

# مهارت های مطالعه برای موفقیت در امتحانات



## مرکز مشاوره و آموزش های اجتماعی

- ارائه خدمات مشاوره و روان درمانی
- ارائه خدمات مددکاری اجتماعی
- برگزاری کارگاه های آموزشی مهارت افزایی
- دفتر ارتقاء تحصیلی و کمیسیون موارد خاص
- انتشارات (چاپ و انتشار بروشورهای آموزشی)
- کانون همیاران سلامت

شماره تماس: ۲۹۹۰۲۶۶۷

### ۷- کمک هایی برای به خاطر سپردن:

کمک های ذهنی برای تقویت حافظه عبارتند از قافیه سازی مانند (شقایق و دقایق، باران و یاران) و خلاصه کردن حروف اول کلمات مانند ( سازمان همکاری اقتصادی "اگو").  
راه عالی برای به یاد آوردن فوری اصطلاحات، استفاده از کلمه های اختصاری است که به آن ها "یاد یار" گفته می شود. نوشتن مخفف حروف اول هر یک از کلمات بر روی فلش کارت ها و نصب آنها در اطراف مانند میز مطالعه، تخت خواب و ... باعث به یاد سپاری آنها می شود.

### پایان:

اغلب دانشجویان مضطرب در زمان امتحانات عملکرد خوبی ندارند. برخی دانشگاه ها قبل از زمان برگزاری امتحانات کارگاه های آموزشی با عنوان "اضطراب امتحان" برگزار می کنند

مرکز مشاوره و آموزش های اجتماعی دانشگاه، هر ترم قبل از شروع فصل امتحانات، اقدام به برگزاری کارگاه هایی در حوزه تحصیلی مانند اضطراب امتحان، روش های مطالعه و ... می کند.

حضور داشتن در این کارگاه ها به مقابله با اضطراب امتحان کمک می کنند و می تواند یک راه منحصر به فرد برای موفقیت در پیاده کردن دانش شما در جلسه امتحان می باشد. مصرف مواد غذایی مغذی، سازمان دهی اطلاعات، به کار گیری روش های به خاطر سپردن و تمرین کردن به موفقیت در امتحانات کمک قابل توجهی می کنند.

### منبع:

Saffron, Sarra (2009). Study skills: exam success. Journal of healthcare assistants.

### ۵- سازماندهی و پردازش اطلاعات:

یادگیری برخی از افراد به روش دیداری و برخی دیگر شنوایی است. نکته مهم در این مورد، آشنایی با نحوه یادگیری تان است. آزمونهای آنلاین، عالی و رایگان هستند این آزمونها نحوه یادگیری شما را مشخص و راهنمایی های بسیار مفیدی برای مطالعه موفقیت آمیز فراهم می کنند. استفاده از تکنیک های خلاصه نویسی در یادگیری بسیار موثر است.

خلاصه نویسی ها باید مختصر، کوتاه و مفید باشند برای نشان دادن اهمیت قسمت های مهم و یاد آوری آنها در طول روز می توان از ۱- هایلایت کردن ۲- برگه های نکته برداری ۳- فلش کارت ها استفاده کرد.

### ۶- رژیم غذایی، حافظه و یادگیری:

پیوندهای واضح بین رژیم غذایی، ظرفیت یادگیری و حافظه وجود دارد. غذاهای مغذی به خصوص انگور، چای، کاکائو و همچنین سبزیجات و غلات باعث بهبود عملکردهای حافظه در ذخیره سازی، بازیابی و به کار گیری اطلاعات می شوند.

مواد غذایی غنی از اسید فولیک شامل اسیدهای چرب امگا ۳ که در ماهی های چرب، ماهی قزل آلا، گردو، کیوی، اسفناج، آب پرتقال و میوه ها هستند.

ورزش، عملکرد مغز و حافظه را بهبود می بخشد. پس توصیه می شود قبل از مطالعه و جلسات امتحان پیاده روی سریع انجام دهید.





## مقدمه

بدون شک دانشجویان برای پشت سر گذاشتن موفقیت آمیز امتحانات راهکارهای گوناگونی مانند برنامه ریزی و یا استفاده از روش های موثر برای مطالعه کردن دارند. کلید موفقیت در امتحانات آماده سازی است. ما در این مقاله سعی خواهیم کرد که روش های کارآمد برای آماده سازی در امتحانات را مطرح کنیم تا بهتر بتوانید دوران امتحانات را سپری و اضطراب ناشی از آن را به بهترین شکل مدیریت کنید. بنابراین در این قسمت به ذکر مهارت های مطالعه برای موفقیت در امتحانات می پردازیم.

### ۱- زمان خود را سازمان دهی کنید:

یک نکته مهم در زمان امتحانات این است که مشخص کنید چه چیزی هایی را باید یاد بگیرید و برای هر کدام از آنها چقدر زمان لازم است. برخی از دانشجویان زمان بندی اشتباهی دارند. برای مطالعه، یک جدول برنامه زمانی واقع بینانه، حیاتی است.

بهترین روش برای برنامه ریزی این است که تمام تاریخ های امتحانات را با استفاده از رنگ های مختلف بر روی تقویم مشخص کنید. به علاوه برنامه های مهمی که در این ایام دارید (مثلا کلاس فوق العاده، ملاقات با پزشک، میهمانی و...) را نیز مشخص کنید و بنویسید که چند ساعت وقت شما را خواهد گرفت.



سپس تعداد ساعاتی که برای مطالعه در اختیارتان است را به برنامه زمانی خود اضافه کنید. حالا می توانید این ساعت ها را بین درس های مختلف تقسیم بندی کنید. برای دروسی که در آنها ضعیف تر هستید زمان بیشتری در نظر بگیرید. اکنون می توانید طبق زمان بندی مطالعه خود را آغاز کنید.



### ۲- از زمان هایی که بیشترین بازدهی را دارید آگاه باشید:

یک نکته بسیار مهم در مورد زمان بندی دروس امتحانی این است که بدانید چه مواقعی از نظر بدنی و ذهنی بهترین بازدهی را دارید. برخی از افراد صبح ها و برخی شب ها بیشترین بهره وری را دارند.

مطمئن شوید از بهترین زمان خود بیشترین بهره برداری را می کنید. اگر صبح ها بهترین عملکرد را دارید، شب موقع بخوابید تا صبح بتوانید زود بیدار شوید و مطالعه کنید. اگر عملکرد شما در شب بهتر است، برای درس خواندن شب برنامه ریزی کنید، اما مطمئن شوید که می توانید از خواب صبح روز بعد استفاده کنید در غیر این صورت شما در معرض خطر خستگی خواهید بود.

### ۳- اهمیت تمرین:

بسیاری از دانشجویان زمانی را برای حل تمرین در مورد آنچه خوانده اند اختصاص می دهند. تمرین به عنوان یک رویکرد ارزشمند در امتحانات محسوب می شود که می تواند به کاهش اضطراب کمک کند. زیرا با این کار متوجه می شوید که چقدر زمان برای پاسخ به سوالات آن درس نیاز دارید همچنین به شما کمک می کند که محدوده تمرکزتان را بیشتر کنید.

### ۴- ادراک حافظه:

دانستن این نکته که حافظه چگونه کار می کند می تواند کمک کننده باشد. مهم ترین عملکرد حافظه سازمان دهی اطلاعات است. به طور خلاصه، دو نوع حافظه کوتاه مدت و بلند مدت وجود دارد. کلید بهبود حافظه این است که بدانید بهترین راه انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت چیست. مکانیسم های تغییر حافظه از کوتاه مدت به بلند مدت بیشتر شبها و قبل از خواب فعال می شوند. ارتباطات حسی حافظه از دو طریق بو و رنگ امکان پذیر می باشند. برای یادسپاری و بازیابی اطلاعات می توان از رنگ های مختلف استفاده کرد.

یکی دیگر از کمک های نیرومند حافظه، تکرار است. مهمترین نکته در مورد به کارگیری تکرار این است که حافظه باید فعال باشد. تلاش بی هدف برای یادگیری، مثلا خواندن چندین بار جزوات برای کمک به حفظ یادگیری آنها کار بیهوده ای است. اگر شما آنچه را که می خوانید با تصاویر ذهنی مرتبط کنید، ذهن خود را درگیر کرده اید و احتمالاً خیلی بهتر آنها را به یاد می آورید.