

بسمه تعالی

حلماتی در رابطه با امتحان به مناسبت شروع امتحانات

- ۱- آیامی دانستید خداوند هم شمارا امتحان می کند اما زمان امتحان را معلوم نمی کند
- ۲- برای کاهش اضطراب و استرس امتحان همیشه خود را طلبکار امتحان بدانید و بیچگاه نقش بدبکار را بازی نکنید
- ۳- هنگام مواجه شدن با سوال اول سعی کنید آن را به خوبی بفهمید و بعد اقدام به پاسخ دادن کنید
- ۴- قبل از شروع امتحان با ذکر و یاد خدا و خواندن سوره ای کوتاه از قرآن به آرامش، اطمینان و تمرکز برسید
- ۵- اگر جواب سوالی را نمی دانید وقت خود را بیش از حد تلف نکنید، فعلا از آن صرف نظر کنید و به سوالات دیگر بپردازید شاید برکشت به سوال حافظه تان یاری کند
- ۶- سوالات یا حل کردنی یا تشریحی و یا توضیحی هستند در هر صورت سعی کنید خوش خط بنویسید خوش خطی باعث افزایش دقت و توجه استاد خواهد شد
- ۶- ذهن و حافظه ما نرم افزار است با ویروس اضطراب و استرس آن را متلاشی و به هم ریخته نکنیم
- ۷- قبل از برخاستن از جلسه امتحان و تحویل برگه خود مطمئن شوید که هیچ نکته ای را باقی نگذاشته و تمام آن چه را که می دانستید به برگه خود منتقل کرده اید

۸- بهترین شیوه برخورد با امتحان آمادگی‌های قبل از امتحان است خصوصاً اگر یادگیری تدریجی و قطره‌ای باشد

۹- قبل از ورود به جلسه آزمون درباره امتحان یا میزان آمادگی دوستان خود با آن‌ها گفتگو نکنید چون معمولاً اطلاعات درستی دریافت نخواهید کرد و این موضوع ممکن است شمارا نگران کند

۱۱- بخش عمده‌ای از اشتباهات دانشجویان در امتحان و نمراتی که از دست می‌دهند زمانی اتفاق می‌افتد که اتفاقاً مطمئن هستند جواب را بلدند در این حالت میزان هشیاری و دقت آن‌ها پایین آمده و به این ترتیب در محاسبات و فرایندها حل مساله دست به اشتباهات بسیار جزئی اما تعیین‌کننده می‌زنند و زحماتشان به‌در می‌رود

۱۲- خلاصه نویسی قبل از امتحان می‌تواند کمک موثری در ساختار سازی ذهنی و جمع آوری مطالب خوانده شده داشته باشد

۱۳- بعد از امتحان به نتایج احتمالی آن فکر نکنید کار خاصی از دست شما بر نمی‌آید بهتر است به تجربه‌ای که به دست آورده‌اید و به نحوه مدیریت امتحان بعدی فکر کنید

۱۴- شب قبل از امتحان بهتر است زودتر بخوابید و صبح هم زودتر بیدار شوید و با خوردن صبحانه‌ای مقوی خود را برای جلسه امتحان آماده کنید

اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویی