

كوب من الماء أثناء الامتحانات ، يعزز فرص التفوق و يبعد القلق



الاثنين 7 مايو 2018 01:05 م

كشفت دراسة بريطانية حديثة أن الطلبة الذين يتناولون الماء أثناء الامتحانات تزيد فرصهم في التفوق نتيجة لدور المياه في تحسين وظائف المخ المتعلقة بالتفكير وتهدئة الأعصاب

وأظهرت نتائج الدراسة التي أجراها باحثون من عدد من الجامعات البريطانية أن الطلبة الذين شربوا الماء أثناء الامتحان حصلوا على تقديرات تزيد عن غيرهم الذين لم يشربوا بحوالي 10%. وعزت الدراسة -التي شملت مئات الطلاب الجامعيين- هذه النتائج إلى تأثير الماء الإيجابي على وظائف التفكير بالمخ، بالإضافة إلى دور الماء في إزالة الشعور بالقلق والتوتر، اللذين يملكان تأثيرا سلبيا على الأداء العام في الامتحانات

وقال الباحث "كريس باوسن" من جامعة شرق لندن إن النتائج تعني أنه تم الربط بين العمل البسيط لجلب المياه في الامتحان والتحسين الذي طرأ على درجات الطلاب

ونصح الباحثون الطلاب أن يحرصوا على تناول المياه بشكل دائم خلال تأدية الامتحانات، والحرص على أن تكون أجسامهم رطبة بالماء، لضمان الحصول على أعلى الدرجات واقترحت الدراسة أن تكون هناك سياسة عامة للسماح بتناول المياه، أثناء تأدية الامتحانات باللجان المختلفة في جميع المراحل التعليمية والتنبيه على الطلاب بذلك