

## نکات قابل توجه قبل از شروع امتحان

۱- توجه داشته باشید توکل به خدا، آرامش و اعتماد به نفس و پشتکار و برنامه ریزی مهمترین عوامل موفقیت در امتحان است.

۲- سعی کنید هرگونه برداشت نا به جا از امتحانات و ناراحتی و انزجار و نفرت از امتحان دادن را از خود دور کنید. زیرا امتحان جزء لاینفک زندگی ماست.

۳- روز های قبل از امتحان هر چیز را که باعث حواس پرتی می شود کاملا کنار بگذارید زیرا توجه به سایر چیزها باعث از بین رفتن تمرکز شما می شود. و کاهش تمرکز روی درس خود به خود اضطراب به وجود می آورد.

۴- آغاز کار مطالعه با یاد خدا و به جا آوردن نماز واجب و تلاوت آیاتی از کلام الله مجید آرامش را برایتان به ارمغان می آورد.

۵- همواره سعی کنید امنیت و آرامش را در خانه فراهم کنید و برای مطالعه یک مکان آرام و بی سروصدا را مد نظر قرار دهید.

۶- در اتاقی که مطالعه می کنید عوامل مزاحم از جمله تلفن ثابت، تلفن همراه، تلویزیون و... را از خود دور نمایید.

۷- حتما وسایل و مکان مطالعه را قبل از مطالعه، مرتب و منظم نمایید. تنها وسایلی را که واقعا مورد نیازتان می باشد مقابلتان قرار دهید.

۸- در خود تمرکز ایجاد نمایید و تمام حواس خود را در جهت مطالعه قرار دهید.

۹- هنگام مطالعه خود را به جای معلم قرار دهید و سوالات امتحانی را طرح نمایید.

۱۰- سوالاتی را که قبلا معلم از شما امتحان گرفته یا در اختیارتان قرار داده است مجددا مرور کنید.

۱۱- تاکیدات معلم در زمان تدریس یا پرسشهای او را مجددا یادآوری کنید.

۱۲- نمونه سؤالات امتحان سال های قبل را تهیه کنید و به بررسی آنها بپردازید تا با نحوه وسبک طرح سؤالات آشنا شوید.

۱۳- برای امتحانات پایان ترم، سوالات امتحانات کلاسی را دوره کنید و اشتباهات قبلی خود را بررسی کنید تا اشتباهات گذشته را تکرار نکنید.

۱۴- اشکالات درسی خود را یادداشت کنید و در روزهای باقیمانده تا امتحانات و در فواصل امتحانات از دوستان و همکلاسی ها و اعضای خانواده و در صورت دسترسی از معلم بپرسید. و این کار را تا حد اکثر شب قبل از امتحان انجام دهید.

۱۵- مطالعه عمیق و دقیق موضوعات درسی و ایجاد ارتباط ذهنی بین مطالب کمک بزرگی به یادگیری بهتر دروس خواهد داشت.

۱۶- خلاصه کردن و بازنویسی مطالب می تواند کمک بزرگی در هنگام مرور و یادآوری مطالب بنماید.

۱۷- حتی المقدور برنامه مطالعه در ایام امتحانات به گونه ای تنظیم کنید که در شب امتحان استراحت به میزان لازم وجود داشته باشد.

۱۸- وقت خود را به گونه ای تنظیم کنید که به اندازه کافی فرصت مطالعه همه دروس را داشته باشید.

۱۹- پس از تلاش خود در درس خواندن و فهمیدن مطالب خود را تمجید و تشویق کنید.

۲۰- وقت خود را با افرادی بگذرانید که از آرامش خوبی برخوردارند و به شما روحیه یا به قولی انرژی مثبت می دهند.

۲۱- اصولاً هر وقت فکری منفی به سراغ شما آمد فوراً همان فکر را به شکل مثبت تغییر دهید و با

صدای بلند برای خود تکرار کنید. مثلاً ممکن است فکر کنید: همه بچه ها یک دور کامل درس را خوانده اند

و به آن مسلط هستند اما من هنوز با کتاب سر و کله می زنم. اگر چنین فکری به سراغ تان آمد بلافاصله

به خود تلقین کنید که توانسته اید با مطالعه کافی و مفید، نمرات بهتری بگیرید و با صدایی رسا

بگویید: " من قبلاً هم چنین امتحان هایی داده ام و اکثر مواقع هم نمره خوبی گرفته ام".

۲۲- به دقت درسی را که امتحان دارید مطالعه کرده و با تمام توان از فرصت بهره بگیرید و بدانید از

دست دادن چنین ایام مهمی جبران ناپذیر نخواهد بود .

۲۳- برنامه مطالعه خود را طوری تنظیم کنید که بعد از حداقل یک بار مطالعه دقیق و عمقی مطالب، حداقل یک بار مطالب امتحانی خود را مرور کنید.

۲۴- روزهای قبل از امتحان حتما مثل شرایط امتحان و با زمان بندی مشابه از خود امتحان بگیرید.

۲۵- قبل از دوره کردن هر مطلب جدید نفس عمیق بکشید و سعی کنید ذهن خود را از هر فکر دیگری

پاک کنید. در ضمن در پایان جدول زمان بندی که برای خود تهیه کرده اید زمانی را برای قدم زدن در

هوای آزاد در نظر بگیرید. این کار باعث می شود قبل از امتحان فردا احساس آرامش عمیقی به شما دست دهد.

۲۶- برنامه امتحانات را در محل مناسب به نحوی که در معرض دید باشد نصب نمایید.

۲۷- بهتر است شب قبل از امتحان دوش بگیرید

۲۸- مطابق معمول هر شب استراحت کنید تا روز بعد با شادابی و نشاط بیشتری در جلسه امتحان

حضور یابید سعی کنید شام را مختصر و سبک میل کنید.

۲۹- قبل از رفتن به بستر وسایل لازم و ضروری را برای امتحان فردا را آماده سازید.

۳۰- از مشاجرات خانوادگی و رفت و آمد های فراوان و حضور در مکان های شلوغ و پر سر و صدا و

دیدن یا شنیدن بیش از حد برنامه های تلویزیونی و سایر عواملی که موجب اتلاف وقت تشویش

خاطر و حواسپرتی می گردند پرهیز کنید

۳۱- پس از بیداری و به جای آوردن نماز نخوابید و به مرور کتاب درسی و فرمولهای آن بپردازید.

۳۲- حتما صبحانه مناسب و یا ناهار مختصر صرف کنید. بدون تغذیه مناسب مغز شما برای انجام

فعالتهای لازم دچار مشکل خواهد شد.

۳۳- سعی کنید زودتر از معمول روزانه از خانه خارج شوید تا مسائلی مانند ترافیک باعث ایجاد

نگرانی و تشویش از دیر رسیدن به جلسه نگردد.

۳۴- با گامهای آهسته و بدون تعجیل به مدرسه آمده و با گامهای آهسته به محل برگزاری امتحان

بروید.

۳۵- با آمادگی کامل و به موقع در سر جلسه امتحان حاضر شوید. و مطمئن شوید وسایل مورد نیاز

مثل مداد، خودکار، ماشین حساب، لغت نامه و ساعت را به همراه دارید. با این کار همه چیز در

دسترس شما خواهد بود و ضمن آرامش نیازی به قرض گرفتن وسایل دیگران پیدا نخواهید کرد.

۳۶- با اطمینان خاطر و آرامش کامل در امتحان شرکت کنید. مثبت اندیشی کنید. همواره این جملات

را در ذهن خود تکرار کنید: " من برای امتحان کاملاً آماده ام و به خوبی از عهده آن برمی آیم. "

نگرانی را از خود دور کنید. هر گاه احساس نگرانی کردید، چند نفس عمیق بکشید تا آرام شوید.

۳۷- قبل از امتحان با دوستانتان راجع به اضطراب و دلشوره و امتحان صحبت نکنید. بهتر است بدانید

که نگرانی همچون یک بیماری مسری قابل سرایت به دیگران است.

۳۸- آرام ولی هوشیار باشید. اگر حق انتخاب دارید، مکان مناسبی را برای نشستن انتخاب کنید.

نیمکتی را انتخاب کنید که بر روی آن فضای کافی برای کار داشته باشید. به پشتی نیمکت تکیه دهید

و راحت باشید.

۳۹- آرامش داشتن در روز امتحان فوق العاده اهمیت دارد. افرادی که کارهای خود را منظم تر برنامه

ریزی می کنند و به انجام می رسانند کمتر در شرایط تنش امتحان قرار می گیرند.

۴۰- از مرور مطالب درسی در ساعات قبل از امتحان با دوستان و همکلاسی هایتان جدا خودداری کنید

زیرا می تواند زمینه ساز اضطراب در شما باشد. بنابراین طوری برنامه ریزی کنید که فعالیتهای

درسی را که قرار بوده با همراهی دوستان خود انجام دهید در روزهای قبل انجام داده باشید.

۴۱- بررسی و اطلاع از میزان یادگیری و تلاش دیگران کمکی به یادگیری بهتر شما نخواهد داشت و

تنها خواهد توانست نگرانی و اضطرابتان را افزایش دهد بنابراین بر کنجکاوی خود غلبه کنید

