

دانش آموزان شب امتحان را چگونه سیری کنند؟

اگر شما هم از آن دست دانش آموزانی هستید که درس ها را روی هم تلنبار کرده اید و آنرا برای شب امتحان گذاشته اید، حتماً شکلات تلخ بخورید تا حافظه تان تقویت شود.



اگر شما هم از آن دست دانش آموزانی هستید که درس ها را روی هم تلنبار کرده اید و آنرا برای شب امتحان گذاشته اید، حتماً شکلات تلخ بخورید تا حافظه تان تقویت شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آنا، اگر از آن دست دانش آموزانی هستید که همه درس ها را برای شب امتحان گذاشتید بهتر است یک راه میان بر را یاد بگیرید، یعنی ابتدا به سراغ درس هایی بروید که می دانید زودتر آن ها را یاد می گیرید و برای درس های مشکل اصلاً وقت نگذارید.

البته برای شما چند توصیه خوشمزه داریم: اول آنکه سعی کنید مواد مغذی بخورید تا مغزتان تقویت شود. البته اشتباه نکنید منظورمان مواد مغزی چپیس و پفک نیست بلکه منظورمان تخم مرغ و چند بادام و پسته است. البته می گویند شکلات تلخ نیز می تواند کارایی ذهن تان را بالا ببرد.

اگر احساس کردید کم خواب به چشمانتان در حال هجوم آوردن است سعی کنید یک دوش آب سرد بگیرید. تلاش کنید شب امتحان غذای سنگین نخورید. به تبلیغات تلویزیون هم توجه نکنید خوردن آدامس حواستان را پرت می کند و سبب می شود چیزی را که مطالعه کرده اید زود فراموش کنید.

یک نوشیدنی خنک به شما کمک می کند که حسابی سرحال شوید. تلاش کنید حس امتحان را برای خودتان تداعی کنید، در آن وقت دیگر هیچ بهانه ای ندارید که از جا بلند شوید.

صبح قبل از رفتن به سر امتحان حتماً صبحانه تان را کامل و مفصل بخورید و قبل از آزمون آب کافی بنوشید. اگر خوابتان می آید به جای چای حتماً قهوه بخورید و بعد سر جلسه امتحان بروید.

فکر نوشیدنی های انرژی زا را از سرتان بیرون کنید، زیرا این نوشیدنی ها سبب افزایش استرس و اضطراب می شوند و نه تنها شما را سرحال تر نمی کند بلکه ضربان قلبتان افزایش می یابد.