

باسمه تعالی



- ✓ تکنیکهای تست زنی
- ✓ توصیه هایی در جلسه آزمون
- ✓ تست ها از نظر زمان
- ✓ توصیه هایی جهت افزایش کارایی در جلسه آزمون
- ✓ دو حالت کلی برای مهارت تست زنی
- ✓ آنچه در جلسه آزمون اهمیت دارد

توصیه هایی جهت افزایش کارایی در جلسه آزمون

اگر هنگام حل چند تست پیاپی چیزی به ذهنتان نرسید . از تمرینات (مدیتیشن) تن آرامی استفاده کنید و در صورت امکان خوردن کیک یا کشمش ، خرما و یا آبمیوه و یا تنقلات و چند ثانیه استراحت پردازید . با تنفس به مغز خود اکسیژن برسانید و به بدن خود ، مواد قندی کافی ۹۹٪ این تکنیک شما را آرام خواهد کرد .

تهیه و تنظیم : نرجس جعفری - مشاور

تایید کننده: خانم فغانی - مدیریت

توصیه های قبل از آزمون

- ۱- در جلسه آزمون آرامش خود را حفظ کنید و با یاد خدا و توکل به او آزمون را شروع کنید .
- ۲- مشخصات خود را کامل بنویسید و کنترل کنید ، در برگه و با دفترچه آزمون نقصی وجود نداشته باشد .
- ۳- به ترتیب سوالات از ابتدا شروع کنید و با دقت و تمرکز پاسخ دهید .
- ۴- تست های ریاضی معمولاً سه حالت دارند : تست های ساده - تست های زمان بر و قابل حل - تست های پیچیده .
- ۵- اگر سوال سخت بود نگران نباشید زیرا ممکن است آن سوال برای دیگران نیز مشکل باشد .
- ۶- هنگام پاسخ به سوال اگر فقط بین دو گزینه شک داشتید ، یک گزینه را علامت بزنید چون شانس شما ۵۰٪ است .
- ۷- تست های ریاضی را به دقت بخوانید، کلمات کلیدی مانند: کسرها ی تلسکوپی و کسرها ی مرکب و کسرها ی مسلسل و عملیات(چهار عمل اصلی روی کسرها ی ساده ...را در مشخص کنید و دقت داشته باشید .
- ۸- در سوالات ریاضی به دقتت به واحد های داده شده مانند: تبدیل های مربوط به سطح و حجم و طول پاسخ دهید .
- ۹- در انتقال پاسخ در پاسخنامه دقت لازم را داشته باشید ، زیرا یک گزینه جابجا شود کل پاسخ آزمون اشتباه می شود
- ۱۰- به محض این که اولین گزینه را دیدید پاسخ ندهید با دقت همه گزینه ها را بخوانید به کلمات کلیدی توجه کنید و صحیح ترین گزینه را انتخاب کنید .۱۱- بعد از پاسخ به هر درس برای لحظه ای چشمان خود را ببندد و روی دس ، دگر تمرکز کند .

آنچه در جلسه آزمون اهمیت دارد سرعت و دقت و رعایت زمانبندی شماست

برای دقت بیشتر سرعت را از دست ندهید ، تعادل در سرعت و دقت را بیاموزید .

در تمرینهای تستی که انجام می‌دهید جوابها را همیشه چک کنید تا از این راه ، ضریب بی دقتی را کاهش دهید و هم بازآموزی و یادآوری روشهای حل مسئله را درونی کنیم.

هنگام آزمون اگر سوالی را بلد نبودید در دفترچه کنار آن علامت - بگذارید تا آخر آزمون فرصت فکر کردن داشته باشید و اگر سوالی را بلد بودید ولی زمان بر بود کنار آن علامت + بگذارید تا در ادامه زمان داشتید و پاسخ دهید .

هنگام پاسخ دادن متن سؤال را با دقت بخوانید و پاسخ های غلط را حذف کنید تا راحت تر پاسخ صحیح را بیابید .

در یک سؤال چهار گزینه ای ممکن است هر چهار پاسخ صحیح باشد توجه داشته باشید کدام گزینه صحیح تر است.

در هنگام خواندن سوالات زیر کلمات کلیدی خط بکشید .مثل : همه،هیچ یک،همیشه،هرگزو...

اگر زمان داشتید در آخر سوالها را چک کنید .

دو حالت کلی برای مهارت تست زنی :

(تست های سرعتی و تست های قدرتی)

تست های سرعتی : در این تست ها

محفوظات ، سرعت عمل ، سرعت انتقال شما را می سنجد ، پس مهارت و حافظه و تسلط شما سنجیده می شود . در این تست ها معمولاً اولین پاسخی که به ذهن برسد صحیح می باشد ، به شرط آن که تمرکز لازم داشته باشید و عجله نکنید و سوال را به دقت بخوانید .

تست های قدرتی : در این تست ها معمولاً

درک وفهم ، قدرت تجزیه تحلیل ، مقایسه ، دسته بندی ، شما سنجیده می شود .

توصیه هایی در جلسه آزمون

۱- با درسهای آسانتر و مورد علاقه شروع کنید زیرا باعث می شود :

ضریب اعتماد به نفس وامیدواری شما بالا رود.

در وقت صرفه جویی و همچنین باعث مقابله با هیجان شروع آزمون می شود و التهاب اولیه کاهش می یابد .

۲- متن سوال را به دقت و آرامش بخوانید و بفهمید سوال از شما چه چیزی خواسته است .

زیرا با فهمیدن دقیق متن سوال به نیمی از پاسخ دست یافته اید .

۳- با پاسخ دادن به سوالات ساده و اجتناب از درگیر شدن به سوالات دشوار در زمان صرفه جویی کنید و سرعت عمل خود را بالا ببرید .

۴- در نظر داشته باشید در هر درس نمره ای که بابت پاسخگویی به سوالات ساده یا دشوار به دست می آورید یکسان است ، پس ابتدا به سوالات ساده پاسخ دهید .

۵- در آزمون علاوه بر میزان یادگیری شما ، سرعت ، دقت و هوش شما سنجیده می شود .

۶- هنگام آزمون به نتیجه کار فکر نکنید و تمام حواس خود را متمرکز جلسه نمایید .