



IELTS

قبل و حین آزمون



Iran-Australia

www.Iran-Australia.com

چند روز قبل از آزمون

دیگر زمان مطالعه فشرده و منسجم به پایان رسیده است. حال زمان مرور و محک زدن مهارت ها و تکنیک هایی است که تا کنون فرا گرفته اید. اهمیت ورزش کردن، غذای مناسب و خواب کافی را طی هفته ای که در آن آزمون دارید نادیده نگیرید. توصیه می شود به منظور مرور تکنیک ها، از تست هایی که شبیه تست های واقعی هستند استفاده کنید. حین تست زدن، زمان مجاز برای هر بخش از آزمون را به دقت رعایت کنید تا تمرینی باشد برای آزمون اصلی. با انجام این کار مطالب از پیش فرا گرفته را نیز مرور می کنید.

شب قبل از آزمون

۱ در شب قبل از آزمون به هیچ عنوان درس نخوانید. نیاز به دوره کردن نیز ندارید زیرا نتیجه ای جز افزایش اضطراب نخواهد داشت و باعث خستگی شما در روز آزمون خواهد شد. به مسائل حاشیه ای فکر نکنید و بگذارید ذهن تان در فضایی آرام به استراحت پردازد.

۲ وسایل ضروری مانند کارت شناسایی، خودکار، مداد، پاک کن و ... را که برای آزمون نیاز دارید در دسترس بگذارید تا در روز آزمون با عجله به دنبال آنها نگشته و چیزی را فراموش نکنید.

۳ تا دیر وقت بیدار ماندن شب قبل از آزمون اشتباه بزرگی است. به موقع بخوابید و به موقع از خواب بیدار شوید.

حین آزمون

اکثر داوطلبان حین آزمون استرس دارند و این امری کاملاً طبیعی است. در واقع این استرس می تواند منتج به انگیزه شود که می تواند سطح هوشیاری و تمرکز شما را برای پاسخ به سوالات بالا ببرد. البته به شرط اینکه سطح استرس از کنترل شما خارج نشود چرا که استرس بیش از حد بر عملکرد شما تاثیر منفی می گذارد. شایان ذکر است دانش عمومی، میزان آمادگی و مهم تر از آن نگرش مثبت شما در کنترل سطح استرس و عملکرد بهتر تاثیر گذار می باشد.