**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)