

کلید موفقیت در امتحانات آخر سال

همیشه ماه خرداد که فرا می‌رسد با خود زنگ امتحانات پایان سال تحصیلی را هم به صدا در می‌آورد. اهالی مدرسه، آموزگاران و دانشگاه‌ها اعم از معلمان و دانش‌آموختگان هر کدام به نوبه خود در تلاشند و فضاهای آموزشی رنگ‌جودی تری به خود می‌گیرند. قطعاً کسی نمی‌تواند منکر دغدغه‌های امتحانی باشد حتی کسانی که جزو زنگ‌ترین دانش‌آموزان هستند. حال اگر شما هم جزو آن دسته از دانش‌آموزانی هستید که راه‌هایی برای موفقیت بهتر در امتحانات را جست‌وجو می‌کنید به شما پیشنهاد می‌کنیم مطالب مهمی را که در ادامه نوشته شده است بخوانید و به کار بندید.

برنامه ریزی کنید

یک برنامه منظم مدت‌دار برای مطالعه دروس امتحان تنظیم کنید. مدیریت زمان، کلید خواندن برای امتحانات است. اگر برای زمانتان برنامه‌ریزی داشته باشید، دیگر نیازی نیست با عجله در رستوران بخوانید و شب امتحان را صرف خواندن‌های با شتاب و زیاد کنید. برای هفته قبل از امتحان برنامه‌ریزی کنید تا از زمانتان به طور مؤثرتری استفاده نمایید.

روزی روزگاری...

حسین کشتکار

از معلمان بپرسید
از معلمان بخواهید مواردی را که باید رعایت کنید تا بتوانید خوب و سریع به همه سؤالات پاسخ دهید. پیشنهاد می‌شود از معلم خود خواهش کنید آخرین زنگ کلاسی در رستوران را به رفع شبهه و حل سؤالات مهم اختصاص و سؤالاتی را که احتمال آمدن در امتحان دارند توضیح دهد. بد نیست بدانید معلم روی کدام درس تأکید بیشتری دارد. اگر قدری زنگ باشید شاید بتوانید حدس بزنید. البته توجه داشته باشید باید صفر تا صد همه درس‌ها را خوب مطالعه و نکته به نکته درس‌ها را مرور کنید که بعداً اگر در لایه‌لای تأکیدات معلم روی سؤالاتی احتمال دادید باشد آن را بیشتر بخوانید. یادتان باشد هر نکته کوچکی می‌تواند یک سؤال امتحان باشد.

خوب بخوابید

یک خواب خوب و کافی داشته باشید تا بتوانید صبح‌ها زودتر بیدار شوید. خواب و استراحت کافی مغز شما را آماده دریافت مطالب درسی می‌کند. البته این بهانه‌ای برای تنبلی بعضی‌ها نباشد. این را هم بدانید خواندن شب قبل از امتحان، شرایط را برایتان سخت‌تر هم می‌کند، زیرا مجبورید تا دیروقت بیدار باشید و این کار باعث می‌شود صبح روز امتحان خواب‌آلوده، ضعیف و بی‌حال باشید و ذهنتان نتواند روی مطالب متمرکز شود. پس در نظر داشته باشید مسلماً نمی‌توانید حجم زیاد مطالب را یک شب یاد بگیرید. در حقیقت این کار باعث می‌شود شما بدتر عمل کنید.

دقایق آخر چیزی نخوانید

بسیار دیده شده است دانش‌آموزانی را که دقایق قبل از امتحان هنوز انگشتشان لای کتاب است و تند تند در حال ورق زدن و حفظ کردن انبوه مطالب درسی هستند. این کار ممکن است همه زحماتتان را هدر دهد و مطالبی را که قبلاً با برنامه‌ریزی خوانده‌اید و زحمت کشیده و در بایگانی ذهن سپرده‌اید به هم بزنید و سر جلسه امتحان کار دستتان دهد و نتوانید مطالب را به یاد بیاورید. پس فایل‌های درسی ذهنتان را به هم نریزید و سعی کنید آرامش خود را حفظ نمایید.

برای صبحانه وقت بگذارید
با یک صبحانه سالم، می‌توانید مواد مغذی مورد نیاز بدنتان را به دست آورید، در نتیجه قادر خواهید بود اطلاعات را بهتر به ذهن بسپارید. مطالعات نشان می‌دهد دانش‌آموزانی که صبحانه را خوب و با آرامش می‌خورند، مغزشان در امتحان بهتر عمل می‌کند ولی یادتان باشد که یک صبحانه سبک و سالم بخورید. مثلاً پنیر را حتماً با چند دانه مغز گردو میل کنید، زیرا خوردن پنیر به تنهایی فسفر مغز را کم می‌کند اما گردو که دارای فسفر زیادی است کمبود فسفر را جبران می‌کند. شیر و عسل هم عالی است ولی از خوردن کره که چربی زیاد دارد حداقل در روزهای امتحان دوری و به جای آن سعی کنید میوه، سبزیجات، غلات کامل و لبنیات سبک بخورید. تحقیقات نشان می‌دهد رژیم شما در هفته قبل از امتحان بسیار مهم است. برای دانش‌آموزانی که وزن زیادی دارند، رژیم پر پروتئید مناسب نیست. به بدنتان، خودتان و ذهنتان لطف کنید و از خوردن چیپس، پفک و انواع فست‌فودها لاقلاً در ایام امتحانات بپرهیزید.

آیا وقت طلاست؟

می‌دانید یک سال چقدر ارزش دارد؟ اگر نمی‌دانید این را از کسی بپرسید که هنگام ثبت‌نام مدارس دوباره در کلاس سال قبل ثبت‌نام می‌کند.



می‌دانید ۹ ماه چقدر ارزش دارد؟ از کسی بپرسید که در شب امتحان تازه می‌خواهد درس بخواند.



می‌دانید یک ساعت چقدر ارزش دارد؟ از کسی بپرسید که سر جلسه امتحان مدام به عقربه‌های ساعت نگاه می‌کند.



می‌دانید یک دقیقه چقدر ارزش دارد؟ از دانش‌آموزی بپرسید که یک دقیقه بعد از بسته شدن در سالن امتحان به مدرسه می‌رسد.



می‌دانید ثانیه چقدر ارزش دارد؟ از کسی بپرسید که برای رسیدن به جلسه امتحان چشم به شمارشگر چراغ راهنمایی دوخته است.

پس وقت از طلا هم ارزشمندتر است.

قدر لحظه‌های زندگی را بدانید.

هدیه آفتابگردان

بهار که از راه رسید گیاه هم از زیر خاک بیرون آمد. گیاه که تازه از خاک سر در آورده بود به اطراف نگاهی انداخت و باغی سرسبز پر از گیاهان تازه رویده دید. ناگهان متوجه گریه‌های کسی شد. به اطراف سرک کشید تا صاحب صدا را پیدا کند. موجودی پشمالو که گوشه‌های کز کرده بود و هق هق گریه می‌کرد را دید. صدایش زد تو کی هستی؟ چرا گریه می‌کنی؟ موجود پشمالو گفت: «من سنجابم تو کجا بودی؟» گیاه گفت: «من تازه متولد شدم. چرا گریه می‌کنی؟»



سنجاب گفت: «من در زمستان چند دانه تخمه آفتابگردان پیدا کردم و به جز یکی همه را خوردم. در اینجا گودالی کندم و آن یک دانه را زیر خاک

پنهان کردم تا هروقت گرسنه شدم بخورم، اما یادم رفت تا امروز صبح که یادم آمد تخمه را در همین اطراف پنهان کردم ولی تا حالا هرچه گشتم نتوانستم پیدا کنم.» گیاه خندید و گفت: «خب حالا که نیست زیاد به آن فکر نکن بیا با هم دوست باشیم.» سنجاب گفت: «برو بیا دوستی تو به چه دردم می‌خورد گیاه بی‌مصرف» و راهش را گرفت و رفت. چند ماه بعد دوباره سر و کله سنجاب پیدا شد و چشمش به همان گیاه که حالا تبدیل به یک آفتابگردان بالغ شده بود افتاد. سرش را بالا گرفت اما آفتابگردان که به خورشید چشم دوخته بود متوجه سنجاب نشد. سنجاب سلام کرد و گفت: «چقدر بزرگ شدی؟» آفتابگردان سنجاب را دید و خندید گفت: «تو هم چقدر فرق کردی؟» آفتابگردان خورشید تابید.

گفت: «هنوز فکر می‌کنی گیاه بی‌مصرفی هستم و نمی‌خواهی با من دوست باشی.» سنجاب خجالت کشید و گفت: «اگر بخواهی با تو دوست می‌شوم.» آفتابگردان چند دانه تخمه رسیده از کنار گونه‌اش کند و جلوی سنجاب انداخت. سنجاب خوشحال شد و تشکر کرد. آفتابگردان گفت: «آخرش من را نشناختی؟» سنجاب با تعجب گفت: «مگر تو کی هستی؟» آفتابگردان بوزخندی زد و گفت: «من همان تخمه‌ای بودم که زیر خاک پنهانش کردی.» سنجاب فکری کرد و فوراً چند دانه را زیر خاک پنهان کرد. آفتابگردان پرسید: «چه کار می‌کنی؟» سنجاب گفت: «می‌خواهم دوستان زیادی داشته باشم.» آفتابگردان خندید، سنجاب خندید و خورشید تابید.

داستان تصویری: قضاوت عجولانه

۱. داداش وقتی خونه نبود کارنامه ات رو هم‌کلاسیات آورد

۲. آخیش خیالم راحت شد

۳. نام: مسعود
نام خانوادگی: رحیمی
نمره: ۱۹/۵

۴. یادته بابا قول داد هر کدوم از منمره قبولی بیشتری بیاریم به هدیه میگیره

۵. از کجا اینقدر مطمئنی

۶. اینم کارنامه منه

۷. نام: نیلا
نام خانوادگی: رحیمی
نمره: ۲۰

۸. آه پس تو بردی

تیش‌خند

*** تست شخصیت**

طرف میره وام بگیره دو تا سوال می‌پرسند:
وقت شام که گرسنه هستی سفره رو تو میندازی یا خانمت؟ میگه: خودم!
تموم که میشه کی جمع میکنه؟ میگه: خودش!
پس وام به شما تعلق نمی‌گیره چون خرت که از پل بگذره قسطا تو نمیدی!!

*** درس انگلیسی**

معلم از دانش آموز می‌پرسه گریه به انگلیسی چی میشه؟
میگه: کت
می‌پرسه: بچه گریه چی؟
میگه: نیم‌کت
میپرسه: به مکان گریه چی میگن؟
میگه: جاکت
میپرسه: به پای گریه چی میگن؟
میگه: پاکت...