

# آمادگی برای امتحان

واحد شاوره دیرستان شهید صدوقی دوره اول (سال تحصیلی ۹۵-۹۴)

شیوه صحیح مطالعه، چهار مزیت عمده زیر را به دنبال دارد:

- 1- زمان مطالعه را کاهش میدهد.
  - 2- میزان یادگیری را افزایش میدهد.
  - 3- مدت نگهداری مطالب در حافظه را طولانی تر می کند.
  - 4- بخاطر سپاری اطلاعات را آسانتر می سازد.
- برای داشتن مطالعه ای فعال و پویا نوشتن نکات مهم در حین خواندن ضروری است تا برای مرور مطالب، دوباره کتاب را نخواند و در زمانی کوتاه از روی یادداشتهای خود مطالب را مرور کرد.
- یادداشت برداری، بخشی مهم و حساس از مطالعه است که باید به آن توجهی خاص داشت. چون موفقیت شما را تا حدودی زیاد تضمین خواهد کرد و مدت زمان لازم برای یادگیری را کاهش خواهد داد. خواندن بدون یادداشت برداری یک علت مهم فراموشی است.

شش روش مطالعه:

خواندن بدون نوشتن، خط کشیدن زیرنکات مهم، حاشیه نویسی، خلاصه نویسی، کلید برداری، خلاقیت و طرح شبکه ای مغز

**1- خواندن بدون نوشتن:** روش نادرست مطالعه است. مطالعه فرآیندی فعال و پویا است و برای نیل به این هدف باید از تمام حواس خود برای درک صحیح مطالب استفاده کرد. باید با چشمان خود مطالب را خواند، باید در زمان مورد نیاز مطالب را بلند بلند ادا کرد و نکات مهم را یادداشت کرد تا هم با مطالب مورد مطالعه درگیر شده و حضوری فعال و همه جانبه در یادگیری داشت و هم در هنگام مورد نیاز، خصوصاً "قبل از امتحان"، بتوان از روی نوشته ها مرور کرد و خیلی سریع مطالب مهم را مجدداً به خاطر سپرد.

**2- خط کشیدن زیر نکات مهم:** این روش شاید نسبت به روش قبلی بهتر است ولی روش کاملی برای مطالعه نیست چرا که در این روش بعضی از افراد بجای آنکه تمرکز و توجه بر روی یادگیری و درک مطالب داشته باشند ذهنشان معطوف به خط کشیدن زیر نکات مهم می گردد. حداقل روش صحیح خط کشیدن زیر نکات مهم به این صورت است که ابتدا مطالب را بخوانند و مفهوم را کاملاً درک کنند و سپس زیر نکات مهم خط بکشند نه آنکه در کتاب دنبال نکات مهم بگردند تا زیر آن را خط بکشند.

**3- حاشیه نویسی:** این روش نسبت به روش قبلی بهتر است ولی بازهم روشی کامل برای درک عمیق مطالب و خواندن کتب درسی نیست ولی می تواند برای یادگیری مطالبی که از اهمیتی چندان برخوردار نیستند مورد استفاده قرار گیرد.

**4- خلاصه نویسی:** در این روش شما مطالب را میخوانید و آنچه را که درک کرده اید بصورت خلاصه بروی دفتری یادداشت می کنید که این روش برای مطالعه مناسب است و از روشهای قبلی بهتر می باشد چرا که در این روش ابتدا مطالب را درک کرده سپس آنها را یادداشت می کنید اما بازهم بهترین روش برای خواندن نیست.

**5- کلید برداری:** کلید برداری روشی بسیار مناسب برای خواندن و نوشتن نکات مهم است. در این روش شما بعد از درک مطالب، بصورت کلیدی نکات مهم را یادداشت می کنید و در واقع کلمه کلیدی کوتاهترین، راحتترین، بهترین و پرمعنی ترین کلمه ای است که با دیدن آن، مفهوم جمله تداعی شده و به خاطر آورده می شود.

**6- خلاقیت و طرح شبکه ای مغز:** این روش بهترین شیوه برای یادگیری خصوصاً فراگیری مطالب درسی است. در این روش شما مطالب را میخوانید بعد از درک حقیقی آنها نکات مهم را به زبان خودتان و بصورت کلیدی یادداشت می کنید و سپس کلمات کلیدی را بروی طرح شبکه ای مغز می نویسید (در واقع نوشته های خود را به بهترین شکل ممکن سازماندهی می کنید و نکات اصلی و فرعی را مشخص می کنید) تا در دفعات بعد به جای دوباره خوانی کتاب، فقط به طرح شبکه ای مراجعه کرده و با دیدن کلمات کلیدی نوشته شده بروی طرح شبکه ای مغز، آنها را خیلی سریع مرور کنید. این روش درصد موفقیت تحصیلی شما را تا حدود بسیار زیادی افزایش میدهد و درس خواندن را بسیار آسان می کند و بازده مطالعه را افزایش میدهد.

## شرایط مطالعه

((بکارگیری شرایط مطالعه یعنی بهره وری بیشتر از مطالعه))  
شرایط مطالعه، مواردی هستند که با دانستن، بکارگیری و یا

## نقش مواد غذایی در یادگیری و آمادگی امتحان

**اهمیت صبحانه:** صبح‌ها با بیدار شدن به موقع فرصتی را فراهم آورید تا صبحانه کاملی را میل کنید. نخوردن صبحانه تأثیرات سوئی بر قابلیت یادگیری فرد و تمرکز حواس و هوشیاری وی برجا می‌گذارد.

**اهمیت انواع گوشت، حبوبات و میوه:** انواع ماهی‌ها به خصوص تن، قزل‌آلا و ساردین با ارتقای عملکرد مغزی، هوشیاری و حافظه‌ای به قوی کردن عضلات چشم نیز می‌پردازد. به خاطر آوردن و یادگیری دو عامل مؤثر بر ادراک و حافظه به شمار می‌آیند. بطور مسلم مواد مغذی جز بهترین عامل‌ها در بروز توانایی‌های ژنتیکی افراد در رابطه با حافظه، یادگیری و استفاده از توان مغزی هستند. بد نیست منابع حاوی آهن (گوشت، خرما، کشمش و ...) و روی (غذاهای دریایی، سبزی‌ها و ...) را امتحان کنید. مواد مغذی (بادام، نخودچی و کشمش، فندق، گردو و ...) سرشار از منیزیم بوده و کمبود آن به عنوان یکی از علل ناتوانی یادگیری محسوب می‌شود.

علاوه بر مواد یاد شده منیزیم در سبزی‌های پربرگ و سبزرنگ، لوبیا، نخود، اجیل مقزدار، برنج قهوه‌ای، نان گندم سبوس‌دار، دانه‌های روغنی و برخی میوه‌ها یافت می‌شود که از بهترین و مهمترین این میوه‌ها می‌توان به آناناس، سیب (بخصوص اگر با پوست میل شود) و خرما اشاره کرد. بنابراین گردو، بادام و پسته در حد معقول فراموش نشود (مصرف بیش از حد و افراطی در هر چیزی نه تنها سودی ندارد بلکه ضررهای بیشماری نیز به همراه خواهد داشت).

**عسل:** گلوکز و مواد قندی موجود در عسل باعث ایجاد موفقیت در انجام تست‌های حافظه به خصوص در زمینه به خاطر سپردن لغات شده است. از طرفی ویتامین D موجود در عسل اعمال بین کلسیم و فسفر را تنظیم می‌کند و در نتیجه اعصاب کار خود را به خوبی انجام می‌دهند.

**موفق باشید**

- در شرایط اضطراب دست از تلاش و کوشش برندارید و اجازه ندهید اضطراب زمام شما را در دست بگیرد.

- خودتان با تغذیه مناسب و خواب کافی مراقبت کنید.

- زمانی را برای احساس آمادگی و نیز حضور به موقع در جلسه امتحان قرار داده و از هم کلاسیه‌های مضطرب که درباره امتحان صحبت می‌کنند دوری کنید.

- ابتدا به آسانترین سوال پاسخ دهید.

- وقت و انرژی خود را با نگران شدن و فکر کردن به عواقب امتحان و کنجاوی درباره دیگران هدر ندهید.

- یک ساعت قبل از امتحان از یکدیگر چیزی نپرسید چرا که ممکن است سوالی را بلد نباشید و دچار اضطراب شوید و مطالب دیگر را نیز فراموش کنید.

- شب امتحان غذاهای سبک و پر کالری مصرف کنید

- آرامش روحی و روانی تأثیر زیادی در موفقیت شما دارد. سعی کنید محیط آرام و دور از تشنج و درگیری برای خود و خانواده و دوستان خود داشته باشید.

- روی صندلی محل امتحان چند نفس عمیق بکشید.

- انرژی خود را قبل از جلسه امتحان با بحث‌های بی‌مورد در باره سئوالات امتحانی از بین نبرید.

- در تحویل برگه امتحانی به مراقبان عجله نکنید.

فراهم نمودن آنها، می‌توان مطالعه ای مفیدتر با بازدهی بالاتر داشت و در واقع این شرایط به شما می‌آموزند که قبل از شروع مطالعه چه اصولی را به کار بگیرید، در حین مطالعه چه مواردی را فراهم سازید و چگونه به اهداف مطالعاتی خود برسید و با دانستن آنها می‌توانید با آگاهی بیشتری درس خواندن را آغاز کنید و مطالعه ای فعالتر داشته باشید:

1- آغاز درست: برای موفقیت در مطالعه، باید درست آغاز کنید.  
2- برنامه ریزی: یکی از عوامل اصلی موفقیت، داشتن برنامه منظم است.

3- نظم و ترتیب: اساس هر سازمانی به نظم آن بستگی دارد.  
4- حفظ آرامش: آرامش ضمیر ناخود آگاه را پویا و فعال میکند.

5- استفاده صحیح از وقت: بنیامین فرانکلین، «آیا زندگی را دوست دارید؟ پس وقت را تلف نکنید زیرا زندگی از وقت تشکیل شده است.»

6- سلامتی و تندرستی: عقل سالم در بدن سالم است.

7- تغذیه مناسب: تغذیه صحیح نقش مهمی در سلامتی دارد.  
8- دوری از آنچه موجب ضعف حافظه می‌شود.

9- ورزش: ورزش کلید عمر طولانی است.

10- خواب کافی: خواب فراگیری و حافظه را تقویت می‌کند.

11- درک مطلب: آنچه در حافظه بلند مدت باقی می‌ماند، یعنی مطالب است.

**نقد توصیه مهم**

- جایی مطالعه کنید که قادر به تمرکز باشید.

- برگه‌های خلاصه نویسی تهیه کنید.

- خودتان را با دیگران مقایسه نکنید.