

توصیه‌های مشاوره‌ای در ایام امتحانات



- سعی کنید در حین مطالعه ی درس ها، مطالب اصلی، نکات کلیدی و مهم را استخراج کرده زیر آنها خط بکشید یا خلاصه برداری کنید .
- با حل مساله های متفاوت در درسهای مساله دار ، تسلط خود را افزایش دهید و فقط به روخوانی، انجام تمرین و مرور اکتفا نکنید.
- در زمان امتحانات با اراده قوی و تصمیم قاطع، کار با کامپیوتر، تماشای تلویزیون، گردش در خیابان، تماس با دوستان، سرگرم شدن با تلفن همراه و یا بازی های دیگر را کنار بگذارید.
- در روزهای امتحان، صبحانه بخورید و یا با خودتان خوراکی همراه داشته باشید.
- امتحان را با یاد و نام خدا آغاز کرده و به او توکل کنید تا به آرامش برسید.
- ابتدا هر سؤال را به طور کامل بخوانید تا آن را بفهمید و بدانید سؤال چه چیزی از شما می خواهد، بعد جواب دهید.
- در حین پاسخ دهی به سئوالات، زمان را در نظر بگیرید. با توقف روی سئوالات بسیار سخت زمان را از دست ندهید.
- قبل از خارج شدن از جلسه، یکبار دیگر پاسخهای خود را بررسی نمایید تا نکته ای یا سئوالی فراموش نشود.
- سعی کنید ورقه امتحانی خود را با خط خوش و زیبا بنویسید. چون زیبایی خط در تصحیح و نمره گذاری تاثیر می گذارد.
- سعی کنید فقط به سوال پاسخ دهید و از حاشیه پردازی خودداری نمایید.



مرور و تکرار

رمز گذاری کنید

حل تمرین

یادداشت برداری



موقع درس خوندن تمرکز ندارم

بسیاری از دانشجویان یک عبارت را خیلی به کار می‌برند: «نمیتوانم درس بخوانم چون تمرکز ندارم». خیلی از آن‌ها فکر می‌کنند ذاتاً "آدم حواس پرتی هستند در صورتی که این دیدگاه غلط است چرا که تمرکز حواس یک امر اکتسابی است و ذاتی نیست.

چرا نمیتوانید تمرکز کنید؟

در دنیای مدرن امروزی خیلی چیزها باعث حواس پرتی می‌شوند. در دهه‌ی اخیر توانایی ما برای تمرکز کردن به شدت کاهش یافته و ظاهراً "مقصر اصلی این افت تمرکز، فناوری و تکنولوژی است. فرقی ندارد کجا هستید و در چه شرایطی قرار دارید، گوشی هوشمند، تبلت و لپ‌تاب به راحتی توانایی مطالعه متمرکز را از شما می‌گیرند. عوامل دیگری هم در عدم تمرکز دخیل هستند که در زیر به آن‌ها اشاره میکنیم :

معمولاً هنگام مطالعه عواملی که سبب حواس پرتی شامل :

- شبکه‌های اجتماعی
- تماسها و صحبت کردنهای طولانی
- وب گردی بدون هدف
- پیامک دادن
- چک کردن ایمیل
- تلویزیون
- روابط، بحث‌ها و جدلها
- سروصدا
- خیالپردازی



با آرزوی موفقیت برای شما عزیزان
واحد مشاوره دانشکده بهداشت دامغان