

رمز موفقیت در امتحان

جسم سالم: توجه به تغذیه سالم او و استفاده از میوه، سبزی، جگر، ماهی، گوشت، تخم مرغ، حبوبات، شیر، لبنیات، عسل، خرما، مغزها و... در برنامه غذایی عدم استفاده از غذاهای پرچرب و سرخ کرده و مواد غذایی که در آنها مواد نگهدارنده استفاده می شود.

سلامت روان: با داشتن جسم سالم و آرامش و اعتماد بنفس، رغبت، انگیزه از نشاط روحی کافی برای فعالیت درسی مناسب بهره مند شوید از طریق:

- تمرین تنفس عمیق

- استفاده از تلقین ها و خودگویی های مثبت

- امیدواری

- فعالیت اجتماعی مناسب و متعادل، گردش، تفریح و سرگرمی متعادل و متناسب.

زمان مطالعه: روزها و به ویژه صبح زود و اوایل شب بهترین ساعات برای مطالعه هستند. از مطالعه در آخر شب پرهیزید زیرا باعث خستگی و کم شدن تمرکز حواس شما در امتحان می شود.

نوع مطالعه: کلمه کلمه خواندن، بلند خواندن، در حال راه رفتن و یا در حال خمیده و خوابیده درس خواندن از عادات غلط مطالعه است که به کمیت و کیفیت مطالعه شما آسیب می رساند.

دفعات مطالعه: برای امتحانات حداقل ۳ مرتبه درس را مطالعه کنید.

مرتبه اول: مرور اجمالی

مرتبه دوم: مطالعه عمیق که با سؤال و جواب همراه است.

مرحله سوم: مرور و بازبینی مطالب خوانده شده و تمرین و تکرار مواردی که به کار بیشتری نیاز دارد.

طول مدت مطالعه: پس از هر ۴۵ یا ۹۰ دقیقه ۱۵ الی ۳۰ دقیقه استراحت کنید تا ذهن شما فرصت لازم ثبت اطلاعات خوانده شده را پیدا کند و آمادگی لازم برای یادگیری مطالب بعدی را نیز بدست آورده و بلاخره مطالب قبلی و بعدی مزاحم یکدیگر و یادگیری یکدیگر نشوند.

نکته: اینکه در طول روز چقدر مطالعه می کنید بستگی به میزان و حجم درس، سختی و آسانی آن دارد اما بطور کلی در طول روز ۴ الی ۸ ساعت مطالعه کافی است.

زمان قطع مطالعه: حداقل ۲ ساعت قبل از امتحان مطالعه را متوقف کنید.

گذراندن امتحانات تشریحی:

- ابتدا همه سؤالات را بخوانید و به هر سؤال ساده ای که می رسید آن را جواب دهید.
- به کلمات کلیدی هر سؤال توجه و دقت کنید.
- به منظور جلوگیری از فراموشی مطالب ابتدا مورد کلیدی پاسخ را یادداشت و تنظیم کنید و سپس به هر مورد به صورت مختصر و با کیفیت خوب پاسخ دهید.
- حتی الامکان به همه سؤالات پاسخ دهید حتی اگر پاسخ سؤالی را نمی دانید.
- وقتی در حال پاسخ دادن به یک سؤال هستید و مطلبی در مورد یکی از سؤالات دیگر به ذهنتان می رسد، این مطلب را کنار آن سؤال به صورت زیر نویس یادداشت کنید تا وقتی به آن سؤال رسیدید، بطور کامل مطالب را بنویسید.

واحد مشاوره دبیرستان دخترانه دوره اول امام محمد باقر (ع)