

نکات مهم کلیدی جهت موفقیت در امتحانات

قبل امتحان؛

- ۱- برنامه ریزی دقیق و مهم (مطابق با نقشه راه)
- ۲- تمام موارد مورد نیاز (خودکار، مداد، پاک کن و ...) از روز قبل آماده باشند
- ۳- با آرامش و آمادگی کامل سر جلسه امتحان حاضر شوید
- ۴- یاد خدا باعث آرامش به شما می شود پس با یاد خدا شروع کنید.
- ۵- تغذیه مناسب داشته باشید (تخم مرغ و عسل و پنیر و گردو)
- ۶- اگر ضعف سر جلسه دارید حتما تغذیه مناسب همراه داشته باشید سر جلسه

حین امتحان؛

- ۱- سر جلسه امتحان با دقت سؤالات را بخوانید و زیر قسمت های مهم خط بکشید.
 - مثلا سرعت را بر اساس کیلومتر بر ساعت یا متر بر ثانیه می خواهند...
 - ۲- از تکنیک (— و X) استفاده کنید:
 - اگر سؤالی بلد نیستید خود را درگیر آن نکنید زیرش خط بکشید و علامت منفی کنارش بزنید و بروید سراغ سؤالات که بلد هستید و بعد برگردید مجدد این سؤال را با دقت بخوانید.
 - اگر سؤالی وقت بگیرد بود کنارش علامت X بزنید بروید سراغ سؤالی که بلند هستید و مجدد برگردید و آن را پاسخ بدهید.
 - ۳- سعی کنید پاسخنامه بسیار منظم و تمیز باشد که پاسخ شما به درستی تصحیح شود.
 - ۴- در سؤالات محاسباتی دور جواب آخر کادر بکشید.
 - ۵- در پایان امتحان پاسخ خود را بررسی کنید و برای ترک جلسه عجله نداشته باشید.
 - ۶- اگر سر جلسه امتحان دچار آشفتگی و اضطراب شدید، شدید:
 - از تکنیک وقفه آزمون استفاده کنید:
- تحرک جسمانی و کشش عضلانی: پا را کف زمین گذاشته و ستون فقرات خود را کاملا عمودی و صاف نگه دارید.
- یک ماده قندی سالم مثل خرما در دهان بگذارید.
- نفس عمیق بکشید چند ثانیه نگه دارید و بعد بطور کامل آرام بیرون دهید و تا ۳ بار تکرار کنید.

۷- هر مسئله یا مشکلی که انرژی مفید شما را می گیرد حذف کنید.
۸- توجه کنید نگاه کردن به دیگران و نحوه عملکردشان باعث اضطراب زیادی حین امتحان می شود (مانند دانش آموزی که تند تند می نویسد) تمام توجه خود را بر روی برگ امتحان خود بگذارید.

۹- حتما وقت را در نظر بگیرید و مدیریت زمان داشته باشید.

۱۰- در امتحانات تستی برای انتخاب پاسخ درست دقت کنید:

الف) ابتدا پاسخ هایی را که می دانید اشتباه هست کنار بگذارید

ب) اگر تست نمره منفی ندارد از بین پاسخ های باقی مانده پاسخ صحیح را انتخاب نمایید.

ج) اگر نمره منفی دارد هرگز حدس نزنید.

د) شک نکنید معمولاً اولین گزینه ای که انتخاب می کنید پاسخ صحیح هست پس پاسخ

خود را تغییر ندهید مگر اینکه واقعاً به نتیجه قطعی رسیده باشید.

بعد امتحان؛

۱- تحت هیچ شرایطی بعد امتحان با دوستان بررسی نکنید چون ممکن هست جواب شما متفاوت باشد با جواب دوستان

۲- سعی کنید اگر می خواهید پاسخ را بررسی کنید، با جزوه و کتاب خودتان بررسی کنید.

۳- اگر آزمون را آنطور که می خواهید پاسخ نداده اید ناامید نشوید بلکه پر انرژی تر برای امتحان بعدی تلاش کنید و نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی کنید.

به امید موفقیت شما عزیزانم

مشاور تحصیلی امیری