

روز قبل از آزمون آزمایشی

۱) با قصد یادآوری در آزمون درس‌ها را مرور نکنید چون:

✓ عادت به مطالعه شب امتحانی سبب آشفتگی ذهنی شب

قبل از آزمون می‌شود.

✓ نتیجه آزمون غیر واقعی (کاذب) می‌شود.

۲) تا ساعت ۱۹:۰۰ درس‌های برنامه مطالعاتی هفتگی را طبق

برنامه مطالعه کنید.

(مرور کامل دروس آزمون در ۲-۳ روز نزدیک آزمون ممنوع است)

(اما می‌توانید تا یک هفته قبل از آزمون دروس را مرور کنید)

روز قبل از آزمون آزمایشی

۳) سعی کنید از نظر ذهنی خود را در شرایط روز قبل از آزمون سراسری قرار دهید تا با تجربه این احساس آرامشتان در شب قبل از آزمون سراسری افزایش یابد.

۴) حتماً قبل از ساعت ۲۳ بخوابید.

✓ یکی از عوامل مهم بی دقتی کم خوابی شب قبل از آزمون است.

۵) یادتان باشد هدف اصلی از آزمونهای آزمایشی شناخت اشتباهات است پس باید جدی باشید اما نگران نباشید!