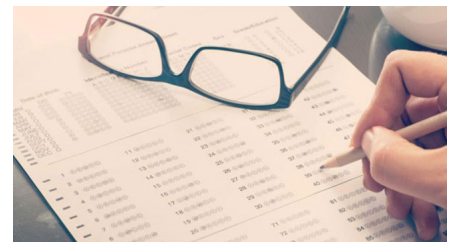


مداد نرم و پررنگ و پلک کن خوب، به تعداد متعارف تهیه کنید.  
استفاده از مداد نوکی، جهت پرکردن خانه ها وقت گیر است لذا حتماً از مداد معمولی نرم استفاده کنید و مداد نوکی را جهت حل سوالات به همراه داشته باشید.  
روز قبل از آزمون، بهتر است خواندن کتاب و جزوه درسی را کنار بگذارید، با خودتان رو راست باشید، هرچه خوانده اید کافی است، روز قبل از آزمون واقعاً روز استراحت فکری و جسمی است.  
خوب است شب قبل از آزمون، بعد از خوردن یک غذای مقوی و کم حجم در حدود ساعت 10 شب بخوابید.  
البته هرکس بهتر می داند به چند ساعت خواب نیاز دارد، تا صبح بازه خوبی، داشته باشید. خیلی سخت نگیرید، اما به تجربه برای شما هم ثابت شده که بعضی غذاها باعث می شوند دیرتر به خواب بروید، بنابراین شب قبل از آزمون این را رعایت کنید.



برای مشاهده بقیه نوشته به ادامه مطلب مراجعه نمایید.

در روز قبل از آزمون، درس خواندن به منظور یادگیری تعطیل است! در صورت نیاز به مطالعه، فقط به دوره نکات مهم بسنده کنید و به هیچ وجه به دوره ی مطالبی که از نظرتان گنگ یا پیچیده است نپردازید. زیرا مطالعه فشرده در روز آخر هیچ نتیجه ای جز آشفتگی و استرس ایجاد می کند.

سعی کنید که در آرامش کامل، به سربیرید و به شایعات و حرف های پراکنده ای که در مورد آزمون تیزهوشان و نمونه دولتی گفته می شود اصلاً توجه نکنید، بهتر است که همراه اعضای خانواده یا دوستان در پارک و هوای آزاد قدم بزنید. و یا ورزش سبکی (المپت نه زیاد) انجام دهید تا شب قبل از آزمون به راحتی بخوابید. سعی کنید قبل از خواب یک دوش آب ولرم بگیرید و بعد راحت بخوابید. فقط یادتان باشد، صبح باید به موقع بیدار شوید.

بهتر است صبح، با صدای زنگ ساعت بیدار نشوید و این کار را به یکی از اعضای مطمئن خانواده، بسپارید تا شما را با آرامش از خواب بیدار کند و نیز در تمام شب نگران اینکه صبح خواب نمانید، نباشید. برای رفتن به جلسه، وقتتان را طوری تنظیم کنید که خدای نخواسته اگر ماشین خراب شد، اگر اتوبوس پنجر شد و ... شما به موقع برسید.

یکی از حائاتی که برای تعدادی از داوطلبان در ساعاتی قبل از برگزاری آزمون رخ می دهد «احساس فراموشی» مطالبی است که به خوبی فرا گرفته اند. توجه فرمائید که این «احساس» کاذب است و وقوع آن طبیعی است و معمولاً در همان نقایق اول شروع آزمون با گرم شدن ذهن از بین می رود. خوردن غذای سبک و به ویژه صبحانه مناسب در ایجاد آرامش مؤثر است.

۴۵ دقیقه قبل از شروع آزمون در حوزه حضور بعمل آورید. شناسنامه و کارت ملی و گواهی اشتغال به تحصیل (در صورت نداشتن شناسنامه عکس دار) را همراه داشته باشید.

حین آزمون برای اینکه آزمون بهتری داشته باشید. تکنیک ضربدری منها و زمانهای نقصانی را اجرا کنید تا با اضافه آوردن وقت و برگشت و مرور سوالات آرامش بیشتری بدست آورید.

در جلسه آزمون، شکلات، تنقلات شیرین و آب معدنی به همراه داشته باشید. دانش آموزان باید به خود دلگرمی داده و با کمک گرفتن از خداوند آرامششان را به دست آورند. موفق و پیروز باشید.

{jcomments on}