بهترین روش آمادگی برای امتحانات چیست؟



برای زمان مطالعه برنامه‌ریزی کنید

این سوال یک پاسخ کاملا منطقی دارد: به طور منظم سر کلاس‌های درس حاضرشدن و شرکت‌کردن در بحث‌های مطرح شده و مطالعه مرتب درس‌ها به طور مستمر از همان ابتدای ترم. با این روش موقع امتحان شما فقط باید مروری مختصر روی درس‌هایتان داشته باشید و مطالبی را مطالعه کنید که قبلا بخوبی یادگرفته‌اید، اما متاسفانه حتی بهترین برنامه‌های دانش‌آموزی همیشه این خط سیر را دنبال نمی‌کند.

زندگی، تفریح، بودن کنار دوستان، شغل یا حتی موضوعاتی ناراحت‌کننده ممکن است در این خط سیر اختلال ایجاد کند؛ بنابراین در این مقاله قصد دارم به دانش‌آموزانی که به برنامه اورژانسی تحصیلی نیاز دارند و می‌خواهند خود را برای امتحان آماده کنند، پیشنهادهایی بدهم.

سطح خودتان را مشخص کنید

شما خودتان بخوبی می‌دانید کجای درس‌هایتان قرار دارید و از اکنون نمره احتمالی‌تان را می‌توانید حدس بزنید. منظورم از مطرح‌کردن این حرف، دورکردن افکار واهی و پوچ و کمک الهی است. تا جایی که می‌توانید معقول باشید. اگر هنوز نمی‌دانید واقعا چه وضعی دارید ـ که واقعا بعید می‌دانم ـ نزد معلم یا استادتان رفته و وضع دقیق‌تان را از او بپرسید.

برای زمان مطالعه برنامه‌ریزی کنید

چند امتحان باید بدهید؟ و زمان برگزاری‌شان چه موقع است؟ برای تمام دروس‌تان طبق زمان باقیمانده برنامه‌ریزی کنید و برای هریک وقتی اختصاص دهید. بهتر است هر روز به جای خواندن فقط یک درس، دو یا سه درس مطالعه کنید تا خسته و دلزده نشوید و تمرکزتان را ازدست ندهید. هر درس را که مطالعه کردید کمی استراحت کنید و سپس بعدی را شروع کنید؛ البته برای درس‌هایی که کمتر مطالعه کرده‌اید، وقت بیشتری اختصاص دهید.

اگر لازم شد قربانی کنید

اگر فکر می‌کنید مطالعه بیشتر یک درس باعث می‌شود در آن درس نمره بهتری بگیرید، ولی هرچقدر وقت برای درسی دیگر بگذارید نتیجه خوبی دربرنخواهد داشت، پس بهتر است زمان بیشتر را به درس قبلی اختصاص دهید؛ البته نه آنقدر که از آن درس بیفتید.

در مکان‌های عمومی درس نخوانید

بدترین مکان برای خواندن درس اماکن عمومی مثل کتابخانه‌هاست، زیرا هر لحظه ممکن است آشنا یا دوستی ببینید و زمان مطالعه‌تان را از دست بدهید.

خودتان را جای استادتان بگذارید

وقتی مطالعه می‌کنید با خودتان بگویید اگر من جای استاد بودم از کدام بخش سوال می‌دادم؟ کدام قسمت از اهمیت خاصی برخوردارند؟ وقتی چنین سوال‌هایی از خود می‌پرسید، ببینید کدام بخش موضوع مورد نظر درس مطرح شده است. مرور چنین سوالاتی در ذهن احتمالا به شما کمک می‌کند که حداقل حدس بزنید چه قسمت‌هایی در امتحان می‌آیند و بیشتر روی آنها متمرکز شوید.

مراقب خودتان باشید

مهمانی‌های شبانه زمانی که کلی مطلب برای مطالعه دارید نه تنها وقت با ارزش‌تان را تلف می‌کند، بلکه باعث خستگی جسم‌تان می‌شود. کمبود خواب شما را مستعد بیماری و کند ذهنی می‌کند. میوه، سبزی‌ها و پروتئین مصرف کنید. اگر می‌توانید هفته‌های پایانی ترم ورزش کنید. بین ساعت‌هایی که درس می‌خوانید به خودتان کمی استراحت داده و بیرون از خانه رفته و نیم ساعتی هوای تازه تنفس کنید.

هرچه بوده، گذشته است

وقتی هرچه می‌خوانید احساس می‌کنید چندان نتیجه بخش نیست خیلی خودتان را آزار ندهید، زیرا کار از کار گذشته است و با این احساس فقط اضطراب‌تان را بالا می‌برید و بدتر از آنچه که هستید، عمل می‌کنید. زمانی که امتحان‌تان فرامی رسد و خوب امتحان نداده‌اید هرچه که بوده از ذهن خارج کنید و روی امتحان بعدی متمرکز شوید.

منبع: جام جم