

## نکات قابل توجه بعد از امتحانات نوبت اول برای دانش آموزان

۱- اکنون که امتحانات نوبت اول به پایان رسیده است و شما تمام تلاشتان را انجام داده اید، گذشته را رها کنید و به خدا توکل کنید و به آینده امیدوار باشید و تمام نیروی خود را بر امتحانات پایان سال متمرکز نمایید.

۲- در صورت عدم دستیابی به انتظارات خود در امتحانات نوبت اول سعی کنید واقع بینانه به ارزیابی نتایج آن پردازید و قبل از همه بدانید دنیا به آخر نرسیده است. اگر کمی بهتر بیندیشید متوجه خواهید شد که همه چیز در این امتحانات خلاصه نشده است و باید از این امتحانات برای موفقیت در امتحانات پایان سال درس بیاموزید.

۳- در صورت عدم نتیجه گیری مناسب، قبل از انداختن تقصیر به گردن دیگران (سخت بودن سوالات و کم بودن وقت و...) به نقاط ضعف خود پی ببرید و در صدد رفع مشکلات برآیید و در پی برنامه ریزی صحیح و عملی برای امتحانات پایان سال باشید.

۴- مشکلات خود را به سه قسمت (مشکلات فردی - مشکلات خانوادگی - مشکلات محیطی) تقسیم کنید و هر کدام را با راهکارهای مناسبی که از مشاور مدرسه یا اولیا و دوستانتان دریافت می کنید بر طرف کنید.

۵- سعی کنید دوباره سوالات امتحانی را جواب دهید و روی سوالاتی که اشکال دارید مکث کنید و به صورت پلکانی اشکالات خود را بر طرف کنید.

۶- در صورت موفقیت در امتحانات نوبت اول، غرور را کنار بگذارید و به تلاش خود ادامه دهید و نقاط ضعف خود را نیز پشت گوش نیندازید.

۷- در مورد تهیه و تنظیم برنامه درسی جدی باشید و در اجرای آن پشتکار داشته باشید.

۸- نحوه مطالعه و یادگیری خود را با گرفتن مشاوره تحصیلی تغییر دهید تا نتیجه امتحانات بعدی بهبود یابد.

۹- بهترین روش یادگیری و کسب موفقیت را که برای شما مؤثر بوده است، انتخاب و آن را تمرین کنید تا به نتیجه مطلوب برسید.

۱۰- در کنار یک برنامه ریزی مناسب، تنظیم برنامه خواب کافی و تغذیه مناسب نیز بی تاثیر نخواهد بود.

۱۱- سعی کنید با کسانی ارتباط داشته باشید که به شما انگیزه یاد گرفتن و پیشرفت را می دهند.

گذشته ها گذشته؛ آینده در پیش روی شماست...

افسوس و حسرت خوردن فایده ای ندارد؛ با این افکار ذهن خود را خسته و درمانده نکنید.

**هرگز فراموش نکن که تو می توانی موفق شوی!**

**گروه آموزشی مشاوره استان زنجان**