

نکات مهم درباره روزه گرفتن در ایام امتحانات

با هم‌زمان شدن ایام امتحانات و ماه مبارک رمضان بسیاری از دانش‌آموزان و محصلان سؤالاتی پیرامون احکام روزه‌داری و حکم گرفتن و نگرفتن روزه در زمان امتحانات دارند.

چند سالی است که ماه مبارک رمضان و امتحانات پایان سال دانش‌آموزان در یک زمان قرار گرفته است. امسال هم این روال ادامه دارد؛ اما چطور می‌توان هم روزه گرفت و از برکات و معنویات این ماه مهربان استفاده کرد و هم سرحال بود و به درس خواندن و تکالیف رسید. خاصه برای دانش‌آموزان که سن و سال کمتری دارند نیاز است که والدین نکاتی را به فرزندان خود گوشزد کرده و در رسیدن به الگوی مؤثر و مفید آن‌ها را یاری کنند.

روزه گرفتن دانش‌آموزان

انگیزه سازی کنید

با فرزندتان صحبت کنید تا بداند که امتحان دادن با زبان روزه، آن قدرها هم که فکر می‌کند سخت نیست و ظلمی به او نشده است. به او بگویید که درس خواندن، به‌تنهایی یک امر معنوی و مورد رضایت خداست، وقتی روزه گرفتن هم به آن اضافه می‌شود یعنی دانش‌آموز روزه‌دار تمام مدت مشغول عبادت است. از او بخواهید که برای درس خواندن از خدا کمک بخواهد. وضو بگیرد. دعای مطالعه را بخواند و مطمئن باشد خداوند به زمان و ذهنش برکت می‌دهد.

کیفیت نه کمیت

نه افراط کنید نه تفریط. از آن والدینی نباشید که گمان می‌کنند بچه شق‌القمر که نکرده یک روزه گرفته است و باید مثل بقیه روزها درس اش را هم بخواند و نه از آن‌ها که از این ور بام می‌افتند و مدام در حال باد زدن بچه‌اند و قربان صدقه رفتنش و می‌گویند: «فدای سرت، درس نخوندی هم نخوندی» مطمئناً دانش‌آموز روزه‌دار نمی‌تواند و فایده‌ای هم ندارد که به‌اندازه روزهای دیگر درس بخواند. پس بهتر است به او کمک کنید تا کیفیت مطالعه و درس خواندنش را بالا ببرد به‌جای کمیت.

آهسته و پیوسته

اجازه ندهید که همه چیز به شب امتحان، یا یک روز قبل از آن موکول شود. هرچند روز که بین امتحان فاصله

است را کامل و دقیق برنامه‌ریزی کنید و پیوسته درس خواندن باکیفیت را به فرزندتان آموزش دهید. با این روش حجم درس خواندنی کمتر شده، بازده بالا می‌رود و روزه‌داری هم به قوت خودش باقی است.

زمان طلایی برای درس خواندن

راستش ما نمی‌توانیم دقیق مشخص کنیم که زمان بهتر برای درس خواندن فرزند شما چه زمانی است؛ اما به‌طور کلی می‌توان یک الگوی فراگیر را عنوان کرد که برای آن می‌بایست چیزی که سابق در ذهن داشتید را کنار بگذارید که بچه باید شب‌ها بخوابد و روزها درس بخواند. در این الگو، ۲۴ ساعت روز را باید به چهار بخش تقسیم کنید. سحر تا ظهر، ظهر تا افطار، افطار تا نیمه‌شب و نیمه‌شب تا سحر. با توجه به مسئله روزه‌داری ایده آل‌ترین زمان برای درس خواندن که بدن هم در شرایط مناسبی باشد. سحر تا ظهر و افطار تا نیمه‌شب است. از بین این دو، سحر تا ظهر بخش پرنرژی‌تری محسوب می‌شود و چون اغلب اعضای خانه یا می‌روند دنبال کار و زندگی یا خواب هستند، فضا برای درس خواندن محیا تر است. از ظهر تا افطار بدترین زمان برای این است که فرزندتان را وادار به درس خواندن کنید. گرمای هوا، ضعف و کاهش انرژی بازده فعالیت مطالعاتی را بسیار پایین می‌آورد.

الگوی دیگر

الگوی بالا، الگوی ایدئالی است، اما ممکن است فرزند شما بعد از صرف افطاری نیاز به کمی استراحت داشته باشد. بسیاری از افراد بلافاصله بعد از غذا خوردن نمی‌توانند فعالیت جدی‌ای را شروع کنند و دچار رخوت و کسالت آنی می‌شوند. در چنین شرایطی بد نیست که یکی دو ساعت بعد از افطار را به استراحت کردن و حتی خوابیدن، اختصاص دهید و اگر فرزندتان با شب‌بیداری مشکلی ندارد، به او اجازه دهید نیمه‌شب تا سحر را به درس خواندن بپردازد. سکوت نیمه‌شب به تمرکز او کمک خواهد کرد.

بعد از ظهرهای کش‌دار

بعد از ظهرها بدترین زمان درس خواندن است، به‌ویژه چند ساعت قبل از افطار. بدن و ذهن در بی‌حال‌ترین وضعیت خود قرار دارد. فرزندتان را در این ساعات مجبور به درس خواندن کنید. نهایتاً اینکه تست زدن و یا مرور ساده‌ی دروس خوانده‌شده را در برنامه قرار دهید.

سخت‌ترها

دروسی که نیاز بیشتری به تمرکز و فکر کردن دارند یا به‌اصطلاح ما دروس سخت‌تر را در فاصله بین سحر تا ظهر در برنامه بگذارید. این زمان ذهن آمادگی بیشتری برای یادگیری دارد.

همراهی کنید

ماه رمضان ماه مهمانی رفتن هم هست. همه اقوام و دوستان و آشنایان می‌خواهند در ثواب افطاری دادن شریک شوند، به همین دلیل بسیاری از خانواده‌ها، شب‌های زیادی را به مهمانی رفتن مشغول‌اند. اگر دانش‌آموزی در خانه دارید بهتر است در این زمینه اعتدال را رعایت کنید. نه قید همه مهمانی‌ها را بزنید و نه بی‌توجه به فرزندتان همه را شرکت کنید و توقع داشته باشید او یا تنها در خانه بماند و درس بخواند و یا خودش زمان جایگزین را پیدا کند.

کنار فرزندتان بمانید تا بتواند با خیال راحت به مطالعه درس‌هایش بپردازد و هرکدام از مهمانی‌ها را که زمان مناسب‌تری دارد و با برنامه شما جور درمی‌آید را جهت استراحت و نفس تازه کردن و انرژی گرفتن، شرکت کنید.

ذخیره کردن انرژی

کلاس فوق‌العاده، کلاس‌های غیردرسی، پارک رفتن، مهمانی رفتن و ... همه نیاز به رفت‌وآمد در هوای گرم خردادماه‌ای دارد که انرژی را می‌گیرد و فرد را تشنه و گرسنه می‌کند. بهتر است این برنامه‌ها را موقتاً تا پایان ماه مبارک و امتحانات تعطیل کرده و به بعد از آن موکول کنید.

درس خواندن با چشم

برخی دانش‌آموزان اشتباهاً عادت دارند که موقع درس خواندن راه بروند یا بلند بلند دروس را با خودشان تکرار کنند. این سبک مطالعه در هر شرایطی اشتباه است به‌ویژه در وضعیت روزه‌داری که انرژی فرد را دو برابر می‌گیرد و او را گرسنه و تشنه می‌کند. مطالعه کردن با چشم در حالت نشسته بهترین حالت است که لازم است آن را به فرزندتان آموزش داده و تمرین کنید.

چی بخوریم؟

معضل «حالا چی بپزم» در ماه رمضان پررنگ‌تر می‌شود. بهتر است یک برنامه‌ریزی غذایی درست‌ودرمان داشته باشید. چون برخی خوراکی‌ها خودبه‌خود کارایی ذهن و بدن را غیرمستقیم پایین می‌آورند. در وعده افطار از نوشیدنی‌های گرم و قندهای طبیعی استفاده کنید تا فرزندتان انرژی از دست‌رفته‌اش را بازیابد. غذاهای چرب و فست‌فودها را حداقل برای این یک ماه و از وعده افطار حذف کنید. کله‌پاچه، کباب کوبیده، غذاهای سرخ کردن فرد را تشنه می‌کند و تمرکز را از او می‌گیرد در عوض تا می‌توانید میوه و سبزیجات را در برنامه غذایی ماه مبارک قرار دهید.