

گام به گام برای آمادگی در امتحانات

آمادگی و تمرین مداوم تنها راه درست کسب مهارت از جمله کسب مهارت برای شرکت در امتحان است.

آماده شدن برای امتحان

- 1- از معلم خود پرسید از چه مطالبی امتحان می گیرد.
- 2- از معلم پرسید که شکل امتحان چگونه است (تشریحی/چند گزینه ایی و یا).
- 3- در روزها و هفته های قبل از امتحان به اشاره ها و تأکید های معلم توجه کنید و نکته های مهم را مشخص و علامت گذاری کنید.
- 4- برای روزهای امتحانات خود با توجه به زمانهایی که برای هر درسی در اختیار دارید برنامه ای قابل اجرا طرح کنید.
- 5- کار کردن با نمونه سوالات امتحانی سالهای قبل مفید فایده است.

قبل از شروع امتحانات

- 1- درسهای نخوانده را مطالعه کنید و از خلاصه نویسی های خود کمک بگیرید.
- 2- یادداشت های قبلی را با دقت بخوانید و با استفاده از یاداشتهای همکلاسی های خود مطالب نوشته نشده را بنویسید و آنها را با مطالب کتاب مقایسه کنید.
- 3- نکته های مهم را بخوانید؛ اگر ابهامی وجود دارد با معلم در میان بگذارید.
- 4- نتیجه و برگه آزمون های قبلی را مورد بازبینی قرار دهید.
- 5- با دانش آموزانی که قبلا در امتحانات مشابه شرکت کردند مشورت کنید.
- 6- خود را جای معلم قرار دهید و سوالات امتحانی را حدس بزنید.

توصیه های شب امتحان

- 1- اگر قبل از امتحان به موضوعی برخورد کردید که بلد نبودید ناراحت نشوید، خوشحال باشید که قبل از امتحان متوجه آن شدید و می توانید آنرا یاد بگیرید.
- 2- رفت و آمد های زیاد و غیر ضروری و حضور در مهمانی ها و مکان شلوغ و دیدن تلویزیون و.... را کنترل کنید. (این عوامل موجب حواس پرت، تشویش خاطر و اضطراب می شود)
- 3- غذا های فسفر دار و لبنیات و میوه جات و سبزیجات را در دستور غذایی خود قرار دهید.

توصیه های صبح امتحان

- 1- پس از بیدار شدن و نماز خواندن، دیگر نخوابید و تا هنگام امتحان هیچ مطالعه ای خارج از موضوع نداشته باشید.
- 2- در صورتی که تمایل به مطالعه درس امتحانی خود داشتید مروری سطحی به مطالب و خلاصه هایتان داشته باشید.
- 3- تاخیر حضور در جلسه امتحان استرس و اضطراب بوجود می آورد. پیش از موعد کمی زود تر حرکت کنید.
- 4- حتما صبحانه بخورید (صبحانه شما نباید چرب بلکه باید شیرین باشد. میوه و آب میوه بسیار مفید است)
- 5- تا آنجا که می توانید از دانش آموزانی که دور هم تجمع نموده اند و سوالاتی را مطرح و دنبال جواب هستند پرهیز کنید (یک سوال مبهم نظم اطلاعاتی شما را بهم می زند).
- 6- خود را برای پاسخ گویی به هر سوالی آماده کنید اما انتظار نداشته باشید به صددرصد سوالات جواب دهید (پاسخ ندادن به یک سوال در شروع امتحان باعث درهم ریختن ثبات فکری شما می شود و اضطراب ایجاد می کند).

توصیه های هنگام امتحان

- دقایق اولیه امتحان می تواند تنش و استرس زیادی ایجاد کند. برای شروعی آرام و مطمئن توصیه های زیر را مد نظر داشته باشید:
- 1- قبل از هر اقدامی ببینید که ورقه متعلق به شما باشد (شماره ردیف و شماره دانش آموزی)
 - 2- برگه امتحانی را بررسی کنید (تعداد صفحات، تعداد سوالات)
 - 3- وقت امتحان را به تعداد سوالات تقسیم کنید و زمانی را هم برای مرور و بررسی جوابها اختصاص دهید. (مثلاً برای امتحانی با 15 سوال و 90 دقیقه زمان پاسخ گویی، 75 دقیقه وقت برای پاسخ گویی به سوالات و 15 دقیقه وقت را به سوالات بدون پاسخ و یا کمی سخت تر و بررسی کلی اختصاص دهید).
 - 4- سوالات امتحانی را با دقت بخوانید و زیر کلمات کلیدی و آنچه از شما خواسته شده را خط بکشید (تعداد پاسخ ها در هر سوال).
 - 5- به بارم بندی توجه کنید و در جواب دادن به سوالات از آن کمک بگیرید. (مثلاً بارم 75/ با سه جواب 25/).
 - 6- وقتی جواب سوالی را نمی دانید اما فکر می کنید که آنرا بلدید ولی به خاطر ندارید روی یک چک نویس هر آنچه در باره آن سوال به ذهنتان می آید یادداشت کنید.
 - 7- هر از گاهی یک دقیقه استراحت کنید و با یک شکلات یا یک شیرینی از خود پذیرایی کنید.
 - 8- به کسانی که ورقه خود را زود تحویل می دهند توجه نکنید شما شیوه خود را دنبال کنید.
 - 9- در پایان خط خوردگی ها را لاک بگیرد و تمیز کاری کنید.
 - 10- نکته اول و آخر اینکه امید را از دست ندهید و بدانید خداوند همیشه پشت و پناه ماست؛ البته به شرط تلاش و کوشش!