

فرمول مهم سلامت در امتحانات

این روزها دانش آموزان و دانشجویان زیادی مشغول گذراندن امتحانات ترم هستند؛ چه عواملی در این گذر اهمیت بیشتری دارد؟

انتصاری | روزنامه نگار

به فصل امتحانات که نزدیک می شویم دانش آموزان و دانشجویان همه تلاش خودشان را می کنند تا امتحانات را به بهترین شکل بگذرانند. بعضی تا صبح بیدار می مانند تا درس های عقب مانده را بخوانند، بعضی به زور کافئین خود را بیدار نگه می دارند تا بیشتر درس بخوانند. همین باعث می شود بیشتر آن ها در این دوره مشکل کمبود خواب داشته باشند. اما چه عادات هایی می تواند این الگورا تغییر دهد؟

۱ تنظیم بدن با الگوی خواب

مطالعات صورت گرفته در ایران و جهان می گوید دانش آموزان و دانشجویان میزان خواب کافی و مورد نیاز محدوده سنی خود را ندارند. افزایش ساعت کار نیمه وقت، حجم بالای مطالب درسی، عادات اشتباه (تماشای تلویزیون و استفاده از وسایل الکترونیکی مثل رایانه و تلفن همراه قبل از خواب) برخی از دلایل این تغییر الگو و کمبود خواب است. اگر فردی در طول روز همواره خسته و خواب آلود است، نشان می دهد که احتمالاً خواب او کافی نیست. اما چه عواملی روی این هوشیاری تاثیر گذار است؟ کیفیت و کمیت

تنظیم بدن با الگوی خواب
مطالعات صورت گرفته در ایران و جهان می گوید دانش آموزان و دانشجویان میزان خواب کافی و مورد نیاز محدوده سنی خود را ندارند. افزایش ساعت کار نیمه وقت، حجم بالای مطالب درسی، عادات اشتباه (تماشای تلویزیون و استفاده از وسایل الکترونیکی مثل رایانه و تلفن همراه قبل از خواب) برخی از دلایل این تغییر الگو و کمبود خواب است. اگر فردی در طول روز همواره خسته و خواب آلود است، نشان می دهد که احتمالاً خواب او کافی نیست. اما چه عواملی روی این هوشیاری تاثیر گذار است؟ کیفیت و کمیت

۲ نقش خواب در عملکرد تحصیلی

شاید از خود بپرسید خواب چه کمکی به عملکرد تحصیلی می کند و بهداشت خواب چطور می تواند روی نتیجه تاثیر بگذارد. ما به

برخی موارد اشاره خواهیم کرد.

تقویت حافظه و مهارت: خواب به انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت کمک می کند و به خاطر آوردن حقایق و مفاهیم آموخته شده در طول روز را آسان تر می سازد. همچنین مغز در طول خواب به تقویت مهارت های حرکتی و دیگر آموخته های فرد می پردازد که این برای مهارت های نیازمند تمرین مانند موسیقی یا ورزش، حیاتی است.

سلامت جسمی: خواب کافی باعث تقویت سیستم ایمنی فرد می شود و احتمال ابتلا به بیماری های گوناگون را در وی کاهش می دهد، در نتیجه فراگیران وقت بیشتر و موثرتری برای مطالعه دارند.

سبب بیداری: با این توصیه ها غول امتحانات را پشت سر بگذارید

چند ساعت در شبانه روز بخواهیم که امتحانات مان را گذرانیم؟ شاید این سوال شما باشد. نوجوانان به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب شبانه برای عملکرد دپینه، نیاز دارند. همچنین

باید حواس تان به بهداشت خواب هم باشد:

• بزرگسالان به ۷ تا ۸ ساعت و نوجوانان به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب شبانه نیاز دارند.

• زود به زود به خواب بروید تا زمان کافی برای خواب شبانه مناسب داشته باشید.

• از تخت خواب فقط برای خواب استفاده کنید و از انجام مطالعه، تماشای تلویزیون یا صحبت با تلفن در تخت خودداری کنید.

• چرت روزانه باید محدود باشد و در صورت نیاز به خواب کوتاه روزانه باید مدت آن کمتر از نیم ساعت و حتماً قبل از ساعت ۳ بعد از ظهر باشد.

• بعد از ظهر و شب از مصرف کافئین خودداری کنید. کافئین ساعت ها در بدن باقی مانده و باعث ایجاد اختلال در خواب رفتن می شود.

• نور و روشنایی منزل را در شب کم کنید تا بدن شما بداند به زودی زمان خواب فرا خواهد رسید. • برای تقویت هوشیاری خود، صبح ها در معرض نور خورشید قرار بگیرید.

• هرگز قبل از خواب وعده غذایی سنگین نخورید. شام به اندازه کافی بخورید و گرسنه به

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.

تخت خواب نروید.