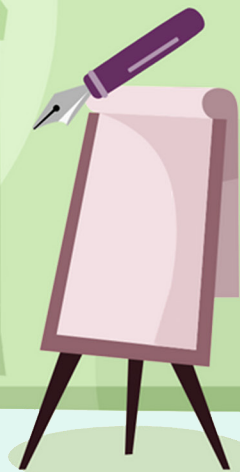




سازمان توسعه آموزش کشور

توصیه‌های مهم قبل از

شرکت در آزمون سراسری ۱۴۰۴ نوبت اول



دستورالعمل‌های آزمون را با دقت بخوانید و به جزئیات آن نیز توجه کنید

۱

بدون مطالعه و تسلط به موضوع درسی روش جایگزینی برای تست زنی وجود ندارد

۲

بدون استرس و نگرانی، به سؤالاتی پاسخ دهید که جوابشان را با قطعیت و احتمال بالا درست می‌دانید

۳

شرایط روز آزمون را از نظر فیزیکی و زمان شبیه‌سازی کنید و خود را به آن عادت دهید

۴

به تدریج، در روزهای نزدیک به آزمون سراسری الگوی خوابتان را مرتب و تنظیم کنید

۵

در روزهای منتهی به برگزاری آزمون، از مصرف غذاهای پرحجم و سنگین خودداری کنید

۶

مطالعه و یادگیری خود را دو روز مانده به آزمون سراسری متوقف کنید

۷

برای مقابله با استرس و اضطراب، فقط از روش‌هایی مانند ذهن آگاهی، خودگویی و... استفاده کنید

۸

