

چگونه در امتحان موفق شویم؟

قبل از شروع امتحان تعداد ساعات و یا روز قبل از شروع امتحان را محاسبه کنید و تعداد صفحات کتاب را تقسیم بندی کرده و به نوبت به مطالعه و مرور هر قسمت پردازید.

☐ برنامه ریزی برای دروس مشکل تر و آنهایی که از آن نمره کمتری کسب کرده ایم مهمتر است تا کتاب ها و امتحانات آسانتر.

قبل از شروع امتحان:

☐ با خواندن سوره هایی از قرآن که حفظ می باشیم و یاد خدا می توان اضطراب و استرس امتحان را از خود دور کرد.

☐ خوردن خوراکی هایی که مواد قندی دارد مثل کشمش - خرما - عسل به ما انرژی زیاد تری در امتحان می دهد.

☐ از طرح سؤالات بی مورد از دوستان خود قبل از امتحان که باعث اضطراب و هدر دادن انرژی ما می شود خودداری کنیم و به هیچ وجه مطالعه و دوره مطالب قبل از شروع امتحان نداشته باشیم.

در جلسه امتحان:

☐ بعد از گفتن و خواندن سوره هایی از قرآن و توکل بر خدا مشخصات کامل خود را نوشته سؤالات را به دقت خوانده و جواب سؤالات را بی عجله و با دقت می نویسیم.

☐ از گذاشتن وقت زیاد بر روی سؤالات جزئی و با بار کم خودداری کرده و وقت خود را با امتحان تنظیم می کنیم.

☐ در تحویل برگه امتحان عجله نکرده و تمام پاسخ ها را دو مرتبه کنترل می کنیم.

☐ از سؤالات ساده تر شروع کرده و بعد به سؤالاتی که نمره بیشتر دارد و بعد به سؤالاتی که مشکل تر و یا وقت بیشتری می گیرد و یا نمره کمتری دارد باید پرداخت.

☐ در امتحانات تشریحی ابتدا نکات مهم هر سؤال را در گوشه برگه می نویسیم و بعد آنها را تنظیم و پاک نویس می کنیم.

☐ از پرداختن به حاشیه خودداری و به اصل موضوع می پردازیم و بر نوشتن موضوع اصلی و تشریح آن موضوع توجه می کنیم.

☐ در امتحانات بعدی به سؤالات امتحانی قبلی خود نگاه کرده تا اشتباهات خود را تکرار نکنیم و با تمرین درس و یادگیری آشنا می شویم.

☐ همیشه بعد از اتمام امتحان وقت خود را روی امتحان بعدی می گذاریم و از ناراحت بودن برای امتحان گرفته شده جداً خودداری می کنیم.

روش مطالعه مفید و سودمند

☐ آغاز کار مطالعه با یاد خدا و بجا آوردن نماز واجب و کمی قرآن خواندن تا آرامش در ما ایجاد شود.

☐ انتخاب یک مکان آرام و بی سر و صدا

☐ نوشتن افکار مزاحم روی برگه که مرتباً فکر ما را از درس دور می کند.

☐ استفاده از میز و صندلی مناسب یا حداقل یک میز کوچک که از خمیده بودن و خستگی ما در درس جلوگیری کند.

☐ استفاده از زنگ تفریح ۱۵ دقیقه ای بعد از هر مطالعه ۴۵ دقیقه ای که خستگی را از بین برده و یک انرژی جدیدی در ما ایجاد می کند.

☐ تکرار مطالب درسی تا قدرت ذهن ما را بیشتر کند.

☐ استفاده از مثال یا توضیح باعث می شود که درس بهتر و کامل تر فهمیده شود.

☐ خلاصه نویسی مطالب درسی به زبان خودمان باعث می شود هم برای جلسه درس و هم امتحان پایانی فهم مطالب برای ما آسان شود.

☐ گاهی پیدا نمودن سؤالات امتحانی سالهای قبل ما را در روش مطالعه درس کمک می کند.

☐ همیشه به خود تلقین کنید که توانسته ایم با مطالعه کافی و مفید نمرات بیشتری بدست آوریم و خود را مقید بدانید به برنامه

مطالعه خود حتماً عمل کنید و در صورت عدم انجام آن از چیزهایی که دوست دارید خود را محروم کنید مثل برنامه تلویزیونی یا بازی با همسالان و کامپیوتر، مهمانی رفتن.

وظایف والدین در زمان برگزاری امتحانات فرزندان خود

۱- محیط امن و آرامی در منزل برای فرزندتان مهیا کنید.

۲- از نظر تغذیه توجه ویژه ای در برنامه غذایی روزانه آنها اعمال کنید.

۳- در ایام امتحانات از رفت و آمدهای اضافی و مسافرت و... خودداری کنید.

۴- از هر گونه جر و بحث و برخوردهای نامناسب که موجب برهم خوردن آرامش خانواده می گردد پرهیز نمائید.

۵- با تشویق و دلگرمی فرزند خود را به امتحان بعد امیدوار کنید.

۶- از کنایه و تحقیر و کلماتی که بار منفی دارد خودداری فرمائید.

۷- اگر فرزندتان بعد از امتحان از نتیجه آن ناراضی بوده و از نمره آن ناامید بود به جای محکوم کردن وی علت را بررسی کنید.

۸- اگر درمورد درس خاصی نگرانی دارد قبل از امتحان با دبیر مربوطه صحبت نموده تا علت نگرانی مشخص گردد.

۹- بعد از امتحان برای بررسی نقاط ضعف و قوت دانش آموزان در درسها حتماً به مشاور مدرسه مراجعه تا برای جبران در امتحانات نوبت دوم برنامه ریزی بعمل آید.

و سخن آخر: فضای روحانی حاکم بر منزل، توکل، دعا و استعانت از خداوند منان بهترین راه جهت آرامش روحی و روانی فرزند دلبندتان می باشد.

چگونه درس بخوانیم؟ چگونه امتحان دهیم؟

مساله بهره وری و استفاده ی صحیح از وقت و انرژی ای که برای مطالعه می گذاریم مساله بسیار با اهمیتی است که بسیاری از دانش آموزان و دانشجویان از آن غافل اند.

به طوری که گاه بسیاری از دانش آموزان را می بینیم که بارها و بارها کتابی را می خوانند و پس از صرف وقت زیاد بدون اینکه اطلاعات قابل ملاحظه ای از کتاب را درک کرده باشند، خسته و کوفته کتاب را به کناری می گذارند و ادعا می کنند که مطالب کتاب حجیم و سنگین است و مغز ما توانایی درک آنها را ندارد همچنین با دانش آموزانی مواجه می شویم که مطالب درسی را خوب می خوانند و به خاطر می سپارند، ولی در جلسه ی امتحان دچار فراموشی شده و هرچه فکر می کنند نمی توانند مطالب فراگرفته شده را به خاطر بیاورند! این دانش آموزان هم وقت خود و هم انرژی خود را به هدر می دهند. چرا که مطالعه کردن نیز مانند بسیاری از فعالیت های زندگی دارای فنون و مهارت هایی است که به کارگیری آنها باعث می شود که با تلاش کمتر بهره ای بیشتر از کارمان ببریم و بیهوده انرژی مان را هدر ندهیم.

فنون و مهارت های مطالعه:

۱- مهم ترین و اصلی ترین نکته در مطالعه برنامه ریزی است. روز و ساعتی که می خواهید یک مطلب را مطالعه کنید از قبل تعیین کنید و بعد به سراغ کتاب بروید.

۲- زمان مطالعه تان را بین ساعت ۷ صبح تا ۱۰ شب قرار دهید و تا نیم ساعت پس از بیدار شدن از خواب نیز مطالعه نکنید.

۳- خود را به مکان خاصی برای مطالعه کردن محدود نکنید سعی کنید با تمرین کردن در همه ی مکان ها حتی مکان های شلوغ هم مطالعه کنید. بهترین مکان برای مطالعه خانه است زیرا همیشه در دسترس می باشد.

۴- ورزش کردن و داشتن تحرک جسمانی در فراگیری بهتر به شما کمک می کند روزانه حد اقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید.

۵- کتاب را در ۳ مرحله بخوانید. در مرحله اول بصورت سریع و کلی و روزنامه وار به مطالب کتاب نگاهی بیندازید و از خود سوال کنید. در مرحله دوم به صورت عمیق و دقیق مطالب را خوانده و ضمن مطالعه نکات مهم را در آورده و آنها را بصورت طرح شبکه ای از کل به جزء سازماندهی کرده و در کاغذی یادداشت کنید. چرا که با سازمان دهی اطلاعات مطالب کتاب در مغز شما به صورت منظم هر یک در جای خود قرار می گیرند و بازیابی آن راحت انجام می شود. در مرحله سوم کتاب را مرور کرده و از خود بپرسید و پس از پایان مطالعه کتاب با دوستان در باره ی مباحث آن مباحثه کنید.

۶- پس از نیم ساعت مطالعه پنج دقیقه استراحت کنید و به خود پاداشی بدهید تا به مطالعه علاقه پیدا کنید (مانند خوردن خوراکی مورد علاقه)

۷- هنگامی که احساس خستگی می کنید می توانید با تنفس عمیق و شل و سفت کردن اندام هایتان انرژی از دست رفته را جبران کنید.

۸- همزمان با مطالعه کار دیگری انجام ندهید (مانند تماشای تلویزیون) تا تمرکز شما به حد اکثر برسد.

۹- همیشه به یک صورت و در یک حال مطالعه نکنید. بلکه مقداری راه بروید. مقداری روی صندلی بنشینید و...

۱۰- همه جای کتاب را مطالعه کنید جدول ها نمودارها عکس ها... هیچ جای کتاب را بدون مطالعه نگذارید.

۱۱- برای فراگیری بهتر مطالب را در ذهنتان بصورت زنده و مصور تجسم کنید.

۱۲- برخی از مطالب درسی را به صورت داستان در بیاورید تا بهتر آنها را درک کنید و فراموش نکنید.

۱۳- برای جلوگیری از فراموش کردن اعداد آنها را به صورت کلمات رمز در بیاورید و حفظ کنید مثلاً " عدد ۹۱ را بصورت کلمه ی نی در بیاورید و حفظ کنید که حرف اول نه و یک است.

۱۴- برخی از واژه های سخت و مشکل لاتین را به نمونه ی مشابه آن در فارسی تبدیل کنید تا راحت تر بتوانید آن را به خاطر بسپارید. مثلاً " کلمه ی آندره مارلو (نویسنده کتاب ضد خاطرات) را می توانید به کلمه ی فارسی «آن دره مال رو» تبدیل کنید و به خاطر بسپارید.

۱۵- یکی از روش های جلوگیری از فراموشی داده ها استفاده از گره ی مکانی است. در این روش شما مطلب درسی را با یک مکان واقعی پیوند می زنید. مثلاً " برای به خاطر سپردن نام «بل» مخترع تلفن می توانید این گونه برای خود تصویر سازی کنید: در اتاق خوابم دراز کشیده بودم که ناگهان تلفن زنگ زد. فوراً "گوشی را برداشتم و دوستم بل بود که می گفت: الو الو صدا میاد؟

۱۶- استفاده از حرف اول کلمات نیز روش مناسبی است که برای یادگیری مطالب فرار و شبیه هم می توان از آن استفاده کرد. مثلاً "

برای به خاطر سپردن آثار نظامی می توان از کلمه ی (ملخها) استفاده کرد که حرف اول کلمات: مخزن الاسرار لیلی و مجنون خسرو و شیرین هفت پیکر و اسکندر نامه می باشد.

۱۷- می توانید از طریق تصویرسازی ذهنی مطالب درسی را با حیوانات و اشیاء جاندار مربوط کنید و آن ها را راحت تر به خاطر بسپارید. برای نمونه می توان برای یاد گرفتن حرف F انگلیسی آن را به آچار فرانسه تشبیه کرد و به خاطر سپرد.

۱۸- پس از خواندن کتاب آن را به کناری نگذارید چرا که پس از یک روز ۷۰ درصد مطالب فراموش می شوند. به منظور جلوگیری از فراموشی و صرفه جویی در وقت و زمان مطالب کتاب را به ترتیب زمانی زیر مرور کنید:

ترفند های امتحان دادن:

- ۱- شب امتحان زود بخوابید و از خوردن زیاد موادی که دارای کافئین می باشند خودداری کنید (مانند چای و قهوه)
- ۲- دوساعت قبل از امتحان کتاب را کنار بگذارید و مطالبی را که فرا گرفته اید به صورت بحث گروهی با دوستانتان مباحثه کنید و اشکالاتتان را از یکدیگر بپرسید.
- ۳- حداقل یک ربع زودتر در جلسه امتحان حاضر شوید و مجهز باشید یعنی وسایل لازم را همراه خود بیاورید و پس از نشستن روی صندلی نفس عمیقی بکشید و با یاد خدای بزرگ امتحان را شروع کنید.
- ۴- پس از گرفتن برگه ی امتحان و نوشتن مشخصات خود روی آن ابتدا همه ی سوالات را با دقت بخوانید و اگر به سوال ساده ای رسیدید فوراً جوابش را بدهید. سؤالاتی را که جوابشان را نمیدانید کنارشان علامت - بزنید و سؤالاتی را که جوابشان را می دانید ولی وقت زیادی می گیرند کنارشان علامت + بگذارید تا بعداً دوباره به سراغشان بیایید و جواب بدهید.
- ۵- سعی کنید به همه ی سؤالات پاسخ دهید، حتی اگر جواب سؤالی را نمی دانید سعی کنید از خودتان چیزی بنویسید. (فقط در مورد سؤالات غیر گزینه ای - توضیح از سایت کلاس کنکور)
- ۶- پس از پاسخ به همه ی سؤالات برگردید و یک بار دیگر سؤالات را با دقت بخوانید و پاسخ هایتان را مرور کنید تا احياناً اشتباهی رخ نداده ب

شرایط مطالعه بهتر

«بکارگیری شرایط مطالعه یعنی بهره وری بیشتر از مطالعه»

شرایط مطالعه ، مواردی هستند که با دانستن ، بکارگیری و یا فراهم نمودن آنها ، می توان مطالعه ای مفیدتر و با بازدهی بالاتر

داشت. در واقع این شرایط به شما یاد می دهند چگونه از زمانهای مطالعه، بهره‌وری بالاتری داشته باشید. به شما می آموزند قبل از شروع مطالعه چه اصولی را به کار گیرید، در حین مطالعه چه مواردی را فراهم سازید و چگونه به اهداف مطالعاتی خود برسید.

۱- برای موفقیت در مطالعه، باید درست آغاز کنید:

یعنی برنامه درسی خود را طوری تنظیم کنید که از خواندن کتابها، هدفی واضح و روشن را دنبال کنید.

- درسهای خود را طوری برنامه ریزی کنید که هنگام مطالعه، ابتدا کتابهای آسان را بخوانید، نه کتابهای مشکل را.

- در هنگام مطالعه یک کتاب، ابتدا از قسمت‌های آسان و جذاب شروع کنید و بعد به سراغ بخشهای مشکل تر آن بروید. این کار را می توانید با مرور قسمت‌های خوانده شده قبلی آغاز کنید. قسمت‌های آسان و جذاب علاقه شما را به خواندن افزایش می دهند.

- در برنامه ریزی درسی خود، موضوع‌های مشابه را پشت سر هم قرار ندهید و آنها را یکی پس از دیگری مطالعه نکنید تا حد ممکن بین آنها فاصله بگذارید.

- اگر می خواهید چند کتاب را در یک روز مطالعه کنید ابتدا زمانهای خواندن و ترتیب قرار گرفتن آنها را مشخص کنید و بعد به مطالعه بپردازید.

- حتی المقدور برای یک کتاب بیش از دو ساعت وقت در نظر نگیرید. و زمانهای مطالعه را به مدت‌های دو ساعته تقسیم کنید. تصور نکنید که هر چقدر زمان مطالعه یک کتاب بیشتر باشد بهتر است بر عکس هر چقدر زمان کوتاه گردد و موضوع مورد مطالعه عوض گردد، میزان یادگیری افزایش می یابد.

- اگر می خواهید در شش روز هفته، شش کتاب بخوانید، هرگز هر کتاب را در یک روز نخوانید و برای شش روز، شش کتاب در نظر نگیرید. بهتر است هر روز را به شش قسمت تقسیم کنید و در هر قسمت، یک کتاب بخوانید و این روند را در شش روز هفته ادامه دهید.

۲- برنامه ریزی:

یکی از عوامل اصلی موفقیت داشتن برنامه منظم است»

برنامه ریزی صحیح این است که چگونه از وقت و امکانات موجود حداکثر استفاده را ببرید. عدم برنامه ریزی صحیح باعث اتلاف وقت شده و بازده مطالعه بسیار کاهش می یابد.

الف) برنامه ریزی درسی:

بهترین برنامه ریزی درسی، خود فرد است. یعنی هر شخص باید با توجه به شرایط روحی، جسمی، محیطی، زمانی، علاقه، هدف

، نقاط ضعف و قوت خویش برای خودش برنامه ریزی کند .

ب (کوتاه ، ساده و قابل اجرا بودن برنامه صحیح است .

یعنی هر قدر برنامه حجیم و سخت باشد تاثیر منفی بر روحیه فرد می گذارند و به خاطر پیچیدگی شان ، غالباً با شکست مواجه می شوند . هر قدر برنامه کوتاهتر و ساده تر باشد . شخص راحت تر آن را در زمان تعیین شده انجام می دهد . و تجربه ای موفق در زمینه برنامه ریزی کسب می کند . و این تجربیات موفق در رسیدن به موفقیت‌های بعدی تاثیر بسزایی خواهند داشت .

ج (اجراء برنامه در زمان مشخص :

وقتی برنامه ای را نوشته‌اید . باید آن را در زمان مشخص اجرا کنید . اگر نظم خاصی در اجراء برنامه داشته باشید ، به راحتی می توانید به اهداف خویش برسید . کسانی که نظم و ترتیب در اجراء برنامه را رعایت نمی کنند ، غالباً برنامه‌های آنان با شکست مواجه می شود

۳- نظم و ترتیب :

رعایت نظم از شرایط مهم مطالعه به حساب می آید . چرا که نظم به ایجاد تمرکز حواس کمک می کند . همچنین وقتی که نظم بر پا شد ، یادگیری بهتر صورت می گیرد . اگر اتاق و میز مطالعه نامنظم باشد موجب حواس پرتی و اختلال در یادگیری می شود . توجه داشته باشید . هر جور که مطالب را به حافظه بدهید ، بر همان اساس نیز می توانید آنها را بازیابی کنید .

۴- حفظ آرامش :

درسی را که با آرامش بخوانید قطعاً بهتر می توانید بیاموزید ، برای آنکه بازده مطالعه خود را بالا ببرید ، در سخت‌ترین شرایط و حتی کوتاهترین زمان نباید مضطرب شوید و سعی کنید در این مدت کوتاه با آرامش خاطر مطالعه کنید .

۵- استفاده صحیح از وقت :

استفاده صحیح از وقت و هدر ندادن آن بسیار مهم است .

اگر منصف باشیم با کمی دقت و تامل در می یابیم که مشکل اصلی کمبود وقت نیست ، بلکه در نحوه استفاده از آن است .

۶- ورزش :

« ورزش کلید عمر طولانی است »

شما می توانید ورزشهای دلخواه خود را انتخاب کنید و در برنامه روزانه خود قرار دهید . به طور مثال پیاده روی یکی از ورزشهای مفید و مناسب و در عین حال بسیار ساده و برای عموم امکان پذیر است .

علاوه بر پیاده روی از ورزشهای مفید برای کسب تمرکز فکر و پرورش حافظه « یوگا » است یوگا به معنای تمرکز نیرو در اصطلاح

هندی یعنی تمرکز فکر و حواس . با انجام تمرینات یوگا می توانید تمرکز حواس خود را بهبود بخشید .

۷- خواب کافی :

« خواب فراگیری و حافظه را تقویت می کند»

یک خواب ۶-۸ ساعته معمولاً کافی است . بنابراین سعی کنید طوری برنامه‌های درسی خود را تنظیم کنید که شبها حداقل ۶ ساعت بخوابید تا مغز شما به اندازه کافی استراحت کند . همچنین خواب نیم تا یک ساعت (ظهرها بعد از ناهار) بسیار مناسب است .

۸- درک مطلب :

« آنچه در حافظه بلندمدت باقی می ماند ، معنی مطالب است »

سعی کنید هنگام مطالعه ، مطالب را به خوبی درک کنید، تا بتوانید به راحتی آنها را به خاطر بسپارید . نکته ای که در درک معنی تأثیر بسزا دارد و بازده مطالعه را بسیار افزایش می دهد ، یادداشت برداری مطالب خوانده شده است . یادداشت برداری در افزایش میزان یادگیری بسیار مؤثر است .


۹- اتاق مطالعه :

« اتاق مطالعه باید آرام باشد»

اتاق مطالعه باید ساکت و آرام و تا حد ممکن از عکس، پوستر و اشیایی که موجب حواس پرتی می شوند . خالی باشد . نور اتاق باید کافی و مناسب باشد . بهترین نور برای مطالعه روشنایی روز است . نور باید در سطح اتاق پخش گردد . بنابراین چراغ مطالعه برای درس خواندن مناسب نیست . نور نباید کم باشد . اتاق مطالعه باید از تهویه مناسبی برخوردار باشد . در مطالعه فاصله چشم تا کتاب باید رعایت شد و فاصله مناسب حدود ۴۰-۳۰ سانتی متر است . میز مطالعه باید از نظر ارتفاع وسعت و رنگ مناسب باشد .

۱۰- زمان مطالعه :

واقعیت این است که هیچ زمانی به طور دقیق و انحصاری برای مطالعه وجود ندارد . نکته ای که در مورد زمان مطالعه باید رعایت کنید استراحت چه قبل از مطالعه و چه بعد از مطالعه را باید در نظر گرفت . نیم ساعت مطالعه و ۵ دقیقه استراحت ، روش بسیار خوبی برای مطالعه کردن است . زیرا اولاً شما آستانه یادگیری را رعایت می کنید و ثانیاً با استراحت کوتاه ، فرصتی برای مغز در نظر می گیرید تا به تجزیه و تحلیل اطلاعات پردازد باید یادآور شد که نیم ساعت



مطالعه و ۵ دقیقه استراحت به این معنی نیست که دقیقاً بعد از نیم ساعت مطالعه حتماً استراحت کنید حال اگر چند دقیقه این طرف و آن طرف شد، اشکالی ندارد. اما بهتر است بیش از ۴۵ دقیقه نشود.

واحد مشأوره دبیرستان فرزائگان ۳