

امتحان بخشی از زندگی است (توصیه هایی برای امتحانات پایانی)

با نزدیک شدن به فصل امتحانات معلمان و دانش آموزان سعی می کنند با هدف گذاری و برنامه ریزی مناسب، تلاش های خود را بیش تر نموده تا به نتایج مطلوبی برسند؛ زیرا هر دو دسته عملکردشان اهمیت دارد:

– آیا خوب آموزش داده ام؟ – آیا خوب آموخته ام؟

هرچند از دیدگاه صاحب نظران آموزش با یادگیری متفاوت است، اما همواره تلاش می نمایم تفاوت این دو متغیر کم باشد تا به اهداف آموزشی از پیش تعیین شده برسیم. بخشی از معیار و شاید مهم ترین آن ها، بررسی نتایج آزمون هایی می باشد که در خرداد ماه پیش رو خواهیم داشت. لذا فرصت را از همین روزها غنیمت شمرده و با داشتن برنامه ای دانش آموزان را یاری نماییم.

دانش آموزان در فرصت باقی مانده چگونه مطالعه نمایند؟

- برنامه ریزی جهت مطالعه همه دروس داشته باشید. چه آن هایی را که علاقه مندید و شاید جزو دروس تخصصی رشته شما باشد، چه آن هایی را که کم تر دوست دارید. زیرا همه در میانگین نمرات و نتیجه کارنامه تأثیر دارند.
- منظم باشید. طبق نیاز دروس اعم از سختی و مشکل بودن دروس، حجم منبع مطالعه؛ تاریخ امتحان؛ نوع مطالعه اعم از فقط خواندن و حفظ کردن، حل تمرین و مساله و... برنامه ریزی و زمانبندی داشته باشید و در جهت رسیدن به برنامه نیز منظم عمل نمایید.
- برای انجام برنامه خود زمانبندی داشته باشید و پیشرفت خود را بسنجید. اعم از برنامه روزانه، هفتگی، ماهانه و...
- سعی کنید مکان مطالعه از لحاظ نور، دما، سرو صدای موجود، تصاویر و جزئیات و... مناسب باشد تا مانع تمرکز و دقت شما نگردد.
- در حین مطالعه خلاصه نویسی اعم از علامت گذاری متن، حاشیه نویسی، یادداشت برداری و دسته بندی مطالب را رعایت نمایید. بعضی خلاصه نویسی را در حاشیه کتاب، بعضی در دفترچه های کوچک و برخی در کاغذ A4 انجام می دهند و چندباره آن ها را مطالعه نمایید.
- حتی الامکان مفاهیم و منظور مطلب را درک نموده سپس اقدام به حفظ آن نمایید. زیرا در صورت عدم درک مطلب، حفظ طوطی وار کمک چندانی به ما نمی نماید.
- بعد از ۴۵ تا ۵۰ دقیقه مطالعه، زمانی را به مدت ۱۰ دقیقه جهت استراحت و تجدید قوا از نظر روحی و جسمی در نظر بگیرید.
- اگر برنامه ریزی منطبق با زمان و حجم مطالب داشته باشید و به آن پایبند باشید؛ نگران به پایان نرساندن مطالب نباشید، بلکه متمرکز بر درس و مطابق برنامه با اعتماد به نفس پیش روید.
- از تکنیک های موجود برای افزایش تمرکز و دقت استفاده نمایید (تکنیک حواست را جمع کن، تکنیک روش عنکبوتی، تکنیک فرصتی برای افکار مزاحم، تکنیک ثبت عوامل حواس پرتی و...).

نکاتی در زمان برگزاری امتحانات

پیش از امتحانات:

- ۱) حضور مؤثر در کلاس درس
- ۲) هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی ویژه
- ۳) حفظ روحیه امیدواری و توکل به خدا
- ۴) رعایت اصول مطالعه صحیح از جمله مکان آرام، دارای نور و..
- ۵) توجه به مفاهیم اصلی و جزئیات، نمودارها، نقشه‌ها، جداول و مطالب مهم و ارزشیابی آن‌ها
- ۶) تقسیم و به یاد سپردن مطالب دشوار و طولانی و یادداشت برداری آن
- ۷) شناخت انتظارات معلم از دانش‌آموزان (کوتاه پاسخ، تشریحی و ...)
- ۸) خودآزمونی و تصحیح دقیق آزمون‌های گرفته شده از خود
- ۹) "نه" گفتن جهت برگزاری میهمانی
- ۱۰) بررسی سوالات امتحانی سال‌های قبل
- ۱۱) جمع بندی و اندیشیدن به مطالب خوانده شده
- ۱۲) خوابیدن مناسب و به موقع در شب امتحان

وقت امتحانات:

- ۱) توکل به خداوند و داشتن اعتماد به نفس،
- ۲) تلقین مثبت فرد به خود برای کسب موفقیت (پرهیز از افکار منفی و احساس ناامیدی)
- ۳) پرهیز از توجه به اطراف قبل از توزیع آزمون
- ۴) پرهیز از نگاه کردن یک جا به همه سوالات
- ۵) خواندن با دقت دستورالعمل‌ها و درک سوالات
- ۶) ابتدا سوالات ساده‌تر را پاسخ دهید و سوالاتی که به وقت بیشتری نیاز دارند در انتها پاسخ دهید.
- ۷) تنظیم و دسته بندی پاسخ به سوالات قبل از نوشتن

پس از امتحانات:

- ۱) پرهیز از فکر کردن به نتیجه امتحان، به خصوص در مواردی که دانش‌آموز در روزهای بعد امتحانات دیگری نیز دارد.
- ۲) پرهیز از بحث در مورد سوالات با همکلاسی‌ها
- ۳) بی‌توجهی به احساس امکان اشتباهات احتمالی در آزمون
- ۴) عدم توجه به احساس سایر دانش‌آموزان در مورد سختی یا آسانی آزمون
- ۵) بزرگ نکردن موضوع و پرهیز از صحبت مداوم در مورد امتحان با والدین، دوستان و...
- ۶) متمرکز کردن ذهن به اهداف و برنامه‌های بعدی

نقش و وظیفه اولیاء در روزهای امتحان

اولیاء در روزهای امتحان وظایف و نقش های خاص بر عهده دارند . آنان ضمن آماده کردن شرایط روانی ، اجتماعی و فیزیکی مناسب ، نباید اضطراب و هیجان زدگی فرزندان خود را افزایش دهند . اولیاء باید به گونه ای رفتار کنند که ضمن اینکه نشان می دهند روزهای امتحان باید با تلاش و کوشش مضاعف همراه باشد ، به هیچ وجه نباید آن را با اضطراب و نگرانی و دستپاچگی همراه کنند. والدین باید باخونسردی و آرامش ، لکن با عزمی راسخ و مصمم ، با مسئله ی امتحانات فرزندان خود مواجه شوند . از پرسش های مکرر و تذکرات زیاد نیز باید اجتناب نمایند .

نقش و وظیفه ی دبیران و ستاد اجرایی

اگر دبیران محترم و ستاد اجرایی مدارس توصیه های زیر را مدنظر داشته باشند،

به آرامش بیشتر دانش آموزان در جلسات امتحانی کمک می نمایند.

- هدف امتحان باید ارزیابی دانسته های دانش آموزان باشد ، نه نادانسته های آن .
- قبل از امتحان اصلی از امتحانات فرضی و آزمایشی به منظور آشنا سازی دانش آموزان با سؤالات و نحوه ی امتحان استفاده کرد.
- باید از برگزاری امتحانات بسیار سخت اجتناب کرد و در طراحی سؤالات ، متوسط دانش آموزان را در نظر گرفت .
- از برگزاری امتحان با وقت بسیار اندک اجتناب کنید .
- سؤالات دشوار را باید در شماره های آخر قرار داد .
- نوع و تعداد سؤالات می بایست با توان ذهنی دانش آموزان و مدت زمانی که در اختیار آن قرار داده می شود، متناسب باشد .
- در طراحی سؤالات کلیه سطوح شناختی در نظر گرفته شود.
- باید ترس از شکست را از دانش آموزان دور ساخت .
- از ایجاد رقابت نا سالم در میان دانش آموزان باید اجتناب کرد .
- فضا و جوّ حاکم بر جلسه ی امتحان را باید خیلی دوستانه ، غیر رسمی و طبیعی جلوه داد .
- برخورد معلمان و مراقبان با دانش آموزان در کلاس درس و جلسه ی امتحان باید درست، اطمینان بخش و امیدوار کننده باشد.
- از آنجایی که اضطراب امتحان با عزت نفس رابطه ی معکوس دارد، باید عزت نفس دانش آموزان را افزایش داد .
- باید ارزیابی شناختی و تصویر ذهنی دانش آموزان از خود و توانمندی هایشان را از طریق ارائه ی بازخوردهای درست ، واقع گرایانه ساخت.
- باید به دانش آموزان توصیه کرد که با آمادگی بیشتری در جلسه ی امتحان حاضر شوند ، کمتر به اهمیت امتحان فکر کنند و امتحان را صحنه ی مبارزه و جنگ در نظر نگیرند .
- انتظارات و توقعات والدین و معلمان از دانش آموزان باید متناسب با توانایی ها و استعداد های آنها باشد .
- از مقایسه کردن دانش آموزان با همدیگر باید اجتناب کرده در صورت لزوم هر فرد با خودش مورد مقایسه قرار بگیرد .
- از مدرک گرایی و ارزش های بیش از اندازه قائل شدن برای نمره باید اجتناب کرد .
- باید همواره تفاوت های درون فردی و بین فردی دانش آموزان را مد نظر قرار داد.
- سرانجام باید روش های درست مطالعه ی هر درس را به دانش آموزان آموزش داد.