

## باسمه تعالی

### عوامل موفقیت در آزمون

#### مهار کردن استرس

بی شک استرس یکی از مشکلاتی است که همه با آن دست و پنجه نرم می کنند؛ استرس می تواند تأثیرات بسیاری در موفقیت یا شکست در آزمون داشته باشد.

استرس به میزان زیادی در حافظه تداخل ایجاد نموده و باعث می شود یادگیری کاهش پیدا نماید . برای حل این مشکل باید استرس خود را مهار و سپس از روش هایی همچون ورزش های هوازی ، ریلکسیشن و همچنین تمرین های ذهنی استفاده کنید.

#### ایجاد و یا افزایش اعتماد به نفس

ابتدا باید خودتان را دست کم نگرفته و اعتماد به نفس خود را بالا ببرید؛ در نتیجه لازم است عوامل کاهش دهنده اعتماد به نفس را نیز حذف کنید.

از مقایسه کردن خود با دیگران بپرهیزید و تنها عملکرد خود را بررسی کرده و به فکر پیشرفت کردن باشید.

#### استراحت و خواب کافی

نداشتن خواب کافی و استراحت سبب خواهد شد در طول روز تمرکز شما دچار مشکل شود.



## برنامه ریزی صحیح و اصولی

یکی از عوامل مهم و تأثیر گذار در موفقیت آزمون، داشتن برنامه ریزی اصولی و صحیح می باشد .

برنامه ریزی غلط سهم بزرگی در موفق نشدن دانش آموزان در آزمون دارد .

سعی کنید با تمرکز و همچنین دقت بیشتری برنامه ریزی داشته باشید .

## خلاصه برداری

خلاصه نویسی روشی است که بسیار تأثیرگذار بوده؛ خلاصه نویسی همراه با کشیدن نمودارهای درختی و شاخه ای که به تحکیم مطالب در ذهن شما کمک می نماید .

خلاصه نویسی به شکل نمودار سبب خواهد شد مطالب در ذهن طبقه بندی شود.

## افزایش ساعت و کیفیت درس خواندن

زمان و کیفیت درس خواندن مکمل یکدیگر بوده و روزهای مانده به آزمون باید آن ها را هم پای یکدیگر افزایش داد.

ابتدا باید در روزهای مانده به آزمون ساعت مطالعه خود را در طول روز افزایش داده و همچنین به منظور افزایش کیفیت آن لازم است تمامی عوامل حواس پرتی محیط را حذف و یا کاهش داد. برای مثال گوشی تلفن خود را در حالت سکوت گذاشته و از دسترس خود دور نگه دارید.

**نایب کننده : خانم رضایی ، معاونت آموزشی**

**تهیه و تنظیم : نرجس جعفری ، مشاور دبستان**