

نکاتی چند به دانش آموزان عزیز در زمان امتحانات

شادمانیم و خداوند را شاکریم که یک سال تحصیلی به ما فرصت علم آموزی داد و اینک در آستانه ی امتحانات بر ماست که با فراهم سازی شرایط مناسب امتحانی نهایت آموخته های خودمان را بر روی ورقه ی امتحانی انعکاس دهیم . لذا رعایت نکاتی ساده و در عین حال مهم می تواند به بهبود عملکرد امتحانی ما کمک نماید :

۱ - یاد خدا آرام بخش دلهاست . همه ی امور و برنامه های درسی خود را با استعانت از خداوند پیش ببرید .

۲ - هیچ وقت افکار منفی به خود راه ندهیم و همواره مثبت اندیش باشیم و بگوییم من می توانم از عهده ی امتحانات بر آیم .

۳ - سعی کنیم با آمادگی و به موقع سر جلسه ی امتحان حاضر شویم و لوازم ضروری از قبیل خودکار و ... به همراه داشته باشیم.

۴ - شب قبل از امتحان خواب راحتی داشته باشیم . سعی کنیم افکار مزاحم را از خود دور نماییم .

۵ - ورزش سبک صبحگاهی و دوش با آب ولرم را فراموش نکنیم که در خون رسانی به بدن به ویژه مغز بسیار موثر است و ضمن صرف صبحانه ی حاوی مواد گلوکز دار راهی مدرسه شویم .

۶ - سر جلسه ی امتحان آرام و هوشیار باشیم وبا استعانت از خداوند چند بار نفس عمیق بکشیم.

۷ - ابتدا مشخصات خود را روی برگه ی امتحانی بنویسیم و نگاهی گذرا به سوالات بیندازیم و با توقف و سواسی روی سوالاتی که احيانا" سخت تر هستند تمرکز خود را از دست ندهیم .

۸ - ابتدا سوالات ساده تر و سپس سوالاتی که به نظر سخت تر و زمان بر تر هستند پاسخ دهیم.

۹ - خوب خواندن سوال نیمی از پاسخ است . در پاسخ به سوالات به اصل موضوع پردازی و حاشیه نرویم .

۱۰ - مقداری از وقت امتحان را به مرور پاسخ ها اختصاص دهیم . مطمئن شوید که به همه ی سوالات پاسخ داده اید و در صورت لزوم جمله بندی ، املاي کلمات و ... را اصلاح کنیم .

۱۱ - بعد از ترک جلسه نقاط قوت و ضعف خود را در جلسه ی امتحان مرور کرده و خود را برای امتحان بعد آماده کنیم .

تغذیه و سلامت روانی در ایام امتحانات

این مطلب به شما دانش آموزان عزیز کمک میکند تا با تغذیه مناسب در ایام امتحانات به موفقیت نزدیکتر شوید و با آرامش بیشتری امتحانات را پشت سر بگذارید.

نکات مربوط به تغذیه در ایام امتحانات

صبحانه

از آنجایی که فاصله بین شام تا صبحانه بین ۱۰ تا ۱۲ ساعت متغیر است، بنابراین صبحانه برای کودکان مخصوصاً دانش آموزان بسیار مهم است. ظفره رفتن از خوردن صبحانه، مخصوصاً به دلیل اضطراب ناشی از امتحان، یکی از مشکلات شما، والدین است اما با تهیه صبحانه ای اشتها برانگیز موفق خواهید شد.

مواد غذایی که می توانید با آنها صبحانه ای کامل و اشتها آور فراهم کنید، شامل: نان روغنی: یکی از نان های خوشمزه و انرژی زا است. خوردن مقدار کمی از آن، حداقل تا ۴۰ دقیقه، انرژی مورد نیاز بدن را کاملاً تامین می کند. بنابراین چند تکه نان روغنی به همراه پنیر و گردو، صبحانه ای مقوی و مفید است .

-یک لیوان شیر (بهتر است گرم باشد، که البته معمولاً بچه ها آن را دوست ندارند!) به همراه دو قاشق عسل یا چند حلقه موز .

-سیب و جوانه گندم به تنهایی صبحانه کاملی است. برای جلوگیری از ایجاد حالت تهوع، بهتر است چند تکه نان و پنیر و گردو نیز مصرف شود .

-یک کاسه عدسی (لوبیا توصیه نمی شود) به همراه کمی کره در آن، صبحانه مفیدی است .
-سرشیر یا خامه یا عسل به همراه کمی چای یا یک لیوان شیر.
-نان و پنیر به همراه خیار یا گوجه فرنگی و یک استکان چای شیرین، صبحانه ای مفید و انرژی زا است.

-تخم مرغ، منبع کاملی از پروتئین و سایر مواد مورد نیاز بدن است و به هر شکل که مصرف شود (آب پز، نیمرو، پخته) مفید است و تا مدتی طولانی کودکان را سیر نگه می دارد.
-از خوردن غذاهای پرچرب به عنوان صبحانه، مثل قورمه سبزی یا قیمه باقیمانده از شب قبل، آبگوشت و... بپرهیزید. این غذاها، حجم معده را افزایش داده و احساس سنگینی و خواب آلودگی ایجاد می کنند و در روزهای امتحان اصلاً توصیه نمی شوند.

به طور کلی صبحانه ای مفید و مغذی است که در عین کم حجم بودن، غنی بوده و حداقل ۲ تا ۳ ساعت کودک را سیر نگه دارد و مهم تر این که انرژی موردنیاز او را تأمین کند.
خوردن صبحانه را فراموش نکنید. معده خالی اجازه تفکر در جلسه امتحان را از انسان می گیرد.

میان وعده

به دلیل این که اکثر مدارس، ساعت های درسی را در روزهای نزدیک به امتحان با برگزاری کلاس های تقویتی افزایش می دهند، از این رو حتماً نیاز است تا برای زنگ تفریح، مخصوصاً ساعت های پایانی، خوراکی های مغذی به بچه ها داده شود ولی این خوراکی ها نباید اشتهای کودکان را برای ناهار از بین ببرند.

بنابراین بهترین خوراکی های زنگ های تفریح، انواع میوه، ساندویچ های بسیار کوچک (به غیر از سوسیس و کالباس) و تنقلاتی مثل انواع آجیل خام است.

ناهار

اگر فرزند شما بعضی غذاها را دوست ندارد، اما برای او مفید است، سعی کنید آن غذا را با چاشنی های مفید، خوشمزه کنید.

انواع غذاهای دریایی مخصوصاً ماهی، انتخاب بسیار خوبی برای ناهار، خصوصاً در زمان امتحانات است. "فسفر" موجود در ماهی بهترین ماده مغذی برای "مغز" است. اما متأسفانه اغلب بچه ها، ماهی دوست ندارند و علت آن "بوی" ماهی است. از این رو، ماهی را طوری بپزید که بوی آن از بین برود.

- غذاهای سبزی دار، مثل انواع خورشید (کرفس، قورمه سبزی، نعنا، جعفری و ...) خوراک مرغ به همراه هویج، کلم و ... غذاهای مفید و عالی برای کودکان هستند.

- از پختن غذاهای پرچم مثل آبگوشت در دوران امتحانات بپرهیزید. این قبیل غذاها، حجم معده را افزوده و احساس خواب، سستی و نفخ شدید را ایجاد می کنند. این قبیل غذاها، حداقل ۴ تا ۵ ساعت زمان لازم دارند تا کمی هضم شوند.

- در دوران امتحان، از فرزند خود بخواهید تا غذاهای مورد علاقه اش را به شما بگوید. شما نیز تا حد امکان همان غذاها را تهیه کنید. این مسأله اشتهای فرزندتان را برانگیخته و او با اشتیاق غذا میل می کند و همین امر نتایج مثبتی به دنبال خواهد داشت.

- سالاد، سبزی خوردن، ماست و ... مواد غذایی خوبی برای تحریک اشتهای آنها هستند. آنها را فراموش نکنید.

عصرانه

پس از صرف ناهار و اندکی استراحت، کودکان و حتی بزرگسالان، نیاز به تجدید نیرو دارند. این مسأله مخصوصاً در بچه ها و در دوران امتحان، نمود بیشتری دارد. "مغز" به عنوان فرمانده بدن، هر چند ساعت یک بار نیاز به تجدید قوا دارد و این زمانی مهم تر جلوه می کند که از مغز کار بیشتری طلب کنیم. اما یک عصرانه خوب چیست و چه ویژگی هایی دارد.

- از بین خوراکی ها، آنهایی را که مفیدترند، در راس برنامه عصرانه قرار دهید.

- خرید خوراکی های مفیدی چون انواع آجیل های خام، انواع میوه (مخصوصاً آنهایی را که فرزندتان

بیشتر دوست دارد)، شیر با طعم های مختلف (اگر در منزل شیر با میوه ها مخلوط شود بهتر است) و... را فراموش نکنید.

-نان و پنیر و گردو، کره و عسل، کیک ساده عصرانه به همراه چای، شیر با آبیوه (ترجیحاً در منزل تهیه شود) عصرانه مفیدی است.

توجه کنید؛ از آنجایی که اوج ساعت های مفید درس خواندن و مرور مطالب برای امتحان روز بعد، بین ساعت ۵ عصر تا ۹ شب است، بنابراین در این فاصله، هر یک ساعت تا یک ساعت و نیم، یک بار خوراکی مفیدی به فرزندتان بدهید. (بهترین ساعت برای عصرانه، پس از استراحت فرزندتان و قبل از شروع مطالعه و همچنین در میان ساعت های مطالعه است).

شام

اگر چه پزشکان، عقیده به حذف شام از برنامه غذایی خانواده (مخصوصاً برای خانواده هایی که استعداد چاقی دارند) دارند، اما در زمان امتحان، کمی باید این رژیم تغییر کند. اگر قبلاً شام بسیار سبکی تهیه می دیدید، بهتر است این یکی، دو هفته برنامه را کمی تغییر دهید.

-اگر فرزندتان عصرانه کافی خورده و میلی به شام ندارد، به او اصرار نکنید. شاید پرخوری، باعث ناراحتی او شده و در اثر ناراحتی ناشی از پرخوری فردا نتواند سر جلسه حاضر شود.

-برای تهیه شام، از فرزندتان کمک بخواهید و غذایی را که او دوست دارد تهیه کنید.

-جگر، دل و قلوه، یک کاسه سوپ و غذاهایی از این دست، اگر چه کم حجم اند، اما مفید و مقوی اند.

-نگذارید فرزندتان به جای شام از تنقلات بی فایده مثل چیپس و پفک، شکلات و... استفاده کند.

-برنامه غذایی برای وعده شام را زیاد تغییر ندهید، بلکه بکوشید تا از غذاهای مقوی و کم حجم استفاده کنید.

امتحان، اضطراب و نقش خانواده در ایام امتحانات

با فرا رسیدن ایام امتحانات همه بچه‌ها به فکر امتحانات خود می‌افتند و یکباره ترس و اضطرابی بر جانشان مستولی می‌شود که آرامش آنان را از بین می‌برد. به راستی برای انجام امتحانات موفق چه نکاتی را باید رعایت کنیم و چگونه ترس و اضطراب را که مانع موفقیت‌مان می‌شود از خود دور کنیم. شب امتحان با شب‌های دیگر فرقی ندارد. هیجان را کنار بگذارید (اگرچه سخت است، ولی سعی کنید)، خوب بخوابید، به قدر کافی تغذیه کنید، از خوردن تنقلات غیرمفید و احتمالاً بیماری‌زا بپرهیزید و به یاد داشته باشید که با توکل به خدا موفق خواهید شد.

ایام برگزاری امتحانات و حتی مدتی قبل از آن، شور و هیجان خاصی جوانان و نوجوان را فرا می‌گیرد. همین موضوع گاهی موجب تغییراتی در تغذیه، خواب و بهداشت آنها می‌شود. از طرف دیگر این سؤال برای آنها و خانواده‌ها ایشان مطرح می‌شود که مناسب‌ترین شیوه تغذیه و بهترین نحوه برخورد با آنان چگونه است؟

در اینجا به صورت مختصر، اما کاربردی مطالبی را بیان می‌کنیم که هم برای خانواده‌ها و هم برای فرزندان آنها خواهد بود.

اضطراب امتحان چیست
دانش‌آموز به هنگام اضطراب در امتحان از پاسخگویی صحیح و درست به پرسش‌های امتحانی عاجز و ناتوان است. در بیشتر مواقع او حتی درس را به خوبی یاد می‌گیرد اما هنگام برگزاری آزمون احساس ناخوشایندی او را فرا می‌گیرد و همین احساس موجب می‌شود نتواند به خوبی از پس پاسخ دادن به پرسش‌ها برآید. یادمان باشد مطالعه زیاد و بیش از اندازه، دردی را دوا نمی‌کند بلکه روش مناسب و کیفیت مطالعه و یادگیری مهم است.

علت آشکار اضطراب
احساس می‌کنید اگر موفق نشوید پیش دوستان و خانواده خود تحقیر می‌شوید و آبرویتان می‌رود. در واقع احساس عزت نفس و غرور شما با موفقیت ارتباط دارد و اگر امتحان را خراب کنید به شما احترام نخواهند گذارد یا مثلاً از کلاس یا مدرسه اخراج‌تان می‌کنند.

علت پنهان اضطراب
به خاطر اینکه شما خودتان را مجبور به حرکت در مسیری می‌بینید که دیگران برایتان انتخاب کرده‌اند (مثل والدین که بچه‌هایشان را برای گرفتن نمره ۲۰ تحت فشار می‌گذارند) دچار اضطراب می‌شوید. بی‌تردید فصل امتحان توام با دغدغه و نگرانی‌هایی می‌شود که محدود به دانش‌آموزان نیست، بلکه خانواده و فضای خانه را هم در بر می‌گیرد. درست مثل اینکه این پدر و مادر هستند که امتحان می‌دهند

نه دانش آموز .

از طرفي دانش آموزان براي رها شدن از اين دلهره و نگراني‌ها يا بيشتر مطالعه مي‌کنند يا در برابر اين نگراني‌ها کتاب‌هايشان را کنار انداخته و تسليم مي‌شوند و حرف‌هاي تکراري و مداوم والدين را که مي‌گویند چرا به فکر خودت نیستی، ما خير و صلاح تو را مي‌خواهيم، چرا درس‌ات را درست نخواندی و... را تحمل مي‌کنند؛ لذا براي کاهش و از بين بردن و کنترل اضطراب امتحان، روش‌ها و توصیه‌هاي زیر را به‌کار ببرید:

روش‌هايي براي کاهش اضطراب

۱- دستور دادن به خود: منظور اين است که موقع امتحان يا درس جواب دادن به خودتان بگوئيد اضطراب قبل از امتحان يك پديده طبيعي بوده و هر کسي ممکن است قبل از امتحان دچارش بشود. اين اضطراب باعث نمي‌شود امتحانم را خراب کنم، حتي باعث مي‌شود خودم را براي امتحان بعدي بيشتر و بهتر آماده کنم يا مي‌توانيد به خودتان بگوئيد اگر درسم را بخوانم مردود نمي‌شوم. بگذار ببينم قبل از امتحان دو روز وقت دارم و امروز بايد اين فصل را تمام کنم و فردا فصلي ديگر و بالاخره مي‌توانم کتاب را تمام کنم.

۲- احساس اضطراب خود را به صورت اغراق آميزي بيان کنيد: قبل از امتحان اگر احساس مي‌کنيد مضطرب هستيد، آن را با اغراق بيان کنيد. مثلا بگوئيد قلبم از شدت تپش مثل قلب کبوتر دارد مي‌زند و مي‌خواهد بيرون بزند.

اين مطلب را حتي به دوستان خود هم بگوئيد: «بچه‌ها آنقدر ترسيده‌ام که انگار قلبم از سينه بيرون زده». سعي نکنيد آن را پنهان کنيد چون هر قدر اين حس در شما بماند شدت آن بيشتر مي‌شود و اگر همزمان به مطالعه خود ادامه دهيد نه تنها چيز زيادي ياد نمي‌گيريد بلکه آنچه را هم که آموخته‌ايد از ياد خواهيد برد.

۳- روش آرام‌سازي: خودتان را پيش از امتحان به دو صورت آرام بسازيد. آرامش ذهني و آرامش عضلاني.

الف) آرامش ذهني:

- ۱- ابتدا جاي راحتي را براي نشستن انتخاب کنيد
- ۲- چشم‌هايتان را ببنديد و منظره يا صحنه زيبايي را که قبلا ديده‌ايد مثلا رودخانه آرام، کوهستان پربرف، چمنزار زيبا و... در ذهن خود مجسم کنيد.
- ۳- حال، خود را در اين محل زيبا ببينيد، خيلي راحت در آن محل بنشينيد و از محيط لذت ببريد
- ۴- آرامشي را که در اين مکان مي‌توانيد داشته باشيد احساس کنيد ببينيد و حس کنيد که همه بدن و روح و روان شما با طراوت و شاد مي‌شوند.
- ۵- بعد از چند دقيقه به آرامي چشم‌هايتان را باز کنيد پيچ و تابي به خود داده و فکر کنيد هر لحظه که

بخواهید می‌توانید به این محل زیبا بازگردید و روان خود را آرامش ببخشید .
شما دیگر از این لحظه احساس آرامش می‌کنید و آماده‌اید امتحان را با موفقیت پشت سر بگذارید.

(ب) آرامش‌سازی عضلانی:

در خانه چند روز پیش از امتحان با یک کار مهم، روزی یک مرتبه، زمانی که کار مهمی ندارید مثلاً شب پیش از خواب این تمرینات را انجام دهید .

به صورت صاف روی زمین دراز بکشید. سرتان را روی بالش و دست‌هایتان در کنارتان و پاها به صورت کشیده و صاف باشد. به تمام نقاط بدن‌تان که روی زمین قرار داده شده توجه کنید.

بدن را شل کرده و به‌طور طبیعی نفس بکشید حال پای چپ را به اندازه ۴۵ درجه از سطح زمین بالا ببرید و عضلات آن را سفت کنید تا شماره پنج بشمارید. با هر شماره عضلات را سخت‌تر و سخت‌تر کنید و در شماره پنج پا را رها کرده و شل کنید. به خودتان بگویید آرام هستم و به آرامشی که از نوک انگشتان پا شروع شده و به طرف بالا می‌آید فکر کنید چقدر خوشایند است.

مواردی را که گفتم برای هر یک از ماهیچه‌های زیر هم انجام دهید و عینا همان مطالب را تکرار کنید:
پای راست، هر دو پا، دست چپ، دست راست، هر دو دست (به‌طور مستقیم رو به روی بدن‌تان) شکم، گردن، صورت، (چشم و دهان). توجه کنید که قبل از سفت کردن عضلات هر بخش نفس عمیق بکشید و کمی مکث کنید، سپس نفس خود را بیرون کرده و همزمان عضلات هر قسمت از بدن خود را شل کنید و به‌طور طبیعی نفس بکشید و به خود تلقین کنید که آرام هستید.
به یاد داشته باشید در طول تمرین چشم‌هایتان کاملاً بسته و به هیچ چیز ناراحت‌کننده‌ای فکر نکنید مثل روش آرامش ذهنی به یک منظره زیبا توجه کنید. در مرحله آخر چشم‌ها را باز کرده و احساس آرامش می‌کنید.

پیش از امتحان و در جلسه امتحان

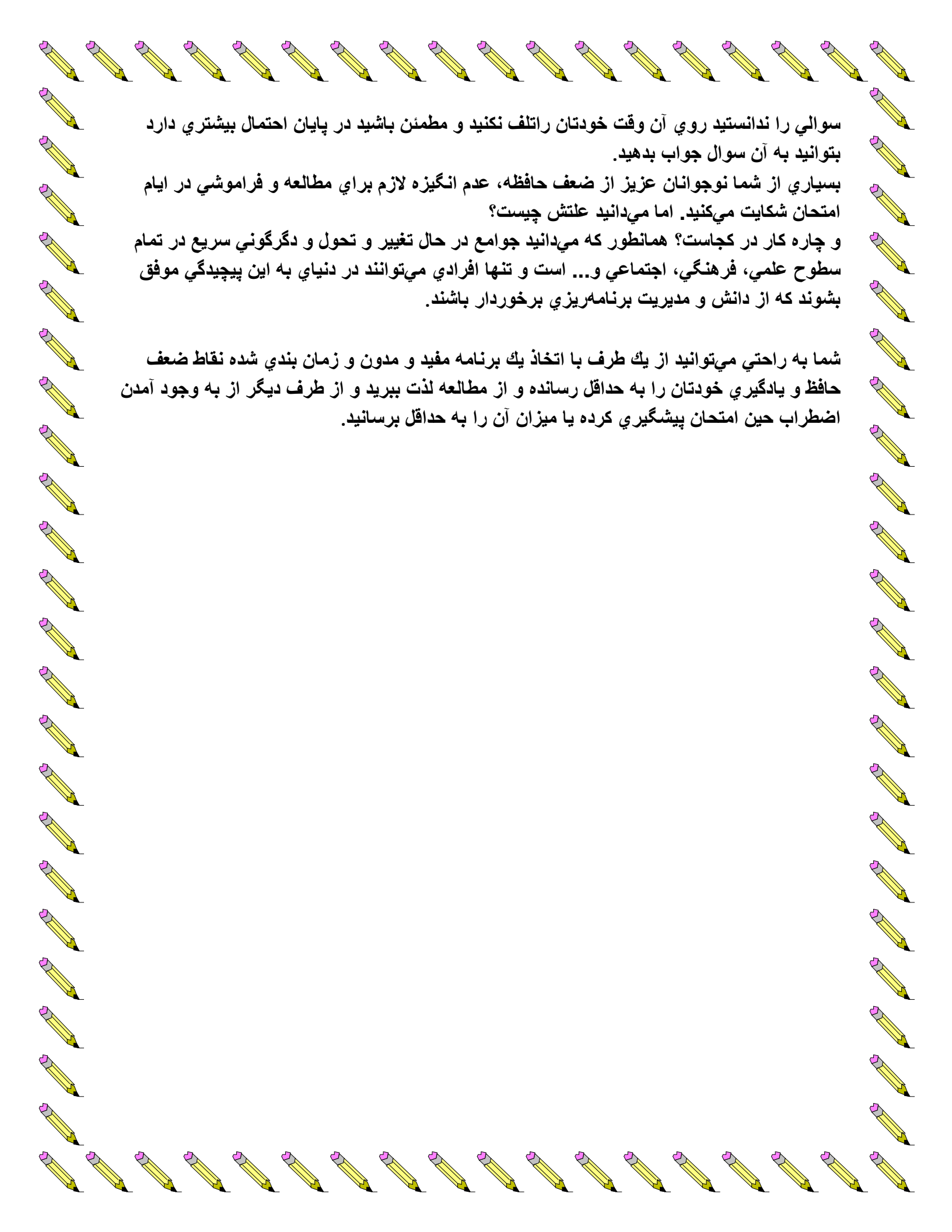
ساعتی قبل از امتحان در محل حاضر شوید. اما به هیچ وجه به مطالعه یا بحث در مورد نحوه امتحان، سوالات احتمالی و... با دوستان یا افراد دیگر نپردازید. وقتی روی صندلی یا نیمکت محل امتحان نشستید، چند دقیقه پیش از شروع امتحان بدون اینکه جلب توجه کسی را بکنید این تمرین‌ها را انجام دهید.

ابتدا چند نفس عمیق بکشید. سپس عضلات را سفت کنید و از سر تا پا همه را به یک باره منقبض کنید. چند ثانیه صبر کنید. حال عضلات را رها کنید و به آرامشی که از نوک پنجه‌های پا به طرف بالا می‌آید توجه کنید. درست مثل جریان خون در رگ‌ها است. به آن توجه کنید. همراه با گلبول‌های سرخ خود در عضلات بدن‌تان سفر کنید. آرامش را همراه با خود به تمام نقاط بدن‌تان ببرید.

آرام و آرام‌تر می‌شوید. چند نفس عمیق بکشید و به نفس‌هایتان توجه کنید. آرام آرام و آرام‌تر این واژه‌ها را به خودتان تلقین کنید و بگویید احساس آرامش می‌کنم. خیلی راحت. آماده‌ام امتحانم را به خوبی بدهم. من می‌توانم و این کار بسیار ساده‌ای است. به خودتان به دیده مثبت بنگرید.

توصیه‌هایی جهت کاستن و کنترل اضطراب امتحان

- ۱- درس‌هایتان را در طول سال تحصیلی مطالعه کنید و هیچگاه سعی نکنید آنها را روی هم انبار کرده و برای شب امتحان بگذارید.
- ۲- سعی کنید در طول سال از یک برنامه زمان‌بندی‌شده برای مطالعه دروس استفاده کنید.
- ۳- از روش‌های صحیح مطالعه از جمله پیش‌مطالعه استفاده کنید.
- ۴- با دوستان و همکلاسی‌هایتان گروه‌های علمی و آموزشی تشکیل داده و مطالعه را به صورت گروهی انجام دهید.
- ۵- محیط آرامی را برای مطالعه انتخاب کنید. هیچگاه در مکانی که بسیار شلوغ است و نمی‌توانید حواس خود را جمع کنید مطالعه نکنید.
- ۶- برنامه‌های تفریحی خود را در طول امتحانات کنترل کرده و کمی محدود کنید و از مهمانی رفتن در شب امتحان و حتی چند شب قبل از امتحان خودداری کنید. در تماشای تلویزیون از یک برنامه از پیش تعیین‌شده استفاده کنید.
- ۷- از فعالیت‌های زیاد جسمانی یا فکری در شب امتحان پرهیز کنید.
- ۸- قبل از امتحان توانایی خود را به طور آزمایشی ارزیابی کنید و ببینید چقدر آمادگی برای امتحان دارید.
- ۹- قبل از امتحان به اندازه کافی استراحت کنید و شب امتحان حتماً زود بخوابید و اگر می‌بینید خوابیدن برایتان مشکل است و اضطراب، آزارتان می‌دهد از روش آرامش‌سازی که قبلاً توضیح داده‌ام استفاده کنید.
- ۱۰- حداکثر یک ساعت قبل از امتحان در محل حاضر شوید. به هیچ وجه انرژی خودتان را صرف بحث‌های بی‌مورد و درباره سوالات امتحانی یا به خاطر آوردن درس نکنید. چرا که ممکن است جواب بعضی از سوالات را ندانید و همین باعث ترس بیشتر شما از امتحان شود.
- ۱۱- پیش از امتحان سعی کنید از ماندن در محیط‌های بسیار سرد و گرم و شلوغ و... خودداری کنید.
- ۱۲- توصیه می‌کنم از نظر تغذیه از زرده تخم‌مرغ، لبنیات، غلات، پسته و گردو در برنامه غذایی روزانه خود استفاده کنید.
- ۱۳- بعد از جایی گرفتن در محل امتحان و قبل از شروع امتحان سعی کنید آرام باشید. تمرکز کرده و چشم‌هایتان را بسته به ضربان قلب خود توجه کنید، سه بار نفس عمیق بکشید و به خود تلقین کنید که امتحان ساده‌ای در پیش دارید و بدین ترتیب خود را آرام کنید.
- ۱۴- پیش از اینکه به سوالات پاسخ دهید، خیلی خوب به دستورالعمل‌های داده شده در برگه امتحان و مفهوم سوالات توجه کنید.
- ۱۵- به محض دریافت سوالات شروع به جواب دادن نکنید. بلکه برگه سوالات را روی پاسخنامه گذارده و تک‌تک سوالات را خوانده و جواب دهید و بعد از پایان پاسخ به هر سوال به سوال بعدی بپردازید.
- ۱۶- زمان امتحان را به تمام سوالات تقسیم کنید. ابتدا می‌توانید به سوالات ساده پاسخ دهید، اگر



سوالي را ندانستيد روي آن وقت خودتان راتلف نکنيد و مطمئن باشيد در پايان احتمال بيشتري دارد
بتوانيد به آن سوال جواب بدهيد.

بسياري از شما نوجوانان عزيز از ضعف حافظه، عدم انگيزه لازم براي مطالعه و فراموشي در ايام
امتحان شکايت مي‌کنيد. اما مي‌دانيد علتش چيست؟
و چاره کار در کجاست؟ همانطور که مي‌دانيد جوامع در حال تغيير و تحول و دگرگوني سريع در تمام
سطوح علمي، فرهنگي، اجتماعي و... است و تنها افراي مي‌توانند در دنياي به اين پيچيدگي موفق
باشوند که از دانش و مديريت برنامه‌ريزي برخوردار باشند.

شما به راحتی مي‌توانيد از يك طرف با اتخاذ يك برنامه مفيد و مدون و زمان بندي شده نقاط ضعف
حافظ و يادگيري خودتان را به حداقل رسانده و از مطالعه لذت ببريد و از طرف ديگر از به وجود آمدن
اضطراب حين امتحان پيشگيري کرده يا ميزان آن را به حداقل برسانيد.