

شیوه‌های صحیح مطالعه در زمان امتحان

امتحانات ترم دوم دانش آموزان دوره‌های تحصیلی ابتدایی، راهنمایی و متوسطه تا مدتی دیگر آغاز خواهد شد؛ بنابراین با دانستن شرایط مطالعه و به‌کارگیری یا فراهم کردن آن‌ها می‌توان مطالعه‌ای مفیدتر با بازدهی بالاتر داشت. همچنین می‌توان با آگاهی بیش‌تری درس خواندن را آغاز کرد و مطالعه‌ای فعال‌تر داشت. یکی از عوامل اصولی موفقیت داشتن برنامه‌ی منظم در مطالعه است. مناسب‌ترین زمان برای مطالعه، صبح‌ها یا ساعات دیگر روز قبل از صرف غذاهای چرب و سنگین است. اساس هر کاری به نظم و ترتیب آن بستگی دارد. مطالعه هم اگر با نظم و ترتیب و از آسان به مشکل باشد، کار یادگیری به‌آسانی انجام می‌گیرد. آرامش خاطر و نداشتن استرس عامل بزرگی در یادگیری محسوب می‌شود. در این راستا تغذیه‌ی صحیح نیز نقش مهمی در سلامتی دارد. بهتر است هنگام مطالعه یا امتحانات از سبزیجات و میوه‌های تازه استفاده کنید و از مصرف مواد گوشتی و غذاهای پرچرب خودداری کنید. خوردن مغزهای خشک مثل مغز گردو، بادام، فندق به تقویت حافظه کمک می‌کند. خواب نیز فراگیری و حافظه را تقویت می‌کند. کسانی که در طول روز دائماً در حال چرت زدن هستند قطعاً از مطالعه، بهره‌ی کافی را نخواهند برد.

توجه داشته باشید که مطالعه فرایندی فعال و پویاست و برای رسیدن به این هدف باید از تمام حواس خود برای درک صحیح مطالب استفاده کرد. از جمله‌ی این موارد خواندن همراه نوشتن، خط کشیدن زیر نکات مهم، حاشیه‌نویسی، خلاصه‌برداری و کلیدبرداری است. در پایان نیز توجه داشته باشید که مکمل مطالعه‌ی دقیق هنر انتقال دادن مطالب خوانده‌شده به حافظه‌ی بلندمدت است. اساسی‌ترین راه در این زمینه نیز مرور است.