

در ماه رمضان چگونه درس بخوانیم؟

برنامه مطالعاتی را متناسب با شرایط تطبیق دهید.

نوبت‌های غذایی ماه مبارک رمضان و فاصله نسبتاً طولانی سحر تا افطار گروهی از داوطلبان روزه‌دار را در ساعات بعدازظهر با مشکل افت قند خون و بعضاً بی‌حالی مواجه می‌کند. همچنین ممکن است گرم شدن تدریجی هوا این شرایط را تشدید کند. در این شرایط برخی گمان می‌کنند که دیگر نمی‌توانند درس بخوانند و باید مطالعه را کنار بگذارند. این مسئله برای آن‌ها این نگرانی را ایجاد می‌کند که چگونه بین روزه‌داری و مطالعه برنامه‌ریزی کارآمدی داشته باشند. اگر شرایط جدیدی پیش آمده است، درایت و هوشمندی حکم می‌کند که بهترین موقعیت‌ها را در شرایط جدید برای خویش پیدا کنیم و بر اساس این موقعیت‌ها، وظایف خود را پیش ببریم. رفتار هوشمندانه اقتضا می‌کند که ساعات مطالعاتی خود را اندکی تغییر دهید و آنگاه ببینید که نه تنها ساعات مطالعاتی شما کاهش پیدا نخواهد کرد، بلکه در کنار ثبات میزان مطالعه، می‌توان از کیفیت خوبی نیز بهره‌مند شد.

با توجه به ساعات طولانی گرسنگی در روز، باید غذاهایی را مصرف کنیم که به‌کندی هضم می‌شوند که از جمله این غذاها می‌توان به غذاهای حاوی فیبر زیاد اشاره کرد. غذاهای دیرهضم معمولاً هشت ساعت در دستگاه گوارش می‌مانند، درحالی‌که غذاهای زودهضم فقط ۳ تا ۴ ساعت در معده باقی می‌مانند و فرد خیلی زود احساس گرسنگی می‌کند؛ بنابراین استفاده از غذاهای دیرهضم نظیر کربوهیدرات‌های پیچیده که شامل حبوبات و غلات مثل جو، گندم، جو دوسر، لوبیا، عدس، آرد سبوس‌دار، برنج با پوست و امثالهم است، مورد استفاده قرار گیرد.

علاوه بر این عادت غذایی، پرهیز از برخی مواد غذایی به بهبود راندمان مطالعه دانش‌آموزان کمک می‌کند که از جمله این موارد می‌توان به غذاهای سرخ‌کردنی و چرب، غذاهای حاوی قند زیاد، خوردن غذای زیاد به‌خصوص هنگام سحر، خوردن چای زیاد هنگام سحر، خوردن غذاهای شور و پرنمک و خوردن آب قبل از خوردن سحری و همچنین خوردن نوشابه‌های قنددار در وقت سحر اشاره کرد.

ساعت بدنتان را با ماه رمضان تنظیم کنید.

یکی دیگر از تغییراتی که در روزهای ماه مبارک رمضان داوطلبان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، ساعت خواب است که به دلیل تغییر ساعات غذایی این مسئله به‌ویژه در روزهایی که ماه رمضان با فصول گرم تقارن پیدا کرده و امکان حذف وعده سحری نیست، بیش‌ازپیش اهمیت پیدا می‌کند. با توجه به کوتاهی شب‌ها، بهتر است سه ساعت بعد از شام بخوابید تا به راحتی برای سحر بیدار شوید و بعد از صرف سحری تا پیش از هضم غذا نخوابید. خوابیدن بلافاصله بعد از غذا خوردن باعث می‌شود خواب خوب و راحتی نداشته و غذای شما نیز به‌خوبی هضم نشود و مشکلاتی از جمله خستگی برایتان پیش بیاید. همچنین خواب میانه روز را فراموش نکنید چراکه خوابیدن در فصول گرم سال علاوه بر کاهش ضعف

و تجدیدقوا، موجب تأمین رطوبت مناسب برای بدن شده و تشنگی شمارا نیز برطرف می‌کند. بیدار ماندن از افطار تا سحری موجب خشکی بدن (به‌ویژه مغز) شده و بدن را ضعیف می‌کند. بنابراین خواب روز نمی‌تواند جایگزین خواب شب شود و اگر بی‌خوابی شما در نتیجه گرمی زیاد هوا است، بهتر است هنگام خالی بودن کامل معده‌تان به‌خصوص زمانی که تمایل به خواب دارید، یک لیوان شیر مصرف کنید. شربتهای سرد نیز از حرارت شما کاسته و تمایلتان برای خواب را دوچندان می‌کند. اجرای موارد یادشده در روزهای ماه رمضان نه‌تنها این ایام را به‌روزهایی چالش‌برانگیز تبدیل نمی‌کند، بلکه می‌توان در کنار بهره‌مندی از فضایل این ماه فعالیت‌های روزمره و برنامه‌ریزی‌ها را به بهترین شکل انجام داد.

نکات مهم تغذیه و مطالعه افراد کنکوری

وعده سحری: وعده سحر و افطار باید طوری باشد که تمام نیازهای بدن را تأمین کند. مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده مانند غلات سبوس‌دار (برنج، جو، جو دوسر، نان)، لبنیات، حبوبات، میوه و سبزی‌ها موجب آزاد شدن تدریجی ذخایر قندی و دفع کمتر آب از بدن می‌شوند. علاوه بر این کربوهیدرات‌ها تا ۸ ساعت در دستگاه گوارش باقی می‌مانند که موجب می‌شوند انسان دیرتر احساس گرسنگی کند.

در ماه رمضان مصرف غذاهای پر فیبر مانند میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات، حبوبات، آرد و گندم سبوس‌دار توصیه می‌شود زیرا این مواد غذایی به دلیل هضم آرام و جذب تدریجی و دادن احساس سیری طولانی‌مدت بسیار مناسب می‌باشند. همچنین می‌توان از تنقلات سالم مانند مغزهای آجیل مانند فندق، پسته، بادام و... استفاده کرد.

وعده افطار: هنگام افطار انتخاب غذای مناسب با حجم سبک برای کنکوری‌ها باعث می‌شود که آن‌ها بتوانند از مواد مغذی بیشتری و مایعات کافی قبل از خواب استفاده کنند تا بتوانند هم‌زمان با روزه‌داری، درس خود را مطالعه کنند. برای آغاز افطار نوشیدن مایعات گرم مانند آب جوشیده موجب سبب سم‌زدایی از دستگاه ادرار و تنفس می‌شود. همچنین می‌توان از شیر گرم به همراه قندهای طبیعی مانند خرما و کشمش استفاده کرد. سپس مواد غذایی مانند نان و پنیر و سبزی‌ها، فرنی، شیر برنج و یا مقدار کمی مغز نظیر گردو و پسته و تخم‌مرغ آب‌پز گزینه‌ی مناسبی برای تغذیه در افطار هستند. افطار سبک و کم‌حجم باعث می‌شود که بتوان از میوه‌ها، تنقلات سالم و سبزی‌ها نیز در طول شب استفاده کرد. در ماه رمضان باید مصرف قندهای ساده مانند زولبیا و بامیه، شکلات و شکر را به حداقل رساند زیرا موجب افزایش سریع انسولین زیاد می‌شوند و در نتیجه با انجام فعل‌وانفعالات در بدن منجر به گرسنگی و تشنگی بیشتر در طول روز خواهند شد.

وعده شام: حدود دو ساعت بعد از افطار ساده و سبک، شام خورده شود که می‌تواند شامل نان، غلات، سبزی‌ها، لبنیات کم‌چرب و گروه گوشت در ماه رمضان باشد. پرهیز از خوردن غذاهای سرخ‌شده در ماه رمضان نباید از غذاهای سرخ‌شده به‌طور زیاد استفاده کرد زیرا موجب سوءهاضمه، سوزش سردل و تشنگی بیشتر در طول روز می‌شوند.

همچنین خوردن پروتئین‌هایی مانند کباب موجب افزایش تشنگی بیشتر کنکوری‌ها در ماه رمضان خواهد شد. نوشیدن آب کافی را فراموش نکنید. توصیه می‌شود که زمان بیرون ماندن از منزل و قرار گرفتن در معرض نور خورشید را به حداقل برسانید. زیرا با از دست دادن آب بدن، دچار بی‌حالی خواهید شد. بعد از افطار تا سحر ۸ لیوان مایعات مانند آب، خاکشیر و لیموترش تازه بنوشید و از نوشیدن مواد غذایی دارای شکر و کافئین مانند نوشابه قهوه و چای پرهیزید زیرا موجب دفع زیاد آب بدن می‌گردد.

ویتامین C و استفاده از میوه و سبزی‌ها

ویتامین نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی و بهبود عملکرد سلول‌های عصبی دارد. سبزی و میوه‌هایی مانند مرکبات، هویج، کلم بروکلی، گوجه‌فرنگی و توت‌فرنگی سرشار از ویتامین C هستند. در فاصله میان افطار تا سحر، میوه و سبزی‌ها تازه استفاده شود. این مواد غذایی برای رفع بوی بددهان و یبوست بسیار مفید هستند. در کنار غذای اصلی حتماً سبزی‌ها، سالاد، آب و حبوبات کافی مصرف شود. همچنین به‌جای نوشیدنی‌های غیرطبیعی و مضر آب‌میوه‌هایی مثل هویج و گوجه‌فرنگی بسیار مصرف نمایید.

نکاتی برای درس خواندن در ماه مبارک رمضان

برخی از دانش‌آموزان با بهانه‌هایی همچون نداشتن برنامه‌ی درست درسی، گرسنگی، تشنگی، خستگی و هوای گرم از درس خواندن جدی صرف‌نظر می‌کنند و یا اگر هم مطالعه‌ای دارند به دلیل نداشتن وقت و انرژی کافی، کیفیت و ساعات مطالعه خود را کاهش می‌دهند. این افراد با رعایت نکات زیر می‌توانند علاوه بر گرفتن روزه، ساعات و کیفیت مطالعه خود را نیز حفظ کنند.

۱- خواندن دروس بعد از سحری تا ظهر، ۲- جابه‌جایی ساعات مطالعه و خواب، ۳- داشتن خواب اندازه و کافی، ۴- موکول کردن ساعات خواب به بعدازظهر تا افطار

پس از خوردن افطار سبک و افزایش میزان گلوکز خون، مطالعه را شروع کنید و در حین درس خواندن محدودیتی برای مصرف تنقلات سالم نداشته باشید. خواب و استراحت کافی باعث افزایش بازده فکری می‌شود. به دلیل به هم خوردن برنامه خواب‌ویداری در ایام رمضان، افراد کنکوری می‌بایست حداقل ۷ ساعت استراحت کنند و تماشای برنامه‌های تلویزیونی را به حداقل برسانند. پس از افطار، استراحت میان مطالعه را کمتر نمایید تا از حداکثر انرژی برای مطالعه استفاده کنید. دروس سخت و مشکل را پس از وعده سحری مطالعه کنید. هنگامی که گرسنه هستید و حوصله مطالعه ندارید مقداری استراحت کنید و سپس به سراغ فلش کارتها یا خلاصه‌هایتان بروید و نگاهی اجمالی به آن‌ها بیندازید.

کانال تلگرام: @moshavershirikonkur