

ده نکته کاربردی برای یک امتحان موفق: مخصوص دانش آموزان

خودتان را گول نزنید، امتحان دادن کار جذاب و شیرینی نیست؛ ولی این به این معنا نیست که شما نمی توانید از پس آن بر بیایید، الان وقت فوتبال و بازی کامپیوتری نیست، الان وقت تمرکز و برنامه ریزی است چون نتایج امتحان شما نشان می دهند شما در طول سال چقدر زحمت کشیده اید. پس ببینیم چه باید بکنیم:

خوش بین باشید: به امتحان مثل یک پازل بزرگ نگاه کنید، ممکن است سخت باشد ولی قابل اجراست و شما می توانید. داشتن یک دید مثبت قدم اول موفقیت است.

یک برنامه داشته باشید:

- یک هفته یا چند روز قبل از امتحان از معلمان درباره شرایط امتحان بپرسید؛ آیا می توان از ماشین حساب استفاده کرد، امتحان شامل چه بخشهایی است، تستی است یا تشریحی؟.... اگر جلسه ای را غایب بوده اید از یک دوست بپرسید چه خبر؟

- از سرفصلهای مهم یک لیست داشته باشید و قسمتهای مشکلتز ویا آنهایی که وقت بیشتری می طلبند را های لایت کنید. یادتان باشد به این قسمتها باید وقت بیشتری اختصاص دهید. به یاد داشته باشید روش مطالعه هر کس اختصاصی است؛ دلیلی ندارد اگر دوستان زیر تمام مطالب مهم خط می کشد شما هم همین کار را کنید، شاید شما باید هنگام مطالعه یادداشت کنید، یا با صدای بلند تکرار کنید.

- مغز شما هنگام مطالعه گلوکز زیادی می سوزاند، پس از هر نیم تا یک ساعت مطالعه (بستگی به شما دارد)، ۵ دقیقه به خود فرصت استراحت بدهید؛ از جایتان بلند شوید، قدمی بزنید، ماده غذایی سبکی بخورید(مثل بادام،میوه،ماست) و عضلات خود را کشش بدهید.

شب امتحان: اگر در طول سال طبق برنامه پیش رفته باشید اکنون فقط به یک مرور نیاز خواهید داشت و می توانید زود بخوابید. یادتان باشد که مغز و بدن شما برای عملکرد مناسب به خواب احتیاج دارد، پس تا دیر وقت بیدار نمانید! حداقل ۸ ساعت خواب شبانه برای داشتن تمرکز در هنگام امتحان، ضروری است.

صبح امتحان: آیا می دانستید با شکم سیر بهتر می توانید فکر کنید تا گرسنه؟ پس صبحانه را پشت گوش نیندازید، مراقب باشید که برعکس در خوردن زیاده روی هم نکنید. از خوردن کاکائو و نوشابه های پر قند و انرژی زا جدا خودداری کنید، چون در وسط امتحان مغزتان "هنگ" می کند. زودتر به مدرسه بروید و قبل از امتحان ده دقیقه مطالعه کنید تا موتور مغزتان راه بیفتد.



هنگام امتحان:

- قبل از امتحان مطمئن شوید که هر چیزی مورد نیازتان است را با خود دارید، مداد اضافی، پاک کن و... می توانید یک چک لیست برای بررسی موارد قبل از امتحان استفاده کنید.
- از معلمان بپرسید که امتحان نمره منفی دارد یا خیر؟
- با آرامش و یاد خدا روی صندلی خود بنشینید، اگر کمی استرس دارید چشمهای خود را ببندید و ۳ نفس عمیق از بینی خود بکشید، عمل دم از بینی و بازدم از دهان.

وقت خود را تنظیم کنید:

قبل از پاسخ دهی به سوالات، سریع ورقه را مرور کنید، پاسخ دادن به سوالات آسان در ابتدای امتحان، باعث تنظیم وقت و افزایش اعتماد به نفس شما می شود.

صورت سوال را به دقت، بدون عجله و تا آخر بخوانید تا اگر سوالی چند قسمت دارد متوجه شوید. می توانید دور هر قسمت از سوال دایره بکشید تا مطمئن شوید همه را دیده اید.

من گیر افتادم: سوالات مشکل، گاهی تعادل شما را به هم میزنند، نگذارید که آنها شما را نگران یا ناامید کنند، آنها را دوباره بخوانید تا مطمئن شوید درست و کامل فهمیده اید، سپس سعی در حل آنها کنید. اگر نتوانستید، دورشان دایره بکشید، بعدا می توانید دوباره بازگردید. اگر هیچ ایده ای درباره حل آن ها نداشتید چی؟ اگر پاسخ اشتباه نمره منفی ندارد بهترین حدستان را بنویسید، در مورد سوالات تشریحی هم، جوابی را که فکر می کنید درست تر است بنویسید، هیچ سوالی را بی پاسخ نگذارید.

سوالات چهارگزینه ای: حذف گزینه های غلط کمک کننده است. گزینه هایی که نمی توانند درست باشند را خط بزنید و وقتتان را صرف فکر کردن روی دو یا سه گزینه باقی مانده کنید. در موارد نمره منفی، تنها در صورتی که بین دو گزینه شک دارید جوابی که درست تر به نظر می رسد را علامت بزنید و در سایر مواقع از انتخاب شانسی گزینه ها خودداری کنید.

اگر "س" شما هنگام خواندن "ص" خوانده می شود یا ۲ شما ۳ خوانده می شود، باید روی دست خط خود، کار کنید.

مطمئن شوید اشتباهات روی برگه ی خود را به خوبی پاک کرده اید، در مواردی که در پاسخنامه علامت می زنید و ماشین آن را تصحیح می کند با دقت فضای مورد نظر را با مداد نرم و معمولی پر کنید، از اتود استفاده نکنید.

من اول شدم!