

# نکات فابل توجه در حین آزمون



- ✓ در صورت بروز مشکل فنی در حین آزمون دچار استرس نشوید بلافاصله از رایانه و پاسخهای خود عکس بگیرید و فوراً به استاد خود اطلاع دهید.
- ✓ قبل از ارسال پاسخها، مطمئن شوید که به تمامی سؤالات پاسخ داده اید.
- ✓ به تمام سؤالات پاسخ دهید زیرا همیشه برای سؤالی که به آن پاسخ نمی دهید نمره ای از دست می دهید.
- ✓ از محدودیت زمان آزمون آگاه باشید. زمان امتحانات بسته به موضوع و میزان پاسخگویی به هر سؤال تنظیم میشود.

- ✓ مدیریت زمان را برای آزمون دادن، تمرین کنید. اگر برای آزمون محدودیت زمانی دارید، ساعت را تنظیم کنید تا ۱۰ دقیقه قبل از پایان زمان امتحان به شما هشدار دهد.
- ✓ اگر در سؤالی به مشکلی برخوردید وقتتان را برای آن سؤال تلف نکنید. اگر پاسخ را نمیدانید به سؤال بعدی بروید.
- ✓ میتوانید دوباره برگردید و روی سؤالاتی کار کنید که به فکر و زمان بیشتری نیاز دارند.
- ✓ شماره سوالهایی را که جواب ندهاید مشخص نموده و دوباره برگردید آنها را بررسی کنید.
- ✓ سعی کنید تمرکز داشته تا مفهوم هر سؤال را به درستی متوجه شوید و هر آن چه را که از شما خواسته شده جواب دهید و اشتباه نکنید.
- ✓ در مورد سوال های تشریحی، ابتدا به اختصار مفهوم اصلی را بنویسید بعد آنها را شرح و بسط داده و بعد اگر وقت داشتید آن چه را که نوشتید مرور و اصلاح نمایید.

✓ در مورد سوال های چند گزینه ای، ابتدا جواب هایی که مطمئن اید غلط هستند را کنار بگذارید. به این ترتیب تعداد گزینه ها کمتر شده و بهتر میتوانید بین آنهایی که نزدیک به هم هستند انتخاب کنید. نکته ی دیگر اینکه اگر سوالها نمره ی منفی ندارند و شما جواب سوال هایی را نمی دانید بهتر است گزینه هایی که تا حدودی احتمال میدهید درست باشد را جواب دهید و هیچ سوالی را بی پاسخ نگذارید.

✓ اگر به سوالها جواب داده و وقت اضافی دارید بهتر است به واریسی و اصلاح جواب های خود پردازید.

✓ در صورت مضطرب شدن در حین امتحان نفس عمیق

بکشید. هنگام اضطراب

نفس انسان کوتاه،

بریده و تندتند

می شود.

نفس کشیدن های

عمیق باعث می شود که

اکسیژن بیشتری وارد بدن شما

شود در نتیجه بهتر می توانید تمرکز

کرده و فکر کنید.

