

## نکاتی چند در ارتباط با مطالعه و امتحان

- تلاش نماینده موضوع درسی تسلط پیدا کرده و آمادگی کامل داشته باشید.
- برنامه ریزی درسی داشته باشید و اوقات مطالعه را تقسیم بندی نمایید.
- در محیطی آرام که از محرکات محیطی و عوامل مزاحم کمتری برخوردار هست مطالعه کنید.
- بر معنا و مفهوم درسها تکیه کنید و از تکرار طوطی وار وبدون اندیشه اجتناب نمایید.
- پس از يك ساعت مطالعه حدود 15 دقیقه استراحت نمایید.
- دفعات متعددی را برای مرور و بازدهی مجدد ترتیب دهید.
- خواندن دروس و برگزاري امتحان را برای خود «خوشایند» و «لذت بخش» سازید.
- وقت خود را به گونه ای تنظیم نمایید که حداقل نیم ساعت قبل از امتحان در محل حاضر باشید.
- به خودتان تلقین مثبت کنید که از عهده امتحان و پاسخ به سؤالات برمی آید.
- به خدا توکل نموده همواره به یاد داشته باشید: «یا خدا آرامش دهنده دلهاست.»
- در ایام امتحانات تلاش نمایید از مواجهه با مسائل و موقعیت های تنش زا اجتناب کنید.
- به خود اعتماد داشته باشید و بتوانمندی های خود تکیه نمایید.
- تغذیه مناسب و کافی داشته باشید (از سبزیجات و میوه های تازه استفاده و از مصرف غذاهای پرچرب خودداری شود). خوردن مغزهای خشک مثل مغزگردو، بادام، فندق و... به تقویت حافظه کمک می کند.
- استراحت و خواب کافی داشته باشید.
- در زمان امتحان، جهت پاسخ به سؤالات، از سؤالات ساده تر شروع نمایید.
- به یاد داشته باشید ورزش و تحرک کافی، حافظه و یادگیری را تقویت می نماید.
- بعد از انجام يك امتحان موفق، برای خود پاداش در نظر بگیرید و از تلاش خود قدردانی نمایید.

**در صورتی که در زمینه مطالعه و یادگیری مؤثر، اضطراب امتحان و ... احساس مشکل می نماینده دفتر**

**مشاوره دانشگاه مراجعه نمایید.**