



نکات کلیدی که دانش آموزان گرامی قبل از
امتحانات باید رعایت کنند.

****دبیرستان هیئت امنایی جنت****

شیدا خوشه مهری

فرشیده آنتیک چی





۱) توجه داشته باشید توکل به خدا , آرامش
و اعتماد به نفس و پشتکار و برنامه ریزی
مهمترین عوامل موفقیت در امتحان است .

۲) آغاز کار مطالعه با یاد خدا و به جا آوردن
نماز واجب و تلاوت آیاتی از کلام الله مجید
آرامش را برایتان به ارمغان می آورد.





۳) یاد خداوند و کمک گرفتن از او و تلاوت آیاتی چند از قران کریم میتواند آرامش را به شما هدیه دهد . ((یاد خداوند آرام بخش دلهاست))

۴) سعی کنید هرگونه برداشت نا به جا از امتحانات و ناراحتی و انزجار و نفرت از امتحان دادن را از خود دور کنید. زیرا امتحان جزء لاینفک زندگی ماست.





۵) روز های قبل از امتحان ، هر چیز را که باعث حواس پرتی می شود کاملا کنار بگذارید زیرا توجه به سایر چیزها باعث از بین رفتن تمرکز شما می شود. و کاهش تمرکز روی درس خود به خود اضطراب به وجود می آورد.

۶) همواره سعی کنید امنیت و آرامش را در خانه فراهم کنید و برای مطالعه یک مکان آرام و بی سروصدا را مد نظر قرار دهید. در اتاقی که مطالعه می کنید عوامل مزاحم از جمله تلفن ثابت، تلفن همراه، تلویزیون و... را از خود دور نمایید.





۷) در خود تمرکز ایجاد نمایید و تمام حواس خود را در جهت مطالعه قرار دهید.
هنگام مطالعه خود را به جای معلم قرار دهید و سوالات امتحانی را طرح نمایید.

۸) سوالاتی را که قبلا معلم از شما امتحان گرفته یا در اختیارتان قرار داده است مجددا مرور کنید.

تاکیدات معلم در زمان تدریس یا پرسشهای او را مجددا یادآوری کنید.





۹) نمونه سؤالات امتحان سال های قبل را تهیه کنید و به بررسی آنها بپردازید تا با نحوه وسبک طرح سؤالات آشنا شوید. برای امتحانات پایان ترم، سؤالات امتحانات کلاسی را دوره کنید و اشتباهات قبلی خود را بررسی کنید تا اشتباهات گذشته را تکرار نکنید.

۱۰) اشکالات درسی خود را یادداشت کنید و در روزهای باقیمانده تا امتحانات و در فواصل امتحانات از دوستان و همکلاسی ها و اعضای خانواده و در صورت دسترسی از معلم بپرسید.





۱۱) مطالعه عمیق و دقیق موضوعات درسی
و ایجاد ارتباط ذهنی بین مطالب کمک
بزرگی به یادگیری بهتر دروس خواهد داشت
خلاصه کردن و بازنویسی مطالب می تواند
کمک بزرگی در هنگام مرور و یادآوری
مطالب بنماید.

۱۲) حتی المقدور برنامه مطالعه در ایام
امتحانات به گونه ای تنظیم کنید که در
شب امتحان استراحت به میزان لازم وجود
داشته باشد.

وقت خود را به گونه ای تنظیم کنید که به
اندازه کافی فرصت مطالعه همه دروس را
داشته باشید.






۱۳) وقت خود را با افرادی بگذرانید که از آرامش خوبی برخوردارند و به شما روحیه یا به قولی انرژی مثبت می‌دهند.

۱۴) اصولاً هر وقت فکری منفی به سراغ شما آمد فوراً همان فکر را به شکل مثبت تغییر دهید و با صدای بلند برای خود تکرار کنید. مثلاً ممکن است فکر کنید: همه بچه‌ها یک دور کامل درس را خوانده‌اند و به آن مسلط هستند اما من هنوز با کتاب سر و کله می‌زنم. اگر چنین فکری به سراغتان آمد بلافاصله به خود تلقین کنید که توانسته‌اید با مطالعه کافی و مفید، نمرات بهتری بگیرید و با صدایی رسا بگویید: "من قبلاً هم چنین امتحان‌هایی داده‌ام و اکثر مواقع هم نمره خوبی گرفته‌ام".





۱۵) قبل از دوره کردن هر مطلب جدید نفس عمیق بکشید و سعی کنید ذهن خود را از هر فکر دیگری پاک کنید. در ضمن در پایان جدول زمان بندی که برای خود تهیه کرده اید زمانی را برای قدم زدن در هوای آزاد در نظر بگیرید. این کار باعث می شود قبل از امتحان فردا احساس آرامش عمیقی به شما دست دهد.

۱۶) بهتر است شب قبل از امتحان دوش بگیرید مطابق معمول هر شب استراحت کنید تا روز بعد با شادابی و نشاط بیشتری در جلسه امتحان حضور یابید سعی کنید شام را مختصر و سبک میل کنید. قبل از رفتن به بستر وسایل لازم و ضروری را برای امتحان فردا را آماده سازید.






(۱۷) از مشاجرات خانوادگی و رفت و آمد های فراوان و حضور در مکان های شلوغ و پر سر و صدا و دیدن یا شنیدن بیش از حد برنامه های تلویزیونی و سایر عواملی که موجب اتلاف وقت تشویش خاطر و حواسپرتی می گردند پرهیز کنید

۱۸) 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.





۱۹) قبل از امتحان با دوستانتان راجع به اضطراب و دل‌شوره و امتحان صحبت نکنید. بهتر است بدانید که نگرانی هم‌چون یک بیماری مسری قابل سرایت به دیگران است.

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.

۲۰) از مرور مطالب درسی در ساعات قبل از امتحان با دوستان و همکلاسی هایتان جدا خودداری کنید زیرا می تواند زمینه ساز اضطراب در شما باشد . بنابراین طوری برنامه ریزی کنید که فعالیتهای درسی را که قرار بوده با همراهی دوستان خود انجام دهید در روزهای قبل انجام داده باشید.





۲۱) با آمادگی کامل و به موقع در سر جلسه امتحان حاضر شوید. آرام ولی هشیار باشید و در سر جای خود با آرامش و گامهای آهسته مستقر شوید. و با نام و یاد خداوند بزرگ و ذکر صلوات آماده امتحان دادن شوید.

با آرزوی موفقیت و پیروزی برای شما
دانش آموزان گرامی

