

## نکات قابل توجه هنگام برگزاری امتحان

- ۱- با آمادگی کامل و به موقع در سر جلسه امتحان حاضر شوید .
- ۲- آرام ولی هشیار باشید و در سر جای خود با آرامش و گامهای آهسته مستقر شوید .
- ۳- اگر امتحان در کلاس خودتان برگزار می شود سعی کنید در جای همیشگی خود در کلاس بنشینید.
- ۴- یاد خداوند و کمک گرفتن از او و تلاوت آیاتی چند از قران کریم میتواند آرامش را به شما هدیه دهد .  
(یاد خداوند آرام بخش دلهاست ))
- ۵- اگر در جلسه امتحان دچار آشفتگی و اضطراب شدید از تکنیک‌های وقفه آزمون استفاده کنید؛ برای چند دقیقه امتحان را رها کنید و کارهای زیر را انجام دهید:
  - تحرک جسمانی و کشش عضلانی: پا را کف زمین گذاشته و ستون فقرات خود را کاملا عمودی و صاف نگه دارید.
  - یک ماده قندی مانند خرما یا شکلات در دهان بگذارید.
  - نفس عمیق بکشید، چند ثانیه نگه دارید و بعد به طور کامل آرام بیرون دهید و تا ۳ بار تکرار کنید
- ۶- در جلسه امتحان هر مسئله و مشکلی را که انرژی مفید شما را کاهش می دهد و ذهن را درگیر می کند حذف نمایید .
- ۷- توجه داشته باشید نگاه کردن به دیگر دانش آموزان و نحوه عملکرد آنان می تواند موجب اضطراب زیادی در حین امتحان شود. مانند دیدن دانش آموزی که تند تند می نویسد یا... .. بنابراین تمام توجه خود را بر روی ورقه امتحانی تان متمرکز نمایید تا آرامش بیشتری داشته باشید
- ۸- برای برداشتن برگه امتحان چند لحظه مکث کرده و آنرا با آرامش بردارید.
- ۹- در نوشتن پاسخ ها با دقت عمل کنید و خود را به جای معلمی قرار دهید که می خواهد همین برگه امتحانی را صحیح کند.
- ۱۰- حتما وقت را در نظر بگیرید و زمان را تنظیم کنید.
- ۱۱- در ابتدا نگاهی گذرا به سؤالات بیندازید. حدودا ۱۰٪ از وقت خود را برای این کار صرف کنید. کلمات کلیدی ( در سؤالات ) را مشخص کنید و برای پاسخ دادن به سؤالات زمان بندی کنید. در حالی که سؤالات را می خوانید، نکاتی که به ذهن تان می رسد و می توانید مفید باشد را در کنار آنها یادداشت کنید.
- ۱۲- برای پاسخ گویی به سؤالات از یک برنامه منظم پیروی کنید. ابتدا به سؤالات ساده تر پاسخ دهید و بعد به آنها که نمره بیش تری دارند. سپس به ترتیب به سؤالاتی پاسخ دهید که:
  - مشکل تر هستند.
  - جواب دادن به آنها وقت بیش تری می گیرد.
  - نمره کم تری دارند.
- اگر پاسخ سوالی را نمی دانید، هرگز روی سوال ترمز نکنید که موجب هدر رفتن وقت می شود.

۱۳- در امتحانات تستی برای انتخاب پاسخ درست دقت کنید.

-ابتدا پاسخ‌هایی را که می‌دانید اشتباه است، کنار بگذارید.

-اگر تست نمره‌ی منفی ندارد، از بین پاسخ‌های باقی مانده، پاسخ صحیح را انتخاب نمایید و یا حدس بزنید.

-اگر امتحان نمره منفی دارد و شما دلیل خاصی برای انتخاب پاسخ خود ندارید، حدس نزنید.

-شک نکنید، معمولاً اولین گزینه‌ای که انتخاب می‌کنید، پاسخ صحیح است. پس پاسخ خود را تغییر ندهید، مگر اینکه واقعا به نتیجه‌ی قطعی رسیده باشید.

۱۴- در امتحانات تشریحی، قبل از پاسخ دادن به سؤالات خوب فکر کنید.

-ابتدا نکات مهمی را که راجع به سؤالات به ذهنتان می‌رسد، در چرک نویس یادداشت کنید.

-این نکات را به ترتیب شماره گذاری کنید.

-سپس آن‌ها را تنظیم کرده و پاک‌نویس کنید.

۱۵- در پاسخ به سؤالات تشریحی، به اصل موضوع پردازید و حاشیه نروید.

-در جمله‌ی اول موضوع اصلی را بیان کنید.

-مقدمه‌ای برای آن بنویسید.

-سپس موضوع را با جزئیات بیش‌تری شرح دهید.

-به سؤال توجه کنید و فقط به آنچه از شما خواسته شده پاسخ دهید. از توضیحات غیر ضروری و مثال‌های اضافی بپرهیزید.

۱۶- ۱۰٪ از وقت امتحان را برای مرور مطالب کنار بگذارید.

-در انتها تمام سؤالات را مرور کنید.

-مطمئن شوید که به تمام سؤالات پاسخ داده‌اید.

-پاسخ‌ها را یک بار دیگر بخوانید و در صورت لزوم جمله بندی، املاي کلمات و ... را تصحیح کنید.

۱۷- سعی نمایید به سؤالات با خودکار آبی پاسخ داده و حتماً خوش خط و مرتب بنویسید. شکل‌ها را با دقت رسم کنید که تصحیح‌کننده ورقه شما از خواندن آن لذت ببرد و قطعاً در تصحیح برگه شما موثر است..

۱۸- بدانید که همیشه یک پاسخ ضعیف و ناقص بهتر از هیچ است.

۱۹- سعی کنید عجله‌ای برای تحویل دادن ورق نداشته باشید و تا آنجا که می‌توانید درباره سؤالات فکر نمایید.