

مستولان آموزش و پرورش برای پایه نهم به دلیل هدایت تحصیلی و برای پایه دوازدهم که در سرنوشت کنکور مؤثر است، اصرار دارند که امتحانات حضوری باشد؛ اما از سوی دیگر خانواده‌ها و دانش‌آموزان نگران امتحان حضوری با توجه به اضطراب و ترس ناشی از فراگیری بیماری کرونا هستند. به هر جهت حرف این گروه منتقد این است که اگر امتحان در سایر پایه‌های تحصیلی غیر حضوری برگزار می‌شود، چرا باید تنها در پایه‌های ۹ و ۱۲ حضوری برگزار گردد؟ این تصمیم به دور از عدالت و نیز رعایت پروتکل‌های بهداشتی

راهکارهایی برای موفقیت امتحانات پایان سال تحصیلی در شرایط کرونایی

است. البته موافقین برگزاری امتحان حضوری نیز شائبه تقویت احتمال تقلب در پایه‌های حساس تحصیلی ۹ و ۱۲ را مطرح کرده و نیز می‌گویند: «مگر در مواقع دیگر کاملا فرزندتان در قرنطینه هستند!؟»

بیر اساس مصوبه ۹۷۷ مورخه ۱۳ مرداد ۱۳۹۹ شورای عالی آموزش و پرورش در مورد «نحوه خدمات آموزشی و تربیتی مدارس در دوره بیماری‌های همه‌گیر»، امتحانات پایه‌های نهم و دوازدهم به دلیل تأثیر نتایج آنها در سرنوشت تحصیلی دانش‌آموزان به‌صورت حضوری برگزار می‌شود.

از ۱۲ اردیبهشت تا ۲۴ خردادماه، امتحانات نهایی در گروه‌های تجربی و ریاضی و گروه علوم انسانی و معارف برگزار می‌شود.

مقرر شده است، امتحانات پایه نهم در شرایطی که وضعیت مناطق استان یکسان باشد، سوالات به‌صورت استانی و بر مبنای وضعیت تعیین‌شده طرح شود، سوالات هماهنگ پایه نهم برای هر استان و یا منطقه به‌صورت مجزا طراحی شود و دانش‌آموزان پایه نهم در مدرسه خود امتحان می‌دهند.

مستولان آموزش و پرورش تأکید دارند: «به‌منظور حفظ سلامت دانش‌آموزان و عوامل اجرایی، امتحانات به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی شده است که دانش‌آموزان در گروه‌های مجزا در جلسات امتحان حاضر شوند.

اسمال دو هزار و ۷۰۰ حوزه برگزاری نسبت به شرایط عادی، افزایش یافته است تا دانش‌آموزان با فاصله دو متر از یکدیگر و در فضایی که از تهویه کافی برخوردار است، روی صندلی قرار گیرند.»

اما به راستی همه بوجه چند میلیاردی که پیش‌تر به تجهیز بهداشتی مدارس تخصیص یافته، صرف این مهم خواهد شد و خانواده‌ها بی‌اضطراب کرونایی شدن فرزندانشان آنها را روانه جلسه امتحان خواهند کرد؟

گلابه‌های خانوادها

از برگزاری حضوری امتحانات خسرو ساکی رئیس مرکز سنجش و پایش کیفیت وزارت آموزش و پرورش ضمن بیان این مطلب که حفظ سلامت دانش‌آموزان اولویت اصلی آموزش‌وپرورش است درباره امتحانات حضوری پایه نهم و دوازدهم توضیح می‌دهد: «همان‌اندازه که حفظ سلامت دانش‌آموزان مهم است، هدایت تحصیلی و آینده تحصیلی دانش‌آموزان هم امر مهمی محسوب می‌شود که نباید لطمه و آسیبی به آن وارد شود.» وی در ادامه می‌گوید: «هدایت تحصیلی

آخر این چه تصمیمی است که آموزش و پرورش گرفته است؟ چرا فشار روانی بچه‌ها را چند برابر کرده است؟»

قاسمه مهربانیان مادر یک دانش‌آموزان پایه دوازدهم نیز در صف منتقدین برگزاری امتحان حضوری پایه‌های ۹ و ۱۲ می‌گوید: «در حال حاضر شاهدیم که داوطلبان کنکور درخواست دارند که کنکور در موعد مقرر که آن هم چند ماه دیگر است، برگزار نشود، چرا آموزش و پرورش اصرار به برگزاری امتحانات دارد؟»

وی اضافه می‌کند: «به نظر ما بهتر است که

گزارش روز

رئیس کمیته آموزش و پرورش کمیسیون آموزش و تحقیقات مجلس شورای اسلامی؛ ستاد مقابله با کرونا باید این وضعیت را پایش کند و اگر احساس کرد که اجتماعات دانش‌آموزی برای برگزاری آزمون خطرناک است باید از اجرای این روش خودداری کند.

راهکارهایی برای کاهش اضطراب شدید در امتحان

به هرحفت چه امتحانات حضوری برگزار گردند و چه غیر حضوری، چه در شرایط کرونایی و چه در شرایط غیر کرونایی؛ فی‌نفسه با خود موج اضطراب را به همراه دارند. هر چند که در شرایط کرونایی با تشدید اضطراب‌ها روبه‌رویم. در این بین سؤال اساسی این است که چه کنیم تا از موج اضطرابمان کم شود و در شرایط بهتری امتحان دهیم؟ اضطراب امتحان ناشی از یک مسیر اشتباه است که از قبل تا بعد از امتحان امتداد دارد. باید بدانید که از خود چه انتظاری دارید و در حد توانتان از خود توقع داشته باشید؟ سعی کنید در کلاس یادداشت‌برداری کنید. مرور آن قبل از امتحان، فضای کلاس و درس را به یادتان آورده و استرس

ساعات مطالعه مفید، ۲۰ دقیقه اینترنت یا بازی به خود هدیه دهید. والدین نیز می‌توانند برای کمک به کاهش استرس کودکان خود پاداش‌هایی کوچک در نظر بگیرند. برای کسب اطلاعات بیشتر در زمینه استرس کودکان کلیک کنید. ورزش، تغذیه سالم و خواب کافی، بسیاری می‌تواند به شما در کاهش اضطراب کمک کند.

منا سادات‌پور یک مشاور تحصیلی ضمن بیان پیشنهادات بالا برای کاهش اضطراب امتحان، از شیوه‌های کاهش اضطراب در روز امتحان چنین می‌گوید: «صبحانه مفصل در روز امتحان بسیار مهم است؛ زیرا شما به سطح کافی انرژی نیاز دارید. غذاهای دارای قند زیاد مناسب نیست. نخم مرغ آب پز یا عدسی بسیار گزینه مناسبی است. مایعات کافی مصرف کنید؛ زیرا کاهش آب بدن، تأثیر منفی



بر کارکرد مغز می‌گذارد. سعی کنید زودتر از موعد به محل امتحان برسید. ترس از دیر رسیدن استرس و اضطراب شدیدی به بار می‌آورد. قبل از پاسخ دادن به هر سؤال، دقیقاً منظور سؤال و چیزی که از شما می‌خواهد را بفهمید. عجله نکنید، ابهام‌ باعث اضطراب می‌شود.» وی درباره شیوه‌های کاهش اضطراب در حین امتحان توضیح می‌دهد: «عجله نکنید. وقت خود را بر اساس دستور العمل آزمون مدیریت کنید

بر کارکرد مغز می‌گذارد. سعی کنید زودتر از موعد به محل امتحان برسید. ترس از دیر رسیدن استرس و اضطراب شدیدی به بار می‌آورد. قبل از پاسخ دادن به هر سؤال، دقیقاً منظور سؤال و چیزی که از شما می‌خواهد را بفهمید. عجله نکنید، ابهام باعث اضطراب می‌شود.» وی درباره شیوه‌های کاهش اضطراب در حین امتحان توضیح می‌دهد: «عجله نکنید. وقت خود را بر اساس دستور العمل آزمون مدیریت کنید

بر کارکرد مغز می‌گذارد. سعی کنید زودتر از موعد به محل امتحان برسید. ترس از دیر رسیدن استرس و اضطراب شدیدی به بار می‌آورد. قبل از پاسخ دادن به هر سؤال، دقیقاً منظور سؤال و چیزی که از شما می‌خواهد را بفهمید. عجله نکنید، ابهام باعث اضطراب می‌شود.» وی درباره شیوه‌های کاهش اضطراب در حین امتحان توضیح می‌دهد: «عجله نکنید. وقت خود را بر اساس دستور العمل آزمون مدیریت کنید

خود را بر اساس دستور العمل آزمون مدیریت کنید

بر کارکرد مغز می‌گذارد. سعی کنید زودتر از موعد به محل امتحان برسید. ترس از دیر رسیدن استرس و اضطراب شدیدی به بار می‌آورد. قبل از پاسخ دادن به هر سؤال، دقیقاً منظور سؤال و چیزی که از شما می‌خواهد را بفهمید. عجله نکنید، ابهام باعث اضطراب می‌شود.» وی درباره شیوه‌های کاهش اضطراب در حین امتحان توضیح می‌دهد: «عجله نکنید. وقت خود را بر اساس دستور العمل آزمون مدیریت کنید

بر کارکرد مغز می‌گذارد. سعی کنید زودتر از موعد به محل امتحان برسید. ترس از دیر رسیدن استرس و اضطراب شدیدی به بار می‌آورد. قبل از پاسخ دادن به هر سؤال، دقیقاً منظور سؤال و چیزی که از شما می‌خواهد را بفهمید. عجله نکنید، ابهام باعث اضطراب می‌شود.» وی درباره شیوه‌های کاهش اضطراب در حین امتحان توضیح می‌دهد: «عجله نکنید. وقت خود را بر اساس دستور العمل آزمون مدیریت کنید

خود را بر اساس دستور العمل آزمون مدیریت کنید

بر کارکرد مغز می‌گذارد. سعی کنید زودتر از موعد به محل امتحان برسید. ترس از دیر رسیدن استرس و اضطراب شدیدی به بار می‌آورد. قبل از پاسخ دادن به هر سؤال، دقیقاً منظور سؤال و چیزی که از شما می‌خواهد را بفهمید. عجله نکنید، ابهام باعث اضطراب می‌شود.» وی درباره شیوه‌های کاهش اضطراب در حین امتحان توضیح می‌دهد: «عجله نکنید. وقت خود را بر اساس دستور العمل آزمون مدیریت کنید

خود را بر اساس دستور العمل آزمون مدیریت کنید

افقی:

۱- پلوی شمالی‌ها- شاعر معاصر ناصر خسرو در قلب آذربایجان ۲- با این دستاورد مهندسان ایرانی اکنون ما صادرکننده نیروگاه شده‌ایم ۳- غصه مرگ‌آور- ایزی برصرف- دوست- پیشنهاد روز و شب ۴- واژه فرانسه به معنای زست- پایتخت لیدی در عهد کوروش- چین و چووک ۵- از توابع شهر بم- پسوند مراقبت- ضحیح ۶- پیچ و خم زلف یار- درجه نظامی- جوان ماندنرانی ۷- پسوند افعال فارسی- از توابع کرمان- نا استوار در فکر و عقیده ۸- سولفات سدیم- توجه به کالای لوکس- دوست خاموش- نقش بازیگر- ۹ یورش مغولان خون آشام- چویدستی- امتناع کردن ۱۰- نهی از نمودن- پرده نمایش فیلم-دیلَم جا به جایی اجسام ۱۱- میدان قدیمی تهران - ضمیر اشاره- عنوان هر مرگ و میر واگیردار در قدیم ۱۲- عزیزدارنده- جزیره ایرانی- قنات ۱۳- نوعی خط‌کش- ریشه ناپجاسی بونه توت‌فرنگی- درخشان- فلز کشف شده در عصر حجر ۱۴- با این دستاورد نظامی مقاومت دشمنان جرات تجاوز بزرگ را از دست داده‌اند ۱۵- از علمای بزرگ دوره صفوی و خالق کتاب «فتاوی‌الواجب»- فهرست غذای رستوران.

عمودی:

۱- کارخانه‌ای عجیب در بدن - متصدی آرشبو- بخش الحاقی به قانون اساسی ۲- اگر کاخ سفید این نقشه را عملی نکند تا بیست سال آینده آمریکا قدرت دوم اقتصاد خواهد شد- سناریای درخشان ۳- عزم و اراده قوی- رود بزرگ آلاسکا-

آگهی تغییرات شرکت انتقال داده‌های نداکسترصبا سهامی خاص به شماره ثبت ۲۱۷۸۴۲ و شناسه ملی ۱۰۱۲۵۹۱۷۹۲

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۹/۰۸/۱۷ تصمیحات ذیل اتخاذ شد:
آقای محمدحسین ذوالفقاری طهرانی به شماره ملی ۰۰۴۳۲۱۶۰۳۱، آقای احمد بیدآبادی به شماره ملی ۰۰۴۱۶۳۸۱۵۸، آقای عبدالحسین بیدآبادی به شماره ملی ۰۰۴۳۲۱۱۲۱، آقای سید محمدعلی شریفی‌الحسینی به شماره ملی ۰۰۵۵۸۳۹۹۸۳ به نمایندگی از شرکت بازرگانی شایق به شناسه ملی ۱۰۱۰۴۳۵۷۰ به سمت- اعضای هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب گردیدند
ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۸ به تصویب رسید.
موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت مستقل‌اندیشان پارس (حسابدار رسمی) شناسه ملی ۰۰۲۲۰۸۵۲۳۵۲ به عنوان بازرس اصلی و آقای احمد حاج نوروزی به شماره ملی ۰۰۷۳۲۱۴۱۱۶ به عنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند
روزنامه کیهان جهت درج آگهی رسمی شرکت در سال ۱۳۹۹ انتخاب شد.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران

آگهی تغییرات شرکت نگار گستر چند رنگ سهامی خاص به شماره ثبت ۵۲۹۰۶۲ و شناسه ملی ۰۰۷۷۳۴۹۲۸

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۹/۰۹/۲۳ تصمیحات ذیل اتخاذ شد:
خانم آرزو حمزه به شماره ملی ۰۰۶۸۲۱۱۵۴۶، خانم آرزو حمزه به شماره ملی ۰۰۵۳۰۹۲۹۰۱۵ به عنوان بازرس اصلی و خانم رباب جمشیدی به عنوان بازرس اصلی برای یک سال مالی انتخاب گردید.

ترازنامه و صورت‌های مالی منتهی به سال مالی ۱۳۹۸ مورد تصویب قرار گرفت
روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت نشر آگهی‌های شرکت انتخاب شد.
آقای جعفر کریمی به شماره ملی ۰۰۵۳۰۹۲۹۰۱۵ به عنوان مدیرعامل آقای مجید اکبری به شماره ملی ۰۰۶۲۰۲۰۴۹۴۱ به سمت رئیس‌هیئتمدیره آقای علیرضا شریفی به شماره ملی ۰۰۵۵۹۴۵۳۲۰ به سمت نایبرئیس هیئتمدیره آقای وحید منافی به شماره ملی ۰۰۱۱۶۹۰۴۷۱ به سمت عضو هیئتمدیره برای مدت ۲ سال انتخاب گردیدند

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران

آگهی تغییرات

شرکت تولیدی

وصنعی

نوزن گاز

سهامی خاص

به شماره ثبت۹۸۹

و شناسه ملی

۱۰۱۴۳۹۶۲۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۸/۲۳ تصمیحات ذیل اتخاذ شد:
حمیدرضا طباطبایی به شماره ملی ۰۰۵۰۹۸۶۳۲۸ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و مسعود طباطبایی اوره به شماره ملی ۰۰۵۱۲۹۴۷۱ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند - کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک سفته و بورات و عقود اسلامی یا امضا مشترک دو نفر از سه نفر اعضا هیئت مدیره همراه با مهر شرکت دارای اعتبار می‌باشد.مهدی باقریان به شماره ملی ۰۰۶۶۳۲۲۹۵۲ به سمت بازرس اصلی و حمیدرضا رهبوی شرع به شماره ملی ۰۰۷۱۰۱۵۶۴۷ به سمت بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب

حجت‌اله قلی‌تبار سرپرست اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری شهرستانهای استان تهران **سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران مرجع ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری شهریار**

آگهی فراخوان شناسایی تامین کننده ۱۴۰۰/۱۱۷۲۸

سازمان انتقال خون ایران

سازمان انتقال خون ایران در نظر دارد در راستای جلب همکاری و مشارکت نسبت به شناسایی تامین کنندگان دستگاه‌های اتوماسیون گروه بندی جهت انجام ۷۰۰۰۰ تست گروه بندی ABO/RH با شرایط فنی ذیل اقدام نماید.

لذا از شرکت‌های علاقمند دعوت بعمل می‌آورد طبق اطلاعات ذیل نسبت به ارائه مستندات ثبتی، رزومه فعالیت و برگ نمایندگی رسمی و حدود اختیارات در زمینه موضوع فراخوان از کمیتهی سازنده، کاتالوگ، مشخصات فنی، در یک پاکت دربسته و مهرشده، ظرف مدت ۳۰ روز از تاریخ نشر این آگهی به نشانی: تقاطع بزرگراه‌های شیخ فضل اله نوری و شهید همت- جنب برج میلاد ساختمان ستاد مرکزی سازمان انتقال خون ایران بلوک ۸ طبقه هفتم معاونت فنی و فن آوری‌های نوین سازمان انتقال خون ایران اقدام نمایند. ضمناً جهت کسب اطلاعات بیشتر میتوانید با شماره ۰۵۲۳۲۶-۸۲ تماس حاصل فرمائید.

شرایط اختصاصی دستگاه تمام اتوماتیک جهت انجام تست‌های تعیین گروه خون ABO&Rh-D

- قابلیت انجام تست‌های تعیین گروه خون ABO&RhD (به انضمام Weak-D) و غربالگری آنتی بادی نمونه‌های خون اهدا کنندگان در مراکز سازمان انتقال خون حداقل به تعداد ۲۵۰ نمونه در یک شیفت کاری ۸ ساعته.
- قابلیت انجام تست بر روی نمونه‌ها به صورت سری (Batch)، موردی (Random) و اورژانسی (STAT).
- اقدام و مواد مصرفی یکبار مصرف و یا چند بار مصرف برای آماده استفاده (Ready to Use)
- قابلیت ذخیره و بایگانی نتایج هر تست برای زمان طولانی بصورت عکس برداری از تست انجام شده جهت کنترل فرایند و بازبینی مجدد نتایج تست‌ها
- قابلیت تمایز و استفاده از پلاسما و سرم نمونه‌های خون تهیه شده شامل سیستم تایید حجم، تشخیص سطح محلول و سلول و نیز تشخیص حباب و لخته.
- قابلیت انجام عملیات مربوط به ورود، پردازش، ذخیره‌سازی اطلاعات و تهیه فایل خروجی به سیستم‌های فنی بر پایه سیستم عامل ویندوز.
- قابلیت اتصال نرم‌افزار مربوطه به نرم‌افزار اطلاعاتی سازمان انتقال خون ایران.
- استفاده از سیستم پارک معمول ISBT-۱۲۸ و سایر سیستم‌های پارک با قابلیت تعریف پارکد مجزا برای لوله‌های نمونه اولیه.
- ظروف محلول‌ها و سایر مواد و اقلام مصرفی و غیر مصرفی دخیل در انجام تست جهت ردیابی مراحل و نتایج تست تا نمونه اولیه اهداکننده خون
- امکانات حفاظتی و امنیتی برای تغییر داده‌ها و قابل اعتماد بودن و پردازش داده‌ها شامل حفاظت داده‌ها و اطلاعات توسط استفاده از رمز عبور برای نتایج تست‌های انجام شده بر روی نمونه اهدا کنندگان
- قابلیت جلوگیری از هرگونه دخالت کاربر بصورت Manual در وضعیت نمونه‌ها، مراحل انجام تست‌ها و پردازش داده‌ها خصوصاً در حین انجام تست.
- قابلیت تشخیص و اعلام خطاها و اشکالات
- قابلیت پشتیبانی همه‌جانبه و تعمیر و نگهداری دستگاه‌ها توسط نمایندگی رسمی ایران و نیز کمیته‌ای اصل خارجی به صورت کامل.
- قابلیت پردازش داده‌ها جهت بررسی و تحلیلهای آماری و پایش کنترل کیفی.
- نصب، راه‌اندازی و تایید عملکرد صحیح دستگاه‌ها می‌بایست توسط نمایندگی رسمی ایران ویا شرکت اصلی خارجی به انجام رسد.
- آموزش کاربری و کار با دستگاه‌ها برای کاربر آسان بوده و الزامات ایمنی و بهداشتی در زمان کار با دستگاه برای کاربر و محیط رعایت گردیده باشد.
- اخذ تاییدیه بین‌المللی معتبر CE یا FDA
- ارائه گزارش از وضعیت بهره‌برداری از دستگاه‌ها در سایر کشورها بصورت مستند.

م الف ۴۲۲ شناسه آگهی: ۱۱۳۱۶۶۴

آگهی تغییرات شرکت گسترش کشاورزی و دامپروری فردوس پارس شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۳۶۴۲۸۱ و شناسه ملی ۱۰۷۶۰۹۱۶۰۳
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۹/۰۹/۱۶ تصمیحات ذیل اتخاذ شد:
سرمایه شرکت از مبلغ ۷۶۲۱۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به مبلغ ۱۲۱۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال متقسم به ۱۲/۰۰۰/۰۰۰ سهم ۱۰۰۰ ریالی با نام که مبلغ ۱۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال آن از محل مطالبات حال شده و مبلغ ۲۰۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال محل سود انباشته تأمین گردیده افزایش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح و ذیل ثبت در تاریخ فوق‌الذکر لحاظ افزایش سرمایه تکمیل امضاء گردید.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران

صفحه ۵

دوشنبه ۲۰ اردیبهشت ۱۴۰۰

۲۷ رمضان ۱۴۴۲ - شماره ۲۷۷۴۳

وی پاسخ می‌دهد: «برای کاهش اضطراب امتحان پیش از هر چیز بررسی کنید که چه احساسی دارید؟ برخی از علایم اضطراب شامل گرفتگی عضلات، خشکی دهان، تهوع و سردرد، تپش قلب، افکار مریض و مشکل تمرکز می‌شود. با چشمان بسته نفسی بکشید، به مدت ۴ ثانیه. سپس به مدت ۶ ثانیه نفستان را حبس کرده و در طول ۴ ثانیه آن را به آرامی بیرون دهید. نفس عمیق بدن شما را شل کرده و جریان اکسیژن مغز را افزایش می‌دهد.عضلات خود را شل و سفت کنید.شانه‌های خود را تکان دهید و کمی ترمش کنید.اگر نیاز دارید کمی استراحت کنید. به امتحان و دور نمای آن نگاه کنید. به این فکر کنید که شکست در این امتحان پایان دنیا نیست و آینده بزرگ شما، بسیار وسیع‌تر از آن است که این امتحان آن را دگرگون کند.»

و اما پس از امتحان چه باید کرد؟ سعادت پور پاسخ می‌دهد: «استرس‌های پس از امتحان نیز ممکن است به شما آسیب بزنند. بنابراین اصلا به امتحان و نتایجش فکر نکنید. زمان را رها کنید و هر کاری که دوست دارید و از آن لذت می‌برید، انجام دهید. هر کاری که ذهن شما را از امتحان دور می‌کند، انجام دهید. به امتحان به عنوان یک تجربه نگاه کنید و از اینکه به اینچا رسیده اید، لذت ببرید. اشتباهی که بسیاری از دانش‌آموزان مرتکب می‌شوند

برای موفقیت در امتحانات باید خوب مطالعه کنید، ولی نه اینکه بدون مدیریت کردن زمان به سمت کتاب‌ها شیرجه بروید و شروع به خواندن کنید. باید برای مطالعه و امتحانات طرح و نقشه داشته باشید. جدول یـا نموداری رسم کنید و به‌طور دقیق مشخص کنید که چه اهدافی

اشتباهی که بسیاری از دانش‌آموزان و دانشجویان مرتکب می‌شوند این است که هنگام مطالعه برای امتحانات در کنار خودشان سرگرمی‌هایی مثل بازی با گوشی‌های تلفن همراه قرار می‌دهند. اگر در منزل هستید یا در کتابخانه، فرقی ندارد، در زمان مطالعه برای امتحانات کاملا گوشی را کنار بگذارید و یا حتی آب استفاده کنید.

دارید، برای رسیدن به این اهداف چقدر مطالعه و با چه کیفیتی نیاز است؟

مسئلا اهداف هر فرد با فرد دیگر تفاوت دارد، یک نفر برای شاگرد اول شدن درس می‌خواند و دیگری برای رهایی از تعدیدی! پس مشخص کردن هدف اولین و مهم‌ترین گام برای مدیریت کردن زمان است. اشتباهی که بسیاری از دانش‌آموزان و دانشجویان مرتکب می‌شوند این استست که هنگام مطالعه برای امتحانات در کنار خودشان سرگرمی‌هایی مثل بازی با گوشی‌های تلفن همراه قرار می‌دهند، اگر در منزل هستید یا در کتابخانه، فرقی ندارد، در زمان مطالعه برای امتحانات کاملا گوشی را کنار بگذارید و از مایعات خنک مثل شربت، آبمیوه و یا حتی آب استفاده کنید. خوردن میوه و خوراکی و نوشیدن مایعات خنک، آب از دست رفته بدن و سسول‌های مغزی را در حین مطالعه جبران می‌کنند و از خستگی زودرس جلوگیری به‌عمل می‌آورد.