

SINAV DÖNEMİNDE BESLENME VE UYKU

Çalışma sürenizin uzadığı ya da zamanın daraldığı durumlarda çay ve kahve gibi uyarıcı maddelerden ve ya ilaç kullanmaktan kaçının. Unutmayın ki, önemli bir sınav öncesinde sinir sisteminiz zaten en üst düzeyde uyarılmıştır. En son ihtiyaç duyulacak olan, sistemi daha fazla uyarmaktır. Kahve gibi masum uyarıcılar bile el titremesi, dikkat azalması, huzursuzluk ve yerinde davranamamak, sık tuvalete çıkmak gibi sonuçlar verir.

UYKU: Uyku alışkanlığınızı bilmeniz büyük önem taşır. Ortalama uyku süresi 11 yaşındakiler için 9,5 saat, 17 yaşındakiler için 8-8,5 saattir. Uykunun birincisi yarısı bedensel, ikinci yarısı ruhsal dinlenme açısından önem taşır. Bu sebeple sadece bir gecelik 3-3,5 saatlik uykunun zihinsel faaliyetler üzerinde olumsuz bir etkisi yoktur; ancak uykusuzlukların birkaç gece arka arkaya devam etmesi, akıl yürütme, öğrenme, dikkat gibi yüksek beyin faaliyetlerini olumsuz yönde etkiler. Hiç uyumadan sınava girmek ise yapılabilecek en büyük hatadır. 'Şurada sınava kaç saat kaldı, uyumasam da olur, birkaç saatlik uyku insanı daha fazla sersem eder' diye düşünmek büyük hatadır. Sınav günü öğrencinin ve yakınlarının az uyuduğundan söz etmesi öğrencinin performansını olumsuz yönde etkileyecektir. Öğrenci birkaç saat bile uyumuş olsa bunun bahsi açılmamalıdır.

BESLENME: Sınav dönemi için önerilebilecek özel bir beslenme yöntemi yoktur. Bu dönemde bir zayıflama rejimine girmeniz doğru değildir. Sınava hazırlık süresince et ve şeker yiyerek zihnin daha iyi çalışmasına katkıda bulunmak mümkün değildir. Önemli olan çeşitli besinlerden yiyerek dengeli bir beslenme tarzını sürdürmektir. Aynı şekilde sınav sabahında normal bir kahvaltı yapmak ve uzun sürecek sınavlar için kan şekerinin düşmesi halinde ağza atacak küçük bir bisküvi bulundurmak yararlıdır.