

توصیه های مشاور به دانش آموزان در خصوص ایام امتحانات

وقت امتحان، فصل مسأله

اشتباهات متداول فراوانی بین دانش آموزان در خصوص درس خواندن وجود دارد که شب بیداری، مثال بارز آن است. بهترین کار برای دانش آموزان، درس خواندن در روز و خواب به موقع شبانه است. بیداری شبانه برای درس خواندن و خواب تا دم ظهر، روش مناسبی برای درس خواندن نیست.

"امتحانات درسی" نه تنها از نظر آموزشی موضوعی مهم به شمار می رود، بلکه از جنبه های دیگری نیز اهمیت دارد. امتحانات دانش آموزان هر یک از خانواده ها را به اندازه های متفاوتی تحت تأثیر قرار می دهد و گاه حتی به عنوان مهمترین سوژه خانواده در می آید. بررسی موضوع «امتحانات» و ابعاد آن کار ساده ای نیست و متغیرهای متعددی را در این باره می توان مد نظر قرار داد. یکی از متغیرهای مؤثر در موضوع امتحانات، مقطع تحصیلی دانش آموزان است. امتحانات در دوره های ابتدایی، راهنمایی و متوسطه و پیش دانشگاهی که مقدمه کنکور است آثار متفاوتی بر جای می گذارد. یک متغیر دیگر، تیپ شخصیتی دانش آموز و والدین است. بر اساس تیپ شخصیتی، خانواده ها رفتارهای متفاوتی درباره امتحانات دارند. مسائل انگیزشی نیز متغیری قابل توجه است. به اندازه علاقمندی دانش آموزان به درس و تحصیلات و به میزان پیشرفت تحصیلی آنان، عکس العمل های گوناگونی در خانواده ها دیده می شود.

مدرسه نیز متغیری تأثیرگذار است. قوت و ضعف عملکرد مدارس و انتظارات عوامل آموزشی در نگرش دانش آموز و والدین به امتحانات و همچنین پیشرفت تحصیلی مؤثر است.

متغیر دیگری که می تواند مورد توجه قرار گیرد مسائل اقتصادی خانواده است. والدین به میزان توانایی های مالی، ممکن است از راهکارهای متفاوتی برای درس خواندن و امتحانات فرزندشان استفاده کنند. به همین ترتیب از متغیرهای دیگری چون سوابق تحصیلی، عوامل محیطی، نقش معلم و غیره نیز می توان صحبت کرد. هر یک از متغیرهای مورد اشاره، زمینه های زیادی برای بحث و بررسی دارند. اما امتحانات آخر سال دانش آموزان، طیف وسیع تری از مسائل را در بر می گیرد چرا که:

- ۱- این امتحانات آخرین فرصت تحصیلی دانش آموزان محسوب می شود.
 - ۲- براساس کارنامه این امتحانات در خصوص ادامه روند تحصیلی دانش آموزان تصمیم گیری به عمل می آید.
 - ۳- امتحانات پایانی به ایام تابستان متصل می شود و لذا نتایج آن تا حد زیادی تعیین کننده بر نامه های خانواده برای تابستان است.
 - ۴- براساس نگرشی رایج که درست و غلط بودن آن جای بحث دارد، امتحانات پایانی ملاک ارزیابی وضعیت تحصیلی دانش آموز است و نه فقط از نظر صدور کارنامه نهایی، بلکه جنبه های دیگر نیز ملاک قضاوت قرار می گیرد.
- با توجه به مسائل عنوان شده تا این قسمت، مناسب تر آن است که موضوع امتحانات پایانی، نه به عنوان موضوعی تک بعدی بلکه به صورت طیفی از مسائل مرتبط مورد عنایت قرار گیرد.

امتحانات

۱- برای ایجاد یا تقویت انگیزه درس خواندن در فرزندان به راه هایی متوسل شوید که متناسب با شرایط سنی و فردی اوست. اگر قول و قرار جایزه و پاداش، تعریف و تمجید و یا تهدید و تنبیه در دوره ابتدایی می تواند مؤثر باشد، در دوران راهنمایی و متوسطه باید هر کدام با در نظر گرفتن شرایط خاص به کار برده شوند. ایجاد انگیزه با استفاده از نصیحت و گفت و گوهای طولانی در دوره راهنمایی و به خصوص متوسطه نتایج معکوس به بار می آورد .

۲- هم در روش های انگیزشی و هم در برنامه ریزی برای ایام امتحانات، به شرایط رفتاری فرزندان توجه داشته باشید. بعضی از دانش آموزان مستقل هستند و توانایی ادامه امور خود را دارند، عده ای نیمه مستقل بوده و نیاز به کمک های جنینی والدین دارند، تعدادی هم یا به عادت و یا به هر دلیل دیگری، حال و حوصله چندانی برای انجام کارهایشان ندارند. در رفتار با کودکان و نوجوانان، باید به میزان استقلال عمل آنان توجه داشت .

۳- مراقب جنبه های تنش آفرین رفتارهایتان باشید. والدینی هستند که خواسته یا ناخواسته به هنگام گفت و گو با فرزندشان و یا انجام فعالیت های مدرسه ای، فضایی توأم با تنش و التهاب به وجود آورده و متأسفانه به آثار چنین فضایی توجه نمی کنند. وقتی شما با حالت اضطراب و التهاب وارد ماجرا می شوید مطمئن باشید که احتمال دستیابی به نتیجه کاهش می یابد .

۴- فرزند شما هر وضعیتی که داشته باشد اعم از مستقل و نیمه مستقل و بی انگیزه - به میزانی از نظارت نیاز دارد. حتی دانش آموزان مستقل و قوی هم بی نیاز از حمایت و نظارت والدین نیستند. با این تفاوت که آنها اگر از حمایتی منطقی بهره مند شوند پشتوانه روانی بیشتری برای درس خواندن و امتحانات خواهند داشت. در مورد دانش آموزان مستقل باید نظارتی متعادل اعمال شود چرا که دخالت بیش از حد، انگیزه های باقیمانده آنان را تحلیل خواهد برد. برای دانش آموزان بی انگیزه، در شرایط اضطراری تا حدودی سخت گیری توصیه می شود. اما در کنار این سخت گیری باید شرایط و امتیازات تسهیل کننده ای نیز در نظر گرفته شود .

۵- علاوه بر رفتارهای تنش زا، بسیاری از والدین رفتارهای غیر منطقی متنوعی دارند. اعلام وضعیت فوق العاده در خانه به خاطر امتحانات، قطع تماشای تلویزیون، محدود کردن هر نوع برنامه تفریحی، مرور درس ها تا آخرین لحظه و حتی در مسیر خانه تا جلسه امتحان و غیره نمونه هایی از رفتارهای غیر متعارف و نامعقول هستند .

۶- در صورت امکان با مطالعه و آگاهی، راهنمای فرزندان در مورد روش های درس خواندن باشید. بهترین کار برای دانش آموزان، درس خواندن در روز و خواب به موقع شبانه است. مطالعه در حین راه رفتن، دراز کش و لمیده نیز رفتارهای مناسبی برای درس خواندن نیستند. خط کشیدن زیر مطالب کتاب نیز اکثر مواقع به روش غلطی صورت می گیرد. دانش آموزان باید یاد بگیرند که زیر کلمات کلیدی خط بکشند نه آن که از یک صفحه کتاب بیش از ?? درصد را خط خطی کنند .

نکاتی سودمند درباره بهداشت روانی در ایام امتحانات

ایام برگزاری امتحانات و حتی مدتی قبل از آن، شور و هیجان خاصی جوانان و نوجوان را فرا می‌گیرد. همین موضوع گاهی موجب تغییراتی در تغذیه، خواب و بهداشت آنها می‌شود. از طرف دیگر این سؤال برای آنها و خانواده‌ها ایشان مطرح می‌شود که مناسب‌ترین شیوه تغذیه و بهترین نحوه برخورد با آنان چگونه است؟
در اینجا به صورت مختصر، اما کاربردی مطالبی را بیان می‌کنیم که هم برای خانواده‌ها و هم برای فرزندان آنها خواهد بود.

چگونه در ایام امتحانات موفق شویم؟

- روند برنامه‌های مدرسه را طبیعی جلوه دهیم
- بهترین اقدام برای راحت رسیدن به هدف حفظ آرامش، داشتن روحیه بانشاط و فعال است
- سعی کنیم در ایام امتحانات خود را کاملاً آرام کنیم
- در برنامه‌های روزانه خود یکسره درس نخوانیم
- حداقل برای هر ۵۰ دقیقه برنامه مطالعاتی ۱۰ دقیقه به مغز خود استراحت بدهیم، پژوهشگران معتقدند بازده ۶ ساعت مطالعه مداوم به اندازه ۲ ساعت مطالعه با استراحت بین فاصله‌های زمانی است
- زمانی که ۱۰ دقیقه به ذهن خود استراحت دهید، کارکرد ذهن را افزایش می‌دهید
- هرگز با برنامه‌های مدرسه و کلاس به مقابله نپردازیم، زیرا تصور این فکر، جسم و روح را خسته می‌کند و یادگیری را مشکل می‌سازد
- حتماً نکاتی را که برای شما سخت است، یادداشت برداری نموده تا در فرصتهای مرده چندین بار آنها را مطالعه کنید
- در حین مطالعه حتماً مواد قندی مثل خرما، شیرینی جات مصرف کنید
- همیشه به فرا رسیدن پایان امتحانات فکر کنید و همچنین به این مطلب که این ایام به سرعت می‌گذرد
- ضعف دروس عربی و زبان را می‌توان با تمرین و تکرار خصوصاً از طریق نوارهای ضبط شده بالا برد که کاملاً در حافظه ثبت شود
- در هفته یک تفریح ۴-۵ ساعته برای خود مثل رفتن به پارک، استخر، سینما و موزه در نظر بگیرید
- هرگز با ذهن خسته درس نخوانید، یک ساعت درس خواندن با ذهن آرام موثرتر از چندین ساعت مطالعه با ذهن خسته است
- در ایام امتحانات به تغذیه خود توجه کنید
- اگر در ایام امتحانات برای یک درس زمان اضافه دارید، به درسهایی که نیاز به زمان بیشتری دارند، پردازید
- برای درسی که ضعف بیشتری دارید، هر روز نیم ساعت زمان در نظر بگیرید و طبق تقسیماتی که دارید، تمام بخشها را رفع اشکال کنید
- تمام اطلاعات را به صورت نکته ثبت کنید
- در اوقات مُرده به پیش مطالعه پردازید
- برای درک مطالب مشکل، مثال، رمز و تصویری در نظر بگیرید و بدین طریق آنها را رمز گذاری کنید
- در مطالعه با افزایش سرعت خواندن از پراکندگی حواس جلوگیری و تمرکز حواس خود را افزایش دهید
- حتماً درس‌ها را دوست بدارید، چون ارتباط برقرار کردن با درس به میزان ۳۰٪ فهم و درک مطلب را افزایش می‌دهد

اضطراب در ایام امتحان و آزمون

نگرانی های دانش آموزان در ایام امتحانات ، گاهی با فشار خانواده ها بیشتر می شود، در حالیکه باید با این مساله خیلی عاقلانه و منطقی برخورد کرد .

دانش آموز باید در طول سال ، درس بخواند تا در ایام نزدیک به امتحان ، مجبور نشود با بیخوابی و نگرانی و در شرایط روحی نامطلوب بیش از حد توان خود فعالیت کند . کم خوابی های شب امتحان ، سبب خستگی زود هنگام، کاهش بازده، فراموشی ، افزایش نا آرامی و اشتباه در جلسه امتحان می شود .

اگر توجه داشته باشیم که استعداد همه افراد یکسان نیست ، دانش آموز را به خاطر آنکه نمره امتحانی اش از نمره دانش آموز دیگری کمتر شده ، ملامت نخواهیم کرد بلکه به عکس به خاطر وظیفه شناسی او برای درس خواندن و انجام تکالیفش احساس رضایت و امتنان خواهیم داشت .

هر امتحان ، در واقع آزمونی است که به صورت مسابقه برگزار می شود. بنابراین موفقیت در کنکور یا سایر امتحانات فقط به میزان فعالیت داوطلب ارتباط ندارد بلکه به فعالیت داوطلبان دیگر و استعداد های آنها نیز ارتباط دارد. لذا به هیچ عنوان منطقی نیست که خانواده ها روی فرزندان خود فشار روحی بی جا وارد کنند و آنها را گرفتار نگرانیهای مضاعف و آزار دهنده نمایند .

به طور خلاصه وظیفه دانش آموز یا داوطلب کنکور، درس خواندن ، تلاش کردن و جدیت است ؛ اما اگر وظیفه خود را به خوبی انجام داده اما نتیجه امتحان یا کنکور باب میل او نیست ، نباید این موضوع وسیله ای برای سرزنش او قرار گیرد .

توکل و توائل

"توکل " نشانه ایمان ، منطق و اندیشه درست است، اما " توائل " حرکتی نا مطلوب، بی فایده و زیان بخش است. توکل این است که انسان در جایگاه بنده خدا، وظایف خود را خوب و کامل انجام دهد اما کار خدایی را به خدا واگذار کند، ولی توائل یعنی کار خود را درست انجام ندادن و آن را به عهده دیگری (حتی به عهده خدا) واگذار کردن .

استفاده ای که از این مطلب می شود این است که در زمینه درس خواندن، امتحان دادن یا شرکت در آزمون ، باید روح توکل بر انسان حاکم باشد نه روح توائل. در این صورت فرزندان در انجام وظیفه و تلاش علمی خود کوتاهی نمی کنند ، از خداوند برای موفقیت خود کمک می خواهند و با آرامش خاطر در امتحان یا کنکور شرکت می نمایند .

غرور موفقیت

به همان دلایلی که اشاره شد هیچگاه موفقیت در امتحانات یا کنکور نباید سبب غرور کسی شود، بلکه به جای غرور باید شکرگزاری کرد .
به خصوص اینکه شکل کنکور در زمان ما به گونه ای نیست که عمق و وسعت معلومات را نشان دهد، بلکه نقش سرعت عمل و مهارت های ویژه در تست زدن شاید اهمیت زیادتری داشته باشد .

اگر در کنار موفقیت در امتحانات و کنکورها، به این نکته فکر کنیم که این ، تنها ما نبودیم که چنین توفیقی را در سایه تلاش و دانش خود به دست آوردیم، بلکه عوامل متعددی به ما کمک کرده اند یا اگر آن ها که چنین توفیقی را بدست نیاورده اند، به جای ما بودند و از امکانات (مثل محیط آموزشی، نقش خانواده، استعداد فردی و غیره) ما برخوردار بودند شاید بیش از ما توفیق حاصل می کردند . در این صورت چه جایی برای غرور است ؟ بلکه تنها جای شکرگزاری و حمد پروردگار می باشد.

معمولاً شرایط فیزیکی و ذهنی وجود دارد که عملکرد شما در حین امتحان را تحت تأثیر قرار می دهد. بنابراین دانستن نکات و مواردی که می تواند به موفقیت شما کمک بیشتری خالی از لطف نخواهد بود نماید.

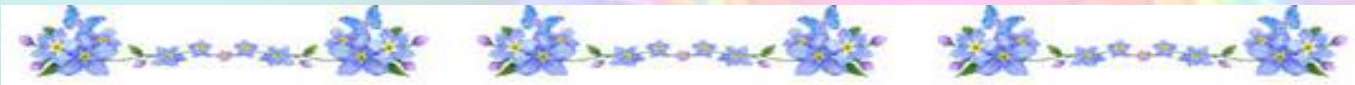
*** نکات قابل توجه قبل از شروع امتحان

- 1- توجه داشته باشید توکل به خدا، آرامش و اعتماد به نفس و پشتکار و برنامه ریزی مهمترین عوامل موفقیت در امتحان است .
- 2- سعی کنید هرگونه برداشت نا به جا از امتحانات و ناراحتی و انزجار و نفرت از امتحان دادن را از خود دور کنید. زیرا امتحان جزء لاینفک زندگی ماست.
- 3- روز های قبل از امتحان هر چیز را که باعث حواس پرتی می شود کاملاً کنار بگذارید زیرا توجه به سایر چیزها باعث از بین رفتن تمرکز شما می شود. و کاهش تمرکز روی درس خود به خود اضطراب به وجود می آورد.
- 4- آغاز کار مطالعه با یاد خدا و به جا آوردن نماز واجب و تلاوت آیاتی از کلام الله مجید آرامش را برایتان به ارمغان می آورد .
- 5- همواره سعی کنید امنیت و آرامش را در خانه فراهم کنید و برای مطالعه یک مکان آرام و بی سروصدا را مد نظر قرار دهید .
- 6- در اتاقی که مطالعه می کنید عوامل مزاحم از جمله تلفن ثابت، تلفن همراه، تلویزیون و... را از خود دور نمایید .
- 7- حتماً وسایل و مکان مطالعه را قبل از مطالعه، مرتب و منظم نمایید. تنها وسایلی را که واقعاً مورد نیازتان می باشد مقابلتان قرار دهید .
- 8- در خود تمرکز ایجاد نمایید و تمام حواس خود را در جهت مطالعه قرار دهید .
- 9- هنگام مطالعه خود را به جای معلم قرار دهید و سوالات امتحانی را طرح نمایید.
- 10- سوالاتی را که قبلاً معلم از شما امتحان گرفته یا در اختیارتان قرار داده است مجدداً مرور کنید.
- 11- تاکیدات معلم در زمان تدریس یا پرسشهای او را مجدداً یادآوری کنید.
- 12- نمونه سؤالات امتحان سال های قبل را تهیه کنید و به بررسی آنها بپردازید تا با نحوه و سبک طرح سؤالات آشنا شوید .
- 13- برای امتحانات پایان ترم، سؤالات امتحانات کلاسی را دوره کنید و اشتباهات قبلی خود را بررسی کنید تا اشتباهات گذشته را تکرار نکنید .
- 14- اشکالات درسی خود را یادداشت کنید و در روزهای باقیمانده تا امتحانات و در فواصل امتحانات از دوستان و همکلاسی ها و اعضای خانواده و در صورت دسترسی از معلم بپرسید. و این کار را تا حد اکثر شب قبل از امتحان انجام دهید.



- ۱۵- مطالعه عمیق و دقیق موضوعات درسی و ایجاد ارتباط ذهنی بین مطالب کمک بزرگی به یادگیری بهتر دروس خواهد داشت
- ۱۶- خلاصه کردن و بازنویسی مطالب می تواند کمک بزرگی در هنگام مرور و یادآوری مطالب بنماید.
- ۱۷- حتی المقدور برنامه مطالعه در ایام امتحانات به گونه ای تنظیم کنید که در شب امتحان استراحت به میزان لازم وجود داشته باشد.
- ۱۸- وقت خود را به گونه ای تنظیم کنید که به اندازه کافی فرصت مطالعه همه دروس را داشته باشید.
- ۱۹- پس از تلاش خود در درس خواندن و فهمیدن مطالب خود را تمجید و تشویق کنید.
- ۲۰- وقت خود را با افرادی بگذرانید که از آرامش خوبی برخوردارند و به شما روحیه یا به قولی انرژی مثبت می دهند.
- ۲۱- اصولاً هر وقت فکری منفی به سراغ شما آمد فوراً همان فکر را به شکل مثبت تغییر دهید و با صدای بلند برای خود تکرار کنید. مثلاً ممکن است فکر کنید: همه بچه ها یک دور کامل درس را خوانده اند و به آن مسلط هستند اما من هنوز با کتاب سر و کله می زنم. اگر چنین فکری به سراغتان آمد بلافاصله به خود تلقین کنید که توانسته اید با مطالعه کافی و مفید، نمرات بهتری بگیرید و با صدایی رسا بگویید: "من قبلاً هم چنین امتحان هایی داده ام و اکثر مواقع هم نمره خوبی گرفته ام".
- ۲۲- به دقت درسی را که امتحان دارید مطالعه کرده و با تمام توان از فرصت بهره بگیرید و بدانید از دست دادن چنین ایام مهمی جبران ناپذیر نخواهد بود.
- ۲۳- برنامه مطالعه خود را طوری تنظیم کنید که بعد از حداقل یک بار مطالعه دقیق و عمقی مطالب، حداقل یک بار مطالب امتحانی خود را مرور کنید.
- ۲۴- روزهای قبل از امتحان حتماً مثل شرایط امتحان و با زمان بندی مشابه از خود امتحان بگیرید.
- ۲۵- قبل از دوره هر مطلب جدید نفس عمیق بکشید و سعی کنید ذهن خود را از هر فکر دیگری پاک کنید. در ضمن در پایان جدول زمان بندی که برای خود تهیه کرده اید زمانی را برای قدم زدن در هوای آزاد در نظر بگیرید. این کار باعث می شود قبل از امتحان فردا احساس آرامش عمیقی به شما دست دهد.
- ۲۶- برنامه امتحانات را در محل مناسب به نحوی که در معرض دید باشد نصب نمایید.
- ۲۷- بهتر است شب قبل از امتحان دوش بگیرید
- ۲۸- مطابق معمول هر شب استراحت کنید تا روز بعد با شادابی و نشاط بیشتری در جلسه امتحان حضور یابید سعی کنید شام را مختصر و سبک میل کنید.
- ۲۹- قبل از رفتن به بستر وسایل لازم و ضروری را برای امتحان فردا را آماده سازید.
- ۳۰- از مشاجرات خانوادگی و رفت و آمد های فراوان و حضور در مکان های شلوغ و پر سر و صدا و دیدن یا شنیدن بیش از حد برنامه های تلویزیونی و سایر عواملی که موجب اتلاف وقت تشویش خاطر و حواسپرتی می گردند پرهیز کنید
- ۳۱- پس از بیداری و به جای آوردن نماز نخواستید و به مرور کتاب درسی و فرمولهای آن بپردازید.
- ۳۲- حتماً صبحانه مناسب و یا نهار مختصر صرف کنید. بدون تغذیه مناسب مغز شما برای انجام فعالیتهای لازم دچار مشکل خواهد شد.
- ۳۳- سعی کنید زودتر از معمول روزانه از خانه خارج شوید تا مسائلی مانند ترافیک باعث ایجاد نگرانی و تشویش از دیر رسیدن به جلسه نگردد.
- ۳۴- با گامهای آهسته و بدون تعجیل به مدرسه آمده و با گامهای آهسته به محل برگزاری امتحان بروید.
- ۳۵- با آمادگی کامل و به موقع در سر جلسه امتحان حاضر شوید. و مطمئن شوید وسایل مورد نیاز مثل مداد، خودکار، ماشین حساب، لغت نامه





و ساعت را به همراه دارید. با این کار همه چیز در دسترس شما خواهد بود و ضمن آرامش نیازی به قرض گرفتن وسایل دیگران پیدا نخواهید کرد.

۳۶- با اطمینان خاطر و آرامش کامل در امتحان شرکت کنید. مثبت اندیشی کنید. همواره این جملات را در ذهن خود تکرار کنید: "من برای امتحان کاملا آماده ام و به خوبی از عهده آن برمی آیم." نگرانی را از خود دور کنید. هر گاه احساس نگرانی کردید، چند نفس عمیق بکشید تا آرام شوید.

۳۷- قبل از امتحان با دوستانتان راجع به اضطراب و دلشوره و امتحان صحبت نکنید. بهتر است بدانید که نگرانی هم چون یک بیماری مسری قابل سرایت به دیگران است.

۳۸- آرام ولی هوشیار باشید. اگر حق انتخاب دارید، مکان مناسبی را برای نشستن انتخاب کنید. نیمکتی را انتخاب کنید که بر روی آن فضای کافی برای کار داشته باشید. به پشتی نیمکت تکیه دهید و راحت باشید.

۳۹- آرامش داشتن در روز امتحان فوق العاده اهمیت دارد. افرادی که کارهای خود را منظم تر برنامه ریزی می کنند و به انجام می رسانند کمتر در شرایط تنش امتحان قرار می گیرند.

۴۰- از مرور مطالب درسی در ساعات قبل از امتحان با دوستان و همکلاسی هایتان جدا خودداری کنید زیرا می تواند زمینه ساز اضطراب در شما باشد. بنابراین طوری برنامه ریزی کنید که فعالیتهای درسی را که قرار بوده با همراهی دوستان خود انجام دهید در روزهای قبل انجام داده باشید.

۴۱- بررسی و اطلاع از میزان یادگیری و تلاش دیگران کمکی به یادگیری بهتر شما نخواهد داشت و تنها خواهد توانست نگرانی و اضطرابتان را افزایش دهد بنابراین بر کنجکاوی خود غلبه کنید.

*** نکات قابل توجه هنگام برگزاری امتحان

۴۲- با آمادگی کامل و به موقع در سر جلسه امتحان حاضر شوید.

۴۳- آرام ولی هشیار باشید و در سر جای خود با آرامش و گامهای آهسته مستقر شوید.

۴۴- اگر امتحان در کلاس خودتان برگزار می شود سعی کنید در جای همیشگی خود در کلاس بنشینید.

۴۵- یاد خداوند و کمک گرفتن از او و تلاوت آیاتی چند از قران کریم میتواند آرامش را به شما هدیه دهد. ((یاد خداوند آرام بخش دلهاست))

۴۶- اگر در جلسه امتحان دچار آشفتگی و اضطراب شدید از تکنیکهای وقفه آزمون استفاده کنید؛ برای چند دقیقه امتحان را رها کنید و کارهای زیر را انجام دهید:

۴۷- تحرک جسمانی و کشش عضلانی: پا را کف زمین گذاشته و ستون فقرات خود را کاملا عمودی و صاف نگه دارید.

۴۸- یک ماده قندی مانند خرما یا شکلات در دهان بگذارید.

۴۹- نفس عمیق بکشید، چند ثانیه نگه دارید و بعد به طور کامل آرام بیرون دهید و تا ۳ بار تکرار کنید

۵۰- در جلسه امتحان هر مسئله و مشکلی را که انرژی مفید شما را کاهش می دهد و ذهن را درگیر می کند حذف نمایید.

۵۱- توجه داشته باشید نگاه کردن به دیگر دانش آموزان و نحوه عملکرد آنان می تواند موجب اضطراب زیادی در حین امتحان شود. مانند دیدن

دانش آموزی که تند تند می نویسد یا... بنابراین تمام توجه خود را بر روی ورقه امتحانی تان متمرکز نمایید تا آرامش بیشتری داشته باشید

۵۲- برای برداشتن برگه امتحان چند لحظه مکث کرده و آنرا با آرامش بردارید.

۵۳- در نوشتن پاسخ ها با دقت عمل کنید و خود را به جای معلمی قرار دهید که می خواهد همین برگه امتحانی را صحیح کند



۵۴- حتما وقت را در نظر بگیرید و زمان را تنظیم کنید.

۵۵- در ابتدا نگاهی گذرا به سؤالات بیندازید. حدوداً ۱۰٪ از وقت خود را برای این کار صرف کنید. کلمات کلیدی (در سؤالات) را مشخص کنید و برای پاسخ دادن به سؤالات زمان بندی کنید. در حالی که سؤالات را می خوانید، نکاتی که به ذهن تان می رسد و می توانید مفید باشد را در کنار آن ها یادداشت کنید .

۵۶- برای پاسخ گویی به سؤالات از یک برنامه منظم پیروی کنید. ابتدا به سؤالات ساده تر پاسخ دهید و بعد به آن ها که نمره بیش تری دارند. سپس به ترتیب به سؤالاتی پاسخ دهید که:

-مشکل تر هستند.

-جواب دادن به آن ها وقت بیش تری می گیرد.

-نمره کم تری دارند.

-اگر پاسخ سوالی را نمی دانید، هرگز روی سوال ترمز نکنید که موجب هدر رفتن وقت می شود.

۵۷- در امتحانات تستی برای انتخاب پاسخ درست دقت کنید.

-ابتدا پاسخ هایی را که می دانید اشتباه است، کنار بگذارید.

-اگر تست نمره منفی ندارد، از بین پاسخ های باقی مانده، پاسخ صحیح را انتخاب نمایید و یا حدس بزنید.

-اگر امتحان نمره منفی دارد و شما دلیل خاصی برای انتخاب پاسخ خود ندارید، حدس نزنید.

-شک نکنید، معمولاً اولین گزینه ای که انتخاب می کنید، پاسخ صحیح است. پس پاسخ خود را تغییر ندهید، مگر اینکه واقعا به نتیجه ی قطعی رسیده باشید.

۵۸- در امتحانات تشریحی، قبل از پاسخ دادن به سؤالات خوب فکر کنید.

-ابتدا نکات مهمی را که راجع به سؤالات به ذهنتان می رسد، در چرک نویس یادداشت کنید.

-این نکات را به ترتیب شماره گذاری کنید.

-سپس آن ها را تنظیم کرده و پاک نویس کنید.

۵۹- در پاسخ به سؤالات تشریحی، به اصل موضوع بپردازید و حاشیه نروید.

-در جمله ی اول موضوع اصلی را بیان کنید.

-مقدمه ای برای آن بنویسید.

-سپس موضوع را با جزئیات بیش تری شرح دهید.

-به سؤال توجه کنید و فقط به آنچه از شما خواسته شده پاسخ دهید. از توضیحات غیر ضروری و مثال های اضافی پرهیزید.

۱۰٪ از وقت امتحان را برای مرور مطالب کنار بگذارید.

-در انتها تمام سؤالات را مرور کنید.

-مطمئن شوید که به تمام سؤالات پاسخ داده اید.

-پاسخ ها را یک بار دیگر بخوانید و در صورت لزوم جمله بندی، املا ی کلمات و ... را تصحیح کنید.

۶۰- سعی نمایید به سؤالات با خودکار آبی پاسخ داده و حتما خوش خط و مرتب بنویسید . شکل ها را با دقت رسم کنید که تصحیح کننده ورقه



شما از خواندن آن لذت ببرد و قطعا در تصحیح برگه شما موثر است..

۶۱- بدانید که همیشه یک پاسخ ضعیف و ناقص بهتر از هیچ است.

۶۲- سعی کنید عجله ای برای تحویل دادن ورق نداشته باشید و تا آنجا که می توانید درباره سوالات فکر نمایید.

***** نکات قابل توجه پس از امتحان**

۶۳- اکنون امتحان به پایان رسیده است و شما تمام تلاشتان را انجام داده اید پس به خدا توکل کنید و امیدوار باشید و تمام نیروی خود را بر امتحان بعد متمرکز نمایید

۶۴- در صورت عدم دستیابی به انتظارات خود سعی کنید واقع بینانه به ارزیابی آن پردازید و قبل از همه بدانید دنیا به آخر نرسیده است اگر کمی بهتر بیاندیشید متوجه خواهید شد که همه چیز در این امتحان خلاصه نشده است باید از این امتحان برای موفقیت در امتحانات دیگر درس بیاموزید.

۶۵- قبل از انداختن تقصیر به گردن دیگران (سخت بودن سوالات و کم بودن وقت و...) به نقاط ضعف خود پی برده و در صدد رفع مشکلات برآید و در پی برنامه ریزی صحیح و عملی برای دیگر امتحانات باشید.

بهترین روش یادگیری و کسب موفقیت را که برای شما مؤثر بوده، انتخاب و آن را تمرین کنید تا به نتیجه مطلوب برسید

امتحان، اضطراب و نقش خانواده در ایام امتحانات

با فرا رسیدن ایام امتحانات همه بچه‌ها به فکر امتحانات خود می‌افتند و یکباره ترس و اضطرابی بر جانشان مستولی می‌شود که آرامش آنان را از بین می‌برد. به راستی برای انجام امتحانات موفق چه نکاتی را باید رعایت کنیم و چگونه ترس و اضطراب را که مانع موفقیت مان می‌شود از خود دور کنیم.

شب امتحان با شب‌های دیگر فرقی ندارد. هیجان را کنار بگذارید (اگرچه سخت است، ولی سعی کنید)، خوب بخوابید، به قدر کافی تغذیه کنید، از خوردن تنقلات غیر مفید و احتمالاً بیماری‌زا پرهیزید و به یاد داشته باشید که با توکل به خدا موفق خواهید شد.

ایام برگزاری امتحانات و حتی مدتی قبل از آن، شور و هیجان خاصی جوانان و نوجوان را فرا می‌گیرد. همین موضوع گاهی موجب تغییراتی در تغذیه، خواب و بهداشت آنها می‌شود. از طرف دیگر این سؤال برای آنها و خانواده‌ها یشان مطرح می‌شود که مناسب‌ترین شیوه تغذیه و بهترین نحوه برخورد با آنان چگونه است؟

در اینجا به صورت مختصر، اما کاربردی مطالبی را بیان می‌کنیم که هم برای خانواده‌ها و هم برای فرزندان آنها خواهد بود.

مشاوران ناحیه ۲

