

## چند تذکر مهم برای آمادگی دانش آموزان در امتحان



- ۱- قبل از شروع امتحانات با توکل به خدا و خواندن دعا و آیاتی از قرآن مجید به خود آرامش دهید.
- ۲- بخاطر داشته باشید توانایی هر کس منحصر بفرّد است. برای کاری که می خواهید انجام دهید تلاش کنید؛ هر چند نتیجه مطلوب حاصل نکنید.
- ۳- سعی کنید سوالات امتحان را یکی یکی و به ترتیب نگاه کرده و پاسخ دهید و از خواندن تمام سوالات همزمان با هم خودداری کنید؛ زیرا باعث اجاد اضطراب می شود.
- ۴- لوازم مورد نیاز برای امتحان از قبیل: مداد، خودکار، پاک کن و .... را همیشه همراه داشته باشید.
- ۵- فهمیدن سؤال نصف جواب است. پس سوالات را خوب بفهمید تا پاسخ درست را دریابید.
- ۶- به نقش تغذیه در یادگیری توجه نمائید. خوردن گوشت قرمز، سبزیجات، مواد پروتئینی، تنقلات اعم از تخمه، پسته، گردو و مویز ذهن فرد را برای یادگیری آماده تر می کند.
- ۷- هیچگاه خوابیده و در حالت درازکش به مطالعه نپردازید زیرا باعث خواب آلودگی می شود. بهترین زمان برای مطالعه ابتدای صبح و شب قبل از خواب می باشد.
- ۸- یادداشت برداری هنگام مطالعه و خط کشیدن زیر نکات مهم مطلب و انگشت کشیدن زیر عبارات و جملات درسی در یادگیری و تداوم آن بسیار مؤثر است.
- ۹- بعد از جلسه امتحان به سراغ جواب سوالات نروید. مهم نیست که چطور امتحان داده اید؛ وقتی نتیجه امتحان را گرفتید، متوجه می شوید.
- ۱۰- همیشه به خاطر داشته باشید فرصت برای جبران وجود دارد و دنیا به آخر نرسیده است.

## توصیه هایی به والدین گرامی

- ۱- انتظارات خود را با توانایی های فرزندان هماهنگ کنیم و از او توقع بیش از حد نداشته باشیم.
- ۲- عملکرد فرزندان را باخودش مقایسه کنیم، در صورت پیشرفت اوراتشویق کنیم و در غیر اینصورت در صدد علت یابی و رفع آن باشیم.
- ۳- از غیبت کردن فرزندان در ایام و نزدیکی امتحانات حتی الامکان خودداری کنیم، زیرا در این دوران درسها دوره می شوند و فرزندان می تواند اشکالات احتمالی خود را از معلم بپرسد.
- ۴- در ایام امتحان فضای خانواده را شاد و آرام نگه داریم و از مشاجره و برخوردهای لفظی بخصوص با فرزندان خودداری کنیم.
- ۵- ساعت خواب فرزندانمان را طوری تنظیم کنیم که خواب مورد نیاز آنها تأمین شود، به عبارت دیگر شبها زودتر بخوابند تا صبح زودتر بیدار شوند.
- ۶- توجه داشته باشیم کسب نمره بد فرزندانمان در امتحان به معنی بد بودن آنها نیست، بلکه بدان معناست که فعالیت آنها در آن درس کم بوده است.
- ۷- بر توانایی های فرزندانمان تأکید کنیم تا اعتماد به نفس او تقویت شود.
- ۸- به فرزندان اطمینان دهیم که در کنار او خواهیم بود و اگر مشکلی داشت او را یاری خواهیم کرد.
- ۹- برنامه امتحانی فرزندانمان را در جایی نصب کنیم و به آنها بگوییم ، روی هر امتحانی که می دهند یک خط بکشند.
- ۱۰- در ایام امتحان از شرکت در جشن ها و میهمانی ها و یا برگزاری میهمانی حتی المقدور خودداری کنیم.

موفق باشید