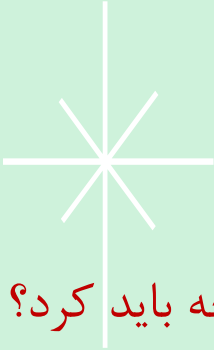




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

مرکز بهداشت شهرستان گرمه

واحد بهداشت مدارس



با اضطراب روزهای امتحان چه باید کرد؟

**تهیه کنندگان:**

فاطمه طالبی : مسئول بهداشت مدارس

زکویه شهسواری: مسئول بهبود تغذیه جامعه

ویژه معلمان و دانش آموزان

سال تحصیلی ۹۴-۹۵



## فهرست مطالب

- ۳ - مقدمه
- ۴ - اضطراب امتحان چیست؟
- ۵ - علائم و نشانه های اضطراب امتحان
- ۶ - راههای پیشگیری از اضطراب امتحان
- ۹ - نکات تغذیه ای در ایام امتحانات
- ۱۴ - روشهای رفع استرس در روز امتحان
- ۱۶ - نکاتی در مورد پرسشهای تشریحی
- ۱۷ - نکاتی در مورد پرسشهای چهارگزینه ای
- ۱۹ - آنچه والدین باید در ایام امتحانات بدانند

## اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه این کتابچه:

- ۱- اضطراب امتحان را توضیح دهند.
- ۲- علائم و نشانه های اضطراب را بیان کنند.
- ۳- راههای پیشگیری از اضطراب امتحان را شرح دهند.
- ۴- نکات تغذیه ای دوران امتحان را رعایت کنند.
- ۵- روشهای رفع استرس در روز امتحان را بیاموزند.

با فرارسیدن ایام امتحانات، دلهره دانش آموزان هم شروع میشود. آنان درهرسن و سالی که باشند بازهم نگرانیهای مختلف مربوط به درس خواندن درذهتشان شکل میگیرد، دچار اضطراب و ترس از امتحان می شوند. گروهی از دانش آموزان عصبانی، افسرده، پریشان، ناراحت و مضطرب می شوند و گروهی دیگر چنان آشفته و نگران می شوند که پاسخ سوالات ساده را هم از یاد می برند. داشتن کمی اضطراب و دلهره در ایام امتحانات امری طبیعی و معقول است چراکه موجب حرکت و انگیزه بچه ها برای یادگیری و موفقیت می شود. اما اگر این نگرانی به حدی برسد که تاثیر منفی بر روند آموزش روزانه آنان بگذارد و مانعی برای پیشرفت آنان شود، غیر طبیعی و نامعقول است. علت تشویش بیش از اندازه گروهی از دانش آموزان، عدم استفاده درست از نیروی فکری و ذهنی شان است. آنها می توانند با کمی تلاش، برنامه ریزی و به کارگیری روشهای گوناگون کاهش اضطراب، موفقیت خود را در امتحانات تضمین کنند.

بزتوکل برخدا سرمایه ای دکار نیست

حرکه راباشد توکل کار او دشوار نیست

## اضطراب امتحان چیست؟

اضطراب امتحان یک احساس پریشانی و درماندگی و ترس است که ممکن است قبل از امتحان، در طی امتحان یا بعد از آن ظاهر شود. اگر اضطراب قبل از امتحان و هنگام فکر کردن به پیامدهای احتمالی امتحان باشد اضطراب انتظار و اگر در حین امتحان باشد اضطراب موقعیتی نامیده می شود که هر دو جزئی از اضطراب امتحانند. این تصور که که اضطراب امتحان مضر است و باید به کلی ریشه کن شود تصوری غلط است و در واقع هدف ما باید درک و کنترل بیشتر اضطراب باشد نه ریشه کنی آن. هرگز نباید سعی کنید اضطراب را به کلی از خود دور سازید زیرا داشتن مقداری اضطراب به افزایش سطح انگیزه و کارایی امتحان کمک می کند.

### می گویند:

یکی از سرداران سپاه ناپلئون بناپارت یک صبح زود بالای سر او رفت و با فریاد بیدارش کرد. ناپلئون سراسیمه بر قیاست و پرسید چه فبر شده است؟

آن سردار پاسخ داد: دشمن ما را غافلگیر و حمله کرده است. ناپلئون نفسی به آرامی کشید و گفت: فیلی ترسیدم. فکر کردم برای رفتن به جلسه امتحان بیدارم کرده ای ...

## علائم و نشانه های اضطراب امتحان :

❖ **علائم شناختی :** شامل افکار و خودگویی های منفی قبل از امتحان، درحین امتحان یا حتی بعد از امتحان می باشد مثل : (من بالاترین نمره را بگیرم یا هیچ یک از جوابها را نمیدانم)

❖ **علائم هیجانی - عاطفی :** فرد مضطرب احساس دلهره ، آشفتگی، ناامیدی، خشم ، ترس، غم، اندوه دارد و حتی گریه می کند و ممکن است به محض اینکه امتحان تمام شود احساس آرامش کند .

❖ **علائم و نشانه های رفتاری :** بی صبری ، بازی با انگشتان ، لرزش دست ، پا و حتی استفاده از دارو ، که نتیجه معکوسی به دنبال دارد.

❖ **علائم و نشانه های جسمی - فیزیکی :** که با تعریق، خشکی دهان، اسهال ، تکرر ادرار، افزایش ضربان قلب، احساس گیجی، اشکال در تنفس، دل درد، خستگی کف دستان، سردرد، تهوع و احساس ضعف و سستی همراه می باشد.



ثابت شده است اضطراب امتحان بیشتر گریبانگیر دانش آموزان و دانشجویان متوسط می شود. شاگرد زرنگ هر چند نگران باشد، باز هم به خوبی از عهده آزمون بر می آید و دانشجوی ضعیف هر چند غرق آرامش باشد نتیجه ای مطلوب به دست نخواهد آورد.

## راههای پیشگیری از اضطراب امتحان

اضطراب امتحان به میزان زیادی قابل پیشگیری است که به برخی از آنها اشاره می شود :

✓ **آمادگی برای امتحان و مشخص کردن اهداف:** همه کلاسها را شرکت کنید. توجه داشته باشید که چه چیزهایی را باید در هر درس یاد بگیرید. درسها را به گونه ای مطالعه کنید که مانع انباشته شدن آنها برای امتحان شود. اصول مطالعه ی صحیح را بکار گیرید. مکان و زمان مناسب برای مطالعه خود داشته باشید. مطالب را خلاصه برداری کنید .

✓ **بیشتر به موفقیت بیندیشید نه ترس از شکست:** اگر وجود خود را با ترس از شکست پیوند بزنید همیشه نگران و مضطربید.

سعی کنید راه موفقیت درسی خود را دقیقاً بررسی کنید، برنامه ریزی کنید، زمان را خوب بشناسید، روشهای علمی مطالعه کردن را بیاموزید. این اعمال

درارتباط با موفقیت است . غصه خوردن ، تلقین منفی به خود کردن ، خود را با دیگران مقایسه کردن و احساس حقارت راههای مثبتی نیستند . این یک باور روان شناختی است که اضطراب و نگرانی، ناشی از بروز افکار و احساسات منفی است .

✓ **روحیه رقابتی سالم داشته باشید:** سعی کنید روحیه رقابتی سالم درخود ایجاد کنید نه روحیه حسادت ناسالم که مثل خوره به جان شما می افتد. این تفکر که باید شاگرد ممتاز باشم ناشی از رقابت ناسالم بوده که از علل زیر بنایی تشدید کننده اضطراب و فشار روانی درارتباط با امتحان است .



✓ **ارزیابی واقع بینانه و بدون اغراق از امتحان داشته باشید:** سعی کنید به انتظارات دیگران درارتباط با خود اهمیت زیادی ندهید خصوصا اگر این انتظارات غیر منطقی باشد. از خود انتظار صددرصد ایده آل نداشته باشید. چون همین انتظارات رویایی شما را نگران می کند .



✓ **اجتناب از توجه بیش از حد به اضطراب امتحان :** هر اندازه که

دانش آموز اضطراب امتحان را بیشتر در معرض توجه قرار دهد دلهره و نگرانی او بیشتر خواهد شد. بهتر است به جای توجه بیش از حد به اضطراب امتحان به تجارب موفقیت آمیز قبلی خود توجه کند.

✓ **برطرف کردن محرکهای نامطلوب :** محرکهای نامطلوبی مانند

احساس گناه، ناامنی و ترس از گرفتن نمره پایین و همچنین برچسب هایی مانند تنبل و... باید از ذهن دانش آموزان برطرف شود.

✓ **آرام سازی :** یکی از راهکارهایی که میتواند میزان اضطراب شما را



کاهش دهد آرام سازی می باشد. به این صورت که یک تنفس عمیق بکشید به گونه ای که در حالت دم شش های شما پراز هوا شود. همانطور که در حالت نفس عمیق هستید عبارات یا جملات آرامبخش را برای خود تکرار کنید. این

تمرین را حداقل روزی یکبار به مدت ۱۵ دقیقه انجام دهید. هنگامی که یاد گرفتید چگونه به مرحله آرامش برسید احساس خوشحالی درونی و اعتماد به نفس در شما شکل می گیرد. احساس می کنید راحت هستید و می توانید در مورد هر موضوعی تمرکز کنید.

✓ **ورزش:** ورزش دلخواه خود را انتخاب نموده

و در حد توانایی ورزش کنید. ورزشهایی چون پیاده روی، دو، شنا و خصوصا یوگا برای ایجاد تمرکز بسیار موثراند.



✓ **استراحت کافی :** سعی کنید به قدر کافی استراحت کنید. به اندازه

بخواهید. در روز چند دقیقه در هوای آزاد نفس بکشید. زمان احساس خواب آلودگی، چرت کوتاهی بزنید. و در همان حال مطالعه نکنید. همیشه بین مطالعه استراحت کوتاهی داشته باشید. قبل از خواب برنامه خود را به طور دقیق مشخص کرده و یکبار آنرا مرور کنید تا نگران برنامه فردای خود نباشید .

## تغذیه دوران امتحانات

بسیاری از دانش آموزان روزهای پیش از امتحان را تا حد امکان به مطالعه می پردازند و تصور می کنند که غذا و استراحت مانع مطالعه می شود، در صورتی که با تغذیه صحیح می توان بازده فکری را افزایش داد.

به کارگیری نکات و توصیه های زیر توان شما را برای یادگیری بهتر و موفقیت در امتحانات افزایش می دهد.

۱- در زمان کار یا مطالعه غذا نخورید و برای این کار زمان خاصی را در نظر بگیرید تا با آرامش بیشتری غذا بخورید.

۲- بررسی های دانشمندان نشان می دهد که غذاهای نشاسته ای مانند ماکارونی، برنج و نان به دلیل تاثیر در بهبود کیفیت خواب، در شب امتحان مفید هستند.



۳- صبح روز امتحان بهتر است به منظور افزایش کارایی مغز، از مواد سرشار از پروتئین یا سرشار از فیبر مانند تخم مرغ، نان سنگک یا بربری با عسل یا پنیر استفاده شود.



۴- کارشناسان تغذیه به دانش آموزانی که اضطراب زیادی دارند و نمی توانند صبحانه ی مفصلی بخورند، توصیه می کنند از موز و مقداری کشمش استفاده کنند.



۵- بعضی از دانش آموزان به دلیل اضطراب زیاد، امتحانات خود را خراب می کنند، بنابراین بهتر است برای مقابله با این اضطراب از غذاهای مناسب استفاده کنند. بعضی از سبزی ها از قبیل ریحان، نعنا، کاهو و سیب در کاهش اضطراب بسیار مفید هستند.



۶- خوردن نان و پنیر و گردو یا یک ظرف عدسی در روز امتحان کمک می کند تا در طول امتحان آرام باشید. همچنین خوردن عسل و نوشیدنی های حاوی عسل در کاهش اضطراب بسیار موثر است.



۷- خوردن جگر، گوشت و ماهی، کمک زیادی در کاهش اضطراب می کند، زیرا کم خونی نیز یکی از دلایل کاهش یادگیری و تمرکز است.



۸- مصرف سبزی و میوه های تازه توصیه می شود.



۹- در ساعات مطالعه از خوردن ماست ترش و دوغ ترش پرهیزید و خوردن روزانه شیر و همچنین ماست شیرین را فراموش نکنید.

۱۰- در ایام امتحان، بیشتر مواظب سلامت خود باشید تا در معرض سرماخوردگی، گرمزدگی، مسمومیت های غذایی و سوء هاضمه قرار نگیرید و از خوردن غذا در بیرون از خانه جدا خودداری کنید. غذا را خوب بجوید و به آرامی میل کنید.

۱۱- در طول روز آب کافی بیاشامید، اما دقت داشته باشید که آشامیدن آب و نوشیدنی های دیگر در وسط غذا سبب اختلال در هضم و ایجاد نفخ می شود.



۱۲- از مصرف زیاد شیرینی جات و تنقلات خودداری کنید. این خوراکی ها ممکن است در نگاه اول انرژی زا به نظر برسند، اما باید توجه داشت که این قابلیت در آن ها بسیار کم دوام است و پس از مدتی، احساس خستگی بیشتری به شما دست خواهد داد.

۱۳- بر خلاف تصور عموم، مطالعه و درس خواندن نیاز بدن به انرژی را افزایش نمی دهد، بنابراین استفاده بیش از حد از مواد غذایی شیرین و چرب در طول دوران امتحان، نه تنها مفید نیست، بلکه سبب چاقی می شود.

۱۴- صبحانه غذای اصلی است، نهار و شام را کمی مختصرتر بخورید، اما صبحانه را کامل میل کنید.

۱۵- مصرف روزانه یک لیوان شیر، برای ایجاد آرامش در طول دوران امتحان موثر است.



۱۶- خوردن آجیل از قبیل بادام، کشمش، فندق، گردو و نخودچی که سرشار از منیزیم است، به یادگیری کمک می کند، زیرا کمبود آن یکی از علل کاهش یادگیری است.



۱۷- ماست و دوغ ترش، خواب آور است، اما خوردن ماست شیرین مفید است .



۱۸- از خوردن قهوه و چای پُرنرنگ، خودداری کنید، ولی چای کم رنگ مفید است.

۱۹- تغذیه متعادل و متنوع شامل نان و غلات، انواع سبزی، لبنیات، گوشت ها و میوه ها سبب کاهش استرس در زمان امتحان می شود.



۲۰- اگر احساس خستگی می کنید، کمی استراحت کنید. انسان در موقع خستگی احتیاج به استراحت دارد نه محرک،

بنابراین مصرف قهوه به منظور بیدار ماندن توصیه نمی

شود .

## روشهای رفع استرس در روز امتحان

- \* سعی کنید زودتر از ساعت تعیین شده امتحان، در محل باشید.
- \* وسایل مورد نیازتان را به همراه داشته باشید.
- \* در صورت نیاز یک بطری کوچک آب به همراه داشته باشید.
- \* یادداشتهای خود را که شامل نکات مهم درس، فرمولها، تاریخها، نام های خاص و... است با خود همراه داشته باشید تا بتوانید پیش از امتحان مروری بر آنها بکنید.
- \* ساعت مچی خود را همراه ببرید تا متوجه مرور زمان بشوید.
- \* اگر آنقدر عصبی و مضطرب هستید که احساس میکنید هیچ چیز را به خاطر نمی آورید، بهتر است ۱-۲ دقیقه کاملاً آرام بنشینید و به موضوعات آرامش بخش فکر کنید. پس از چند دقیقه که توانستید به حالت عادی برگردید، مطمئناً تمرکز و توجه بهتری

رابرای پاسخگویی به سوالات خواهید داشت.



\* زمانی که آموزگار درباره نحوه چگونگی امتحان صحبت میکند، خوب گوش کنید. وقتی ورقه سوالها را گرفتید، ابتدائاً نفس عمیقی بکشید و آن گاه تمام سوالات را بخوانید و سپس با در نظر گرفتن زمان امتحان، شروع به نوشتن پاسخ ها

از آسان به سخت کنید. این کار به شما کمک می کند تا برآوردی از زمان و بخش های مختلف سوالات امتحانی داشته باشید. اگر نکته یی را نمی فهمید، نگران نشوید، همان ابتدای امتحان قبل از آنکه شروع به پاسخگویی کنید از آموزگار خود پرسید.





## نکاتی در مورد پرسشهای تشریحی

- ابتدا تمام سوالات را به دقت بخوانید.
- پاسخگویی به سوالات را از آسان به سخت شروع کنید.
- جواب پرسشها را با توجه به دانسته ها و معلومات تان بدهید نه بر پایه حدسیات.
- سعی کنید از حاشیه رو بپرهیز کنید و تنها اصل پاسخ را بنویسید.
- توجه به زمان داشته باشید و بیش از حد برای یک سوال وقت نگذارید.
- سوالاتی را که پاسخی برای آنها ندارید، کنار بگذارید و بقیه پرسشها پردازید.
- در صورتی که وقت اضافه داشتید، می توانید با تمرکز بر سوال، پاسخ آن را پیدا کنید.
- پاسخ هر سوال را در جای خودش بنویسید.
- بعد از پایان پاسخگویی به سوالات، در صورت داشتن وقت، حتماً ورقه تان را یکبار مرور کنید.

## نکاتی در مورد پرسشهای چهار گزینه ای

- ابتدا تمام جوابها را به دقت بخوانید و سپس جواب درست را علامت بزنید شاید پاسخ صحیح گزینه چهارم باشد.
- دقت داشته باشید هیچ گاه سعی نکنید ارتباطی بین پاسخ های صحیح پیدا کنید.
- تنها زمانی که اطمینان دارید پاسخی که اول داده اید اشتباه است آنرا تغییر دهید.



## "پدر و مادر یاران همیشگی دانش آموزان در ایام امتحانات"

آنچه که بدیهی است این است که دانش آموزان بخصوص در دوران نوجوانی تمایل به مستقل بودن از خانواده دارند و گرایش به هم سن و سالان خود پیدا میکنند و همچنین از نظر شخصیتی هویت مستقلی بدست می آورند، این شرایط در بیشتر موارد موجب مشکلاتی می شود که افت تحصیلی را به همراه دارد. برای حل این معضل والدین بایستی به خواسته های فرزندان در خانه توجه نمایند و با برقراری ارتباط دوستانه، با محبت و همدردی و ایجاد محیطی آرام، زمینه رشد و بالندگی فرزندان خود را فراهم نمایند.



به طور کلی میتوان گفت والدین باید نکات زیر را در ارتباط با فرزندان خود رعایت کنند:

- ۱- به کارهای خوب و مثبت فرزندان توجه و از آنان قدر دانی کند.
- ۲- فضای شاد و با عطف پدید آورند .
- ۳- از درگیری های لفظی با فرزندان اجتناب کنند .
- ۴- از تذکرات مداوم در مورد درس خواندن دوری کنند.

۵- به احساسات درونی آنان (آرزوها و نگرانی ها) احترام بگذارند.

۶- با مسئولان و مشاوران ارتباط مداوم و موثر داشته باشند .

اما نقش پدر و مادرها و به طور کلی خانواده در ایام امتحانات اهمیت بیشتری پیدایمی کند بنابراین خانواده ها باید بدانند در این ایام با چه روشی با فرزندان خود برخورد کنند و چه چیزهایی را از آنان بخواهند .

علی رغم این که نظارت درست و با آگاهی خانواده ها بر برنامه مطالعاتی فرزندشان در این ایام می تواند به آنها کمک زیادی برساند، عدم آگاهی از چگونگی این نظارت می تواند تنش و استرس را برای فرزندانشان به همراه داشته باشد .

### **نکاتی که خانواده ها در ایام امتحانات باید به آن توجه کنند عبارتند از:**

۱) محیط خانواده و جو عاطفی حاکم بر آن باید دور از تنش های عاطفی و مشاجره باشد.

۲) سعی شود در ایام امتحانات، رفت و آمد و میهمانی های خانوادگی تعطیل یا محدود گردد.

۳) محیط فیزیکی آرام و بی سروصدا برای مطالعه دانش آموزان فراهم نمایند.

۴) به استراحت و خواب دانش آموزان توجه کافی داشته باشند.

۵) وظایف خانگی محوله به دانش‌آموزان را حذف یا کاهش دهند.

۶) در هنگام امتحانات، دانش‌آموزان نیاز به حمایت عاطفی و اطمینان‌بخشی بیشتری دارند. لذا در این زمینه اقدام موثر داشته باشند.

۷) ساعات تماشای برنامه‌های تلویزیونی تا حد امکان کاهش یابد.

۹) از توقعات بی‌جا و فشار بیش از حد برای مطالعه خودداری نمایند.

۱۰) در صورتی که فرزندان از موفقیت در یکی از امتحانات رضایت خاطر نداشت مورد حمایت قرار گیرد و از سرزنش نمودن او خودداری کنند.

۱۱) از حبس کردن دانش‌آموز در اتاق برای مطالعه کردن خودداری شود و به دانش‌آموز اجازه استراحت و تفریح لازم نیز داده شود.

۱۲) تغذیه دانش‌آموز مناسب و مقوی باشد.



## منابع:

۱-[www.sbm.ac.ir](http://www.sbm.ac.ir)

۲-[www.arums.ac.ir](http://www.arums.ac.ir)

۳-[www.uswr.ac.ir](http://www.uswr.ac.ir)

۴-[www.zangakhabar.ir](http://www.zangakhabar.ir)

۵-[www.asriran.com](http://www.asriran.com)

۶-[www.beytoote.com](http://www.beytoote.com)

۷-[www.pakzadian.com](http://www.pakzadian.com)

۸-[www.behsit.ir](http://www.behsit.ir)

