



واحد مشاوره و سلامت دانشجویی
دانشکده فنی و حرفه ای شهید شمسی پور

توصیه های کاربردی جهت آزمون آنلاین

۲۰ تکنیک مدیریت فرصت ها



جهت استفاده از توصیه های کاربردی در آزمون و کاهش استرس و
اضطراب در حین و بعد از امتحانات به فایل های پیوست مراجعه نمایید



مرکز مشاوره و سلامت دانشجویی

دانشکده فنی و حرفه ای شهید شمسی پور

جهت کاهش استرس امتحان چه کنیم؟ (حین امتحانات)

- ▶ برای **کاهش اضطراب** با تکرار جملاتی مانند آنچه در ادامه اشاره می‌شود نسبت به خود و توانایی‌هایتان، تصویر ذهنی مثبت ایجاد کنید.
«من **تمام تلاشم** را کرده‌ام پس **آرامش** خود را حفظ می‌کنم»
«من **تمام تلاشم** را کرده‌ام و با حفظ آرامش، اضطرابم **کاهش** می‌یابد و به دنبال آن تمرکزم افزایش می‌یابد»
«من **تمام تلاشم** را کرده‌ام و تلاش خودم را می‌کنم و **ثمره این تلاش** را خواهم دید»
- ▶ 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 **تمام سؤالات** پاسخ داده‌اید.
- ▶ در صورت امکان به **تمام سؤالات** پاسخ دهید زیرا با هر سوالی که پاسخ نمی‌دهید نمره‌ای از دست می‌دهید.
- ▶ از **محدودیت زمان** آگاه باشید. **زمان آزمون** بسته به موضوع و زمان مورد نیاز برای پاسخ‌گویی به هر سوال تنظیم می‌شود.
- ▶ مدیریت زمان حین آزمون دادن را تمرین کنید. اگر برای آزمون محدودیت زمانی دارید، ساعت را تنظیم کنید تا **۱۰ دقیقه قبل از پایان زمان امتحان** به شما هشدار دهد.



توصیه‌های
کاربردی
برای آزمون
آنلاین

راهنمای
شماره ۶



مرکز مشاوره و سلامت دانشجویی

دانشکده فنی و حرفه‌ای شهید شمسی پور

جهت کاهش استرس امتحان چه کنیم؟ (حین امتحانات)

- ۱ اگر در سوالی به مشکلی برخوردید وقتتان را برای آن سوال **تلف** نکنید. اگر پاسخ را نمی‌دانید به **سوال بعدی** بروید. در انتها می‌توانید دوباره برگردید و روی سوالاتی کار کنید که به **فکر و زمان** بیشتری نیاز دارند.
- ۲ **شماره** سوال‌هایی را که جواب نداده‌اید مشخص نموده تا دوباره برگردید آن‌ها را بررسی کنید.
- ۳ سعی کنید **تمرکز** داشته تا مفهوم هر سوال را به درستی متوجه شوید تا هر آنچه را از شما خواسته شده جواب دهید و اشتباه نکنید.
- ۴ در مورد **سوال‌های تشریحی** ابتدا به اختصار مفهوم اصلی را بنویسید و بعد آن‌ها را شرح و بسط دهید. در صورتی که وقت کافی داشتید آنچه را که نوشتید مرور و اصلاح نمایید.
- ۵ اگر به سوالات پاسخ داده و وقت اضافی دارید بهتر است به **بررسی و اصلاح** جواب‌های خود پردازید.
- ۶ **دستورالعمل‌های پاسخگویی** به سوالات را با دقت بخوانید، اگر این دستورالعمل‌ها شفاهی است با دقت کامل گوش کنید و دقیقاً همان کاری که از شما خواسته شده را انجام دهید.





مرکز مشاوره و سلامت دانشجویی

دانشکده فنی و حرفه ای شهید شمسی پور

جهت کاهش استرس امتحان چه کنیم؟ (حین امتحانات)

برای پاسخگویی به آزمون تستی پیشنهاد می شود:

۱. سوالات ساده را جواب دهید و از سوالات مشکل بگذرید.
۲. وقتی به سوالات نیمه مشکل رسیدید، شماره سوال را یادداشت نمایید و بالای آن شماره علامت (+) بزنید .
۳. وقتی به سوالات سخت رسیدید، شماره سوال را یادداشت نمایید و بالای آن شماره علامت (-) بزنید .
۴. وقتی به تمام سوالات در یک درس خاص پاسخ دادید، به سراغ سوالاتی بروید که جلوی آنها علامت (+) گذاشته‌اید و سپس به سوالاتی که علامت (-) دارند، بپردازید.





مرکز مشاوره و سلامت دانشجویی

دانشکده فنی و حرفه ای شهید شمسی پور

جهت کاهش استرس امتحان چه کنیم؟

(قبل از امتحانات)

- ۱ برای افکار و خیالات مزاحمی که در حین مطالعه به ذهنتان میرسد فرصتی را در شبانه روز اختصاص دهید.
- ۲ مطالعه برای آزمون آنلاین را با این تفکر که **وقت کافی** دارید، به تأخیر نیندازید.
- ۳ **سازماندهی** خوب و منظم مطالبی که مطالعه می‌نمایید کلید موفقیت در آزمون است.
- ۴ دانش، آمادگی، تمرین و **تمرکز** بهترین ابزار شما جهت آماده شدن برای امتحان آنلاین است.
- ۵ سعی کنید به **نوع آزمون** پی ببرید تا بتوانید مطالعه خود را متناسب با آن پیش ببرید.
- ۶ **خواب و استراحت** کافی داشته باشید تا با تمرکز بیشتر در آزمون‌ها حضور یابید.



توصیه‌های
کاربردی
برای آزمون
آنلاین

راهنمای
شماره ۲



مرکز مشاوره و سلامت دانشجویی

دانشکده فنی و حرفه ای شهید شمسی پور

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

- ۱ مطالعه دقیقه نود موجب سردرگمی در پاسخ‌گویی به سوالاتی می‌شود که به تجزیه و تحلیل نیاز دارد.
- ۲ مطالعه و یادگیری را به لحظات آخر موکول نکنید.
- ۳ مطالعه مطالب زیاد در مدتی کوتاه منجر به خستگی، کاهش تمرکز و افت عملکرد می‌شود.
- ۴ فعالیت بدنی داشته باشید حتی یک پیاده‌روی کوتاه هم کفایت می‌کند.
- ۵ سعی کنید الگوی خواب منظمی داشته باشید در یک زمان مشخص بخوابید و یک زمان مشخص بیدار شوید. دقت کنید که هشت ساعت خواب برای بدنتان ضروری است.
- ۶ این باور اشتباهی است که چون امتحان شما کتاب‌باز است، نیازی به مطالعه ندارید، زیرا نداشتن مطالعه کافی منجر به عدم تسلط کافی بر روی مطالب می‌شود در نتیجه مدیریت زمان در حین آزمون را از دست می‌دهید.



توصیه‌های
کاربردی
برای آزمون
آنلاین

راهنمای
شماره ۳



مرکز مشاوره و سلامت دانشجویی

دانشکده فنی و حرفه ای شهید شمسی پور

توصیه‌های
کاربردی
برای آزمون
آنلاین
راهنمای
شماره ۱



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.



مرکز مشاوره و سلامت دانشجویی

دانشکده فنی و حرفه ای شهید شمسی پور

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

- ۱ به مرور کردن اهمیت دهید. یادداشتهای مروری درست کنید.
- ۲ یادداشتهایتان را براساس **موضوع** یا درس به بخشهای **مجزا** تفکیک کنید.
- ۳ موضوعات درسهایی را که باید **مرور** شود فهرست کنید.
- ۴ ساعت‌های مشخصی را در **طول روز** به مرور اختصاص دهید.
- ۵ برای مرور **اولویت‌بندی** کنید. به مواردی که سخت‌تر و بااهمیت‌تر هستند وقت بیشتری اختصاص دهید.
- ۶ **یادداشتهای کلاسی** یکی از منابع مهم امتحانی شما به شمار می‌روند، مرور آنها را فراموش نکنید.





مرکز مشاوره و سلامت دانشجویی

دانشکده فنی و حرفه‌ای شهید شمسی پور

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



توصیه‌های
کاربردی
برای آزمون
آنلاین

راهنمای
شماره ۵

- ۱ چند روز برای **مرور منابع امتحان**، درک کامل مفاهیم وقت بگذارید.
- ۲ در برنامه‌ریزی برای مطالعه و مرور کردن، **اهداف غیرمنطقی** در نظر نگیرید برای مثال هیچ‌کس نمی‌تواند ده موضوع را در یک روز مرور کند.
- ۳ هرگز تمام **فعالیت‌های لذت‌بخش زندگی** خود را حذف نکنید غیرممکن است که بتوانید بدون استراحت به مغزتان، تمرکز بالایی داشته باشید.
- ۴ **غذای کافی و سالم** بخورید، با مصرف قندهای طبیعی مانند خرما، قند خون خود را متعادل نگه دارید.
- ۵ از **محرک‌ها** دوری کنید کافئین، الکل، داروها و **مواد مخدر** انرژی و قدرت تمرکز شما را مختل می‌کند.
- ۶ از اضطراب‌ها و **هیجانات متفرقه** بپرهیزید. مثلاً شب قبل از آزمون فوتبال تماشا نکنید یا اگر نتیجه آزمون قبلی رضایت بخش نبوده است به آن نیندیشید و تحلیل آن را به زمان دیگری موکول کنید.