



مؤسسه آموزش عالی خاوران
(تربیتی-تخصصی)

پیام شماره ۱۴ مرکز مشاوره دانشجویی مؤسسه آموزش عالی خاوران

به یاد داد ۹۴



سلام.

مرکز مشاوره دانشجویی در ادامه پیام های خود در رابطه با امتحانات، به منظور کاهش استرس احتمالی بعضی از دانشجویان در این مقطع، مطالب مفید دیگری با عنوان « آمادگی برای امتحانات » تقدیم شما عزیزان می نماید. امید است که شما دانشجویان گرامی، روزهای امتحانات و قبل از آن را با آرامش خاطر بیشتری سپری نمایید.

(راههای آمادگی برای امتحانات)

نمونه سؤالات قبلی را پیدا کنید و با پاسخ دادن به سؤالات در زمان تعیین شده تمرین کنید. اشتباه شما در شروع کار مهم نیست. در حقیقت هم اکنون وقت آن است که اشتباه کنید. چنین تمرین هایی شما را با چارچوب امتحانات و نوع سؤالاتی که ممکن است در امتحان مطرح شود آشنا می سازد. همچنین شما را در طراحی و سازماندهی پاسخ ها در شرایطی که به لحاظ زمانی محدود هستید کمک خواهد کرد. درست نسیت که اولین تمرین خود را انجام دهید که در حال برگزاری یک امتحان واقعی هستند

افراد به برنامه مطالعه و مرور امتحانات آخر ترم، واکنش متفاوتی نشان می دهند. اغلب افراد در برنامه ریزی های خود برای مرور درس ها دچار اشتباه می شوند که علت آن معمولاً برنامه ریزی بسیار محدود و فشرده و نبود انعطاف پذیری کافی است. لازم است در طرح ها، مقداری فضای خالی برای شرایط غیر منتظره در نظر گرفت. به خاطر داشته باشید که برنامه باید انعطاف داشته باشد. یک جدول هفتگی برای خودتان تهیه کنید. نخست همه کارهایی که باید انجام دهید در آن وارد کنید. از جمله غذا خوردن، خوابیدن، کلاس ها، خرید کردن، نظافت کردن و غیره. سپس وقتی را برای مطالعه و زمانی را برای استراحت و تفریح خود اختصاص دهید. (برای تهیه جدول برنامه ریزی از پیام شماره ۱۰ مرکز مشاوره دانشجویی استفاده نمایید).

در فرصتی مناسب قبل از امتحان، مرور درس را آغاز کنید. با آن که قصدتان این نیست که مرور کردن درسها را خیلی سریع به اتمام برسانید. صبر کردن تا روزهای آخر برای مرور هم عامل مهمی در ایجاد تنش است. انجام دادن امور به مراتب آسان تر از فکر کردن درباره به انجام رساندن آنها است.

سازمان دادن فضا در آماده شدن برای امتحان، کمک کننده است. درباره جایی که قصد دارید در آن مطالعه کنید، بیندیشید. ببینید آیا امکان دارد فضای مطالعه تان را از فضای استراحت و آرامش، حتی در یک اتاق کوچک، جدا کنید. محلی برای مطالعه درست کنید جایی که کتاب ها، جزوه ها و کاغذ و قلم تان آنجا باشد.

سعی کنید به روشی فعال مطالعه کنید. به خواندن سرسری جزوه ها اکتفا نکنید. بلکه فهرستی از نکات کلیدی تهیه کنید. نوشتن یادداشت های چند صفحه ای وقت گیر است و روش مؤثری برای مرور نیست. همین طور که پیش می روید حافظه خود را امتحان کنید و سؤال و جواب هایی مبتنی بر مطالب یاد گرفته شده تنظیم کنید.



مؤسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - خواران)

پیام شماره ۹۱ مرکز مشاوره دانشجویی مؤسسه آموزش عالی خاوران



به یاد ۹۴

در امتحانات به فکر این باشید چگونه با رژیم غذایی مناسب بتوانید چند روزی را بدون اضطراب و استرس به امتحان بپردازید. دانشجویان عزیز توجه داشته باشند با توجه به اینکه در گروه سنی حداقل 19 سال به بالا قرار دارند، میبایست تمامی گروههای غذایی را در طول شبانه روز در وعده ها و میان وعده های زیر مصرف کنند.

وعده صبحانه (ساعت 8 - 6) میان وعده صبح (ساعت 10-11) ناهار (ساعت 2 - 12 الی 3) عصرانه (ساعت 5-7) شام (ساعت 7-9) و نیز یک میان وعده شب (ساعت 10) در خصوص میان وعده آخر شب نیز مطالعات نشان داده در صورت داشتن یک میان وعده کوچک مانند (شیر کم چرب و خرما) میتواند خواب راحت تری داشت. ولی برای کسانی که وزن بالایی دارند و شام زیادی می خورند! توصیه نمی شود.

از مصرف چیپس، پفک، شکلات، شیرینی، کیکهای حاضری، پیراشکی و بستنی کاکائویی خودداری کنید. آب میوه های صنعتی و نوشیدنی های دارای اسانس و شکر و همینطور ساندویچ های آماده مانند سوسیس و کالباس، چیز برگر و پیتزا مصرف نکنید. این مواد غذایی در طول ایام امتحانات با افزودن بار معده علاوه بر مضرات مصرف آن باعث سنگینی، خواب آلودگی و خستگی می شود.

در ایام امتحانات، مواظب سلامت خود باشید تا در معرض سرماخوردگی، گرمزدگی، مسمومیت های غذایی و سوء هاضمه قرار نگیرید و از خوردن غذا در بیرون از خانه جدا خودداری کنید. غذای فست فودی علاوه بر سنگینی و سوء هاضمه باعث مسمومیت های غذایی و چاقی می شود
غذا را خوب بجوید و به آرامی میل کنید

برای مقابله با اضطراب امتحان به پیام مشاور

مؤسسه شماره ۵ خرداد ۹۱ مراجعه نمائید.

برای ایجاد انگیزه در خود سعی کنید در صورت دستیابی به اهداف تعیین شده به خود پاداش دهید. با موضوعاتی شروع کنید که برای شما جالب تر و آسان ترند. مطالعه را تبدیل به فعالیتی روزمره کنید زیرا تکرار یک کار موجب تسهیل انجام آن می شود.

برای این که بتوانید تمرکزتان را به حد بهینه برسانید سعی کنید به ازای هر یک ساعت کار ۱۰ دقیقه استراحت کنید. هدف کوچکی برای خود تعیین کنید و پس از رسیدن به آن، به خودتان پاداش دهید. هنگام خواندن یادداشت برداری کنید. در حین مطالعه، سؤالاتی هم در ذهنتان داشته باشید. با صدای بلند مطالب را تکرار کنید و صدای خود را ضبط کنید. در برنامه ریزی درسی دروس سخت را در کنار درس های آسان و دروس جالب را در کنار درس های خسته کننده قرار دهید.

برای اینکه خوب بخوابید در رختخواب درس نخوانید. حداقل یک ساعت قبل از رفتن به رختخواب، درس خواندن را تعطیل کرده و وقت خود را با کارهای آرامش بخش مانند گوش دادن به موسیقی، صحبت کردن با یک دوست و یا با دوش گرفتن صرف کنید