

# توصیه های فصل امتحانات

## ویژه والدین

دبیرستان دخترانه امام رضا(ع)

دوره اول - سمانه صفائیان

سال تحصیلی ۹۸-۹۹

به یقین در هر سال تحصیلی ، زمان برگزاری امتحانات ، پرفراز و نشیب ترین ایام برای دانش آموزان و نیز والدین آنان به شمار می رود و به همین دلیل ، این زمان از حساسیت ویژه ای برخوردار است .

فصل امتحان به مثابه فصل برداشت محصول تلاش و فعالیت دانش آموز است این دوره همواره برای اکثر آنان با بیم و اضطراب فزاینده ای توأم می گردد. بنابراین شیوه هایی که اولیاء جهت کسب موفقیت فرزندان خود به کار می برند بسیار مهم است .



**بی شک اگر پدران و مادران دلسوز و آگاه ، روش های درست و مؤثر کاهش اضطراب زمان امتحان و افزایش میزان موفقیت فرزندان خود را کانون توجه خویش قرار دهند نتایج حاصل در گستره ی وسیعی از جامعه و کشور عزیز ما ایران به دست خواهد آمد**



## دلایل اضطراب امتحان

\* احساس آماده نبودن برای امتحان

\* ترس از عواقب شکست

\* توقعات بیجای والدین

\* تاکید بیش از حد بر درس خواندن

\* مقایسه فرزندان با یکدیگر و با دیگران

\* محیط فیزیکی نا مناسب

\* دیر رسیدن سر جلسه امتحان



# وظایف والدین هنگام

# برگزاری امتحانات



اضطراب و دلهره پیش از امتحان، مسئله جدیدی نیست

نمی‌توان برای از بین بردن نگرانی‌های قبل از

امتحانات پایان ترم راه حلی پیدا کرد

اما می‌توان با تدابیر خاصی این استرس را کم کرد



**در ایام برگزاری امتحانات در خانه فضای :**  
**آرام بخش**

**شور آفرین**

**اطمینان بخش ایجاد نماید**

**زیرا پژوهش‌ها نشان داد که استرس بی‌جا باعث کاهش  
میزان کارآمدی فرد می‌شود**



# مشکلات و درگیری های خانوادگی را کاهش داده

و مشکلات بوجود آمده را حتی الامکان به  
فرزندانتان منتقل ننمایید





# پس بیائیم شرایطی آرام و فارغ از جرو بحث ایجاد کنیم

البته در تمام مراحل زندگی نه فقط ایام  
امتحانات



رفت و آمدهای خانوادگی ، میهمانی

رفتن و میهمانی دادن زیاد

وقت زیادی از شما و فرزندانتان خواهد

گرفت در زمان امتحانات میزان رفت و

آمدها را کم کنید.



با تشویق و تایید حس عجیبی در فرزندتان رشد می کند.  
او احساس می کند قدرت عجیبی پیدا کرده است، قادر  
است بیشتر مطالعه کند، تمرین کند، یاد بگیرد، یادگیری  
برایش جالب و شورانگیز خواهد شد.  
درس خواندن و تلاش او را به هر صورت ممکن تشویق  
کنید.



سروصدای تلویزیون و مزاحمت  
گامپیوتر و فضای مجازی و کودکان  
کوچکتر خانه را کاهش دهید



شنونده خوبی باشید تا فرزندتان  
بتواند مشکلات درسی و امتحانات  
خود را به راحتی با شما در میان  
گذارد.



به فرزندانان امید دهید و این مطلب را  
یاد آوری کنید که آنها تاکنون از سد امتحانات  
متعددی گذشته اند و این بار نیز مانند  
امتحانات گذشته می توانند این دوران را پشت  
سر بگذارند.



**توجه داشته باشید که مسافرت والدین**

**و تنها گذاشتن دانش آموزان در موقع**

**امتحانات آرامش آنها را بر هم**

**می ریزد.**



به نحوی رفتار کنید که امتحان در نظر  
فرزندتان بیش از حد بزرگ جلوه نکند،  
بلکه از امتحان به عنوان راهی برای تعیین  
سطح یادگیری و رفع مشکلات درسی،  
سخن بگویید





توجه داشته باشید که میزان و سطح یادگیری مطالب درسی توسط  
فرزندمان، دارای اهمیت است نه نمرات بالای او در امتحان. چه  
بسا فرزندی که نمرات بالایی در امتحانات آورده اند اما مطالب  
درسی را پس از گذشت چند روز فراموش کرده اند و چه بسیار  
دانش آموزانی که در امتحان نمره بالایی نیاورده اند ولی مقدار  
قابل توجهی از مطالب درسی را به خوبی آموخته و آن را به طور  
عملی تجربه کرده اند.



فرزندان خود را از نظر نمره های امتحانی با دوستان و همسالان و فرزندان بستگان و همسایگان مقایسه نکنید.  
زیرا این مقایسه موجب ایجاد ذهنیت منفی در دانش آموز نسبت به امتحان شده، به تدریج اعتماد به نفس او را نیز از بین می برد.



قبل از امتحان با دادن وعده هایی نظیر اگر در این امتحان فلان  
نمره را بگیری، فلان جایزه را برایت تهیه می کنم فرزند خود را  
تحت فشار و اضطراب درونی قرار ندهید

بلکه همیشه این طور اظهار کنید که تو سعی و تلاش خود را بکن تا بتوانی

مطالب را خوب یاد بگیری -



در صورت امکان وسایل لازم  
جهت شرکت در امتحان از  
قبل برای فرزندان آماده باشد.



# تغذیه در دوران امتحانات

## صبحانه (عنصر مهم روزهای امتحان)

با تهیه صبحانه ای اشتها برانگیز و خوش قیافه می توان بر بی میلی به خوردن صبحانه فایز آمد.

**یک کاسه عدسی**

**خامه یا عسل به همراه کمی چای یا یک لیوان شیر**

**تخم مرغ را هم نباید فراموش کرد که منبع کاملی از پروتئین مورد نیاز بدن است. صبحانه مغز را بیدار می کند**



در زمان امتحانات بهتر است به علاقه غذایی بچه ها بیشتر از قبل بها داد و غذاهایی را تهیه کرد که آن ها دوست دارند

انواع غذاهای دریایی مخصوصا ماهی، انتخاب بسیار خوبی برای نهار زمان امتحانات است.

**فسفر موجود در ماهی بهترین ماده مغذی برای مغز است.**

غذاهای سبزی دار، مثل خورش کرفس، قرمه سبزی و

خوراک مرغ به همراه هویج، کلم و نخود فرنگی غذاهای

خوبی برای روزهای امتحان هستند.



## عصرانه

یک عصرانه خوب می تواند پاسخگوی نیاز بدن  
در ساعات بین ناهار و شام باشد.

در دوران امتحانات یک عصرانه خوب از یک

شام سنگین خیلی بهتر است



# شام

اگر بچه ها عصرانه کافی خورده و به شام بی میل باشند لازم نیست به آن ها اصرار کنیم چون معده سنگین باعث بد خوابی و مشکلات بعدی در سر جلسه امتحان می شود،

در صورت نیاز دانش آموز یک شام مفید و

مختصر کافی است .





## ۳ نکته

- ۱- میان وعده: خوردن آجیل از قبیل بادام، کشمش، فندق، گردو و نخودچی که سرشار از منیزیم است، به یادگیری کمک می کند، زیرا کمبود آن یکی از علل کاهش یادگیری است. و همینطور خوردن انواع میوه ها
- ۲- خوردن جگر، گوشت و ماهی، کمک زیادی در کاهش اضطراب می کند، زیرا کم خونی نیز یکی از دلایل کاهش یادگیری و تمرکز است

۳- بهتر است دانش آموزان بلافاصله بعد از غذا به سراغ درس خواندن

نروند.



## توصیه های کلیدی به والدین

- ۱- به کارهای خوب و مثبت فرزندان توجه و از آنان قدر دانی کنند.
  - ۲- فضای شاد و با عطف پدید آورند.
  - ۳- از درگیری های لفظی با فرزندان اجتناب کنند.
  - ۴- از تذکرات مداوم در مورد درس خواندن دوری کنند.
  - ۵- به احساسات درونی آنان (آرزوها و نگرانی ها) احترام بگذارند.
  - ۶- با مسئولان و مشاوران ارتباط مداوم و موثر داشته باشند.
  - ۷- محیط خانه را برای درس خواندن بچه ها آماده کنند چونکه مطالعه نیاز به تمرکز حواس دارد و وسایلی که ممکن است تمرکز فرزندان را به هم بزند از معرض دید آنان بردارند.
- اولیاء در ایام امتحانات بهتر است، شبهای امتحان به مهمانی نروند و مهمان دعوت نکنند.

آمادگی جسمی دانش آموز برای شرکت در جلسه امتحان به اندازه آمادگی روحی او اهمیت دارد. گرسنگی، خوردن غذاهای سنگین و حتی پوشیدن لباس هایی که نتواند دانش آموز را در مقابل سرما یا گرمای محل امتحان حفظ کند نیز در کاهش توان تحلیل علمی و به هم ریختن قوای ذهنی و افزایش استرس او در جلسه امتحان موثر است.



**اگر خود فرزندتان را جهت امتحان به مدرسه  
می‌رسانید سعی کنید تا کمی زودتر از خانه  
خارج شوید تا فرزندتان بدون نگرانی از  
تاخیر در محل امتحان حاضر شود.**



بارالها فرزندان ما را صالح  
و استوار در مقابله با هجوم  
ضد ارزشها و نیرنگها قرار  
بده.



# سپاس از حضور و توجه تان

