

نکات ایام امتحانات

نکات اساسی برای دانش آموزان

دانش آموز عزیز ایام امتحانات تا چند روز دیگر فرا می رسد و این به شما بستگی دارد که آیا خودتان را آماده کرده اید برای امتحانات یا خیر ، آیا واقعا در نظر دارید در امتحانات این ترم موفق شوید که اگر جوابتان بله است به نکات زیر اساسی توجه فرمایید.

❖ برنامه ریزی کاملا درستی برای خودتان تدارک ببینید و هدفی را انتخاب کنید چون هدف تعیین کننده رفتار می باشد پس هدفتان را مشخص کنید .

❖ قبل از رسیدن به اولین امتحان کاملا درس هایتان را در حد امکان یک بار روخوانی و مطالعه کنید .

❖ روش های درس خواندن و مطالعه در ایام امتحانات را از معلمان و مشاور مدرسه بپرسید.

❖ در محیط هایی درس بخوانید که از نظر نور ، صدا ، رطوبت فضای خوبی را دارا باشد.

❖ در ایام امتحانات حتما از لحاظ تغذیه به خودتان توجه کنید .

❖ دانش آموز عزیز هر ۱ ساعت مطالعه برابر است با ۲۰ دقیقه استراحت .

اما استراحت به دور از فضای مجازی و فعالیت هایی که ذهنتان را درگیر می کند.

❖ دانش آموز عزیز ما مطالعه مفید داریم و مطالعه غیر مفید داریم ،

دانش اموزی که ۵ ساعت درس می خواند شاید ۲ ساعت ذهنش را درگیر مطالعه و تمرکز کرده باشد .

پس در اینجا ۲ ساعت مطالعه مفید داریم و ۳ ساعت مطالعه غیر مفید . پس سعیتان براین باشد که مطالعه مفیدتان را افزایش دهید .

❖ در روز های آخر حتما برای سوالات و درس هایی که دارای مشکل هستید از معلمان درخواست جلسه رفع اشکال کنید.

❖ دانش آموزان عزیز به این نکته توجه کنید که در ایام امتحانات و درس خواندنتان تنها و تنها ذهنتان را درگیر امتحانات و درس هایتان کنید و مشکلاتتان را به ایام دیگر موکول کنید.

والدین عزیز شما نقش اصلی در رابطه با دانش آموز و ایام امتحانات او را بر عهده دارید. و شما پشتوانه اصلی او هستید پس باید رفتارتان را مطابق رفتار آنان سوق دهید. و در این ایام یار و یاور آنان باشید.

☞ در ایام امتحانات واقعا از

دانش آموزتان بیش از توانایی او انتظار نداشته باشید .

☞ اگر دانش آموزتان در درس هایش آنطور که باید عمل نمی کند حتما قبل از فرارسیدن امتحانات با معلمان و کادر مدرسه هماهنگ باشید و سوال هایتان را در رابطه با اصول درس خواندن فرزندانان از آنها بپرسید.

☞ فرزندانان را با همدیگر مقایسه نکنید آنها را با خودشان مقایسه کنید تنها و تنها خودشان .

☞ محیطی آرام و به دور از اضطراب و تنش برایشان محیا کنید.

☞ والدین عزیز این شما هستید که فضایی آرام را برای فرزندانان به وجود می آورید.