواهیم نمود که به بیدار ماندن شما کمک خواهد کرد:

۱. چرت زدن کوتاه

خواب کوتاه میان روز یا قبل از مطالعه، فواید شگفت‌انگیزی برای بدن دارد. این خواب چند دقیقه‌ای باعث افزایش انرژی مغز و بهبود حافظه می‌شود. به علاوه حافظه را افزایش می‌دهد، باعث تمدد اعصاب می‌شود، هوشیاری، خلاقیت و قدرت تصمیم‌گیری را بیشتر می‌کند. تأثیر این خواب کوتاه در بیدار نگه داشتن شما، حتی بیشتر از قهوه خواهد بود.

۲. خوردن میان وعده مغذی

اگر فاصله بین وعده‌های اصلی زیاد باشد، قند خون به تدریج کم می‌شود. وقتی قند خون کم شود دانش‌آموز دیگر نمی‌تواند تمرکز کند و کارایی مغزش کاهش می‌یابد؛ اما اگر در بین وعده‌ها در ساعت معین از میان وعده استفاده شود، خون رسانی به مغز به خوبی صورت می‌گیرد و ذهن بهتر کار می‌کند. بهتر است در میان وعده‌ها از ترکیبات مقوی مانند مغز دانه‌ها و آجیل، بادام آسیاب شده در شیر یا فرنی، ترکیب شیر و عسل یا شیر انگور و کنجد، حلواشکری یا ارده و شیر استفاده شود.

۳. نوشیدن آب

مصرف آب و عملکرد مغزی بسیار به هم وابسته هستند. وقتی که دچار عدم تمرکز، ضعیف شدن حافظه، خستگی فکری، سردرد، افسردگی و عصبانیت می‌شوید، یک لیوان آب می‌تواند به شما کمک کند. ۸۵ درصد وزن مغز را آب تشکیل

داده است. به همین خاطر اگر بدن در معرض کم آبی قرار بگیرد، مغز اولین عضوی است که تحت تأثیر قرار می‌گیرد. پس بهتر است همیشه آب کنار دستتان باشد و در حین مطالعه یا آزمون به تدریج از آن بنوشید.

۴. هوای تازه

هنگامی که احساس کسالت و خواب‌آلودگی می‌کنید، در معرض هوای تازه قرار بگیرید. چند نفس عمیق بکشید تا اکسیژن کافی به ریه و سلول‌های مغزی برسد. با این کار عملکرد مغز بهتر می‌شود و کم‌کم خواب از سرتان می‌پرد!

۵. خندیدن

خندیدن فواید بسیاری دارد. از جمله اینکه باعث افزایش سطح انرژی بدن و بهبود کارکرد مغز می‌شود؛ و یادگیری و تمرکز را افزایش می‌دهد. به علاوه خنده عمیق باعث اکسیژن‌رسانی به ریه و مغز می‌شود که این کار خود به پریدن خواب از سر کمک می‌کند. هر گاه احساس کردید دچار چرت شده‌اید، مطالعه را متوقف کنید. یک مطلب خنده‌دار را بخوانید یا آن را به یاد بیاورید. سعی کنید خودتان را به صورت مصنوعی به خنده بی‌اندازید و بخندید. تمام این کارها باعث ترشح هورمون‌های شادی‌بخش و رسیدن اکسیژن به مغز می‌شود و حالتان را بهتر خواهد کرد.

۶. تغییر موقعیت مکانی

اگر به شدت خواب‌آلوده شده‌اید و کم‌کم چرتان می‌گیرد از سر درس بلند شوید. از محل مطالعه دور شوید و کمی قدم بزنید. به آشپزخانه یا هال بروید. یک لیوان آب یا یک میوه سفت که نیاز به جویدن داشته باشد بخورید. با این کار خواب از سرتان می‌پرد و مغزتان آمادگی بیشتری برای مطالعه خواهد داشت. حتماً سعی کنید به ازای ۴۵ دقیقه تا ۶۰ دقیقه مطالعه، ۱۵ دقیقه استراحت داشته باشید تا مغزتان خسته و کسل نشود.

۷. استراحت به چشم‌ها

در بسیاری از مواقع دلیل خواب‌آلودگی و چرت زدن، خستگی چشم‌هاست. اتفاقاً یکی از راهکارهای به خواب رفتن برای افرادی که به اختلالات خواب دچار هستند مطالعه قبل از خواب است. به این افراد گفته می‌شود قبل از خواب، کتاب یا روزنامه بخوانید تا چشم‌هایتان خسته شود و به خواب بروید. همین مسئله ممکن است در حین مطالعه نیز اتفاق بیفتد. به همین خاطر برای جلوگیری از این وضعیت بعد از هر چند دقیقه مطالعه، چشم‌ها را ببندید و به آن‌ها ورزش بدهید. چشم‌ها را بالا و پایین و چپ و راست کنید. به یک نقطه در دوردست خیره شوید و نگاهتان را چند بار به دور و نزدیک بدوزید. با این کار به اصطلاح خستگی چشم درخواهد رفت.

نگارش: ندا کلکته‌چی کارشناس ارشد برنامه‌ریزی درسی

