خلال الدراسة والامتحانات..ساعة لا تشرب فيها القهوة وأطعمة

يلجأ الكثير من الطلاب إلى شرب القهوة خلال فترة الدراسة والمذاكرة والامتحانات والبحث عن أطعمة معينة بزعم المساعدة في زيادة التركيز والتحصيل العلمي.

وقال الدكتور فيصل خالد حديد، أخصائي الأطفال واختصاصي المخ والأعصاب، إنه في حالة أن الطالب معتاد على القهوة بشكل يومي فلا مانع من ذلك، ولكن يفضل تجنبها من بعد الساعة الثالثة بغرض النوم مبكراً، مضيفاً أنه لا يوجد دليل علمي قطعي على أن القهوة تحسن من الذاكرة، إلا أن بعض الدراسات تعتبرها مفيدة من ناحية زيادة النشاط والتركيز.

وحذر من الأطعمة عالية الدهنيات وكميات الأكل الكبيرة لأنها تؤثر سلباً على الأداء الدراسي بشكل عام، لأن الجسم سوف ينشغل بشكل أو بآخر في عملية الهضم لهذه الكميات مما يؤدي إلى النعاس والشعور بالتعب والحاجة إلى النوم.

واعتبر أنه على المدى القصير لا يوجد أطعمة تحسن من الذاكرة لمدة أيام مثلاً، لكن هناك نمط معين من

الغذاء يمكن أن يحافظ على قوة الذاكرة على المدى البعيد.

وبشأن تناول بعض الطلاب مشروبات الطاقة قبل الامتحان لزيادة التركيز، قال إن مشروبات الطاقة تحتوي على الكافيين والسكر، وبالتالي تساعد بعض الأشخاص في تقليل النعاس والشعور بالنشاط الذي يعد بالنسبة لي نشاطا نسبيا نتيجة الكافيين والسكريات العالية ولا تحسن الذاكرة.

ولتحسن الطالب من قدرته على التركيز، نصح الدكتور فيصل خالد حديد، بـ4 طرق سهلة:

1- أخذ قسط كاف من النوم يوميا

2- أخذ قسط من الراحة وهو في مرحلة المذاكرة اليومية العادية وأيضا قبل الاختبارات

3- تقليل التشتت بالملهيات كالتلفاز والهواتف النقالة

4- ينصح بالتركيز على الهدف وهو التحصيل العملي الجيد وعدم الالتفات لأي شيء آخر.