

## راهنمای رنگ‌ها: امتحان دارند \*\* \* امتحان روزهای آینده \*\* \*

ریاضی + فیزیک + ادبیات + (انجام تکالیف عقب مانده هفته)	←	۰۹/۲۳	پنج شنبه
فیزیک + ریاضی + زبان + آمادگی دفاعی	←	۰۹/۲۴	جمعه
آمادگی دفاعی + ریاضی + (مطالعات یا زبان هر کدام دارید)	←	۰۹/۲۵	شنبه
آمادگی دفاعی + فارسی + فیزیک	←	۰۹/۲۶	یکشنبه
پیام آسمانی + فارسی + شیمی + ریاضی (هر شب ۵ سوال حل شود از مباحثی که بیشترین مشکل دارید)	←	۰۹/۲۷	دوشنبه
عربی + ریاضی + آمادگی + فارسی	←	۰۹/۲۸	سه شنبه
استراحت (اما اگر دانش آموزی می‌خواهد می‌تواند درس هم بخواند)	←	۰۹/۲۹	چهارشنبه
قرآن + زبان انگلیسی + ریاضی (هر شب ۵ سوال)	←	۰۹/۳۰	پنج شنبه
قرآن + ریاضی + فیزیک + آمادگی	←	۱۰/۰۱	جمعه
زبان انگلیسی + آمادگی + دروس فردا	←	۱۰/۰۲	شنبه
زبان انگلیسی + (اگر وقت اضافی آوردند آمادگی دفاعی) + (کارهای فردا)	←	۱۰/۰۳	یکشنبه
آمادگی دفاعی + ریاضی (هر شب ۵-۱۰ سوال) + دروس فردا	←	۱۰/۰۴	دوشنبه
آمادگی دفاعی + دروس فردا	←	۱۰/۰۵	سه شنبه
ادبیات + ریاضی	←	۱۰/۰۶	چهارشنبه
ادبیات + مطالعات + ریاضی (هر شب ۵-۱۰ سوال)	←	۱۰/۰۷	پنج شنبه
ادبیات + دروس فردا	←	۱۰/۰۸	جمعه
مطالعات + ریاضی (۵-۱۰ سوال) + دروس فردا	←	۱۰/۰۹	شنبه
مطالعات + ریاضی (۵-۱۰ سوال) + دروس فردا	←	۱۰/۱۰	یکشنبه
مطالعات + دروس فردا	←	۱۰/۱۱	دوشنبه
ریاضی + دروس فردا	←	۱۰/۱۲	سه شنبه
ریاضی + عربی	←	۱۰/۱۳	چهارشنبه
ریاضی + عربی + دروس عقب مانده	←	۱۰/۱۴	پنج شنبه
ریاضی + دروس فردا	←	۱۰/۱۵	جمعه
عربی + علوم + دروس فردا	←	۱۰/۱۶	شنبه
عربی + علوم + دروس فردا	←	۱۰/۱۷	یکشنبه
عربی + دروس فردا	←	۱۰/۱۸	دوشنبه
انشاء + دروس فردا	←	۱۰/۱۹	سه شنبه
علوم	←	۱۰/۲۰	چهارشنبه
علوم + پیام + دروس عقب مانده	←	۱۰/۲۱	پنج شنبه
علوم + دروس فردا	←	۱۰/۲۲	جمعه
پیام آسمانی + دروس فردا	←	۱۰/۲۳	شنبه
پیام آسمانی + دروس فردا	←	۱۰/۲۴	یکشنبه
املاء + دروس فردا	←	۱۰/۲۵	دوشنبه
املاء + دروس فردا	←	۱۰/۲۶	سه شنبه

به امید موفقیت هر لحظه شما عزیزان در آزمون‌ها،  
ایمان دارم تلاش شما بسیار مفید و پر از نتایج مثبت همراه دارد.

## چگونه اولیاء در ایام امتحانات رفتار کنند؟

## راهنمای قبل امتحان

- ۱- برنامه ریزی دقیق و تسلط داشتن به درس ها
- ۲- مطالب درس را با زبان خود بیان کند.
- ۳- تست زدن
- ۴- روابط خوب و سالم با همکلاسی ها
- ۵- حضور به موقع در محل برگزاری آزمون

آمادگی جسمی دانش آموز:

- خوراک
- کنترل غذاهای چرب
- کنترل پوشاک

دانش آموز:

- ۱- استرس: فشار شخصی
  - ۲- اضطراب: فشار شخصی ندارد
  - نمی دانم چرا دلشوره دارم
  - ترس از فراموشی مطالب دارم
- «تسلط بر دانش خود وجود ندارد»

### برای حضور مثبت دانش آموز هنگام جلسه امتحان:

- نباید همه درس های امتحان را به شب امتحان موکول کند. ««« مرور + نمونه سوال
- عدم مسافرت والدین در ایام امتحانات
- رفتار صحیح با دانش آموز
- خواب مناسب برای شب قبل از امتحان
- رژیم غذایی مناسب
- آرامش کافی (کاهش استرس و اضطراب)

## نگاهی مطلوب به امتحان

- ۴- هدف دانش آموز از درس خواندن یادگیری مطالب باشد نه امتحان و نمره
- ۵- مقایسه نکردن دانش آموزان با دانش آموز دیگری از نظر درسی (ذهنیت منفی در رابطه با خود)
- ۶- قبل از امتحان از دانش آموز توقعات بالا نداشته باشید بلکه طوری رفتار کنید که باعث افزایش اعتماد به نفس بشود.
- ۷- به دانش آموز اعتماد به نفس بدهید که بتواند مطالب را با اطمینان خاطر بیان کند.

- ۱- رفتار والدین در هنگام امتحانات به گونه ای باشد که دانش آموز احساس اضطراب و استرس نداشته باشد.
- ۲- بزرگ جلوه ندادن امتحان «« داشتن این بینش که امتحان روشی برای یادگیری و پیشرفت و رفع مشکلات است (عوامل مثبت در آینده دانش آموزان)
- ۳- هدف امتحان را به گونه ای برای دانش آموزان توضیح دهید که آگاه شود برای یادگیری مطالب درس بخواند نه امتحان!

**شناسایی نقاط ضعف و قوت  
در هر درس طبق جدول A.B.C**

A →	خوب خوانده	سوال حل کرده
B →	+	×
C →	×	×

حتما نکات مهم هر درس مشخص شود  
مثلا در ریاضی فرمول های مهم هر درس  
نوشته شود.

**ریاضی:**

فصل	فرمول ها

• خواندن (۱ دور دقیق)  
• تعداد نمونه سوال در حدی تسلط

ابتدا دروس مشخص شده  
برای خواندن باشد  
C را به B تبدیل کرد

**فیزیک:**

درس	فرمول	تبدیل واحد	تعاریف مهم

• خواندن (۱ دور دقیق)  
• حتما نکات مهم درس مشخص شود  
• تعداد نمونه سوال در حدی که به  
تسلط کامل برسد

سپس در همان درس  
B را به A تبدیل کرد

**شیمی:**

درس	نکات کلیدی

**شب امتحان:**  
مرور نکات + نمونه سوال

**مطالعات: (تاریخ)**

درس	اسم پادشاه

**روز امتحان:**

- مرور نکات کلیدی
- ۱ ساعت قبل امتحان لطفا مطالعه انجام نشود.
- لطفا در این ۱ ساعت با اعتماد به نفس بیشتر و کنترل هیجان و استرس و مدیریت کردن

**زیست:**

درس	شباهت	تفاوت

**عربی + ادبیات + زبان**

درس	لغات مهم	قواعد مهم

• در جدول مقایسه بین تعاریف مثلا:  
بازدانگان و نهان دانگان چه شباهت هایی  
و چه تفاوت هایی دارند.  
• حتی می توان از نمودار فلشی هم  
استفاده کرد برای نکات مهم