

### چند توصیه مهم برای ایام امتحانات

1. به نام افراد ، مکان ها و شهر ها دقت کنید.
2. سعی کنید وقتی درس می خوانید سئوالات امتحانی را حدس بزنید.
3. به نکاتی که معلم روی آنها بیشتر تأکید می کند ، بیشتر توجه کنید.
4. امتحان میان نوبت را جدی بگیرید چون هم نمونه سئوالات امتحانی است و هم شما را متوجه اشکال ها و نقاط ضعفتان می کند.
5. دفترها و جزوه های درسی خود را کامل کنید تا شب امتحان به شما فشار نیاید.
6. کپی ها و نمونه سئوالات معلم را دوباره حل کنید یا از خودتان امتحان بگیرید.
7. تمرین ها و پرسش های کتاب درسی را خوب مطالعه کنید.
8. استراحت بین ساعت های مطالعه و تغذیه ی مناسب را فراموش نکنید.
9. برای چند روز بازیگوشی و فعالیت های غیر درسی را کنار بگذارید.

چند توصیه برای روز امتحان

1. شب قبل از امتحان پر خوری نکنید تا خواب راحتی داشته باشید.

2. صبحانه یثان را کامل بخورید چون مغز شما موقع امتحان دادن به مواد غذایی مناسب احتیاج دارد.

3. در ساعت مناسب در محل امتحان حاضر شوید (نه خیلی زود ، نه خیلی دیر)

4. کتاب را با خودتان به مدرسه نبرید و کمی مانده به امتحان دیگر مطالعه نکنید.

قبل از امتحان (راه حل فراموشی

از نظر پزشکی ثابت شده که وقتی یک مطلب را می خوانید یا می شنوید ، اطلاعات آن هرگز از ذهنتان خارج نمی شود ، فقط در بخشی قرار می گیرد که راحت نمی توانید از آن استفاده کنید.

پس یادتان باشد : هرگز نگویند « همه ی مطالب را فراموش کردم! » زیرا تکرار این جمله روی ذهنتان اثر منفی می گذارد. برای اینکه همه ی مطالب دوباره به یادتان بیاید کافیسست مطلب را به صورت منطو یک بار مرور کنید. راستی این مشکل را همه ی بچه ها و حتی آدم بزرگ ها احساس می کنند و کمتر کسی است که بدون مرور ، همه ی مطالب خوانده شده را به یاد داشته باشد.

در هنگام امتحان :

1. وقتی برگ امتحانی را گرفته اید از همان اول به همه سئوالات نگاه نکنید ، سئوالات را یکی یکی بخوانید و به ترتیب پاسخ دهید چون ممکن است اگر یکی از آنها را بلد نباشید ذهن شما مشغول شود و نتوانید به بقیه سئوالات با آرامش پاسخ دهید.

2. اگر برای پاسخ دادن به سئوالمی به شکل یا فرمولی نیاز دارید اول با دقت آن را بکشید یا بنویسید بعد سئوال را پاسخ دهید.

3. اگر سؤالی را بلد نبودید به سراغ بعدی بروید و زیاد از آن نگران نباشید شاید آخر امتحان یادتان بیاید.

4. اگر همه فکرهایتان را کردید و بازهم جواب سؤالی را بلد نبودید ، هر چه به ذهنتان می رسید بنویسید چون یک جواب ناقص بهتر از هیچ چیز است.

5. بعد از اینکه همه ی سؤالات را جواب دادید یک بار دیگر آن ها را دوره کنید.

6. حواستان به ساعتان باشد تا وقتی معلم پایان زمان را اعلام کرد نگران نشوید.

بعد از امتحان :

1. تقصیر را به گردن دیگران نیاندازید تلاش کنید نقاط ضعف و اشکال های خودتان را پیدا کنید و آنها را برطرف کنید.

2. نمره هر امتحانی را با نمرات قبلی خودتان مقایسه کنید نه با نمره های دوستانتان ؛ به خاطر اینکه شرایط هر دانش آموز با دانش آموز دیگر فرق دارد و پیشرفت تحصیلی هر دانش آموز با نمرات خودش معلوم می شود نه دیگران .

3. بعد از هر امتحان ، دیگر به آن فکر نکنید و سعی کنید خودتان را برای امتحان بعدی آماده کنید. پس از امتحان از خودتان توقع و انتظار بیش از تواناییتان نداشته باشید.

### مدیریت بدن :

همان طور که یک بدن سالم به استراحت و تغذیه مناسب احتیاج دارد ، یک مغز سالم هم برای فکر کردن ، حفظ کردن و تمرکز کردن ، به استراحت و تغذیه مناسب احتیاج دارد. همه ی ما تجربه کرده ایم که وقتی گرسنه ایم یا خوابمان می آید ، نمی توانیم خوب درس بخوانیم پس بهتر است برای اینکه مغز ما راحت تر بتواند کار خودش را انجام بدهد ، به نکات زیر توجه کنید :

1. وقتی می خواهیم درس خواندن را شروع کنیم خسته و گرسنه نباشیم.
2. بعد از 45 الی 60 دقیقه مطالعه ، 15 دقیقه استراحت کنیم.
3. در 15 دقیقه استراحت ، یک خوراکی مناسب از قسمت میان وعده انتخاب کنیم و بخوریم.
4. در شبانه روز 8 ساعت مفید بخوابیم.

### میان وعده :

1. آجیل های مغز دار (بادام ، پسته و . . )
2. میوه های شیرین (سیب ، آناناس، موز و...)
3. شیر یا عسل یا خرما

نهار یا شام :

1. غذاهای دریایی (ماهی و میگو و...)

2. گوشت قرمز و جگر

3. گوشت سفید

4. جوانه گندم

5. لبنیات ( ماست و دوغ )

غذاهای پیشنهادی ما به شما :

صبحانه مناسب :

1. کره ، عسل ، مربا

2. نان و پنیر و گردو

3. تخم مرغ

4. شیر یا آب میوه

5. عدسی یا حلیم

نکته : سعی کنید در ایام امتحان این مواد را مصرف نکنیم :

1. غذاهای بیرون (فست فود)

2. سس قرمز و ادویه های تند

3. چیپس و پفک

## خواب مناسب در امتحانات

1. ساعات خوابتان را به خاطر امتحانات تغییر ندهید و به بهانه ی شب امتحان تا دیروقت بیدار

نمانید. چون به هم خوردن نظم خواب شما باعث کاهش فعالیت های ذهنیتان می شود.

2. سعی کنید درس هایتان را قبل از رسیدن ساعت خوابتان تمام کنید و چیزی را برای صبح نگذارید در همان ساعتی که همیشه می خوابیدید به رختخواب بروید.

3. وقتی خسته اید حتماً اول استراحت کنید ؛ بعد درس خواندن را شروع کنید چون با ذهن

خسته چیزی یاد نمی گیرید. (اما حواستان باشد که زیاد نخوابید و وقتتان رالز دست ندهید.)

4. سعی کنید مثل همیشه سر جای خودتان بخوابید و از شدت خستگی روی دفتر و کتابهایتان خوابتان نبرد.

5. از مامان بخواهید اگر امکان دارد ملحفه ای با رنگ شاد و طرح زیبا به شما بدهد تا باعث آرامش و شادی بشود.

6. یادتان باشد همان قدر که کم خوابی ضرر دارد ، پر خوابی هم برای حافظه و ذهن شما بد است.

7. قبل از رفتن به رختخواب یادداشت ها و نکات کلیدی درستان را مرور کنید.

8. مسواک و دستشویی قبل از خواب را فراموش نکنید تا هم خواب راحتی داشته باشید و هم نصف شب از خواب بیدار نشوید.

9. قبل از خواب برای خودتان دعا کنید.

10. قبل از این که خوابتان ببرد ، در دلتان با خودتان صحبت کنید و به خودتان بگویید:

" چون همه تلاشت را کردی و درست را خوب خواندی حتماً فردا موفق می شوی.

با آرزوی موفقیت شما دانش آموزان عزیز در امتحانات

