

پایان فصل پر در در سر

بیش از ۴ میلیون دانشجو این روزها درگیر امتحانات پایان ترم خود هستند
امتحاناتی که از ۴ منظر قابل توجه است

خیلی ها نمی خواهند حتی کلمه آن را بشنوند، چه برسد به اینکه با آن پنجه به پنجه شوند؛ در دسرهای زیادی دارد، خواب را می گیرد، هزینه برای آنها در پی دارد، از سینما، پارک، بازی و خوشگذرانی کم می کند و نهایتا تقریبا دو هفته ای زندگی فرد را از روند عادی خود خارج می کند، نامش فصل «امتحانات» است؛ فصلی که در هر سال دو بار تکرار می شود، یک بار در تیرماه که بعد از آن تعطیلات نزدیک به سه ماهه در انتظار است و بار دیگر در دی و بهمن ماه که بلافاصله ترم بعدی در انتظار است. همه اینها باعث شده امتحانات نیمسال اول مانند کابوسی برای هر دانشجو باشد؛ امتحاناتی که این روزها در تمامی دانشگاه ها در حال برگزاری بوده و بیش از چهار میلیون دانشجو را درگیر خود کرده است. همه اینها بهانه خوبی است تا این امتحانات را از چهار زاویه متفاوت نظاره گر باشیم؛ شیرینی ها و طنزها، قوانین آیین نامه ای، قوانین انضباطی و توصیه های تغذیه ای چهار موردی هستند که این روزها بیش از دیگر موارد مبتلا به امتحانات شنیده می شود.



#قیافه-من

مراقب سر جلسه امتحان اومد گفت کارت ورود به جلسه؟
گفتم امن به قیافه من میخوره درس خون باشم جای
کسی پیام امتحان بدم؟
گفت خداییش نه و ول کرد رفت!

#بدترین-حس

یکی از بدترین حس ها سر جلسه امتحان اینه که بعد از
چند دقیقه صدای عوض کردن برگه هم کلاسی هات بپاید
ولی تو همچنان سوال اول باشی!!

تغذیه و باید ها و نباید های آن

۱. خوردن غذایی سبک و مقوی شب قبل از برگزاری آزمون یکی از نکات مهمی است که شاید کمتر به چشم بیاید؛ غذایی که به خاطر سبکی باعث می شود بتوانید خواب راحتی هم داشته باشید و سر جلسه امتحان کمتر چرت بزنید. ۲. قطعا همیشه خوردن یک صبحانه کافی می تواند کل روزتان را بسازد؛ البته وقتی قرار است آن روز سر جلسه امتحان هم بروید، بهتر است کربوهیدرات های مختلف مانند نان و غلات به ویژه انواع سیوس دار آنها را در وعده صبحانه فراموش نکنید. مواد غذایی که باعث آزادسازی تدریجی قند خون و ثبات نسبی آن در طول روز می شود و کارایی سامانه حافظه ای را ارتقا می دهد. ۳. در صبحانه تان وجود پروتئین مثل شیر و پنیر را از یاد نبرید؛ موادی که فرآگیری ذهن را افزایش می دهد و بهتر است در کنار همه آنها جایی هم برای مغز گردو و آب میوه بگذارید تا یک وعده صبحانه مقوی داشته باشید.

#هیچی-برای-از-دست-دادن-نداریم

وقتی همه دوستان دارن درس می خونن و تو نشست
داری تک تک vpn ها رو امتحان می کنی، اون موقع است
که چیزی برا از دست دادن نداری.

#اعتماد-نکن

به دو حرف هیچ وقت اعتماد نکن؛ اول به حرف دانشجویی
که وعده میده سر جلسه بهت تقلب برسونه و دوم به
استاد و معلمی که در طول ترم نیشش تا بناگوش بازه.

۴. در طول مدت امتحان تان هیچ گاه هرم غذایی استاندارد و استفاده از همه گروه های غذایی متنوع و مفید را فراموش نکنید؛ هر می که می تواند تمام نیازهای بدن را تامین کند گروه مختلف مواد غذایی اعم از نان، غلات، گوشت و جانشین های آن، لبنیات، میوه ها و سبزیجات را شامل می شود. ۵. هیچ وقت در ایام امتحان و حتی قبل و بعد از آن سراغ مکمل هان روید؛ مکمل هایی که هیچ سودی برای فرد ندارد و در برخی موارد مواد نگهدارنده به کار رفته در این موادمی تواند اثرات سوء مستقیم و غیر مستقیم در فرآیند یادگیری و تمرکز هم داشته باشد. ۶. عده ای تصور می کنند برای داشتن تمرکز بالا باید پر خوری کنند؛ بوری که اساسا غلط است و نه تنها دریافت بیشتر کاری نمی تواند هیچ کمکی به داشتن تمرکز بیشتر کند، بلکه دریافت غذاهای سنگین و پر چرب می تواند اختلالات گوارشی و سوء هاضمه را در فرد ایجاد کند که بروز این مشکل، تمرکز فردانه تنها بیشتر که کمتر می کند. ۷. با وجود اینکه پر خوری اصلا توصیه مناسبی برای دانشجویان نیست، اما داشتن سه وعده اصلی و دو یا سه میان وعده یکی از نیازهای بدن در ایام امتحانات است تا بدن فرد به صورت تدریجی مواد غذایی مورد نیاز خود را دریافت کند. البته فرد باید در کنار وعده های غذایی خود از ماست، میوه ها و سبزیجات استفاده کند و از درشت مغذی ها نیز در میان وعده بهره بگیرد.

#کابوس

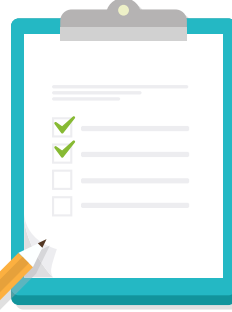
گاهی شبا فردا شب امتحان داری، داری کور میشی، اما باید
تا صبح بیدار بمونی و هیچی هم جز خواب از رومت نمی کنه

#شما-هم

شما هم وقتی به درسی رو بلدید، سر جلسه امتحان از
قصه یه جوری مراقب رو نگاه می کنید که بهتون مشکوک
بشه یا فقط من روانپزشکم رو عوض کنم؟!!

تقلب کردید؛ منتظر عواقبش هم باشید

۱. اگر توانستید، با تقلب به هدف خود در امتحان برسید و نمره خوبی هم به دست آورید، اما اگر تقلب تا محرز شود، بدون اینکه برگه شما در اختیار مصحح قرار بگیرد، نمره امتحان تان از پیش تعیین شده و دیگر کاری نمی توانید بکنید و مجبورید یک ترم دیگر در خدمت آن درس باشید؛ تا هیچ گاه این کارتان را فراموش نکنید. ۲. دادن اخطار شفاهی، تذکر کتبی بدون درج در پرونده دانشجو، اخطار کتبی بدون درج در پرونده دانشجو، تذکر کتبی و درج در پرونده دانشجو یا توبیخ کتبی و درج در پرونده دانشجو دیگر ابزارهایی است که کمیته انضباطی هر دانشگاه با استفاده از آنها از خجالت دانشجوی متقلب درمی آید. ۳. اگر دانشجو دلش نخواهد به راحتی دست از تقلب کردن در یک درس بردارد، کمیته انضباطی راه حل خوبی را برای آن در نظر گرفته؛ حذف درس مربوط به تخلف باعث می شود دانشجو مجبور شود یک ترم دیگر با گذراندن کلاس های مربوط به همان درس منتظر فرارسیدن زمان امتحان همان درس که شاید دیگر درس کذایی باشد، بماند. ۴. شاید دانشجویی به رغم همه تنبیهاتی که برای او در نظر گرفته شده، باز هوس کند که یک بار دیگر دست به تقلب بزند و به اصطلاح با زرنگی اش از سد امتحان عبور کند، اما از آنجایی که صبر کمیته انضباطی حدی دارد، تکرار دوباره تقلب تنبیهات سخت تری را شامل می شود، تا جایی که منع موقت از تحصیل به مدت یک نیمسال و بدون احتساب سنوات تنها یکی از آنها است. ۵. منع موقت از تحصیل به مدت یک نیمسال با احتساب سنوات، منع موقت از تحصیل به مدت دو نیمسال بدون احتساب سنوات یا منع موقت از تحصیل به مدت دو نیمسال با احتساب در سنوات، تنبیهاتی است که هر کدام بسته به نوع تقلب شامل حال دانشجو می شود و حالش را می گیرد؛ ۶. محرومیت از تسهیلات رفاهی دانشگاه از قبیل وام، خوابگاه و... از یک ماه تا طول باقیمانده از تحصیل و حتی اجمار دانشجو به تغییر محل تحصیلش و رفتن به دانشگاه جدید هم از دیگر مولفه هایی است که در اختیار کمیته انضباطی قرار دارد و شاید وقتی دانشجو به این نوع تنبیه که جزء شدید ترین آنها محسوب می شود، فکر کند، هیچ گاه به سمت تقلب در سر جلسه امتحان نخواهد رفت. ۷. البته اگر دانشجویی در سر جلسه امتحان، مرتکب تلقبی شود که ضروریانی را برای دانشگاه به همراه بیاورد، نه تنها با آن برخورد می شود، بلکه خسارت را نیز از او می گیرند. ۸. البته ممنوعیت انتخاب بیش از هشت واحد برای ترم آینده هم یکی دیگر از قوانینی است که دست کمیته انضباطی را برای برخورد با دانشجویی که مرتکب تقلب شده، باز گذاشته است. ۹. شاید این گونه تصور شود که صرفا تقلب و برخورد کمیته انضباطی باعث حذف درس مربوطه می شود، اما ترک جلسه امتحان بعد از دیدن برگه سوالات و همچنین پیش از امضای برگه حضور و غیاب، درست است که جزء تقلب محسوب نمی شود، اما دانشجو دیگر نمی تواند امتحان آن درس را بدهد و درس مربوط حذف خواهد شد. ۱۰. در کنار همه حکم هایی که کمیته انضباطی می تواند صادر کند، دانشجو نیز امکان اعتراض به حکم صادر شده را تا مدت ۱۵ روز از فرصت اداری دارد و اگر در این مدت چنین اقدامی انجام ندهد، حکم اولیه به عنوان حکم قطعی محسوب می شود و قطعا تمرد دانشجو از پذیرش و اجرای احکام خود تخلف محسوب شده و پس از رسیدگی در کمیته بدوی می تواند موجب اعمال مجدد تنبیه یا یک تا دو درجه تشدید تنبیه براساس ترتیب مندرج در مفاد آیین نامه شود.



عکس شب امتحانی

چهره اتاق مطالعه پسران در شب امتحان



پرویز بین انتخاب فوتبال یا درس



آخرین لبخندها

