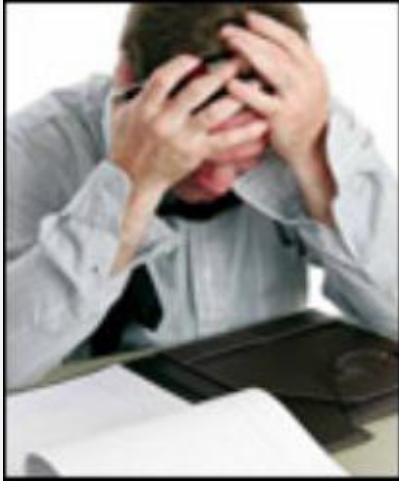


کلیدهای طلایی شب امتحان

آیا درس‌هایتان را تلنبار کرده و برای شب امتحان ننگه داشته‌اید؟ آیا نگران نمره درسی‌تان هستید؟ آیا فکر می‌کنید فرصت مطالعه ندارید؟



سلامت نیوز: آیا درس‌هایتان را تلنبار کرده و برای شب امتحان ننگه داشته‌اید؟ آیا نگران نمره درسی‌تان هستید؟ آیا فکر می‌کنید فرصت مطالعه ندارید؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایران؛ نگران نباشید در این مطلب مهارت‌های مدیریت زمان و نکته‌های طلایی چگونه مطالعه کردن در شب امتحان را فرا خواهید گرفت.

نخستین گام

اگر جزو دانش‌آموزانی هستید که شب قبل از امتحان درس می‌خوانید بهتر است به ساعات فکر کنید نه به دقایق. فکر کنید چه مطالبی را می‌توانید در زمان کوتاه یاد بگیرید.

قبل از این که مطالعه را شروع کنید به موارد زیر توجه کنید:

- مواد مغذی برای تقویت ذهن مصرف کنید؛ قطعاً مواد مغذی شامل پفک، چیپس و پاپکورن نمی‌شود. تخم‌مرغ و چند تکه شکلات تلخ در وعده شام بسیار مؤثر است. شکلات تلخ کارایی مغز را افزایش می‌دهد.

اگر احساس خستگی می‌کنید، دوش آب سرد بگیرید. دوش آب سرد به احساس تازگی و طراوت و بیدار ماندن کمک می‌کند. خوردن یک دسر سبک مانند سیب کارایی را چندبرابر افزایش می‌دهد و استرس را دور می‌کند. غذاهای سنگین نخورید، این غذاها باعث احساس خواب‌آلودگی می‌شوند. درحالی که این چیزی است که قصد دارید از آن جلوگیری کنید. اگر در طول مطالعه آدامس بجوید، حواستان پرت شده و نمی‌توانید چیزی را که مطالعه کردید، به خاطر بیاورید.

تغذیه سالم قبل از مطالعه باعث می‌شود احساس گرسنگی نکرده و برای خوردن تنقلات وسوسه نشوید. مطالعه را با یک نوشیدنی یا آبمیوه خنک شروع و احساس کنید سر جلسه امتحان نشسته‌اید پس جدی باشید. در این حالت هیچ بهانه‌ای ندارید که از جا بلند شوید.

مواد مورد نیاز مطالعه

همه لوازم مورد نیاز را که برای آزمون نیاز دارید در کنار دست‌تان قرار دهید.

جزوات، کتاب‌های درسی، سوالات آزمون‌های قبلی، یادداشت‌ها و... را روی میز کار بگذارید.

- ساعت را برای 45 دقیقه تنظیم کنید، در بازه‌های زمانی 45 دقیقه مطالعه کنید و 5 دقیقه بعد از این مدت استراحت کوتاهی کرده و دوباره مطالعه را ادامه دهید. چنانچه بخواهید برای ساعات نامحدود مطالعه کنید، مغز بیش از حد خسته شده و مجبور می‌شوید برای حفظ تمرکز زمان طولانی‌تری را صرف کنید.

بهتر است اهداف‌تان را با پاداش‌های کوچک (زنگ تفریح) دنبال کنید در این حالت می‌توانید تا زمانی که لازم است به مطالعه ادامه دهید فقط کافی است زمان‌سنج را برای 45 دقیقه تنظیم کنید.

- راهنمای درسی و مواد امتحانی را دنبال کنید؛ به یادداشت‌ها، جزوات، کتاب‌ها و آزمون‌های قبلی که احتمال می‌دهید در امتحان

مورد توجه باشد، مراجعه کنید. معلم‌ها سوال‌ها را از درس‌هایی که در کلاس ارائه شده، طرح می‌کنند بنابراین یادداشت‌ها و جزوات منابع باارزشی به شمار می‌روند. یادداشت‌ها را هرگز برای مطالعه در شب قبل از آزمون فراموش نکنید. به سوالاتی که آخر هر فصل وجود دارد توجه کنید و خود را با بررسی این سوالات بیازمایید. علاوه بر آن به دو صفحه اول هر بخش که خلاصه‌ای از مطالب فصل مربوطه است توجه کنید تا اطلاعات اساسی و اولیه را درباره هر فصل یاد بگیرید.

- مسابقه پرسش و پاسخ با يك دوست یا اعضای خانواده سرعت یادگیری را افزایش می‌دهد از مادر، برادر، پدر و خواهر یا يك دوست صمیمی بخواهید به تعدادی از سوالات شما خیلی سریع پاسخ دهد. لیستی از مطالبی که شما را درگیر کرده و نمی‌توانید آن‌ها را به خاطر بسپارید تهیه کنید و در قالب سوال آن‌ها را از اطرافیان بپرسید و بخواهید خیلی سریع به سوال‌تان پاسخ دهند. تکرار پرسش و پاسخ باعث می‌شود آن‌ها ملکه ذهن شوند. علاوه بر آن مسابقه پرسش و پاسخ کمک می‌کند تا نقاط ضعف موجود را جبران کنید.

تهیه يك لیست برای بررسی سریع، همه نکات درسی، مطالب حفظی، تاریخ‌های مهم و معادلات پیچیده را روی يك ورق کاغذ بنویسید. این لیست را قبل از آزمون و صبح روز بعد مطالعه کنید.

خواب کافی؛ هیچ چیز بدتر از آن نیست که شب قبل از آزمون به اندازه کافی نخوابیده باشید. ممکن است وسوسه شوید و همه شب را بیدار بمانید و خود را برای امتحان آماده کنید اما هنگامی که زمان امتحان فرامی‌رسد قادر نخواهید بود همه اطلاعاتی را که یاد گرفته‌اید به خاطر بیاورید. مغز در این حالت فقط برای بیدار ماندن تلاش می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد نخوابیدن در شب امتحان عملکرد حافظه را نابود کرده و به شدت پایین می‌آورد.

نگاهی کوتاه به لیست مرور؛ سعی کنید صبح روز امتحان حدود 45-30 دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید. نگاهی کوتاه به لیست مرور و فلش‌کارت ببندازید. زمانی که منتظر هستید تا جلسه آزمون شروع شود، صفحات مرور را کنار بگذارید.

نکته‌های خوب برای مطالعه و یادگیری مطالب مهم

آرام باشید، ممکن است کمی سخت باشد ولی کافی است يك نفس عمیق بکشید. سعی کنید افکارتان را متمرکز کنید. يك مکان خوب و آرام برای مطالعه پیدا کنید. تخت‌خواب و مبل راحتی انتخاب خوبی نیستند. دراز کشیدن روی تخت‌خواب یا مبل راحتی به این معنی است که شانس خود را برای موفقیت در آزمون فردا به خطر می‌اندازید.

کتاب‌های درسی و یادداشت‌هایتان را باز کنید و از ابتدا شروع کنید روی جزییات کوچک چندان تمرکز نکنید. به مطالب مهم و برجسته که احتمال می‌دهید در آزمون فردا از آن‌ها سوال مطرح شود، تمرکز کنید.

اطلاعات مهم را در کاغذهای کوچک یادداشت بنویسید و با صدای بلند بخوانید. این فرآیند به مغز و قدرت یادگیری کمک می‌کند.

فلش کارت درست کنید. تهیه فلش کارت روش خوبی است تا خود را بیازمایید. فلش کارت کمک می‌کند تا اطلاعات را پردازش کنید. نکات مهم را در فلش کارت‌ها مرتب نوشته و با صدای بلند بخوانید.

اطلاعات و نکات را در راه مدرسه در ذهن مرور کنید. هرگز قبل از شروع آزمون سراغ جزوات و کتاب‌های درسی نروید. این کار اشتباه بزرگی است و اعتماد به نفس را کاهش می‌دهد.

سعی کنید مطالبی را که می‌خوانید درک کنید. با این کار هیچ مشکلی برای به خاطر آوردن آن‌ها سر جلسه امتحان نخواهید داشت. به خاطر داشته باشید فرار از درس‌های تلنبار شده به راحتی ممکن نیست. شاید تلنبار کردن برای يك درس چندان کار نادرستی نباشد اما این موضوع برای همه درس‌ها بویژه درس‌های با حجم سنگین صدق نمی‌کند.

صبحانه کامل. قطعاً صبحانه کامل معده درد یا دل درد را از شما دور می‌کند. قبل از آزمون آب کافی بنوشید. توجه کنید اگر نمی‌توانید بیدار بمانید قهوه بنوشید اما اگر احساس می‌کنید قهوه شما را خیلی عصبی و مضطرب می‌کند سعی کنید برای این‌که بیدار بمانید و خواب‌آلودگی سراغ‌تان نیاید، مقداری ورزش کنید.

نوشیدنی‌های انرژی‌زا علاوه بر این‌که سلامتی را به خطر می‌اندازند باعث افزایش استرس و اضطراب می‌شوند پس هرگز شب قبل از آزمون از این نوشیدنی‌ها استفاده نکنید. تصور کنید شب قبل از امتحان است و می‌خواهید برای روز بعد خود را آماده کنید. پیشنهادات زیر را دنبال کنید.

شب قبل از امتحان

یادداشت برداری کنید. اگر زمان کوتاهی برای مطالعه جهت آزمون روز بعد دارید، یادداشت برداری کنید. البته مهارت یادداشت برداری خیلی مهم است تا بیشترین بهره را شب قبل از امتحان ببرید. اگر معلم قبل از امتحان یک جلسه مرور گذاشت حتماً در آن شرکت کنید. معلمها در جلسات مرور نکات ریز و مهم که برای امتحان ضروری هستند را یادآوری می کنند. یادداشت های سر کلاس را جدی بگیرید به طور منظم سر کلاس حاضر شوید و یادداشت برداری کنید. چنانچه یادداشت برداری نکردید، یادداشت های همکلاسی هایتان را کپی برداری کنید.

نکات سر کلاس و یادداشت ها گنج قابل دسترس هستند. مفاهیم، تعاریف و معادلات مهم را در کارت های سه در پنج سانتیمتری بنویسید و مجموعه ای مفید از فلش کارت های دستی تهیه کنید. عمل بازنویسی به یادگیری و حفظ مطالب کمک می کند. اگر یادگیری بصری شما خوب است پس این عمل قطعاً کمک خواهد کرد.

اگر یادگیری شنوایی خوبی دارید به این معنی که با شنیدن، مطالب را یاد می گیرید، کلماتی را که در فلش کارت ها نوشته اید بلند بخوانید. شاید در ابتدا تصور کنید این بازنویسی در فلش کارت ها به درد نمی خورد اما اگر قصد دارید اطلاعات مهم را یاد بگیرید، بسیار مفید است. یادگیری معادلات و مسائل کاربردی و عملی از طریق تکرار، عمل مفیدی نیست.

نکات کلیدی را شناسایی کنید. نخستین صفحه از هر فصل اغلب نکات کلیدی که هدف اصلی درس است را شامل می شود، این صفحات را حتماً نگاه کنید.

خود را بیازمایید: اگر معلمتان نمونه سوال داده آن را حل کنید. برای سوالات زمان زیادی صرف نکنید اگر پاسخ سوالی را نمی دانید از فلش کارت کمک بگیرید. ممکن است به بازخوانی مجدد فلش کارت ها نیاز داشته باشید. برخی از استراتژی های حفظ را یاد بگیرید. سعی کنید با استفاده از گیره، یادداشت ها و فلش کارت ها را آویزان کنید. برقرار کردن ارتباط تصویری با اطلاعات نتیجه خوبی خواهد داد.

مطالعه را با مهمترین اطلاعات درسی شروع کنید. ابتدا مفاهیم کلی را یاد بگیرید و درباره یادگیری جزئیات نگران نباشید زیرا هدف یادگیری ایده های اصلی در زمان کوتاه است.

حافظه، اطلاعاتی را که شما در شروع و پایان مطالعه، یاد گرفته اید بهتر از موضوعاتی که در وسط مطالعه یاد گرفته اید، به خاطر می سپارد.

با مطالعه روزانه، مفاهیم به مدت طولانی در حافظه بلندمدت باقی می ماند اما اگر وضعیتی پیش آمده و مطالعه را به لحظات پایانی موکول کرده اید مفاهیم در حافظه کوتاه مدت باقی می ماند و زود فراموش می شوند. پس سعی کنید مفاهیم را درک کنید.

به یک موسیقی آرامبخش مانند موسیقی کلاسیک با صدای کم گوش کنید. موسیقی برخی از خستگی های مطالعه را کم می کند. هرگز بعد از زمانی که معمولاً می خوابید مطالعه نکنید در بعدازظهر یا ساعات اولیه عصر مطالعه کنید. اگر فرد سحرخیزی هستید مطالعه اوایل صبح نتیجه خوبی خواهد داشت.

نگرش مثبت و برنامه ریزی برای مطالعه راهی به سوی موفقیت است. برنامه ریزی زمان انجام کار را برای فرد برجسته و مهم می کند.

هنگامی که تلاش می کنید درس تاریخ را حفظ کنید اسامی و سایر اطلاعات واقعی را در ذهن بسپارید. اگرچه این عمل مقداری طول می کشد اما روش بازنویسی و تکرار و تلاوت مؤثر است. در مورد مسائل ریاضی و علم معادلات به مسائلی که معلم سرکلاس تاکید کرده، توجه کنید. در اینجا تکنیک یادداشت برداری به کمک خواهد آمد.

قسمت دوم: روز امتحان

پس صبحانه روز آزمون را فراموش نکنید. کمی زود بیدار شوید، صبحانه کامل بخورید و حداقل یک ساعت زودتر قبل از امتحان در جلسه حاضر شوید از این که تنها از کربوهیدرات ها استفاده کنید، بپرهیزید. حداقل 10 دقیقه قبل از آزمون سریع یادداشت ها و لیست مرور را مرور کنید تا مغزتان به صورت خودکار مفاهیم را تنظیم کند.

مطالعات اخیر نشان می دهد افرادی که خیلی پریشان و مضطرب هستند مطالعه گروهی مانند شکستن طلسم برای این فاجعه عمل می کند. مطالعه با یک گروه از همکلاسی ها کمک می کند تا آرامش و تمرکز را حفظ کرده و وقت کمتری را تلف کنید.

دانش‌آموزان معمولاً حین مطالعه گروهی نکات کلیدی را یاد می‌گیرند و از اشکالات آگاه می‌شوند.