

## ” چند توصیه جهت موفقیت در امتحانات ”

- دانش آموزان عزیز یادتان باشد که مهم ترین عامل موفقیت در هر کاری بویژه درس خواندن داشتن نظر مثبت به خویش و مبارزه با افکار منفی و مخرب است. بنابراین باید جنبه های مثبت و موفقیت های خود را یاد آور شوید و به جنگ افکار منفی بروید.
- در ایام امتحانات برنامه ریزی کرده و طبق برنامه درس بخوانید. برنامه ریزی موجب آمادگی و تمرکز بیشتر برای درس خواندن می شود.
- در ایام امتحانات یا درس بخوانید و یا استراحت کنید و از تلف کردن وقت خودداری نمایید.
- از انجام بازیهای پر هیجان کامپیوتری در ایام امتحانات خودداری نمایید.
- روزی چند دقیقه ورزش موجب شادابی و آمادگی بیشتر شما برای درس خواندن می شود.
- به جای آنکه درس را یکبار یا دقت و وسواس زیاد بخوانید سعی کنید درس را ۳ یا ۴ بار با سرعت بخوانید. این روش موجب دلگرمی و ایجاد انگیزه و اعتقاد به نفس بیشتر در شما می شود. پس از ۴۵ دقیقه یا یک ساعت مطالعه، حداقل ۱۵ دقیقه استراحت کنید.
- حتی الامکان در محیطی آرام مطالعه نمایید.
- افرادی که افکار مزاحم مانع تمرکز فکری آنها می شود می توانند افکار مزاحم را به ساعتی معین (مثلاً ساعت ۹ شب) ارجاع دهند.
- نمونه سوالات و ورقه های امتحانات قبلی را مرور نمایید.
- اگر در درسی مشکل دارید و یا امتحانی را خراب کردید از فکر کردن به آن خودداری کنید. زیرا این امر موجب می شود که سایر امتحانات را هم خراب کنید.
- شبها زود غذا بخورید و از خوردن غذاهای چرب و سنگین خودداری کنید.
- ۱۵ دقیقه به امتحان مطالعه را کنار گذاشته و به گفتگو با دوستان خود بپردازید.
- در صورت احساس نیاز، در طول امتحانات می توانیم به مشاور مدرسه مراجعه نماییم.
- یک نکته خیلی مهم: در کنار همه سعی ها و تلاشهای خودتان، خواندن دعا و قرآن و یاد خدا موجب آرامش روانی و موفقیت بیشتر شما می شود.

واحد مشاوره مدرسه