



برای **موفقیت** در امتحانات راه ها و روش های مختلفی وجود دارد که بکارگیری اصول درست در مطالعه مطالب درسی از جمله عوامل موفقیت در امتحانات است.

برای مثال:

1. در **جایی** مطالعه کنید که قادر به تمرکز باشید.
2. برای امکان تکرار مطالب فراگرفته **برگه های خلاصه نویسی** تهیه کنید.
3. زیر **مطالب مهم** نیز خط بکشید.
4. نباید خود را با دیگران **مقایسه** کنید زیرا هر فردی با داشتن امکانات مختلف، استعداد های متفاوتی نیز دارد.
5. **تغذیه مناسب**، سبک و پرنرژی و خواب کافی را فراموش نکنید.
6. از عوامل استرس زا و همچنین همکلاسی هایی که گفتار آن ها شما را دچار **اضطراب** می کند، دوری کنید .
7. بعد از شروع امتحان سعی کنید **ابتدا پرسش هایی که از نظر شما آسان است پاسخ دهید.**
8. وقت و انرژی خود را با نگران شدن و فکر کردن به عواقب امتحان و کنجکاوی درباره اینکه **دیگران چه می کنند،** هدر ندهید .
9. **یک ساعت قبل از امتحان**، از مطالعه درس دست بکشید.
10. به هیچ وجه قبل از شروع امتحان **از یکدیگر چیزی نپرسید** زیرا ممکن است سوالی را بلد نباشید و دچار اضطراب شوید و مطالب دیگر را نیز فراموش کنید .
11. هنگامی که به شما اضطراب دست می دهد، خودتان را بیازمایید. کتاب را ببندید و **جمله را تکرار کنید.** این کار اضطراب شما را از بین خواهد برد .

12. اگر حین مطالعه نگرانید و **حواستان پرت** می شود چند دقیقه استراحت کنید و سپس به مطالعه بپردازید .

13. محیط ناآرام و تنش زا از عوامل عدم موفقیت در امتحانات است. تلاش کنید در طول تحصیل بویژه روزهای امتحان، **محیطی آرام و ساکت** برای خود مهیا کنید زیرا آرامش روحی و روانی تاثیر زیادی در موفقیت شما دارد .

14. روزهای امتحان به معنی دست کشیدن از تفریح و سرگرمی نیست. پس از حدود یک ساعت مطالعه حدود **10 تا 15 دقیقه به خود استراحت** دهید. در این موقع سعی کنید از اتاق مطالعه خارج شوید و به نقاط دور دست و مورد علاقه تان نگاه کنید . استراحت قدرت تمرکز شما را بیشتر خواهد کرد و می توانید با نیرو و انرژی تازه ای به ادامه مطالعه بپردازید .

15. نوشیدن یک لیوان آب میوه یا شیر به همراه بیسکویت، آجیل در زمان استراحت تاثیر مفیدی بر **عملکرد مغزی** شما خواهد داشت .

دپارتمان مشاوره دبیرستان ماهور دوره اول متوسطه