

سایه

شماره بیست و دوم / تیر ماه ۱۴۰۱

نشریه داخلی دانشجویی

موسسه آموزش عالی ناصر خسرو

ویژه نامه ی ایام امتحانات



موسسه آموزش عالی ناصر خسرو
(غیر دولتی - غیر انتفاعی)

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



۲۰ تکنیک مدیریت فرصت‌ها

در کل همه ما پیش از امتحان یا وقایع مهم دیگر درجاتی از نگرانی را تجربه می‌کنیم. نگرانی کم ما را برمی‌انگیزد اما نگرانی بیش از حد می‌تواند مشکل‌ساز باشد. مخصوصاً اگر در جریان آماده‌سازی و امتحان دادن مزاحمت ایجاد کند. نکاتی که در ذیل آمده است می‌تواند در نگرش ما نسبت به امتحانات و نحوه گذراندن امتحانات کمک کننده باشد:

۴) ما نیاز نداریم توسط همه افراد تأیید شویم. ما می‌توانیم بدون تأیید هر کسی زنده بمانیم و زندگی کنیم.

۵) به خودتان بقبولانید که همه پاسخ‌ها را نخواهید دانست.

۶) سخت‌ترین تکالیف را در بهترین زمان تمرکزتان انجام دهید.

۷) یک بازه زمانی برای مطالعه در نظر بگیرید تا خسته، بی‌حوصله و اشیاع نشوید.

۸) پشت میز درس بخوانید نه اینکه دراز بکشید.

۹) بعد از مطالعه حداقل ۶ ساعت بخوابید.

۱۰) مراقب رفتارهای خوردن (خوردن وعده‌های غذایی سالم و مناسب) و خوابیدن‌تان باشید.

۱) از قانون ۸۰ درصدی موفقیت استفاده کنید: هیچگاه در شروع روی صد درصد اتمام کار تمرکز نکنید. به جای آن، یک رویکرد واقع بینانه را با تعیین یک هدف برای تکمیل حداقل ۸۰ درصد از کار برگزینید.

۲) اضطراب مسری است. از عوامل واگیردار نظیر دانشجویان مضطرب دوری کنید.

۳) همه مطالعه‌تان را در یک یا دو جلسه فرسایشی قبل از امتحان، قلمبه نکنید. زمان مرور‌تان را توزیع کنید.

۲۰

تکنیک مدیریت فرصت‌ها

قبل، در حین و پس از امتحان



قبل از امتحان

- ۱۱) حدس بزنید امتحان چه مطالبی را پوشش خواهد داد.
۱۲) درباره نوع امتحان فکر کنید: تستی، تشریحی یا ترکیبی از هر دو.

در حین امتحان

- ۱۳) بر کل امتحان نظری بیندازید.
۱۴) زیر تمام کلمات مهم در دستورالعمل‌ها خط بکشید.
۱۵) سؤال‌ها را به همان ترتیبی که برایتان جذاب است پاسخ دهید.
۱۶) نمره هر سؤال و زمان مجاز برای پاسخگویی به آن را در ذهنتان داشته باشید.
۱۷) چنانچه پاسخ دادن روשמندانه مورد نیاز است خودتان را مجبور به این کار کنید.
۱۸) برگه خود را چک کنید و ببینید سؤالی را جا نینداخته‌اید و اینکه دستورالعمل امتحان را به خوبی رعایت کرده‌اید.

بعد از امتحان

- ۱۹) وقتی امتحان به پایان رسید به سراغ سؤال‌ها بروید و نه تنها ببینید کدام پرسش‌ها را غلط جواب دادید بلکه چرا غلط پاسخ دادید را بررسی کنید. دفعه بعد که امتحان داشتید هوشیارانه مراقب نقاط ضعفتان خواهید بود.
۲۰) به آنچه درست انجام داده‌اید هم توجه کنید. این کار نگرانی شما برای امتحان بعدی را کاهش می‌دهد.



۸ نکته برای افزایش میزان یادگیری:

تکرار با فاصله:

به جای آنکه پشت هم مطالعه کنید، ساعات مطالعه خود را شکسته و تقسیم‌بندی کنید.

ورزش:

جدا از ورزش برای سلامت عمومی، میان ساعات مطالعه خود ورزشی ملایم داشته باشید.

بازیابی:

همیشه اطلاعات خود را با امتحانات و یا گفت‌وگوهای مربوط، یادآوری کنید.

تمرکز:

توجه خود را برای ۲۵ دقیقه بر یک موضوع متمرکز کنید، سپس استراحت کنید.

خواب:

برای تحکیم و اثبات اطلاعات خود به خواب منظم بها بدهید.

فراشناخت:

همواره راه‌های مختلف یادگیری را فراگیرید، نقاط قوت خود را بشناسید

نحوه و بافت مطالعه

به جای آنکه به یک محیط ثابت پای‌بند باشید، سعی کنید محیط مطالعه خود را هرچندوقت یک‌بار تغییر دهید.

مدل ذهنی:

ابتدا به صورت کلی برنامه خود را مشخص کنید، یعنی یک تصویر کلی از نقشه‌های خود داشته و سپس به مشخص نمودن جزئیات پردازید.



آمادگی برای امتحان



چگونه احساس منظم بودن کنیم

- ۱ به امتحانات خود مانند یک پروژه کوتاه مدت نگاه کنید
- ۲ موارد اساسی را بدانید؛ به هر بخش چه نمره ای تعلق می گیرد برای بدست آوردن هر کدام چقدر باید تلاش کنید
- ۳ مرور کردن را قسمت بندی کنید و نقشه راهی برای خود ترسیم کنید
- ۴ برای اوقات فراغت خود نیز برنامه ریزی کنید؛ و هرگز آن را به انجام کار دیگری (مانند جبران عقب ماندگی در درس خواندن) اختصاص ندهید
- ۵ اگر از برنامه عقب افتادید، مضطرب نشوید، فردا روزی دیگر است

عادات بد (جهت دوری)

- ۱ برای خود اهداف غیر منطقی در نظر نگیرید؛ برای مثال هیچکس نمی تواند ۱۰ موضوع را در یک روز مرور کند!
- ۲ هرگز تمام فعالیت های لذت بخش را از زندگی خود حذف نکنید غیر ممکن است که شما بتوانید بدون دادن استراحت به مغزتان تمرکز بالایی داشته باشید
- ۳ از محرک ها دوری کنید. کافئین، الکل، داروها و مواد مخدر انرژی و قدرت تمرکز شما را در دراز مدت مختل می کنند

چگونه احساس منظم بودن کنیم

- ۱ به امتحانات خود مانند یک پروژه کوتاه مدت نگاه کنید
- ۲ موارد اساسی را بدانید؛ به هر بخش چه نمره ای تعلق می گیرد برای بدست آوردن هر کدام چقدر باید تلاش کنید
- ۳ مرور کردن را قسمت بندی کنید و نقشه راهی برای خود ترسیم کنید
- ۴ برای اوقات فراغت خود نیز برنامه ریزی کنید؛ و هرگز آن را به انجام کار دیگری (مانند جبران عقب ماندگی در درس خواندن) اختصاص ندهید
- ۵ اگر از برنامه عقب افتادید، مضطرب نشوید، فردا روزی دیگر است



نبرد با تباهیب
روز جهانی مبارزه با مواد مخدر