

چگونه امتحان بدهیم؟

شما دوست عزیزی که هم اکنون این مطلب را می خوانید در موقعیتی هستید که می بایست خود را برای شروع امتحانات آماده کنید. ما هم با نوشتن مطالبی در این رابطه می خواهیم که شمار را یاری کنیم تا با به کار بستن راهنمایی های ارائه شده در این خبر نامه بتوانید با آرامش خاطر مطالبی که فرا گرفته اید را به برگه امتحان خود منتقل کنید.

۱) ابتدا سعی کنید آرامش خاطر خود را در شروع مطالعه برای امتحان در نظر داشته باشید. گاهی آماده شدن برای امتحان آمیخته با اضطراب است و همین اضطراب مانع از مرور درس ها می شود. برای غلبه بر هیجان هایی که شما را از تمرکز بر روی درس باز می دارد پیشنهاد می کنیم که قبل از شروع درس، به کشیدن خطوط موازی، نقطه گذاری و وصل کردن نقاط به یکدیگر و مانند آن پردازید. چرا؟ برای اینکه چنین اعمالی می تواند باعث آرام سازی هیجانی شود که در درون شما جریان دارد.

۲- به زمان حال و اکنون فکر کنید و به خودتان بگویید که: «من می توانم از عهده این امتحان برآیم.»

۳- به مقدار کافی و مناسب غذا بخورید و استراحت کنید، به خودتان گرسنگی ندهید و برای مطالعه بیشتر از زمان خواب خود کم کنید. سعی کنید تمرین های بدنی ملایمی را در خانه انجام دهید.

۴- برای مطالعه زمان دقیق و محل مشخصی قرار دهید. بهترین زمان موقعی است که با توجه به وضعیت خانوادگی تان، امکان تمرکز و دقتتان فراهم بوده و می توانید از زمانی که صرف درس خواندن می کنید حداکثر استفاده را ببرید. بهترین محل نیز جایی است که در آن جا احساس آرامش بکنید و دارای نور و هوای مناسب باشد. یکی از کارهای حساس و مهمی که باید در هنگام مرور درس ها مد نظر داشته باشید،

میزان تکلیفی است که برای خواندن خود منظور کرده اید. طبیعتاً اگر یکبار خود را با کوهی از کتاب ها و جزوات روبرو ببینید، مضطرب و نگران خواهید شد.

با حجم زیاد درس ها چه می توان کرد؟

بهترین کار برای روبرویی با کوهی از مواد درسی، شکستن آن به قطعاتی است که مواجهه با هر یک از آن ها سهل تر و قابل قبول تر است. شما می توانید هر بار خود را در مقابل یک فصل از کتاب ببینید. در این حال تنها وظیفه خود را خواندن آن فصل بدانید و از فکر کردن بی ثمر نسبت به کل کتاب که ممکن است رعب آور باشد دوری کنید. یک فصل یا یادگیری یک بحث کلیدی، تکلیفی است که می توان در یک یا دو جلسه از پس آن برآمد. به این ترتیب درصدی از کار بزرگ شما انجام شده است. با در کنار هم نهادن این درصدهای جزئی، بدون آنکه هیچ رعب و وحشتی احساس کرده باشید، کار به انجام رسیده است.

۵- مواردی را که باعث اختلال و تمرکز می شود را از محیط حذف کنید. مثل با صدای تلفن، تماشای تلویزیون و غیره.

۶- از معلم خود بپرسید که چه انتظاری از شما دارند و شما باید روی چه مواردی بیشتر کار کنید.

۷- سوالات امتحانی سال های پیش را بررسی کنید. این کار یک تصویر کلی از امتحان را به شما ارائه می دهد. اما خیلی به آنها تکیه نکنید.

۸- سوالات امتحانی را حدس بزنید. سپس برای آنها پاسخ بیابید.

۹- یادداشت های خود را مرور کنید، بخش های مهم و برجسته امتحانات قبلی را در نظر بگیرید. به عنوانهای فصل و مقدمه آخر و مطالبی که با حروف درشت یا تیره تر نوشته شده توجه داشته باشید. خلاصه فصل و سوال ها و تمرین های آن را مطالعه کنید.

۱۰- درباره آنچه یاد گرفته اید بیندیشید. خلاصه کردن مطالب به طور شفاهی به نگهداری آن در حافظه کمک می کند.

توصیه های عملی قبل از شروع امتحان و پاسخ دادن سؤالات:

۱- دستورالعمل ها را با دقت بخوانید و مقدار وقتی را که می توانید برای هر یک از

سوال ها اختصاص بدهید را حدس بزنید:

۲- ابتدا سوالهای ساده تر را پاسخ دهید و سپس به سوالهای دشوارتر پردازید.

۳- به کلمات کلیدی هر پرسش به طور دقیق توجه کنید.

۴- اگر امتحان چند گزینه ای است، پیش از آنکه یک گزینه را انتخاب کنید همه پاسخ

ها را به دقت بخوانید.

۵- هر آزمونی یک محدوده زمانی دارد. شما وقت محدودی برای نوشتن دارید. به این

دلیل سعی کنید کار را به خوبی نظم دهید. مفاهیم اصلی پرسش را مشخص کرده

و به پاسخگویی آنها پردازید. درباره چیزهایی که از شما خواسته شده پاسخ دهید.

نه درباره چیزهایی که می دانید. با زیاد نویسی به خود بقبولانید که جواب پرسش

را داده اید! اگر قسمتی از پاسخ را از یاد بردید با فکر کردن و مرور حافظه خود

می توانید آن را به یاد آورده و پاسخ خود را کامل کنید. اگر یک سوال به نظرتان

بیگانه آمد به خود بگویید: «بسیار خوب بهتر است کمی درباره جواب احتمالی آن

فکر کنم. من آن را خواهم یافت.» اگر به جواب دست نیافتید، به سوال های دیگر

جواب بدهید و در آخر به آن سوال هایی که بی پاسخ مانده است برگردید.

موفقیت شما به مهارت های شما بستگی دارد نه به بخت و اقبال!

آرزومند سربلندی شما در امتحانات هستیم.

گونه - محمدی پور