



توصیه های مهم و کارشناسی قبل از امتحان

۱. هر روز اهداف خود و برنامه ی مطالعاتی خود را اولویت بندی کرده و روی کاغذ بنویسید، قدرت کلمات با روی کاغذ آمدن چندین برابر می شود چراکه این کار به ذهن شما جهت می دهد. و به ایجاد انگیزه نیز کمک می کند.
۲. حتماً حتماً با برنامه ریزی ؛ مطالعه کنید. برای هر درس یا هر فصل زمان بندی کنید و اجازه ندهید حجم زیادی از مطالب برای نیمروز آخر بماند.
۳. نیمروز آخر خود را برای آن دسته از امتحاناتی که تعطیلی دارند، به جبران و تکمیل برنامه ی مطالعاتی + مرور + حل نمونه سؤالات امتحانی اختصاص دهید.
۴. حل نمونه سؤالات به شما آرامش می دهد و جهت صحیح مطالعه ی شما را مشخص می کند. به شما اطمینان می دهد که خوب و درست مطالعه کرده اید.
۵. با بررسی امتحانات گذشته ی خود متوجه خواهید شد در چه جاهایی بی دقتی داشته اید ، مثلاً متوجه خواهید شد که شما ممکن است عدد ۲۱ را ۱۲ ببینید و یا در محاسبات خود ضرب ۷ در ۸ را ۵۴ بنویسید و یا به جای جمع ، ضرب کنید و یا کلمه ی نمی باشد را می باشد ببینید. با این بررسی ها بی دقتی شما نیز کاهش می یابد.
۶. یکی از دلایل بی دقتی ها خواب ناکافی ست. پس خواب کافی داشته باشید.
۷. هیچ فرصتی را برای مطالعه و تلاش از دست ندهید، تا به خودتان افتخار کنید.
۸. حتماً فرصتی را برای مرور یا دوره اختصاص دهید. براساس تحقیقات دانشمندان اگر مرور نکنید ۲۰٪ مطالب خوانده شده فراموشی می شود.
۹. در حین مطالعه از یک جا نشستن مداوم و حبس کردن خود در اتاق دوری کنید.
۱۰. برای افزایش تمرکز حین مطالعه ، به طور پی در پی وضعیت بدنی خود را تغییر دهید.

۱۱. اگر خواب آلود، شدید سرتان را از پنجره بیرون بیاورید... نفسی بکشید... صورتتان را آب بزنید... راه بروید.

۱۲. بعد از مطالعه ی ۴۵ دقیقه دروس حفظی، ۱۰ دقیقه استراحت و بعد از مطالعه ی ۶۰ تا ۹۰ دقیقه دروس یادگرفتنی ۱۵ دقیقه استراحت کنید، باز هم براساس نتایج دانشمندان اگر این کار را نکنید یک سوم مطالب میانی که خوانده اید فراموش می شود.

۱۳. بعد از اجرای سه بازه زمانی مطالعه ۳۰ دقیقه استراحت کنید. در نیمه ی روز هم ۱ تا ۲ ساعت کاملاً استراحت کنید.

۱۴. نکات مهم و فرار را برای خود در برگه ای بنویسید تا بارها مرور کنید.

۱۵. مطالب دشوارتر را در بهترین ساعت تمرکز حواستان مطالعه کنید.

۱۶. قبل از خواب، تلویزیون نگاه نکنید چون مانع سازمان بندی صحیح مطالب در ذهن می شود.

مؤفق باشید - رضایی (مشاور دبیرستان نمونه دولتی سعدی)

