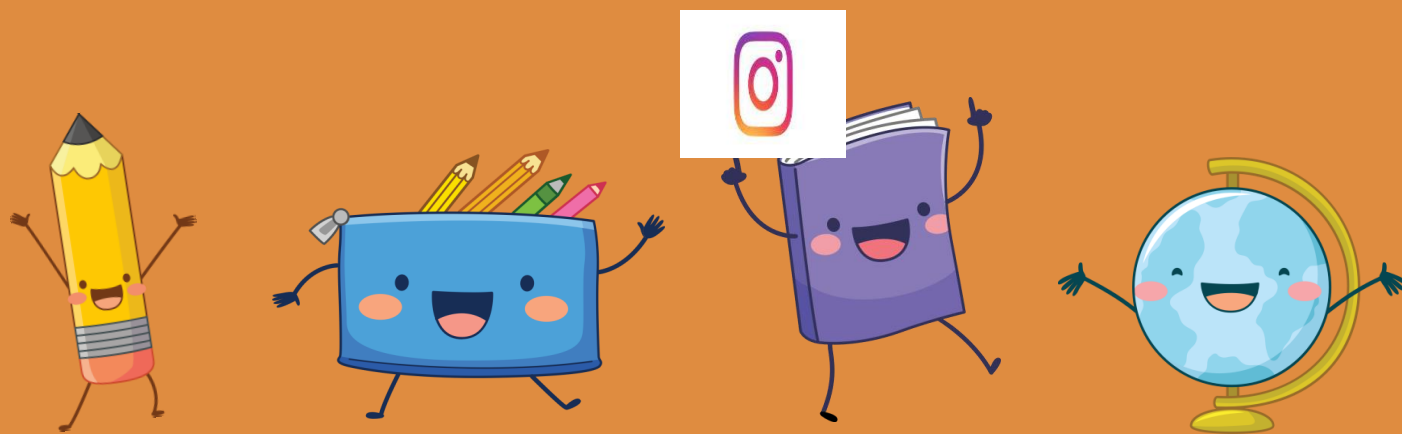




نکات طلایی برای موفقیت در امتحانات پایان ترم





چرا باید امتحان بدهیم؟

❖ امتحان معیار ارزشیابی دانسته ها و توانایی های شماست.

❖ شما میتوانید از امتحان به عنوان ابزاری برای ارزیابی مهارت های یادگیری خود استفاده کنید.

نکته:

شرایط فیزیکی و ذهنی ای وجود دارد که عملکرد شما را در حین امتحان تحت تاثیر قرار می دهد. بنابراین دانستن نکات و مواردی که میتواند به موفقیت شما کمک بیشتری کند، مهم است.





مجمع فرهنگی - آموزشی کوشش
تأسیس: ۱۳۷۴

نکات قابل توجه قبل از شروع امتحانات



نکات قابل توجه قبل از شروع امتحانات

سعی کنید هرگونه برداشت نا به جا از امتحانات، ناراحتی و
انزجار و نفرت از امتحان دادن را از خود دور کنید!!

چون امتحان جزء لاینفک زندگی ماست...

نکات قابل توجه قبل از شروع امتحانات

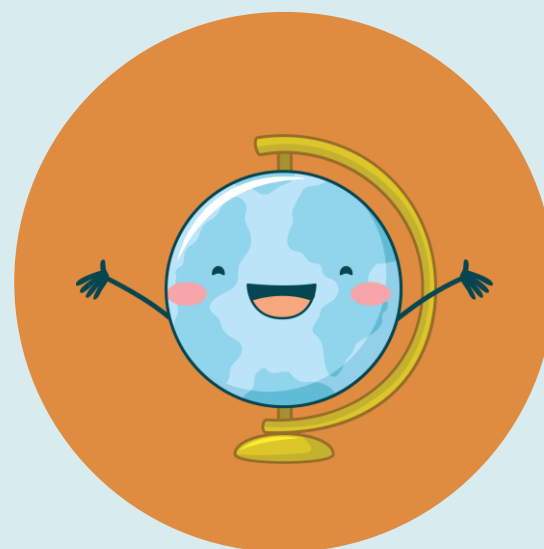


مجمع فرهنگی - آموزشی کوشش
تأسیس: ۱۳۷۴

هر چیز را که باعث حواس پرتی می شود کاملاً کنار بگذارید.

چرا؟

چون 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.



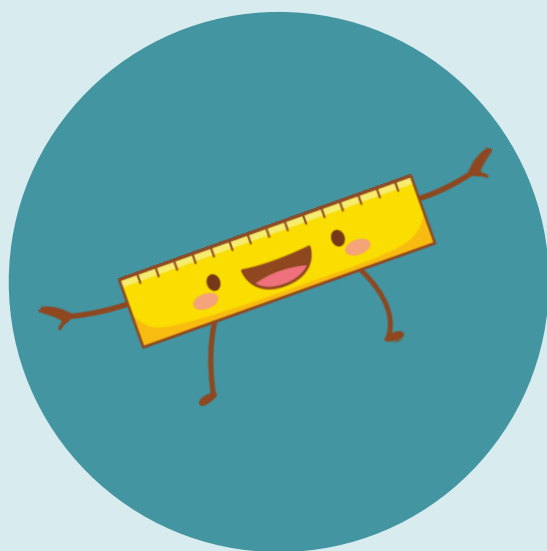


نکات قابل توجه قبل از شروع امتحانات

❖ سعی کنید امنیت و آرامش را در خانه فراهم کنید و برای مطالعه یک مکان آرام و بی سر و صدا را مد نظر قرار دهید.

❖ در اتاقی که مطالعه می کنید عوامل مزاحم از جمله تلفن، گوشی موبایل، تلویزیون و را از خود دور نمایید.

❖ حتما وسایل و مکان مطالعه را قبل از مطالعه، مرتب و منظم نمایید. تنها وسایلی را که مورد نیازتان است، مقابلتان قرار دهید.





مجمع فرهنگی، آموزشی کوشش
تاسیس: ۱۳۷۴

نکات قابل توجه قبل از شروع امتحانات

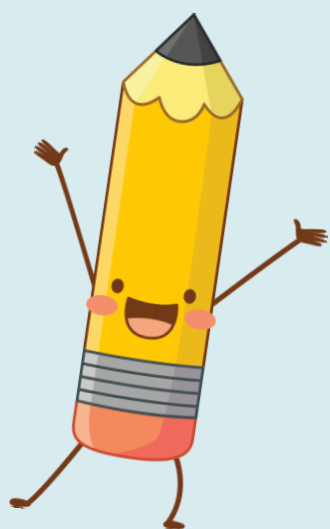
❖ در خود تمرکز ایجاد کنید و تمام حواس خود را در جهت مطالعه قرار دهید.

❖ هنگام مطالعه خود را به جای معلم قرار دهید و سوالات امتحانی را طرح کنید.

❖ سوالاتی را که معلم از شما قبلاً امتحان گرفته یا در اختیارتان قرار داده است مجدداً مرور کنید.

❖ نمونه سوالات امتحانی را تهیه کنید و قبل از امتحان، در خانه از خودتان امتحان بگیرید.

❖ اشتباهاتی که در امتحانات کلاسی داشتید را بررسی کنید تا اشتباهات گذشته را تکرار نکنید.





نکات قابل توجه قبل از شروع امتحانات

- ❖ اشکالات درسی خود را یادداشت کنید و در روزهای باقیمانده تا امتحانات و در فواصل امتحانات از دوستان و اعضای خانواده و در صورت دسترسی از معلم پرسید. این کار را حداکثر تا شب قبل از امتحان انجام دهید.
- ❖ 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 میتواند کمک بزرگی در هنگام مرور و یادآوری مطالب بنماید.



نکات قابل توجه قبل از شروع امتحانات

❖ برنامه مطالعه در ایام امتحانات را طوری تنظیم کنید که در شب امتحان استراحت به میزان لازم وجود داشته باشد.

❖ وقت خود و سرعت مطالعه را طوری تنظیم کنید که به اندازه کافی فرصت مطالعه همه دروس را داشته باشید.

❖ پس از تلاش خود در درس خواندن و فهمیدن مطالب، خود را تمجید و تشویق کنید.

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





نکات قابل توجه قبل از شروع امتحانات

❖ برنامه مطالعه خود را طوری تنظیم کنید که بعد از حداقل یکبار مطالعه دقیق و عمقی مطالب، حداقل یکبار مطالب امتحانی خود را مرور کنید.

❖ در پایان جدول زمان بندی که برای خود تهیه کرده اید، زمانی را برای قدم زدن در هوای آزاد یا انجام ورزش هوازی در نظر بگیرید. این کار باعث میشود قبل از امتحان فردا، احساس آرامش بیشتری کنید.

❖ همچنین بهتر است شب قبل از امتحان دوش بگیرید.

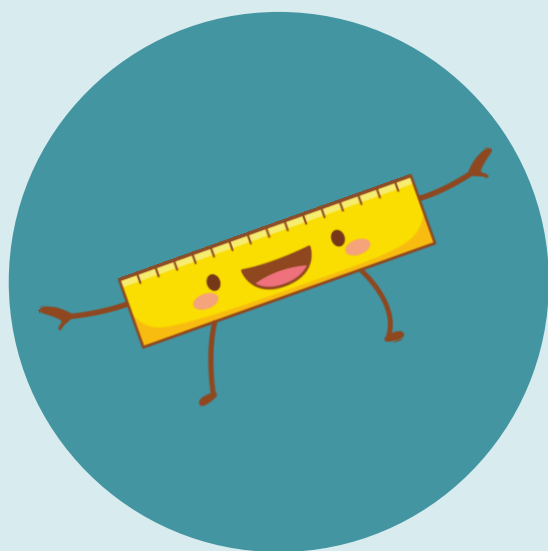
❖ قبل از خوابیدن، وسایل لازم و ضروری را برای امتحان فردا آماده کنید.



نکات قابل توجه قبل از شروع امتحانات

❖ از مشاجرات خانوادگی، رفت و آمدهای فراوان، حضور در مکانهای شلوغ و پر سر و صدا، دیدن یا شنیدن بیش از حد برنامه های تلویزیونی و سایر عواملی که موجب اتلاف وقت، تشویش خاطر . حواسپرتی میشوند، جلوگیری کنید.

❖ ترجیحا صبح زود برای خواندن نماز و ایجاد آرامش بیدار شوید و بعد از آن به مرور کتاب درسی و فرمولهای آنپردازید.

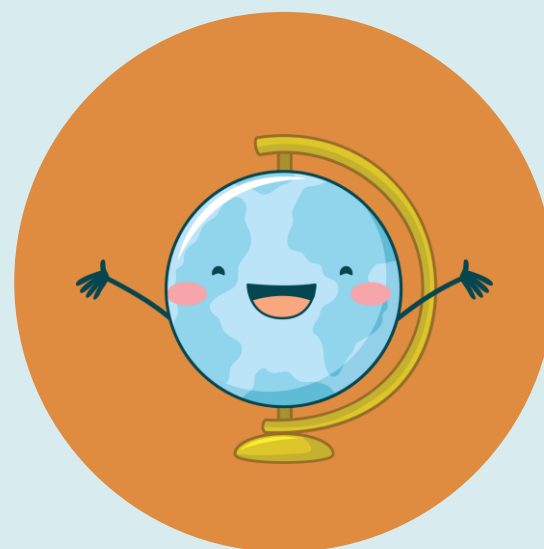




مجمع فرهنگی - آموزشی کوشش
تأسیس: ۱۳۷۴

نکات قابل توجه قبل از شروع امتحانات

- ❖ حتماً به تغذیه خود اهمیت بدهید. صبحانه، شام و ناهار مناسب صرف کنید. بدون تغذیه مناسب، مغز شما برای انجام فعالیتهای لازم دچار مشکل خواهد شد.
- ❖ بررسی ها نشان میدهد که غذاهای نشاسته ای مثل ماکارونی، برنج و نان به دلیل تاثیر در بهبود کیفیت خواب، در شب امتحان مفید هستند.
- ❖ صبح روز امتحان بهتر است برای افزایش کارایی مغز، از مواد سرشار از پروتئین و فیبر مثل تخم مرغ، نان سنگک یا بربری با عسل یا پنیر استفاده شود.
- ❖ به دانش آموزانی که اضطراب زیادی دارند، توصیه میشود از موز و مقداری کشمش استفاده کنند. و همچنین سبزی ریحان، نعنا، کاهو و سیب در کاهش اضطراب مفید هستند.





نکات قابل توجه قبل از شروع امتحانات

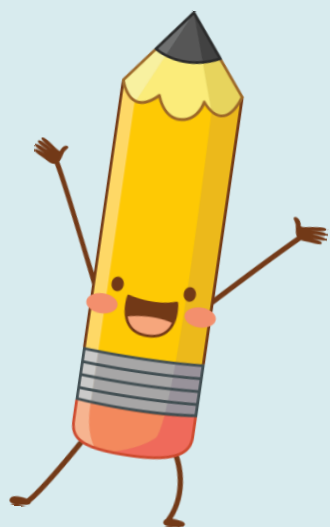
❖ با آمادگی کامل و به موقع در جلسه امتحان حاضر شوید. و مطمئن شوید وسایل مورد نیاز مثل مداد، خودکار، ماشین حساب، ساعت را به همراه دارید.

❖ با اطمینان خاطر و آرامش کامل در امتحان شرکت کنید. مثبت اندیشی کنید. همواره این جملات را در ذهن خود تکرار کنید: « من تمام تلاشم را کرده ام و برای امتحان کاملاً آماده ام و به خوبی از عهده آن برمی آیم. »

❖ نگرانی را از خود دور کنید و هر گاه احساس نگرانی کردید، چند نفس عمیق بکشید تا آرام شوید.

❖ قبل از امتحان با دوستانتان راجع به اضطراب و دلشوره و امتحان صحبت نکنید.

❖ آرامش در روز امتحان بسیار اهمیت دارد. افرادی که کارهای خود را منظم تر برنامه ریزی می کنند و به انجام می رسانند کمتر در شرایط تنش امتحان قرار می گیرند.





نکات قابل توجه قبل از شروع امتحانات

- ❖ از مرور مطالب درسی در ساعات قبل از امتحان با دوستان و همکلاسی هایتان خودداری کنید. چون این کار میتواند زمینه ساز اضطراب در شما باشد.
- ❖ طوری برنامه ریزی کنید که فعالیتهای درسی را که قرار بوده با همراهی دوستان خود انجام دهید در روزهای قبل انجام داده باشید.
- ❖ بررسی و اطلاع از میزان یادگیری و تلاش دیگران، کمکی به یادگیری بهتر شما نخواهد کرد و تنها نگرانی و اضطراب شما را بیشتر میکند. بنابراین بر کنجکاوی خود غلبه کنید.



نکات قابل توجه هنگام برگزاری آزمون

❖ با آرامش و نام و یاد خداوند امتحان را شروع کنید.

۰

❖ اگر در امتحان دچار آشفتگی و اضطراب شدید برای چند دقیقه امتحان را رها کنید و این کارها را انجام دهید: تحرک جسمانی و کشش عضلانی، یک ماده قندی مثل شکلات یا خرما بخورید، نفس عمیق بکشید و چند ثانیه نگه دارید و بعد به طور کامل آرام بیرون دهید (سه بار این کار را انجام دهید)

❖ نگاه کردن به دیگر دانش آموزان و نحوه عملکرد آنها میتواند موجب اضطراب زیادی در امتحان شود بنابراین تمام توجه خود را روی برگه امتحانتان متمرکز کنید.

۰



نکات قابل توجه هنگام برگزاری آزمون

❖ در نوشتن پاسخ ها با دقت عمل کنید و خود را جای معلمی قرار دهید که میخواهد برگه امتحانی برا صحیح کند.

❖ حتما وقت را در نظر بگیرید و زمان خود را تنظیم کنید.

❖ برای پاسخ به سوالات از یک برنامه منظم پیروی کنید. ابتدا به سوالات ساده تر پاسخ دهید و بعد به آنها که نمره بیشتر دارند. سپس به ترتیب به سوالاتی پاسخ دهید که مشکل تر هستند، جواب دادن به آنها وقت بیشتری می گیرد، نمره کمتری دارند.

نکته: اگر پاسخ سوالی را نمی دانید، هرگز روی سوال ترمز نکنید که موجب هدر رفتن وقت می شود.

نکات قابل توجه هنگام برگزاری امتحانات

❖ قبل از پاسخ دادن به سوالات خوب فکر کنید.

❖ ابتدا نکات مهمی را که راجع به سوالات به ذهنتان میرسد در چرکنویس بنویسید. نکات را به ترتیب شماره گذاری کنید و سپس آنها را تنظیم کرده و پاکنویس کنید.

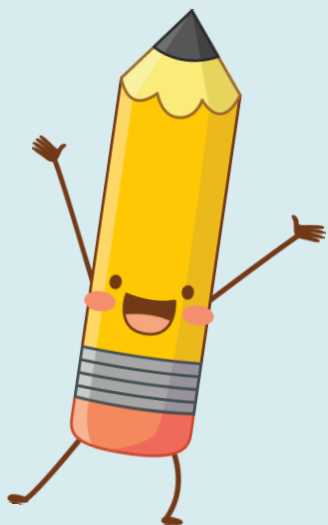
❖ به سوال توجه کنید و فقط به آنچه از شما خواسته پاسخ دهید. از توضیحات غیر ضروری و مثالهای اضافی پرهیز کنید.

❖ ده درصد از وقت امتحان را برای مرور مطالب کنار بگذارید. و در انتها تمام سوالات را مرور کنید.

❖ مطمئن شوید که به تمام سوالات پاسخ داده اید.

❖ سعی کنید به سوالات با خودکار آبی جواب داده و حتما خوش خط و مرتب بنویسید.

❖ عجله ای برای تحویل دادن برگه تان نداشته باشید و تا آنجا که میتوانید درباره سوالات فکر کنید.





مجمع فرهنگی، آموزشی کوشش
تأسیس: ۱۳۷۴

موفقیت، سایه ی خود شماست.
سعی نکنید آن را به دست آورید. راهتان را بروید و خود به خود
موفقیت به دنبال شما خواهد آمد.

فقط به یاد داشته باشید، سایه فقط زمانی به دنبال شما می آید
که به سمت روشنایی میروید.

