

راهکارهایی برای موفقیت در امتحانات

شرایط مطالعه ((بکارگیری شرایط مطالعه یعنی بهره وری بیشتر از مطالعه))

شرایط مطالعه ، مواردی هستند که با دانستن ، بکارگیری و یا فراهم نمودن آنها ، می توان مطالعه ای مفیدتر با بازدهی بالاتر داشت و در واقع این شرایط به شما می آموزند که قبل از شروع مطالعه چه اصولی را به کار گیرید ، در حین مطالعه چه مواردی را فراهم سازید و چگونه به اهداف مطالعاتی خود برسید و با دانستن آنها می توانید با آگاهی بیشتری درس خواندن را آغاز کنید و مطالعه ای فعالتر داشته باشید :

۱- آغاز درست : برای موفقیت در مطالعه، باید درست آغاز کنید.

۲- برنامه ریزی : یکی از عوامل اصلی موفقیت، داشتن برنامه منظم است .

۳- نظم و ترتیب: اساس هر سازمانی به نظم آن بستگی دارد .

۴-حفظ آرامش: آرامش ضمیر ناخود آگاه را پویا و فعال می کند.

۵- استفاده صحیح از وقت : بنیامین فرانکلین، ((آیا زندگی را دوست دارید؟ پس وقت را تلف نکنید زیرا زندگی از وقت تشکیل شده است .))

۶- سلامتی و تندرستی: عقل سالم در بدن سالم است .

۷- تغذیه مناسب: تغذیه صحیح نقش مهمی در سلامتی دارد.

۸- دوری از مشروبات الکلی : مصرف مشروبات الکلی موجب ضعف حافظه می شود .

۹ - ورزش : ورزش کلید عمر طولانی است .

۱۰- خواب کافی: خواب فراگیری و حافظه را تقویت می کند.

۱۱- درک مطلب: آنچه در حافظه بلند مدت باقی می ماند ، یعنی مطالب است .

توصیه های مهم برای عملکرد بهتر در امتحانات

برای عملکرد بهتر در امتحان توصیه های زیر را بکار بندید:

۱- با آمادگی کامل و به موقع در سر جلسه امتحان حاضر شوید. وسایل مورد نیاز مثل مداد، خودکار، ماشین حساب، لغت نامه و ساعت 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 کاملاً 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 صحبت نکنید. بهتر است بدانید که نگرانی همچون یک بیماری مسری قابل سرایت به دیگران است.

۳- آرام ولی هوشیار باشید. اگر حق انتخاب دارید، مکان مناسبی را برای نشستن انتخاب کنید. نیمکتی را انتخاب کنید که بر روی آن فضای کافی برای کار داشته باشید. به پشتی نیمکت تکیه دهید و راحت باشید.

۴- در ابتدا نگاهی گذرا به سؤالات بیندازید. حدوداً ۱۰٪ از وقت خود را برای این کار صرف کنید. کلمات کلیدی (در سؤالات) را مشخص کنید و برای پاسخ دادن به سؤالات زمانبندی کنید. در حالیکه سؤالات را می خوانید، نکاتی که به ذهنتان می رسد و می توانید 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 می گیرد.

- نمره کمتری دارند.

۶- در امتحانات تستی برای انتخاب پاسخ درست دقت کنید.

- ابتدا پاسخهایی را که می دانید 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 می کنید، 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 ذهنتان می رسد، 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 پرهیزید.

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، املاي 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 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.

**اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی گناباد برای همه دانشجویان عزیز در
امتحانات پیش رو آرزوی موفقیت دارد.**