



آمادگی برای ایام امتحانات



مسیر کارگاه؛

۱. مکان مطالعه ✓
۲. تغذیه ✓
۳. خواب ✓

اهمیت فضای مطالعه!



فضای مطالعه مون چطور باشد؟؟؟

✓ احساس راحتی

✓ تهویه مطبوع

✓ نور مناسب

✓ حداقل صدای محیط

✓ فضای خوشبو (رایحه گل)



✓چیدمان اتاق

✓چیدمان میز

✓مدل نشستن

✓اصل مشابهت



تغذیه

✓ چرا تغذیه خوب لازم هست؟

✓ چه نکاتی رو باید رعایت کنیم؟

✓ سه وعده غذایی رو داشته باش و هیچ وعده ای رو حذف نکن!!!!!!

مخصوصا صبحانه!!!

چرا؟؟؟؟؟؟؟؟

فوائد خوردن صبحانه

✓ کاهش استرس

✓ ایجاد شادابی

✓ افزایش حافظه

✓ جلوگیری از کم خونی

معایب نخوردن صبحانه

✓ افت شدید قند

✓ عصبانیت

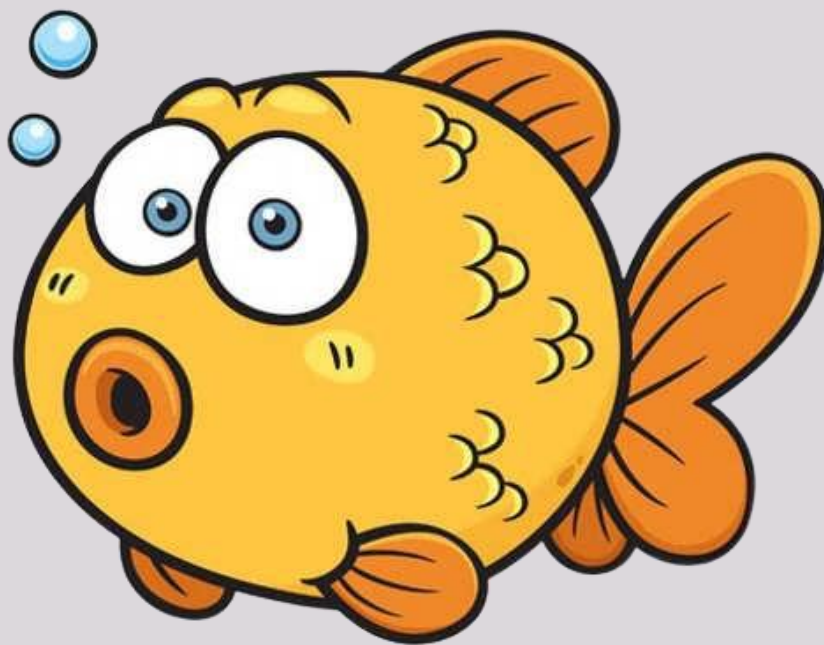
✓ افسردگی

✓ بی حوصلگی و سستی

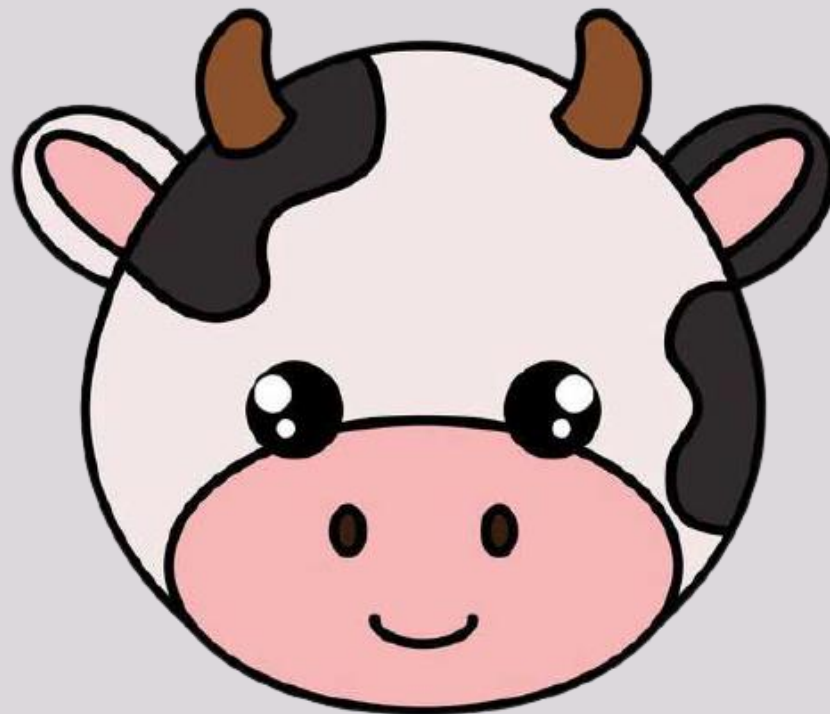
✓ عدم انگیزه برای مطالعه

✓ در وعده های غذاییت ماهی قراربده، مصرف ماهی باعث

افزایش قدرت یادگیری میشه!!!



✓ مصرف لبنیات و مخصوصا شیردر
کاهش استرس و ایجاد آرامش
موثره!!



✓ حواست باشه غذا های سرخ کرده و پرچرب باعث
پرشدن معده و احساس سنگینی در معده میشن و میتونن
باعث ایجاد اختلال در خواب بشن.

✓ خرما دارای فسفر و کلسیم فراوان است و مصرف آن
موجب تقویت مغز میشود.

✓ مصرف عسل و خرما همراه با شیر علاوه بر رساندن انرژی بهت ،
به کاهش استرس و اضطراب کمک میکند



✓ مصرف قهوه ، کافئین و نوشابه های انرژی زا رو به حداقل
برسون



✓ مصرف موادی که ویتامین **C** دارند باعث تقویت قدرت فکری و آرامش اعصاب می‌شن.



سبزیجات
گوجه فرنگی
فلفل دلمه ای
مرکباتی مثل پرتقال و لیمو شیرین

✓ مصرف موادی که ویتامین **B** بسیار ضرورین و کمبود اونا باعث بی حالی فرد میشه.



ماهی
شیر
هویج
بادام
کرفس
قارچ
کلم
گوشت
مرغ
بوقلمون



خواب

چهارتا از بهترین چیزها تو دنیا:

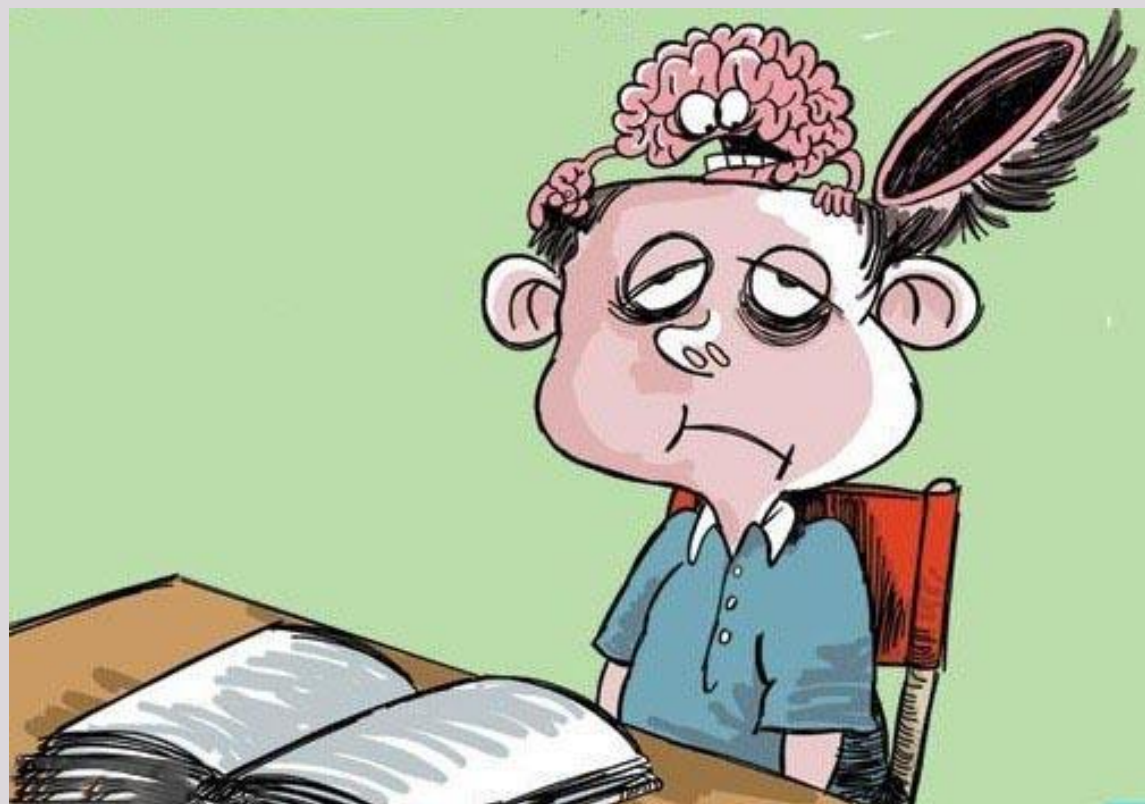
۱. خواب شب
۲. خواب صبح
۳. خواب ظهر
۴. خواب بعد از ظهر

✓ خواب کافی موجب سلامت قلب ، کاهش استرس ، افزایش
هوشیاری و بهبود عملکرد مغز می‌شود

✓ دختر خوب! یادت باشه تو نیاز به
۶ تا ۸ ساعت خواب داری



نتیجه کم خوابی در زمان امتحانات میشه این:



✓ ساعت مشخصی برای خوابت داشته باش و هر شب راس ساعت تعیین شده بخواب. کم خوابی یا پرخوابی در طول سال تحصیلی میتونه روتین زندگی رو مختل کنه!

✓ مناسب ترین زمان برای خواب بین ساعت ۱۰ تا ۱۲ شبه



✓یه مکان مناسب برای خواب داشته باش. (ترجیحا مکانی تاریک و به دور از سر و صدا)



✓نیم الی یک ساعت قبل از خواب غذاهای سنگین و چرب نخور!!!

✓ ۳ تا ۴ ساعت قبل از خوابیدن قهوه و دیگر نوشیدنی های حاوی کافئین رو مصرف نکن.

✓ گوشی موبایلت رو تو رخت خواب نبر!!!!



اگر پر خوابی داری به این مطلب دقت کن

۱- تهویه نامناسب محیط : اگر مدت زمان زیاد در محلی با اکسیژن کم باشی احساس کسلی و خواب آلودگی می کنی. پس تهویه محیط اطرافت رو بررسی کن.

۲- چرت های کوتاه مدت : بعضی بچه ها فکر میکنند اگر شب به طور کافی نخوابن و در طول روز چرت های کوتاه مدت داشته باشن خیلی خوبه ولی یادت باشه این چرت های کوتاه مدت در طول روز نیاز بدنت رو رفع نمیکنه و باعث خواب آلودگی بیشترت میشه

ورزش



✓ ورزش باعث کاهش افسردگی و استرس و اضطراب و بالا رفتن عزت نفس و آسایش فکری و تقویت حافظه میشه.

✓ ورزش کردن سبب ترشح هورمون آدرنالین در بدن شده و این هورمون به بیدار ماندن بیشتر و تمرکز افراد کمک می کنه

✓ به طور میانگین ۲۰ الی ۳۰ دقیقه ورزش برای ۳ تا ۴ روز در هفته باعث خواب آسان تر ، راحت تر و باکیفیت تر میشه

✓ انجام دادن نرمش هرروز صبح و در زمان استراحت بین بازه های مطالعاتی می تونه کمکت کنه.



❖ *Zeinab.kazemi* ❖