

## در دوران امتحانات چگونه درس بخوانیم؟

همانطور که خیلی از شما ها می دانید داریم به ایام امتحانات نزدیک میشویم. شاید حتی بعضی از امتحاناتتان هم شروع شده باشد. پس بهتر است با هم چند نکته را برای موفقیت بیشتر در این ایام مرور کنیم.



### در دوران امتحانات چگونه درس بخوانیم:

#### ۱. خودتان را با دیگران مقایسه نکنید.

مقایسه خودتان با دیگران فقط موجب اضطراب شما میشود.

تنها مقایسه ای که میتواند باعث پیشرفت شما شود، مقایسه خودتان با دیروزتان است.



#### ۲. به سراغ خلاصه نویسی ها و یادداشت های تان بروید.

بهتر است شب قبل از امتحان هیچ مطلب جدیدی را مطالعه نکنید. شب قبل از امتحان را به مرور مطالب و خواندن خلاصه نویسی های تان اختصاص دهید. همانطور که قبلا هم گفتیم خلاصه نویسی هم موجب بالا رفتن سرعت تان میشود و هم یادگیری تان را افزایش میدهد.

#### ۳. در مکانی مناسب درس بخوانید.

مکانی آرام، با نور و تهویه مناسب را برای درس خواندن در نظر بگیرید.

تهویه مناسب چیست؟ تهویه مناسب یعنی محیط خیلی گرم یا خیلی سرد را انتخاب نکنید. محیط خیلی گرم موجب خواب آلودگی شما میشود و محیط سرد تمرکزتان را به هم میزند.



#### ۴. شب قبل از امتحان زود بخوابید.

سعی کنید به گونه ای برنامه ریزی کنید که شب قبل را تا دیر وقت بیدار نمانید. کم خوابیدن و تا دیر وقت بیدار ماندن کار کرد مغز را پایین می آورد. در صورتی که ۸ ساعت خواب آرام داشته باشید، حافظه شما عملکرد بهتری دارد.



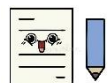
#### ۵. در دوران امتحانات تغذیه مناسب داشته باشید.

غذاهایی که غنی از پروتئین هستند، ذهن تان را هشیار میکنند. در دوران امتحانات خوردن تخم مرغ، آجیل های بدون نمک، شیر و ماست کم چرب و ماهی توصیه میشود.



#### ۶. نمونه سوال حل کنید.

شب قبل از امتحان، بعد از خواندن درس ها و خلاصه های تان سعی کنید نمونه سوال حل کنید. حتما کتاب های نمونه سئوال را تهیه کنید و از هر فصل چند سوال حل کنید. حل نمونه سوال نوعی مرور کردن مطالب است و هم چنین به شما کمک میکند تا با ذهن طراحان سوال آشنا شوید و سر جلسه امتحان سوال ها به چشم تان آشنا تر است.



## در دوران امتحانات چگونه درس بخوانیم؟

### ۷. از دوستانتان کمک بگیرید.

اگر از درسی یا مطلبی سئوالی دارید و یا متوجه نمی شوید، مضطرب نشوید و از یکی از دوستانتان که تسلط بهتری دارد کمک بگیرید.



از سئوال پرسیدن خجالت نکشید. سئوال پرسیدن می تواند هم به یادگیری شما کمک کند و هم به یادگیری بهتر طرف مقابل تان.



### ۸. به خودتان اعتماد داشته باشید.

اگر احساس میکنید مطلبی را به خوبی نفهمیده اید، آن را بازخوانی کنید اما افراط نکنید. یعنی چی؟ فرض کنید ۵ صفحه از کتاب را مطالعه کرده اید اما احساس میکنید ۱ صفحه را به خوبی متوجه نشده اید، لازم نیست همه ی ۵ صفحه را دوباره مطالعه کنید. دوباره خواندن همان ۱ صفحه کافیت. افراط و اعتماد نداشتن به خودتان استرستان را افزایش می دهد. در این صورت حتی اگر مطلبی را به خوبی بلد باشید باز هم به خودتان شک دارید.

### سر جلسه امتحان به چه نکاتی توجه کنیم؟

۱. به موقع سر جلسه امتحان حاضر شوید.
۲. به محض گرفتن برگه امتحانی به خودتان قوت قلب دهید.
۳. به هیچ وجه همه ی سئوالات را در ابتدا نگاه نکنید. زیرا اگر سئوالی را ببینید که جواب آن را بلد نباشید مضطرب میشوید و نمی توانید بر روی بقیه سئوالات هم تمرکز کنید.
۴. وقت و زمان امتحان را در نظر داشته باشید.
۵. اگر سئوالات تشریحی است هر اطلاعاتی که در مورد سوال دارید بنویسید چون یک پاسخ ناقص، بسیار بهتر از ننوشتن پاسخ است ولی در امتحان تستی اگر پاسخ نادرست نمره ی منفی داشت، نباید به سئوالاتی که از پاسخ آن ها مطمئن نیستید، پاسخ دهید.
۶. اگر پاسخ سئوالی را نمی دانید، وقتتان را بر روی آن تلف نکنید. کنار سئوالاتی که بلد نیستید علامت بگذارید تا در آخر اگر وقت اضافه آوردید به آن سئوال برگردید.
۷. با خط خوانا بنویسید. وقتی خط تان قابل خواندن نباشد، ممکن است جواب سئوال را درست نوشته باشید اما نمره آن را نگیرید.
۸. اگر وسط امتحان ذهن تان آشفته شد و تمرکزتان را از دست دادید، برای چند لحظه مکث کنید. کف پاهایتان را زمین بگذارید، ستون فقرات تان را صاف کنید و با یک دم و بازدم ذهنتان را دوباره متمرکز کنید.

در دوران امتحانات چگونه درس بخوانیم؟



آکادمی تیزهوشان

