



دبیرستان هیت امنای جابر

امتحانات ترم را چگونه

بگذرانیم

تهیه و تنظیم :

مشاوره دبیرستان

آقای تیزکار

سال تحصیلی ۹۶-۹۷



اگر پرسشی را نمی دانید ، وقت خود را تلف نکنید و سراغ سؤال های بعدی بروید. دقت کنید که سئوالی را جا نگذارید. در نوشتن پاسخ به آنچه که سئوال خواسته است دقت کنید و از اضافه نویسی خودداری کنید.

برگه پاسخ را خوش خط و خوانا بنویسید. این کار تاثیر خوبی به روی معلم شما خواهد داشت. به علاوه از هر گونه اشکال در خواندن پاسخ شما نیز جلوگیری خواهد کرد. مرور همه پاسخ ها را در پایان کار فراموش نکنید. با عجله پاسخ ها را ننویسید. هیچ کس در خارج از جلسه منتظر شما نیست. به زمان امتحان توجه داشته باشید تا با کمبود وقت روبرو نشوید.



به هر حال روز قبل از امتحان زمان یادگیری نیست ، مگر یادگیری نکات و مرور آنها.

در روز امتحان صبحانه فراموش نشود ، اتومبیل بدون بنزین هر قدر هم موتور پیشرفته ای داشته باشد ، بدون بنزین روشن نخواهد شد. بنزین ذهن و مغز شما مواد قندی است. با صرف صبحانه کم حجم در حد یک لقمه نان و چای شیرین ، انرژی قوای ذهنی خود را تامین کنید.

در طول مسیر منزل تا مدرسه از فکر کردن به محتوای امتحان خودداری کنید و بکوشید آرامش خود را حفظ کنید. به طور قطع ، پرسش هایی که در امتحان طرح شده اند ، همان هایی هستند که شما روز قبل آنها را مطالعه کرده اید.

در جلسه امتحان ، اولین کارتان ذکر خداوند باشد و با یاری جستن از او نوشتن را آغاز کنید. به یک باره به همه سئوال ها نگاه نکنید.





### \* برنامه های غیر درسی و امتحانات

برای دستیابی به نتایج مطلوب در امتحانات هر کار غیر درسی باید تعطیل شود. به عبارتی با توجه به فشردگی امتحانات هیچ گونه فرصتی برای کارهای غیر درسی وجود ندارد، حتی لازم است که با هماهنگی خانواده آمد و رفت دیگران به منزل کاملاً کنترل شود و در حد ضرورت باشد و از برگزاری دوره های فامیلی و مهمانی در روزهای امتحان جداً خودداری شود. علت اصلی رعایت این شرایط فقط متمرکز کردن ذهن و قوای یادگیری بر روی مطالب درسی است، زیرا هر گونه عامل غیر درسی می تواند گوشه ای از ذهن را به خود مشغول کند.

### و اما نکات جلسه امتحان

روز قبل از امتحان، مهم ترین وظیفه دانش آموز مرور و تکرار است، البته با استفاده از خلاصه های تهیه شده، درباره درس هایی مانند ریاضی حل دوباره تمرینات مشکل دار خیلی کارساز و مفید است.



۴- تنظیم برنامه طوری باید باشد که بخشی از وقت صرف مرور و دوره شود.

### \* برای موفقیت و آوردن نمرات مطلوب به

#### ابزارهای زیر نیازمند هستید:

- ۱- اوراق امتحانی آزمون های کلاسی و میان ترم
- ۲- منابع مطالعاتی دقیق و کامل
- ۳- خلاصه نویسی های تهیه شده که بهترین ابزار مرور و دوره هستند.

### \* مکان مطالعه و موفقیت در مطالعه

در روزهای امتحان ترم، مکان ثابتی را برای مطالعه در نظر بگیرید. مهمترین ویژگی های مکان مطالعه شما این است که دور از هیاهو و خالی از هر گونه اسباب و وسیله اضافی باشد تا بر روی تمرکز شما اثر منفی نگذارد.



این مقاله را زمانی مطالعه می کنید که امتحانات ترم هنوز شروع نشده با وجود این بد نیست که نکاتی را درباره این امتحانات بدانید.

### \* اهداف امتحانات ترم:

- ۱- بررسی وضعیت دانش آموز
- ۲- مشخص شدن نقاط قوت و ضعف
- ۳- ارزیابی کار دبیر

### توجه:

امتحانات ترم مانند امتحانات کلاسی قابل جبران نیستند. پس باید با جدیت تلاش کنید.

### \* در برنامه ریزی امتحانات ترم لازم است که

#### به موارد زیر دقت داشته باشید:

- ۱- تنظیم برنامه بر اساس میزان توانایی و فرصت قبل از امتحان
- ۲- حذف همه فعالیت های غیر درسی
- ۳- تنظیم برنامه یا حداقل زمان استراحت، به ویژه برای دانش آموزانی که در طول ترم کم کاری کرده اند.

