

# آرزوی ما همه امتحان فرزند شما خوب شود

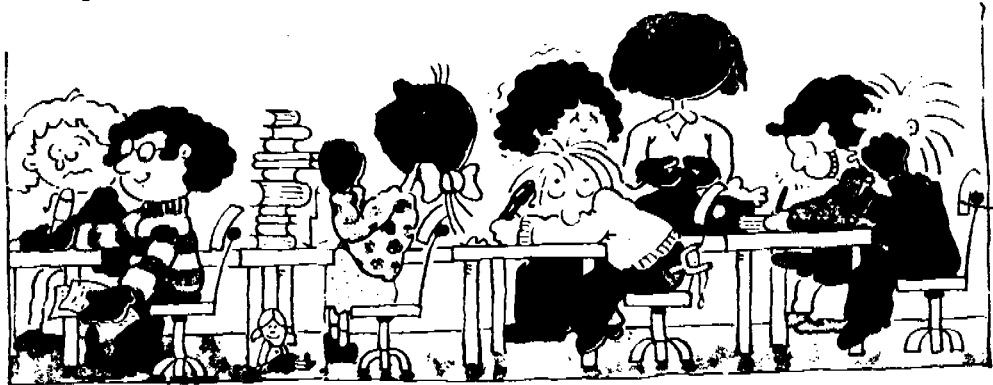
## باین نکات مهم توجه کنید

سرچشمه امتحان رفتند قبل از آنکه به سوالات یک به یک پاسخ داده و مسائل را بترتیب حل کنند ، همه سوالات و مسئله ها را خوب بخوانند و از آنها مطلع شوند و همیشه از آسانترین و سادهترین مسئله ها و سوالات شروع کنند و بتدریج جلو بروند ، این کار از دو جهت مفید است یکی آنکه بهرحال اگر دانش آموز نتواند مسائل مشکل و مهم را حل کند لائال مسائل ساده را حل کرده و نیمی از نمرات ورقه را بدست میآورد . دیگری اینکه وقتی باسئوال آسان شروع کرد و توانست آنرا حل نماید قوت قلب و اطمینان خاطر بیشتری برای حل بقیه

خیلی ها فکر می کنند عامل مؤثر در نتیجه امتحانات دانش آموزان فقط این است که آنها درس خود را خوب بخوانند ، البته فراگرفتن دروس بدون شک در نتیجه امتحانات مؤثر است ولی یگانه عامل موفقیت نیست و خیلی عوامل دیگر هم هستند که اگر رعایت شوند در موفقیت دانش آموزان در امتحانات اثر خواهند داشت ، پدران و مادران باید این عوامل را بشناسند و در این مورد فرزندان خود را راهنمایی کنند :

### خواندن سوالات امتحانی

به فرزندان خود توصیه کنید وقتی



## اطلاع از سئوالات

روش امتحانات در نقاط مختلف دنیا یکسان نیستند مثلا در بعضی از ایالات آلمان طبق قانون نباید وقت امتحان را قبلا تعیین کنند زیرا عقیده دارند که شاگرد باید دائماً برای امتحان حاضر باشد نه آنکه درسها را خوب بخواند ، امتحان بدهد و بعد همه راز یاد ببرد . در بعضی از کشورها تاریخ امتحانات کتبی باید حداقل یک هفته قبل از شروع آنها اطلاع داده شود . در برخی از کشورها حتی سئوالات امتحان را هم قبلا تا حدودی به دانش آموزان میگویند و آنها قبلا اطلاع حاصل می کنند که در چه مواردی امتحان خواهند شد ولی در بیشتر از نقاط اینکار انجام نمی شود و سئوالات را قبلا نمیگویند ، بهرحال به فرزندان خود توصیه کنید که راجع به نحوه و چگونگی امتحانات قبلا از معلمان خود اطلاعاتی بگیرند و هر اطلاعاتی که آنها بدهند برای روشن شدن بچه ها مفید است .

## آمادگی وسایل

برای رفتن سر جلسه امتحانات کتبی تنها درس خواندن کافی نیست ، باید در فکر وسیله امتحانات هم بود ، دانش آموزان زرتنگ قبلا نگاه می کنند که خود نویسی آنها جوهر دارد یا نه ؟ مدادها پشان تراشیده شده و نوک دارد ، خط کش ، گونی و وسایل دیگر آنها آماده است ؟ شما باید فهرستی از وسایلی که فرزندان شما برای امتحانات لازم دارند تهیه کنید و آنها را ملزم نمائید که قبل از حرکت از خانه به بیند وسایل خود را برداشته اند یا نه ، خیلی از بچه ها وقتی می بینند وسایل کارشان کافی نیست سر جلسه امتحان دست وپای خود را گم



میکنند و آنچه را هم که بلد بوده اند فراموش می کنند .

## داروها و وسایل تقویتی

عده ای فکر می کنند که شب امتحان به فرزندان خود قرص ها و داروهای خاصی که میگویند برای تمرکز فکر مفید است بدهند در صورتیکه این کار اشتباه است و این قرص ها عوارضی دارند ، قرص های تمرکز فکر معمولا روی اعصاب اثر میگذارند و قرص های ضد ترس هم دقت و توجه شاگردان را کم می کنند ، به علاوه خطر اعتیاد هم در این مورد وجود دارد ، معمولا غذایی که در این

نشوند و آمادگی برای امتحانات دیگر را داشته باشند .

## اعتراض به نمرات

بچه‌ها معمولاً وقتی نمره بد گرفتند معترض میشوند و میگویند که معلم و مستحق نمره آنها را کم داده است و حقشان را تضمین کرده است ، در این قبیل موارد باید اول بچه‌ها را توجه دهید که خیلی کم احتمال دارد که معلم نمره آنها را کم داده باشد ولی در غیاب بچه‌ها ورقه‌هایشان را بگیرید و ملاحظه کنید و بارم نمرات آنها را حساب کنید ، اگر واقعاً خودتان هم معترض بودید آنوقت به معلم یا مستحق او مراجعه کنید، البته اگر اینکار بدون حضور شاگرد باشد نتیجه بهتری خواهد داشت .

## سرزنش نکنید

اگر حس کردید که فرزند شما واقعاً در تمام سال درس‌های خود را خوب خوانده و اتفاقاً در امتحان نمره بد آورده است لازم نیست

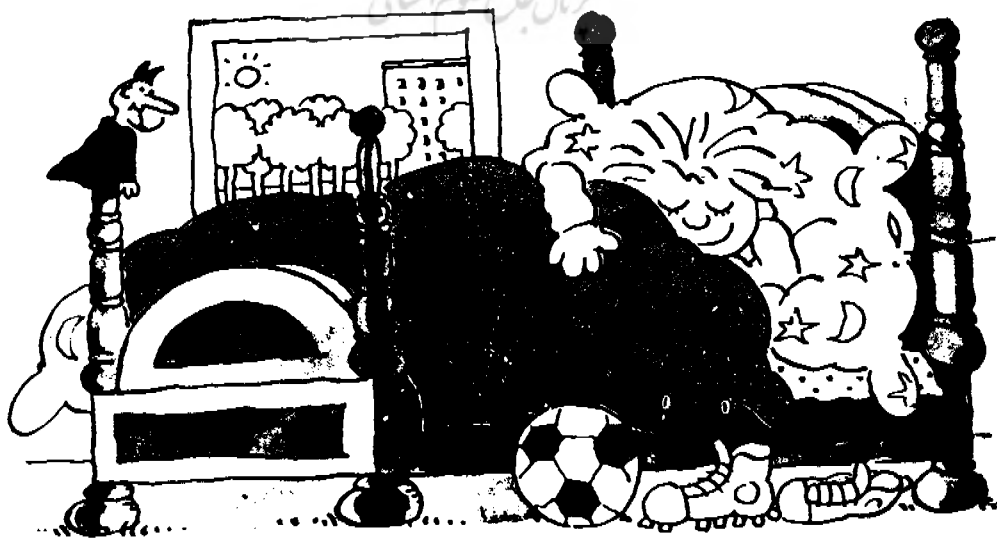
مورد توصیه می‌شود استفاده از کلوگز و قند انگور است ، دوپاسه جبه از این قند را اگر با مقداری مایع و آب به کودک بدهید مقدار قند خون او را بالا برده و فکرش را برای جواب امتحانات بیشتر بکار می‌اندازد.

## چگونگی نوشتن

به فرزندتان خود توصیه کنید که فقط در حدودی که لازمست به سئوالات امتحانی جواب بدهند و از حواشی و نوشتن مطالب زائد خودداری کنند، زیرا باین ترتیب وقت خود را از دست میدهند و نتیجه‌ای هم از نظر نمره نخواهند گرفت .

## نمره متوسط

بچه‌ها را هیچوقت به خاطر آنکه نمره عالی نگرفته‌اند سرزنش و شماتت نکنید، بلکه اگر خواستید آنها را بد گرفتن نمرات بهتر تشویق نمایید ، باید مثلاً بگوئید نمره‌ای که گرفته‌ای بد نیست ولی اگر کمی بیشتر میخواندی حتماً نمرات عالی‌تری میگرفتی؟ بهر حال باید کاری کنید که بچه‌ها دلسرد



خواهند داشت .

## صبحانه

صبح قبل از امتحانات شاگردان باید صبحانه معمولی خود را بخورند ، از دادن غذاهای سنگین و بحساب خود مقوی به بچه‌ها در صبح امتحانات خودداری نمایند زیرا این غذاها در معده بچه‌ها مدت زیادی باقی میماند و مانع از بکار افتادن فکر آنها می‌شود ، معمولاً برای بچه‌هایی که خواب‌آلود هستند برای آنکه زودتر بخوابند بعضی آتاسیدنی‌ها مفید هستند : برای بچه‌های تا چهارده ساله کاکائو و شیر کاکائو غذای خیلی مفید و خوبی برای قبل از امتحان است برای بچه‌های بزرگتر از چهارده سال چایی و شیر مفید است و برای بچه‌های بزرگتر از ۱۰ سال قهوه هم خوبست ، باید توجه داشته باشید که اثر چای در بدن انسان بطی ولی طولانی تر است و اثر قهوه در بدن انسان سریع تر می‌باشد .

## حافظه

خیلی از بچه‌ها شکایت می‌کنند از اینکه تا قبل از امتحانات همه درسهای خود را خوب بخاطر داشته‌اند ولی وقتی سر جلسه امتحان رفته‌اند همه را فراموش کرده‌اند ، و هرچه فکر کرده‌اند چیزی بیاد نیآورده‌اند ، آنها حق دارند و این ماجرا خیلی اتفاق می‌افتد و علت آنهم پاره‌ای فعل و انفعالات شیمیایی است که بخاطر ترس و وحشت از امتحان در مغز کودک روی میدهد و همه چیز را از یاد او میبرد در این قبیل از موارد باید به بچه‌ها توصیه کرد که زیاد نگران و مضطرب نشوند زیرا کار بد تر خواهد شد و کمی خونسرد و آرام بمانند تا بطور طبیعی دوباره حافظه آنها بکار افتد .

که بروی او بیاورید و او را سرزنش کنید در مورد شاگردان ضعیف در درس هیچوقت قبل از امتحان آنها را از امتحان نترسانید و نگویید که با این ضعف چه خواهند کرد زیرا روحیه‌شان خراب می‌شود و حتماً امتحان را خراب می‌کنند .

بهترین راه اینست که با شاگردان ضعیف درباره موضوع درس صحبت کنید و نکاتی را که برای آنها تاریک است روشن نمایید و مخصوصاً با آنها قوت قلب بدهید که از امتحان ترس و وحشت نداشته باشند و اظهار نگرانی نکنند ، بچه‌ها باید بدانند که اگر هم احياناً نمره بدرگرفتند باز هم شما آنها را دوست دارید و از خانواده طرد نخواهند شد این اطمینان خاطر بآنها نیروی بیشتری خواهد داد .

## تقسیم وقت

بعضی بچه‌ها امتحان خود را فقط بخاطر این خراب می‌کنند که وقت خود را درست نمی‌توانند تقسیم کنند ، سریک مسئله زیاد فکر می‌کنند و دقت می‌نمایند در نتیجه برای حل مسائل دیگر وقت کافی پیدانمی‌کنند ، این موضوع را باید قبل از فرزندان خود خاطر نشان کنید ، مخصوصاً توجه آنها را جلب کنید که پنج دقیقه از آخر وقت خود را برای بازدید و دوباره خواندن مطالبی که نوشته‌اند تخصیص دهند ، زیرا چه بسیار اتفاق می‌افتد که از فرط عجله ممکن است مطلب یا عددی را اشتباهی بنویسند ولی با مراجعه مجدد متوجه اشتباه خود می‌شوند .

## ورزش

ورزشهای ژیمناستیک و یوگا برای تمرکز قدرت فکری دانش‌آموزان کاملاً مفید است ، اگر بچه‌ها را عادت به ورزش یوگا دهید آنها بدون تردید در امتحانات خود پیشرفت

## بیماری

هیچ امتحانی آنقدر مهم نیست که بچه را بخاطر آن اگر واقعاً بیمار باشد از خانه به مدرسه بفرستید که سر جلسه امتحان برود ، حتی اگر سر امتحان حال شاگردی بد بشود و بیمار گردد می تواند به معلم خود مراجعه کرده و از دادن امتحان صرف نظر نماید زیرا دادن امتحان با وجود بیماری متعجب به شدت بیماری شده و سلامتی را بخطر میاندازد .

## مسائل مورد توجه معلمان

به فرزندان خود خاطر نشان کنید که معلمان در دروس خود به فصل ها و قسمت های خاصی ، بیشتر توجه دارند و قسمت های مورد توجه معلمان را از بحث هایی که درباره آنها کرده و تکالیفی که میدهند می توان فهمید و بدون شک این مباحث در سئوالات امتحانات خواهند بود ، شاگردان می توانند باین مسائل توجه زیادتری کنند و نمره بهتری بگیرند .

## خستگی

مدارس باید سعی کنند که امتحانات را در ساعات آخر روز نگذارند ، امتحاناتی که در ساعات آخر انجام می شود معمولاً نتیجه خوبی نخواهد داشت زیرا بچه ها خسته شده اند و هواسشان درست کار نمیکنند . خیلی از مدارس این موضوع را رعایت کرده و امتحانات را در ساعات اول صبح میگذارند ، اگر هم در مدرسه ای خلاف این وضع عمل شود ، پدر و مادرها می توانند مراجعه کرده و خواستار تغییر ساعت امتحان شوند .

## دوستی و رفاقت

آیا بچه ها سر امتحان باید به دوستان و آشنایان خود کمک کنند ، چیزهایی را که نمیدانند آهسته بآنها بگویند ؟ و یا اینکه اجازه دهند از روی ورقه آنها بنویسند ؟ این موضوعی است که پدر و مادرها باید برای بچه های خود روشن کنند . بطور کلی طبق نظر علمای تعلیم و تربیت کمک به هم شاگردیها و دوستان در مراحل اول مجاز است ولی در مراحل بعدی هرگز نباید این وضع ادامه داشته باشد ، اگر بچه ها بخواهند به دوست و رفیق خود کمک کنند ، بهتر است این کمک و راهنمایی قبل از امتحان باشد نه موقع امتحان .

## ترس از امتحان

ترس از امتحان خیلی عادی و معمولی است ، معمولا همه بچه ها از امتحان ترس و وحشت دارند و این ترس و وحشت هم اگر از حد خود تجاوز نکند حتی مفید هم هست زیرا ضربان قلب و نیروی فکری را زیاد می کند ولی اگر از حد خود تجاوز کند ، بکلی هرچه را که کودک یاد گرفته است از حافظه اش میبرد ، پدر و مادرها برای جلوگیری از ترس بچه ها باید علل آنرا بدانند . معمولا ترس از امتحان بر اثر یکی از عوامل زیر است :

اول - کودک وحشت دارد از اینکه اگر امتحان خود را خراب کند مورد مؤاخذه پدر و مادر واقع شده و آنها را ناراحت کند .

دوم - کودک میترسد که اگر امتحان خود را خراب کند مورد تنبیه اولیای مدرسه واقع شود .

سوم - کودک میترسد که اگر امتحان او خراب شود از جایزه ای که میبایستی بگیرد محروم شود .

## شب امتحان

در شب امتحان نباید اجازه داد که بچه ها فیلم ها و برنامه های مهیج تلویزیونی را تماشا کنند ، زیرا این کار موجب می شود که آنها آنچه را که فرا گرفته اند فراموش کنند این کار در مورد عده زیادی از بچه ها آزمایش شده است و چندین دانش آموز را که استعداد یکسان داشتند پس از چند ساعت درس خواندن به تماشای تلویزیون وادار کردند و مشاهده کردند آنها بی که تلویزیون را دیده اند از عهده امتحانات برنیامدند ولی آنها بی که شب بموقع خوابیده بودند بخوبی توانستند به سوالات امتحانی جواب دهند .