

آیا برای امتحانات آماده‌اید؟

«اصول اولیه مطالعه» ...

پیام همدلی مشاور

شیوه‌های صحیح مطالعه عوامل موفقیت در امتحانات

- ۱- قبل از مطالعه اهداف خود را امیدوارانه و با توکل به خداوند مرور نمایید و به نتایج مثبت و موفقیت‌هایی که از طریق مطالعه به آن نایل می‌شوید فکر کنید. همان ویژگی که افراد موفق از آن برخوردارند.
- ۲- آگاه باشید شیوه مطالعه هر موضوعی متفاوت است.
- ۳- مثل تمام امور زندگی، برای مطالعه کردن نیز برنامه‌ای داشته باشید، بدانید داشتن برنامه تمرکز حواس را افزایش می‌دهد.
- ۴- برای تعمیق یادگیری از روش یادداشت برداری، خلاصه نویسی و مرور ذهنی استفاده نمایید.
- ۵- برای مطالعه مطالب، بهتر است در ابتدا به صورت کلی و اجمالی مرور کنید و سپس مطالعه جزئیات را شروع نمایید.

در صورت نیاز به استفاده از خدمات راهنمایی و مشاوره تحصیلی، برنامه‌ریزی مطالعاتی و آمادگی بیشتر در امتحانات، ضمن بهره‌مندی از نظرات و تجارب مثبت خانواده خود، به واحد مشاوره مدرسه مراجعه نمایید.

دکتر سیدحسین رضوی، مشاور خانواده

- ۶- مکان و محل مطالعه خود را حتی المقدور تغییر ندهید.
- ۷- در مکانی که نور و حرارت مناسب و سر و صدای کمتری دارد مطالعه کنید.
- ۸- قبل از مطالعه غذای زیاد و سنگین نخورید.
- ۹- مطالعه در حالت نشسته بهتر است، لذا از دراز کشیدن هنگام مطالعه بپرهیزید.
- ۱۰- برای مطالعه هر موضوعی وقت کافی و لازم را در نظر بگیرید.
- ۱۱- از تصاویر، نقشه‌ها، نمودارها و تمرین کتابها حداکثر استفاده را بکنید.
- ۱۲- مطالب جدید خواندنی را با آموخته‌های قبلی ارتباط دهید و برای مطالعه بعدی نیز برنامه‌ای داشته باشید.
- ۱۳- در هنگام مطالعه برای خود مشغله فکری ایجاد نکنید.
- ۱۴- از آنجایی که هدف از مطالعه درس یادگیری مطالب است، تنها به زمانی که صرف مطالعه کرده‌اید توجه نکنید بلکه به میزان آموخته‌های خود نیز در آن مدت فکر کنید.

اگر شما فردی هستید که اعتقاد دارید برای مطالعه دقیق و مطلوب، باید همه شرایط مطابق ایده آل شما فراهم شود؛ بدانید چنین شرایطی مهیا نخواهد شد. بنابراین وقت خود را تلف نکنید و از همین حالا مطالعه را شروع کنید.

- ۱- از تلبار کردن مطالب درسی اجتناب کنید.
- ۲- کل مطالب و اطلاعاتی را که در طول سال تحصیلی ارائه شده، ترکیب و جمع‌بندی کنید و به منظور تسلط بر مفاهیم کلیدی و اساسی درس، آن را بکار ببرید.
- ۳- به هنگام مطالعه از خود پرسید چه سؤالی ممکن است از شما پرسیده شود، آنگاه سعی کنید با ادغام و یکپارچه ساختن تمامی افکاری که از سخنرانی‌ها، یادداشت‌ها، کتابها و خواندنی‌های غیردرسی به دست آورده‌اید به آن سؤال پاسخ دهید.
- ۴- با تغییر دادن دیدگاه خود درباره تجربه امتحان می‌توانید از مطالعه کردن لذت ببرید این امر باعث بهبود عملکرد شما خواهد شد.

زیاده از حد به نمره اهمیت ندهید،
نمره نه بازتابی از ارزش فردی شماست و نه می‌تواند
موفقیت آینده شما را پیش بینی کند.

... «سر جلسه امتحان» ...

پیش از پاسخ دادن به سؤالات امتحانی لحظه‌ای صبر کنید و نکات زیر را رعایت نمایید:

- ۱- پاسخگویی به سؤالات را با ذکر و یاد خدا شروع کنید.
- ۲- برای سؤالات تشریحی طرح کلی داشته باشید. سپس پاسخ خود را با جمله کوتاهی آغاز کنید.
- ۳- با شتاب و عجله امتحان ندهید. ساعت مچی به همراه داشته باشید و آهنگ سرعت خود را با آن تنظیم کنید.
- ۴- به توضیحاتی که در سر جلسه امتحان داده می‌شود توجه کافی داشته باشید.
- ۵- سؤالات را به ترتیبی که نوشته شده است، پاسخ دهید.
- ۶- اگر جواب سؤالی را نمی‌دانید، به راحتی از آن بگذرید و به سؤالات بعدی پاسخ دهید و در پایان به پاسخ سؤالی که جواب آن را نمی‌دانستید بپردازید.

... «بعد از امتحان» ...

* بعد از امتحان به خودتان پاداش بدهید.

چه خوب از عهده امتحان برآمده باشید و چه بد، صتما پاداش را که به خود وعده داده بودید عملی کنید و از آن لذت ببرید.

* سعی نکنید روی اشتباهاتی که مرتکب شده‌اید مکث کنید. آرامش رومی خود را حفظ کنید.

* سعی کنید مسیر راه تا منزل را پیاده طی کنید.

* پس از استراحت لازم، خود را برای امتحان بعدی آماده کنید.

... «روز امتحان» ...

برای اینکه بتوانید روز امتحان بهترین کارایی را داشته باشید باید: صبحانه سبک و مناسب بنورید.

مرور توأم با عجله مطالب درسی در آفرین دقایق شروع امتحان تسلط شما بر کل مفاهیم درسی را زایل می‌کند و به آن آسیب می‌رساند.

- روزی که امتحان دارید زود بیدار شوید.

- سعی کنید زود در محل امتحان حاضر شوید، این عمل به آرامش شما کمک می‌کند.
- از صحبت با همکلاسی‌هایی که اضطراب ایجاد می‌کنند و آرامش و ثبات شما را بر هم می‌زنند دوری کنید.

- اگر انتظار شروع امتحان موجب اضطراب شما می‌شود با خواندن مجله یا روزنامه‌ای توجه خود را از امتحان منصرف کنید.

... «نکات اساسی در ایام امتحانات» ...

به منظور کسب بهترین کارآمدی به خودتان به عنوان یک شخص کامل توجه کنید نه صرفاً به عنوان یک شخص امتحان دهنده.

* عادات خوب غذایی و ورزشی خود را ادامه دهید.
* تفریحات و فعالیت‌های اجتماعی را مه‌رود ولی قطع نکنید.

* هنگامی که مطالعه می‌کنید آهنگ متوسط پیشرفت را دنبال کنید. هر زمان که امکان دارد تنوعی در کار ایجاد کنید. اگر لازم شد استراحت کنید.

* از درگیری‌ها و مشاجرات خودداری کنید.

... «شب امتحان» ...

الف) وقتی احساس می‌کنید به قدر کافی برای امتحان آماده‌اید، فعالیت‌های آرام بخش و نشاط آور انجام دهید.

ب) شب قبل از امتحان وسایلتان را آماده کنید.

ج) سعی کنید شب قبل از امتحان زودتر و با آرامش بخوابید.

... «اضطراب امتحان» ...



من می‌دانم که امسال قبول نمی‌شوم و چندتایی تجدید می‌آورم، کارم به شهریور می‌کشد.

از نتیجه‌گیری شتاب زده خودداری کن. از کجا اینقدر مطمئن هستی؟ مگر همین فکرها را در سالهای قبل و در همین ایام نداشتی؟ مهم فعلاً تلاش توست نه نتیجه امتحان.

امسال حتماً باید قبول شوم و گرنه سرم را جلوی فامیل، خانواده، همسایه و دوستان نمی‌توانم بلند کنم، ضمناً خواهرم و ... یک ضربه قبول می‌شوند.

خدایا کمک کن!!!



مطمئن باش که خدا کمکت می‌کند، همانطور که تا حالا کمکت کرده. توجه دیگران منحصراً به نتیجه امتحان نیست. آنها مشغله‌های دیگری نیز دارند. ضمناً هنگام مقایسه خودت با دیگران، ویژگیهای خود و دیگران را از هر نظر بررسی کن و نه فقط یک جنبه را.