

هر چه به خرداد نزدیک می شویم، دلهره های پایان سال تحصیلی که شما را گرفتار می کند نیز بیشتر می شود. در هر سن و سال و وضعیت تحصیلی که باشیم باز هم امتحان، امتحان است و ترس و اضطراب های خاص خودش را دارد. قصد ما ترساندن بیش از حد شما از امتحان نیست. شما را با روش های کاربردی آشنا می کنیم که می تواند در آمادگی شما برای امتحانات پایان ترم مفید واقع شود.

علت بیشتر مشکلات آموزشی دانش آموزان عدم/استفاده صحیح از نیروی فکری و ذهنی است.

مهمترین دلیل که باعث می شود مطالب درسی در زمان برگزاری امتحانات به فراموشی سپرده شود، عدم داشتن حضور ذهن است. استفاده صحیح از نیروی ذهن به همراه یک برنامه ریزی متناسب و دقیق و به کارگیری قواعد اصولی حین مطالعه از مهم ترین عوامل در به خاطر سپردن مفاهیم و نهایتاً موفقیت شما در امتحانات است.

اما چطور مطالعه کنیم؟

درس خواندن نیز همانند دیگر مسائل مهم زندگی به برنامه ریزی و تنظیم و دقت نیاز دارد. برنامه ریزی به شما کمک می کند که استفاده مفیدتری از مدت زمانی که در اختیار دارید بکنید و انرژی ذهنی تان را بیهوده هدر ندهید. برنامه ریزی را با یک هدف آغاز کنید. مثلاً تعیین کنید که در مدت زمانی که تا شروع امتحانات در پیش دارید، می خواهید چه درسی را بیش از همه مطالعه کنید و یا در چه درسی ضعیف هستید که بای د بیشتر روی آن تمرکز

کنید. به این توجه نکنید که چون استعداد زیادی در بعضی از درس ها مثلاً ریاضی ندارید، وقت گذاشتن بی فایده است. این یک حقیقت است که ما کاری را انجام می دهیم که دوست داریم . اما اگر هدف از درس خواندن برایمان روشن باشد دیگر علاقه داشتن یا نداشتن و حتی استعداد مهم نیست . هدف در شما انگیزه ایجاد می کند که با خاطری آسوده و به دور از تنفرا ت درسی به یادگیری درس موردنظر پردازید. در برنامه ریزی خود تنها به یک درس اکتفا نکنید. برخی افراد از شیوه مطالعه تک درس استفاده می کنند. اینکه شما یک هفته برای خواندن یک درس وقت بگذارید، ذهن تان خیلی زود خسته شده و یادگیری تان کاهش می یابد. به جای شیوه تک درس، مطالعه ۳ ، ۴ درس را در برنامه تان بگنجانید. هر چقدر تنوع در زمان بندی و دروس مورد مطالعه، بیشتر باشد بازده ذهنی شما نیز بیشتر خواهد بود . به تناسب بین دروس انتخابی نیز توجه کنید .مطالعه همزمان درس هایی که با عدد و فرمول سروکار دارد، شیوه کارآمدی نیست . خواندن علوم و ریاضیات در یک روز به طور چشمگیری ذهن شما را خسته می کند و مانع از ادامه فعالیت مغزی شما می شود. ترکیب درس های مفهومی مثل ریاضی و زبان انگلیسی با درس هایی که به حفظیات معروفند مثل ادبیات بهترین شیوه برای مطالعات تمام وقت به شمار می رود.