

یاد خدا و کمک گرفتن از او
آرامش را به شما هدیه خواهد داد.

"یاد خداوند آرام بخش دلرباست"

گروه آموزشی مشاوره آموزش و پرورش استان زنجان

در جلسه امتحان،

نگاه کردن به دیگر دانش آموزان و نحوه عملکرد آنان
می تواند موجب اضطراب زیادی در حین امتحان شود.
بنابراین تمام توجه خود را بر روی ورقه امتحانی تان
متمرکز نمایید تا آرامش بیشتری داشته باشید.

گروه آموزشی مشاوره آموزش و پرورش استان زنجان

در جلسه امتحان،
در نوشتن پاسخ ها با دقت عمل کنید
و خود را به جای معلمی قرار دهید
که می خواهد برگه امتحانی را صحیح کند.

گروه آموزشی مشاوره آموزش و پرورش استان زنجان

در شب امتحان،

قبل از رفتن به بستر

وسایل لازم و ضروری را

برای امتحان فردا را آماده سازید.

گروه آموزشی مشاوره آموزش و پرورش استان زنجان

در روز امتحان،

حتماً صبحانه مناسب صرف کنید.

بدون تغذیه مناسب مغز شما برای

انجام فعالیت های لازم دچار مشکل خواهد شد.

گروه آموزشی مشاوره آموزش و پرورش استان زنجان

در روز امتحان،

سعی کنید

زودتر از معمول روزانه از خانه خارج شوید
تا مسائلی مانند ترافیک باعث ایجاد تشویق
و نگرانی از دیر رسیدن به جلسه نگردد.

گروه آموزشی مشاوره آموزش و پرورش استان زنجان

در روز امتحان،

آرام ولی هوشیار باشید.

اگر حق انتخاب دارید،

مکان مناسبی را برای نشستن انتخاب کنید.

صندلی‌ای را انتخاب کنید

که بر روی آن فضای کافی برای کار داشته باشید.

گروه آموزشی مشاوره آموزش و پرورش استان زنجان

در روز امتحان،

آرامش داشتن، فوق العاده اهمیت دارد.

افرادی که کارهای خود را منظم تر برنامه ریزی می کنند

و به انجام می رسانند

کمتر در شرایط تنش امتحان قرار می گیرند.

گروه آموزشی مشاوره آموزش و پرورش استان زنجان

در جلسه امتحان،
عجله ای برای تحویل دادن ورق نداشته باشید
و تا آنجا که می توانید
درباره سوالات و پاسخ هایتان فکر کنید.

گروه آموزشی مشاوره آموزش و پرورش استان زنجان