**روشهاي كاهش استرس درهنگام حضور در آزمون :**

* **به محض دريافت برگه امتحاني دستور العمل ها و راهنماها را به دقت بخوانيد و كاملاً به آنها عمل كنيد.**
* **پس از دريافت برگه امتحاني سئوالات را به طور اجمالي مرور كنيد با توجه به زمان و ارزش هر سوال براي هر يك از سئوالات زماني را اختصاص دهيد و پيش از آنكه به سئوالات پاسخ دهيد به مفهوم آن خوب توجه كنيد.**
* **در جلسه امتحان اگر استرس داشتيد چشم ها را ببنديد و چندين بار نفس عميق بكشيد ابتدا قدري مكث و فكر كنيد تا از اين طريق به منظور استاد پي ببريد كه او براستي از شما چه مي خواهد.**
* **هيچ گاه بروي برگه خم نشويد اين كار باعث فشار به روي قفسه سينه و خستگي مي گردد.**
* **كوشش كنيد به تمامي پرسشها پاسخ دهيد هميشه يك پاسخ ضعيف و ناقص بهتر  از هيچ است.**
* **در تحويل برگه امتحاني عجله نكنيد و در پايان يكبار پاسخ ها و پرسشها را بخوانيد.**
* **پس از هر آزمون ديگر به آن فكر نكنيد و سعي كنيد خودتان را براي امتحان بعدي آماده كنيد.**