

به لطف خدا آلا رایگان است و همیشه رایگان خواهد ماند

www.sanatisharif.ir

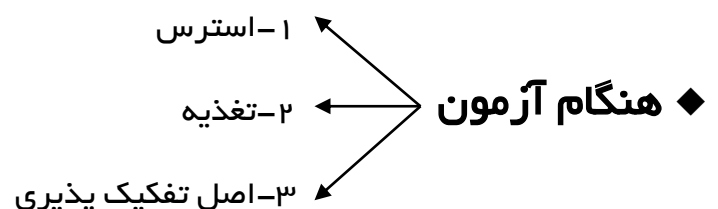
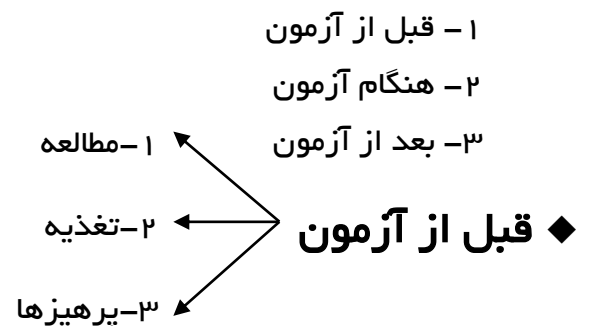
موضوع مشاوره : مدیریت آزمون تشریحی

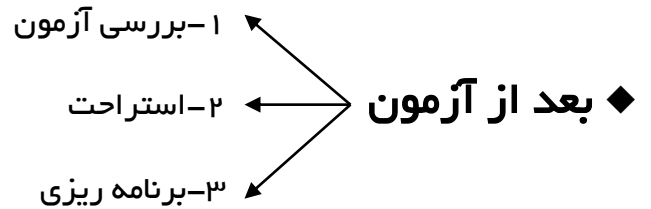
توسط : جناب آقای محمد علی امینی راد (مشاور و برنامه ریز تحصیلی آلاء)

👉 راه های مدیریت آزمون و موفق شدن در آزمون های تشریحی چیست ؟

مدیریت آزمون

♦ خود به سه قسمت اصلی تقسیم می شود که عبارتند از :





بر خلاف تصور اکثر دانش آموزان ، مدیریت آزمون فقط به سر جلسه آزمون ختم نمی شود!

قسمت اول : مدیریت قبل از آزمون

۱- مطالعه

تا چه ساعتی درس بخوانیم ، برای آزمون فردایمان مفید و از چه تایمی به بعد مضر خواهد بود ؟

در اینجا ۲ حالت پیش می آید :

حالت اول :

اگر ما فردی هستیم که زود استرس می گیریم ، توصیه می شود که تقریباً از غروب به بعد درس خواندن را متوقف کنیم

حالت دوم :

اگر ما فردی هستیم که زود استرس نمی گیریم و به قولی ریلکس هستیم ، توصیه می شود که تا ساعت ۷-۸ شب مطالعه کرده ولی از آن ساعت به بعد دیگر درس نخوانیم ، اما چرا ؟

دلیل آن اینست که (به علت استرس بالایی که سر جلسه ی آزمون ممکنست تجربه نماییم) احتمال تداخل مباحث با یکدیگر در ذهنمان بالا می رود و این مطلوب ما نیست!

پس به طور کلی تا چه زمانی قبل از آزمون به مطالعه خود ادامه دهیم ؟

پاسخ روشن است ، تا زمانیکه مطالب در ذهنمان با یکدیگر تداخل پیدا نکنند .

۲- تغذیه

شب یا روز قبل از آزمون چه چیزهایی بخوریم ؟

نکته (۱) به طور کلی ایام امتحانات توصیه می شود که از مواد غذایی ای تغذیه نمایید که ارزش غذایی بالایی دارند یا به اصطلاح مغذی باشند (مانند انواع مغزها : گردو - پسته - بادام و مخصوصاً فندق)

مغز فندق به خون سازی در کسانی که دچار کم خونی هستند کمک فراوانی می کند

نکته (۲) خوردن انواع پروتئین ها (گوشت) فراموش نشود

نکته (۳) اگر به ماده ی غذایی خاصی آلرژی (حساسیت) دارید ، از خوردن آن به شدت بپرهیزید (چه شب امتحان چه دیگر زمان ها)

نکته (۴) حتی از خوردن غذاهایی که تجربه خوردن آنها را ندارید نیز بپرهیزید چرا که نمی دانید چه تاثیری بر بدنتان خواهند گذاشت (این نکته از جانب مکتوب کننده شخصا آورده شده است)

نکته (۵) شب آزمون به هیچ عنوان از غذاهای چرب که معده تان را سنگین و گوارش را دشوار می کنند ، نخورید چرا که غذاهای چرب باعث خواب آلودگی صبحگاهی (sleepy) شده و بیدار شدن از خواب (wake up) را برایتان دشوار می کنند

نکته (۶) از پرخوری نیز به شدت بپرهیزید

نکته (۷) خوردن غذاهای سبک به شما کمک می کند که بسیار راحت تر بخوابید و صبح سرخالتز باشید (منظور از وعده ی غذایی سبک اینست که پیش از این چه طور تغذیه می کردید ؟ شب آزمون نیز به همان صورت تغذیه کنید با این تفاوت که کمتر از قبل غذا میل کنید ، همین! لازم نیست به متخصص تغذیه مراجعه کنید 😊)

۳-پرهیزها (قسمت طلایی مدیریت قبل از آزمون)

◆ این پرهیزها اگر از خود درس خواندن (مطالعه) مهم تر نباشند ، کم اهمیت تر نیز نیستند!

پرهیز شماره (۱)

لطفا از رفت و آمد و دوستی با افراد فاز منفی (افراد مایوس و انرژی منفی) به شدت بپرهیزید چرا که این افراد نه تنها حال روحی خودشان مساعد نیست بلکه با افکار ، حالات و گفتارشان حال شما را نیز خراب می کنند پس با این افراد نه شب امتحان ، بلکه در تمام طول زندگی تان معاشرت نکنید (شما برای موفقیت در زندگی تان به این افراد نیازی ندارید)

پرهیز شماره (۲)

از هرگونه بحث ، گفتگو و یا مشاجره ی لفظی با افراد خانواده و حتی دوستان تان در شب قبل از آزمون بپرهیزید چرا که روز آزمون ، شما به ذهنی آرام (متمرکز) نیاز دارید پس شب آرامی را باید سپری کرده باشید به طور کلی ، از انجام هر کاری که آرامش شما را بهم زده و اعتماد به نفس تان را پایین می آورد ، در تمام مقاطع زندگی اجتناب کنید

پرهیز شماره (۳)

با اینکه این پرهیز افراد بسیار کمتری را درگیر می کند اما گفتنش خالی از لطف نیست!

برخی از عزیزان برای ریلکس شدن در شب قبل از آزمون شان ، دست به اقدام جدیدی به نام ورزش کردن می زنند و نمی دانند که متأسفانه این عمل نه تنها برایشان مفید نخواهد بود بلکه عارضه ای به نام " بدن درد" را نیز نصیب شان می کند.

نتیجه گیری : از انجام کارهایی که پیش از این تجربه ی انجام دادنش را نداشته اید " در شب قبل از آزمون" به شدت بپرهیزید ! (این نکته از جانب مکتوب کننده شخصا آورده شده است)

قسمت دوم : مدیریت هنگام آزمون

👉 حین آزمون چه کارهایی را باید انجام بدهیم و چه کارهایی را نباید؟!

۱- مدیریت استرس

☝ لطفاً همیشه صحبت های چند مشاور را بشنوید و سپس با قوه تفکر و تعقل تان بهترین و درست ترین را انتخاب کنید (هر کسی را صرف اینکه در TV می بینید ، به عنوان مشاور قبول نکنید)

◆ راه های مختلفی برای مدیریت استرس بیان شده اند که برخی غلط و برخی هم ناقص بیان شده اند! اما نکته ای که در مدیریت استرس مهم است اینست که :

بدانیم ، همه ی افراد ، مقادیری از استرس را (هر چند اندک) سر جلسه ی آزمون شان "حتما حتما حتما" تجربه میکنند " حتی ریلکس ترین افراد!" و این کاملا طبیعی ست .

◆ هنگام آزمون اتفاقاتی در بدن می افتد که به علائم استرس معروف هستند مانند :

۱- افزایش ضربان قلب

۲- کاهش فاصله بین تنفس های متوالی و افزایش تعداد تنفس

۳- تعریق خصوصا کف دست ها

۴- افزایش فعالیت کلیه ها و به تبع آن افزایش نیاز به دفع ادرار

☝ نکته ای در خصوص افراد ریلکس : این افراد نسبت به علائم استرس آگاه نیستند چرا که تغییرات اندکی در بدن شان رخ می دهد (برای این افراد تغییرات فوق نامحسوس هستند)

◆ راه های اشتباه در کاهش استرس

۱- شمردن تعداد لامپ های سالن حوضه ی امتحانی (باعث خستگی چشم ها و چشم درد می گردد)

۲- شمردن کفش ها (باعث حواس پرتی و کاهش تمرکز می گردد خصوصا برای دختر خانم ها)

☝ کارهای فوق نه تنها برای کاهش استرس مفید نیستند بلکه به میزان استرس اولیه (استرس طبیعی) نیز می افزایند! چرا که باعث افت تمرکز می گردند

◆ بهترین راهکار در کاهش استرس

❖ هر جوری که هستید ، سر جلسه ی آزمون نیز به همان صورت باشید

۱- سر جلسه آزمون بنشینید

۲- بدانید که تا شروع آزمون داشتن مقادیری از استرس کاملا طبیعیست و به محض شروع آزمون و

پاسخگویی به سوالات ، از شدت استرس اولیه تان نیز کاسته خواهد شد

۳- اگر استرس تان کم نشد ، کمی آب بنوشید و به ذکر خداوند مشغول شوید (الا بذكر الله تطمئن القلوب)

مثلا صلوات بفرستید یا هر ذکر که با آن مانوس هستید را بخوانید / سعی کنید برای چند ثانیه ای هم که شده به هیچ چیز فکر نکنید ، سپس تمرکز تان را بر روی آزمون آورده و با خودتان موارد زیر را مرور کنید:

- ❖ این چه آزمونیست که در آن شرکت کردم
- ❖ برای چه هدفی آزمون می دهم
- ❖ آزمون های قبل ، میانگین نمراتم چطور بوده و قرار است در این آزمون چطور باشم
- ❖ برای این آزمون چقدر مطالعه کردم
- ❖ حد انتظاراتم از خودم چقدر است
- ❖ برای این آزمون چه پیش بینی ای می کنم (در همین حد)

استثنا : :

برخی از افراد زمینه های استرس را به صورت ارثی در خانواده و اقوام درجه یک خود (پدر/مادر/خواهر/برادر) دارند که با راهکارهای فوق نمی توانند نتیجه بگیرند ، به طور مثال :

در خانواده شان کسانی هستند که برای کنترل استرس دارو مصرف می کنند ، در اینگونه موارد توصیه می شود که به پزشک مراجعه کنند چرا که ممکن است آنها نیز زمینه ی ارثی استرس را داشته باشند

☝ خبر خوش اینست که در ۹۹% موارد ، افراد می توانند استرس خود را بدون نیاز به دارو کنترل نمایند

نکات :

- خوردن آب قبل از آزمون بعلاوه یک تکه شکلات بسیار مفید خواهد بود
- فکر کردن به اینکه امتحان ، امتحان مشکلیست می تواند در افزایش استرس اولیه موثر باشد پس اصلا به این چیزها فکر نکنید و ذهن تان را معطوف به یک خاطره ی خوش در گذشته و یا تصور یک اتفاق خوب در آینده کنید

۲- تغذیه هنگام آزمون

☝ همه ی ما هنگام آزمون ، مدیریت زمان را انجام می دهیم اما حواسمان اصلا به تغذیه مان نیست و تغذیه مان را به کلی فراموش می کنیم

◆ مدیریت زمان آزمون

مدت زمان کل آزمون را بر تعداد سوالات تقسیم کرده و میانگین زمان پاسخگویی به هر سوال را تخمین می زنیم

" مدیریت زمان پاسخگویی در اصل تفکیک پذیری توضیح داده خواهد شد"

☝ برای جلوگیری از فراموش کردن تغذیه به موقع سر جلسه آزمون چه کنیم ؟

آمار های متفاوتی وجود دارد با این مضمون که :

هر یک ساعت کار فکری معادل است با ۸/۴/۲ ساعت کار فیزیکی

آنچه برای ما روشن است اینست که :

کار فکری ، کالری زیادی می سوزاند بنابراین نیاز است که خود را تقویت نماییم

خوراکی هایی که مناسبند :

۱ - میوه های شیرین

۲- خرما

۳- کمی هم کاکائو (البته اگر حساسیت ندارید)

به طور کلی خوردن شیرینی هایی که قند های ساده دارند (شکر فراوان) توصیه نمی شود چرا که حجم ادرار و نیاز به دفع آنرا بالا می برند

اما خوردن قندهای پیچیده مثل نشاسته که در میوه ها به کار رفته بسیار مفید خواهد بود چرا که قند خون را به مرور زمان بالا می برند

میوه ها که هم نشاسته و هم قند های ساده دارند می توانند قند خون را در بلند مدت و کوتاه مدت بالا ببرند

👉 چرا حین آزمون تغذیه می کنیم ؟

به این دلیل که ذخائر گلوکز در سلولهای مغز ما کاهش یافته و ما برای فکر کردن نیاز به انرژی داریم!

۳- اصل تفکیک پذیری (چگونگی پاسخدهی به سوالات)

◆ عصاره ی این اصل اینست که :

سعی کنید " ذهن ، انرژی و توان فکری تان" را روی سوال اول سرمایه گذاری نکنید بلکه این انرژی را بر روی همه سوالات پخش کنید .

توصیه ی من (آقای امینی راد) به شما اینست که :

۱ - پاسخنامه را بر روی برگه سوالات قرار دهید

۲- در قدم بعدی آنرا طوری روی برگه سوالات قرار دهید که فقط سوال اول قابل رویت باشد

۳- سوال را بخوانید

۴- روی سوال فکر کنید

۵- پاسخ تان را بر روی پاسخبرگ یادداشت نمایید

۶- برای تک تک سوالات به همین روش عمل کنید تا کل سوالات تمام شوند

☁ سوال ها را تک به تک پاسخ دهید و در شروع آزمون همه سوالات را به یکباره (بدون قصد پاسخ دادن) نخوانید !

چرا که ممکن است افرادی که شب امتحانی درس می خوانند در بین خواندن سوالات ، به سوالی برسند که پاسخش را در آن لحظه ندانند (حضور ذهن نداشته باشند) و این باعث تخریب روحیه و استرس آنها شود!

اما شاید اگر به روش اول (تک به تک) به سوالات پاسخ می دادند ، می توانستند با اندکی تفکر بر روی سوال به آن پاسخ بدهند

☁ در لحظه ی ابتدایی آزمون هر چیزی که روحیه شما را تخریب کند و از اعتماد به نفس تان بکاهد برایتان "سم" محسوب می شود پس مواظب روحیه تان باشید

👉 و اما تفکیک کردن به چه معناست ؟

پاسخ : یعنی **بدانیم** که اگر سوالی را بلد نبودیم باید چه کنیم.

به طور مثال اگر سوال شماره (۳) را بلد نیستید ، برایش جای خالی بگذارید و سوال بعدی را پاسخ دهید.

امتحان تشریحی ست و شما در پایان پاسخدهی به سوالات حتما وقت می کنید که به اینگونه سوالات بازگشته و بر روی آنها کمی بیشتر تعمق کنید.

– اگر مطلب را خوانده باشید : که خُب یادتان می آید
– اما اگر مطلب را اصلا مطالعه نکرده باشید : طبیعیست که چیزی هم به خاطر نیاورید (از آن عبور کنید)

۳ نکته طلایی

۱ – موقعی که در حال یادداشت پاسخ هستید سعی کنید خوش خط بنویسید چرا که از نظر روانی بر روی

مصحح برگه تان تاثیر مثبت خواهد گذاشت

۲ – حتی الامکان تمیز و بدون خط خوردگی و با کمترین تعداد فلش و لاک گرفتگی پاسخ دهید ، خانا بودن

پاسخنامه نیز بر روی مصحح برگه تان تاثیر مثبت خواهد گذاشت

۳ – اگر به انتهای آزمون رسیدید و سوالاتی داشتید که اصلا یادتان نمی آمد نگذارید که محل پاسخ خالی

بماند چرا که امتحان تشریحی است و 👉

☹️ چه غلط بنویسید

☺️ چه خالی بگذارید و چیزی ننویسید

نمره ای به شما تعلق نخواهد گرفت (منظور اینست که مثل کنکور نمره منفی نمی گیرید پس نگران غلط پاسخ

دادن تان نباشید)

نتیجه گیری : خوب روی سوال فکر کنید و هر چیز مرتبطی در مورد آن موضوع به ذهنتان رسید ، یادداشت کنید

قسمت سوم : مدیریت بعد از آزمون

☁️ ما فقط برای این درس نمی خوانیم که آزمونی داده و بعد از آن کلید Delete را زده و همه چیز تمام !

اگر این مدلی درس می خوانید بدانید که به شدت ضرر می کنید .

حتی اگر امتحان نهایی کشوری سال سوم می دهید ، " بعد از آن کنکور دارید " پس مدیریت بعد از آزمون به

کارتان خواهد آمد

و اگر سال دومی هم باشید ، برای کنکور به مطالب سال دوم تان نیاز مبرم خواهید داشت!

☁️ مسلما هر چه تعداد مرورهایتان بیشتر باشد ← مطالب ، کلیدی تر به ذهن تان خواهند آمد

۱- بررسی آزمون

👉 بررسی آزمون چیست ؟

بررسی آزمون یعنی شما :

- ۱- پاسخنامه تشریحی آزمونی که دادید را پیدا کنید (از متن کتاب درسی یا از دوستانی که درسشان از شما قوی تر است)
- ۲- بعد از آزمون به سراغ هر سوال رفته (اعم از اینکه درست یا غلط پاسخ داده اید) و پاسخ را استخراج کنید

گام (۱) ابتدا سوالاتی که اشتباه حل کرده اید را مجددا حل نمایید و برای آن دسته از سوالاتی که درس شان حفظیست مثل شیمی ، ادبیات و دین و زندگی آن قسمت را از روی کتاب درسی تان بخوانید

گام (۲) سوالاتی را که درست پاسخ داده اید را نیز از روی پاسخنامه تشریحی آزمون یکبار به طور مروری بخوانید تا اگر به سوالی شانسی یا نصفه جواب داده اید ، آنرا نیز به طور کامل یاد بگیرید و فرآیند یادگیری را کامل کنید

۲- استراحت

☁ معمولاً امتحانات میان ترم و پایان ترم خیلی فشرده برگزار می شوند پس لازمست که استراحت بعد از آزمون نیز بسیار فشرده باشد (۱-۳ ساعت به نظر کافی می رسد)

☁ بلافاصله بعد از استراحت (و بعد از بررسی آزمون) مطالعه ی درس بعدی که آزمون دارید را آغاز نمایید

☁ بهتر است ما بین تایم های مطالعه استراحت هایتان را قرار دهید تا اینکه بعد از آزمون برای جبران خستگی بخواهید چندین ساعت استراحت کنید

۳- برنامه ریزی

☁ برنامه ریزی می کنیم تا :

۱- نقاط ضعف و قوت خود را بشناسیم تا برای آزمون های بعدی (مثلا پایان ترم و نهایی) آنها را رفع نماییم و آمادگی بیشتری داشته باشیم

۲- هدف گذاری کرده و گام هایی را اجرا می کنیم تا پیشرفت علمی داشته باشیم

◆ از برنامه ریزی غافل نباشید !

◆ بعد از هر شکست یا موفقیت تان فرقی نمی کند ، لازمست است برنامه ریزی کنید تا حرکت تان صعودی باشد

موفق باشید!

مکتوب شده توسط : سمیرا کلهری