

اشتباهات امتحانی

ریحانه ایزدی

درس خواندن لذت بیشتری می‌بردید. مواردی که در پی می‌آید، همه خطاهای آمادگی برای آزمون را دربرنمی‌گیرد، ولی امیدواریم همین موارد هم در آموزش مهارت درس خواندن به داشت آموزان مفید باشد. خطاهای ده‌گانه موردنظر عبارتند از:

۱ نداشتن برنامه مطالعاتی شخصی

اگر دانش آموزان برای اینکه چه چیز را و چه زمانی مطالعه کنند، برنامه‌بازی نکنند و برای آن وقت نگذارند، در صف افراد غیرآماده قرار می‌گیرند. آن‌ها ساعات محدودی را در اختیار دارند، بنابراین، باید برای خود برنامه‌بازی زمانی داشته باشند و برای مطالعه درس‌ها و در عین حال خواب، استراحت و تفریح، زمان کافی در نظر بگیرند. وقتی برنامه تنظیم شد، باید به آن پای بند باشند.

کلید هر برنامه مطالعاتی خوب، آمادگی همیشگی برای امتحان به عنوان یک فرایند مداوم است نه فعالیتی کوتاه و شدید در انتهای نیمسال. لازم است در طول ترم حداقل یک بار در هفته تمام یادداشت‌ها، خلاصه‌برداری‌ها و نکات مهم را مرور کنند. این کار تضمین می‌کند که نکات مهم را در هنگام امتحان، در ذهن خود آماده و تازه داشته باشند.

برای تهیه هر برنامه مطالعاتی شخصی، باید ملاحظاتی را در نظر گرفت:

گذشته از فشارها و خستگی‌های جسمانی ایام امتحانات، دانش آموزان تحت تأثیر فشارهای روانی نیز هستند. زیرا آنان غالباً و به درستی بر این باورند که حاصل تمام تلاش‌هایشان برای یادگیری، با امتحان ارزیابی می‌شود؛ لذا امتحان را نقطه‌ای بحرانی برای اثبات شایستگی شان می‌دانند.

در این مقاله قصد داریم درباره اشتباهاتی سخن بگوییم که دانش آموزان در هنگام آماده‌سازی خود برای امتحانات مرتكب می‌شوند. امید است از این طریق، و در واقع از طریق شما همکاران و خوانندگان مجله، بتوانیم مهارت‌های مؤثرتر آمادگی برای امتحان را به آن‌ها بیاموزیم و کمکشان کنیم تا از یک سو اضطراب قبل از امتحان را در خود مدیریت کنند و از سوی دیگر با کسب موفقیت در امتحانات، از فشار روانی حاصل از احساس ناتوانی و نداشتن شایستگی رهایی یابند.

**کلید هر برنامه
مطالعاتی خوب،
آمادگی همیشگی
برای امتحان،
به عنوان یک
فرایند مداوم،
است نه فعالیتی
کوتاه و شدید در
امتحان نیمسال**

۲ ده خطای دانش آموزان در آمادگی برای امتحان

شاید به باد می‌آورید که وقتی دانش آموز بودید، به خاطر نداشتن مهارت‌های مؤثر در مطالعه درس‌ها مجبور بودید به طور طاقت‌فرسا تلاش کنید و برای آماده‌سازی خود برای امتحانات دست به آزمون و خطا بزنید. چه بسا اگر آن زمان معلم دلسوزی پیدا می‌شد و شما را راهنمایی می‌کرد، دیگر امتحان برایتان یک کابوس نبود و شما هم از

اولویت‌بندی

لازم است بچه‌ها ابتدا مهم‌ترین مطالعه را مشخص و مطالعه کنند. مثلاً باید حساب کنند از امروز تا شروع امتحانات، با متوسط روزی ۳ تا ۴ ساعت مطالعه، چه میزان زمان در اختیار دارند تا این زمان عاقلانه استفاده کنند. اگرچه فرمول ثابت و محکمی برای چگونگی تقسیم وقت وجود ندارد، اما بازخورد معلمان و نتایج امتحانات کلاسی، نشانه‌های واضحی به دست خواهد داد که کدام موضوعات نیازمند بیشترین توجه هستند.

عقب ماندن از برنامه‌ریزی

چگونگی نگاه داشت آموزان به برنامه مطالعاتی شان، به اندازه طراحی خود برنامه مطالعاتی اهمیت دارد. زندگی جریان دارد و روزهایی خواهد آمد که فرد نمی‌تواند طبق برنامه مطالعاتی پیش برود. پس سرزنش کردن خود به خاطر پیش‌نگردن از برنامه کمکی نمی‌کند، بلکه فقط به پیشرفت مطالعه صدمه می‌زند. در عوض، باید پیش‌بینی لازم برای چنین روزهایی هم صورت بگیرد و برنامه انعطاف‌پذیری داشته باشد.

تکیه بر مطالعه منفعانه

مطالعه دو شکل است: منفعل و فعل. در روش منفعل، مواد درسی را که به فرد می‌دهند باید بخواند. مثل خواندن از روی یک مطلب. اما کارهایی که خود داشت آموز انجام می‌دهد مانند یادداشت‌برداری، حل نمونه سؤال، مرور فلش کارت و... از روش‌های مطالعه فعل هستند. داشت آموزان باید مطمئن شوند میزان مطالعه فعل آن‌ها بیشتر از مطالعه منفعشان است.

استفاده نکردن از شیوه‌های مؤثر

برای اینکه یادگیری مؤثر باشد سبک‌ها و روش‌های متفاوتی وجود دارند و هر کس به سبک خود می‌تواند بهترین یادگیری را داشته باشد. مشکل اینجاست که بسیاری از داشت آموزان با این سبک‌ها آشنا نیستند و بیشتر اوقات سبک نامناسب و غیرمؤثری را برای خود برمی‌گزینند. معلمان می‌توانند با مطالعه کتاب‌هایی درباره «سبک‌های یادگیری» و انتقال آموخته‌ها به داشت آموزان خود، آن‌ها را به انتخاب سبک یادگیری دلخواه خود رهنمون شوند.

تمرکز بر نقاط قوت به جای

نقاط ضعف

ما دوست داریم روی چیزهایی زمان بگذاریم که به آن‌ها علاقه داریم، همه ما تقویت و پاداشی را که در پی خوب انجام دادن کاری نصیمان می‌شود، دوست داریم. وقتی خودمان در حال مطالعه هستیم، تمایل داریم با بیشتر کار کردن در زمینه‌هایی که خوب بدلیم، آن تقویت مثبت را دریافت کنیم. این شیوه سبب می‌شود کمتر فکر کنیم و به سوال‌ها راحت‌تر پاسخ دهیم. در نتیجه «اعتماده نفس کاذب» ما افزایش می‌یابد!

دانش آموزان اگر این موضوع را بدانند، با کار کردن روی تمام حوزه‌های مهم در هر بخش از درس، می‌توانند به ارزیابی واقعی نقاط قوت و ضعف‌شان بپردازند. این کار کمک می‌کند با تمرکز روی بخش‌های مهمی که در آن‌ها به کمک بیشتری نیاز دارند، نمره بهتری کسب کنند. همچنین، انجام یک نمونه آزمون در شروع مطالعه، به آن‌ها کمک می‌کند ارزیابی دقیق‌تری از بخش‌هایی که به کار بیشتری نیاز دارد، به دست آورند. این کار همچنین کمک می‌کند برنامه مطالعاتی شخصی‌تری طراحی کنند.

بحث نکردن درباره موضوعات درسی با دیگران

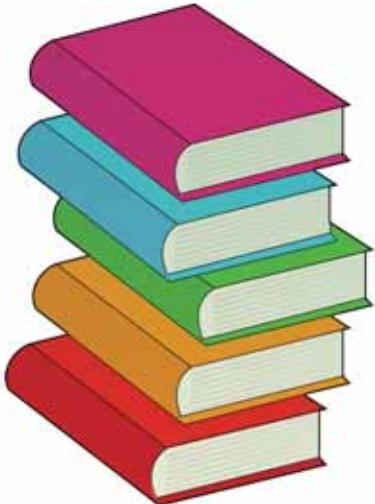
اگر درباره آنچه در حال آموختنش هستیم، با دیگران گفت‌وگو و مباحثه کنیم، درک بسیار بهتری از آن مطلب به دست خواهیم آورد. این کار به ما کمک خواهد کرد ارتباطی بین مباحث بیابیم، چشم‌انداز جدیدی کسب کنیم و مطالب را بهتر بفهمیم.

استراحت ندادن به خود

یکی از اشتباهاتی که داشت آموزان بسیار بالغ‌ترین انجام می‌دهند، فشار بیش از حدی است که برای مطالعه به خود می‌آورند. باید به آن‌ها یادآوری کرد که این کار مثل ورزش کردن نادرست است. اگر کسی هر روز با حداکثر توان ورزش کند، به جای توان افزایی، به فرسایش و افت بدین مبتلا خواهد شد. بدین انسان برای استراحت و تجدید قوا، پس از تمرین، به فرصت نیاز دارد تا در قوای بدنه و تناسب اندام پیشرفت کند.

مطالعه برای امتحان تمرین ذهنی سنتگینی است. از این‌رو داشت آموزان باید به ذهن‌شان هم فرستی برای استراحت و تجدید قوا بدهند. گاهی داشت آموزان از درس خواندن خسته می‌شوند اما تا می‌خواهند استراحت کنند، به خاطر مطالعه نکردن، احساس

اگر بعد از هر نیم یا یک ساعت مطالعه، داشته باشیم، مطالب را بهتر به خاطر خواهیم سپرد



بالاترین ظرفیت خود ضروری است.

۱۹ سخت مطالعه کردن به جای هوشمندانه مطالعه کردن

برای هر دانشآموز، همیشه چندین عنوان درس مطالعه کردنی وجود دارد. دانشآموزی که بخواهد تمام مطالعه همه کتاب‌ها را بخواند، زمان و انرژی زیادی را تلف خواهد کرد. برای کسب موفقیت در تحصیل، تلاش شرط لازمی است، اما هرگز کافی نیست. کلید موفقیت، تلاش هوشمندانه است.

از دانشآموزان پرسید آیا مثلاً مطالعه مقدمه همه فصل‌ها مهم است؟ آیا مجبورند تمام مثال‌های یک فصل را بخوانند، در حالی که قبل‌آن فصل را علاوه‌بر داشتن یک یا دو روز استراحت در هفته، به برنامه‌ریزی زنگ تقویح‌هایی در خلال مطالعه‌شان نیز نیاز دارند. مطالعات نشان می‌دهد، اگر بعد از هر نیم یا یک ساعت مطالعه، استراحت کوتاهی داشته باشیم، مطالب را بهتر به خاطر خواهیم سپرید.

ذهن انسان همچنین تکالیف ناتمام را بهتر از تکالیف کامل شده به باد می‌آورد، چرا که ذهن اصولاً برای تفکر درباره تکلیفی ناتمام، نسبت به تکلیف کامل، زمان بیشتری صرف می‌کند. بنابراین، دانشآموزان می‌توانند از این شیوه کار مغز استفاده کنند تا بهتر درس‌ها را به خاطر بسپارند. می‌توانند وقتی برنامه مطالعه‌ی شان را طراحی می‌کنند، برای هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه مطالعه، استراحتی ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای قرار دهند و همچنین سهی کنند قبل از هر استراحت، مطلب را نیمه کاره رها کنند.

علمیان می‌توانند با مطالعه

کتاب‌هایی درباره سبک‌های

«یادگیری» و «انتقال آموخته‌ها

به دانش آموزان خود، آن‌ها را

به انتخاب سبک یادگیری دلخواه خود رهنمون شوند

در زمان تحصیل ما، به دست آوردن نمونه‌های سوالات امتحانی کار سختی بود. اما امروزه به لطف حضور مؤسسه‌سات بسیار زیاد آموزشی که به انتشار کتاب‌های کمک درسی مشغول‌اند، این کار اصلاً سخت نیست. جواب دادن به نمونه‌های سوالات امتحانی، فرست بی‌نظیری برای تمرين است، چرا که معمولاً ساختار مشابهی با آنچه در امتحان می‌آید دارند.

۲۰ **تمرين نکردن به اندازه کافی**

در زمان تحصیل ما، به دست آوردن نمونه‌های سوالات امتحانی کار سختی بود. اما امروزه به لطف حضور مؤسسه‌سات بسیار زیاد آموزشی که به انتشار کتاب‌های کمک درسی مشغول‌اند، این کار اصلاً سخت نیست. جواب دادن به نمونه‌های سوالات امتحانی، فرست بی‌نظیری برای تمرين است، چرا که معمولاً ساختار مشابهی با آنچه در امتحان می‌آید دارند.

۲۱ **ترس از اشتباه کردن**

اشتباه کردن یکی از لوازم یادگیری است. این مفهوم یکی از بنیادی‌ترین آموزه‌هایی است که دانشآموزان باید یاد بگیرند. بسیاری از دانشآموزان به هنگام مرور، تقلب می‌کنند و یادداشت‌هایشان را به کار می‌گیرند تا اشتباه نکنند. اگرچه با این کار احتمالاً به بیشتر نمونه سوالات پاسخ درست می‌دهند، اما فرست ارزشمند بررسی آنچه را نمی‌دانند، چرایی آن و چگونگی اصلاح آن را از دست خواهند داد. به دانشآموزان بی‌اموزید که هر کسی اشتباه می‌کند، اما درس گرفتن از اشتباهات خیلی مهم است. باید از اشتباهاتمان درس بگیریم و دلیل اشتباه را بیاییم تا دوباره آن را نکرار نکنیم.

اجتناب از اشتباه بسیار ساده است. دانشآموزان باید هر شب در هفته‌های منتهی به امتحان، هفت ساعت کامل بخوابند تا در روز امتحان کاملاً پرانرژی باشند. گاهی به نظر می‌رسد راه حل داشتن زمان بیشتر برای مطالعه، کمتر خوابیدن است؛ اما این درست نیست. خواب در خلال کل برنامه امتحانی مهم است، چرا که چند روز طول می‌کشد تا سازوکار شباهنگ روی بدن (که روی چرخه خواب، آزادسازی هورمون‌ها و دیگر کارکردهای بدن تأثیر دارد) تنظیم شود. پس این باور که فقط باید همان شب امتحان خواب خوبی داشته باشیم، اشتباه است.

عقل سالم در بدن سالم است. پس ورزش منظم، خواب کافی، غذای سالم و آرامش، همگی برای قادر ساختن دانشآموز به منظور دستیابی به