



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه

راهنمای
شماره ۱

توصیه‌های
کاربردی
برای آزمون
آنلاین

جهت کاهش استرس امتحان چه کنیم؟ (قبل از امتحانات)

- ۱ سعی کنید بفهمید **کجا** و **چه زمانی** بهترین عملکرد را دارید.
- ۲ در **محل ثابت** مطالعه کنید.
- ۳ از انجام سایر فعالیت‌ها مثل **خوابیدن، غذا خوردن، یا چک کردن پیام‌هایتان** در محل مطالعه بپرهیزید و در محل مطالعه فقط مطالعه کنید.
- ۴ پس از هر **۳۰** الی **۴۵** دقیقه مطالعه، کمی استراحت کنید.
- ۵ اگر مشکل **تمرکز** دارید به محض حضور در محل مطالعه خواندن را شروع کنید.
- ۶ سعی کنید در قبل از شروع مطالعه در محل مخصوص همه **ابزار و وسایل** مورد نیاز را به همراه داشته باشید.