**چگونه در ایام امتحانات موفق شویم ؟**

**- روند برنامه های مدرسه را طبیعی جلوه دهیم
- بهترین اقدام برای راحت رسیدن به هدف حفظ آرامش ، داشتن روحیه بانشاط و فعال است
- سعی کنیم در ایام امتحانات خود را کاملاً آرام کنیم
- در برنامه های روزانه خود یکسره درس نخوانیم
- حداقل برای هر 50 دقیقه برنامه مطالعاتی 10 دقیقه به مغز خود استراحت بدهیم ، پژوهشگران معتقدند بازده 6 ساعت مطالعه مداوم به اندازه 2 ساعت مطالعه با استراحت بین فاصله های زمانی است
- زمانی که 10 دقیقه به ذهن خود استراحت دهید ، کارکرد ذهن را افزایش میدهید
- هرگز با برنامه های مدرسه و کلاس به مقابله نپردازیم ، زیرا تصور این فکر ، جسم و روح را خسته می کند و یادگیری را مشکل می سازد
- حتماً نکاتی را که برای شما سخت است ، یادداشت برداری نموده تا در فرصتهای مرده چندین بار آنها را مطالعه کنید
- در حین مطالعه حتماً مواد قندی سالم مثل خرما ، شیرینی جات مصرف کنید
- همیشه به فرا رسیدن پایان امتحانات فکر کنید و همچنین به این مطلب که این ایام به سرعت می گذرد
- ضعف دروس عربی و زبان را می توان با تمرین و تکرار خصوصاً از طریق نوارهای ضبط شده بالا برد که کاملاً در حافظه ثبت شود
- در هفته یک تفریح 5-4 ساعته برای خود مثل رفتن به پارک ، استخر ، سینما و موزه در نظر بگیرید
- هرگز با ذهن خسته درس نخوانید ، یک ساعت درس خواندن با ذهن آرام موثرتر از چندین ساعت مطالعه با ذهن خسته است
- اگر در ایام امتحانات برای یک درس زمان اضافه دارید ، به درسهایی که نیاز به زمان بیشتری دارند ، بپردازید
- برای درسی که ضعف بیشتری دارید ، هر روز نیم ساعت زمان در نظر بگیرید و طبق تقسیماتی که دارید ، تمام بخش ها را رفع اشکال کنید
- تمام اطلاعات را به صورت نکته ثبت کنید
- در اوقات مُرده به پیش مطالعه بپردازید
- برای درک مطالب مشکل ، مثال ، رمز و تصویری در نظر بگیرید و بدین طریق آنها را رمز گذاری کنید
- در مطالعه با افزایش سرعت خواندن از پراکندگی حواس جلوگیری و تمرکز حواس خود را افزایش دهید
- حتماً درس ها را دوست بدارید ، چون ارتباط برقرارکردن با درس به میزان 30 % فهم و درک مطلب را افزایش می دهد
- در نظر داشته باشید که یک دانش آموز توانمند ، اراده و اعتماد به نفس خود را تقویت می کند و با روحیه ای شاد و آرام و اعتقاد به خدا برنامه ها را دنبال میکند**

واحد مشاوره و روانشناسی دبیرستان استعداددرخشان شهید بهشتی بابل( دوره اول)