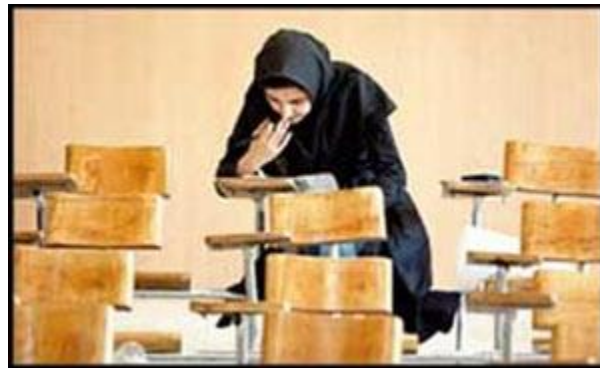


مهارت امتحان دادن



در مراحل مختلف زندگی خود همواره نیازمند آزمون هستیم. بسیاری مواقع خیلی از چیزهایی که می سازیم، می خریم یا تولید می کنیم چاره ای نداریم جز آن که آنها را در شرایط ویژه ای بیازماییم تا از درستی و کیفیت آن مطمئن شویم. در سیستم آموزشی هم امتحان بخش جدایی ناپذیر آن محسوب می شود که غالباً برای دانش آموزان با اضطراب و نگرانی همراه است .

در مراحل مختلف زندگی خود همواره نیازمند آزمون هستیم. بسیاری مواقع خیلی از چیزهایی که می سازیم، می خریم یا تولید می کنیم چاره ای نداریم جز آن که آنها را در شرایط ویژه ای بیازماییم تا از درستی و کیفیت آن مطمئن شویم. در سیستم آموزشی هم امتحان بخش جدایی ناپذیر آن محسوب می شود که غالباً برای دانش آموزان با اضطراب و نگرانی همراه است.

نتیجه امتحان نقاط مثبت، منفی و میزان پیشرفت هم دانش آموز و هم معلم را نشان می دهد. شایسته است دانش آموز از امتحان به عنوان انگیزه ای برای مطالعه و یادگیری بهتر استفاده کند و آن را معیاری برای سنجش میزان دریافت مطالب و هم چنین مشخص کردن نقاط قوت و ضعف خود بداند. امتحان چیزی بالاتر از معلومات دانش آموز را مورد آزمایش قرار می دهد، فکر و آرامش و نظم او را نیز می آزماید.

کم نیستند دانش آموزانی که نمی توانند تمامی آموخته های خود را در جلسه امتحان ارائه دهند، درحالی که در منزل همان سئوالات را با تسلط کامل پاسخ می دهند. فنون و روش هایی که در قبل و حین و بعد از امتحان، دانش آموزان باید فراگیرند تا بتوانند بهتر و کامل تر سئوالات آزمون را پاسخ دهند را مهارت های امتحان می نامند.

امتحان

امتحان وسیله ای برای نشان دادن میزان درک و دریافت افراد از دوره یا درس معینی است. امتحان معیاری برای سنجش میزان توانایی و پیشرفت دانش آموز و معلم است.

توصیه‌هایی برای مطالعه امتحان

روش مطالعه برای امتحان با روش مطالعه در طول سال بسیار متفاوت است که در بهترین و کاملترین روش مطالعه برای امتحان ابتدا سه توصیه می شود و بعد مراحل مطالعه بیان می شوند.

۱) در تمامی مراحل خود را جای معلم قرار دهید؛

بینید چه نکات مهمی در درس وجود دارد؟ تصور کنید شما معلم هستید و می خواهید سؤال طرح کنید، چه سؤالاتی را طرح می کنید؟ تجربه نشان داده است اکثریت دانش آموزان سؤالات را خیلی خوب پیش بینی می کنند. فقط کافی است انجام دهید.

۲) مطالعه برای امتحان به منظور یادگیری نیست فقط برای تثبیت آموخته های قبلی است؛

تحقیقات انجام شده بیانگر آن است که مطالعه به قصد یادگیری قبل از امتحان موجب تداخل آموخته های قبلی می شود. دانش آموزی که با هدف و برنامه ریزی درس خوانده باشد، در شب امتحان بیشتر وقت خود را صرف تثبیت در یافته های قبلی می کند نه آموختن.

۳) در طول امتحانات آمادگی روحی و جسمی خود را حفظ کنید؛

از خواب، استراحت، ورزش و تغذیه خود در طول امتحانات غافل نشوید که کمک بسیار خوبی برای موفقیت شما خواهد بود.

مراحل مطالعه برای امتحان

مطالعه برای امتحان ۶ مرحله دارد:

- مرحله اول، مطالعه کامل جزوه و تمرینات مربوطه:

ابتدا هر مبحث یا فصل را از روی جزوه ای که در کلاس تدریس شده، مطالعه کنید.

- مرحله دوم، مطالعه کتاب درسی:

پس از مطالعه هر مبحث یا فصل از روی جزوه، همان را نیز از روی کتاب درسی به روش مرور سریع مطالعه کنید.

- مرحله سوم، حل سؤالاتی که در طول سال اشتباه حل کرده اید:

در طول سال تحصیلی سؤالاتی را که نتوانستید حل کنید و یا به آن ها پاسخ اشتباه داده اید با علامتی معین کنید تا در هنگام امتحانات آن ها را دوباره حل کنید یا بخوانید.

- مرحله چهارم، یادآوری یا دوره کردن:

مطالب را یک بار به طور کامل مرور کنید و سپس سعی کنید با یادآوری عناوین اصلی، فرعی و... کل آن فصل را یادآوری کنید.

- مرحله پنجم، حل نمونه سؤالات امتحانی:

اگر سؤالات امتحانی شما توسط معلم خودتان طرح می شود از سؤالات امتحانی که در طول سال از شما گرفته و اگر استانی یا کشوری طرح می شود از سؤالات سال های قبل استفاده کنید.

- مرحله ششم، یک امتحان طرح کنید:

فرض کنید معلم هستید و قرار است سؤالات امتحانی را طرح کنید (می توانید از سؤالات کتابی درسی و دیگر منابع استفاده کنید.

توصیه می شود این امتحان را نزد خود نگه دارید و با امتحان اصلی مقایسه کنید. قطعاً تعجب خواهید کرد! یک بار امتحان کنید!

نکته ها و توصیه های برای قبل از امتحان

(۱) از نحوه سؤالات معلم اطلاعات کسب کنید؛ او از دانش آموز چه انتظاراتی دارد؟ آیا خلاقیت آن ها را می سنجد؟ یا فقط به حفظ کردن مطالب کتاب پایبند است؟

(۲) در فرصتی کوتاه به مطالبی که قرار است امتحان دهید نگاه اجمالی داشته باشید.

(۳) از نحوه و نوع امتحان اطلاع داشته باشید، مثلاً آیا سؤالات تشریحی یا تستی یا کامل کردنی است که خود را با آن روش منطبق کنید.

(۴) با ورزش و استراحت و تغذیه مناسب آمادگی جسمانی و بهداشت بدن را مراعات کنید.

(۵) شب امتحان حداقل ۷ تا ۸ ساعت خواب آرام لازم است تا ساخت و ساز هورمونی بدن مختل نشود.

۶) لازم است مرور مطالعه را حداقل چند ساعت قبل از امتحان قطع کنید، فکر و ذهن از حالت برانگیختگی برای یادگیری بیرون آمده و استراحت کوتاهی داشته باشد.

۷) هنگام مطالعه برای امتحان از لباس راحت استفاده کنید.

۸) هیجان و اضطراب مانع تمرکز حواس و یادگیری است، پس سعی کنید اضطراب به خود راه ندهید.

۹) صبح زودتر از خواب بیدار شوید و حتی زودتر به مدرسه بروید و مطمئن باشید که هیچ وسیله ای را جا نگذاشته اید.

۱۰) در صورت امکان قبل از رفتن به مدرسه دوش بگیرید.

۱۱) از نماز خواندن سر وقت صبح غافل نشوید که بهترین داروی ضد اضطراب و آرامش، یاد خداست.

۱۲) صبحانه را کامل و در حین آرامش صرف کنید.

۱۳) هنگام ورود به مدرسه در موضوع درس زیاد سؤال نکنید تا گرفتار اختلال در ذهن نشوید.

نکته‌ها و توصیه‌هایی برای برگزاری امتحان

۱) به موقع سر جلسه امتحان بروید و پیش از آغاز امتحان سر جای خود بنشینید.

۲) به محض گرفتن ورقه امتحانی به خود قوت قلب دهید و تلقین کنید که از عهده امتحان به خوبی برمی آید.

۳) ابتدا نگاهی اجمالی به سؤالات بیندازید و حتماً وقت را در نظر بگیرید.

۴) با یاد و نام خدا پاسخ سؤال ها را آغاز کنید و اگر سؤالات تشریحی است، هر اطلاعاتی که در مورد سؤال دارید بنویسید. چون یک پاسخ ناقص بسیار بهتر از نوشتن پاسخ است ولی در امتحان تستی که پاسخ غلط دارای نمره منفی است، نباید به سؤالاتی که یقین ندارید پاسخ دهید.

۵) سؤال را خوب و با دقت بخوانید تا مطمئن شوید که سؤال چه چیزی را از شما می خواهد؟

۶) اگر پاسخ سؤالی را نمی دانید هرگز روی سؤال ترمز نکنید که موجب اتلاف وقت و نگرانی شما می شود. کنار سؤالاتی که پاسخ آن ها را نمی دانید، یک علامت (مثلاً -) و کنار سؤالاتی که فکر می کنید می توانید آن ها را حل کنید ولی نیاز به زمان زیادتری دارد یک علامت دیگر (مثلاً +) بزنید. پس از آن که تمامی سؤالات ساده را پاسخ دادید به سراغ سؤالات (+) و (-) بروید و در کمال آرامش تا آن جا که می توانید پاسخ دهید.

۷) به سرعت و دقت ولی بدون عجله و اتلاف وقت کار کنید و بدانید آرامش اولین شرط موفقیت است.

۸) با خط خوانا بنویسید، شکل‌ها را با دقت ترسیم کنید. اگر سؤال چند قسمت دارد بین سؤالات حتماً خط بکشید و آن‌ها را از هم جدا کنید. در مجموع به نحوی بنویسید که تصحیح‌کننده از خواندن آن لذت ببرد و احساس خوبی داشته باشد. قطعاً در تصحیح برگه شما مؤثر است.

۹) هرگز به اطرافیان نگاه نکنید که چقدر تندتند می‌نویسند. از کجا معلوم که نوشته آن‌ها درست باشد ولی ذهن شما را به خود مشغول می‌کند.

۱۰) اگر در جلسه امتحان دچار آشفتگی شدید، از تکنیک «وقفه آزمون» استفاده کنید. برای چند دقیقه امتحان را رها کنید و اعمال زیر را انجام دهید:

- تحرک جسمانی و کشش عضلانی مثلاً بلند شوید و دوباره بنشینید.

- پاها را کف زمین گذاشته و ستون فقرات خود را کاملاً عمودی و صاف نگه دارید.

- یک ماده قندی مثل خرما یا شکلات در دهان بگذارید.

- اگر توانستید یک لیوان آب بنویسید.

- نفس عمیقی بکشید، چند ثانیه نگه دارید و بعد به طور کامل آرام بیرون دهید و تا سه بار تکرار کنید.

۱۱) در پاسخ دادن سعی کنید بی‌خود به حاشیه نروید.

۱۲) قبل از دادن ورقه امتحان نوشته‌های خود را مرور کنید.

۱۳) هیچ عجله‌ای برای دادن ورقه نداشته باشید و تا آن‌جا که می‌توانید فکر کنید و تا پایان وقت صبر کنید.

توصیه‌ها و نکته‌هایی برای پس از امتحان

۱) اگر به سؤالاتی صحیح پاسخ ندادید خود را نگران و پریشان نکنید و قبول کنید که دیگر کاری از دست شما ساخته نیست.

۲) پس از هر امتحان برای امتحان بعدی برنامه ریزی کنید و موقتاً با امتحان قبلی خداحافظی کنید تا موجب آرامش شما شود.

۱۳) پس از یک دوره امتحانات فشرده، فشار ناشی از امتحان و اضطراب در شما نوعی خستگی و فرسودگی ایجاد می‌کند، پس به استراحت بپردازید.

۱۴) در صورت موفقیت در امتحان حتماً خود را تشویق نموده و به خود پاداش دهید.