

مهارت های موفقیت در امتحان



آموزگار پایه چهارم، دبستان پسرانه مولوی مدیریت آموزش و پرورش منطقه چهار شهر تهران
تهیه کننده: خانم فرحناز متین

تصور کنید شما معلم هستید و می خواهید سؤال طرح کنید. چه سؤالاتی را طرح می کنید؟ تجربه نشان داده است اکثریت دانش آموزان سؤالات را خیلی خوب پیش بینی می کنند. فقط کافی است انجام دهید.

۲- مطالعه برای امتحان به منظور یادگیری نیست بلکه فقط برای تثبیت آموخته های قبلی است. تحقیقات انجام شده بیانگر آن است که مطالعه به قصد یادگیری قبل از امتحان موجب تداخل آموخته های قبلی می گردد. دانش آموزی که با هدف و برنامه ریزی درس خوانده باشد در شب امتحان بیشتر وقت خود را صرف تثبیت یافته های قبلی می کند نه آموختن.

۳- در طول امتحانات آمادگی روحی و جسمی خود را حفظ کنید: از خواب، استراحت، ورزش و تغذیه خود در طول امتحانات غافل نشوید که کمک بسیار خوبی برای موفقیت شما خواهد بود.

نمی توانید تمامی آموخته های خود را در جلسه امتحان ارایه دهند، در حالی که در منزل همان سؤالات را با تسلط کامل پاسخ می دهند. فنون و روش هایی که در قبل و حین و بعد از امتحان، دانش آموزان بایستی فراگیرند تا بتوانند بهتر و کامل تر سؤالات آزمون را پاسخ دهند «مهارت های امتحان» می نامند.

امتحان وسیله ای برای نشان دادن میزان درک و دریافت افراد از دوره یا درس معینی است. امتحان معیارهایی برای سنجش میزان توانایی و پیشرفت دانش آموز و معلم است.

توصیه هایی برای مطالعه امتحان

روش مطالعه برای امتحان با روش مطالعه در طول سال بسیار متفاوت است که در بهترین و کاملترین روش مطالعه برای امتحان ابتداسه توصیه می شود و بعد مراحل مطالعه بیان می گردد.

۱- در تمامی مراحل خود را جای معلم قرار دهید: ببینید چه نکات مهمی در درس وجود دارد؟

در مراحل مختلف زندگی خود همواره نیازمند آزمون هستیم. بسیاری مواقع مجبوریم خیلی از چیزهایی که می سازیم، می خریم یا تولید می کنیم را در شرایط ویژه ای بیازماییم تا از درستی و کیفیت آن مطمئن شویم.

در سیستم آموزشی هم امتحان بخش جدایی ناپذیر آن محسوب می شود. که غالباً برای دانش آموزان با اضطراب و نگرانی همراه است.

نتیجه امتحان این توانایی را دارد که نقاط مثبت، منفی و میزان پیشرفت هم دانش آموز و هم معلم را نشان دهد. شایسته است دانش آموز از امتحان به عنوان انگیزه های برای مطالعه و یادگیری بهتر استفاده کند و آن را معیاری برای سنجش میزان دریافت مطالب و هم چنین مشخص کردن نقاط قوت و ضعف خود بداند.

امتحان چیزی بالاتر از معلومات دانش آموز را مورد آزمایش قرار می دهد، فکر و آرامش و نظم او را نیز می آزماید. کم نیستند دانش آموزان که

مراحل مطالعه برای امتحان

مطالعه برای امتحان ۶ مرحله دارد:

مرحله اول - مطالعه کامل جزوه و تمرینات

مربوطه:

ابتدا هر مبحث یا فصل را از روی جزوه هایی که در کلاس تدریس شده، مطالعه کنید.

مرحله دوم - مطالعه کتاب درسی:

پس از مطالعه هر مبحث یا فصل از روی جزوه، همان را نیز از روی کتاب درس به روش مرور سریع مطالعه کنید.

مرحله سوم - حل سؤالات که در طول سال

اشتباه حل کرده‌اید:

در طول سال تحصیلی سؤالات را که نتوانستید حل کنید و یا بر آنها پاسخ اشتباه داده اید با علامتی معین نمایید تا در هنگام امتحانات آنها را دوباره حل

یادگیری است پس سعی کنید اضطراب به خود راه ندهید.

۹- صبح زودتر از خواب بیدار شوید و حتی زودتر به مدرسه بروید و مطمئن باشید که هیچ وسیله‌ای را جا نگذاشته‌اید.

۱۰- در صورت امکان قبل از رفتن به مدرسه دوش بگیرید.

۱۱- از نماز خواندن سر وقت صبح غافل نشوید که بهترین داروی ضد اضطراب و آرامبخش، یاد خداست.

۱۲- صبحانه را کامل و در آرامش صرف نمایید.

۱۳- هنگام ورود به مدرسه درباره موضوع درس زیاد سؤال نکنید تا گرفتار اختلال در ذهن نشوید.

نکته‌ها و توصیه‌هایی برای این روزهای امتحان



کند یا بخوانید.

مرحله چهارم - یادآوری یاد دوره کردن:

سعی کنید با یادآوری عناوین اصلی، فرعی و ... کل آن فصل را یادآوری کنید.

مرحله پنجم - حل نمونه سؤالات امتحان:

اگر سؤالات امتحان شما توسط خودتان طرح می‌شود از سؤالات امتحان که در طول سال از شما گرفته و اگر استانی یا کشوری طرح می‌شود از سؤالات سال‌های قبل استفاده کنید.

مرحله ششم - یک امتحان طرح کنید:

فرض کنید معلم هستید و قرار است سؤالات امتحان را طرح کنید. (می‌توانید از سؤالات کتاب درسی و دیگر منابع استفاده کنید.)

توصیه می‌شود این امتحان را نزد خود نگه‌دارید و با امتحان اصلی مقایسه کنید، قطعاً تعجب خواهید کرد یکبار امتحان کنید!

نکته‌ها و توصیه برای قبل از امتحان

۱- از نحوه سؤالات معلم اطلاعات کسب کنید: او از دانش آموزان چه انتظاراتی دارد؟ آیا خلاقیت آنها را می‌سنجد؟ یا فقط به حفظ کردن مطالب کتاب پایبند است؟

۲- در فرصتی کوتاه که قرار است امتحان دهید نگاه اجمالی داشته باشید.

۳- از نحوه و نوع امتحان اطلاع داشته باشید، مثلاً آیا سؤالات تشریحی یا تستی یا کامل کردنی است که خود را با آن روش منطبق کنید.

۴- با ورزش، استراحت، تغذیه مناسب آمادگی جسمانی و بهداشت بدن را مراعات کنید.

۵- شب امتحان حداقل ۷ الی ۸ ساعت خواب آرام لازم است تا ساخت و ساز هورمونی بدن مختل نگردد.

۶- لازم است مرور و مطالعه را حداقل چند ساعت قبل از امتحان قطع کنید، فکر و ذهن از حالت برانگیختگی برای یادگیری بیرون آمده و استراحت کوتاهی داشته باشد.

۷- هنگام مطالعه برای امتحان از لباس راحت استفاده کنید.

۸- هیجان و اضطراب مانع تمرکز حواس و

آنجا که می‌توانید پاسخ دهید.
۷- به سرعت و دقت ولی بدون عجله و اتلاف وقت کار کنید و بدانید آرامش اولین شرط موفقیت است.

۸- با خط خوانا بنویسید، شکل‌ها را با دقت ترسیم کنید. اگر سؤال چند قسمت دارد بین سؤالات حتماً خط بکشید و آنها را از هم جدا کنید. در مجموع به نحوی بنویسید که تصحیح‌کننده از خواندن آن لذت ببرد و احساس خوبی داشته باشد قطعاً در تصحیح برگه شما مؤثر است.

۹- هرگز به اطرافیان نگاه نکنید که چقدر تندترند می‌نویسند. از کجا معلوم که نوشته‌های آنها درست باشد، ولی این ذهن شما را به خود مشغول می‌کند.

۱۰- اگر در جلسه امتحان دچار آشفتگی شدید، از تکنیک «وقفه آزمون» استفاده کنید. برای چند دقیقه امتحان را رها کنید و اعمال زیر را انجام دهید.
- تحرک جسمانی و کشش عضلانی مثلاً بلند شوید و دوباره بنشینید.

- پاها را کف زمین گذاشته و ستون فقرات خود را کاملاً عمودی و صاف نگه دارید.

- یک ماده قندی مثل خرما یا شکلات در دهان بگذارید.

- اگر توانستید یک لیوان آب بنوشید.

- نفس عمیقی بکشید، چند ثانیه نگاه دارید و بعد به طور کامل آرام بیرون دهید و تا سه بار تکرار کنید.

۱۱- در پاسخ دادن سعی کنید بیخود حاشیه نروید.

۱۲- قبل از دادن ورقه‌ی امتحان نوشته‌های خود را مرور کنید.

۱۳- هیچ عجله‌ای برای دادن ورقه نداشته باشید و تا آنجا که می‌توانید فکر کنید و تا پایان وقت

۱- به موقع سر جلسه امتحان بروید و پیش از آغاز امتحان سر جای خود بنشینید.

۲- به محض گرفتن ورقه امتحان به خود قوت قلب دهید و تلقین کنید که از عهده امتحان به خوبی بر می‌آیید.

۳- ابتدا نگاهی اجمالی به سؤالات بیندازید و حتماً وقت را در نظر بگیرید.

۴- با یاد و نام خدا پاسخ به سؤال‌ها را آغاز کنید و اگر سؤالات تشریحی است هر اطلاعاتی که در مورد سؤال دارید بنویسید؛ چون یک پاسخ ناقص بسیار بهتر از ننوشتن پاسخ است، ولی در امتحان تستی که پاسخ غلط دارای نمره منفی می‌باشد نباید سؤالاتی که یقین ندارید پاسخ دهید.

۵- سؤال را خوب و با دقت بخوانید تا مطمئن شوید که سؤال چه چیزی را از شما می‌خواهد؟

۶- اگر پاسخ سؤالی را نمی‌دانید هرگز روی سؤال ترمز نکنید که موجب اتلاف وقت و نگرانی شما می‌شود. کنار سؤالاتی که پاسخ آنها را نمی‌دانید یک علامت مثلاً (-) و کنار سؤالاتی که فکر می‌کنید می‌توانید آنها را حل کنید ولی نیاز به زمانی زیادی دارد یک علامت دیگر مثلاً (+) بزنید.

پس از آنکه تمامی سؤالات ساده را پاسخ دادید به سراغ سؤالات (+) یا (-) بروید و در کمال آرامش تا

صبر کنید.

توصیه‌ها و نکته‌هایی برای پس از امتحان

۱- اگر به سؤالاتی صحیح پاسخ ندادید، خود را نگران و پریشان نکنید و قبول کنید که دیگر کاری از دست شما ساخته نیست.

۲- پس از هر امتحان برای امتحان بعدی برنامه‌ریزی کنید و موقتاً با امتحان قبلی خداحافظی کنید تا موجب آرامش شما شود.

۳- پس از یک دوره امتحان فشرده، فشار ناشی از امتحان و اضطراب در شما نوعی خستگی و فرسودگی ایجاد می‌کند، پس به استراحت بپردازید.

۴- در صورت موفقیت در امتحان حتماً خود را تشویق نموده و به خود پاداش دهید.

منابع:

این مقاله با استفاده از مطالب دوره ضمن خدمت و کتاب برنامه‌ریزی کلید موفقیت، نوشته حسنعلی میرزابیگی و اعضای دیگر تحریریه: محمدرضا پوردستمالچی، حسن زارعیان و احمد ترکمن (مؤسسه فرهنگی-آموزشی اشاره تربیتی) نگاشته شده است.