



توصیه های فصل امتحانات

ویژه دانش آموزان

دبیرستان امام رضا(ع) - متوسطه اول

سمانه صفائیان

سال تحصیلی ۹۹-۹۸

نکات قابل توجہ قبل از شروع امتحان



دانش آموزان عزیز:

توجه داشته باشید توکل به خدا ، آرامش

اعتماد به نفس ، پشتکار و برنامه ریزی

مهمترین عوامل موفقیت در امتحان

است.



سعی کنید هرگونه برداشت نا به جا از
امتحانات و ناراحتی و انزجار و نفرت از
امتحان دادن را از خود دور کنید. زیرا
امتحان جزء لاینفک زندگی ماست .



**در اتاقی که مطالعه می کنید عوامل
مزاحم از جمله تلفن ثابت ، تلفن همراه
تلویزیون و... را از خود دور نمایید.**



حتما وسايل و مكان مطالعه را قبل از

مطالعه، مرتب و منظم نماييد.

تنها وسايلي را كه واقعا مورد نيازتان

مي باشد مقابلتان قرار دهيد.



**سوالاتی که قبلا معلم از شما امتحان
گرفته یا در اختیارتان قرار داده است
را مجددا مرور کنید .**



تاکیدات معلم در زمان تدریس

یا پرسشهای او را مجددا

یادآوری کنید .



پس از تلاش خود در درس
خواندن و فهمیدن مطالب ، خود
را تمجید و تشویق کنید.



وقت خود را با افرادی بگذرانید که
از آرامش خوبی برخوردارند و به
شما روحیه یا به قولی انرژی مثبت
می دهند.



**با آمادگی کامل و به موقع در سر جلسه امتحان
حاضر شوید. و مطمئن شوید وسایل مورد نیاز مثل مداد
خودکار، ماشین حساب و ... را به همراه دارید. با این
کار همه چیز در دسترس شما خواهد بود و ضمن
آرامش نیازی به قرض گرفتن وسایل دیگران پیدا
نخواهید کرد.**



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 دل شوره و امتحان صحبت نکنید. بهتر است
بدانید که نگرانی همچون یک بیماری مسری
قابل سرایت به دیگران است.



از مرور مطالب درسی در ساعات قبل از امتحان با
دوستان و همکلاسی هایتان جدا خودداری کنید. زیرا
می تواند زمینه ساز اضطراب در شما باشد. بنابراین
طوری برنامه ریزی کنید که فعالیتهای درسی را که قرار
بوده با همراهی دوستان خود انجام دهید در روزهای
قبل انجام داده باشید.



**بررسی و اطلاع از میزان یادگیری و تلاش
دیگران کمکی به یادگیری بهتر شما نخواهد
داشت و تنها نگرانی و اضطرابتان را افزایش
دهد بنابراین بر کنجکاوی خود غلبه کنید.**



**آب خوردن در طول شب را فراموش
نکنید ، درس خواندن ممکن است عطش
شما را بیشتر کنند مخصوصا برای کسانی**

**که عادت دارند با صدای بلند درس
بخوانند.**



درس خواندن را به ساعات اولیه صبح موکول
کنید؛ زیرا در ابتدای روز هنوز گرمای به شما
غلبه نکرده است. مثلاً پس از سحر بیدار بمانید و
درس بخوانید.



نکات قابل توجہ پسٹھام برکزارمی امتحان



با آمادگی کامل و به
موقع در سر جلسه امتحان
حاضر شوید.



یاد خداوند و کمک گرفتن از او و تلاوت
آیاتی چند از قران کریم میتواند آرامش را
به شما هدیه دهد .

((یاد خداوند آرام بخش دلهاست))



توجه داشته باشید نگاه کردن به دیگر دانش آموزان و نحوه عملکرد آنان می تواند موجب اضطراب زیادی در حین امتحان شود. مانند دیدن دانش آموزی که تند تند می نویسد یا... بنابراین تمام توجه خود را بر روی ورقه امتحانی تان متمرکز نمایید تا آرامش بیشتری داشته باشید.



برای برداشتن برگه امتحان
چند لحظه مکث کرده و آنرا
با آرامش بردارید .



حتما وقت را در نظر بگیرید

و زمان را تنظیم کنید .



بدانید که همیشه یک پاسخ

ضعیف و ناقص بهتر از هیچ

است.



عجله ای برای تحویل دادن ورق

نداشته باشید و تا آنجا که

می توانید درباره سوالات فکر نمایید.



نکات قابل توجہ پس از امتحان



**اکنون امتحان به پایان رسیده است و شما
تمام تلاشتان را انجام داده اید پس به خدا
توکل کنید و امیدوار باشید و تمام نیروی
خود را بر امتحان بعد متمرکز نمایید.**



در صورت عدم دستیابی به انتظارات خود سعی کنید
واقع بینانه به ارزیابی آن بپردازید و قبل از همه
بدانید دنیا به آخر نرسیده است اگر کمی بهتر
بیاندیشید متوجه خواهید شد که همه چیز در این
امتحان خلاصه نشده است باید از این امتحان برای
موفقیت در امتحانات دیگر درس بیاموزید.



**بهترین روش یادگیری و کسب
موفقیت را که برای شما مؤثر بوده
انتخاب و آن را تمرین کنید تا به
نتیجه مطلوب برسید.**



با آرزوی موفقیت و سربلندی
برای شما دانش آموزان عزیز

