زندگی سلام

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

یک‌شنبه • ۲۳ دی ۱۳۹۷

۶ جمادی‌الاول ۱۴۴۰ • ۱۳ ژانویه ۲۰۱۹

شماره ۲۰۰۱۱

۱۲۳۴

بسته متنوعی برای دانش‌آموزان و دانشجویانی که این روزها با امتحانات درگیر هستند

دوئل با امتحانات

پرونده

پرونده امروز خیلی گذرا اما متنوع و کاربردی به سراغ امتحانات و مصائبش می‌رود. از این می‌گوییم که چرا سر جلسه امتحان هنگ می‌کنیم؟ از اشتباهات رایج درس خواندن می‌گوییم و سراغ اهمیت تغذیه در این روزها می‌رویم. با ما باشید.

چرا هنگام امتحانات دچار فراموشی می‌شویم؟

فکرش را بکنید، کلی مرارت کشیده و با درس خواندن زیاد خودتان را برای امتحانات آماده کرده‌اید، اما حالا که سر جلسه امتحان حاضر شده‌اید، متوجه می‌شوید که‌ای دل غافل تمام مطالب را از یاد برده‌اید! هنگ کردن سر جلسه امتحان و فراموش کردن دانسته‌ها هنگام آزمون یکی از متداول‌ترین اتفاقات روی کره زمین است، برای همین هم ما این جا به شما می‌گوییم چرا سر جلسه امتحان، دچار فراموشی می‌شوید و چطور باید با این مسئله روبه‌رو شوید.

اضطراب زیاد: متاسفانه قبل از شروع امتحان، اضطراب زیادی را تجربه می‌کنیم و به همین دلیل هم وقتی سر جلسه امتحان هستیم، احساس می‌کنیم ذهن‌مان خالی شده است و هیچ چیز یادمان نمی‌آید که این موضوع منجر به عصبی شدن در جلسه امتحان، افزایش ضربان قلب و سردرد می‌شود. بهتر است آرام باشید و با چند نفس عمیق نگذارید استرس بر شما غلبه کند و باعث خراب شدن نتیجه امتحانتان شود.

محیط استرس‌زا: بیشتر افراد برای مطالعه، مکان‌های آرام و راحت را در نظر می‌گیرند تا تمرکز کافی برای درس خواندن داشته باشند، در حالی که استرس و داشتن دغدغه هنگام امتحان جزو طبیعت آن محسوب می‌شود و آرامش شما را تحت تاثیر قرار خواهد داد. بعضی از دانش‌آموزان نمی‌توانند با چنین فضایی در طول جلسه امتحان ارتباط برقرار کنند و مطالبی را که از قبل در ذهن خود ذخیره کرده‌اند به یاد نمی‌آورند.

روش اشتباه در مطالعه: کارشناسان آموزشی عقیده دارند افرادی که فقط یک بار مطالعه کرده‌اند، نمی‌توانند بخشی از اطلاعات را به یاد بیاورند و آن دسته از دانش‌آموزانی که روش اشتباهی برای مطالعه انتخاب و تنها به خواندن خلاصه درس‌ها و رئوس مطالب بسنده کرده‌اند، سر جلسه امتحان هنگ می‌کنند!

ذخیره شدن اطلاعات در حافظه کوتاه‌مدت: اگر اطلاعات در طول امتحان قابل دسترسی نیست، دلیلش این است که دانسته‌هایتان در حافظه بلندمدت ذخیره نشده‌است. تمرین نکردن زیاد، یکنواختی در مطالعه یا مطرح نکردن سوالات متداول در حین درس خواندن می‌تواند فرایند ذخیره‌سازی اطلاعات در ذهن را با مشکل جدی مواجه کند تا آن جا که در جلسه آزمون احساس می‌کنیم ذهن‌مان خالی است.

مطالعه چند ساعت قبل از امتحان: اگر در طول ترم درس نخوانده‌اید، باید بدانید تلاش برای به دست آوردن اطلاعات جدید، آن هم چند ساعت قبل از شروع امتحان به شما استرس بیشتری وارد می‌کند و سر جلسه امتحان ذهن‌تان یاری نخواهد کرد.

فعال نبودن در یادگیری مفاهیم: اگر شما هم از آن دسته آدم‌هایی هستید که علاقه‌ای به شرکت در کلاس‌ها، جلسات و مباحثه‌های علمی و کلامی ندارید، در جریان باشید که نمی‌توانید از دانسته‌هایتان هنگام آزمون استفاده کنید! متاسفانه دچار احساسات جعلی و اشتباه از دانسته‌های خود می‌شوید برای همین هم سر جلسه امتحان از به یاد نیاوردن اطلاعات ذهنی‌تان شوکه می‌شوید.

خواب کمتر از ۶ ساعت: اگر عادت دارید شب قبل از امتحان تا صبح درس بخوانید یا از شدت استرس خواب به چشم‌هایتان راه نمی‌یابد باید بدانید عملکرد مغزتان را پایین می‌آورید و طبیعی است که مغزتان سر جلسه امتحان به جای یادآوری اطلاعات خودش را به خواب بزند. پس از خواب شبانه‌تان غافل نشوید.

بسته طلایی تغذیه ویژه شب امتحان

روز و شب‌های امتحان نه تنها برای دانشجویان و دانش‌آموزان همراه با استرس فراوان است بلکه خانواده‌ها را نیز به نوعی دیگر درگیر می‌کند. به ویژه خانواده‌هایی که چند دانش آموز با سلیقه‌های متفاوت غذایی دارند. بیشتر ما فکر می‌کنیم که اگر در روزهای امتحان حجم زیادی از مواد غذایی چرب و چیلی را در سفره غذایی بچه‌ها قرار دهیم، آن‌ها انرژی بیشتری برای درس خواندن پیدا می‌کنند در حالی که یک رژیم غذایی مناسب با محتوای انرژی و پروتئین کافی در کنار دمای مناسب اتاق و حرکات ورزشی به تمرکز بیشتر و شادابی آن‌ها کمک می‌کند.

- صبح قبل از رفتن به سر جلسه امتحان مصرف کمی نان سبوس دار با ارده و عسل به توان ذهنی کمک می‌کند و تا مدت‌ها احساس گرسنگی را از بین می‌برد به طوری که بعضی از ارده به عنوان غذای سریع و سالم در طب یاد می‌کنند.
- مصرف سبزیجات و روغن زیتون نه تنها ویتامین و املاح بدن را تامین می‌کند بلکه از یبوست و مشکلات آن در این روزها می‌کاهد. از طرفی با مصرف کمی خاکشیر در آب گرم هم می‌توان به کار دستگاه گوارش کمک کرد. کمی زعفران به همراه عسل شربت گوارایی است که هم جلوی سردی طبع دانش‌آموزان را می‌گیرد و هم آن‌ها را سرحال می‌آورد. در روزهای سرد که احتمال سرماخوردگی افزایش می‌یابد مصرف دمنوش‌هایی مانند آویشن، نعناع، استوقودوس و گل گاوزبان مانع از بیماری در فصل امتحانات دانش‌آموزان می‌شود.
- استفاده از مغزهای خوراکی به عنوان میان‌وعده و مصرف کافی آب هم باید مورد توجه خانواده‌ها قرار بگیرد. وعده صبحانه متنوع حاوی قندهای مرکب و پروتئین‌ها نظیر کتلت یا کوکوسیب‌زمینی، عدسی و خوراک لوبیا مناسب است به شرط این که نفخ حبوبات را گرفته باشید.
- میوه‌های خشک، فرنی، شیربرنج همراه با خلال بادام و همچنین مصرف آب میوه و میوه فصل در وعده صبحانه نیز توصیه می‌شود. همراه داشتن خوراکی‌هایی نظیر نخودچی کشمش و انواع مغزها مناسب است.
- برای افزایش تمرکز می‌توان از خوراکی‌هایی مانند بادام درختی، انجیر، زردهٔ تخم مرغ و فالوده سیب (سیب رنده شده به همراه کمی گلاب و آب لیموی تازه) استفاده کرد.
- غذاهای حجیم با کربوهیدرات فراوان مانند ماکارونی و غذاهای سرخ کردنی باعث خواب‌آلودگی می‌شود. برای داشتن خواب راحت در شب قبل از امتحان، یک لیوان شیر گرم پیش از خواب را پیشنهاد می‌کنیم. از مصرف قهوه، چای یا نوشابه گازدار کولا حدود شش ساعت قبل از خواب پرهیز کنید.
- از مصرف غذاهای بسته‌بندی شده و مشکوک یا ترکیبات غذایی که برای بار اول در اختیار شما قرار گرفته است بپرهیزید. به توصیه دیگران از هیچ دارو و ترکیب انرژی‌زا استفاده نکنید و در شب امتحان غذای منزل را بر هر غذای رستوران و فست فودی ترجیح دهید.

اشتباهات رایج در زمان درس خواندن، موضوعی که هیچ‌وقت برای دانستن آن‌ها دیر نیست!

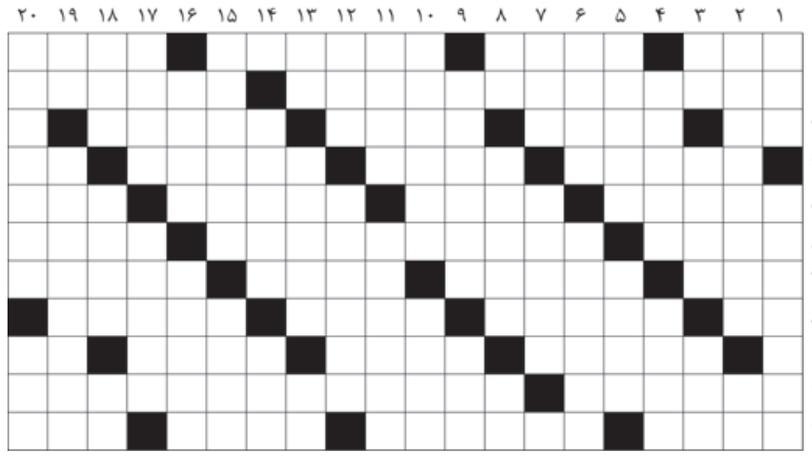
دانشجویان و دانش‌آموزان مشغول کارند!

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

فصل امتحانات، زمان دلپذیری برای دانشجویان و دانش‌آموزان نیست. آن‌ها باید در زمانی کوتاه خود را آماده کنند و برای رسیدن به آمادگی لازم، گاهی اوقات ناچار از مطالعه حجم زیادی از دروس هستند. حجم زیاد درس و زمان کوتاه، کار را برای غالب آن‌ها بسیار دشوار می‌کند. البته این کار دشوار می‌تواند تبدیل به ماموریتی ناممکن شود اگر قرار به استفاده از روش‌های اشتباه در زمان مطالعه باشد. اما اشتباهات رایج در درس خواندن شامل چه مواردی است؟

- **ساعات طولانی درس خواندن بدون استراحت:** حذف زمان استراحت یکی از شایع‌ترین اشتباهات در زمان درس خواندن است. درس خواندن برای بیش از یک ساعت و در نظر نگرفتن زمانی برای استراحت در بین آن، در نهایت، کارایی شما را کاهش می‌دهد. پس حتی در فشرده‌ترین حالت نیز زمان‌های ۱۰ دقیقه‌ای استراحت به ازای هر ساعت مطالعه برای خود در نظر بگیرید.
- **به هم زدن ساعت خواب:** بدن هر کدام از ما ریتم مشخصی برای خوابیدن و بیدار شدن دارد. به صورت معمول، بدن ما حدودیکی دو ساعت بعد از بیدار شدن به نهایت کارایی خود می‌رسد. تغییر در این ریتم، کار غیر ممکنی است و نیاز به زمان دارد. تغییرات ناگهانی و شدید در نزدیکی فصل امتحانات می‌تواند روی عملکرد شما تاثیر منفی بگذارد.
- **حذف خواب:** این را دیگر کافی است یک بار تجربه کرده باشید تا بدانید چه کار مخربی است. کم کردن بیش از حد ساعت خواب و استراحت شاید در ظاهر ساعت مطالعه شما را افزایش دهد اما در غالب اوقات کارایی شما را کاهش می‌دهد و در نهایت چیزی دست شما را نمی‌گیرد. مطالعات دانشگاه سنت لورنس درباره این موضوع به صورت اختصاصی نشان داده است که حذف خواب شبانه برای یک شب می‌تواند تاثیر منفی بر روی حافظه و قدرت استدلال ما تا چهار روز پس از آن داشته باشد.
- **خوردن زیاد قهوه یا نوشابه‌های انرژی‌زا:** دریافت زیاد کافئین می‌تواند علایم اضطرابی ایجاد کند، پس میزان دریافت کافئین خود را بیش از حد افزایش ندهید، چرا که روی خلق و خوی شما اثر می‌گذارد و کارایی شما را کاهش می‌دهد.
- **تعطیل کردن فعالیت بدنی:** درست است که ایام امتحانات زمان خوبی برای ورزش سنگین نیست اما بد نیست بدانید که ۲۰ دقیقه ورزش سبک در روز می‌تواند به بهبود حافظه شما کمک کند، پس در این روزها ورزش را به صورت کامل تعطیل نکنید.
- **گوش دادن به موسیقی با کلام:** نتیجه همراه کردن درس خواندن با موسیقی از فردی به فرد دیگر متفاوت است. اما در کنار آن، مطالعات نشان داده است که گوش دادن برخی از انواع موسیقی به صورت کلی روی عملکرد افراد در زمان مطالعه تاثیر منفی می‌گذارد. به عنوان مثال موسیقی‌های با کلام گزینه خوبی برای زمانی که می‌خواهید چیزی را به خاطر بسپارید، نیستند یا موسیقی‌های بلند ریتمیک در غالب اوقات به کاهش تمرکز منجر می‌شوند. در مقابل گوش دادن به موسیقی‌های آرام به عنوان ابزاری برای کاهش استرس و حذف محرک‌های صوتی محیط، مفید است.
- **چسبیدن به میز مطالعه ثابت:** هر چند جای ثابت داشتن برای مطالعه می‌تواند تا حدی از حواس پرتی جلوگیری کند اما برخی مطالعات پیشنهاد می‌کنند در محیط‌های مختلف درس بخوانید. دلیل این موضوع نیز نحوه عملکرد مغز ما در به یادسپاری موضوعات است. مغز ما در زمان ذخیره‌سازی اطلاعات، در کنار آن چه می‌خوانیم، محیطی را که در آن حضور داریم نیز به خاطر می‌سپارد و در نهایت در زمان امتحان با به یاد آوردن مکان مطالعه اختصاصی هر مبحث، بهتر می‌تواند موضوعات را به خاطر بیاورد.

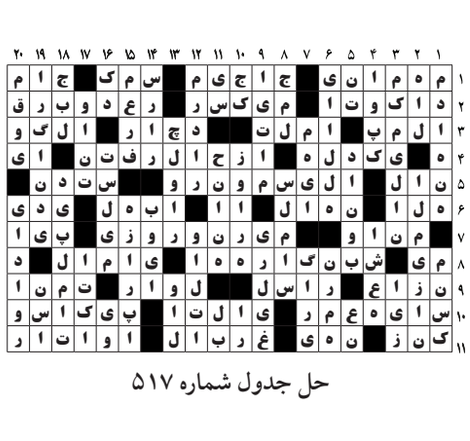
جدول سخت [شماره ۵۱۸]



افقی: ۱ – کوره – دلاور تورانی شاهنامه – حرکتی در ژیمناستیک – خاکستر ۲ – از مجموعه‌های روایی معتبر شیعه تألیف حاج میرزا حسین نوری – بزرگ منش ۳ – لنگه در و پنجره – تیرانداز – پست و فرومایه – دانه خوراکی غنی از پروتئین ۴ – از پیامبران بنی‌اسرائیل – برگشتن – مردان خدا – صد متر مربع ۵ – برآورده شدن – آب نما – وسایل – زیرکی ۶ – نام چند تن از پادشاهان فرانسه بود – سخت ویران کردن – مروارید ۷ – رها کردن – طرز عمل – خبرگزاری ایتالیا – حلال رنگ لاک ناخن ۸ – شهر مدفن دهخدا – هضم غذا – میله باریک برای تمیز کردن لوله تفنگ – گونه‌ها، اقسام ۹ – تذکر و یادآوری – عارفان – میل جنسی – حاصل هر عدد به توان صفر ۱۰ – مجموعه داستانی نوشته امین فقیری – کارگردان فیلم‌های دانکرک، تلقین و بین ستاره‌ای ۱۱ – بی نظیر – کنجکاوی و جست‌وجو – پابند و گرفتار – به هوش باش

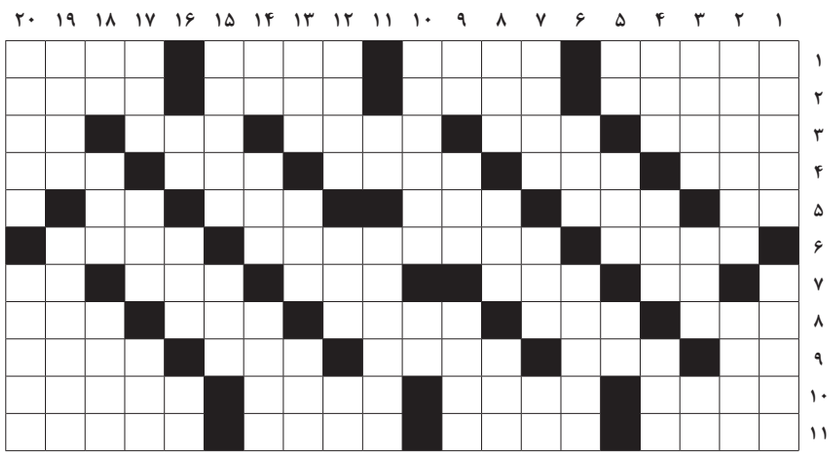
عمودی: ۱ – ضایعه سطحی پوست – سیستم اقتصادی مبتنی بر مالکیت جمعی ۲ – کرایه‌ای – قورباغه ۳ – پراکندگی – آبشار دیدنی لرستان – کلام و سخن ۴ – اصطلاحی در فوتبال – روشن و آشکار ۵ – دانش و آگاهی – تلاشگر ۶ – کامل کننده – شرح و تفصیل بسیار ۷ – صوت‌اندوه و افسوس – میگرن ۸ – نقش هنرپیشه – از پروتئین‌های موجود در گلبول قرمز خون – نوعی بالاپوش ۹ – سرپرست جامعه اسلامی – هنگام افزایش دمای بدن تولید می‌شود ۱۰ – حشره‌ای شبیه سنجاقک – تخت پادشاهی ۱۱ – حضور ندارد – بسیار سخت و مشکل ۱۲ – کاهگل – شیرینی بلوری ۱۳ – آبکی – یکی از دو کتاب کهن اشعار حماسی یونان – شبکه گسترده جهانی ۱۴ – دختر آدم و حوا – کتابی از ابن‌سینا ۱۵ – صاحب منصب ارتشی – مرکز شهرستان تنگستان ۱۶ – گیاه – فیلم کوتاه برای معرفی فیلم دیگر ۱۷ – جانوری از خانواده بندپایان – کشوری درون خاک آفریقای جنوبی ۱۸ – جایی که همگان در آن حضور دارند – خمیده – به نفع او ۱۹ – اصل هر چیز – زن و فرزندان ۲۰ – نویسنده رمان شگفت انگیز رمز داوینچی – فاعل

طراح جدول: بیژن گورانی



حل جدول شماره ۵۱۷

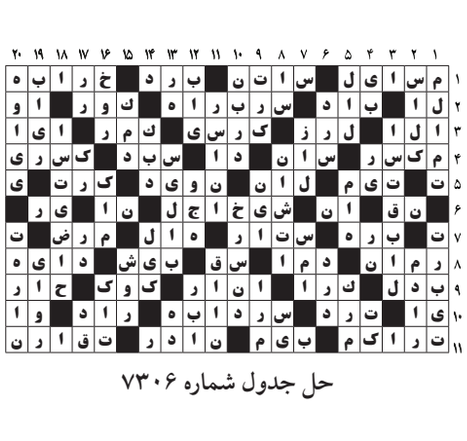
جدول متوسط [شماره ۷۳۰۷]



افقی: ۱ – کماندو – واحد تلفن – چاپلوسی – دزدی ۲ – بختک – سهل – اصل و ذات – تندرست ۳ – در گذشته یکی از چهار دریاچه بزرگ دنیا بود – واحد تحصیلی – صحیح – ماه خارج – حرف تردید ۴ – اجرت – پوچ و تهی – برخاستن – آهنگ – همگانی ۵ – درون – تا و شکن پارچه – کم وزن – طایفه – مخترع تلفن ۶ – نخ – از شهرهای آذربایجان غربی – محل خرید و فروش سهام ۷ – واحد سطح – دفعه – نوعی آچار – اهلی – برهنه ۸ – خوردن – پیشه – دفعه – درخت همیشه لرزان – معدن ۹ – علامت جمع – مرکز گیلان – سرزمین – بالاپوش – ارمغان ۱۰ – سودمند – فرمانروا – جانشین – از سازهای زهی ۱۱ – هیزم – پشیمان – آرمان – دایره و حلقه

عمودی: ۱ – به کمال رسیدن – ترس ۲ – میدان جنگ – بس ۳ – دایر – کمربند – دریا ۴ – تکان – سایه بان – رج ۵ – خاک صنعتی – چربی – مرتجع لاستیکی ۶ – آتشدان حمام – چوبدست پاسبانان ۷ – بوستان – سال گذشته – عدد فوتبالی ۸ – تنگی نفس – بی خبر از گرسنه – فرزند ۹ – نت ششم – گور – خوابیده ۱۰ – اتحادیه کارگری – دوستی و محبت ۱۱ – علامت مفعولی – روشندل ۱۲ – تصویر ذهنی – نذری مشهدی – اگر ۱۳ – مرگ – فلز پرمصرف – خرد و کوچک ۱۴ – زیرپا مانده – نورانی – متعفن ۱۵ – جلودار – دورویی ۱۶ – تعجب زنانه – هوای متحرک – سولفات کلسیم ۱۷ – شُل – جغد – بغض و دشمنی ۱۸ – بینش – ماده ضدعفونی کننده آب – نویسنده ۱۹ – اندک – دربان ۲۰ – اختلاف – دودکش

طراح جدول: امید موسوی



حل جدول شماره ۷۳۰۶