



دبیرستان دخترانه فرزانهگان ۲ تهران
(دوره دوم متوسطه)

نکاتی مهم در خصوص آمادگی برای امتحانات ترم

با سلام به همه ی دانش آموزان عزیز

می دونم که الان همه ی شما مشغول آماده سازی برای امتحانات ترم اول هستید و با برنامه ریزی شروع به خواندن درس ها کردید. چند تا نکته ی مهم را می خوام اینجا یادآوری کنم تا با توجه به آنها با احساس بهتر و آرامش بیشتری به مطالعه ی دروس خود و در نهایت نتیجه ی بهتر دست پیدا کنید.

۱. دوران امتحانات ترم یکی از بهترین زمان ها برای جبران و مطالعه ی دروسی است که احوانا در طول ترم فرصت کمتری برای خواندن دقیق و مفهومی آنها گذاشته اید. با توجه به اینکه در طول امتحانات ترم شما در هیچکدام از کلاس های مدرسه حضور پیدا نمی کنید بنابراین زمان بسیار زیادی در اختیار دارید تا بهترین بهره را برای یادگیری و تمرین ببرید.

۲. در ابتدا سعی کنید برای امتحانات به خوبی آماده شوید. مطالب درسی را به خوبی یاد بگیرید. به امتحان فکر نکنید، به این فکر کنید که من می خوام این مطلب را یاد بگیرم. چون وقتی دائماً ذهنتان نگران امتحان است دچار اضطراب می شوید و عملکرد ذهنی تان کاهش پیدا می کند. سعی کنید از روش های مطالعه ی مناسب خودتان استفاده کنید. هرکسی روشی برای مطالعه دارد، اگر تاکنون از روشی استفاده می کردید که خیلی برایتان کارایی نداشته پس روشتان را عوض کنید. از روش های نت برداری، حاشیه نویسی، های لایت کردن، کشیدن چارت و ... برای درک و به خاطر سپردن مطالب استفاده کنید. سعی کنید شرایط زمانی و مکانی را برای مطالعه بهتر و بازدهی بیشتر در نظر بگیرید. وقتی مطالب درسی را به خوبی یاد گرفتید اضطراب شما برای امتحان بسیار اندک خواهد بود.

۳. در زمان مطالعه و حل تمرین و تست، نکات مهم را یادداشت برداری کنید تا شب قبل از امتحان با نگاه کردن به یادداشت های خودتان نکات مهم را مرور کنید. در ضمن یادداشت برداری به یادگیری بهتر مطالب نیز کمک می کند.

۴. حتما هر شب قبل از خواب برنامه ی مطالعاتی که برای فردا چیده اید را مرور کنید. زمانی که باید بیدار شوید، زمان مطالعه ی مباحث، تمرین ها و تعداد تست هایی که باید زده شود را در ذهن خود مرور کنید.

۵. سعی کنید در ایام امتحانات خواب منظمی داشته باشید و از دیر خوابیدن بپرهیزید و سعی کنید صبح ها به موقع بیدار شوید تا از روز خود بیشترین استفاده را بکنید.

۶. سعی کنید در طول روز حداقل ۲ بار به مدت ده دقیقه ریلکسیشن یا تن آرامی را را به همراه یک موزیک ملایم جهت رفع خستگی و کاهش استرس انجام دهید.

۷. دائماً چه در حین مطالعه و چه بعد آن از جملات مثبت برای بالا بردن اعتماد به نفس خودتان استفاده کنید. " من خیلی دارم خوب پیش می‌رم. "، " من خیلی خوب دارم مطالب را یاد می‌گیرم. "، " آفرین! ... خودتان را دائم تشویق کنید.

۸. حتماً پیش از هر امتحان از دبیر مربوطه راجع به نحوه امتحان (تستی، تشریحی)، مباحثی که قرار است در امتحان سوال بدهند، زمان آزمون، تعداد سوالات و ... سوال بپرسید. دانستن پاسخ این سوالات به شما در شناخت نوع امتحانی که قرار است از شما گرفته شود، کمک می‌کند. حتماً برای آمادگی بیشتر در آزمون، امتحانات قبلی خود را مرور کرده و با شناختی که از دبیر خود دارید حدس بزنید که ممکن است چه سوالاتی در امتحان مطرح کنند، آن سوالات را نیز حتماً بخوانید.

۹. استفاده از تصویر سازی ذهنی یکی از راه های کاهش اضطراب و آرام سازی ذهن است. در روزهای قبل امتحان در شرایط راحت نشسته، نفس عمیق بکشید و چشمانتان را ببندید و خودتان را در جلسه ی امتحان تجسم کنید. تجسم کنید سوالات امتحان پیش روی شماست و شما با آرامش کامل همه ی سوالات (چه آسان و چه دشوار) را به خوبی یکی پس از دیگری پاسخ می‌دهید و در زمان تعیین شده برگه ی امتحانی را آپلود کرده و سرموقع ارسال می‌نمایید. در واقع شما آنچه می‌خواهید اتفاق بیافتد را از قبل در ذهن خود مرور می‌کنید.

۱۰. شب قبل امتحان حتماً از داشتن حجم کافی اینترنت اطمینان حاصل کنید تا سر جلسه ی امتحان با مشکل مواجه نشوید.

۱۱. یک تکنیک خوب برای رهایی از اضطراب امتحان این است که پیش از شروع امتحان، بر روی یک برگه همه ی نگرانی‌هایتان را بنویسید. بعد از نوشتن همه ی آنها، برگه را کنار بگذارید (و یا پاره کرده و دور بریزید) و امتحان خود را بدهید. تحقیقات نشان داده است کسانی که از این روش برای کاهش اضطراب خود قبل از امتحان استفاده کرده‌اند عملکرد بهتری نسبت به سایرین داشته‌اند.

۱۲. حتماً از نیم ساعت قبل امتحان جای مناسبی که قرار است آزمون بدهید را آماده کنید. خودکار، برگه ی امتحانی، برگه ی چرک نویس و سایر وسایل مورد نیاز مربوط به هر امتحان را روی میز قرار دهید و میز را از سایر وسایل اضافی خالی کنید.

۱۳. یک بطری کوچک آب به همراه خرما یا شکلات در کنار خود داشته باشید که در صورت نیاز از آن‌ها استفاده نمایید.

۱۴. پس از آماده سازی میزتان قبل از امتحان، پشت میز خود بنشینید کف پاهایتان را روی زمین بگذارید، صاف بنشینید، چشمانتان را ببندید و شروع کنید به کشیدن نفس عمیق. دم عمیق از بینی، سپس چند لحظه مکث و سپس به آرامی با دهان هوا را بیرون بدهید. چند نفس عمیق به آرام سازی شما قبل امتحان کمک می‌کند. در صورت داشتن زمان حتماً ریلکسیشن را که قبلاً به شما آموزش داده شده انجام دهید. سعی کنید از جملات مثبت و انرژی بخش استفاده کنید. هر

زمان هنگام امتحان افکار نگران کننده یا اضطراب زا به سراغ شما آمد چند نفس عمیق بکشید و به خودتان بگویید " من از پیشش بر میام"، " من تمام تلاشمو کردم مطمئنم که با تمرکز امتحانمو خوب می دم"....

۱۵. سعی کنید از زمانی که برای دانلود برگه ی امتحانی برای شما در نظر گرفته شده است برای جواب دهی به سوالات استفاده نکنید. چون باعث استرس و مشکلات زیادی برای شما می شود. بنابراین با درایت رفتار کنید ۵ دقیقه پایانی آزمون را برای آپلود کردن جواب و ارسال آن در نظر بگیرید. فرستادن به موقع برگه امتحانی تاثیر مثبتی از بابت وقت شناسی و مدیریت خوب زمان در ذهن دبیرتان خواهد داشت. پس این فرصت را از دست ندهید.

۱۶. اگر از آن دسته از دانش آموزانی هستید که فهمیدن اشتباهات و غلط ها بعد از امتحان تاثیر بد در روحیه شما دارد و مانع آماده سازی مطلوب برای امتحان بعدی شما می شود، پس بهتر است زیاد به دنبال جواب سوالات نروید. سعی کنید با استراحت کوتاه و تغذیه مناسب بعد از آزمون به ذهن خود آرامش دهید و سپس با برنامه خود را برای امتحان بعدی آماده کنید. ولی بعد از اتمام امتحانات حتما تمام آزمون های خود را تحلیل کرده و ایرادات خود را رفع کنید.

۱۷. سعی کنید قبل و بعد از امتحان با دانش آموزانی که اضطراب زیادی دارند، صحبت نکنید. اگر از کامپیوتر و لپ تاب یا تبلت برای آزمون دادن استفاده می کنید، در حین آزمون از قرار دادن گوشی موبایل در کنار دستتان خودداری کنید زیرا که باعث بهم خوردن تمرکز و حواسپرتی شما می شود.

۱۸. شب قبل از هر آزمون برای آرامش بیشتر و خواب راحت تر حتما دوش آب گرم بگیرید. توکلتان به خدا باشد و برای موفقیت در امتحانات دعا کنید و از خداوند طلب کمک کنید.

انشالله با تلاش شما و یاری خداوند مهربان از پس امتحانات به خوبی برو خواهید آمد.

با آرزوی موفقیت

دستی - مشاور دبیرستان فرزنانگان ۲

سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰