



دانشگاه شهید باهنر کرمان  
معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی

# برنامه ریزی درسی در ایام امتحانات

چگونه درس های انباشته شده را بخوانیم؟

راهکارهای طلایی جهت جلوگیری از خواب در شب امتحان



## برنامه ریزی درسی در ایام امتحانات

پر واضح است که کار امروز را نباید به فردا انداخت و این یک شیوه بسیار اشتباه است. کوتاهی در خواندن چند صفحه در روز موجب حجم سنگینی از دروس مطالعه نشده می شود که می تواند شب امتحان را به کابوس تبدیل کند.

با این وجود، اگر برنامه ریزی درسی شب امتحان درست باشد و اصولی ترین راهکارهای افزایش مطالعه را به کار ببریم، در همین زمان محدود هم کسب نتیجه مثبت دور از انتظار نخواهد بود.

اگر احساس می کنید در چینش این برنامه ریزی دچار مشکل هستید، وجود یک مشاور کمک بسیاری به شما خواهد کرد. روش اصولی درس خواندن در دانشگاه این است که بعد از رفتن به خانه و استراحتی کوتاه، به مرور آنچه که اساتید آموزش داده اند پردازیم. این کار به علاوه مرور قبل از جلسه بعدی، تاثیر فوق العاده ای در به خاطر سپردن مطالب دارد.

اما در غیر این صورت اگر می خواهید بدانید که چگونه درس های انباشته شده را بخوانیم، به مطالب زیر دقت کنید.

## برنامه ریزی در ایام امتحانات

### ۱. از فرجه امتحانات نهایت استفاده را ببرید

مشاوران معتقدند که برنامه ریزی درسی شب امتحان ، از چند روز قبل از امتحانات یعنی در فرجه ها شروع می شود. سعی کنید نهایت استفاده را از این دوره ببرید. برای این دوره یک برنامه ریزی دقیق داشته باشید. لیستی از دروس تهیه کنید و طبق اولویت از نظر قوت و ضعف برای مطالعه آن ها زمان تعیین کنید.

در این مهلت کوتاه وقت خود را هدر ندهید و آن را یک فرصت طلایی برای جبران کاستی هایتان در نظر بگیرید. اگر از این زمان به درستی استفاده کنید تا حد زیادی می توانید به افزایش نمره های خود در امتحانات امیدوار باشید. ابتدا روی دروس دشوارتر سرمایه گذاری کنید و وقت بیشتری را برای آن ها در نظر بگیرید.

### ۲. نداشتن استرس از برنامه ریزی درسی شب امتحان

اینکه به خاطر امتحانات اضطراب داشته باشید تا حدی طبیعی است. مسلماً هر چه حجم دروس مطالعه نشده بیشتر باشد این استرس بالاتر می رود. البته با برنامه ریزی درسی شب امتحان می توانید تا حد زیادی بر این احساس غلبه کنید و راندمان مطالعه را بالا ببرید.

## برنامه ریزی درسی در ایام امتحانات

### ۳. در چه زمان هایی گیرایی بیشتری دارید

طبق اصل یادگیری، هر انسانی در یک زمان خاص آمادگی بیشتری برای دریافت اطلاعات دارد. برای مثال اگر صبح ها حافظه شما قوی تر و ذهن شما آماده تر است، آن را برای درس های سنگین تر و یا درس هایی که ضعف بیشتری دارید قرار دهید. درس های سبک تر را نیز برای ادامه روز و یا شب در نظر بگیرید.

### ۴. جزوه هایتان را مرور کنید

مطمئنا در دورانی که در کلاس حضور داشته اید، از مطالب و توضیحات گفته شده توسط استاد یادداشت هایی دارید. نمی توان گفت که این جزوه ها به تنهایی برای امتحان کافی هستند، اما برای درک سریع تر شما از مطلب می توانند بسیار کمک کننده باشند. اگر جزوه های خودتان کامل نیستند، از جزوه های دوستانی که کامل تر هستند استفاده کنید.

## برنامه ریزی در ایام امتحانات

### ۵. خلاصه نویسی را در برنامه ریزی درسی شب امتحان بگنجانید

هنگامی که در حال مطالعه هستید نکات مهم را یادداشت برداری کنید، به این کار خلاصه نویسی می گویند. بهترین روش صحیح خلاصه نویسی برای دروسی که دارای زیرشاخه های زیاد هستند، خلاصه برداری درختی است. در این روش شما به سرعت مطالب را به صورت سلسله وار مرور می کنید و به نوعی کتاب را در ذهنتان یادآوری می کنید.

\*\*\* این روش برای دروس عمومی و اختصاصی، حفظی و فرمولی کاربرد پذیر است. می توانید از مشاوران مرکز مشاوره دانشگاه اطلاعات کامل و نحوه انجام این روش خلاصه نویسی را بیاموزید و در مطالعه خود پیاده سازی کنید.

### ۶. طراح سوال باشید

تصور کنید که شما یک استاد هستید و بایستی سوالات امتحان را طراحی کنید. به این ترتیب ذهن شما برای یافتن جواب سوالات کنجکاوتر می شود و ماندگاری بیشتری در ذهنتان خواهد داشت. سعی کنید تمامی مطالب کتاب را با دقت بخوانید و در مورد مباحثی که برایتان دشوار است سهل انگاری نکنید.

## برنامه ریزی در ایام امتحانات

### ۷. افسوس نخورید

اگر فکر می کنید که در طول ترم کم کاری کرده اید، به جای افسوس خوردن و سرزنش خود بهتر است به دنبال جبران آن باشید. مدام با خودتان تکرار نکنید که حالا چگونه درس های انباشته شده را بخوانم؟ از کمترین فرصت بیشترین بهره را ببرید و در این مدت کوتاه تمام تلاش خود را بکنید تا در آینده افسوس بیشتری نخورید.

### ۸. شب امتحان دیر خوابید

برخی از دانشجویان تصور می کنند که برنامه ریزی درسی شب امتحان یعنی مطالعه کردن تا دیر هنگام و درس خواندن بدون وقفه. اما متأسفانه این روش در موارد بسیار زیادی نتیجه معکوس داده است. چرا که خواب ناکافی راندمان ذهن را بسیار پایین می آورد و حتی باعث فراموشی مطالب مطالعه شده می شود.

پیشنهاد می شود به جای اینکه شب خوابید، به موقع بخوابید و صبح زودتر بیدار شوید. این کار به مراتب بهتر از روش قبل است. علاوه بر این اطلاعاتی که در صبح مطالعه می شود راحت تر بازیابی می شوند. از خوردن قرص برای بیدار ماندن هم به شدت خودداری کنید. حتی در مواردی منجر به مسمومیت و یا مرگ شده است.

## راهکارهای طلایی جهت جلوگیری از خواب در شب امتحان

### ۱. از مطالعه پراکنده و نامنظم خودداری نمایید:

مطالعات شما باید مشخص و با برنامه ریزی منظم در زمان‌های مناسب باشد، همچنین هدف شما از مطالعه حتی برای کوتاه مدت باید کاملاً مشخص باشد. به عنوان مثال به خود بگویید که می‌خواهم فلان مبحث را یک بار کامل رو خوانی کنم.

### ۲. یک برنامه ریزی مدون برای تمام کارهای خود در نظر بگیرید:

هدف این نیست که تمام کارهای خود را دقیقاً طبق ساعت انجام دهید، بلکه می‌توانید امور خود مانند: خواب، مطالعه، ورزش و کارهای روزمره را بر اساس نظم و برنامه ریزی، تا حدی سامان دهید و همین کار باعث می‌شود تا هر کار سر جای خودش باشد و انگیزه شما نیز دوچندان خواهد شد.

### ۳. در مکانی که خیلی گرم است درس نخوانید:

باید توجه کنید که دمای مکان مطالعه نباید خیلی گرم باشد (حداکثر ۲۴-۲۵ درجه سانتی‌گراد)، زیرا دمای بیش از آن، به خصوص در زمستان سبب می‌شود تا لذت خواب چند برابر شود و شما خواب‌آلوده شوید.

#### ۴. نشستن صحیح هنگام مطالعه:

اکثر مشاوران تحصیلی و پزشکان توصیه می‌کنند که اصلاً به صورت دراز کشیده و خوابیده درس نخوانید، زیرا مغز شما بین خواب و مطالعه سردرگم می‌شود و تمرکز شما کم و دچار خواب آلودگی می‌شوید، بنابراین برای رفع خواب آلودگی نشستن صحیح هنگام مطالعه را در نظر بگیرید.

#### ۵. پر خوری نکنید:

دقت داشته باشید که خوردن زیاد و بیش از حد موجب سنگینی و خواب آلودگی شما می‌شود و تاثیر این حالت در هنگام مطالعه دو چندان می‌شود و باعث می‌شود که شما به محض نشستن پای درس، احساس خستگی و بی‌حوصلگی کنید. همچنین توصیه می‌شود بلافاصله پس از خوردن غذا مطالعه نکنید.

#### ۶. قدم بزنید:

وقتی که احساس بی‌حوصلگی و خواب آلودگی می‌کنید، با یک پیاده روی نسبتاً تند، انرژی و هوشیاری خود را افزایش دهید. برای مثال به فضای سبز نزدیک هستید، به آنجا بروید و مقداری پیاده روی کنید و قدم بزنید. این کار احساس شادابی را به شما می‌دهد.

## ۷. برای رفع خواب آلودگی مدتی کوتاه از فضای مطالعه بیرون بروید:

بهتر است به هوای آزاد بروید. نور خورشید و هوای تازه سبب می‌شود تا انرژی شما بیشتر شود و احساس خوبی داشته باشید.

## ۸. برای رفع خواب آلودگی دوش با آب ولرم بگیرید:

اگر امکانش وجود دارد، سعی کنید یک دوش با آب تقریباً سرد و ولرم بگیرید. در این صورت باعث می‌شود احساس بی‌حوصلگی و خواب آلودگی از شما دور شود.

## ۹. خواب کافی در شب:

این اشتباه در بین اغلب دانشجویان پیش می‌آید به دلیل اینکه شب سکوت بیشتری دارد، ساعات شب را برای مطالعه انتخاب می‌کنند. اما باید توجه کنید که این کار سبب به هم خوردن سیستم بدنی و ذهنی شما می‌شود. ضروری است که در شب حداقل ۶ ساعت خواب و استراحت داشته باشید البته خواب نباید بیشتر از ۸ الی ۹ ساعت باشد، زیرا خواب زیاد هم می‌تواند از عوامل بی‌حوصلگی و کلافه بودن باشد.

## ۱۰. فعالیت‌های بدنی کوتاه بین مطالعه فراموش نشود:

سعی کنید هنگام مطالعه، در فاصله‌های زمانی کوتاه، فعالیت‌های بدنی مختصری داشته باشید.

## ۱۱. جدی گرفتن خستگی چشم‌ها:

می‌توانید برای رفع خستگی چشم‌ها از حوله خیس سرد استفاده کنید که هم خواب از سرتان بپرد و هم خستگی چشمان شما برطرف شود.

\* چنانچه نیازمند دریافت مشاوره تحصیلی در ارتباط با برنامه ریزی دروس هستید، می‌توانید با همکاران ما در مرکز مشاوره دانشگاه (به صورت حضوری و تلفنی) در ارتباط باشید تا شما دوستان را به بهترین شکل ممکن راهنمایی نمایند.