

نصائح متكاملة لامتحانات نهاية العام الدراسي

إعداد: رحاب حلاوة - غرافيك: فاطمة الفلاسي

يجمع الخبراء على أن تنظيم الساعة البيولوجية، إضافة إلى النوم والطعام الصحي، جميعها عوامل تؤدي إلى المذاكرة السليمة لدى الطالب، وتالياً زيادة تحصيله في الامتحانات، ويحذر هؤلاء من الأغذية السلبية كالسكريات والدهون المشبعة والوجبات السريعة والعصائر الصناعية، فضلاً عن السلوكيات الخاطئة كشرب الكافيين ومشروبات الطاقة التي تؤدي إلى خفض معدلات التركيز، بحيث تكون غنية بالسكر، فهي تعطي طاقة لحظية لمدة 15 دقيقة، سرعان ما تنخفض انخفاضاً ملحوظاً في الدم، متحوّلة إلى دهون، ومسببة الشعور بالخمول بعد النشاط، إلى جانب زيادة محتملة في الوزن من 2 - 4 كيلوغرامات بسبب قلة النشاط البدني، مضيفاً أن الكافيين يسبب السهر الذي من شأنه أن يسبب اضطراباً في معدلات القلب وضغط الدم ورفع درجة التوتر ويقلل من التركيز.

