



امتحانات و عملکرد مغز

بهارک طالب لو / مشاور مبتکران

تمرین نمونه سوالات امتحانی

با تمرین کردن سوالات مختلف مربوط به مباحثی که می خوانید این امکان برای شما فراهم می شود تا به نقاط قوت و ضعف خود در هر مبحث پی ببرید. زمانی که شما با سوالاتی مشابه امتحان روبرو می شوید ذهن خود را برای رویاروی با سوالات روز امتحان آماده می کنید. این تمرین این آمادگی را برای شما فراهم می کند که چگونه مطالبی را که خوانده اید در قالب سوال پاسخ دهید.

توضیح دادن برای دیگران

زمانی که شما یک مطلب را یاد گرفته اید و سعی در توضیح دادن آن می کنید اولین قدم این است که آن مبحث را خوب درک کرده باشید. هنگام توضیح دادن شما متوجه می شوید که کدام قسمت ها را بهتر می توانید توضیح دهید و در توضیح کدام قسمت ها دچار مشکل می شود. همچنین در هنگام توضیح دادن سعی می کنید اطلاعاتی را که به خاطر سپرده اید به طور منسجم از ذهن بیرون آورده و برای دیگران به گونه ای که قابل درک باشد توضیح دهید. این عمل کمک می کند آن مطالب بهتر در ذهن بمانند.

استراحت هنگام مطالعه

اگر شما هم بخو اهید خود را برای دو ماراتون آماده کنید مسلما نمی توانید ۲۴ ساعت در روز تمرین کنید. مطالعه هم همینطور است. برای نگهداری اطلاعات در حافظه بلند مدت، ذهن نیاز به استراحت منظم دارد. البته در افراد مختلف متفاوت است. ولی شما نیاز دارید در فواصل زمانی بین مطالعات خود





زمانی را به ذهن خود آرامش داده تا با انرژی بیشتری ادامه دهید. برای آرامش کوتاه ذهن نیاز است مکان مطالعه خود را ترک کرده، یک میان وعده مختصر بخورید و بدن خود را در حالت آرام قرار دهید. فعالیت هایی که دوباره ذهن را مشغول کند همانند فعالیت های فکری، استفاده از تلفن همراه، شبکه های اجتماعی و مواردی مشابه به دلیل اینکه ذهن در معرض اطلاعات جدید دوباره قرار میگیرد نمی تواند کمک کند تا ذهن شما آرام بگیرد.

تامین انرژی مغز و بدن

به مغز و بدنتان را با انتخاب غذاهایی که انتخاب می کنید، می توانید انرژی برسانید. خوردن غذاهای چرب و شیرین سطح انرژی شما را کم می کند. مخصوصا در شب امتحان خوردن غذاهای چرب و فست فود توصیه نمی شود. به طور مثال شاید خوردن شکر و شیرینی به نظر جذاب است ولی یک ساعت بعد از مصرف سطح انرژی شما را کاهش می دهد. خوردن غذاهایی مثل ماهی، پروتئین ها، آجیل، ماست مخصوصا در شب امتحان مفید است.

نوشیدن آب

مغز برای عملکرد بهتر خود نیاز به انرژی دارد که این انرژی توسط نوشیدن آب فراهم شود. در طول مطالعه و روز امتحان آب کافی بخورید. همچنین برای عملکرد خوب مغز نیاز به اکسیژن است که ورزش کوتاه به شما کمک می کند.

خواب کافی

مغز انسان برای عملکرد بهتر و یادگیری نیاز به استراحت دارد که این با خواب کافی در شبانه روز تامین می شود و به شما انرژی می دهد. همچنین میزان توجه و تمرکز را بالا می برد. مغز هنگامی که در حالت استراحت قرار میگیرد و شما خواب هستید اطلاعات وارد شده را پردازش می کند. حتما دیده اید زمانی که یک مطالعه سخت دارید بعد از استراحت کردن و خوابیدن هنگامی که دوباره شروع به خواندن می کنید بهتر آن را درک می کنید. بیدار ماندن در شب امتحان این امکان را از شما می گیرد. ذهن خسته باشد نمی تواند تمرکز داشته باشد.

