

چهار شنبه 24 آبان 1396 - 09:16

نکته هایی در خصوص امتحانات پایانی نیمسال تحصیلی

امتحانات پایان سال، آخرین مرحله سال تحصیلی به شمار می آید. قطعا دانشجویان درصدد این هستند تا با برنامه ریزی هر چه بهتر موفقیت خود را بیشتر نمایند. با دانستن برخی نکات کلیدی این موفقیت کاملتر می شود و لذا به همین منظور معاونت آموزشی و پژوهشی توصیه هایی برای دانشجویان ارائه کرده است.

امتحانات پایان سال، آخرین مرحله سال تحصیلی به شمار می آید. قطعا دانشجویان درصدد این هستند تا با برنامه ریزی هر چه بهتر موفقیت خود را بیشتر نمایند. با دانستن برخی نکات کلیدی این موفقیت کاملتر می شود و لذا به همین منظور معاونت آموزشی و پژوهشی توصیه هایی برای دانشجویان ارائه کرده است.

نکات امتحانی

امتحان معیار ارزشیابی دانسته ها و تواناییهای شماست و شما می توانید از آن به عنوان ابزاری برای ارزیابی مهارت های یادگیری خود استفاده کنید. اما شرایط فیزیکی و ذهنی وجود دارد که عملکرد شما در حین امتحان را تحت تأثیر قرار می دهد. بنابراین لازم است پاره ای نکات را هنگام امتحان رعایت کنید:

۱) آغاز کار مطالعه با یاد خدا و به جا آوردن نماز واجب و تلاوت آیاتی از کلام الله مجید آرامش را در وجودتان ایجاد می کند.

۲) همواره سعی کنید امنیت و آرامش را در خانه یا خوابگاه فراهم کنید و برای مطالعه یک مکان آرام و بی سروصدا را مد نظر قرار دهید.

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

۴) حتما وسایل و مکان مطالعه را قبل از مطالعه، مرتب و منظم نمایید. تنها وسایلی را که واقعا مورد نیازتان می باشد مقابلتان قرار دهید.

۵) در خود تمرکز ایجاد نمایید و تمام حواس خود را در جهت مطالعه قرار دهید.

۶) از میز و صندلی مناسب استفاده نمایید و هرگز از تختخواب خود به عنوان مطالعه استفاده نکنید زیرا مطالعه کردن در مکان خواب یا در جاهای بسیار نرم و راحت یا در حالت خوابیده و دراز کش اشتباه است. همان طور که خوابیدن هم نباید در محل مطالعه انجام پذیرد. اگر هنگام مطالعه احساس خواب آلودگی و میل به خواب داشتید حتما مکان مطالعه را ترک نمایید تا در همان جا خوابتان نبرد.

۷) نوشتن افکار مزاحم روی برگه مرتبا فکر شما را از درس دور می کند.

۸) زمان و وقت مطالعه برای دروس حفظی در هر نوبت بین ۴۵ الی ۶۰ دقیقه و ۶۰ الی ۹۰ دقیقه در دروس مفهومی و تحلیلی می باشد.

۹) بین نوبت های مطالعاتی خود حدود ۱۰ الی ۱۵ دقیقه استراحت فکری و ذهنی داشته باشید و در مواقعی که ۹۰دقیقه مطالعه کردید می توانید تا حدود ۲۵ دقیقه استراحت نمایید.

۱۰) در هنگام مطالعه زیر نکات مهم خط بکشید.

۱۱) نمونه سئوالات امتحان سال های قبل را تهیه کنید و به بررسی آنها بپردازید تا با نحوه و سبک طرح سئوالات آشنا شوید.

۱۲) اشکالات درسی خود را یادداشت کنید و در روزهای باقیمانده تا امتحانات و در فواصل امتحانات از دوستان و همکلاسی ها و اعضای خانواده و در صورت دسترسی از استاد بپرسید.

۱۳) تکرار مطالب درسی قدرت ذهن شما را بیشتر می کند

۱۴) همیشه به خود تلقین کنید که توانسته اید با مطالعه کافی و مفید، نمرات بهتری بگیرید.

۱۵) به دقت درس امتحان خود را مطالعه کرده و با تمام توان از فرصت بهره بگیرید و بدانید از دست دادن چنین ایام مهمی جبران ناپذیر نخواهد بود.

۱۶) برنامه مطالعه خود را طوری تنظیم کنید که بعد از حداقل یک بار مطالعه دقیق و عمقی مطالب، حداقل یک بار مطالب امتحانی خود را مرور کنید.

۱۷) حتی المقدور برنامه مطالعه در ایام امتحانات به گونه ای تنظیم شود که در شب امتحان استراحت به میزان لازم وجود داشته باشد.

۱۸) داشتن برنامه غذایی سالم و نشاط بخش و خوابیدن به اندازه کافی در راس برنامه هایتان قرار گیرد.

۱۹) صبح روز امتحان، داشتن روحیه لازم فوق العاده مهم است. خسته و خواب آلود بودن و صبحانه نخوردن از جمله موارد مهمی هستند که باعث می شود دانش آموز در زمان برگزاری امتحان نتواند از پس پاسخگویی به سئوالات امتحان به نحو صحیح برآید.

۲۰) در زمان امتحان هر مسئله و مشکلی را که بر ذهنتان موثر است و انرژی مفید شما را کاهش می دهد و ذهن را درگیر می کند حذف نمایید.

۲۱) آرامش داشتن در روز امتحان فوق العاده اهمیت دارد. افرادی که کارهای خود را منظم تر برنامه ریزی می کنند و به انجام می رسانند کمتر در شرایط تنش امتحان قرار می گیرند.

۲۲) با آمادگی کامل و به موقع در سر جلسه امتحان حاضر شوید.
۲۳) با اطمینان خاطر در امتحان شرکت کنید، مثبت اندیشی کنید. همواره جملاتی مثل «آماده ام» و «به خوبی از عهده آن بر می آیم» را چند بار تکرار و نگرانی را از خود دور کنید.
۲۴) آرام ولی هشیار باشید و در سر جای خود با آرامش مستقر شوید.
۲۵) قبل از پاسخ دادن به سئوالات، به خدای بزرگ توکل کنید و به یاد داشته باشید که: «یاد خداوند آرام بخش دلهاست»
۲۶) در ابتدا نگاهی گذرا به سئوالات بیندازید.
۲۷) برای پاسخگویی به سئوالات از یک برنامه منظم پیروی کنید. ابتدا سئوالات ساده و بعد سئوالاتی که نمره بیشتری دارد و سپس سئوالاتی را که مشکل تر هستند و جواب دادن به آنها وقت بیشتری می گیرد و در انتها سئوالاتی را که نمره کمتری دارند پاسخ دهید.
۲۸) در امتحانات تشریحی قبل از پاسخ دادن به سئوالات ابتدا خوب فکر کنید.
۲۹) در امتحانات تشریحی به اصل موضوع بپردازید و به حاشیه نروید.
۳۰) در امتحانات تستی برای انتخاب پاسخ درست، فکر کنید.
۳۱) در زمان امتحان، زمان امتحان را مدیریت کنید.
۳۲) زمانی به سئوال، درست پاسخ خواهید داد که سئوال را به درستی بخوانید و بفهمید که سئوال از شما چه خواسته است.
۳۳) پس از پاسخ دادن به کلیه سئوالات یک بار دیگر سئوالات را چک و کنترل نمایید.
۳۴) سعی نمایید به سئوالات با خودکار آبی پاسخ داده و حتما خوش خط بنویسید.
۳۵) در زمان امتحان اضطراب را از خود دور نمایید.
مطمئن هستیم که با تلاش بیشتر و سختکوشی می توانید به نتایج مطلوبی در امتحانات دست یابید همان طور که در قرآن کریم آمده است؛
لیس للانسان الا ماسعی (موفقیت و پیروزی هر کسی در گرو تلاش اوست.)
به امید موفقیت هر چه بیشتر شما دانشجویان.
معاونت آموزشی و پژوهشی