



برنامه ریزی درسی در ایام امتحانات

امتحان معیار ارزشیابی دانسته‌ها و تواناییهای شماست و شما می‌توانید از آن بعنوان ابزاری برای ارزیابی مهارت های یادگیری خود استفاده کنید. اما شرایط فیزیکی و ذهنی وجود دارد که عملکرد شما در حین امتحان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین لازم است پاره ای نکات را هنگام امتحان رعایت کنید.

برای عملکرد بهتر در امتحان توصیه های زیر را بکار بندید:

۱. با آمادگی کامل و به موقع در سر جلسه امتحان حاضر شوید. وسایل مورد نیاز مثل مداد، خودکار، ماشین حساب، لغت نامه و ساعت را به همراه داشته باشید. با این کار همه چیز در دسترس شما خواهد بود و نیازی به قرض گرفتن وسایل دیگران پیدا نخواهید کرد.

۲. با اطمینان خاطر و آرامش کامل در امتحان شرکت کنید. مثبت اندیشی کنید. همواره این جملات را در ذهن خود تکرار کنید: "من برای امتحان کاملاً آماده‌ام و به خوبی از عهده آن برمی‌آیم." نگرانی را از خود دور کنید. هر گاه احساس نگرانی کردید، چند نفس عمیق بکشید تا آرام شوید. قبل از امتحان با دوستانتان راجع به اضطراب و دلشوره صحبت نکنید. بهتر است بدانید که نگرانی همچون یک بیماری مسری قابل سرایت به دیگران است.



۳. آرام ولی هوشیار باشید. اگر حق انتخاب دارید، مکان مناسبی را برای نشستن انتخاب کنید. نیمکتی را انتخاب کنید که بر روی آن فضای کافی برای کار داشته باشید. به پشتی نیمکت تکیه دهید و راحت باشید.

۴. در ابتدا نگاهی گذرا به سؤالات بیندازید. حدوداً ۱۰٪ از وقت خود را برای این کار صرف کنید. کلمات کلیدی (در سؤالات) را مشخص کنید و برای پاسخ دادن به سؤالات زمانبندی کنید. در حالیکه سؤالات را می‌خوانید، نکاتی که به ذهنتان می‌رسد و می‌توانید مفید باشد را در کنار آنها یادداشت کنید.

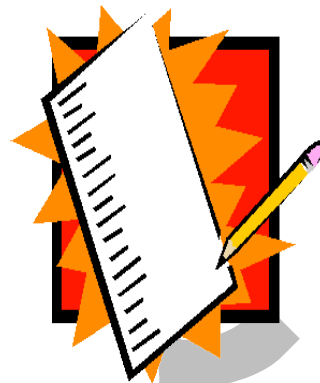
۵. برای پاسخگویی به سؤالات از یک برنامه منظم پیروی کنید. ابتدا به سؤالات ساده تر پاسخ دهید و بعد به آنها که نمره بیشتری دارند. سپس به ترتیب به سؤالاتی پاسخ دهید که:

- مشکل تر هستند.

- جواب دادن به آنها وقت بیشتری می‌گیرد.

- نمره کمتری دارند.

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



- ابتدا نکات مهمی را که راجع به سؤالات به ذهنتان می‌رسد، در چرک نویس یادداشت کنید.

- این نکات را به ترتیب شماره گذاری کنید.

- سپس آنها را تنظیم کرده و پاک‌نویس کنید.

۷. در پاسخ به سؤالات تشریحی، به اصل موضوع پردازید و حاشیه نروید.

- در جمله اول موضوع اصلی را بیان کنید.

- مقدمه ای برای آن بنویسید.

- سپس موضوع را با جزئیات بیشتری شرح دهید.

- به سؤال توجه کنید و فقط به آنچه از شما خواسته شده پاسخ دهید. از

توضیحات غیر ضروری و مثالهای اضافی پرهیزید.

۸. ۱۰٪ از وقت امتحان را برای مرور مطالب کنار بگذارید.

- برای ترک کردن جلسه امتحان عجله نکنید.
- در انتها تمام سؤالات را مرور کنید.
- مطمئن شوید که به تمام سؤالات پاسخ داده اید.
- پاسخ‌ها را یک بار دیگر بخوانید و در صورت لزوم جمله بندی، املاي کلمات و ... را تصحيح کنید.



۹. وقتی نتیجه امتحان را گرفتید، آن را بررسی کنید.

- به اشکالات خود توجه کرده و سعی کنید در آن زمینه بیشتر مطالعه کنید.
- برای امتحانات آخر سال، سؤالات امتحانات کلاسی را دوره کنید تا اشتباهات گذشته را تکرار نکنید.
- بهترین روش یادگیری را که برای شما مؤثر بوده، انتخاب کنید.
- روشهایی که برای شما کارآیی لازم را نداشته، کنار بگذارید.

۱۰. سعی کنید بهترین روش را پیدا کرده و بر روی آن تمرین کنید تا به نتیجه مطلوب

برسید.

واحد مشاوره دبیرستان فرزندگان ۳