

متحانات و نکات مهم هنگام برگزاری امتحان



هنگام امتحانات آرامش و هوشیاری در جلسه امتحان مهمترین موضوع است

- ❖ هنگام امتحانات با آمادگی کامل و به موقع در سر جلسه امتحان حاضر شوید.
- ❖ در زمان امتحان آرام ولی هشیار باشید و در سر جای خود با آرامش و گامهای آهسته مستقر شوید.
- ❖ اگر امتحان در کلاس خودتان برگزار می شود سعی کنید در جای همیشگی خود در کلاس بنشینید.
- ❖ هنگام امتحانات یاد خداوند و کمک گرفتن از او و تلاوت آیاتی چند از قرآن کریم میتواند آرامش را به شما هدیه دهد)). یاد خداوند آرام بخش دلهاست((
- ❖ اگر در جلسه امتحان دچار آشفتگی و اضطراب شدید از تکنیکهای وقفه آزمون استفاده کنید؛ برای چند دقیقه امتحان را رها کنید و کارهای زیر را انجام دهید:
 - تحرک جسمانی و کشش عضلانی؛ پا را کف زمین گذاشته و ستون فقرات خود را کاملا عمودی و صاف نگه دارید.
 - یک ماده قندی مانند خرما یا شکلات در دهان بگذارید.
 - نفس عمیق بکشید، چند ثانیه نگه دارید و بعد به طور کامل آرام بیرون دهید و تا ۳ بار تکرار کنید
- ❖ در جلسه امتحان هر مسئله و مشکلی را که انرژی مفید شما را کاهش می دهد و ذهن را درگیر می کند حذف نمایید.

❖ توجه داشته باشید که در زمان امتحان نگاه کردن به دیگر دانش آموزان و نحوه عملکرد آنان می تواند موجب اضطراب زیادی در حین امتحان شود. مانند دیدن دانش آموزی که تند تند می نویسد یا..... بنابراین تمام توجه خود را در زمان امتحان بر روی ورقه امتحانی تان متمرکز نمایید تا آرامش بیشتری داشته باشید

❖ برای برداشتن برگه امتحان چند لحظه مکث کرده و آنرا با آرامش بردارید.

❖ در نوشتن پاسخ ها با دقت عمل کنید و خود را به جای معلمی قرار دهید که می خواهد همین برگه امتحانی را صحیح کند.

❖ حتما زمان امتحان را در نظر بگیرید و وقت را تنظیم کنید.

❖ در ابتدای امتحان نگاهی گذرا به سوالات بیندازید. حدودا ۱۰٪ از زمان امتحان خود را برای این کار صرف کنید . کلمات کلیدی (در سوالات) را مشخص کنید و برای پاسخ دادن به سوالات امتحان زمان بندی کنید. در حالی که سوالات امتحان را می خوانید، نکاتی که به ذهن تان می رسد و می توانید مفید باشد را در کنار آن ها یادداشت کنید.

❖ برای پاسخ گویی به سوالات امتحان از یک برنامه منظم پیروی کنید. ابتدا به سوالات امتحانی ساده تر پاسخ دهید و بعد به آن ها که نمره پیش تری دارند. سپس به ترتیب به سوالات امتحانی پاسخ دهید که: مشکل تر هستند.

- جواب دادن به آن ها وقت پیش تری از امتحان را می گیرد.
- نمره کم تری دارند.
- اگر پاسخ سوالی امتحانی را نمی دانید، هرگز روی سوال ترمز نکنید که موجب هدر رفتن وقت امتحان می شود.

❖ در امتحانات تستی برای انتخاب پاسخ درست دقت کنید.

❖ ابتدا پاسخ هایی را که می دانید اشتباه است، کنار بگذارید.

❖ اگر امتحان تستی نمره ی منفی ندارد، از بین پاسخ های باقی مانده، پاسخ صحیح را انتخاب نمایید و یا حدس بزنید.

- اگر امتحان نمره منفی دارد و شما دلیل خاصی برای انتخاب پاسخ خود ندارید، حدس بزنید.

➤ شک نکنید، معمولا اولین گزینه ای که انتخاب می کنید، پاسخ صحیح است. پس پاسخ خود را تغییر ندهید، مگر اینکه واقعا به نتیجه ی قطعی رسیده باشید.

❖ در امتحانات تشریحی، قبل از پاسخ دادن به سؤالات امتحان خوب فکر کنید.

- ابتدا نکات مهمی را که راجع به سؤالات امتحان به ذهنتان می‌رسد، در چرک نویس یادداشت کنید.
- این نکات را به ترتیب شماره گذاری کنید.
- سپس آن‌ها را تنظیم کرده و پاک‌نویس کنید.

❖ در پاسخ به سؤالات امتحانات تشریحی، به اصل موضوع بپردازید و حاشیه نروید.

- در پاسخ سؤالات امتحانات تشریحی در جمله‌ی اول موضوع اصلی را بیان کنید.
- مقدمه ای برای پاسخ سؤالات امتحانات تشریحی بنویسید.
- سپس موضوع را با جزئیات پیش‌تری شرح دهید.
- به سؤال امتحان توجه کنید و فقط به آنچه از شما خواسته شده پاسخ دهید. از توضیحات غیر ضروری و مثال‌های اضافی در امتحانات تشریحی بپرهیزید.

❖ ۱۰٪ از وقت امتحان را برای مرور مطالب کنار بگذارید.

- در انتهای امتحان تمام سؤالات را مرور کنید.
- مطمئن شوید که به تمام سؤالات امتحان پاسخ داده اید.
- پاسخ‌های سؤالات را یک بار دیگر بخوانید و در صورت لزوم جمله بندی، املاي کلمات و ... را تصحیح کنید.

❖ سعی نمایید به سؤالات امتحان با خودکار آبی پاسخ داده و حتماً خوش خط و مرتب بنویسید. شکل‌ها را با دقت رسم کنید که تصحیح‌کننده ورقه شما از خواندن آن لذت ببرد و قطعاً در تصحیح برگه شما موثر است.

❖ بدانید که همیشه در امتحانات یک پاسخ ضعیف و ناقص بهتر از هیچ است.

❖ هنگام امتحانات سعی کنید عجله ای برای تعویل دادن ورق نداشته باشید و تا آنجا که می‌توانید درباره سؤالات امتحان فکر نمایید.

امتحان و نکات قابل توجه پس از آن



تجربه امتحانات برگزار شده در برنامه ریزی برای امتحانات آینده بسیار مفید است

- ✧ اکنون امتحان به پایان رسیده است و شما تمام تلاش‌تان را انجام داده اید پس به خدا توکل کنید و امیدوار باشید و تمام نیروی خود را بر امتحان بعد متمرکز نمایید.
 - ✧ در صورت عدم دستیابی به انتظارات خود در یک امتحان سعی کنید واقع بینانه به ارزیابی آن بپردازید و قبل از همه بدانید دنیا به آخر نرسیده است اگر کمی بهتر پیاندیشید متوجه خواهید شد که همه چیز در این امتحان خلاصه نشده است. باید از این امتحان برای موفقیت در امتحانات دیگر درس پیامورید.
 - ✧ قبل از انداختن تقصیر به گردن دیگران (سخت بودن سوالات امتحان و کم بودن وقت و...) به نقاط ضعف خود پی برده و در صدد رفع مشکلات براهید و در پی برنامه ریزی صحیح و عملی برای دیگر امتحانات باشید.
- جهت موفقیت در امتحانات بهترین روش یادگیری و کسب موفقیت را که برای شما مؤثر بوده، انتخاب و آن را تمرین کنید تا به نتیجه مطلوب برسید.