

دانستنی های امتحان

- احساس این که فرد موفق هستید را در خود تقویت کنید .
- مطالب درسی را عمیق و دقیق مطالعه کنید و تجزیه و تحلیل کنید.
- به صورت کتبی و شفاهی از مطالب درسی از خودمان سوال کرده و پاسخ دهیم .
- نمونه سوالات امتحانی دروس مختلف در سالهای گذشته را تهیه و مطالعه کنید .
- در ایام امتحانات از خوردن سیب ترش ، پنیر ترشی ، باقالا ، و قرص های خواب آور که میزان فراموشی را افزایش میدهند خودداری کنید.
- سعی کنید از آجیل خصوصا گردو و عسل در وعده صبحانه بیشتر استفاده کنید .
- از دوستی یا ارتباط با افرادی که به نحوی اراده و پشتکار شما را سست میکنند جدا خودداری کنید.
- برای مطالعه درس با کمک مشاور برنامه مطالعاتی تنظیم و با اراده ، برنامه خود را اجرا و عملی کنید.

- در شب امتحان زمینه ناراحتی برای خود و دیگران فراهم نکنید.
- از برنامه هایی که به نحوی موجب حواس پرتی شما میشود دوری کنید.
- از بیداری زیاد در شب که موجب کاهش یادگیری می گردد پرهیز کنید.
- شام سبک و مختصر صرف کرده و از پرخوری و خوردن غذای چرب و سنگین پرهیز کنید.
- نکات خیلی مهم را قبل از خواب بخوانید و پس از بیدار شدن مرور کنید .
- وسایل مورد نیاز هر امتحان را قبلا آماده کنید.
- از آوردن لوازم غیر ضروری نظیر موبایل در جلسه امتحان جدا خودداری کنید.
- توسط خود یا اعضای خانواده سوال امتحانی مطرح و به طور جدی امتحان بدهید و میزان آمادگی خود را ارزیابی کنید.
- از خواندن مطالب غیر امتحانی پرهیز کنید.

- صبح زود از خواب بیدار شوید و کمی نرمش کنید ، با آرامش نکات مهم را مرور کنید.
- حتما صبحانه میل کنید و به موقع جلسه امتحان حاضر شوید.
- در جلسه امتحان با نام یاد خدا و روحیه قوی در جای خود قرار بگیرید ، به صندلی خود تکیه دهید و چند نفس عمیق بکشید.
- خود را فردی موفق بدانید و نگرانی به خود راه ندهید.
- همه ی سوالات را به یکبار نخوانید بلکه به ترتیب به سوالات را پاسخ دهید..
- به مدت و وقت امتحان توجه داشته باشید و سعی کنید در تحویل برگه امتحانی عجله نکنید و پاسخها را مرور کنید.
- اگر امتحان را خوب دادید به نحوی خود را تشویق کنید و در صورت عدم موفقیت به خود نگرانی راه ندهید و دلایل و علت ها را بررسی کنید و ناامید نشوید.

مانا باشید