

מבחנים: איך להיכנס לריכוז ולצאת מהמתח

תופעה שכיחה בקרב תלמידים בני כל גיל היא הלחץ והמתח שלפני בחינה. רק המילה מבחן גורמת לרבים מאיתנו פיק ברכיים, דופק מואץ ולילות לבנים. הנה כמה טיפים שיעזרו לכם להיכנס לריכוז ולשחרר מתחים, וזו כבר חצי הדרך להצלחה.

סדרת נשימות עמוקות לבטן ושחרור איטי. מומלץ לעשות תרגילים אלה פעמיים-שלוש ביום במשך כחמש דקות (בזמן שלומדים לבחינה). כשנכנסים לכי-

תה, רצוי לשבת כמה דקות לכד ולבצע שוב נשימות עמוקות. מומלץ מאוד להתמקד בחשיבה בגורם כיפי שיגרום לשחרור המתח ולהרפיה, כדוגמת: קרוב אהוב, בעל חיים, חופשה קרובה וכד'.

מומלץ לאכול מאכלים הגורמים לאיזון רמות הסוכר ואספקת סוכרים למוח.

אם הבחינה ארוכה - יש לאכול כל שעה. המאכלים המומלצים: סדביץ' עם טחינה או גבינה וירקות, שקדים לא קלויים ופירות, אגוזים, בננה, משקה של פירות טבעיים.

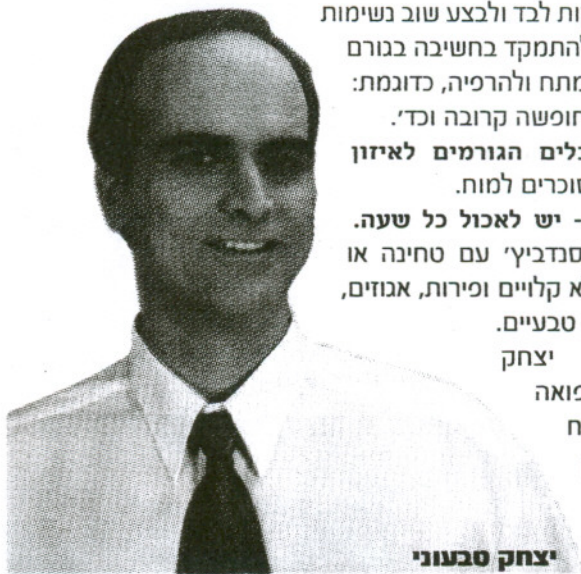
הטיפים באדיבות: יצחק טבעוני, מומחה ברפואה

פונקציונלית ומפתח

שיטת טבעוני לאבחון

ולטיפול דרך תעלת

האוזן, B.SC.TE.



יצחק טבעוני