



a

دبیرستان هیت امنایی جابر

اصول پیروزی در امتحانات

تهیه و تنظیم :

واحد مشاوره دبیرستان

آقای تیزکار

سال تحصیلی ۹۶-۹۷



۱۵- یکبار با دقت سئوالها و پاسخها را مرور کنید تا اگر

احیاناً نکته ای را جا انداخته اید و یا اشتباه نوشته اید

اصلاح کنید.

۱۶- اگر بعضی پاسخ ها به ذهنتان نمی آید خونسردی

خود را حفظ کرده ، در فرصت دیگر برای یادآوری آن

بکوشید.

۱۷- با خط خوانا بنویسید.

۱۸- وقت خود را تقسیم بندی کنید و مراقب آن باشید.

۱۹- پس از دریافت اوراق امتحانی زمان لازم برای پاسخ

دادن به هر سؤال را از روی حدس در نظر بگیرید و

فرصتی را برای مرور آنها باقی بگذارید.

۲۰- در صوتیکه وقت امتحان طولانی است پس از مدتی

که خسته شدید لحظه ای استراحت کنید و به مدت دو

دقیقه چشمانتان را ببندید. این استراحت کوتاه کارآیی

ذهن شما را افزایش می دهد.

۲۱- پیش از تحویل دادن ورقه یکبار تمامی آن را

بخوانید و اشتباهات املائی ، نقطه گذاری ها و احیاناً از

قلم افتادگی ها را اصلاح کنید.



۲-۸- برای سئوالات مشکل باقیمانده ، اعتماد به نفس

بیشتری پیدا خواهید کرد.

۳-۸- آرامشی که در شما ایجاد خواهد شد موجب

روشن تر فکر کردن در مورد سوالهای دیگر می شود.

۴-۸- فرصت بیشتر برای پاسخگویی به سئوال های

مشکل خواهید داشت با عنایت به این مطلب که در طول

پاسخ دادن به سئوالات آسان ، به سئوالات مشکل نیز

فکر خواهید کرد.

۹- فقط به آنچه که خواسته شده پاسخ دهید و زحاشیه

رفتن پرهیزید لذا باید مطمئن شوید که دقیقاً از شما چه

چیزی پرسیده شده است.

۱۰- در حالی که به سئوالی جواب می دهید نکته هایی

درباره سئوال های دیگر به ذهنتان خطور می کند ، آنها

را یادداشت کنید تا هم از یادتان نرود و هم موجب وقفه

در کارتان نشود.

۱۱- در جلسه امتحان به دیگران توجه نکنید که چه

کسی زود بر می خیزد و یا چه کار می کند.

۱۲- از زود تمام کردن مغرور نشوید و در دادن ورقه

عجله نکنید.

۱۳- از تمام وقت خود استفاده کنید و بی وقفه کار کنید.

۱۴- بیش از اندازه روی یک سئوال توقف نکنید.





۱۴- در فعالیت های گروهی ، مسئولیت پذیری و جدیت در انجام کارها بسیار مهم است.

۱۵- قبل از امتحان سلامتی و بهداشت تن و غذای مقوی و نشاط آور و استراحت توصیه می شود.

ج) اصولی که باید در طول امتحان رعایت شوند :

۱- به موقع و مجهز در جلسه امتحان حاضر شوید.

۲- به خود تلقین کنید که به خوبی از عهده امتحان بر خواهید آمد.

۳- تمام وسایلی که در امتحان مورد نیاز است همراه خود به جلسه ببرید.

۴- مشخصات خواسته شده را روی اوراق بنویسید.

۵- به نکته هایی که مسئولین امتحان می گویند کاملاً توجه کنید.

۶- اگر به شما گفته شده که چگونه وقت خود را تقسیم کنید ، بکشید که به همان ترتیب عمل کنید.

۷- به سؤال ها دقت کنید و همه آنها را قبل از پاسخگویی بخوانید.

۸- بهترین راه شروع ، پاسخ سریع دادن به سؤال های آسان است که مزیت های آن عبارتند از :

۱-۸- شما توانسته اید با کمترین تلاش نمره قابل توجهی بیاورید.



ب) اصولی که باید قبل از امتحان رعایت شوند :

۱- روز امتحان پس از بجای آوردن نماز ، نخوابید و به مطالعه مطالب خارج از موضوع امتحانی (نشریات ، روزنامه) نپردازید.

۲- خودتان را به مطالعه منظم و با برنامه عادت دهید.

۳- استراحت و خواب راحت در شب قبل از امتحان توصیه می شود و بدانید که خواب موجب فراموشی مطالب نخواهد شد.

۴- خوراک مرتب و مناسب و خواب کافی از بی حوصلگی و کسالت جلوگیری می کند.

۵- حتی ورزش و نرمش کوتاه قبل از شروع امتحان برای آرامش شما مفید است.

۶- ساعت قبل از امتحان باید مرور مطالب را قطع کرد تا ذهن از حالت فعالیت و برانگیختگی بیرون آمده و استراحت کوتاهی داشته باشید.

۷- باید چندین روز قبل از امتحان نکات مهم موضوع درسی را مرور و تکرار کنید.

۸- کسانی که با زورمطالب رابه ذهن خودفرومی کننددر حقیقت مقدمه زودفراموشی آن اطلاعات را فراهم می کنند.

۹- برای اینکه در امتحانات آینده موفق شوید به راهنمایی های معلمان و دبیران خود توجه کنید و آنها را یادداشت کنید.

۱۰- برگه امتحان داده شده را با دقت بخوانید تا با نوع امتحانی که هر یک از معلمین می گیرند آشنا شوید.

۱۱- مطالعات شتابزده آخر شب ، قدرت تمرکز حواس را کم می کند.

۱۲- اگر در جمع هم کلاسیهای خود بهتر درس را مرور کرده ومی آموزیدبه صورت گروهی وفعال مطالعه کنید.

۱۳- هر نفر در گروه ، نکات مهم و کلیدی را آماده کرده و در جمع مطرح کند.



الف) نکات مثبت و سازنده در امتحان

۱- امتحان برای نشان دادن میزان درک افراد از دوره یا درس معینی است.

۲- امتحان به ما نقاط قوت و ضعف را نشان می دهد.

۳- امتحانات بهانه های خوبی برای مطالعه مرتب و جدی هستند.

۴- امتحانات صحنه های پرشور در رقابت هستند که می بایست سعی کرد در این مسابقه علمی پیروز شد.

۵- با امتحان توانایی خود را آزموده اید.

۶- امتحان نظم فکری - آرامش روحی و توانایی جسمی و روانی شما را نیز می آزماید.

۷- اگر با اطمینان به توانایی ای که دارید در امتحانات حاضر شوید دلهره شما بسیار کم و گاه به صفر می رسد.

۸- نمره های امتحان نمره های شخصیت شما نیست بلکه معیار سنجش کار و فعالیت شماست.

۹- اگر به امتحان نگاه منفی داشته باشید برای شما زجرآور و خشن و هراس انگیز خواهد بود.

۱۰- با امتحان در می یابید روش مطالعه شما ، اطلاعات و فعالیت هایتان ضعیف است یا قوی تا درصدد اصلاح آنها برآیید.

