

نکته‌هایی طلایی برای شب امتحان:

در این مطلب مهارت‌های مدیریت زمان و نکته‌های طلایی چگونه مطالعه کردن در شب امتحان را فرا خواهید گرفت.

نخستین گام

اگر جزو دانش‌آموزانی هستید که شب قبل از امتحان درس می‌خوانید بهتر است به ساعات فکر کنید نه به دقایق. فکر کنید چه مطالبی را می‌توانید در زمان کوتاه یاد بگیرید. قبل از این که مطالعه را شروع کنید به موارد زیر توجه کنید:

مواد مغذی

قطعاً مواد مغذی شامل پفک، چیپس و پاپکورن نمی‌شود. تخم‌مرغ و چند تکه شکلات تلخ در وعده شام بسیار مؤثر است. شکلات تلخ کارایی مغز را افزایش می‌دهد.

دوش آب سرد

دوش آب سرد به احساس تازگی و طراوت و بیدار ماندن کمک می‌کند.

غذاهای سبک

خوردن یک دسر سبک مانند سیب کارایی را چند برابر افزایش می‌دهد و استرس امتحان را دور می‌کند. غذاهای سنگین نخورید، این غذاها باعث احساس خواب‌آلودگی می‌شوند. در حالی‌که این چیزی است که قصد دارید از آن جلوگیری کنید. اگر در طول مطالعه آدامس بجوید، حواستان پرت شده و نمی‌توانید چیزی را که مطالعه کردید، به‌خاطر بیاورید. مطالعه را با یک نوشیدنی یا آب‌میوه خنک شروع و احساس کنید سر جلسه امتحان نشسته‌اید پس جدی باشید. در این حالت هیچ بهانه‌ای ندارید که از جا بلند شوید.

تنظیم ساعات مطالعه

ساعت را برای ۴۵ دقیقه تنظیم کنید، در بازه‌های زمانی ۴۵ دقیقه مطالعه کنید و ۵ دقیقه بعد از این مدت استراحت کوتاهی کرده و دوباره مطالعه را ادامه دهید. چنانچه بخواهید برای ساعات نامحدود مطالعه کنید، مغز بیش از حد خسته شده و مجبور می‌شوید برای حفظ تمرکز زمان طولانی‌تری را صرف کنید. بهتر است اهدافتان را با پاداش‌های کوچک (زنگ تفریح) دنبال کنید در این حالت می‌توانید تا زمانی که لازم است به مطالعه ادامه دهید فقط کافی است زمان‌سنج را برای ۴۵ دقیقه تنظیم کنید.

راهنمای درسی و مواد امتحانی

به یادداشت‌ها، جزوات، کتاب‌ها و آزمون‌های قبلی که احتمال می‌دهید در امتحان

مورد توجه باشد، مراجعه کنید. معلم‌ها سؤال‌ها را از درس‌هایی که در کلاس ارائه شده، طرح می‌کنند بنابراین یادداشت‌ها و جزوات منابع بارزتری به‌شمار می‌روند. یادداشت‌ها را هرگز برای مطالعه در شب قبل از آزمون فراموش نکنید. به سؤالاتی که آخر هر فصل وجود دارد توجه کنید و خود را با بررسی این سؤالات بیازمایید. علاوه بر آن به دو صفحه اول هر بخش که خلاصه‌ای از مطالب فصل مربوطه است توجه کنید تا اطلاعات اساسی و اولیه را درباره هر فصل یاد بگیرید.

مسابقه پرسش و پاسخ

از مادر، برادر، پدر و خواهر یا یک دوست صمیمی بخواهید به تعدادی از سؤالات شما خیلی سریع پاسخ دهد. لیستی از مطالبی که شما را درگیر کرده و نمی‌توانید آن‌ها را به‌خاطر بسپارید تهیه کنید و در قالب سؤال آن‌ها را از اطرافیان بپرسید و بخواهید خیلی سریع به سؤال‌تان پاسخ دهند. تکرار پرسش و پاسخ باعث می‌شود آن‌ها ملکه ذهن شوند. علاوه بر آن مسابقه پرسش و پاسخ کمک می‌کند تا نقاط ضعف موجود را جبران کنید.

تهیه لیست

تهیه یک لیست برای بررسی سریع، همه نکات درسی، مطالب حفظی، تاریخ‌های مهم و معادلات پیچیده را روی یک ورق کاغذ بنویسید. این لیست را قبل از آزمون و صبح روز بعد مطالعه کنید.

خواب کافی

هیچ چیز بدتر از آن نیست که شب قبل از آزمون به اندازه کافی نخوابیده باشید. ممکن است وسوسه شوید و همه شب را بیدار بمانید و خود را برای امتحان آماده کنید، اما هنگامی که زمان امتحان فرامی‌رسد قادر نخواهید بود همه اطلاعاتی را که یاد گرفته‌اید به‌خاطر بیاورید. مغز در این حالت فقط برای بیدار ماندن تلاش می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد نخوابیدن در شب امتحان عملکرد حافظه را نابود کرده و به شدت پایین می‌آورد.

نگاهی کوتاه به لیست مرور

سعی کنید صبح روز امتحان حدود ۳۰-۴۵ دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید. نگاهی کوتاه به لیست مرور و فلش کارت بیندازید. زمانی که منتظر هستید تا جلسه آزمون شروع شود، صفحات مرور را کنار بگذارید.

نگارش: میثم رنجبر - مشاور و برنامه‌ریز تحصیلی

