

راهکارهایی برای آمادگی بیشتر در امتحانات آخر سال :

امتحانات نهایی را جدی بگیرید!

امتحانات نهایی را جدی بگیرند

بسیاری از دانش‌آموزان تصور می‌کنند که امتحانات نهایی اهمیتی ندارد و همین که این دروس را به قول معروف پاس کنند، کافی است و باید درس‌ها را برای یک آزمون تستی مطالعه کنند؛ این در حالی است که فقط چهار درس دانش‌آموزان نهایی است و اگر از این دروس (مهم‌ترین دروس عمومی و اختصاصی هر گروه آزمایشی) نمره کامل کسب کنند، ۵ درصد تأثیر مثبت این دروس را در دست خواهند داشت. بعضی‌ها می‌گویند که تأثیر مثبت مهم نیست، و در آزمون سراسری رتبه خوب کسب می‌کنیم و نیازی به تأثیر مثبت نداریم. دقت داشته باشید که شما از آینده با خبر نیستید و نمی‌دانید که در جلسه آزمون چه شرایطی خواهید داشت؛ پس بهتر است که نقد را رها نکنید و به نسیه نچسبید؛ از سوی دیگر این چهار درس، دروس مهم و سخت هر گروه آزمایشی است و ضریب بالایی دارند و ۲۰ آوردن در نهایی نیز بسیار آسان‌تر از کسب درصد خوب در آزمون سراسری است، و بالاخره اگر اکنون دروس مورد نظر را خوب و عمیق مطالعه کنید، برای آزمون سراسری نیز در این چهار درس آماده‌تر خواهید بود.

سومی‌ها، ۲۵ درصد تأثیر مثبت شوخی نیست

همه شما می‌توانید نمره ۲۰ بگیرید. در امتحانات نهایی

محدودیت زمانی مثل آزمون سراسری وجود ندارد و حداقل ۸۰ دقیقه و حداکثر ۱۴۰ دقیقه (با توجه به نوع سؤال) زمان برای پاسخگویی وجود دارد و در هر روز دانش‌آموز فقط امتحان یک درس را می‌دهد و سؤالات نیز در حد دانش‌آموز متوسط خوب طرح می‌شود؛ در نتیجه هر دانش‌آموزی می‌تواند امید کسب نمره ۲۰ را داشته باشد، و مثل آزمون سراسری نیست که در بعضی از درس‌ها حتی یک داوطلب نیز به ۱۰۰ درصد سؤال‌ها پاسخ صحیح نمی‌دهد؛ پس اگر خوب درس خوانده و به کتاب درسی‌تان مسلط باشید، می‌توانید موفق گردید و نباید نگران کمبود وقت یا دشواری سؤال‌ها باشید.

تنظیم برنامه خواب و استراحت

برخی با این تصور که هنگام امتحانات برای مطالعه بیشتر اصلاً نباید خوابید یا باید خیلی کم خوابید، باعث بروز خستگی ذهنی و در نتیجه فراموشی بیشتر مطالب خوانده شده می‌گردند. کاهش زمان خواب در حد متعادل مطلوب است، اما افراط در آن هرگز مفید نخواهد بود.

تغذیه مناسب

افراط و تفریط در تغذیه، اثرات نامطلوبی در بر خواهد داشت. باید با خواب و استراحت کافی و نیز تغذیه مناسب، از لحاظ روحی و جسمی، خود را آماده امتحان کرد.

خوردن کربوهیدرات‌ها مثل: برنج، ماکارونی، سیب زمینی پخته، عدسی، لوبیا پخته و نان، نه تنها انرژی کافی در طول روز را فراهم کرده، بلکه ایمنی بدن را افزایش داده و از ایجاد استرس نیز جلوگیری می‌کند. میوه و سبزیجات نظیر: هویج، کرفس، کاهو، اسفناج، سیب، انگور و مرکبات، هم خوب هضم می‌شوند و هم سالم هستند. با مصرف این مواد، که سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند، ایمنی بدن در برابر بیماری‌ها افزایش می‌یابد؛ در واقع این مواد، مانع از ضعیف شدن و افزایش استرس می‌شوند. استفاده از مغزها و آجیل‌ها نیز به مقاومت بدن در برابر استرس کمک می‌کند. از مصرف لبتیاتی مثل: ماست و شیر نیز نباید غافل شد. تحقیقات نشان داده است که مصرف شیر کم چرب در کاهش استرس اثر مفیدی دارد. شیر به دلیل داشتن کلسیم، باعث کاهش انقباضات ماهیچه‌ای شده و موجب تسکین و آرامش بدن در هنگام اضطراب می‌شود؛ به همین دلیل، اگر به دنبال صبحانه‌ای ساده و سالم هستید، مصرف شیر با غلات کامل می‌تواند صبحانه‌ای مناسب به حساب بیاید.

مصرف کم مایعات نیز می‌تواند سبب سردرد و عدم تمرکز شود؛ البته باید توجه داشت که بهترین نوشیدنی آب است. برای کاهش استرس، از مصرف زیاد نوشیدنی‌های



کافئین دار باید خودداری کرد و بهتر است به جای قهوه، چای و نوشابه، از آبمیوه یا چای سبز استفاده کنید. پرهیز از مصرف غذاهای پر چرب و سرخ شده و شیرینی جات (قند، شکلات و شیرینی) نیز موجب می‌شوند که انسولین در خون بیشتر ترشح شود و در نتیجه، عامل افت قند خون و ایجاد حالت ضعف و بی‌حالی در انسان گردد.

شاید نکته‌ای که خیلی از افراد به آن توجه نمی‌کنند، تأثیر زمان و نحوه غذا خوردن در کاهش استرس است.

باید دانست که داشتن برنامه غذایی درست، در کنار نوع غذایی که انتخاب می‌کنید، از اهمیت بالایی برخوردار است؛ از همین رو، خوب است که هنگام غذا خوردن، غذا را در کنار اعضای خانواده و با آرامش میل کنید. ضمناً هیچ‌گاه هنگامی که ناراحت یا عصبانی هستید غذا نخورید.

آماده شدن برای امتحان

مطالب درسی را بتدریج و در طول زمان مرور کنید؛ نه اینکه در آخرین دقیق قبل از امتحان به مطالعه فشرده بپردازید. مطالعات جدید ثابت کرده‌اند که مطالعه باید در فواصل کوتاه زمانی، و زمان استراحت کوتاه و بین زمان‌های مطالعه باشد؛ پس به صورت پیوسته مطالعه نکنید. سعی کنید که حداکثر مدت پیوستگی زمان مطالعه یک ساعت باشد و بعد از هر یک ساعت ۱۰ دقیقه استراحت کنید. این استراحت کردن به این معنی نیست که مثلاً تلویزیون تماشا کنید یا اینکه بیرون بروید؛ در این مدت ۱۰ دقیقه باید چشم‌ها را ببندید و به چیزی که در مدت یک ساعت خوانده‌اید فکر کنید، برای خودتان تصویر ذهنی از مطلب ایجاد کنید و سرتیترها را به خاطر بسپارید و سپس به جزئیات آن فکر کنید. همچنین از مطالب درسی یادداشت برداری کنید تا بازسازی ذهنی و مرور مطالب برایتان مفید واقع شود.

اطراف خود خوراکی قرار ندهید

اشتباهی که بسیاری از دانش‌آموزان مرتکب می‌شوند، این است که در کنار خودشان خوراکی قرار می‌دهند. اگر در منزل هستید یا در کتابخانه، فرقی ندارد، در زمان مطالعه به میوه و خوراکی «نه» بگویید! ولی از مایعات خنک مثل شربت، آبمیوه یا حتی آب استفاده کنید. خوردن میوه و خوراکی از عوامل مهم حواس پرتی هنگام مطالعه

است و نوشیدن مایعات خنک، آب از دست رفته

بدن و سلول‌های مغزی را در حین مطالعه جبران و از خستگی زودرس جلوگیری می‌کند.

نکاید بیشتر بر مطالبی که انتظار دارید جزء سؤالات امتحانی باشد

می‌توانید محدوده سؤالاتی را که در امتحان مطرح خواهد شد، حدس زده و بیشتر به آنها بپردازید. برای این منظور، سؤالات امتحانی سالهای گذشته را مطالعه کنید، همچنین

مطالب درسی را بتدریج و در طول زمان مرور کنید؛ نه اینکه در آخرین

دقایق قبل از امتحان به مطالعه فشرده بپردازید. مطالعات جدید ثابت

کرده‌اند که مطالعه باید در فواصل کوتاه زمانی، و زمان استراحت کوتاه

و بین زمان‌های مطالعه باشد؛ پس به صورت پیوسته مطالعه نکنید

به مطالب و موضوعاتی که معلم در کلاس درس بیشتر روی آنها تکیه کرده است، توجه داشته باشید.

پرهیز از اضطراب‌های متفرقه و افکار منفی

از دامن زدن به اضطراب‌ها و پرداختن به افکار منفی خودداری کنید؛ برای مثال، شب امتحان، مسابقات فوتبال را دنبال نکنید یا نگویند من مطمئنم که خراب می‌کنم و به قول معروف به دنبال نکبت نیامده نباشید! همواره یک تصویر ذهنی مثبت از خودتان داشته باشید و پس از تلاش کافی، به موفقیت خود امیدوار باشید؛ در ضمن اگر امتحان قبلی‌تان رضایت بخش نبوده است، به آن نیندیشید و تحلیل امتحان قبلی را به فرصت مناسب خودش موکول کنید.

سر جلسه آزمون چه باید کرد؟

باید مواردی را در جریان امتحان و هنگام پاسخگویی به سؤالات، مد نظر داشت تا سر جلسه آزمون دچار اضطراب نشد و با موفقیت

امتحان را پشت سر گذاشت. اولین نکته این است که بموقع و سر وقت به جلسه امتحان بروید و پیش از آغاز امتحان، با خاطری آسوده در جای خود مستقر شوید. ضمناً

کلیه وسایل و ابزارهایی را که در امتحان مورد نیاز است، همراه خود به جلسه ببرید.

دستورالعمل‌ها را نیز با دقت بخوانید و اگر دستورات شفاهی است، با توجه کامل به آنها گوش دهید و عیناً همان کاری را که از شما می‌خواهند، انجام دهید. به زمان بندی سؤالات نیز دقت کنید تا با مشکل کمبود وقت مواجه نشوید. اگر زودتر از زمان تعیین شده به سؤالات پاسخ دادید عجله نکنید و مجدداً مروری بر سؤال‌ها داشته باشید.

نحوه پاسخگویی به سؤال‌های امتحانات تشریحی

خود را برای پاسخگویی به هر گونه سؤالی آماده سازید، اما نه با این برداشت که باید به صد درصد سؤالات جواب دهید. ابتدا ورقه سؤالات را

نسبتاً با سرعت بخوانید و به تمام سؤالات که پاسخ آنها برایتان روشن است، جواب بدهید. برای اجرای این مرحله، حداقل نیمی از وقت امتحان را در نظر بگیرید. دوباره ورقه را بخوانید و به تمام سؤالات، که تا آن موقع پاسخشان به یادتان آمده است، پاسخ دهید. در نوبت سوم، باید به تمام سؤالاتی که باقی مانده است، پاسخ دهید. در نوبت چهارم، یک بار دیگر ورقه‌تان را کنترل کرده و ببینید که آیا سؤالات را همان گونه که می‌خواستید، پاسخ داده‌اید یا خیر.

کمک کنید، کمک بخواهید و خجالت نکشید

بسیاری از دانش‌آموزان، از اینکه از یک دوست یا همکلاسی سؤالی بکنند، خجالت می‌کشند. سعی کنید اگر در مبحثی مشکلی دارید یا اینکه بخشی از درس را درست متوجه نشده‌اید، سؤال بکنید و ابهاماتی را که در ذهن دارید برطرف کنید. همچنین اگر در مبحثی احساس می‌کنید که قوی هستید، به دیگران در آن زمینه کمک کنید.