

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



کمیته علمی هشتمین همایش ملی دانش آموزش محتوا
در راهنمایی و مشاوره برگزار می‌کند:



دانشگاه فرهنگیان
خراسان جنوبی



وزارت آموزش و پرورش
دانشگاه فرهنگیان
معاونت پرورشی و فرهنگی
اداره آموزش و پرورش، مشاوره و
مرکزیت خراسان جنوبی

معاونت پرورشی و فرهنگی



دانشگاه فرهنگیان

وبینار ویژه کنکور سراسری

موضوعات: مدیریت روز آزمون، مهارت های تست زنی
مدیریت زمان در جلسه کنکور و ...

دکتر سیروس سورگی
روانشناس و مشاور تحصیلی رتبه‌های برتر کنکور



زمان
برگزاری: ۲۷ مرداد ماه ساعت ۱۴:۰۰

مکان
برگزاری: به صورت مجازی در بستر سامانه
جلسات دانشگاه فرهنگیان

لینک شرکت
در جلسه: <https://meetingvc.cfu.ac.ir/the8meduct>

همراه با ارائه گواهی حضور



هشتمین همایش ملی
دانش آموزش محتوا در
راهنمایی و مشاوره



لینک شرکت در جلسه



کانال اطلاع رسانی
دانشگاه فرهنگیان خراسان جنوبی



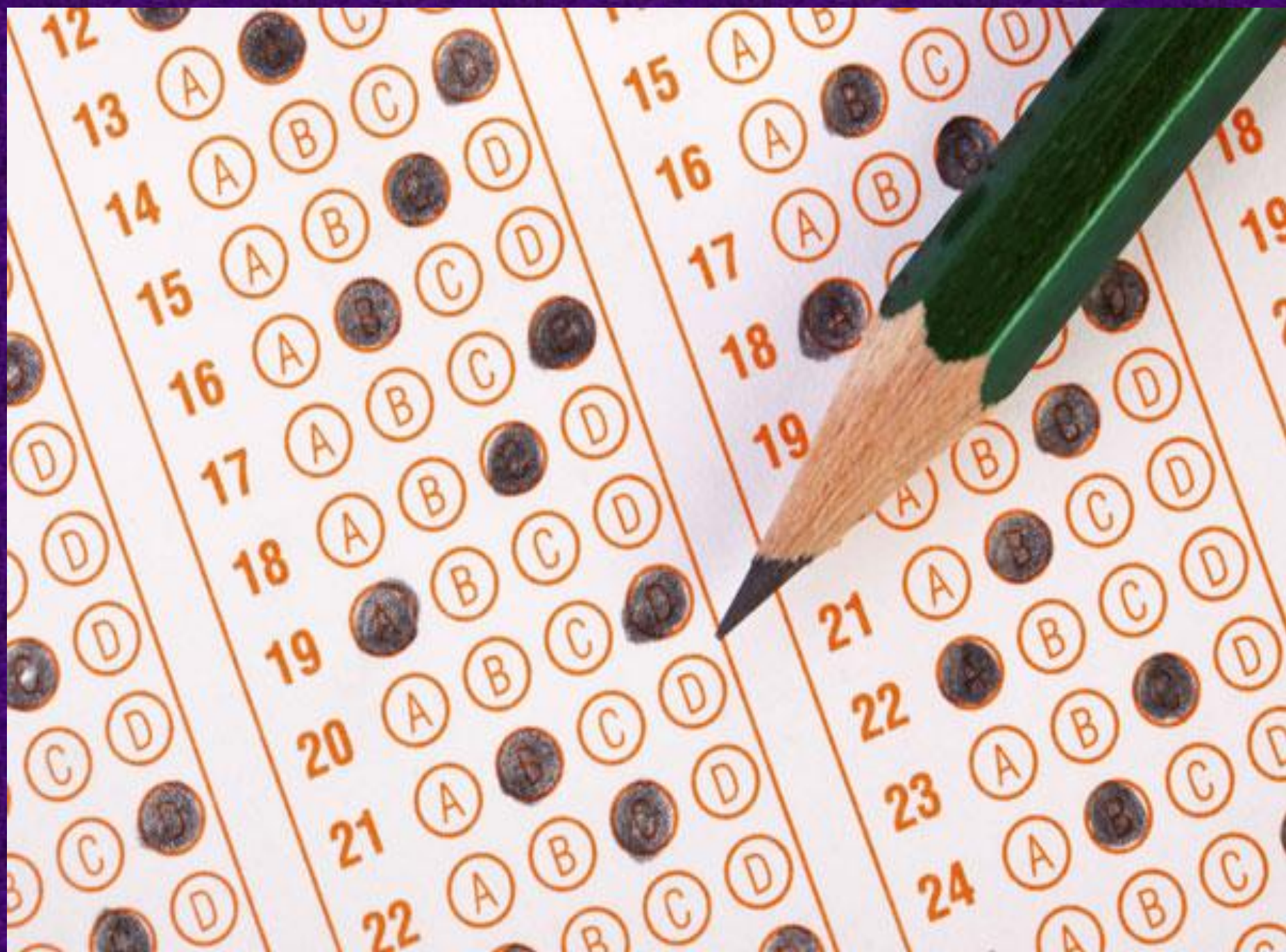
کانال اطلاع رسانی
همایش



سایت همایش

فرایند آمادگی کنکور ۱۴۰۵

روزهای نزدیک به آزمون



اَللّٰهُمَّ اَخْرِجْنِيْ مِنْ ظُلُمَاتِ الْوَهْمِ وَاكْرِمْ نِيْ بِنُورِ الْفَهْمِ
اَللّٰهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا اَبْوَابَ رَحْمَتِكَ وَاَنْشُرْ عَلَيْنَا خَزَائِنَ عُلُوْمِكَ
بِرَحْمَتِكَ يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ

خدایا مرا بیرون آور از تاریکی های وهم، و به نور فهم کرامی ام بدار، خدایا درهای رحمت را به روی ما بگشا،
و خزانه های علومست را بر ما باز کن به مهربانی ات ای مهربان ترین مهربانان.

جزئیات کنکور ۱۴۰۵

مهلت دریافت کارت ورود به جلسه:

۲۶ الی ۲۸ مرداد



زمان آزمون‌ها:

گروه علوم تجربی: صبح پنجشنبه ۲۹ مرداد



گروه‌های هنر و زبان‌های خارجی: بعدازظهر پنجشنبه ۲۹ مرداد



گروه‌های علوم ریاضی و فنی و علوم انسانی: صبح جمعه ۳۰ مرداد



ساعت آزمون‌ها:

بعدازظهر ساعت ۱۵



صبح ساعت ۷:۳۰



نکته: درهای حوزه‌ها به ترتیب ساعت ۷ و ۱۴:۳۰ بسته خواهد شد.



توجه: همراه داشتن اصل کارت ملی یا شناسنامه عکس‌دار الزامی است.





رشته‌های با آزمون شرایط خاص و دارای آزمون عملی در آزمون سراسری سال ۱۴۰۵

ردیف	عنوان رشته‌ها
۱	علوم ورزشی
۲	نقاشی، ارتباط تصویری، طراحی پارچه، طراحی لباس و گرافیک
۳	طراحی صنعتی
۴	ادبیات نمایشی
۵	مجسمه‌سازی
۶	نوازندگی موسیقی ایرانی: شامل سازهای (۱-تار، ۲-سه تار، ۳-عود، ۴-نی، ۵-قانون، ۶-قیچک، ۷-سنتور، ۸-کمانچه)
۷	نوازندگی موسیقی جهانی: شامل سازهای (۱-سازهای بادی چوبی، ۲-سازهای بادی برنجی، ۳-سازهای زهی (ویلن، ویولا، ویلن سل، کنترباس)، ۴-پیانو، ۵-گیتار)
۸	آهنگسازی
۹	بازیگری
۱۰	طراحی صحنه
۱۱	نمایش عروسکی
۱۲	عکاسی
۱۳	سینما

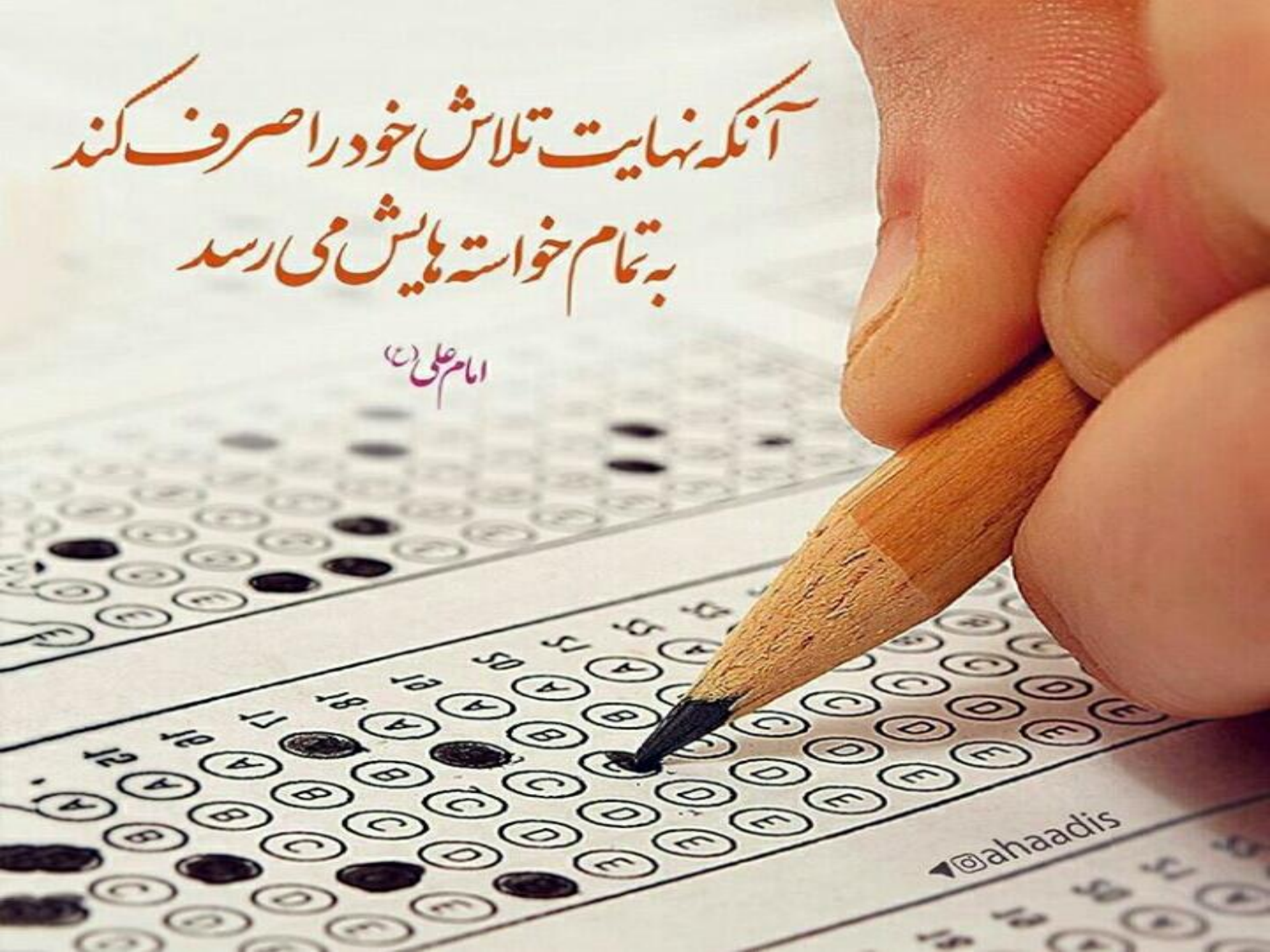
آزمون عملی

- متقاضیان رشته تربیت بدنی و رشته های با آزمون گروه هنر جدول فوق در بازه زمانی **۲۵ تا ۳۱ مرداد ماه** از طریق سایت سنجش، می توانند حداکثر در دو مجموعه داوطلب شده و هزینه مربوط را پرداخت نمایند؛ تا اجازه شرکت در آزمون عملی و انتخاب این رشته ها را در زمان مقرر داشته باشند.
- متقاضیان آزمون اختصاصی پذیرش **دانشجو-معلم**، توجه داشته باشند که ارزیابی عملی و مهارتی در رشته های آموزش هنر، ارتباط تصویری و آموزش تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه های فرهنگیان و تربیت دبیر شهید رجایی، توسط **وزارت آموزش و پرورش**، برنامه ریزی و اجرا خواهد شد.



آنکه نهایت تلاش خود را صرف کند
به تمام خواسته هایش می رسد

امام علی (ع)



رشته تجربی

ردیف	درس	تعداد سوال	مدت پاسخ گویی
۱	زیست شناسی	۴۵	۴۵
۲	فیزیک / شیمی	۳۵/۳۰	۷۵
۳	ریاضی / زمین	۱۵/۳۰	۶۰

رشته انسانی

ردیف	درس	تعداد سوال	مدت پاسخ گویی
۱	ریاضی	۲۰	۸۵
	زبان و ادبیات فارسی	۳۰	
	علوم اجتماعی	۱۵	
	روانشناسی	۱۵	
۲	عربی	۲۰	۷۵
	تاریخ	۱۳	
	فلسفه و منطق	۲۰	
	جغرافیا	۱۲	
	اقتصاد	۱۵	

رشته ریاضی

ردیف	درس	تعداد سوال	مدت پاسخ گویی
۱	ریاضیات	۴۰	۷۰
۲	فیزیک / شیمی	۳۰/۳۵	۷۵

گروه آزمایشی زبان های خارجه

مدت پاسخگویی

۱۰۵ دقیقه

درس و تعداد تست

زبان های خارجه
(انگلیسی-فرانسه
آلمانی-روسی
ایتالیایی)
۷۰ سوال

شماره دفترچه

دفترچه ۱

گروه آزمایشی هنر

مدت پاسخگویی

۱۱۵ دقیقه

درس و تعداد تست

درک عمومی هنر
۵۰ سوال

درک عمومی ریاضی
و فیزیک ۳۰ سوال

خلاقیت تصویری و
تجسمی ۲۰ سوال

شماره دفترچه

دفترچه ۱

زمان و تعداد سوالات آزمون سراسری سال ۱۴۰۵

و آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم

در دانشگاه‌های فرهنگیان و تربیت دبیر شهید رجایی



تاریخ برگزاری:

پنجشنبه و جمعه
۲۹ و ۳۰ مرداد ۱۴۰۵

گروه آزمایشی زبان‌های خارجی



۷۰ سوال - ۱۰۵ دقیقه

دفعه ۱: ویژه متقاضیان زبان انگلیسی
(۷۰ سوال - ۱۰۵ دقیقه)
دفعه ۲: ویژه متقاضیان زبان‌های
غیر انگلیسی (آلمانی، فرانسه، روسی و ایتالیایی)
(۷۰ سوال - ۱۰۵ دقیقه)
دفعه ۳: ویژه متقاضیان دانشگاه‌های
فرهنگیان و تربیت دبیر شهید رجایی
(۴۰ سوال - ۶۰ دقیقه)

بعد از ظهر پنجشنبه
۱۴۰۵/۰۵/۲۹



گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی

صبح جمعه
۱۴۰۵/۰۵/۳۰



۱۰۵ سوال - ۱۴۵ دقیقه

دفعه ۱: ریاضیات همراه با پاسخنامه
(۴۰ سوال - ۷۰ دقیقه)
دفعه ۲: فیزیک و شیمی (۶۵ سوال - ۷۵ دقیقه)
و دفعه ۳: ویژه متقاضیان دانشگاه‌های
فرهنگیان و تربیت دبیر شهید رجایی
(۴۰ سوال - ۶۰ دقیقه)

بعد از ظهر پنجشنبه
۱۴۰۵/۰۵/۲۹



گروه آزمایشی هنر

۱۰۰ سوال - ۱۱۵ دقیقه

دفعه ۱: درک عمومی هنر، درک عمومی ریاضی - فیزیک
و خلاقیت تصویری و تجسمی
دفعه ۲: ویژه متقاضیان دانشگاه‌های فرهنگیان
و تربیت دبیر شهید رجایی (۴۰ سوال - ۶۰ دقیقه)



گروه آزمایشی علوم تجربی

صبح پنجشنبه
۱۴۰۵/۰۵/۲۹



۱۵۵ سوال - ۱۸۰ دقیقه

۳ دفعه اختصاصی همراه با پاسخنامه
دفعه ۱: زیست‌شناسی (۴۵ سوال - ۴۵ دقیقه)
دفعه ۲: فیزیک و شیمی (۶۵ سوال - ۷۵ دقیقه)
دفعه ۳: ریاضی و زمین‌شناسی (۴۵ سوال - ۶۰ دقیقه)
و دفعه ۴: ویژه دیپلمه‌های بیماری
(۳۰ سوال - ۲۰ دقیقه)
و دفعه ۵: ویژه متقاضیان دانشگاه‌های فرهنگیان و
تربیت دبیر شهید رجایی (۴۰ سوال - ۶۰ دقیقه)

گروه آزمایشی علوم انسانی

صبح جمعه
۱۴۰۵/۰۵/۳۰



۱۶۰ سوال - ۱۶۰ دقیقه

دفعه ۱: ریاضی، زبان و ادبیات فارسی
علوم اجتماعی و روان‌شناسی (۸۰ سوال - ۸۵ دقیقه)
دفعه ۲: زبان عربی، تاریخ و جغرافیا، فلسفه و منطق
و اقتصاد (۸۰ سوال - ۷۵ دقیقه)
و دفعه ۳: ویژه دارندگان مدرک علوم
و معارف اسلامی (۸۰ سوال - ۷۵ دقیقه)
و دفعه ۴: ویژه متقاضیان دانشگاه‌های فرهنگیان
و تربیت دبیر شهید رجایی (۴۰ سوال - ۶۰ دقیقه)

کارت‌های شرکت در آزمون متقاضیان به همراه برگه راهنمای شرکت در آزمون از روز دوشنبه ۱۴۰۵/۰۵/۲۶ تا روز چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۵/۲۸ در سامانه جامع آزمون سراسری (تارنمای سازمان سنجش و آموزش کشور) قابل مشاهده و پرینت آن فعال است

اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل

عناوین و ضرایب دروس آزمون اختصاصی (که توسط سازمان سنجش آموزش کشور برگزار می‌شود) به تفکیک گروه های آزمایشی به شرح جداول ذیل است.

گروه علوم انسانی	
ضریب	نام درس
۶	ریاضی
۲	اقتصاد
۸	زبان و ادبیات فارسی (تخصصی)
۵	زبان عربی (تخصصی)
۵	تاریخ و جغرافیا
۵	علوم اجتماعی
۵	فلسفه و منطق
۲	روانشناسی

گروه علوم تجربی	
ضریب	نام درس
۱	زمین شناسی
۷	ریاضی
۱۲	زیست شناسی
۷	فیزیک
۹	شیمی

گروه علوم ریاضی و فنی	
ضریب	نام درس
۱۲	ریاضی
۹	فیزیک
۷	شیمی

گروه زبان های خارجی	
ضریب	نام درس
۱	زبان تخصصی

گروه هنر	
ضریب	نام درس
۱۲	درک عمومی هنر
۵	درک عمومی ریاضی-فیزیک
۳	خلاقیت تصویری و تجسمی

منابع کنکور فرهنگیان

هوش و استعداد معلمی (منبع مشخصی نداره و تست هوشه)

سه فصل اول کتاب مهارت های معلمی محسن قرائتی

الف) برای رشته تجربی، ریاضی، زبان و هنر :

- دین و زندگی دهم = درس ۸ تا ۱۲ [ص ۹۸ تا ۱۵۲]
- دین و زندگی یازدهم = درس ۱۱ تا ۱۲ [ص ۱۳۴ تا ۱۵۸]

ب) برای رشته انسانی :

- دین و زندگی دهم = درس ۹ تا ۱۴ [ص ۹۶ تا ۱۵۸]
- دین و زندگی یازدهم = درس ۱۶ تا ۱۸ [ص ۱۹۶ تا ۲۳۰]

منابع کنکور اختصاصی تربیت معلم ۱۴۰۵

• هوش و استعداد معلمی با ضریب ۳

• تعداد ۲۰ سوال و ۴۰ دقیقه

• تعلیم و تربیت اسلامی با ضریب ۲

• تعداد ۲۰ سوال و ۲۰ دقیقه

تعداد سوالات دفترچه فرهنگیان

مبحث	تعداد سوالات	زمان (دقیقه)
دین و زندگی پایه دهم	۵	
دین و زندگی پایه یازدهم	۶	۲۰
مهارت های معلمی	۹	
هوش و استعداد معلمی	۲۰	۴۰

هوش و استعداد معلمی

جنبه های شناختی و تحلیلی این استعداد، با هدف سنجش توانایی های ذهنی داوطلبان مانند قدرت درک، تحلیل، استدلال و استنتاج آنها، در کنکور مبنای طرح سوال قرار می گیرد. سوالاتی از جنس **درک مفهوم متن، استدلال بر پایه گزاره های منطقی، طبقه بندی و تحلیل متغیر ها، انجام مقایسه های کمی و حل مسائل عددی**، نمونه هایی از سوالات این عنوان امتحانی هستند. بنابراین با توجه به اینکه هدف از سوالات مربوط به این عنوان، سنجش توانایی ذهنی و طبیعی است نه سنجش دانش اکتسابی دانش آموزان.

ملاک دعوت شدن به مصاحبه فرهنگیان (مرحله اول)

دفترچه کنکور سراسری تاثیر ۶۰٪
دفترچه ویژه فرهنگیان تاثیر ۴۰٪

ملاک پذیرش نهایی فرهنگیان در سال ۱۴۰۵ (بعد از انجام مصاحبه)

۳۳٪ سوابق تحصیلی دوازدهم
۱۷٪ سوابق یازدهم (۶ درس)
۲۵٪ ارزیابی شایستگی (مصاحبه)
۱۵٪ دفترچه کنکور سراسری
۱۰٪ دفترچه ویژه فرهنگیان

دانشگاه فرهنگیان

چه رشته‌هایی دارد؟

رشته ریاضی

آموزش ریاضی

آموزش فیزیک

آموزش ابتدایی

آموزش تربیت بدنی

آموزش دانش‌آموزان با نیازهای ویژه

رشته زبان

آموزش زبان انگلیسی

رشته هنر

آموزش هنر

ارتباط تصویری

رشته انسانی

آموزش ابتدایی

آموزش تاریخ

آموزش جغرافیا

آموزش زبان عربی

آموزش زبان و ادبیات فارسی

آموزش علوم اجتماعی

آموزش الهیات

آموزش دانش‌آموزان با نیازهای ویژه

آموزش تربیت بدنی

راهنمایی و مشاوره

آموزش تربیتی

رشته تجربی

آموزش ابتدایی

آموزش زیست‌شناسی

آموزش شیمی

آموزش علوم تجربی

آموزش دانش‌آموزان با نیازهای ویژه

بهداشت مدارس

آموزش کار و فناوری

مهندسی صنایع مبلمان*

آموزش تربیت بدنی

آزمون عملی هنر

در گروه آزمایشی هنر، آزمون عملی یک بار در سال برگزار می‌شود و هر داوطلب فقط امکان شرکت در حداکثر دو مجموعه آزمون عملی از مجموعه‌ها را دارد. نمره آزمون عملی به عنوان درس تخصصی با ضریب ۱۲ در نمره کل آزمون اختصاصی برای پذیرش رشته‌های مرتبط با آن رشته محاسبه خواهد شد. ضمناً فقط داوطلبانی می‌توانند رشته‌های دارای آزمون عملی را انتخاب کنند که در آزمون عملی آن مجموعه شرکت کرده باشند.

گرفتن دیپلم تا پایان شهریور

در هر نوبت آزمون اختصاصی هر سال، دانش آموزانی می توانند در آزمون شرکت کنند که تا قبل از شروع سال تحصیلی مربوط به پذیرش آن آزمون (تا پایان شهریورماه) دیپلم خود را اخذ کنند، و دانش آموزان پایه های پایین تر اجازه شرکت در آزمون را ندارند.



چرا تو آزمون نمیتونی به سوالات جواب بدم؟

مرور نا کافی

بدون مرور مناسب داخل
برنامه هات همه چی یادت
میره!

تسلط نا کافی

باید تست و تمرین زیاد،
متنوع و خوب داشته باشی.



بی دقتی

بزرگترین مشکل داوطلبین خوب!
بدون عجله و با آرامش کامل
سوالات رو بخون و
جواب بده!

استرس سر جلسه

آزمون ارزیابی عملکرد ماست
و نتیجه ی آزمون تاثیری در
زندگی ما نداره

کمبود زمان

برای نتیجه ی خوب باید هدف
گذاری و مدیریت آزمون
خوبی داشته باشی

فنون پاسخگویی به سوالات چند گزینه ای

تفاوت کنکور با سایر امتحانات مدرسه ای

- حجم زیاد مطالب .
- تنوع در موضوعات و مباحث مورد مطالعه .
- روش آزمون که به صورت چهار گزینه ای است.
- رقابت زیاد برای کسب رتبه های بهتر .
- تاکید بر یادگیری عمیق، نه یادگیری سطحی و حافظه ای.
- زمان محدود جلسه آزمون و نیاز به دقت و سرعت عمل بیشتر.

😊 انتظار پاسخ دادن به همه سوالات را نداشته باشید،
توقف زیاد روی سوالات دشوار، باعث افزایش نگرانی و
اضطراب شما خواهد شد، توجه داشته باشید که حتی
نفرات برتر کنکور هم ممکن است برخی از سوالات را
پاسخ نداده باشند. بنابراین بر اساس میزان دشواری
سوالات و تسلط شما بر هر درس، در خصوص حداکثر
سوالاتی که پاسخ خواهید داد، هدف گذاری کنید.
بطور مثال: در صورت بالا بودن سطح دشواری سوالات،
پاسخ به ۳۰ یا ۵۰ درصد سوالات را می توان، هدف
گذاری نمود.

😊 اگر تسلط شما در همه دروس تقریباً هم سطح است، بهتر است سوالات را به همان **ترتیب دفترچه** پاسخ دهید. ولی اگر تسلط شما در برخی دروس به طور قابل ملاحظه ای متفاوت است یا در اثر برخورد با سوالات دشوار، به سرعت اعتماد به نفس تان از دست می دهید، پیشنهاد می شود با درسی شروع کنید که **تسلط بیشتری** در آن دارید، چون این روش باعث افزایش اعتماد به نفس، کاهش اضطراب و استفاده بهتر از وقت می شود.

😊 در آزمون های چند گزینه ای، ارزش تمام سوالات
یک درس یکسان است، چه سوال ساده باشد و چه
دشوار و وقت گیر، بنابراین به راحتی از خیر
سوالاتی که بلد نیستید یا وقت زیادی از شما را
می گیرد، بگذرید و به دنبال سوالات راحت تر
باشید.

😊 توجه داشته باشید که به ازای هر ۳ پاسخ غلط،

یک پاسخ صحیح را از دست می دهید، بنابراین با

سهل انگاری به رتبه خود لطمه نزنید. چون هر

پاسخ غلط می تواند رتبه شما را در رقابت با

دیگران، تا حد قابل ملاحظه ای، کاهش دهد.

برای پاسخگویی به سوالات در جلسه آزمون استفاده بهتر از وقت، شیوه زیر پیشنهاد می شود:

- ابتدا به سراغ سوالات ساده تر که وقت زیادی از شما را نمی گیرد و به پاسخ آن مطمئن هستید، بروید. پاسخ صحیح را به پاسخنامه منتقل کنید و در کنار شماره سوال در دفترچه سوالات علامت + بگذارید.
- سوالاتی که در پاسخ آن شک دارید یا نیاز به توجه و تأمل بیشتری دارند، را در مرحله اول شناسایی نموده و در کنار شماره سوال علامت X بگذارید و پاسخ به آنها را به مرحله بعد محول نمایید.
- تست های دشوار و وقت گیر یا سوالاتی که بلد نیستید را با علامت - مشخص نموده و وقت تان را صرف آنها نکنید.

😊 برای هر حدود ۱۰ سوال یک بار شماره سوال را با

پاسخنامه، تطبیق نمایید تا دچار اشتباه احتمالی

نشده و جابجا به سوالات پاسخ ندهید.

😊 بعد از خواندن دقیق متن هر سوال و قبل از نگاه
کردن به گزینه ها، سعی کنید پاسخ صحیح را
حدس بزنید و سپس با نگاه کردن به گزینه ها، به
دنبال صحیح ترین گزینه باشید.

😊 در تست هایی که بین گزینه ها شک دارید،
می توانید از روش **حذف گزینه ها**، استفاده نمایید،
بدین ترتیب که با حذف گزینه های نادرست، گزینه
باقی مانده، پاسخ صحیح خواهد بود.

😊 اگر در جلسه آزمون متوجه شدید که **تستی ایراد**
دارد، براحتی از آن بگذرید، در غیر اینصورت باعث
افزایش اضطراب و تلف شدن وقت شما خواهد شد.
چون در صورت وقوع این امر، سوال مشکل دار،
حذف شده و نمره ای به آن تعلق نخواهد گرفت.

😊 در پاسخ به سوالات، ابتدا **متن سوال** را به دقت
بخوانید و زیر کلماتی نظیر معمولا، گاهی، بیشتر،
اغلب و ... خط بکشید، تا مفهوم سوال را بخوبی
درک کنید. همچنین به **افعال منفی** هم در متن
سوالات، توجه داشته باشید.

وقتی که بین گزینه ها شک دارید، ممکن است چند حالت پیش بیاید:

۱- بین چهار گزینه تردید دارید، از خیر آن سوال بگذرید.

۲- بین سه گزینه شک دارید، در این حالت هم بهتر است از پاسخ به این سوال، اجتناب کنید.

۳- بین دو گزینه شک دارید، در این حالت، یکی از گزینه ها را که به نظر شما صحیح تر می رسد، انتخاب کنید.

😊 بلافاصله بعد از اینکه در مورد پاسخ یک سوال به
اطمینان رسیدید، آن را به پاسخنامه منتقل کنید و
این کار را به آخر محول نکنید، چون این کار،
احتمال کمبود وقت و افزایش اشتباهات را افزایش
می دهد.

😊 در نظر داشته باشید که احتمال دارد اولین سوال
یا چند سوال پشت سرهم، دشوار باشند. زیاد
نگران نشوید، چون ممکن است سوالات بعدی
راحت و آسان باشد.

😊 در جلسه کنکور برای هر گروه آزمایشی **سوالات**
یکسان، ولی در چند کد یا گروه متفاوت، در اختیار
داوطلبان قرار می گیرد. به نحوی که **ترتیب سوالات**
و گزینه ها، برای داوطلبان هر گروه، فرق می کند.

😊 در پایان جلسه آزمون که خسته هستید، نباید به پاسخ سوالاتی که **قبلا با اطمینان پاسخ داده اید**، شک کنید و آنها را دستکاری کنید، چون این کار اغلب **اشتباهات** شما را افزایش می دهد.

😊 بهتر است همزمان با خواندن سوالات، با مداد زیر
کلمات کلیدی آن خط بکشید، چون این کار به طور
چشمگیری دقت و درک شما را از سوالات و سرعت
عمل تان را افزایش می دهد.

😊 توجه داشته باشید که اگر اولین گزینه به نظر شما درست رسید، از بررسی بقیه گزینه ها، صرفنظر نکنید، چون در برخی سوالات همه گزینه ها درست هستند و شما باید **درست ترین گزینه** را انتخاب کنید.

😊 زمان پیشنهادی پاسخگویی به سوالات هر درس
را در نظر داشته باشید و بیش از حد، **وقت یک**
درس را به دروس دیگر، اختصاص ندهید. بنابراین،
بهتر است بررسی و پاسخ به **سوالات دشوار و وقت**
گیر را به **پایان آزمون**، محول نماییم.

برنامه ریزی در روزهای نزدیک

آزمون سراسری

https://eitaa.com/armaghan_mehr

- 😊 تاکید بر مرور مطالب برای **سازماندهی** یادگیری های قبلی
- 😊 خودداری از مطالعه مطالب جدید که تاکنون نخوانده اید
- 😊 مرور مطالب بر اساس **یادداشت های** قبلی داوطلب یا نکات مهم که در کتابهای درسی مشخص شده اند.
- 😊 اجرای حداقل ۳ مورد آزمون از **نمونه سوالات سالهای قبل** در شرایط مشابه آزمون سراسری در هفته آخر
- 😊 هماهنگ کردن **شرایط بدنی** و استراحت به صورت تدریجی با شرایط روز برگزاری آزمون
- 😊 کم کردن فشار کار مطالعه در روزهای آخر برای حفظ آرامش داوطلبان
- 😊 اجتناب از شرایط و موقعیت های افزایش دهنده اضطراب

😊 مطالعه کردن مطابق برنامه قبلی و پرهیز از تغییر برنامه ای که با آن سازگار شده اید.

😊 برنامه خواب و استراحت متناسب و کافی

😊 مراقب سلامت جسمانی تان باشید.

😊 رژیم غذایی مقوی و کم حجم

😊 تاکید بر تست زنی و مطالعه یادداشت ها و علامت گذاری ها در کتاب

😊 کار کردن با تست های کلی به جای تست های موضوعی



قانون رسیدگی به تخلفات و جرایم در آزمون سراسری و آزمون اختصاصی پذیرش دانشجو - معلم در دانشگاه‌های فرهنگیان و تربیت شهیدرجایی سال ۱۴۰۵



همراه داشتن و استفاده
از وسایل غیرمجاز
در جلسه آزمون

از طریق وکیل و سایر اشخاص غیر مجاز
مطابق با مقررات و ضوابط
ماده ۱۰۰ قانون مجازات
پاکستان و سایر قوانین



تبادل با متقاضیان یا افراد
خارج از حوزه امتحانی یا
دست اندازان آزمون

محدودیت از گزینش علمی در آزمون سال یا محدودیت از شرکت
در آزمون از یک تا ۱۰ سال آینده و معرفی به محاکم قضایی برای رسیدگی و
اعمال جزای نقدی یا حبس از یک تا ۵ سال یا هر دو مجازات



کمک به متقاضیان
دیگر برای پاسخگویی
به سوالات



سازمان آموزش عالی

متقاضیان و والدینشان از هرگونه عضویت در گروه‌ها
و شبکه‌هایی که در فضای مجازی قصد
تخلف در آزمون سراسری را دارند
به شدت خودداری کنند



تذکره مهم:



اداره کلی روابط عمومی و امور بین الملل

فنون کسب آرامش در آزمون کنکور

اهمیت و ضرورت آرامش در کنکور

آرامش و اعتماد به نفس + تسلط علمی = موفقیت در کنکور

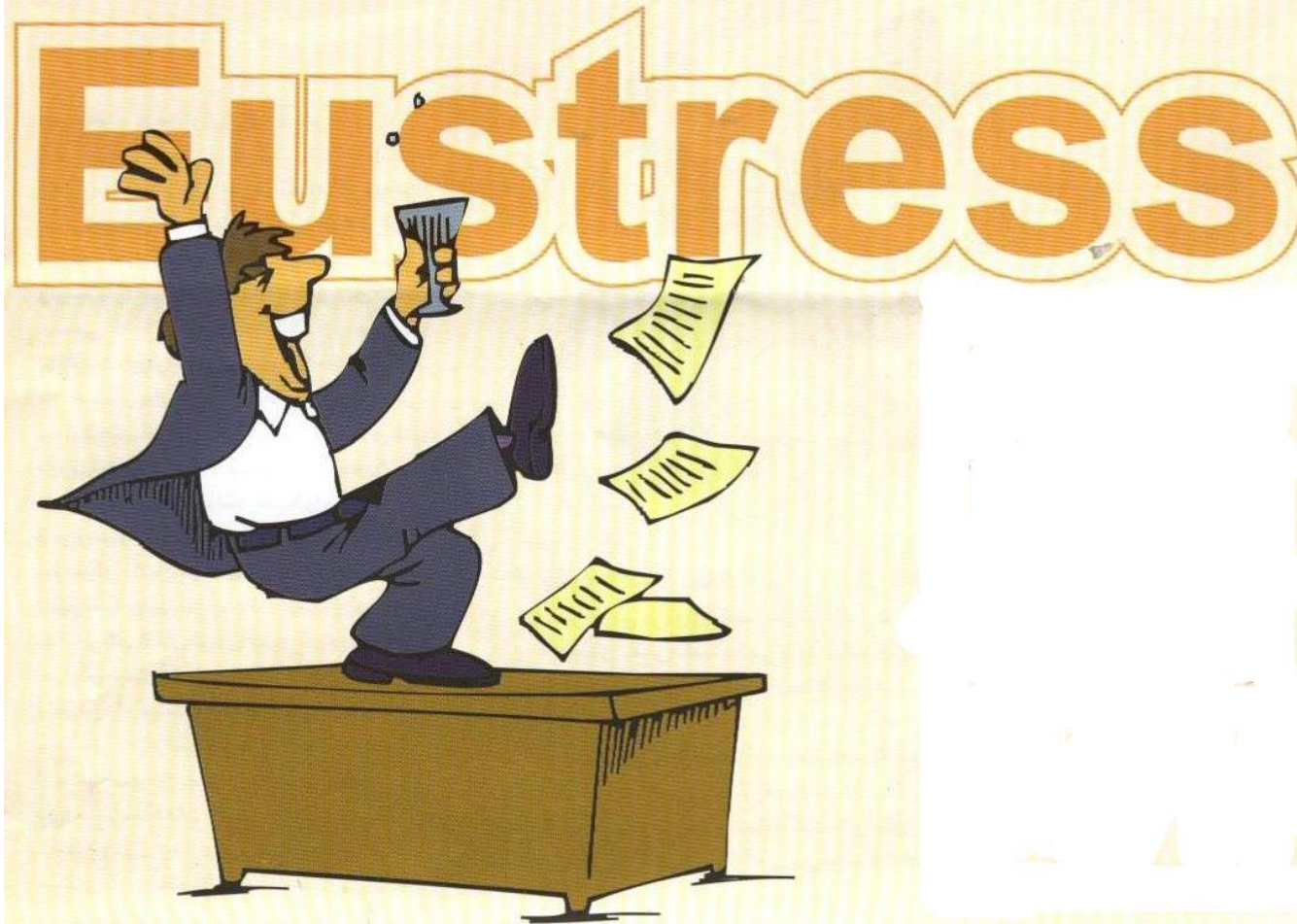
دور باطل اضطراب

اضطراب ← کم کاری ← افت عملکرد ← افزایش اضطراب

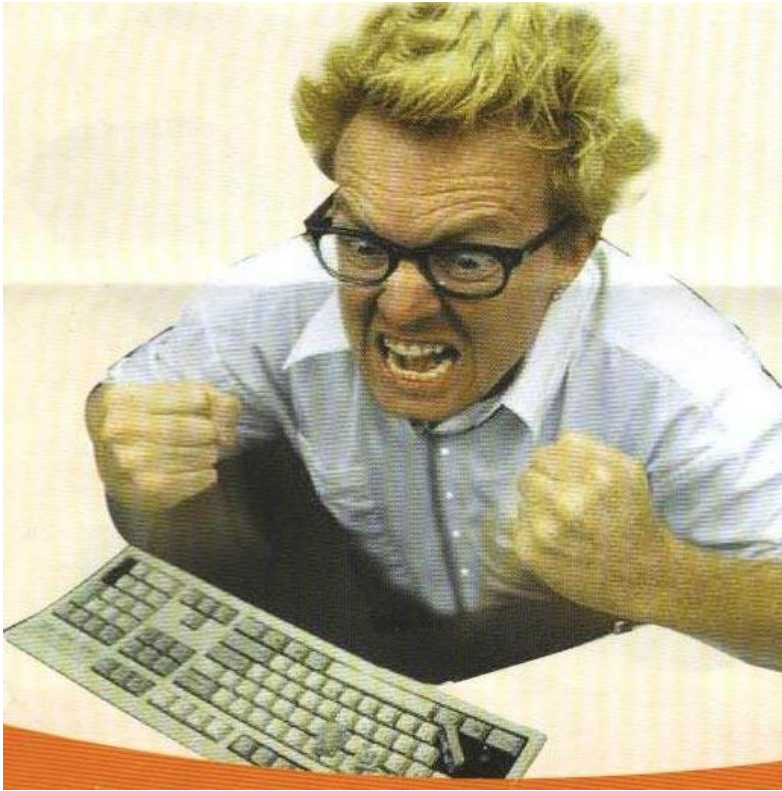
اصلاح دور باطل اضطراب

اضطراب ← تلاش ← بهبود عملکرد ← کاهش اضطراب

استرس مثبت



استرس منفی



علل اضطراب امتحان

😊 عدم آمادگی کافی برای آزمون

😊 اعتماد به نفس پایین

😊 تفکرات غیر منطقی و خیالبافی های منفی در مورد نتیجه امتحان

😊 مقایسه بی مورد خود با دیگران

😊 رقابت های ناسالم با دیگران

😊 انتظارات بالاتر از حد توان از سوی خود فرد و اطرافیان

😊 ابهام در اهداف خود از ادامه تحصیل

😊 بی برنامه‌ریزی

😊 تجارب ناموفق گذشته

روش های کاهش استرس آزمون

- 😊 یاد خدا و توکل بر خداوند "الا بذكر الله تطمئن القلوب"
- 😊 جایگزینی افکار مثبت و سازنده به جای افکار منفی و مخرب در مورد نحوه و نتیجه امتحان
- 😊 تلاش در جهت افزایش آمادگی برای امتحان
- 😊 تصویر سازی مثبت از خود و توانایی های خود
- 😊 اجتناب از رقابت بیش از حد و مقایسه خود با دیگران
- 😊 داشتن انتظارات واقع بینانه و منطقی از خود
- 😊 روش مواجهه دادن با موقعیت اضطراب آور
- 😊 توقف فکر و تکنیک حواس پرتی در جلسه آزمون

روش های کاهش استرس آزمون

😊 تنظیم وقت در جلسه آزمون

😊 تکنیک تن آرامی و تنفس عمیق

😊 تمرکز بر تلاش زمان حاضر به جای افسوس خوردن بر گذشته

😊 اختصاص زمان بیشتر به استراحت در روزهای نزدیک به آزمون

😊 شناسایی علایم اضطراب در موقعیت های مختلف و فهرست آنها

😊 نرمش و ورزش سبک

😊 تغذیه مناسب

موفق و
پیروز باشید



https://eitaa.com/armaghan_mehr