

چگونه در امتحان موفق شویم؟ (۲)

☐ 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 بپردازید.

☐ 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 بارم 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 در مورد 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 ملاحظه‌ای 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 جلسه‌ی 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 فعالیت‌های زندگی دارای فنون و مهارت‌هایی است که به کارگیری آنها باعث می شود که با تلاش کمتر بهره‌ای 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 همه‌ی مکان‌ها حتی مکان‌های 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

مرحله‌ی سوم کتاب را مرور کرده و از خود پرسید و پس از پایان مطالعه کتاب با دوستان در باره‌ی 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 " گوشه را برداشتم و دوستم بل بود که می گفت: الو. الو. صدای 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- می‌توانید از طریق تصویرسازی ذهنی مطالب درسی را با حیوانات و اشیاء جاندار مربوط کنید و آن‌ها را راحت‌تر به خاطر بسپارید. برای نمونه می‌توان 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 می‌شوند. 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- دو ساعت 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 برگه‌ی 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 می‌دانید ولی وقت زیادی می‌گیرند کنارشان علامت + بگذارید تا بعداً دوباره به سراغشان بیایید و جواب بدهید.
- ۵- سعی کنید به همه‌ی سؤالات پاسخ دهید، حتی اگر جواب سؤالی را نمی‌دانید سعی کنید از خودتان چیزی بنویسید. (فقط در مورد سؤالات غیر گزینه‌ای - توضیح از سایت کلاس کنکور)
- ۶- پس از پاسخ به همه‌ی سؤالات برگردید و یک بار دیگر سؤالات را با دقت بخوانید و پاسخ‌هایتان را مرور کنید تا احياناً اشتباهی رخ نداده ب