

## اصول طب ایرانی در فصل امتحانات

### دانش آموزان و دانشجویان

دوره امتحانات برای دانشجویان و دانش آموزان به عنوان یک بازه زمانی پر استرس تلقی می شود که با چالش

های زیادی برای خانواده ها همراه است. رعایت برخی نکات در اصلاح سبک زندگی می تواند شرایط بهتری را

برای سپری کردن این دوره و موفقیت بیشتر فراهم کند .



دکتر فاطمه محبوب، عضو هیات علمی دانشکده طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی مشهد در گفتگو با وبدا بیان داشتند رعایت موارد ذیل به دانش آموزان در برگزاری امتحانات بهتر کمک میکند :

### ۱- خواب شبانه کافی

باعث عملکرد ذهنی بهتر و حافظه قوی‌تر می‌شود، پس تنظیم ساعت خواب می‌تواند نقش مهمی در افزایش تمرکز و کاهش استرس دانش آموزان داشته باشد.

وی افزود: بهتر است به جای دیر خوابیدن و دیر بیدار شدن، ساعت خوابیدن را از ساعت ۱۰ شب تا ۶ صبح قرار دهند، زیرا طبق مطالعات انجام شده خواب با کیفیت اغلب در این ساعات شب است و موجب نشاط صبحگاهی و نداشتن کسالت در روز می‌شود.

### ۲: کنترل استرس و اضطراب

یکی از گام‌های اصلی موفقیت عنوان و تصریح کرد: بسیاری از دانش آموزان و دانشجویان به دلیل اضطراب، سوالات امتحانی را با توجه و دقت نمی‌خوانند و یا بدلیل کاهش تمرکز پاسخ صحیح را به یاد نمی‌آورند .

همچنین نداشتن برنامه درسی منظم

مرور نکردن درس‌ها

فشار خانواده‌ها برای کسب نمره بالاتر

بی‌خوابی و تغذیه ناسالم از علل استرس و کاهش تمرکز در جلسات امتحانی، عنوان کرد.

برنامه ریزی منظم در خواندن درس‌ها، انجام تنفس‌طبی، پرهیز از مصرف زیاد مواد کافئین دار و محرک، خواب به موقع و کافی، مصرف دمنوش سیب و دمنوش به، فالوده سیب، گلاب، عرق بیدمشک و عسل برای موفقیت بیشتر در امتحانات اثر گذار است .

وی با اشاره به اینکه، افرادی که دچار زودخشی و اضطراب و عدم تمرکز هستند، نباید در خوردن غذاهای تند و تیز افراط کنند.

مصرف غذاهای گرم رو به اعتدال مانند: انواع خورشت ها مثل خورشت بادام، فسنجان بادام، خورشت سیب و آلو، خورشت به و آلو، شیر بادام برای این گروه مناسب است.

از جمله مغزیجاتی که در طب ایرانی تقویت کننده مغز ذکر شده، بادام است. بنابراین توصیه می شود، برای افزایش حافظه و بهبود عملکرد مغزی در حد اعتدال بادام درختی، مویز، فندق، نخود و کشمش استفاده شود



نکته قابل توجه اینکه : مواردی که هنگام مطالعه دچار افت قند می شوند و یا تمایل به مصرف شیرینی دارند ،مصرف

کشمش، مویز، حلوای بادام، شله زرد و حریره بادام توصیه می شود.