



قبل از امتحانات آدامس بجوید

نتایج یک مطالعه جدید تایید می‌کند دانش‌آموزانی که پنج دقیقه قبل از شروع جلسه امتحان، آدامس می‌جویند در آزمون‌های درسی خود به مراتب نمرات بهتری کسب می‌کنند؛ در حالی که این تاثیر مثبت در دانش‌آموزانی که قبل از امتحان آدامس نمی‌جویند، مشاهده نمی‌شود.

جام جم آنلاین: نتایج یک مطالعه جدید تایید می‌کند دانش‌آموزانی که پنج دقیقه قبل از شروع جلسه امتحان، آدامس می‌جویند در آزمون‌های درسی خود به مراتب نمرات بهتری کسب می‌کنند؛ در حالی که این تاثیر مثبت در دانش‌آموزانی که قبل از امتحان آدامس نمی‌جویند، مشاهده نمی‌شود.

سرگی اونوپر، استادیار علوم پزشکی در دانشگاه سنت لارنس در این بررسی متوجه شد اگر دانش‌آموزان پنج دقیقه قبل از آغاز امتحان آدامس بجویند و این کار را تا 20 دقیقه اول ساعت آزمون ادامه دهند، در واقع آدامس‌جویند در آنها یک تاثیر انگیزشی ایجاد می‌کند که موجب بهتر شدن نتایج امتحانات آنها می‌شود.

وی گفت: بسیاری از بررسی‌های قبلی نیز تایید می‌کنند که هر نوع فعالیت بدنی می‌تواند در بهبود نتایج امتحانات دانش‌آموزان تاثیر مثبت داشته باشد.

بر همین اساس مطالعه جدید نشان می‌دهد که حتی این تحرک ملایم بدنی در حد آدامس‌جویدن هم می‌تواند همین تاثیر مطلوب را بر جای گذارد. (ایسنا)