

راهکارهایی

برای موفقیت در امتحانات

* براساس یافته‌های روان‌شناسی *



تهیه و تدوین: عظیم‌حیدری
معاونت پرورشی مجتمع نمونه و بین‌الملل توحید پسران دبی
سال تحصیلی ۹۰ - ۸۹

همیشه و خصوصاً در ایام امتحانات با حالت لبخند و برخورد مناسب با فرزندان

روبرو شده و با جملات مثبت و تشویق‌کننده آنها را دلگرم کنید.

قبل از زمان ورود فرزندان به امتحانات آنها را برای امتحان آماده‌سازید و در ایام

امتحانات کمتر به آنان به صورت مستقیم تذکر بدهید.



سخنی با اولیاء گرامی



والدین گرامی، می توانند توصیه های زیر را به تدریج به فرزندانشان آموزش دهند و نیز به آنان کمک کنند تا یک دوره امتحانات سالم و موفق را پشت سر بگذارند.

قبل از همه چیز از درگیریها و مشاجرات خانوادگی کاملاً بپرهیزید زیرا که این مشاجرات روح و روان بچه ها را آزرده می سازد.

سعی کنید محیطی امن و آرام و مناسب برای مطالعه فرزندانتان در منزل فراهم کنید.

مراقب سلامتی فرزندان، خصوصاً در ایام امتحانات باشید.

برنامه غذایی مغذی و مناسب برای فرزندان در ایام امتحانات داشته باشید.

از ایجاد استرس های بی مورد در فرزندان و همچنین مقایسه فرزندتان با دیگران جداً خودداری کنید.



اَلَّا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنَّ الْقُلُوْبُ



آگاه باشید که دلها تنها با یاد خدا آرام می گیرند



دعای مطالعه

اَللّٰهُمَّ اَخْرِجْنِي مِنَ الضُّلُمَاتِ الْوَلَمِّ وَاكْرِمْنِي بِنُورِ الْفَرَمِّ
اَلرَّحْمِ افْتَحْ عَلَيْنَا اَبْوَابَ رَحْمَتِكَ وَاَنْشُرْ عَلَيْنَا خَزَائِنَ عُلُوْمِكَ
بِرَحْمَتِكَ يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ

خدایا مرا از تاریکیهای وهم خارج کن و به نور فهم گرامی دار،
خداوندا درهای رحمت را بر ما باز کن و گنجینه های علمت را بر ما بگستران
برحمتت ای مهربانترین مهربانان





دانش آموز عزیز :



فصل امتحان ، فرصت مناسبی برای سنجش و ارزیابی معلومات و یادگیریهاست . لذا برای اطلاع از میزان یادگیری های خود باید از امتحان استقبال کرد که در این صورت موجب آزردهی خاطر و رنجش هم نیست . در هر صورت چگونگی حضور شما در امتحانات بستگی به تصور شما از امتحان دارد.



راستی تصوّر شما از امتحان چگونه است ؟
از امتحان تصوّری مثبت دارید یا تصوّری منفی ؟

در این نوشتار مختصر سعی شده است ضمن ارائه توصیه ها و راهکارهایی برای حضور موفق شما در امتحانات ، زمینه مثبت نگری شما نیز به امتحان فراهم گردد. ابتدا توصیه های عمومی و سپس توصیه ها و راهکارهای اختصاصی ارائه گردیده و در پایان نیز با اولیاء گرامی در راستای کمک به شما برای سپری کردن موفق ایام امتحانات سخنانی بیان شده است.



در همه حال به یادگیری ادامه دهید

حتی در پیروزیها و شکستها

در پیروزیها که آنها را تکرار کنید

و در شکستها که هرگز یک اشتباه را دو بار مرتکب نشوید

" شما مالک تمام موفقیت ها و شکست هایتان هستید "



پس از امتحان

- در صورت موفقیت ، خداوند را شاکر و سپاسگزار باشید چرا که خداوند می فرماید اگر سپاسگزار باشید نعمتهای شما را زیاد می کنم .
- خود را به خاطر این موفقیت تشویق کنید و آن را شانس تلقی نکنید.
- در صورت عدم موفقیت ، سعی کنید که واقع بینانه به ارزیابی این عدم موفقیت بپردازید ، قبل از همه بدانید که دنیا به آخر نرسیده است اگر کمی بهتر بیاندیشید متوجه خواهید شد که همه چیز در این عدم موفقیت شما خلاصه نشده است . باید از این عدم موفقیهای جزئی برای رویارویی با مشکلات و سختیهای آتیه زندگی ، درس بیاموزید و این مطلب را همیشه در نظر داشته باشید که دانشمندان بزرگ در نتیجه تلاش و کوششهای مداوم و پیگیری های مستمر به پیشرفتهای بزرگ دست یافته اند .



توصیه های عمومی برای ایام امتحانات



۱. آرامش روحی خود را با یاد خدا و انجام به موقع نمازها کامل تر کنید.
۲. در ایام امتحانات ، بیشتر مواظب سلامتی خود باشید.
۳. غذای کم ولی مقوی میل کنید و سعی کنید از غذاهای خانگی استفاده کنید.
۴. در طول روز آب کافی بنوشید ولی از خوردن آب همراه با غذا خودداری کنید. نوشیدن آب در بین غذا سبب اختلال در هضم و ایجاد نفخ می گردد.
۵. ماست و دوغ ترش خواب آور است اما خوردن ماست شیرین اشکال ندارد .
۶. نرمش و ورزش سبک را در برنامه روزانه ی خود قرار دهید .
۷. در صبحانه پنیر همراه گردو میل کنید. (خوردن پنیر هنگام شب باعث خواب آرام می شود)
۸. مصرف سبزی تازه و میوه های تازه توصیه می شود.
۹. شب امتحان حتماً به قدر کافی بخوابید.
۱۰. سعی کنید شب ها زود بخوابید و صبح زودتر از خواب برخیزید.
۱۱. در موقع مطالعه از خوردن تنقلات و چیزهای دیگر خودداری کنید.
۱۲. تحقیقات علمی نشان می دهد تغذیه متعادل و متنوع شامل : غلات ، سبزیجات ، لبنیات ، گوشت و میوه باعث کاهش استرس امتحان می گردد.
۱۳. امید و شادابی را به خودتان تلقین کنید تا موفقیت های شما بیشتر شود.

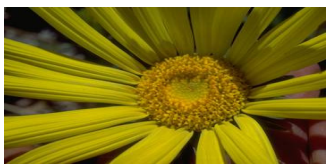


توصیه های اقتصاصی برای ایام امتحانات



۱. قبل از امتحان عنوان های اصلی و فرعی هر فصل کتاب را بیاد بسپارید.
۲. محتوای درسی را به چند بخش تقسیم و هر بخش را به طور دقیق و عمیق مطالعه کنید.
۳. تعدادی سؤالات ساده ، متوسط و مشکل از کتاب درسی انتخاب کنید ، پاسخگویی دقیق به همین سؤالات تا حدود بسیار زیادی موفقیت شما را تضمین خواهد کرد .
۴. در صورت امکان نمونه سؤالات امتحانی سالهای گذشته را جمع آوری کنید و خود را بیازمائید تا با نحوه گزینش سؤالات آشنا شوید و آمادگی بیشتری پیدا کنید.
۵. با یادگیری نکات اصلی و مهم درس و مرور دائمی آنها می توانید همیشه خود را برای امتحان آماده نگه دارید و روش مناسب برای این کار این است :

"تلاش منظم ، پاداش چند برابر دارد"

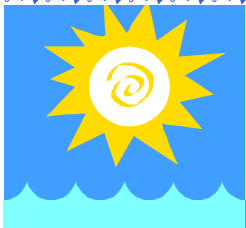


۶. بین ساعتهای مطالعه حتماً استراحت و ورزش داشته باشید و از مطالعه بیش از حد و ملالت آور جداً خودداری کنید .

۳. بهتر است برای پاسخگویی به سؤالات ابتدا به سؤالات ساده تر و سپس به آنهایی که نمره بیشتری دارند و پس از آن به سؤالات مشکل پاسخ دهید .
۴. در امتحانات تشریحی ، قبل از پاسخ دادن به سؤالات ابتدا متن سؤال را به دقت خوانده ، نکات مهمی که راجع به جواب سؤالات به ذهنتان می رسد در چرک نویس یادداشت کنید و سپس آنها را تنظیم و پاکنویس کنید .
- در امتحانات تستی ، برای انتخاب پاسخ درست دقت کنید .
- در صورتی که پاسخ سؤال را می دانید علامت بزنید .
- در صورتی که پاسخ سؤال را نمی دانید یا بین دو یا چند گزینه شک دارید ابتدا گزینه های غیر مرتبط را حذف کنید و سپس پاسخ دهید و در صورتی که تست نمره منفی دارد از انتخاب به صورت شانسی و تصادفی خودداری کنید .
- اگر تست نمره منفی ندارد از بین پاسخ های باقیمانده ، پاسخ صحیح را انتخاب نمایید و یا حدس بزنید .
- ۱۰٪ از وقت امتحان را برای مرور مطالب کنار بگذارید .
- برای ترک جلسه امتحان عجله نکنید و مطمئن شوید که به تمام سؤالات پاسخ داده اید .

"موفقیت یک عادت است و باید به موفقیت عادت کرد"





صبح امتحان

۱. پس از بیداری و بجای آوردن نماز بخوابید و به مطالعه خارج از موضوع امتحان پردازید.

۲. حتماً صبحانه مناسب و مغذی صرف کنید زیرا بدون تغذیه مناسب مغز شما در انجام فعالیتهای لازم (حل مسأله، یادآوری و...) دچار مشکل خواهد شد.

۳. سعی کنید زودتر از معمول روزانه، از منزل خارج شوید تا مسایلی از قبیل ترافیک باعث نگرانی و تشویش از دیر رسیدن به جلسه امتحان نگردد.

" هر جا اراده ای هست راهی نیز وجود دارد "



جلسه امتحان

۱. آرام ولی هشیار باشید، اگر حق انتخاب دارید، مکان مناسبی برای نشستن در جلسه امتحان انتخاب کنید.

۲. در ابتدا نگاهی گذرا به سؤالات بیندازید، کلمات کلیدی را در سؤالات مشخص کنید و برای پاسخ دادن به سؤالات زمانبندی کنید.

۷. در طول ترم تحصیلی به مرور به مطالب درسی و رفع اشکال پردازید و همه مطالب را به شب امتحان موقوف نکنید.

" اولین گام است که دشوار است "



شب امتحان

۱. سعی کنید در محیطی آرام و بدون سر و صدا قرار بگیرید و کمتر فکر خود را مشغول دارید و از دیدن برنامه های تلویزیونی تا حد امکان خودداری نمایید.

۲. سعی کنید شام مختصر و سبکی بخورید.

۳. از شبهای قبل زودتر بخوابید تا روز بعد با شادابی بیشتر در جلسه امتحان حضور یابید.

۴. قبل از خوابیدن وسایل لازم و ضروری (کارت امتحانی، خودکار، مداد و...) را آماده سازید.