



## رفتارهای ممنوعه دانش آموزان در دقیقه ۹۰

یادگیری مطالب جدید، مطالعه بدون استراحت، همراه داشتن وسایل غیر ضروری سر جلسه امتحان و ...، بخشی از رایج ترین اشتباهات دانش آموزان در شب و روز امتحان است



فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

محوری

فصل امتحانات برای بسیاری از دانش آموزان، دوره ای پر استرس و اضطراب آور است، در این میان، برخی افراد به دلیل ناآگاهی از روش های صحیح مطالعه و ضرورت رعایت یک سری نکات، مرتکب اشتباهاتی می شوند که نه تنها به یادگیری آن ها کمکی نمی کند، بلکه باعث افزایش اضطراب و افت تحصیلی هم می شود. شب و روز امتحان، یکی از مهم ترین زمان های تحصیلی است که عملکرد صحیح در آن می تواند تأثیر زیادی بر نتایج کلی دانش آموز داشته باشد. در ادامه به تعدادی از رفتارهای اشتباه در چنین شب و روز هایی اشاره خواهد شد.

### ۱ مطالعه بدون استراحت

بسیاری از دانش آموزان که در طول سال تحصیلی، درس را یاد نگرفته یا مرور نکرده اند، شب امتحان با فشار زیاد و بدون وقفه درس می خوانند تا بتوانند نمره بهتری بگیرند. مطالعه بدون استراحت نه تنها باعث خستگی و افت تمرکز می شود، بلکه می تواند به سلامت جسمی و روانی شما دراز مدت آسیب برساند. بنابراین در طول مطالعه، هر ۴۵ تا ۶۰ دقیقه، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت کنید. همچنین محیط مطالعه تأثیر بسیار زیادی بر تمرکز و یادگیری شما دارد. مطالعه در محیطی پر سر و صدا یا نامرتب، می تواند تمرکز شما را به هم بزند و یادگیری را دشوار کند.

### ۲ مقایسه خود با دیگران

صحبت کردن با همکلاسی ها در باره میزان مطالعه یا آمادگی می تواند استرس زا باشد. فکر کردن به شرایط بقیه

سر در گمی شود.

### ۴ بی خوابی شب امتحان

یکی دیگر از اشتباهات رایج در دوران امتحانات، نادیده گرفتن اهمیت خواب و استراحت است. بسیاری از دانش آموزان به دلیل استرس یا نگرانی های امتحانی، ساعات طولانی را برای مطالعه صرف می کنند و به خواب شبانه بی توجه می شوند. آن ها تصور می کنند که با بیدار ماندن تا دیر وقت می توانند مطالب بیشتری را مرور کنند در حالی که خواب کافی برای بهبود حافظه، تمرکز و کارکرد مغز ضروری است. همچنین کم خوابی باعث کاهش تمرکز و افزایش استرس می شود.

### ۵ نداشتن تغذیه مناسب

تغذیه سالم و متعادل یکی دیگر از عوامل مهم در موفقیت در امتحانات است. بسیاری از دانش آموزان در دوران امتحانات به دلیل فشار زمانی یا استرس، به غذاهای آماده و ناسالم رو می آورند. این نوع تغذیه نه تنها باعث کاهش انرژی می شود بلکه ممکن است اثرات منفی بر عملکرد ذهنی داشته باشد. در ضمن، نوشیدن قهوه یا نوشابه های انرژی زا ممکن است به طور موقت احساس بیداری ایجاد کند اما می تواند باعث افزایش اضطراب و تپش قلب شود. بهتر است از مصرف این نوشیدنی ها در روز امتحان خودداری کنید. همچنین نادیده گرفتن وعده صبحانه هم یک اشتباه رایج در روز امتحان است. صرف صبحانه ای سبک و مقوی می تواند انرژی لازم برای تمرکز در جلسه امتحان را فراهم کند. نخورن صبحانه ممکن است باعث کاهش قند خون و تمرکز شود.

### ۶ همراه داشتن وسایل غیر ضروری سر جلسه امتحان

حمل وسایل اضافی مانند گوشی موبایل، کتاب های غیر مرتبط یا وسایل الکترونیکی می تواند حواس پرتی ایجاد کند. به خصوص که جزو وسایل ممنوعه است. بهتر است فقط وسایل مورد نیاز مانند کارت شناسایی، مداد و پاک کن را همراه داشته باشید.

### ۷ دیر رسیدن به محل امتحان

دیر رسیدن به محل امتحان می تواند باعث افزایش اضطراب و کاهش زمان مفید برای پاسخگویی شود. برنامه ریزی مناسب برای رسیدن به موقع به محل امتحان ضروری است. همچنین خواندن دقیق دستورالعمل های امتحان و پیروی از آن ها می تواند از اشتباهات جلوگیری کند. بی توجهی به دستورالعمل ها ممکن است منجر به از دست دادن نمره شود. اطمینان حاصل کنید که وسایل مورد نیاز مانند مداد، پاک کن، خط کش و ماشین حساب (در صورت مجاز بودن) را همراه دارید. فراموش کردن این وسایل می تواند باعث استرس و کاهش عملکرد شود.

#### اتاق مشاوره

## شوهرم نسبت به روابط قبل از ازدواجم بدبین است

خانمی هستم ۲۷ ساله. ۳ سال پیش ازدواج کردم. در ماه های ابتدایی ازدواج، یک مزاحم تلفنی داشتم. او فردی بود که قبل از ازدواج مدت کوتاهی با هم بودیم اما بعد از تصمیم برای ازدواج، دیگر هیچ ارتباطی با او نداشتم. اما شوهرم نسبت به آن رابطه بدبین است و می گوید باید پرینت پیام هایت را بگیری و گرنه یعنی کاسه ای زیر نیم کاسه است. خودش هم خیلی متعهد نیست. چه کنم؟

بنفشه دولت آبادی | روان در مانگر و مشاور خانواده

مخاطب گرامی، روابط قبل از ازدواج، معمولاً یکی از زمینه های پیمان شکنی و عبور از خط قرمزها محسوب می شود که فرد باید از آن ها آگاه باشد و بر برابر ایجاد مزاحمت و برقراری مجدد رابطه از سوی طرف مقابل، واکنش منطقی و درستی نشان دهد. پایان دادن به این ارتباط ها به این معناست که چند ماه قبل از ازدواج از لحاظ احساسی و عاطفی نسبت به فرد قبلی سرد شده باشیم و هر گونه نشانه و آدرسی که یادآور این رابطه است، از بین برود.

**پرینت پیامک های اخیر را بگیرید**

باتوجه به این که به ادعای خودتان شما بعد از ازدواج، هیچ گونه رابطه ای با او نداشتید، نگران نباشید. اساساً توصیه ای به بیان روابط قبل از ازدواج نشده چون این موارد جزو اسرار شخصی افراد محسوب می شود و لزومی به درمیان گذاشتن آن با همسر فعلی تان نیست. در ضمن، نگرانی شما بابت پرینت پیامک ها منطقی به نظر نمی آید چون نداشتن ارتباط شماو مزاحمت یک طرفه، دلیلی بر بی تعهدی شما نیست و تاریخ گرفتن پرینت تلفن باید بعد از ازدواج باشد مگر آن که شوهرتان قصد واکاوی گذشته شما را داشته و به دنبال توجیه و دلیل تراشی روابط فعلی

#### تازه ها

### نگرانی ها از نابودی اشتیاق به یادگیری توسط هوش مصنوعی

نسل جدید اپلیکیشن های هوش مصنوعی مانند چت جی پی تی، جمنا ی و دیپ سیک، تکالیف دانش آموزان را انجام می دهند، قادرند مقالات ابتکاری بنویسند یا محتوای یک سخنرانی را طی چند ثانیه آماده کنند. در این بین، اوایل امسال پژوهشگرانی در شرکت مایکروسافت و دانشگاه کارنگی ملون در ایالات متحده دریافتند که وابستگی بیش از حد به هوش مصنوعی مولد باعث می شود کارکنان مهارت های اصلی مانند خلاقیت، قضاوت و حل مسئله را از دست بدهند. به گزارش «ایندپندنت»، پژوهشگران در مقاله ای که یافته های آن ها را شرح می دهد، نوشتند: «فناوری ها در صورت استفاده نادرست از آن ها ممکن است به زوال توانایی های شناختی منجر شوند و [اتفاقا هم] می شوند؛ توانایی هایی که باید حفظ شوند».

#### گرفتن فرصت یادگیری از انسان ها

یکی از تناقض های کلیدی اتوماسیون این است که شما با کمترین هزینه کارهای روتین و واگذاری رسیدگی به حالات استثنایی به کاربر انسانی، فرصت تمرین های همیشگی را که برای تقویت قضاوت [استنباط] و توان شناختی فرد لازم است، از او می گیرید». اگر به آینده دورتر نگاه کنیم، سامانه های پیشرفته هوش مصنوعی ممکن است ما را اودار کنند تا در نحوه یادگیری [آموز] زندگی، در جهانی که اغلب کارها در آن حتی ضروری هم نیستند، تجدیدنظر کنیم و خود را بی نیاز از یادگیری ببینیم.

#### یادگیری همچنان مهم خواهد ماند

از زمانی که دیپ بلو شرکت آی بی ام نزدیک به ۳۰ سال پیش، گری کاسپاروف را شکست داد، رایانه ها پیوسته در حال غلبه بر قهرمانان انسانی در شطرنج بوده اند اما افراد همچنان از بازی کردن و تماشای شطرنج لذت می برند. به همین

#### نکته ها

### ۷ راهکار تغییر عادت های ناسالم در خانواده



- ۱- آگاهی و پذیرش مشکل
- ۲- ایجاد هدف های مشترک
- ۳- الگو بودن برای یکدیگر
- ۴- ایجاد محیط حمایتی
- ۵- مهم بودن گام های کوچک
- ۶- تقویت روابط خانوادگی
- ۷- تشویق به آموزش و یادگیری

#### روان شناسی

### ۳ بازی اندرویدی برای افزایش قدرت تصمیم گیری

۲- **شورش پادشاهی ها** | شورش پادشاهی های یک بازی استراتژیک آنلاین ایرانی است که شمارا به دنیایی از نبردهای حماسی و رقابت های نفس گیر می برد. در این بازی، شما در نقش فرمانده یک دهکده قرار می گیرید و با ساخت و ساز ساختمان های مختلف، جمع آوری منابع و آموزش سربازان قدرتمند، ارتشی شکست ناپذیر می سازید. با اتخاذ استراتژی های مناسب و چشش هوشمندانه بخش در دهمین جشنواره ملی بازی های رایانه ای هم بودیم. بازی هایی با ایده های نوآورانه و گیم پلی جذاب که در نهایت ۳ بازی از میان آن ها به عنوان نامزد دریافت جایزه بهترین بازی استراتژی و شبیه سازی انتخاب شدند و در ادامه به معرفی آن ها می پردازیم.

۳- **هاکتل** | ما کتل یک بازی کارتی استراتژیک با طعم میوه هاست که بازیکنان را به رقابتی هیجان انگیز برای کسب امتیاز دعوت می کند. بازیکنان باترکیب هوشمندانه کارت های رنگارنگ و میوه ای، نوشیدنی های خوشمزه می سازند و با کسب امتیاز بیشتری، عنوان بهترین بازیستار از آن خود می کنند. بازی با گیم پلی ساده و در عین حال چالش برانگیز، لحظاتی سرگرم کننده و مهیج را برای بازیکنان فراهم می کند.

بخش قابل توجهی از زمان روزانه برخی افراد به بازی کردن می گذرد؛ کسانی که ترجیح می دهند در مترو و اتوبوس تار سیدن به مقصد با تلفن همراه خود مشغول بازی شوند تا به نوعی زمان بگذرد یا کسانی که بازیکنان جدی تری هستند و زمان مشخصی در روز را به بازی کردن اختصاص می دهند. به گزارش «ایسنا»، رشد بازی های استراتژی و شبیه سازی در سال های اخیر مشهود است چنان که شاهد حضور آثار مختلفی از این بخش در دهمین جشنواره ملی بازی های رایانه ای هم بودیم. بازی هایی با ایده های نوآورانه و گیم پلی جذاب که در نهایت ۳ بازی از میان آن ها به عنوان نامزد دریافت جایزه بهترین بازی استراتژی و شبیه سازی انتخاب شدند و در ادامه به معرفی آن ها می پردازیم.

۱- **تکنیک تسخیر** | تکنیک تسخیر

روایتگر نبرد ی استراتژیک میان بازیکن و حریفان ش برای تسخیر هر چه در یک میدان نبرد پر هیجان است. بازیکن با بهره گیری از تکنیک های مختلف و نیرو های متنوع، سعی در غلبه بر حریف و تصرف برج های استراتژیک دارد. او با چشش هوشمندانه نیروها و پیش بینی حرکات حریف، راه را برای پیروزی هموار می کند و در نهایت، با تسلط بر میدان نبرد، عنوان فرمانده را از آن خود می کند.

#### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام  
پایک ۲۰۰۹۹۹۰۰ و تلگرام ۹۳۵۴۲۴۹۵۷۶۰۹۳۵

\* در باره مطلب «کلید بازآفرینی صمیمیت و شادی در خانه»، از بعد کرونا که گفتن همه باید از هم فاصله بگیرین طبق پروتکل ها، خیلی ها به اون شرایط عادت کردن و اصلاحش کار سخت و زمان بری خواهد بود.

\* یادش بخیر، ماما ن های قدیم کیک خونگی درست می کردن برای بچه ها.