

آمادگی برای امتحانات

در مراحل مختلف زندگی خود همواره نیازمند آزمون هستیم، بسیاری از مواقع خیلی از چیزهایی که می‌سازیم، می‌خریم یا تولید می‌کنیم چاره‌ای نداریم آن‌ها را در شرایط ویژه‌ای پیازماییم تا از درستی و کیفیت آن مطمئن شویم.

در سیستم آموزشی هم امتحان بخش جدا ناپذیر آن محسوب می‌شود که غالباً برای دانش آموزان با نگرانی همراه است.

نتیجه امتحان این توانایی را دارد که نقاط مثبت، منفی و میزان پیشرفت دانش آموز را نشان دهد.

شایسته است، دانش آموز از امتحان به عنوان انگیزه‌ای برای مطالعه و یادگیری بهتر استفاده کند و آن را معیاری برای سنجش میزان دریافت مطالب و هم‌چنین مشخص کردن نقاط قوت و ضعف خود بداند، امتحان چیزی بالاتر از معلومات دانش آموز را مورد آزمایش قرار می‌دهد و فکر و آرامش و نظم او را نیز می‌آزماید.

مراحل مطالعه برای امتحان:

مرحله اول: مطالعه‌ی کامل جزوه و تمرینات مربوطه، ابتدا هر مبحث یا فصل را از روی جزوه!

مرحله دوم: مطالعه کتاب درسی

پس از مطالعه‌ی هر مبحث یا فصل از روی جزوه، کتاب درسی هم به روش مرور سریع مطالعه کنید.

مرحله سوم: حل سوالاتی که در طول سال اشتباه کرده‌اید:

در طول سال تحصیلی سوالاتی را که نتوانستید حل کنید و یا به آن‌ها پاسخ اشتباه داده‌اید با علامتی معین نمایش دهید تا در هنگام امتحانات آن‌ها را دوباره حل کنید و بخوانید.

مرحله چهارم: حل نمونه سوالاتی که معلم در طی سال از شما امتحان گرفته حل کنید.

مرحله پنجم: حل سوالات کتاب و پلی‌کپی‌هایی که معلم در طی سال در کلاس حل کرده مرور کنید.

مرحله ششم: مکان و زمان مناسب برای مطالعه خود داشته باشید، مطالب را خلاصه برداری کنید که صبح امتحان فقط مرور داشته باشید.

مرحله هفتم: با ورزش، استراحت، تغذیه مناسب آمادگی جسمی و بهداشت بدن را مراعات کنید.

مرحله هشتم: شب امتحان حداقل ۷ تا ۸ ساعت خواب آرام لازم است تا ساخت و ساز هورومونی بدن مختل نگردد.

مرحله نهم: صبح زودتر از خواب بیدار شوید، صبحانه را کامل و در حین آرامش صرف نمایید و مرور و مطالعه را حداقل چند ساعت قبل از امتحان قطع کنید.

مرحله دهم: آرام سازی یکی از راهکارهایی که می تواند اضطراب را کاهش دهد، آرام سازی می باشد به صورت عمیق نفس بکشید به گونه ای که در حالت دم، شش های شما پر از هوا شود، نفس کشیدن سطحی نمی تواند به شما آرامش دهد. همان طوری که در حالت تنفس عمیق هستید عبارت یا جملات آرام بخش را برای خود تکرار کنید. این تمرین را حداقل روزی یکبار به مدت ۱۵ دقیقه انجام دهد.

مرحله آخر: استفاده از رژیم غذایی مناسب تا آنجا که ممکن است از غذاهای تازه و مناسب و در حد متعادل استفاده نمایید از غذاهای سنگین استفاده نکنید از قندهای طبیعی مانند عسل، خرما، انجیر، کشمش و.. استفاده کنید.

ورزش: به طور مرتب ورزش کنید و ورزش دلخواه خود را انتخاب کنید به طور مرتب در حد توانایی خود ورزش کنید ورزش هایی چون پیاده روی و شنا علی الخصوص یوگا برای ایجاد تمرکز بسیار موثر هستند.

استراحت: سعی کنید به قدر کافی استراحت نمایید به اندازه بخواهید، زمان خواب احساس خواب آلودگی چرت کوتاهی بزنید و در همان حال مطالعه نکنید. قبل از خواب برنامه خود را به طور دقیق مشخص کرده و یکبار آن را مرور کنید.