

## تکنیک مدیریت زمان در جلسه آزمون

مدیریت آزمون یکی از مهارت هایی است که هر دانش آموزی باید آن را بیاموزد.

۱- چه کار کنم تا بتوانم تمامی سوالات یک آزمون را پاسخ دهم و وقت کم نیاورم؟

۲- چطوری در تمامی دروس درصد متناسب و متعادلی رو کسب کنم؟

۳- چطوری می توانم زمان رو در آزمون به درستی مدیریت کنیم؟

### \*دو تکنیک مهم و کاربردی

الف- تکنیک زمان های نقصانی

ب- تکنیک مثبت و منها و ضربدر

الف- تکنیک زمان های نقصانی : در این تکنیک شما به هر درس در زمانی کمتر از زمان پیشنهادی دفترچه پاسخ می دهید. و در واقع مقداری از زمان را ذخیره می کنید. نتیجه استفاده از این روش این است که :

اول : تمامی سوالات یک آزمون رو بررسی کرده و آنهایی که صد در صد بلد هستید رو پاسخ خواهید داد.

دوم: در هیچ درسی درصد صفر نخواهید داشت. چون سوالاتی که در درس بلد بودید رو پاسخ دادید و در نتیجه تراز و رتبه ی آزمون شما افزایش خواهد یافت.

- حال این سوال پیش می آید که زمان باقی مانده را چطوری مدیریت کنیم؟

نکته مهم در ابتدا این است که باید شما قبل از آزمون یک نقشه راه داشته باشید و از قبل باید مشخص کنید که هر درس رو در چند دقیقه می توانید بزنید و کنار سوالات آن درس زمان رو یادداشت نمائید و زمان رو اولویت بندی کرده مدیریت کنید :

۱- می توانید ابتدا به سراغ درس هایی بروید که فکر می کنید درصد کمتری زده اید. (البته این پیشنهاد بنده س)

۲- به سراغ درس هایی بروید که ضریب بیشتری دارند.

۳- به سراغ درس هایی بروید که نقاط قوت شماست.

برای موفقیت در استفاده از این تکنیک زمان نقصانی لازم است که همزمان تکنیک مثبت و منها را نیز اجرا کنید.

وقتی که این زمان نقصانی تمام شد زمان باقیانده رو بین درس ها با توجه نکاتی که گفته شد تقسیم کنید. مثلا در دروس عمومی که ۷۵ دقیقه زمان اختصاص داده شده تا به ۱۰۰ سوال پاسخ دهید ممکن است ۲۵ دقیقه زمان ذخیره داشته باشید. که ۱۰ دقیقه به ادبیات چون بیشترین ضریب رو داره و ۵ دقیقه عربی و ۵ دقیقه دین و زندگی و ۵ دقیقه زبان ( البته تقسیم زمان کاملا اختیاری است).

ب- تکنیک مثبت + و منهای - و ضربدر ✕

واکنش هر دانش آموزی در مواجهه با یک سوال در سر جلسه آزمون، حال چه این آزمون در خانه گرفته شده باشد و چه در آزمون آزمایشی و کنکور باشد، از سه حالت زیر خارج نیست.

۱- راه حل سوال را می داند و می تواند سوال را به درستی پاسخ دهد.

۲- فکر می کند روش حل سوال را می داند ولی به زمان یا به تمرکز بیشتری نیاز دارد. (سوال رو بلده زمان زیادی واسه حل می خواد)

۳- ایده ای برای حل سوال ندارد و روش حل آن را نمی داند (سوال را بلد نیست).

– خُب در برخورد با این سه گروه از سوالات چه باید کرد؟

سوالات گروه اول، بدون دردرس حل می شوند و علامت زدن هم نیازی نیست. در کنار سوالاتی که در گروه دوم قرار دارند از دو علامت می توانید استفاده کنید، علامت مثبت کنار سوالاتی که به زمان یا به تمرکز بیشتری نیاز دارد، علامت ضربدر کنار سوالاتی که به زمان یا به تمرکز کمتر از قبلی نیاز دارد، بگذارید، این سوالات در مرحله دوم با استفاده از تکنیک نقصانی حل می شوند. اما در کنار سوالاتی که در گروه سوم قرار دارند و مطمئن هستید که نمی توانید پاسخ درستی به آن ها بدهید، علامت منهای قرار دهید. این سوالات از فرایند آزمون حذف می شوند و دیگر به سراغ آن ها نمی روید و این یعنی **هنر تست زدن**.

پس در بررسی سوالات هر درس، چه دروس عمومی و چه دروس تخصصی، هر سوالی ممکن است یکی از سه حالت زیر را داشته باشد:

۱- بدون علامت

۲- علامت مثبت + و ضربدر ✕

۳- علامت منهای -

**نکته مهم:** این که انجام همزمان این دو تکنیک موجب مدیریت زمان، تناسب درصدی، از بین رفتن استرس نرسیدن به یک درس و کسب درصد مناسب در تمامی دروس و از همه مهمتر ایجاد آرامش خاطر می شود.

\* نکات مهم و قابل توجه :

۱- پس از اتمام زمان یک درس برای حل تمام سوالات اصرار نداشته باشید. نیازی نیست تا بخواهید پاسخنامه خود را الکی پر کنید.

۲- موفقیت در کنکور از آن دانش آموزی است که تعداد پاسخ های درست بیشتری را داشته باشد.

۳- تعداد پاسخ های صحیح تضمین کننده موفقیت شماست، پس تلاش کنید غلط های کمتری داشته باشید.

۴- برنامه اصلی در مدیریت زمان جلسه آزمون، این است که هیچ درسی با کمبود زمان مواجه نشوید.

۵- سوالات ساده را نباید از دست داد برای این که بتوانید تمامی این سوالات را پیدا کنید، از تکنیک مثبت و منهای استفاده کنید.

۶- درصد قابل توجهی از سوالات آزمون ها سوالات با سطح متوسط و آسان است و کسی موفق می شود که در تمامی دروس این سوالات را پیدا کرده و به آنها پاسخ بدهد.

۷- برای به دست آوردن رتبه و تراز مناسب در آزمون ها لازم است که کارنامه متعادلی داشته باشید. یعنی وجود یک درس با درصد خیلی کم یا حتی منفی می تواند تاثیر خیلی زیادی به روی نتیجه کل آزمون داشته باشد. پس سعی کنید زمان لازم برای هر درس را در نظر بگیرید و هیچ درسی را به طور کامل حذف نکنید.

موفق و پیروز باشید

سیداحمداسفندیاری

سید احمد اسفندیاری