



توصیه های مهم و کارشناسی حین امتحان

۱. نیمساعت قبل از امتحان در سر جلسه حضور داشته باشید.
۲. چند خودکار آبی با خود به همراه داشته باشید.
۳. با یاد و نام خدا که همیشه آرامش بخش وجود انسان است ، امتحان خود را آغاز کنید .
۴. اگر بیش از معمول استرس دارید : با تلقینات منفی روحیه ی خود را نبازید. از افکار منفی دوری کنید ، به توانایی های خود اعتماد کنید ، از امتحانات برای خود غول نسازید. از بکار بردن افکار منفی مثل « نکنه امتحانمو خراب کنم ؟ نکنه سوالات سخت باشه ؟ نکنه ۲۰ نشم ؟ نکنه وقت کم بیارم ، نکنه نمره ام از دوستانم کمتر بشه...» اجتناب کنید. این افکار باعث ایجاد اضطراب ، افزایش ترشح کورتیزول و کاهش قندخون و کاهش میزان یادآوری مطالب در روز امتحان می شود.
۵. اگر مضطرب شدید، مرتب نفس عمیق بکشید و با خود تکرار کنید : « همه چیز مرتبه ... من از پشش برمیام ... همان طور که بارها توانسته ام... مطمئن باشید بعد از چند لحظه ، به آرامش می رسید .
۶. به محض گرفتن برگه ، نام و نام خانوادگی خود را بنویسید و یکبار بصورت سریع ، سوالات را از ابتدا تا آخر نگاهی ببیندازید اگر اضطرابی هستید اینکار را نکنید.
۷. با تعیین استراتژی، امتحان دهید یعنی به وقت و زمان خود در سر جلسه ی امتحان ، دقت کنید به عنوان مثال برای امتحان ریاضی ۱۵ سؤال و ۹۰ دقیقه زمان در نظر گرفته شده است، برای هر ۵ سؤال ۲۵ دقیقه را در نظر بگیرید و ۱۵ دقیقه را هم به چک کردن محاسبات خود اختصاص دهید.
۸. برای کاهش اشکالات در محاسبات درس ریاضی، برگه اتان را صحیح کنید .
۹. روی برگه ی امتحانی خم نشوید ؛ بلکه با صاف نشستن اجازه دهید خون و اکسیژن بیشتری به قلب و مغزتان برسد.

۱۰. وقتی سؤالی را فراموش کردید، ۳ نفس عمیق بکشید و دستهایتان را از پشت گره کنید. چون به یادآوری و ایجاد تمرکز کمک میکند. اگر به ذهنتان خطور نکرد از روی سؤال رد شوید، مطمئن باشید در آخر به یادتان خواهد آمد.

۱۱. مرتب و تمیز بنویسید. ریز بنویسید. بزرگ بزرگ بنویسید. راه حل های ریاضی را منظم و پشت سرهم و به ترتیب و به صورت افقی بنویسید، از پراکنده نویسی خودداری کنید. عددها را به دقت بخوانید. اگر پاسخنامه داشتید زیر هر سؤال خط بکشید. ۱۲. بعد از هر امتحان به نتایج آن اهمیت ندهید و فقط به فکر امتحان بعدی باشید.

۱۳. شما دیگر دانش آموز دبستانی نیستید پس بخاطر از دست دادن نیم نمره، روزتان را با گریه و اشک، خراب نکنید. باید هدف اصلی شما اجتناب از تنبلی کردن و احساس مسئولیت در برابر وظیفه ی مهمتان که همان تلاش کردن است... باشد و یادگیری برای شما مهم باشد نه نمره. از اشتباه خود درس بگیرید سپس گذشته را رها کنید.

مؤفق باشید- رضایی (مشاور دبیرستان نمونه دولتی سعدی)

