



## چگونه در ایام امتحانات درس بخوانم تا ۲۰ بگیرم ؟

تهیه و تنظیم :

فاطمه روانشادی

دبیرستان نگین خرد بهبهان



روش درس خواندن در زمان امتحانات در بین دانش آموزان متفاوت می باشد. ولی اکثر آنها در پی روشی هستند که بتوانند درست مطالعه کنند و در امتحانات موفق شوند.

رعایت نکات زیر راهنمای بسیار خوبی برای درس خواندن در زمان امتحانات می باشد:

#### ۱- تهیه برنامه مدون در طول امتحانات برای خواندن دروس

برای درس خواندنتان برنامه داشته باشید. داشتن برنامه ی صحیح باعث مدیریت زمان می شود. شما از وقتی که دارید استفاده مفیدتری می کنید.

#### ۲- پرهیز از مطالعه بی وقفه و پشت سر هم

خودتان را از مطالعه بیزار نکنید. اینکه شما برای امتحانات زمان بسیار کمی دارید دلیل خوبی برای حذف زمان استراحت و تفریح از برنامه تان نمی باشد. درس خواندن بدون استراحت موجب خستگی ذهن و کاهش تمرکز می شود. چند ساعت درس خواندن مداوم نه تنها مفید نبوده بلکه به حافظه کوتاه مدت فرد نیز آسیب می رساند.

#### ۳- یادداشت برداری

زمانی که هر مبحثی را مطالعه کردید حتمن یادداشت برداری از آن بخش فراموش نشود. وقتی هر مبحث را به پایان بردید، یادداشت های آن بخش را مطالعه کنید تا مطالب در ذهن شما تثبیت شوند.

#### ۴- مدیریت زمان

مدیریت زمان در مطالعه صحیح دروس بخصوص در ایام امتحانات بسیار موثر است. حداکثر زمانی که فردی می تواند رو مطلبی تمرکز کند ۳۰ دقیقه بیشتر نیست. به دنبال هر ۳۰ دقیقه مطالعه، ۱۰ الی ۱۵ دقیقه به خود زمان استراحت بدهید و مجددا با همین روال شروع به مطالعه کنید. بهتر است برای مطالعه هر مبحث یک محدودیت زمانی مشخص شود. البته توصیه می شود در زمان استراحت از فعالیت های که نیاز به تمرکز ذهن دارند پرهیز کنید چرا که باعث کاهش تمرکز در زمان مطالعه می شود.

۵- حذف عواملی که باعث برهم زدن حواس و دقت در مطالعه می شوند.

مطالعه در مکانهایی که وسایل تفریحی نظیر تلویزیون و... داشته باشند یکی از همین عوامل برهم زدن حواس می باشد.

۶- عدم شتابزدگی در درس خواندن و پرهیز از تند خوانی.

وقتی با شتاب درس می خوانید و برای تمام کردن فصل های کتابتان عجله می کنید نباید توقع دادن یک امتحان خوب از خود را داشته باشید.

۷- داشتن خواب کافی

خیلی از دانش آموزان فکر می کنند اگر شب امتحان تا صبح بیدار مانده و درس بخوانند می توانند کتاب را تمام کرده و به امتحان برسند. این یک تصور کاملاً اشتباه می باشد. زیرا مغز انسان بر اثر کم خوابی و عدم استراحت کافی آسیب می بیند. مغز در زمان خواب خود را بازسازی می کند. مغز بعد از دریافت اطلاعات نیاز به بازسازی دارد و خوابیدن تنها راه موثر آن است.

۸- اجتناب از خوردن غذاهای سنگین و پرچرب قبل از مطالعه

حتمن چند ساعت پس از صرف غذا مطالعه نمایید. زیرا پس از صرف غذا، جریان خون برای کمک به هضم غذا متوجه دستگاه گوارش می شود. لذا خونرسانی به مغز کاهش می یابد و از قدرت تفکر و تمرکز کاسته میشود.

پس تا دیر نشده باید مطالعه خود را شروع کرده و فقط به ایام امتحانات موکول نکنید. نکته دیگر، مطالعه نمونه سوالات دوره های قبل است که بهترین منبع در کنار کتابهای درسی می باشد. داشتن ایمان و توکل بر خدا، آرامش درونی و رعایت نکات گفته شده مواردی هستند که به شما در موفقیت در امتحانات کمک میکنند.