أبناء وبنات

"روشتة" نفسية وغذائية لمذاكرة قبل الامتحان



الاثنين 9 يناير 2023 10:09 ص

كعادتها.. تأتي الامتحانات بصحبة بعض المظاهر غير الصحية، مثل التوتر والقلق وبعض الخوف، وقد يعاني الطلبة من مشكلات ذهنية، كعدم الاستيعاب وصعوبة الاستذكار؛ ما قد يتسبب في اكتئاب أو إحباط وغيرهما.

(إخوان أون لاين) يستعرض آراء الخبراء لوضع روشتة بالسلوكيات والعادات الصحية الواجب اتباعها خلال فترة الامتحان في التحقيق التالي..

بركة البكور

في البداية، يشدِّد الدكتور عبد اللطيف عمارة، أستاذ علم النفس بكلية الآداب جامعة المنصورة، على ضرورة نوم الطلاب مبكرًا وعدم السهر، موضحًا الخطأ الذي يقع فيه كثيرون، باعتقاد أن السهر يزيد من نسبة التحصيل، رغم أن الذاكرة لها قدرة معينة على الاستيعاب، وإذا أُجهدت فالوقت المبذول بعدها في المذاكرة يعتبر ضائعًا؛ لأن الذاكرة لا تستوعب أية معلومات جديدة، مضيفًا: وبالتالي الطالب إذا نام واستراح يكون من الأفضل؛ لأنه بعد الاستيقاظ تكون الذاكرة على استعداد كامل لاستيعاب معلومات جديدة.

ويطالب د. عمارة بمراعاة التغذية الصحية المتوازنة والمتنوعة؛ لأن العبرة بتنوع الغذاء، وفقًا للمجموعات الأساسية، وليست بالضرورة أن تكون وفقًا لسعر الطعام، بالإضافة إلى عدم القلق والتوتر؛ لأن ذلك يؤثِّر سلبيًّا على استيعاب ودخول المعلومات أثناء المذاكرة، وكذلك على استدعاء المعلومات لكتابتها في الامتحان، مؤكدًا أن خير سبيل لذلك هو زيادة الثقة بالله واليقين والإيمان ﴿قُل لَّن يُصِيبَنَا إِلاَّ مَا كَتَبَ اللّهُ لَنَا﴾ (التوبة: من الآية 51) مع اللجوء إلى الله والدعاء والحرص على بر الوالدين.

ويلفت إلى الطريقة الصحيحة للاستذكار، وتتمثل في الآتي:

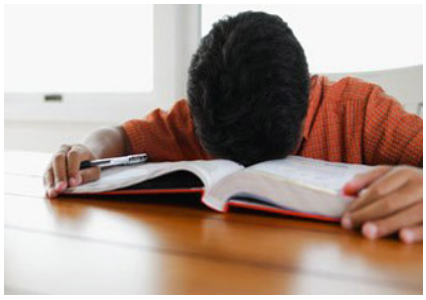
1- الجلوس مستريحًا ومسترخيًا حتى لا تحدث تشوهات للعمود الفقري، مع مراعاة أن يكون الضوء غير مباشر حتى لا يؤثر على الرؤية.

2- أن تكون غرفة المذاكرة جيدة التهوية؛ لأن الغرفة المغلقة دائمًا يُستهلك فيها الأكسجين؛ ما يؤدي إلى الكسل.

3- وجود فواصل استرخاء بين المادة والأخرى، على الأقل ربع ساعة، وتستغل في الوضوء والصلاة وتناول

الطعام؛ وذلك للاستعداد لاستقبال مادة علمية جديدة.

4- ممارسة الرياضة لتنشيط الدورة الدموية، وكذلك تحريك المفاصل؛ لأنه يعطي نوعًا من الاسترخاء والراحة.



يجب على الطالب نيل قسط وافر من النوم قبل المذاكرة

5- استخدام أكثر من حاسة أثناء المذاكرة؛ لتثبيت المعلومات، وذلك من خلال القراءة أو الكتابة أو الحركة من مكان إلى آخر.

6- البعد عن مشتتات الانتباه، كالمشكلات العائلية أو التليفزيون أو الإذاعة، والتركيز على الامتحان والمذاكرة فقط.

الغذاء المتوازن

ويقول الدكتور عمرو حسين، عميد معهد التغذية الأسبق: التغذية السليمة من أفضل الطرق للنجاح والتفوق؛ لذا يجب الاهتمام بالغذاء الصحي المتوازن في الإفطار أو الغذاء أو العشاء، مع مراعاة تناول اللبن ومنتجاته؛ لاحتوائه على الكالسيوم، والسوائل المتمثلة في الماء والعصائر الطبيعية كعصير الجوافة باللبن والموز باللبن والفراولة والمانجو، مع تناول الحبوب والخضراوات التي فيها بروتينات وفيتامينات وأملاح معدنية مهمة وضرورية، والاهتمام بتناول (السلاطة) والفاكهة مع كل وجبة؛ لاحتوائها على أملاح معدنية وفيتامينات تمد الجسم بالطاقة والنشاط.

ويحث د. حسين على النوم مبكرًا، وعلى الأقل سبع ساعات، حتى يشعر الطالب بالراحة الجسدية، بالإضافة إلى تنشيط الذهن، مع مراعاة تناول وجبة العشاء قبل النوم بساعة، محذرًا من تناول الوجبات السريعة؛ وذلك لاحتوائها على الدهون المشبعة التي تضر الجسم، وأيضا الشاي والقهوة والمشروبات الغازية، وذلك حتى لا يُصاب الطالب بالأرق ليلاً أثناء الامتحانات.

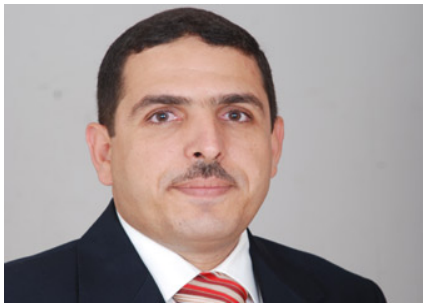
الهروب بالنوم

وتتفق الدكتورة عزة سلام، أستاذ أصول التربية بجامعة المنصورة، على ضرورة التخلص من القلق والخوف أثناء الامتحانات، مع مراعاة التغذية الجيدة والنوم الكافي حوالي 7 ساعات في غرفة جيدة التهوية، وقبل ذلك كله الاستعانة بالله للحصول على الهدوء النفسي.

وتنصح الطلبة بعدم الهروب من توترهم إلى النوم، موضحة إذا شعر الطالب في نفسه بقلق أو توتر أو خوف وغير قادر على المذاكرة، عليه أن يترك المذاكرة بعض الوقت، ويعمل نشاطًا خارجيًّا ثم يعود مرة أخرى.

ترشيد الوقت

وينصح الدكتور رشاد لاشين الاستشاري التربوي الطلاب بمراعاة الآتي:



د. رشاد لاشين

- ترشيد استخدام الوقت وحسن تنظيمه للاستفادة من كل لحظة، وتجنب التليفزيون والنت، وكل الشواغل الأخرى.

- حسن التوكل على الله تعالى "**لو أنكم تتوكلون على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير تغدو خماصًا وتروح بطانًا**".

- تجنب المعاصي، فالله تعالى يقول: ﴿**وَمَا أَصَابَكُم مِّن مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَن كَثِيرٍ (30)**﴾ (الشورى).

- الحرص على بر الوالدين وطلب الدعاء منهما، فرضا الله في رضا الوالدين، وسخط الله في سخط الوالدين.

- الثقة بأن الله تعالى لن يضيِّع جهدك، فإن الله تعالى يقول: ﴿إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا (30)﴾ (الكهف)، والشك الذي ينتابك في ذاكرتك هو أمر عارض، وسيرد الله تعالى عليك كل المعلومات في الوقت المناسب.

- في وقت الامتحانات على الأسرة أن تعتذر عن الزيارات منها وإليها؛ وتأجيل الاجتماعيات التي تؤثر على مذاكرة الأبناء.

- الحرص على توفير التوافق والانسجام مع من حولك؛ لأن المشكلات وسوء العلاقات يُضْعف الذاكرة.

- البعد عن المكيفات، وتجنب المنشطات أو المنومات التي تشوش على الذاكرة وتضعفها.

- تجنب السهر والإجهاد، والنوم المبكر والاستيقاظ المبكر.

التخطيط الجيد

ويوضِّح الدكتور حاتم آدم، استشاري الصحة النفسية، أن فترة الامتحانات هي فرصة لاستثمار الجهد والوقت والطاقة المبذولة طوال العام؛ لذا على الطالب إخلاء الذهن تمامًا وشغل نفسه فقط بالتركيز في المراجعة والاستعداد ليوم الامتحان، وإجابة امتحانات السنوات الماضية؛ حتى يشعر الطالب بالتفاؤل والفرحة من جرَّاء الإجابة على الامتحانات السابقة.

ويذكِّر الطلاب بأن التفوق عبادة لله سبحانه وتعالى ولرفعة الأمة الإسلامية، ومن ثم فإن القرب من الله يساعد على تخطي العقبات، ويجعل كل الأمور المعسرة ميسرة، مع مراعاة أن يكون هناك تخطيط جيد بعمل جدول للمذاكرة، والبدء بالمواد الأسهل ثم الأصعب، حتى لا يُصاب الطالب بالإحباط، وبالتالي يكره المادة.