

# فنون امتحان دادن

■ بهروز فمی نفرشی (پیروز)

بخش عمده‌ای از وقت و انرژی دانش‌آموزان صرف امتحانات مدرسه و کنکور می‌شود. از این رو توجه به مقوله‌ی امتحانات اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند.

ما احتیاج داریم مهارت و آمادگی روبه‌رو شدن با امتحانات را در خود پرورش دهیم. مدرسه بهترین محل برای کسب این مهارت‌ها است. تنها اطلاعات درسی نتیجه‌ی امتحانات شما را تعیین نمی‌کند. علاوه بر آن نیاز به یک سری مهارت‌های امتحانی هم دارید تا بتوانید نتیجه‌ی خوبی بگیرید. توصیه‌های زیر به همین منظور در سه قسمت «قبل از امتحان»، «در جلسه‌ی امتحان» و «پس از امتحان» تنظیم شده است:

## قبل از امتحان

• نحوه‌ی مطالعه در طول نیم سال تحصیلی، تاثیر زیادی روی نتایج امتحانات شما دارد. اگر دروس تان را خوب مطالعه و مرور کرده باشید در هر لحظه و برای هر امتحانی آماده خواهید بود.

• مطالعه‌ی فشرده و عجولانه، تمرکز و از همه مهم‌تر قدرت حافظه‌ی شما را در جلسه کم می‌کند. از این رو مطالعه و آمادگی برای امتحان باید تدریجی انجام شود، به‌گونه‌ای برای درس خواندن خود برنامه‌ریزی کنید که قبل از موعد امتحان برای آن آماده باشید.

• یادگیری ناقص، نامنظم یا بیش از حد یا درس خواندن که صرفاً برای کسب نمره باشد زمینه‌نگرانی و اضطراب شما را در ایام امتحانات فراهم می‌کند.

• نحوه‌ی مطالعه برای امتحانات تستی و تشریحی تا حدی متفاوت است. در امتحانات تشریحی باید قدرت بیان اصول و علت‌ها و ارتباط آن‌ها را داشته باشید و نوشته‌های شما معنادار باشد. در حالی که در امتحانات تستی جواب نهایی فقط با یادآوری نکات جداگانه به‌دست می‌آید که این برای امتحانات تشریحی کافی نیست. نتایج چندین تحقیق نشان می‌دهد هنگامی که دانش‌آموزان خود را برای امتحان تستی آماده می‌کنند ولی آن امتحان به‌طور تشریحی برگزار می‌شود، نتایج خوبی به‌دست نمی‌آید. در حالی که دانش‌آموزانی که برای امتحان تشریحی آماده می‌شوند، در امتحان تستی نیز موفق‌تر هستند. پس عاقلانه است که همواره خودتان را برای امتحان «تشریحی» آماده کنید.

• برنامه‌ی امتحانات مدرسه را با دقت بررسی کنید. مشخص کنید که فرصت «بین امتحانی» برای کدام امتحان مناسب است و برای کدام یک کافی نیست.

• اگر فرصت آمادگی برای برخی دروس در فواصل بین امتحان‌ها کافی نیست، قبل از شروع اولین امتحان، مطالعه‌ی آن‌ها را آغاز کنید. بدین ترتیب برنامه‌ی خود را در فواصل بین امتحانات سبک کرده‌اید و فرصت



بیش‌تری برای آمادگی خواهید داشت.

• اگر وقت کمی در اختیار دارید نمونه سوالات امتحانی سال‌های قبل را تهیه کنید. نمونه سوالات امتحانی منابع با ارزشی هستند. با توجه به بودجه‌بندی سوالات، روی مطالبی که بیش‌تر از آن‌ها سوال طرح می‌شود، تمرکز کنید. ببینید سوالات بر چه مباحثی تاکید دارند و معیارها و الگوهای طرح سوال برای موضوعات درسی چگونه‌اند.

• بررسی کنید که در امتحان، چه مقدار مطلب را باید در چه مهلت زمانی پاسخ دهید.

• نمره‌گذاری سوالات را با دقت شناسایی کنید.

• خود را در شرایط امتحان قرار دهید. در منزل از خود امتحان بگیرید. سوالات امتحانی را تصحیح کنید تا ببینید در کدام سوال‌ها مسلط‌تر هستید و در کدام یک ضعف دارید تا در فرصت باقی‌مانده به رفع آن‌ها بپردازید. با برگزاری امتحانات در منزل، امتحانات مدرسه برای تان عادی می‌شود و ترس و اضطراب شما کم‌تر می‌شود.

• برنامه‌ی مطالعاتی خود را برای آمادگی در امتحاناتی که به صورت هماهنگ کشوری برگزار می‌شود، براساس نمونه سوال‌های سال‌های قبل تنظیم کنید. البته به آن‌ها به‌طور کامل اتکا نکنید. گاهی سوال‌های کشوری هم در چارچوب سال‌های قبل طراحی نمی‌شوند.

• اگر سوال‌های امتحان توسط معلم شما طراحی شده باشد، سوال‌ها، تکالیف منزل یا کارهای تعیین شده توسط معلم راگردآوری و آن‌ها را مطالعه کنید. با توجه به تاکیدها و سرنخ‌ها و تذکرهای معلم خود که نشان‌دهنده‌ی میزان توجه او به مطالب است، این سرنخ‌ها را به سوال تبدیل کنید و آن‌ها را تمرین کنید. به تذکرهای معلم خود در باره‌ی نحوه‌ی پاسخ‌گویی به سوال‌ها نیز توجه کنید.

• در هنگام مطالعه سعی کنید سوال‌هایی را که امکان دارد مورد توجه طراح قرار گیرد، حدس بزنید. با کمی دقت می‌توانید تشخیص دهید سوال‌های امتحانی



آیا تمام سوالات نمرات یکسانی دارند؟ این کار نیز نیم دقیقه دیگر از وقت شما را می‌گیرد.

• حدود پانزده دقیقه را برای کنترل نهایی پاسخ‌های خود در پایان امتحان در نظر بگیرید. حدس بزنید برای پاسخ دادن به هر سوال چه اندازه وقت لازم دارید. وقت خود را بین سوالات تقسیم کنید و مرتباً مواظب رعایت آن باشید.

• قبل از شروع به پاسخ‌گویی، همه‌ی سوال‌ها را یک‌بار بخوانید.

• ابتدا سوال‌های آسان‌تر را پاسخ دهید. چون **اولاً**؛ این سوال‌ها وقت کم‌تری می‌گیرند. **ثانیاً**؛ همان‌طور که سوال‌ها را جواب می‌دهید، آرام‌تر می‌شوید، کنترل خود را در دست می‌گیرید، حافظه‌ی شما فعال‌تر می‌شود، تمرکزتان بهتر می‌شود و از تشدید اضطراب‌تان جلوگیری می‌شود. ولی اگر در شروع با سوال‌های سخت درگیر شوید، نظم و ترتیب ذهنی شما به‌هم می‌خورد و دچار حواس پرتی، نگرانی و اضطراب بیش‌تری می‌شوید.

• هیچ‌وقت و تحت هیچ شرایطی روی سوالی که اصلاً پاسخ آن را نمی‌دانید، وقت خود را هدر ندهید. چون از جواب دادن به بقیه‌ی سوال‌ها باز می‌مانید و خسته و نگران می‌شوید.

• سوال‌ها را با دقت بخوانید و سعی کنید منظور آن‌ها را درک کنید. در هر سوال معمولاً کلمه یا عبارتی کلیدی وجود دارد؛ مانند: «چطور؟ چرا؟ چه وقت؟ توضیح دهید، مثال بزنید، مقایسه کنید و...» که مشخص می‌کند از شما چه چیزی خواسته شده است. براساس این کلمات کلیدی، پاسخ خود را تنظیم کنید.

• در پاسخ‌گویی به سوالاتی که به توضیح و شرح نیاز دارند، قبل از شروع به پاسخ‌گویی، اول پاسخ خود را در ذهن‌تان مرتب کنید. نکاتی را که باید در نظر بگیرید بررسی کنید، سپس آن‌ها را بنویسید. جواب دادن ناقص بهتر از بی‌جواب گذاشتن بعضی سوال‌ها و دادن جواب طولانی به برخی دیگر است. شما می‌توانید جواب‌های ناقص خود را با علامتی مشخص کنید و از آن‌ها رد شوید و هنگام مرور، کامل‌ترشان کنید. به همین منظور برای هر پاسخ، به منظور اضافه‌کردن مطالب تازه، همیشه جای کافی در نظر بگیرید.

• پاسخ‌های خود را کوتاه و ساده بنویسید؛ طوری که ابتدا و انتهای پاسخ‌های شما برای تصحیح‌کننده معلوم باشد. در جملات کوتاه امکان اشتباه کم‌تر است. املاي نادرست، خط ناخوانا و جملات بی‌معنی هنگام صحیح‌کردن برگه، باعث سرگردانی، سوء تفاهم و ناراحتی معلم شما می‌شود که این خود می‌تواند منجر به کاهش نمره شود.

• در حل مسائل عددی و محاسباتی، عملیات عددی خود را مرتب بنویسید که در صورت اشتباه، معلم بتواند متوجه شود شما در کدام قسمت اشتباه کرده‌اید تا دست کم بخشی از نمره را بگیرد.

• پاسخ‌های خود را بازبینی کنید تا جواب‌های ناقص را کامل کنید. جملات مهم را بازنویسی و غلط‌های املايي را برطرف کنید. ولی جواب‌های خود را عوض نکنید.

• زمان را مرتب کنترل کنید. اگر وقت کمی به پایان مانده است، تنها نکات اساسی باقی‌مانده را بررسی کنید.

### پس از امتحان

پس از امتحان به موارد زیر توجه کنید:

- قبول کنید که دیگر در مورد آن امتحان کاری از شما ساخته نیست. حالا برگه‌های امتحانی شما در دست معلم‌تان است؛ پس طبیعی است که دیگر نمی‌توانید نمره‌ی امتحانی را که داده‌اید تغییر دهید.

- بلافاصله پس از هر امتحان، برای امتحان بعدی برنامه‌ریزی کنید و موقتاً با امتحان قبلی خداحافظی کنید تا آرامش خاطر در شما ایجاد شود.

- پس از یک دوره امتحانات فشرده، نیاز به استراحت دارید. فشار ناشی از امتحان و اضطراب حاصل از هر امتحان، در شما نوعی خستگی و فرسودگی ایجاد می‌کند. پس به استراحت بپردازید.

- پس از ایام امتحانات یا آزمون، اشکالات درسی و عملکرد خود را برای هر سوال و هر درس جداگانه بررسی کنید و در صورت لزوم برنامه‌ای برای بهبود آن‌ها در نظر بگیرید.

چه می‌توانند باشند.

• به تمام پرسش‌های کتاب درسی پاسخ دهید؛ مثال‌ها و مسائل داخل متن را که ارزش امتحانی دارند، حل و بررسی کنید.

• قبل از امتحان لوازم مورد نیاز را جمع‌آوری کنید و در کیف خود قرار دهید.

• شب قبل از امتحان خوب بخوابید تا بتوانید شاداب و سرحال در جلسه‌ی امتحان حاضر شوید.

### فنون شرکت در جلسه‌ی امتحان

اولین دقایق در جلسه‌ی امتحان برای اکثر دانش‌آموزان سخت‌ترین و به همان نسبت باارزش‌ترین لحظات است. پیشنهادهای زیر کمک می‌کند تا شروع آرام و مطمئنی داشته باشید:

- برای به‌دست آوردن آرامش، چند لحظه چشمان‌تان را ببندید، عضلات خود را شل کنید، چند نفس عمیق بکشید و به آرامی آن را بیرون دهید و به موفقیت‌هایی که پیش از این در آن درس داشته‌اید، فکر کنید.

- مطمئن شوید که برگه‌ی امتحان مربوط به شما و درسی است که باید امتحان دهید و برگه‌های امتحانی را از نظر چاپ و کامل بودن تعداد برگه بررسی کنید.

- به اطراف خود و این‌که همه به سرعت مشغول نوشتن هستند، توجهی نکنید. شما با روش معقول خود عمل کنید.

- حدود نیم دقیقه از زمان خود را صرف نوشتن نام، شماره صندلی یا داوطلبی و سایر موارد کنید.

- دستورالعمل‌های روی برگه را با دقت بخوانید و ساختار سوالات امتحانی را بررسی کنید. آیا سوالات چند قسمتی هستند؟ آیا سوال اختیاری وجود دارد؟