

چه گونه در ایام امتحانات موفق شویم ؟

بهترین اقدام برای راحت رسیدن به هدف حفظ آرامش ، داشتن روحیه بانشاط و فعال است سعی کنیم در ایام امتحانات خود را کاملاً آرام کنیم در برنامه های روزانه خود یکسره درس نخوانی،

حداقل برای هر 50 دقیقه برنامه مطالعاتی 10 دقیقه به مغز خود استراحت بدهیم ، پژوهشگران معتقدند بازده 6 ساعت مطالعه مداوم به اندازه 2 ساعت مطالعه با استراحت بین فاصله های زمانی است زمانی که 10 دقیقه به ذهن خود استراحت دهید ، کارکرد ذهن را افزایش میدهید حتماً نکاتی را که برای شما سخت است ، یادداشت برداری نموده تا در فرصتهای مرده چندین بار آنها را مطالعه کنید .

در حین مطالعه حتماً مواد قندی سالم مثل خرما ، شیرینی جات مصرف کنید .

همیشه به فرا رسیدن پایان امتحانات فکر کنید و همچنین به این مطلب که این ایام به سرعت می گذرد هرگز با ذهن خسته درس نخوانید ، یک ساعت درس خواندن با ذهن آرام موثرتر از چندین ساعت مطالعه با ذهن خسته است

در ایام امتحانات به تغذیه خود توجه کنید:

اگر در ایام امتحانات برای یک درس زمان اضافه دارید ، به درسهایی که نیاز به زمان بیشتری دارند ، پردازید . برای درسی که ضعف بیشتری دارید ، هر روز نیم ساعت زمان در نظر بگیرید و طبق تقسیماتی که دارید ، تمام بخشها را رفع اشکال کنید.

تمام اطلاعات را به صورت نکته ثبت کنید . در اوقات مُرده به پیش مطالعه پردازید .

برای درک مطالب مشکل ، مثال ، رمز و تصویری در نظر بگیرید و بدین طریق آنها را رمز گذاری کنید

در مطالعه با افزایش سرعت خواندن از پراکندگی حواس جلوگیری و تمرکز حواس خود را افزایش دهید
حتماً درس ها را دوست بدارید ، چون ارتباط برقرار کردن با درس به میزان **30 %** فهم و درک مطلب را
افزایش می دهد.

توکل به خداوند

از خداوند برای موفقیت خود کمک می خواهند و با آرامش خاطر خود را برای امتحان آماده سازید.

نکات قابل توجه قبل از شروع امتحان

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

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 .

روز های قبل از امتحان هر چیز را که باعث حواس پرتی می شود کاملاً 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

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 .

در اتاقی که مطالعه می کنید عوامل مزاحم از جمله تلفن ثابت، تلفن همراه، تلویزیون و... را از خود دور

نمایید .- تنها وسایلی را که واقعا مورد نیازتان می باشد مقابلتان قرار دهید .

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.

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.

سوالات امتحانات کلاسی را دوره کنید و اشتباهات قبلی خود را بررسی کنید تا اشتباهات گذشته را تکرار نکنید.

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.

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.

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 به قولی انرژی مثبت می دهند.

موفق و پیروز و سلامت باشید

واحد مشاوره