



نکات امتحانی خوب برای فصل امتحانات

*این مقاله را در حضور پدر و مادر و با هم مرور کنیم شاید لازم باشد آن ها هم به این مطلب نکات بیشتری را اضافه کنند .

حتما شما به اندازه خودتان درس خوانده اید و سعی کرده اید برای فردای امتحان آماده شوید معمولا نگرانی از امتحان و نتیجه آن از شایع ترین دغدغه ها و مشغولیت های ذهنی دانش آموزان است .

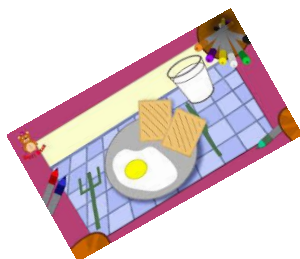


اگر توانستید خلاصه ای از درس های خوانده شده روزهای قبل را آماده داشته باشید. شاید این کار در مورد درس های ریاضی یا فیزیک در حد خلاصه فرمول ها باشد اما در مورد بعضی از درس های حفظ کردنی خیلی لازم و مهم می باشد .

خلاصه درس و مرور آن شب امتحان به شما اعتماد به نفس و اطمینان می دهد و ساختار حافظه شما را مرتب و منظم می کند .



شب امتحان زودتر بخوابید و قبل از خواب با آخرین مرور پرونده فعالیت های درسی خود را ببندید اگر اشکالی در درس داشتید سعی می کنید با گذاشتن علامت قبل از رفتن سر جلسه آزمون از دبیر خود و یا سایر همکلاسی ها آن را رفع کنید شاید همین موضوع یکی از سوال های امتحان باشد در این صورت ممکن است خودتان را سرزنش کنید .



روز امتحان زودتر از خواب بلند شوید قبل از خارج شدن از خانه صبحانه ای مناسب و نسبتاً پر انرژی شامل مواد قند دار و البته چیزهایی که دوست دارید میل کنید در جلسه امتحان انرژی زیادی را باید صرف کنید .

داشتن چند عدد شکلات در جلسه امتحان لازم است که هم برایتان تنوع ایجاد می کند و هم انرژی از دست رفته را به شما برمیگرداند .



روز امتحان سعی کنید زودتر برسید دیر رسیدن منشاء اضطراب و تولید استرس و نگرانی خواهد کرد شاید قبلاً این شرایط را تجربه کرده اید قبل از خروج از خانه مطمئن باشید که لوازم مورد نیاز برای جلسه آزمون را مثل خودکار یا مداد و سایر وسایل را همراه دارید .

معمولاً افکار منفی در روز یا شب امتحان شایع است افکاری از این دست : شاید سوالات سخت باشد ، شاید مطالب از یادم برود ، اگر یادم رفت چه می شود ؟

اگر نمره خوبی نگیرم چطور باید پاسخ دیگران را بدهم ، آن ها به من چه خواهند گفت و چیزهایی شبیه به آن ، در حالی که این افکار متأسفانه هیچ کمکی به ما نمی کند که برای ما استرس و اضطراب به ارمغان خواهد آورد بهتر است به هر نحو ممکن جلوی آن را بگیریم .

می توانیم به خود بگوییم : من برای امتحان به اندازه خودم زحمت کشیده ام و از خدا طلب کمک و یاری می کنم .

از خودم به اندازه خودم انتظار دارم و به اندازه زحمتی که کشیده ام نه بیشتر و نه کمتر می خواهم از زحماتم نتیجه بگیرم .

بهتر است در امتحان طلبکار باشیم و نه بدهکار به این سوال چه پاسخی می دهید شما طلبکار هستید یا بدهکار .

اگر درس خوانده باشید پس باید خود را طلبکار بدانید به نظر شما چه لزومی دارد آدم طلبکار نگران باشد و مثلاً بترسد .

روز امتحان و قبل از رفتن سر جلسه آزمون کمتر راجع به این موضوع با دوستان تان صحبت کنید و بهتر است راجع به مسایل دیگر صحبت کنید چون بعضی از دوستان تان ممکن است در مورد مقدار زحمتی که کشیده اند اغراق کنند یا خودشان را دست کم جلوه بدهند مثلاً می گویند ما که نتوانستیم خوب بخوانیم اما بعد نتیجه را جور دیگری می بینید .

اگر در شب امتحان به موضوعی برخوردید که نمی دانستید آن را در جایی یادداشت کنید و صبح قبل از جلسه از معلم خود یا سایر دانش آموزان بپرسید چون ممکن است همین مساله برایتان در درس ایجاد کند یعنی سوال امتحان باشد آن وقت خودتان را سرزنش خواهید کرد .

در جلسه امتحان ابتدا با یاد خدا و خواندن سوره ای کوتاه از قرآن به آرامش برسید و بعد از دریافت برگه سوال شروع به پاسخ دادن کنید در خواندن سوال دقت کنید می گویند فهمیدن سوال نصف جواب است و شما نیمی از راه را رفته اید .

اگر سوالی را بلد نیستید وقت زیادی را برای آن صرف نکنید این موضوع اعصاب تان را به هم می ریزد بهتر است به سراغ سوال بعدی بروید مطمئناً فرصت دارید بعداً به این سوال یا امثال آن

مراجعه کنید به خود بگویید الان چیزی از آن یادم نمی آید شاید در برگشت به جواب برسم در این صورت به حافظه خود فرصت داده اید این موضوع البته در مورد کسانی صادق است که مطلب را می دانسته اند اما به دلایلی الان یادشان رفته نه در مورد کسانی که اطلاعاتی در آن زمینه خاص ندارند .

پاسخ ها یا نوشتنی و تشریحی هستند یا حل کردنی در هر صورت آرام و خوش خط بنویسید برگه های امتحانی خوش خط برای معلم حوصله تصحیح بیشتری ایجاد می کند ودقت او را افزایش می دهد .

زمانی برگه خود را تحویل مراقب می دهید که چند بار و با دقت پاسخ های خود را کنترل کرده اید و هر آن چه را که می دانستید وارد برگه کرده اید عجله نکنید بیرون از جلسه امتحان خبری نیست ممکن است بیرون رفتن سایر همکلاسی هایتان شما را وسوسه کند که با آن ها همراه شوید در حالی که از مقدار نوشته های آن ها خبر ندارید شما باید از زمان در نظر گرفته شده به طور کامل استفاده کنید و اگر سوالی را پاسخ نداده اید واقعا نمی دانستید نه به این دلیل که کم توجهی کردید یا برگه را زودتر از موعد تحویل داده اید .

وآخرین نکته این که بعد از امتحان به نتایج خوب یا بد احتمالی فکر نکنید و انرژی روانی و جسمی خود را معطوف امتحان بعدی کنید و البته بین این امتحان و امتحان بعدی هیچ رابطه ای وجود ندارد خصوصا اگر خدای نکرده این امتحان را به اصطلاح خراب کرده باشید .

با امید به موفقیت در امتحانات مدرسه و سایر امتحان های مهم زندگی

دپارتمان مشاوره ماهور

حاجی بنده