**توصیه هایی برای آمادگی امتحانات**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | http://www.iau-neyshabur.ac.ir/about_university/bakhshha/daneshjoyee/moshavere/Image/check.gif**همواره به خاطر داشته باشید «يادخداآرامبخش دلها است» پس به خداوند توكل نماييد.** | | http://www.iau-neyshabur.ac.ir/about_university/bakhshha/daneshjoyee/moshavere/Image/check.gif**تلاش نماييدبه موضوع درسي تسلط پيدا كرده و آمادگي كامل داشته باشيد.** | | http://www.iau-neyshabur.ac.ir/about_university/bakhshha/daneshjoyee/moshavere/Image/check.gif**پس ازحدود يك ساعت مطالعه حدود هر درس بهتر است 15 دقيقه استراحت نماييد.** | | http://www.iau-neyshabur.ac.ir/about_university/bakhshha/daneshjoyee/moshavere/Image/check.gif**وقت خود رابه گونه اي تنظيم نماييد كه حداقل نيم ساعت قبل از امتحان درمحل حاضر باشيد.** | | http://www.iau-neyshabur.ac.ir/about_university/bakhshha/daneshjoyee/moshavere/Image/check.gif**به خودتان تلقين مثبت كنيد كه ازعهده امتحان وپاسخ به سؤالات برمي آييد.** | | http://www.iau-neyshabur.ac.ir/about_university/bakhshha/daneshjoyee/moshavere/Image/check.gif**درايام امتحانات تلاش نماييد ازمواجهه بامسائل وموقعيت هاي تنش زا اجتناب كنيد.** | | **http://www.iau-neyshabur.ac.ir/about_university/bakhshha/daneshjoyee/moshavere/Image/check.gifبعد ازانجام يك امتحان موفق، براي خود پاداش درنظر بگيريد و ازتلاش خود قدرداني نماييد.**  **توصیه هایی برای جلسه امتحان**  **۱- با آمادگی کامل و به موقع در سر جلسه امتحان حاضر شوید. وسایل مورد نیاز مثل مداد، خودکار، ساعت و ... را به همراه داشته باشید. با این کار همه چیز در دسترس شما خواهد بود و نیازی به قرض گرفتن وسایل دیگران پیدا نخواهید کرد.**  **۲- با اطمینان خاطر و آرامش کامل در امتحان شرکت کنید. مثبت اندیشی کنید. همواره این جملات را در ذهن خود تکرار کنید: ” من برای امتحان کاملا آماده ام و به خوبی از عهده آن برمی آیم. ” نگرانی را از خود دور کنید. هر گاه احساس نگرانی کردید، چند نفس عمیق بکشید تا آرام شوید. قبل از امتحان با دوستانتان راجع به** [**اضطراب و دلشوره**](http://www.leitnerbox.ir/1387/08/%DA%86%DA%AF%D9%88%D9%86%D9%87-%D8%A7%D8%B6%D8%B7%D8%B1%D8%A7%D8%A8-%D9%88-%D9%86%DA%AF%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C-%D8%AE%D9%88%D8%AF-%D8%B1%D8%A7-%DA%A9%D9%86%D8%AA%D8%B1%D9%84-%DA%A9%D9%86%DB%8C%D9%85/) **صحبت نکنید. بهتر است بدانید که نگرانی همچون یک بیماری مسری قابل سرایت به دیگران است.**  **۳- در ابتدا نگاهی گذرا به سؤالات بیندازید. حدودا ۱۰% از وقت خود را برای این کار صرف کنید. کلمات کلیدی در سؤالات را مشخص کنید و برای پاسخ دادن به سؤالات زمان بندی کنید. در حالیکه سؤالات را می‌‌خوانید، نکاتی که به ذهنتان می‌‌رسد و می‌‌توانید مفید باشد را در کنار آنها یادداشت کنید.**  **۵- برای پاسخگویی به سؤالات از یک برنامه منظم پیروی کنید. ابتدا به سؤالات ساده تر پاسخ دهید و بعد به آنها که نمره بیشتری دارند. سپس به ترتیب به سوالاتی پاسخ دهید که: - مشکل تر هستند. - جواب دادن به آنها وقت بیشتری می‌‌گیرد. - نمره کمتری دارند.**  **۶- در** [**امتحانات تستی**](http://www.leitnerbox.ir/1387/07/%D8%A2%D9%85%D8%A7%D8%AF%DA%AF%DB%8C-%D9%88-%D9%86%D8%AD%D9%88%D9%87-%D8%B4%D8%B1%DA%A9%D8%AA-%D8%AF%D8%B1-%D8%A2%D8%B2%D9%85%D9%88%D9%86-%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%AA%D8%B3%D8%AA%DB%8C/) **برای انتخاب پاسخ درست دقت کنید. - ابتدا پاسخهایی را که می‌‌دانید اشتباه است، کنار بگذارید. - اگر تست نمره منفی ندارد، از بین پاسخهای باقی مانده، پاسخ صحیح را انتخاب نمایید و یا حدس بزنید. - اگر امتحان نمره منفی دارد و شما دلیل خاصی برای انتخاب پاسخ خود ندارید، حدس نزنید. - شک نکنید، معمولا اولین گزینه ای که انتخاب می‌‌کنید، پاسخ صحیح است. پس پاسخ خود را تغییر ندهید، مگر اینکه واقعا به نتیجه قطعی رسیده باشید.**  **۷- در امتحانات تشریحی، قبل از پاسخ دادن به سؤالات خوب فکر کنید. - ابتدا نکات مهمی را که راجع به سؤالات به دهنتان می‌‌رسد، در چرک نویس یادداشت کنید. - این نکات را به ترتیب شماره گذاری کنید. - سپس آنها را تنظیم کرده و پاکنویس کنید.**  **۸- در پاسخ به سؤالات تشریحی، به اصل موضوع بپردازید و حاشیه نروید. - در جمله اول موضوع اصلی را بیان کنید. - مقدمه ای برای آن بنویسید. - سپس موضوع را با جزئیات بیشتری شرح دهید. - به سؤال توجه کنید و فقط به آنچه از شما خواسته شده پاسخ دهید. از توضیحات غیر ضروری و مثالهای اضافی بپرهیزید.**  **۹- ۱۰% از وقت امتحان را برای مرور مطالب کنار بگذارید. - برای ترک کردن جلسه امتحان عجله نکنید. - در انتها تمام سؤالات را مرور کنید. - مطمئن شوید که به تمام سؤالات پاسخ داده اید. - پاسخ‌ها را یک بار دیگر بخوانید و در صورت لزوم جمله بندی، املای کلمات و … را تصحیح کنید.**  **۱۰- وقتی نتیجه امتحان را گرفتید، آن را بررسی کنید. - به اشکالات خود توجه کرده و سعی کنید در آن زمینه بیشتر مطالعه کنید. - برای امتحانات آخر سال، سؤالات امتحانات کلاسی را دوره کنید تا اشتباهات گذشته را تکرار نکنید. - بهترین** [**روش یادگیری**](http://www.leitnerbox.ir/tag/%D8%B1%D9%88%D8%B4-%D9%87%D8%A7%DB%8C-%DB%8C%D8%A7%D8%AF%DA%AF%DB%8C%D8%B1%DB%8C-%D8%A7%D9%81%D8%B2%D8%A7%DB%8C%D8%B4-%D8%A8%DB%8C%D8%A7%D8%AF%D8%B3%D9%BE%D8%A7%D8%B1%DB%8C-%DB%8C%D8%A7%D8%AF%DA%AF/) **را که برای شما مؤثر بوده، انتخاب کنید. - روشهایی که برای شما کارآیی لازم را نداشته، کنار بگذارید. - سعی کنید بهترین روش را پیدا کرده و بر روی آن تمرین کنید تا به نتیجه مطلوب برسید**.  دفتر مشاوره پردیس شهید باهنر بیرجند | |  | |