



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

# توصیه‌هایی جهت آمادگی در آزمون آنلاین

شماره ۶

## نکات قابل توجه در حین آزمون

▶ در مورد سوال‌های چند گزینه‌ای، ابتدا جواب‌هایی که مطمئن‌اید غلط هستند را کنار بگذارید. به این ترتیب تعداد گزینه‌ها کمتر شده و بهتر می‌توانید بین آن‌هایی که نزدیک به هم هستند انتخاب کنید. نکته‌ی دیگر این‌که اگر سوال‌ها نمره‌ی منفی ندارند و شما جواب سوال‌هایی را نمی‌دانید بهتر است گزینه‌هایی که تا حدودی احتمال می‌دهید درست باشد را جواب دهید و هیچ سوالی را بی‌پاسخ نگذارید.

▶ اگر به سوال‌ها جواب داده و وقت اضافی دارید بهتر است به واریسی و اصلاح جواب‌های خود بپردازید.

▶ در صورت مضطرب شدن در حین امتحان نفس عمیق بکشید. هنگام اضطراب نفس انسان کوتاه، بریده و تندتند می‌شود. نفس کشیدن‌های عمیق باعث می‌شود که اکسیژن بیشتری وارد بدن شما شود در نتیجه بهتر می‌توانید تمرکز کرده و فکر کنید.