

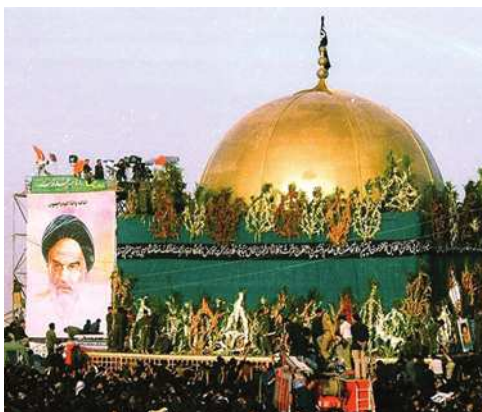


در نشست عوامل اجرایی آزمون‌ها در استان زنجان عنوان شد

تغییر رشته در حوزه وظایف سازمان سنجش آموزش کشور نیست

صفحه ۳

مناسبت هفته



۱۴ و ۱۵ خرداد، سالروز رحلت رهبر کبیر
انقلاب اسلامی حضرت امام خمینی (ره)
و قیام خونین پانزدهم خرداد سال ۱۳۴۲
بر ملت بزرگ ایران تسلیت باد

یادداشت هفته

خرداد ماه، آخرین فرصت برای جمع‌بندی دروس

صفحه ۲

در این شماره...

برای سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲

ثبت‌نام نقل و انتقال دانشگاه علمی - کاربردی تا ۱۵ خرداد ماه ادامه دارد

صفحه ۴

خوب بخواهید

تا در آزمون موفق شوید!

صفحه ۵

به نیمه پر لیوان
نگاه کنید!

صفحه ۸

باز هم آزمون
باز هم استرس!

صفحه ۱۲

رئیس سازمان سنجش:

داوطلبان به صحت و امنیت آزمون سراسری اطمینان داشته باشند



رئیس سازمان سنجش آموزش کشور تأکید کرد: داوطلبان آزمون سراسری اطمینان داشته باشند که اقدامات لازم برای صحت، امنیت کامل، رعایت حق و عدالت انجام می‌شود و با تدابیر و سخت‌گیری‌های انجام شده، امنیت آزمون‌ها تضمین خواهد شد. به گزارش روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور، دکتر عبدالرسول پورعباس، در نشست عوامل اجرایی آزمون‌ها در استان گلستان در سالن اندیشه دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان، ضمن تبریک «روز دزفول، روز مقاومت و پایداری»، گفت: سازمان سنجش، سؤالات آزمون سراسری را در قرنطینه استاندارد و دراز مدت طراحی می‌کند و پس از انجام فرایندهای مشخص، دفترچه سؤالات آزمون‌ها آماده می‌شود. ادامه در صفحه آخر

تاریخ‌های ثبت‌نام و برگزاری آزمون‌های ورودی به دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزشی در سال ۱۴۰۱

نام آزمون	تاریخ ثبت‌نام	تاریخ برگزاری
سراسری	مهلت ثبت‌نام به پایان رسید.	چهارشنبه ۸، پنجشنبه ۹، جمعه ۱۰ و شنبه ۱۱/۴/۱۴۰۱
کاردانی به کارشناسی ناپیوسته	یکشنبه ۳/۲۹ تا یکشنبه ۱۴۰۱/۴/۵	جمعه ۱۴۰۱/۶/۴
کاردانی نظام جدید (دانشگاه فنی و حرفه‌ای و مؤسسات غیرانتفاعی)	سه‌شنبه ۱۴ تا سه‌شنبه ۱۴۰۱/۴/۲۱	جمعه ۱۴۰۱/۶/۴

خرداد ماه، آخرین فرصت برای جمع‌بندی دروس

بعد از آنکه همه مطالب را مطالعه کردید و آماده جمع‌بندی شدید، لازم است که با مهارت‌ها و روش‌های جمع‌بندی هم آشنا شوید.

قبل از پرداختن به تکنیک‌های جمع‌بندی، بهتر است بدانید که برای جمع‌بندی، نسخه واحد و یکسانی برای همه افراد وجود ندارد، بلکه هر داوطلب باید، با توجه به شیوه مطالعه و خصوصیات فردی‌اش، به تدوین یک برنامه جمع‌بندی برای خودش بپردازد.

بهترین راهکار برای یک جمع‌بندی خوب و افزایش میزان بازدهی مطالعه منابع، این است که:

- درس‌هایی را که سخت هستند و تمرکز زیادی می‌خواهند، در زمانی که سرشار از انرژی هستید، بخوانید.
- کارهایی را که باید انجام بدهید، یادداشت کنید. یادداشت کردن کارها سبب می‌شود که از وقت ارزشمند خود در ایام مطالعه و آمادگی، بیشترین استفاده را بکنید.
- مهم‌ترین و سخت‌ترین کارها را اول صبح انجام دهید.
- بر کارتان تمرکز داشته باشید. برای اینکه ساعت مطالعه شما بازدهی مناسبی داشته باشد، نیازمند تمرکز بالایی هنگام درس خواندن هستید.
- با سوسه‌های ذهنی خود مقابله کنید. بررسی کردن موبایل و پرسه زدن در شبکه‌های اجتماعی را در این دوران فراموش کنید و گوشی خود را خاموش کنید یا در حالت پرواز قرار دهید.
- در تدوین برنامه روزانه خود، حتماً میزان توانایی‌تان را نیز در نظر بگیرید.
- سعی کنید که درس‌ها را در همان روز که آنها را مطالعه می‌کنید، مرور کنید تا انرژی کمتری مصرف کنید.
- در مرحله جمع‌بندی هم از تمرین و تست‌زنی غافل نشوید.

موفق باشید

مشاوران آموزشی و برنامه‌ریزان تحصیلی توصیه می‌کنند که مطالب خوانده شده را یک بار دیگر مرور کنید و بخوانید. با انجام این کار، نکات مهم و کلیدی درس‌ها را بازخوانی می‌کنید و نقاط قوت و ضعف خودتان را شناسایی و برطرف می‌کنید.

جمع‌بندی و مرور را زمانی آغاز کنید که مطالب خواندنی و مطالعه همه دروس را به طور کامل به پایان رسانده باشید؛ زیرا، وقتی که به جمع‌بندی می‌پردازید، دیگر وقت خواندن مطالب جدید نیست.

در حین جمع‌بندی مطالب خوانده شده، شما به خوبی می‌توانید زمان خود را مدیریت کنید و بیشترین وقت مرور را به بخش‌هایی اختصاص دهید که مفاد آنها را خوب یاد نگرفته‌اید و در آن بخش‌ها ضعیف هستید.

جمع‌بندی و مرور، فرصت مناسبی برای تمرین و تست‌زنی فراهم می‌کند. سعی کنید از مباحثی که در آنها ضعیف‌تر هستید، سؤالات بیشتری طرح کنید تا بر آن مباحث مسلط شوید و آنها را به خاطر بسپارید.

در خصوص اینکه چه زمانی جمع‌بندی را آغاز کنیم، تقریباً همه کارشناسان و مشاوران آموزشی، اتفاق نظر دارند و زمان مناسب برای آغاز جمع‌بندی را پس از خاتمه یافتن همه مطالب و دروس خواندنی می‌دانند. این زمان، برای داوطلبانی که مطابق یک برنامه‌ریزی دقیق، مطالعه خود را آغاز کرده و تا به آخر ادامه داده‌اند، از اوایل فروردین ماه آغاز می‌شود و تا آخر اردیبهشت ماه ادامه دارد؛ اما با این حال، خرداد ماه هم می‌تواند زمان مناسبی برای آن گروه از دانش‌آموزان و داوطلبانی باشد که جمع‌بندی و مرور کامل دروس را تا کنون به پایان نرسانده‌اند و می‌خواهند از آخرین فرصت‌های باقی‌مانده تا آزمون سراسری، به بهترین صورت ممکن، در زمینه آماده‌سازی خود برای یک شرکت مطلوب در این آزمون، استفاده کنند.



تمام آزمون‌های دانشگاه پیام‌نور مطابق تقویم آموزشی برگزار می‌شود

مدیرکل روابط عمومی دانشگاه پیام‌نور اعلام کرد: کلیه آزمون‌های دانشگاه پیام‌نور، مطابق تقویم آموزشی این دانشگاه برگزار می‌شود.

دکتر محسن حیدری، ضمن هشدار به کلیه دانشجویان برای کسب اطلاع از اخبار آزمون‌های پایان نیمسال از طریق مراجع رسمی اطلاع‌رسانی دانشگاه پیام‌نور، گفت: کلیه آزمون‌های دانشگاه پیام‌نور در نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱، در صورت اعلام تعطیلی سراسری یا استانی، طبق تقویم آموزشی دانشگاه به قوت خود برگزار خواهد شد.

مدیرکل روابط عمومی دانشگاه پیام‌نور افزود: کلیه دانشجویان توجه داشته باشند که در صورت لغو آزمون و یا تعطیلی دانشگاه، مراتب صرفاً از طریق مراجع رسمی اطلاع‌رسانی این دانشگاه به آدرس: pnu.ac.ir یا کانال‌های مجازی در شبکه‌های اجتماعی به آدرس: upnarnews و upna.ir اعلام می‌شود و لازم است که دانشجویان به فایل‌های صوتی و اطلاعیه‌های غیر رسمی در این زمینه، توجه نکنند.

شناسنامه

پیک سنجش

- هفته‌نامه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور
- سال بیست و هفتم، شماره ۹، شماره پیاپی ۱۲۷۷
- نهم خرداد ماه سال ۱۴۰۱
- صاحب امتیاز: سازمان سنجش آموزش کشور
- مدیر اجرایی: بهمن احمدی
- حروفچینی: پیک سنجش
- طراحی گرافیک و صفحه آرایی: محمد محمدزاده
- شاپا: ۲۹۱۶-۱۷۳۵ ISSN: ۱۷۳۵-۲۹۱۶
- نقل و برداشت مطالب نشریه پیک سنجش با ذکر کامل منبع پلامانع است.
- استفاده از طرح‌ها و عکس‌های اختصاصی پیک سنجش منوط به اجازه کتبی است
- نشانی: تهران، ابتدای پل کریمخان زند، بین خیابان‌های نجات‌اللهی و قرنی،
- پلاک ۲۰۴، صندوق پستی ۵۵۵۷-۱۴۱۵۵
- نشانی سایت: peyk.sanjesh.org
- صندوق الکترونیکی: email.peyk@sanjesh.org

خجسته زادروز حضرت
معصومه (س) بر تمام شیفتگان
اهل بیت (ع) تهنیت باد



قابل توجه داوطلبان آزمون‌های سازمان سنجش

به اطلاع داوطلبان گرامی می‌رساند که حفاظت آزمون‌های سازمان سنجش آموزش کشور از طریق پست الکترونیکی (ایمیل) ذیل آماده دریافت هرگونه اطلاعات و اخبار در موارد مرتبط با حفاظت آزمون‌ها می‌باشد.

نشانی پست الکترونیکی:

hfazatazmon@sanjesh.org



در نشست عوامل اجرایی آزمون‌ها در استان زنجان عنوان شد

تغییر رشته در حوزه وظایف سازمان سنجش آموزش کشور نیست



دکتر انوشیروان علا، سرپرست اداره کل چاپ و انتشارات سازمان سنجش، تأکید کرد: داوطلبان آزمون سراسری، هنگام انتخاب رشته باید بسیار دقت کنند تا بر اساس نمره کل علمی، رتبه و علاقه خود انتخاب رشته کنند؛ چون سازمان سنجش، بعد از اعلام نتایج نهایی، درخواست تغییر رشته به دلیل اشتباه در انتخاب رشته را نمی‌پذیرد؛ چرا که تغییر رشته و نقل و انتقال، در حوزه وظایف این سازمان نیست.

به گزارش روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور، دکتر علا، در نشست عوامل اجرایی آزمون‌ها در استان زنجان در دانشگاه زنجان، گفت: پذیرفته شدگان آزمون سراسری برای تغییر رشته و نقل و انتقال، لازم است که درخواست خود را از طریق دانشگاه مبدأ و مقصد پی‌گیری کنند؛ هر چند که این کار، کاری دشوار است و بعضی از اوقات، متقاضیان پاسخ مثبت نمی‌گیرند؛ لذا بهتر است که داوطلبان، از ابتدا با شناخت و دقت کامل انتخاب رشته کنند تا با خیال آسوده وارد دانشگاه شوند و ادامه تحصیل دهند.

دکتر علا، درباره وضعیت علمی و رتبه‌بندی پذیرفته‌شدگان استان زنجان در آزمون سراسری سال ۱۴۰۰، گفت: رتبه پذیرفته‌شدگان داوطلبان این استان در آزمون سراسری، در پذیرش با آزمون، ۱۵ و با جمع پذیرش صرفاً بر اساس سوابق تحصیلی، ۲۴ است. وی افزود: در آزمون کارشناسی‌ارشد سال ۱۴۰۰ در استان زنجان، شش دانشگاه و مؤسسه، پذیرش دانشجوی داشته‌اند که در مجموع، از ۱۵۸۸ ظرفیت پذیرش مقطع کارشناسی‌ارشد در این استان، ۱۱۹۴ نفر پذیرفته شدند.

سرپرست اداره کل چاپ و انتشارات سازمان سنجش ادامه داد: در سال ۱۴۰۰ در مقطع دکتری در استان زنجان، از ۱۸۳ ظرفیت قبولی، ۱۴۷ نفر پذیرفته شدند.

وی یادآور شد: در گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی، علاوه بر دفترچه عمومی، دو دفترچه اختصاصی با دو پاسخنامه مجزا وجود خواهد داشت. در دفترچه شماره ۲ گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی، برای درس ریاضیات ۵۰ سؤال و ۸۰ دقیقه زمان در نظر گرفته شده است، و دفترچه شماره ۳ که شامل: دروس فیزیک و شیمی است، نیز حاوی ۷۰ سؤال با زمان پاسخگویی ۸۰ دقیقه خواهد بود.

دکتر علا، در مورد گروه آزمایشی علوم تجربی نیز گفت: برای این گروه آزمایشی هم، علاوه بر دفترچه

عمومی، سه دفترچه اختصاصی با پاسخنامه‌های مجزا در نظر گرفته شده که البته یکی از این دفترچه‌ها ویژه متقاضیان استفاده از سهمیه بهیاری است. دفترچه دوم گروه آزمایشی علوم تجربی، شامل: دروس ریاضی و زیست‌شناسی، حاوی ۸۰ سؤال با زمان پاسخگویی ۹۰ دقیقه، و دفترچه سوم، شامل: دروس فیزیک، شیمی و زمین‌شناسی، حاوی ۸۵ سؤال و ۹۰ دقیقه زمان خواهد بود، و دفترچه متقاضیان رشته بهیاری نیز حاوی: ۳۵ سؤال با زمان پاسخگویی ۲۰ دقیقه است.

وی افزود: برای گروه آزمایشی علوم انسانی، دو دفترچه اختصاصی با دو پاسخنامه مجزا در نظر گرفته شده است که دفترچه شماره ۲، شامل: دروس ریاضی، اقتصاد، زبان و ادبیات فارسی و علوم اجتماعی، حاوی: ۸۵ سؤال و زمان پاسخگویی ۸۰ دقیقه، و دفترچه شماره ۳، شامل دروس: زبان عربی، تاریخ، جغرافیا، فلسفه و منطق و روان‌شناسی، با ۹۰ سؤال و

زمان پاسخگویی ۸۰ دقیقه خواهد بود. دکتر علا، در مورد آزمون سایر گروه‌های آزمایشی نیز گفت: آزمون گروه‌های آزمایشی هنر و زبان‌های خارجی، یک دفترچه عمومی و یک دفترچه اختصاصی با پاسخنامه‌های مجزا خواهد داشت که دفترچه اختصاصی گروه آزمایشی هنر، شامل: ۱۶۰ سؤال با زمان پاسخگویی ۱۶۵ دقیقه، و زبان‌های خارجی نیز حاوی ۷۰ سؤال با زمان پاسخگویی ۱۰۵ دقیقه خواهد بود.

وی تأکید کرد: تفکیک دفترچه‌ها و پاسخنامه‌ها، باعث دقت دیداری داوطلب و خطای چشمی کمتر و همچنین ضریب امنیت بالاتر آزمون می‌شود.

سرپرست اداره چاپ و انتشارات سازمان سنجش، در پایان، اظهار امیدواری کرد که با همراهی و همیاری تمام دانشگاه‌ها و حوزه‌های برگزاری آزمون، امسال نیز همچون گذشته، آزمون سراسری در آرامش و امنیت کامل برگزار شود.

رئیس سازمان سنجش:

سیاست‌های آزمون سراسری سال ۱۴۰۲ تا نیمه دوم خرداد ماه اعلام می‌شود

شورای عالی انقلاب فرهنگی مطرح شده، اما هنوز ابلاغ نشده است. دکتر پورعباس، با بیان اینکه مصوبه شورای عالی انقلاب فرهنگی، بدون اصلاحیه رئیس جمهور، امکان اجرایی شدن ندارد، گفت: ملاک قرار دادن هر کدام از این موارد (قانون مجلس شورای اسلامی یا مصوبات شورای عالی انقلاب فرهنگی)، باید تا نیمه دوم خرداد ماه مشخص و به سازمان سنجش آموزش کشور اعلام شود. معاون وزیر علوم، درباره اعمال سهمیه‌ها در آزمون سراسری سال آینده، توضیح داد: اعمال تغییرات در سهمیه‌ها، به آزمون سراسری سال آینده نمی‌رسد و سهمیه‌ها در این آزمون، مانند آزمون سراسری امسال اجرایی می‌شود، و سهمیه‌ها اگر قرار باشد که اجرایی شود، به آزمون سراسری سال ۱۴۰۳ می‌رسد.

کشور، یک سال قبل از برگزاری آزمون سراسری، باید شرایط و وضعیت آن را به داوطلبان اعلام کند؛ بنابراین، از شورای سنجش و پذیرش دانشجو و همه مبادی ذی‌ربط خواسته‌ایم تا نیمه دوم خرداد ماه، سیاست‌ها را برای آزمون سراسری سال آینده، به سازمان سنجش آموزش کشور اعلام کنند. ادامه داد: اگر قرار بر اعمال قانون مجلس شورای اسلامی در آزمون سراسری سال آینده باشد، که همه چیز روشن است و آزمون سراسری سال ۱۴۰۲ مانند آزمون سراسری سال ۱۴۰۱ برگزار می‌شود؛ اما اگر بر مبنای مصوبات شورای عالی انقلاب فرهنگی، آزمون سراسری سال ۱۴۰۲ اجرا شود، که یک اصلاحیه باید از سوی رئیس جمهور در قالب ابلاغیه دریافت کنیم. این اصلاحیه در صحن

رئیس سازمان سنجش گفت: از شورای سنجش و پذیرش دانشجو و همه مبادی ذی‌ربط خواسته‌ایم تا نیمه دوم خرداد ماه، سیاست‌ها را برای آزمون سراسری سال آینده به ما اعلام کنند. دکتر عبدالرسول پورعباس، درباره نحوه برگزاری آزمون سراسری در سال آینده بر اساس مصوبات شورای عالی انقلاب فرهنگی یا قانون مجلس شورای اسلامی، اظهار داشت: بنده به عنوان مجری، سیاست گذار نیستم و فقط اجرای آزمون بر عهده سازمان سنجش آموزش کشور است. برای برگزاری آزمون، همه چیز باید شفاف، روشن و دقیق باشد و سازمان سنجش با «اما» و «اگر» کار نمی‌کند. وی، درباره روند اعمال قانون در آزمون سراسری سال آینده، خاطر نشان کرد: طبق روال، سازمان سنجش آموزش

برای سال تحصیلی ۱۴۰۱ - ۱۴۰۲

ثبت نام نقل و انتقال دانشگاه علمی - کاربردی تا ۱۵ خرداد ماه ادامه دارد

ثبت درخواست نقل و انتقال دانشجویان در دانشگاه جامع علمی - کاربردی، تا ۱۵ خرداد ماه انجام می‌شود.

دکتر سلیمان عباسی افزود: ثبت درخواست نقل و انتقال دانشجویان این دانشگاه برای نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۱ - ۱۴۰۲ از اول خرداد ماه در سامانه هم آوا آغاز شده است و تا ۱۵ خرداد ماه ادامه دارد.

معاون فرهنگی و دانشجویی دانشگاه جامع علمی-کاربردی، خاطر نشان کرد: دانشجویان متقاضی این دانشگاه، باید در بخش ثبت درخواست انتقال در سامانه آموزشی دانشگاه به آدرس: <https://edu.uast.ac.ir> و بر اساس موارد مندرج در آیین‌نامه ابلاغی ثبت نام کنند و توجه داشته باشند که برای انتقال، ابتدا درخواست آنها از سوی مرکز آموزشی و استان مبدأ و مرکز آموزشی و استان مقصد مورد بررسی و تأیید قرار می‌گیرد و در موعد مقرر، طبق ضوابط در سامانه آموزش دانشگاه، نهایی می‌شود.

هشدار به متقاضیان آزمون‌های بین‌المللی

شد و با توجه به اینکه جعل هر گونه اسناد دولتی و استفاده از سند مجعول و شرکت کردن به جای داوطلب اصلی، برابر قانون مجازات اسلامی (تعزیرات مصوب ۱۳۷۵) جرم تلقی می‌شود و مجازات کیفری به همراه خواهد داشت، این گروه از متخلفان برای صدور احکام قضائی به مراجع قضائی معرفی می‌گردند.

یادآور می‌شود که براساس قوانین مؤسسات صاحب امتیاز آزمون‌های بین‌المللی، کلیه مراحل ثبت نام آزمون‌ها بایستی شخصاً توسط شخص متقاضی انجام شود و در صورت عدم رعایت شرایط ثبت نام، از شرکت متقاضی در آزمون ممانعت به عمل خواهد آمد و در صورت مشاهده هرگونه تخلف در این زمینه با افراد یا شرکت‌های سودجو که به روش‌های مختلف اقدام به ثبت نام متقاضیان در آزمون‌های بین‌المللی می‌نمایند برخورد قانونی خواهد شد.



بودن مرکز اطمینان حاصل نمایید. ۲ - با داوطلبانی که مرتکب تخلف شوند برابر قانون برخورد خواهد شد و مشخصات آنان در فهرست متخلفان آزمون‌های این سازمان قرار خواهد گرفت. ضمناً این داوطلبان از ۲ تا ۱۰ سال از شرکت در آزمون‌هایی که این سازمان برگزار می‌نماید یا ناظر آن است، محروم خواهند شد. همچنین در صورتی که متخلفان در طول محرومیت اقدام به ثبت نام در یکی مراکز نمایند، در هر مرحله از مراحل آزمون از شرکت آنان در آزمون

به اطلاع متقاضیان شرکت در آزمون‌های بین‌المللی نظیر IELTS, GRE, TOEFL و... می‌رساند با توجه به وجود تعدادی افراد و شرکت‌های سودجو که با تبلیغات و وعده‌های واهی مبنی بر اخذ مدارک مورد نظر، با مشخصات داوطلب اقدام به کلاهبرداری و اخذ مبالغ قابل توجهی از این افراد می‌نمایند، این سازمان به عنوان ناظر آزمون‌های بین‌المللی در کشور، ضمن برخورد قانونی و معرفی این مراکز به مراجع قضائی، موارد ذیل را برای اطلاع متقاضیان یادآوری می‌نماید:

۱- تنها مدارکی از طریق این سازمان مورد گواهی و تأیید قرار خواهند گرفت که قبلاً مجری آزمون از سوی این سازمان مجوز برگزاری آن را دریافت نموده باشد؛ لذا قبل از پرداخت هرگونه وجه از طریق سایت سازمان سنجش آموزش کشور (بخش آزمون‌های بین‌الملل) نسبت به مجاز



خوب بخوابید تا در آزمون موفق شوید!

یکی از مهم‌ترین نیازهای جسمانی انسان، خواب و استراحت است که بی‌توجهی به آن، ضررهای زیادی را با خود به دنبال دارد. خواب و استراحت صحیح، ارتباط مستقیمی با توانایی مغز دارد؛ یعنی افرادی که در طول شبانه روز خوب می‌خوابند، دارای ذهنی فعال و پرنرژی هستند. کمبود خواب، مقاومت بدن را در برابر بیشتر ناراحتی‌های روحی و جسمی کاهش می‌دهد. خواب خوب، یک عنصر غیر قابل جایگزین است، و هنگامی که شخص بد می‌خوابد، تجدید قوا از طریق ترمیم سلول‌ها، بافت‌ها و اعضای متوقف می‌شود. همچنین کسی که خوب نخوابیده است، در برابر انجام کاری مساوی با دیگران، انرژی بسیار بیشتری صرف می‌کند، و این مقدار حداقل ۲۵ درصد بیشتر است. کسانی که به مقدار کافی نمی‌خوابند، عصبی و ناپایدار هستند و سپس مضطرب شده و از مرحله تهییج شدید به مرحله کوفتگی و خستگی می‌رسند. افراد بدخواب در زمینه فکری نیز دچار اشکال هستند؛ زیرا اختلالات و ناراحتی‌های حافظه در آنها به سرعت ظهور می‌کند، قدرت درک و توانایی آنها در تمرکز ضعیف می‌شود، حفظ کردن و یادآوری مطلب از سوی آنها سخت‌تر می‌شود و همچنین برایشان به خاطر سپردن کوتاه‌تر شده و به خاطر آوردن نیز با اشکال صورت می‌گیرد.

از ساعات خواب و استراحت خود، ساعات مطالعه‌تان را بیشتر کنید؛ زیرا نقش خواب در افزایش یادگیری، بسیار مهم است. ضمناً یادگیری بدون خواب کافی پس از آن، باعث می‌شود تا مطالبی را که خوانده‌اید، به طور مؤثر بر حافظه دراز مدت شما سپرده نشود و این یادگیری تثبیت نگردد. بعضی از داوطلبان، از اهمیت خواب در یادگیری و تثبیت آن آگاه هستند، اما اشتباه فاحش دیگری را مرتکب می‌شوند و احساس می‌کنند که با انجام این کار می‌توانند هم ساعات یادگیری‌شان را بالا ببرند و هم کمتر بخوابند. این گروه سعی می‌کنند تا به صورت پراکنده، در ساعات مختلف شبانه روز بخوابند؛ اما باید توجه داشته باشید که خواب‌های پراکنده در روز، نمی‌تواند جایگزین خواب پیوسته شبانه باشد؛ زیرا بدن برای رفع خستگی، تجدید قوا و آمادگی برای یادگیری جدید، حتماً نیاز دارد تا به طور پیوسته بین پنج تا شش ساعت بخوابد، و خواب‌های

بتوانند نتیجه بهتری از تلاش خودشان در این آزمون بگیرند. قبل از هر چیز باید اشاره کنیم با اینکه ممکن است که تلاش مضاعف در روزها و هفته‌های آخر باقی‌مانده تا کنکور، تأثیر خوبی در یادگیری و نتیجه شما داشته باشد، اما اولاً شما نباید از تلاش خودتان انتظار معجزه داشته باشید، و دوم اینکه نباید با کاستن

بدن برای رفع خستگی، تجدید قوا و آمادگی برای یادگیری جدید حتماً نیاز دارد تا به طور پیوسته بین پنج تا شش ساعت بخوابد و خواب‌های پراکنده فقط در طول روز و تنها پس از چهار ساعت فعالیت مستمر مغزی به اندازه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه و برای استراحت مغز مفید است

تقویت سیستم ایمنی بدن، ترمیم نورون‌ها و حفظ کارآوری سیستم عصبی، سامان‌دهی یادگیری و حافظه، از عملکردهای ویژه خواب است. نیاز به خواب در سنین مختلف، متفاوت است. این نیاز در دوران نوجوانی به هشت ساعت در شبانه‌روز می‌رسد که البته در افراد مختلف، متفاوت است. با توجه به اهمیت خواب می‌توان گفت که کم‌خوابی و بی‌خوابی، صدمات جبران‌ناپذیری به فرد وارد می‌کند که از جمله آنها می‌توان به کاهش توان یادگیری و تمرکز فرد، سخت بلند شدن از خواب و چرت زدن در طول روز، احساس خستگی و بی‌حوصلگی و بدرفتاری و افزایش حساسیت‌پذیری و، در نهایت، کاهش عملکرد سیستم ایمنی بدن و احتمال افزایش بیماری در فرد اشاره کرد.

بارها با داوطلبانی مواجه شده‌ایم که با نزدیک شدن به زمان برگزاری کنکور، احساس می‌کنند که بیشتر خواندن و کم کردن زمان خوابشان باعث می‌شود تا

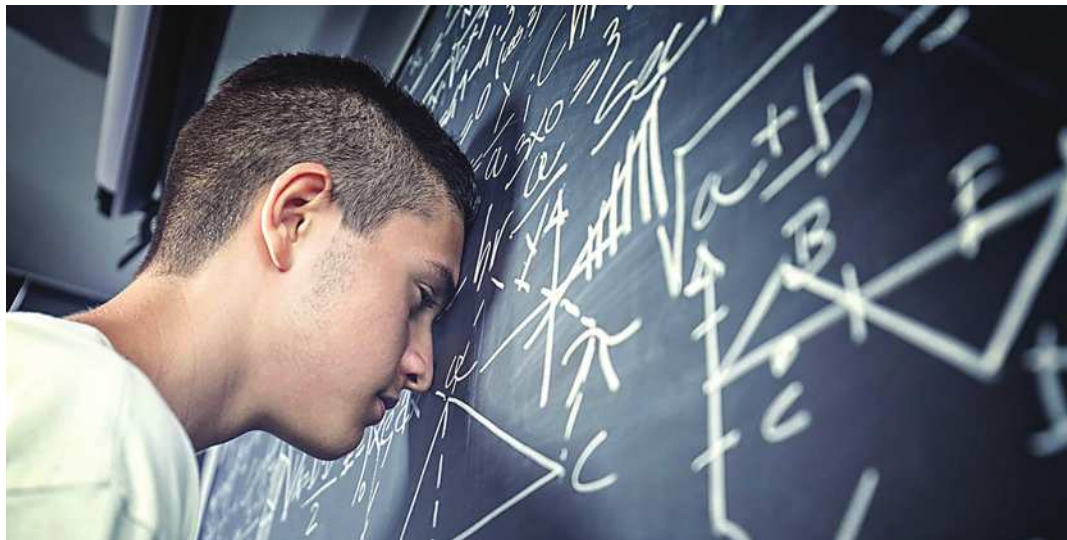


با توجه به مطالب اشاره شده، سعی کنید تا در روزها و هفته‌های باقی‌مانده تا زمان برگزاری کنکور، جمع‌بندی را تمام کرده و تست‌زنی سرعتی و مشابه آزمون را به خوبی در برنامه خود بگنجانید؛ اما پس از آنکه هر نتیجه‌ای در این آزمون‌ها گرفتید، بدون استرس و دستپاچگی و بدون اینکه حداقل شش ساعت خواب خود را کم کنید، با یک برنامه‌ریزی درست و اصولی، که برای این روزها باید تدارک دیده باشید، به رفع اشکالات و نواقص مطالعه خود بپردازید. طبق این برنامه، شما باید حداقل شش ساعت بخوابید و صبح‌ها هر روز، یک مجموعه کامل تست را به صورت سرعتی و طبق شرایط کنکور حل کنید و پس از تصحیح آزمون، بعد از ظهر هر روز را به رفع اشکال و پیدا کردن علت غلط زدن تست‌های مورد نظرتان اختصاص دهید. حتماً به خاطر داشته باشید که دیگر مطالب جدید نخوانید و فقط به دنبال رفع اشکال در میان مطالبی باشید که قبلاً آنها را مطالعه کرده‌اید. در پایان به این نکات نیز توجه داشته باشید:

درس بخوانید و از ساعات خواب خود کم کنید، بدانید که این مطالعه، ثمر چندانی برای شما نخواهد داشت؛ زیرا پژوهش‌ها نشان می‌دهد که اگر افراد به اندازه کافی استراحت کنند، بهتر می‌توانند مطالب جدید را بیاموزند. همچنین کسانی که پس از آموختن مطالب جدید، خواب شبانه کافی دارند، بهتر از کسانی که خواب ناکافی دارند، می‌توانند آن مطالب را به خاطر آورند.

خواب کافی، علاوه بر اینکه باعث می‌شود مطالب در ذهن‌تان تثبیت شده و شما از دانسته‌هایتان استفاده کنید

مطالعات نشان می‌دهد که کمبود خواب می‌تواند به تصمیم‌گیری نادرست و بیشتر ریسک کردن داوطلبان و کاهش سرعت واکنش‌دهی آنها در زمان برگزاری آزمون منجر شود



- ۱- در ساعت شش تا هفت صبح، دمای بدن افزایش می‌یابد و سرعت سوخت و ساز بدن بالا می‌رود و سطح یادگیری نیز زیاد می‌شود. بین ساعت ده تا یازده صبح نیز، بدن در حداکثر هوشیاری و بهترین زمان برای یادگیری و حفظ مطالب در حافظه کوتاه‌مدت قرار دارد. ضمناً اوج خواب‌آلودگی در ساعت دو تا شش صبح و دو تا سه بعد از ظهر، و اوج هوشیاری نیز در ساعات نه تا یازده صبح و هشت تا ده شب است؛ پس با توجه به این نکات، بهترین زمان‌ها را برای خواب و استراحت و یادگیری خود در نظر بگیرید.
- ۲- در شبانه‌روز، کمتر از شش ساعت و بیشتر از هشت ساعت نخوابید.
- ۳- وقتی به رختخواب می‌روید، از انجام کارهایی مانند: نوشتن، خوردن، تماشای تلویزیون، صحبت با تلفن و ... اجتناب کنید تا بلافاصله به خواب روید.
- ۴- از خوردن کافئین در ساعات منتهی به زمان خوابتان نیز جداً پرهیز کنید.
- ۵- اتاق خواب باید ساکت، تاریک و کمی خنک باشد تا شما خواب آرام و راحتی داشته باشید.
- ۶- از شش ساعت پیش از خواب، حرکات ورزشی شدید انجام ندهید.

و بهره کافی ببرید، اضطراب را نیز از شما دور خواهد کرد. پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که برای حل خلاق مسئله، نیاز به خواب داریم. آنان برای درک تأثیر خواب خوب بر حل بهتر مسائل، از گروهی خواستند تا مسأله‌ای را مشاهده کنند و پس از هشت ساعت برای حل آن بازگردند. کسانی که در فاصله این هشت ساعت بعد از دریافت مسأله و قبل از ارائه جواب خوابیده بودند، بهتر توانسته بودند مسأله را ساده کنند و همین موضوع، سبب برتری آنها در مقایسه با کسانی که در این هشت ساعت بیدار بودند، گردید. آنان به این نتیجه رسیده‌اند که در هنگام خواب، مسیرهایی در مغز، که پیمودن آنها برای حل مسأله ضروری است، تقویت می‌گردد.

با توجه به نزدیک شدن به زمان برگزاری کنکور، حتماً سعی کنید که از همین امروز، برنامه خواب خود را با لحاظ کردن یک خواب شش ساعته شبانه تنظیم کنید؛ زیرا کمبود خواب، سبب کاهش سرعت پردازش ذهنی، دشوار شدن تمرکز و توجه و باعث گیج شدن ما می‌شود؛ به علاوه، مطالعات نشان می‌دهد که کمبود خواب می‌تواند به تصمیم‌گیری نادرست و بیشتر ریسک کردن داوطلبان و کاهش سرعت واکنش‌دهی آنها در زمان برگزاری آزمون منجر شود.

پراکنده فقط در طول روز و تنها پس از چهار ساعت فعالیت مستمر مغزی به اندازه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه و برای استراحت مغز مفید است. همچنین باید به این موضوع نیز توجه داشته باشید که اگر حس می‌کنید پس از یک چرت کوتاه ده دقیقه‌ای، افکار شما پراکنده شده است و نمی‌توانید بلافاصله یادگیری را شروع کنید، دست کم سعی کنید که همان شش ساعت را به طور پیوسته بخوابید و در طول روز، کمتر استراحت کنید؛ البته این موضوع نمی‌تواند برای همگان عمومیت داشته باشد، و به طور مستقیم به عادت بدنی شما ارتباط دارد.

تا اینجا درباره اهمیت خوب خوابیدن در فرایند یادگیری صحبت کردیم، اما حتماً باید توجه داشته باشید که اهمیت این موضوع در روزها و هفته‌های منتهی به کنکور، بسیار بیشتر و مهم‌تر است؛ به دلیل اینکه در این ایام، فرصت کوتاهی تا زمان برگزاری کنکور داریم، و هر به هم ریختگی و بی‌نظمی در ساعات خواب و بیداری شما، تأثیر بسیار زیادی بر یادگیری‌تان خواهد گذاشت؛ زیرا، علاوه بر اینکه یادگیری مغز در ساعات شب به حداقل خود می‌رسد، عادت کردن بدن به یک زمان برای خوابیدن و بیداری جدید نیز مدتی طول خواهد کشید؛ پس سعی کنید که مطالعه در روزها و هفته‌های آخر را جایگزین خواب شبانه نکنید؛ زیرا تحقیقات نشان می‌دهد که یادگیری‌های شبانه، به دلیل پایین بودن میزان پروتئین هسته‌های سلول مغز در شب، به هیچ وجه مؤثر نیست و این نوع یادگیری‌ها جز اتلاف وقت، هیچ سودی ندارد و تنها به یادگیری پراکنده و آشفتگی افراد منجر می‌شود. یکی از عواملی که در زمان مطالعه شما و افزایش آن در این روزها و هفته‌های پایانی تأثیر دارد، اضطراب است. اضطراب باعث می‌شود تا شما احساس کنید که میزان مطالعه شما تاکنون کافی نبوده است و برای جبران این کاستی می‌بایست در این روزها و هفته‌های پایانی، کمتر بخوابید و بیشتر مطالعه کنید. ممکن است که مسأله دیگر در تلقین این فکر، نتایج شما از آزمون‌های سرعتی پایانی‌تان باشد؛ در واقع اگر شما عزیزان در یک یا چند آزمون نتیجه دلخواه خود را نگرفته باشید، احتمالاً به این نتیجه می‌رسید که باید برای رفع اشکالاتتان بیشتر درس بخوانید؛ لذا این زمان را از ساعات خواب خود کم خواهید کرد.

به هنگام اضطراب بر اثر آدرنالین بالا، نوعی تغییرات کارکردی در سیستم ادراکی و واکنش‌های بدن به وجود می‌آید. در این هنگام، مردمک چشم، بیش از اندازه معمول گشاد شده و کارکرد سلول‌های مخروطی آن دچار اشکال می‌شود و بدن و ماهیچه‌های داوطلب مضطرب، دچار انقباض شده و آرامش از او سلب می‌شود و به دنبال آن، کارکرد حافظه نیز مختل شده و تمرکز و بازیابی اطلاعات از حافظه هم با مشکل مواجه می‌شود.

پس حالا که با نقش بسیار منفی استرس در یادگیری خود آشنا شدید، اولاً بدانید که کنکور هم آزمونی مشابه سایر آزمون‌هاست و دلیلی برای نگرانی وجود ندارد، و دوم اینکه اگر اضطراب در این روزها و هفته‌های آخر به شما غلبه کرد و شما به این نتیجه رسیدید که باید بیشتر



شرکت تعاونی خدمات آموزشی



مهلت ثبت نام تا ۱۰ خرداد

فرصت محدود مطابق با کنکور ۱۴۰۱

برگزاری آزمون جامع به صورت همسان با آزمون سراسری
ویژه دانش آموزان پایه دوازدهم و داوطلبان آزمون سراسری سال ۱۴۰۱

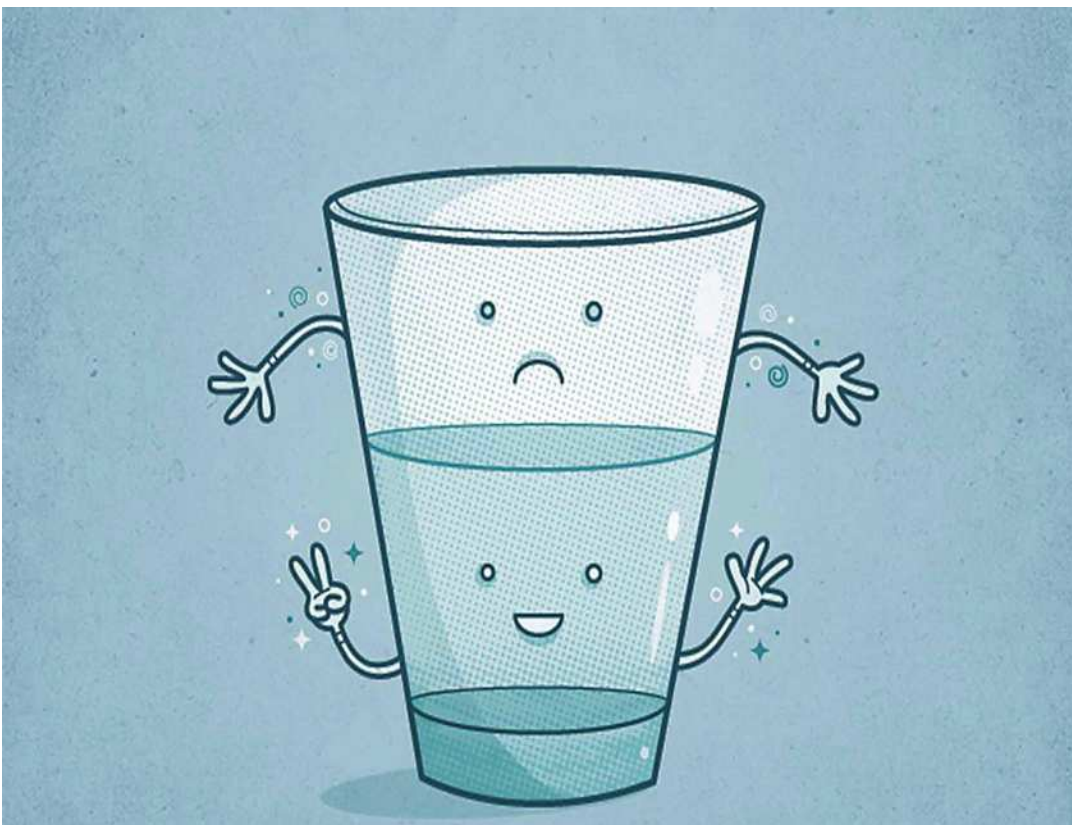
www.sanjeshserv.ir

sanjesheducationgroup

sanjeshserv

۰۲۱-۴۲۹۶۶

ثبت نام گروهی دبیرستان‌ها ۰۲۱-۸۸۸ ۴۴ ۷۹۱-۳



به نیمه پر لیوان نگاه کنید!

این روزها با اینکه درس خوانده‌اید، خیلی استرس دارید؟ مدام فکر می‌کنید که هنوز به درس‌ها مسلط نیستید؟ از وضعیت خودتان ناراضی هستید و بیشتر روی ضعف‌ها و نداشته‌هایتان تمرکز می‌کنید و از زمین و زمان کلافه هستید؟ با اینکه رتبه و ترازتان در آزمون‌های آزمایشی خوب شده است، فقط ضعف‌هایتان را می‌بینید و آیه یأس می‌خوانید؟ به ساعت‌هایی (هر چند محدود) که به بطالت گذرانده‌اید، فکر می‌کنید و آن قدر از خودتان عصبانی می‌شوید که نمی‌توانید از وقت حاضر به خوبی بهره‌برداری کنید و روی درس‌ها و تست‌ها تمرکز کنید؟ در یک کلام آیا حس می‌کنید که یک چیزی این وسط کم است؟ اگر آنچه در بالا خواندید، درباره شما صدق می‌کند، باید بدانید که شما جزو انجمن نودونه تایی‌ها هستید و باید تمام تلاش خود را بکنید تا از این انجمن بیرون بیایید؛ وگرنه، نه در درس و نه در هیچ بخشی از زندگی اجتماعی و خصوصی خود موفق نخواهید شد؛ اما انجمن نودونه تایی‌ها چیست؟ کمی وقت بگذارید و داستان زیر را بخوانید تا با این انجمن و تأثیر منفی آن به خوبی آشنا شوید.

می‌تواند این قدر شاد و سرخوش باشد؟ مشاور گفت: علتش این است که جزو انجمن نودونه تایی‌ها نیست.

پادشاه گفت: این دیگر چه انجمنی است؟! - فقط در عمل می‌توانم نشان دهم که این انجمن یعنی چه. برای انجام این کار، لازم است یک کیسه طلا، که نودونه سکه در آن باشد، آماده کنید. دقت کنید که نودونه سکه در آن باشد؛ نه بیشتر و نه کمتر.

شب که رسید، مشاور خردمند و زیرک نزد پادشاه رفت و هر دو به اتفاق به حیاط قصر رفتند و روبروی در منزل خدمتکار، کیسه پر از سکه را گذاشتند. روی کیسه تکه کاغذی با این مضمون سنجاق شده بود: «این سکه‌ها از آن توست؛ پاداشی برای تو و خوبی‌هایت. از آن لذت ببر و به کسی هم نگو که چگونه از آن تو شد.» سپس در خانه را زدند و حوالی منزل محقر خدمتکار پنهان شدند و به انتظار نشستند. وقتی خدمتکار در را گشود؛ با

پادشاه از سخنان خدمتکار راضی نشد و نمی‌فهمید خدمتکاری که لباس‌های کهنه می‌پوشید و نان و ماست می‌خورد، چرا این گونه خوشحال است.

پادشاه، روز بعد، خردمندترین مشاورش را فراخواند و قضیه گفت و گوی روز قبل با خدمتکارش را با او درمیان گذاشت. وی با مشاورش گفت: من نمی‌فهمم که چطور این آدم

این داستان، بیانگر وضعیت کسانی است که همیشه تصور می‌کنند یک چیزی کم دارند و تا به آن نرسند نمی‌توانند شاد و خوشبخت باشند؛ بنابراین، به نیمه پر لیوان نگاه نمی‌کنند و در نتیجه هیچ وقت نمی‌توانند که از داشته‌هایشان لذت و بهره ببرند

روزگاری پادشاهی بود که با وجود قدرت و ثروتی که داشت، هیچ وقت احساس رضایت نمی‌کرد. آن پادشاه ناراضی، خدمتکاری داشت که، برعکس خودش، آدم شاد و بی‌غمی بود و هر صبح که به بالین پادشاه می‌رفت تا صبحانه پادشاه را بیاورد، از سرخوشی، زیر لب آواز شادی را زمزمه می‌کرد و مدام لبخند به لب داشت و بشاش بود.

روزی پادشاه خدمتکار را صدا زد و از وی پرسید: بگو ببینم راز شاد بودنت چیست؟

خدمتکار گفت: رازی در کار نیست اعلی حضرت! - پس چرا همیشه خوشحالی و هر روز با دمت گردو می‌شکنی؟!

- آخر سرورم! دلیلی برای غم و غصه خوردن ندارم. خدا را شکر زن و فرزند دارم. خانه و لباس و خورد و خوراکیان هم که به لطف شما مهیاست؛ چرا راضی نباشم؟!



دیدن کیسه سکه‌های طلا درنگی کرد و آن را برداشت. ابتدا برگه روی آن را خواند و سپس کیسه را در آغوش فشرد و به داخل خانه برگشت.

پادشاه و مشاور مخصوص، به سرعت در زیر پنجره منزل خدمتکار جا گرفتند تا از نزدیک شاهد ماجرا باشند. در آن حال، خدمتکار را دیدند که کیسه سکه‌ها را روی میز خالی کرد. او که تا آن موقع حتی دستش به یک سکه طلا هم نخورده بود، حالا کوهی از سکه طلا در مقابل خود می‌دید. خدمتکار سپس شروع به شمردن سکه‌ها کرد و با تعجب متوجه شد که سکه‌های درون کیسه نودونه عدد است. یک بار دیگر شمرد؛ نه اشتباه نکرده بود، فقط نودونه سکه بود. فریاد زد: «دزدیدند. یک سکه‌اش را دزدیدند.» وی بار دیگر نگاهی به میز انداخت و کوهی از سکه را دید که انگار به او نهیب می‌زدند: «ما نودونه تا هستیم. ما نودونه تا هستیم.» با خود گفت: «نودونه تا سکه خیلی زیاد است، اما من یک سکه کم دارم. صد کامل است، اما نودونه یعنی ناقص.»

پادشاه و مشاورش می‌دیدند که چهره خدمتکار، دیگر آن چهره رضایتمند و آرام سابق نبود. گره‌ای بر پیشانی‌اش افتاده بود و چشمانش فروغ همیشگی را نداشت. خدمتکار سکه‌ها را در کیسه ریخت و گوشه‌ای پنهان کرد و سپس قلم و کاغذی در دست گرفت و به حساب و کتاب پرداخت تا ببیند چند وقت باید پس‌انداز کند تا صدمین سکه را جور کند.

خدمتکار، در صورتی که دستمزدش را تمام و کمال به انضمام پادشاه‌ها و انعام‌هایی که هر از گاهی می‌گرفت، جمع می‌کرد، شاید دو سال دیگر صاحب همان پولی می‌شد که دلش می‌خواست. او پیش خودش گفت: دو سال خیلی زیاد است. اگر شب‌ها بعد از کار در قصر،

جایی کار کنم، شاید زودتر بتوانم به صدمین سکه برسم. اگر زنش هم جایی کار می‌کرد، زودتر این پول تأمین می‌شد. تازه می‌توانستند کمتر بخورند و کمی هم از پول غذا را پس‌انداز کنند.

در ماه‌های بعد، خدمتکار همان نقشه‌هایی را که آن شب کشیده بود، دنبال می‌کرد. یک روز صبح خدمتکار همان طور که زیر لب غرولند می‌کرد، در زد و وارد اتاق خواب پادشاه شد. پادشاه پرسید: چه شده؟

– هیچ، طوری نشده.

– پس چرا آن قدر اخمو هستی؟!

خدمتکار با اخم گفت: من که دارم کارم را می‌کنم. نکند حضرت اجل توقع دارند که بنده دلکک بشوم! و چیزی نگذشت که پادشاه، خدمتکار را از قصر بیرون انداخت.

این داستان، بیانگر وضعیت کسانی است که همیشه تصور می‌کنند یک چیزی کم دارند و تا به آن نرسند، نمی‌توانند شاد و خوشبخت باشند؛ بنابراین، به نیمه پر لیوان نگاه نمی‌کنند و در نتیجه، هیچ وقت نمی‌توانند که از داشته‌هایشان لذت و بهره ببرند.

البته باید توجه داشت که عدم عضویت در انجمن نودونه تایی‌ها، به معنای آن نیست که نباید به دنبال آرزوهایمان باشیم یا تلاش و پشتکار را رها کنیم و به پیشرفت و موفقیت پشت کنیم، بلکه لازم است که منفی‌باف نباشیم؛ به عبارت دیگر، نباید نداشته‌هایمان را بزرگ کنیم و شب و روزمان را در حسرت داشتنشان بگذرانیم. بدون شک، فردی که نتواند داشته‌ها و توانمندی‌های خود را ببیند، نمی‌تواند در موقع لزوم از آنها بهره بگیرد.

کلام آخر اینکه، کسی در آزمون سراسری موفق می‌شود که در جلسه آزمون، غصه سؤال‌هایی را که بلد نیست نخورد، و فکر نکند که اگر این چند سؤال را هم جواب می‌دادم، به صد درصد سؤال‌های این درس پاسخ صحیح می‌دادم، یا اگر فلان مبحث را فراموش نکرده بودم، الان به این سؤال پاسخ می‌دادم، و بالاخره چرا این مبحث را که خیلی خوانده بودم، اکنون فراموش کرده‌ام.

باید از دانسته‌های خود به بهترین وجه استفاده کنید و به راحتی از خیر سؤال‌هایی که بلد نیستید یا از خاطرتان رفته است، بگذرید تا جزو انجمن نودونه تایی‌ها نباشید!

کسی در آزمون سراسری موفق می‌شود که

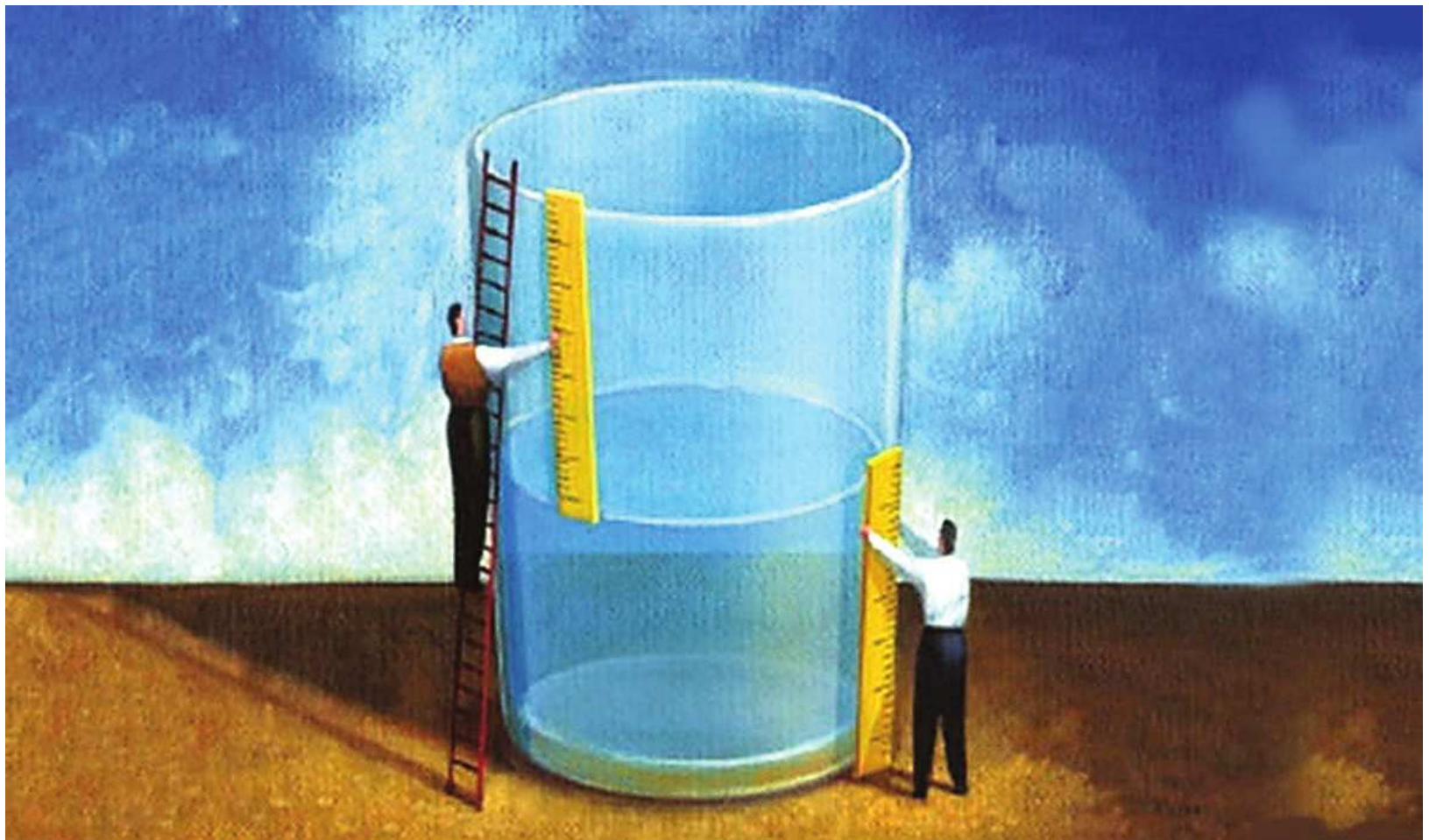
در جلسه آزمون، غصه سؤال‌هایی را که بلد نیست نخورد

و فکر نکند که اگر این چند سؤال را هم جواب می‌دادم

به صد درصد سؤال‌های این درس پاسخ صحیح می‌دادم

یا اگر فلان مبحث را فراموش نکرده بودم، الان به این سؤال پاسخ می‌دادم

و بالاخره چرا این مبحث را که خیلی خوانده بودم، اکنون فراموش کرده‌ام





پردیس بین‌المللی ارس

آگهی پذیرش دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد برای

نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ پردیس بین‌المللی ارس (جلفا)

پردیس بین‌المللی ارس دانشگاه تبریز واقع در منطقه آزاد ارس (جلفا) به پستوانه بیش از ۷۰ سال پیشینه مؤثر دانشگاه تبریز در زمینه آموزش و پژوهش و بر اساس مجوز شماره ۲/۲۲/۱۷۸۵۶ مورخ ۱۴۰۱/۰۱/۲۹ وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، از بین داوطلبان خارجی و داخلی در مقطع کارشناسی ارشد ناپيوسته، از طریق بررسی پرونده سوابق آموزشی، پژوهشی در رشته‌های زیر برای نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲، دانشجو می‌پذیرد.

ویژگی‌های دوره

- محتوای آموزشی برنامه‌های پردیس بین‌المللی ارس (جلفا) دانشگاه تبریز، مطابق با محتوای برنامه و نظام آموزشی دانشگاه تبریز خواهد بود.
- تعداد واحد مورد نیاز برای فراغت از تحصیل و اخذ مدرک، طبق ضوابط وزارت علوم، تحقیقات و فناوری خواهد بود.
- طول مدت تحصیل در دوره مذکور، حداقل ۲ سال تحصیلی (۴ نیمسال) و حداکثر ۳ سال تحصیلی (۶ نیمسال) است.
- مدرک فارغ‌التحصیلی، مدرک رسمی دانشگاه تبریز است.
- برگزاری کلاس‌ها و ادامه تحصیل در هر یک از رشته‌های مورد پذیرش، منوط به حد نصاب رسیدن تعداد دانشجویان در آن رشته برابر مصوبات دانشگاه است.
- انتقال یا مهمان شدن پذیرفته‌شدگان این پردیس به سایر دانشکده‌ها/ پردیس‌ها و دانشگاه‌ها ممنوع است.
- پردیس بین‌المللی ارس، در تأمین خوابگاه، تسهیلات رفاهی، بهداشتی و درمانی مسؤلیتی ندارد، اما هماهنگی و همکاری‌های لازم را به عمل خواهد آورد. هزینه‌های اقامتی به عهده دانشجو است.
- محل تشکیل کلاس‌ها در سایت پردیس بین‌المللی ارس (جلفا) دانشگاه تبریز واقع در منطقه آزاد ارس (جلفا) خواهد بود.

جدول زمان بندی آزمون کارشناسی ارشد ناپيوسته سال ۱۴۰۱

پردیس بین‌المللی ارس - جلفا

در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲

از تاریخ ۱۴۰۱/۰۲/۲۷ تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۷ از طریق پایگاه اینترنتی پردیس‌های دانشگاه تبریز http://arasp.tabrizu.ac.ir	زمان ثبت‌نام
۱۴۰۱/۰۵/۰۵ - ۱۴۰۱/۰۵/۰۱	دعوت به مصاحبه و بررسی پرونده
۱۴۰۱/۰۵/۱۲ از طریق پایگاه اینترنتی پردیس‌های دانشگاه تبریز http://arasp.tabrizu.ac.ir	اعلام نتایج نهایی

رشته‌های کارشناسی ارشد ناپيوسته		ردیف	کد رشته	زیرمجموعه	نام رشته	ظرفیت	ردیف	کد رشته	زیرمجموعه		
مهندسی و علوم پایه	علوم انسانی	۱۹۲۱۷	۳۷	۱۵ نفر	آموزش زبان انگلیسی	۱۵	۱۹۱۱۲	۱	آموزش زبان انگلیسی		
	مهندسی و علوم پایه	علوم انسانی	۱۹۸۳۲	۳۸	۱۵ نفر	آموزش و بهسازی منابع انسانی	۱۵	۱۹۷۱۱	۲	آموزش و بهسازی منابع انسانی	
			۱۹۴۶۱	۳۹	۱۵ نفر	تکنولوژی آموزشی	۱۵	۱۹۷۰۱	۳	تکنولوژی آموزشی	
			۱۹۴۴۹	۴۰	۱۵ نفر	روان‌شناسی تربیتی	۱۵	۹۹۱۷۳	۴	روان‌شناسی تربیتی	
			۱۹۴۴۸	۴۱	۱۵ نفر	علوم تربیتی - برنامه‌ریزی درسی	۱۵	۱۹۷۱۲	۵	علوم تربیتی - برنامه‌ریزی درسی	
			۱۹۴۴۱	۴۲	۱۵ نفر	برنامه‌ریزی آمایش سرزمین	۱۵	۱۹۲۵۱	۶	برنامه‌ریزی آمایش سرزمین	
			۱۹۸۶۱	۴۳	۱۵ نفر	برنامه‌ریزی شهری	۱۵	۱۹۲۵۶	۷	برنامه‌ریزی شهری	
			۱۹۶۸۸	۴۴	۱۵ نفر	جغرافیا و برنامه‌ریزی گردشگری	۱۵	۱۹۲۷۱	۸	جغرافیا و برنامه‌ریزی گردشگری	
			۱۹۶۸۹	۴۵	۱۵ نفر	جغرافیای برنامه‌ریزی شهری - محیط‌زیست شهری	۱۵	۱۹۲۳۱	۹	جغرافیای برنامه‌ریزی شهری - محیط‌زیست شهری	
			۱۹۸۶۰	۴۶	۱۵ نفر	جغرافیای برنامه‌ریزی شهری - آمایش شهری	۱۵	۱۹۲۳۰	۱۰	جغرافیای برنامه‌ریزی شهری - آمایش شهری	
			۱۹۶۵۳	۴۷	۱۵ نفر	مدیریت شهری	۱۵	۱۹۲۹۴	۱۱	مدیریت شهری	
			۱۹۶۵۴	۴۸	۱۵ نفر	ژئومورفولوژی	۱۵	۱۹۲۴۲	۱۲	ژئومورفولوژی	
			۱۹۶۸۶	۴۹	۱۵ نفر	طبیعت گردی (اکوتوریسم)	۱۵	۱۹۲۴۰	۱۳	طبیعت گردی (اکوتوریسم)	
			۱۹۳۵۶	۵۰	۱۵ نفر	طبیعت گردی (ژئوتوریسم)	۱۵	۱۹۲۹۳	۱۴	طبیعت گردی (ژئوتوریسم)	
			۱۹۳۵۲	۵۱	۱۵ نفر	مدیریت بازرگانی - بازرگانی بین‌المللی	۱۵	۱۹۲۶۷	۱۵	مدیریت بازرگانی - بازرگانی بین‌المللی	
مهندسی و علوم پایه			مهندسی و علوم پایه	۱۹۴۹۷	۵۲	۱۵ نفر	مدیریت کسب و کار - استراتژی	۱۵	۱۹۲۷۹	۱۶	مدیریت کسب و کار - استراتژی
	۱۹۷۷۴	۵۳		۱۵ نفر	روان‌شناسی بالینی	۱۵	۱۹۷۰۵	۱۷	روان‌شناسی بالینی		
	۱۹۶۲۴	۵۴		۱۵ نفر	روان‌شناسی بالینی کودک و نوجوان	۱۵	۱۹۷۰۶	۱۸	روان‌شناسی بالینی کودک و نوجوان		
	۱۹۴۲۱	۵۵		۱۵ نفر	روان‌شناسی عمومی	۱۵	۱۹۷۰۲	۱۹	روان‌شناسی عمومی		
	۱۹۶۰۰	۵۶		۱۵ نفر	علوم شناختی - روان‌شناسی روان‌شناختی	۱۵	۱۹۷۰۹	۲۰	علوم شناختی - روان‌شناسی روان‌شناختی		
	۱۹۴۱۱	۵۷		۱۵ نفر	بیومکانیک ورزشی	۱۵	۹۰۴۹	۲۱	بیومکانیک ورزشی		
	۱۹۴۱۹	۵۸		۱۵ نفر	رفتار حرکتی - روان‌شناسی ورزشی	۱۵	۱۹۷۲۰	۲۲	رفتار حرکتی - روان‌شناسی ورزشی		
	۱۹۴۱۰	۵۹		۱۵ نفر	رفتار حرکتی - یادگیری و کنترل حرکتی	۱۵	۱۹۷۱۹	۲۳	رفتار حرکتی - یادگیری و کنترل حرکتی		
	۱۹۴۲۰	۶۰		۱۵ نفر	فیزیولوژی ورزشی - فیزیولوژی ورزشی کاربردی	۱۵	۱۹۷۱۸	۲۴	فیزیولوژی ورزشی - فیزیولوژی ورزشی کاربردی		
		۶۱		۱۵ نفر	فیزیولوژی ورزشی - تغذیه ورزشی	۱۵	۱۹۷۱۷	۲۵	فیزیولوژی ورزشی - تغذیه ورزشی		
	۱۹۴۱۸	۶۲		۱۵ نفر	مدیریت ورزشی - مدیریت رویدادهای ورزشی	۱۵	۱۹۷۲۲	۲۶	مدیریت ورزشی - مدیریت رویدادهای ورزشی		
	۱۹۴۰۳	۶۳		۱۵ نفر	مدیریت ورزشی - مدیریت بازاریابی در ورزش	۱۵	۱۹۷۲۱	۲۷	مدیریت ورزشی - مدیریت بازاریابی در ورزش		
	مهندسی و علوم پایه	مهندسی و علوم پایه		۱۹۸۲۰	۶۴	۱۵ نفر	پژوهش علوم اجتماعی	۱۵	۱۹۲۱۲	۲۸	پژوهش علوم اجتماعی
				۱۹۱۶۱	۶۵	۱۵ نفر	حقوق جزا و جرم‌شناسی	۱۵	۱۹۲۲۴	۲۹	حقوق جزا و جرم‌شناسی
				۱۹۱۶۲	۶۶	۱۵ نفر	حقوق خصوصی	۱۵	۱۹۲۲۲	۳۰	حقوق خصوصی
۱۹۱۶۰			۶۷	۱۵ نفر	حقوق دادرسی اداری	۱۵	۱۹۲۲۹	۳۱	حقوق دادرسی اداری		
۱۹۵۵۸			۶۸	۱۵ نفر	حقوق عمومی	۱۵	۱۹۲۲۱	۳۲	حقوق عمومی		
۱۹۵۶۰			۶۹	۱۵ نفر	علوم اقتصادی - توسعه اقتصادی و برنامه‌ریزی	۱۵	۱۹۲۵۷	۳۳	علوم اقتصادی - توسعه اقتصادی و برنامه‌ریزی		
۱۹۸۱۲			۷۰	۱۵ نفر	علوم سیاسی	۱۵	۱۹۲۲۳	۳۴	علوم سیاسی		
۱۹۸۱۳			۷۱	۱۵ نفر	تاریخ - تاریخ ایران اسلامی	۱۵	۱۹۲۱۸	۳۵	تاریخ - تاریخ ایران اسلامی		
۱۹۸۷۳			۷۲	۱۵ نفر	تاریخ - تاریخ تشیع	۱۵	۱۹۲۱۹	۳۶	تاریخ - تاریخ تشیع		

شهریه دوره (مبالغ به ریال است)

مجموعه آموزشی	شهریه ثابت هر نیمسال	شهریه متغیر به ازای هر واحد نظری	شهریه متغیر به ازای هر واحد عملی	شهریه هر واحد پایان‌نامه
علوم انسانی	۴۶/۱۰۹/۲۵۰	۵/۸۷۲/۵۰۰	۷/۲۹۰/۰۰۰	۱۵/۱۲۴/۳۸۷
سایر رشته‌ها	۴۶/۱۰۹/۲۵۰	۶/۰۷۵/۰۰۰	۷/۴۹۲/۵۰۰	۱۷/۸۲۹/۱۸۰

- مبالغ پرداختی از بابت شهریه، شامل: هزینه‌های دوره زبان انگلیسی، اسکان، ایاب وذهاب، تغذیه، کتاب و سایر هزینه‌ها خواهد بود.
- در صورت انصراف، حذف ترم یا اخراج دانشجو، مبلغ دریافتی از بابت شهریه تحصیل مسترد نخواهد شد.
- پرداخت شهریه ثابت در تمامی نیمسال‌های تحصیلی الزامی است؛ حتی اگر دانشجو از مرخصی تحصیلی استفاده نماید.
- پس از انتخاب پایان‌نامه و تا پایان مراحل دفاع، دانشجو در نیمسال‌های بعدی نیز می‌بایست تمدید انتخاب واحد پایان‌نامه نموده و شهریه ثابت را پرداخت نماید.
داوطلبان گرامی، در صورت نیاز به کسب اطلاعات بیشتر، از طریق سایت اینترنتی: <http://arasp.tabrizu.ac.ir> یا با شماره تلفن: ۰۴۱-۳۳۳۹۲۷۵۷ تماس حاصل نمایند.



پردیس بین‌المللی ارس

آگهی پذیرش دانشجوی مقطع دکتری تخصصی برای

نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ پردیس بین‌المللی ارس (جلفا)

پردیس بین‌المللی ارس دانشگاه تبریز واقع در منطقه آزاد ارس (جلفا) به پستوانه بیش از ۷۰ سال پیشینه مؤثر دانشگاه تبریز در زمینه آموزش و پژوهش و بر اساس مجوز شماره ۲/۲۲/۱۷۸۵۶ مورخ ۱۴۰۱/۰۱/۲۹ وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، از بین داوطلبان خارجی و داخلی در مقطع دکتری تخصصی ناپیوسته و از طریق آزمون اختصاصی و بررسی سوابق آموزشی، پژوهشی و مصاحبه علمی برای رشته‌های زیر در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲، دانشجو می‌پذیرد.

رشته‌های مقطع دکتری						
ردیف	کد رشته	زیرمجموعه	نام رشته	ظرفیت	ردیف	کد رشته
۱	۱۸۷۱۲	فنی مهندسی و علوم پایه	برنامه‌ریزی درسی	۷ نفر	۲۲	۱۸۲۱۶
۲	۱۸۷۰۹		علم اطلاعات و دانش‌شناسی - مدیریت اطلاعات و دانش	۷ نفر	۲۳	۱۸۶۷۳
۳	۱۸۲۷۳		مدیریت راهبردی	۷ نفر	۲۴	۱۸۶۵۵
۴	۱۸۷۰۶		روان‌شناسی	۷ نفر	۲۵	۱۸۶۵۰
۵	۱۸۷۲۰		روان‌شناسی بالینی	۷ نفر	۲۶	۸۰۶۳
۶	۱۸۷۰۳		روان‌شناسی تربیتی	۷ نفر	۲۷	۱۸۶۹۰
۷	۱۸۷۰۷		علوم شناختی - علوم اعصاب شناختی - مغز شناخت	۷ نفر	۲۸	۱۸۶۲۴
۸	۱۸۲۲۱		حقوق عمومی	۷ نفر	۲۹	۱۸۶۰۶
۹	۱۸۲۲۲		حقوق خصوصی	۷ نفر	۳۰	۱۸۶۶۱
۱۰	۱۸۲۶۸		علوم اقتصادی - اقتصاد بخش عمومی	۷ نفر	۳۱	۱۸۴۲۴
۱۱	۱۸۲۶۶		علوم اقتصادی - اقتصاد پولی	۷ نفر	۳۲	۱۸۴۹۰
۱۲	۱۸۲۶۱		علوم اقتصادی - اقتصاد مالی	۷ نفر	۳۳	۱۸۴۶۹
۱۳	۱۸۲۶۴		علوم اقتصادی - توسعه اقتصادی	۷ نفر	۳۴	۱۸۴۲۱
۱۴	۱۸۲۱۱		جامعه‌شناسی اقتصادی و توسعه	۷ نفر	۳۵	۱۸۴۵۰
۱۵	۱۸۸۹۰		جامعه‌شناسی مسائل اجتماعی ایران	۷ نفر	۳۶	۱۸۴۴۲
۱۶	۱۸۲۳۳		جغرافیا و برنامه‌ریزی شهری	۷ نفر	۳۷	۱۸۴۲۱
۱۷	۱۸۲۴۵		ژئومورفولوژی - مدیریت محیطی	۷ نفر	۳۸	۱۸۴۲۳
۱۸	۱۸۲۵۹		سنجش از دور سامانه اطلاعات جغرافیایی	۷ نفر	۳۹	۱۸۵۵۷
۱۹	۱۸۹۹۱		تربیت بدنی و علوم ورزشی - رفتار حرکتی	۷ نفر	۴۰	۱۸۵۵۲
۲۰	۱۸۷۲۲		تربیت بدنی و علوم ورزشی - مدیریت ورزشی	۷ نفر	۴۱	۱۸۵۵۶
۲۱	۱۸۷۱۵	فیزیولوژی ورزشی	۷ نفر	۴۲	۱۸۵۱۶	
		کشاورزی	علوم و مهندسی صنایع غذایی - صنایع غذایی	۷ نفر		
			علوم و مهندسی صنایع غذایی - شیمی مواد غذایی	۷ نفر		
			علوم و مهندسی صنایع غذایی - فناوری مواد غذایی	۷ نفر		
			توسعه کشاورزی	۷ نفر		

ویژگی‌های دوره

- محتوای آموزشی برنامه‌های پردیس بین‌المللی ارس (جلفا) دانشگاه تبریز، مطابق با محتوای برنامه و نظام آموزشی دانشگاه تبریز خواهد بود.
- تعداد واحد مورد نیاز برای فراغت از تحصیل و اخذ مدرک، طبق ضوابط وزارت علوم، تحقیقات و فناوری خواهد بود.
- طول مدت تحصیل در دوره مذکور، حداقل ۳ سال تحصیلی (۶ نیمسال) و حداکثر ۴ سال تحصیلی (۸ نیمسال) است.
- برگزاری کلاس‌ها و ادامه تحصیل در هر یک از رشته‌های مورد پذیرش، منوط به حد نصاب رسیدن تعداد دانشجویان در آن رشته برابر مصوبات دانشگاه است.
- انتقال یا مهمان شدن پذیرفته‌شدگان این پردیس به سایر دانشکده‌ها/پردیس‌ها و دانشگاه‌ها ممنوع است.
- مدرک فارغ التحصیلی، مدرک رسمی دانشگاه تبریز است.
- پردیس بین‌المللی ارس، در تأمین خوابگاه، تسهیلات رفاهی، بهداشتی و درمانی مسؤلیتی ندارد، اما هماهنگی و همکاری‌های لازم را به عمل خواهد آورد.
- هزینه‌های اقامتی به عهده دانشجو است.
- محل تشکیل کلاس‌ها در سایت پردیس بین‌المللی ارس (جلفا) دانشگاه تبریز واقع در منطقه آزاد ارس (جلفا) خواهد بود.

شهریه دکتری ورودی‌های نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲

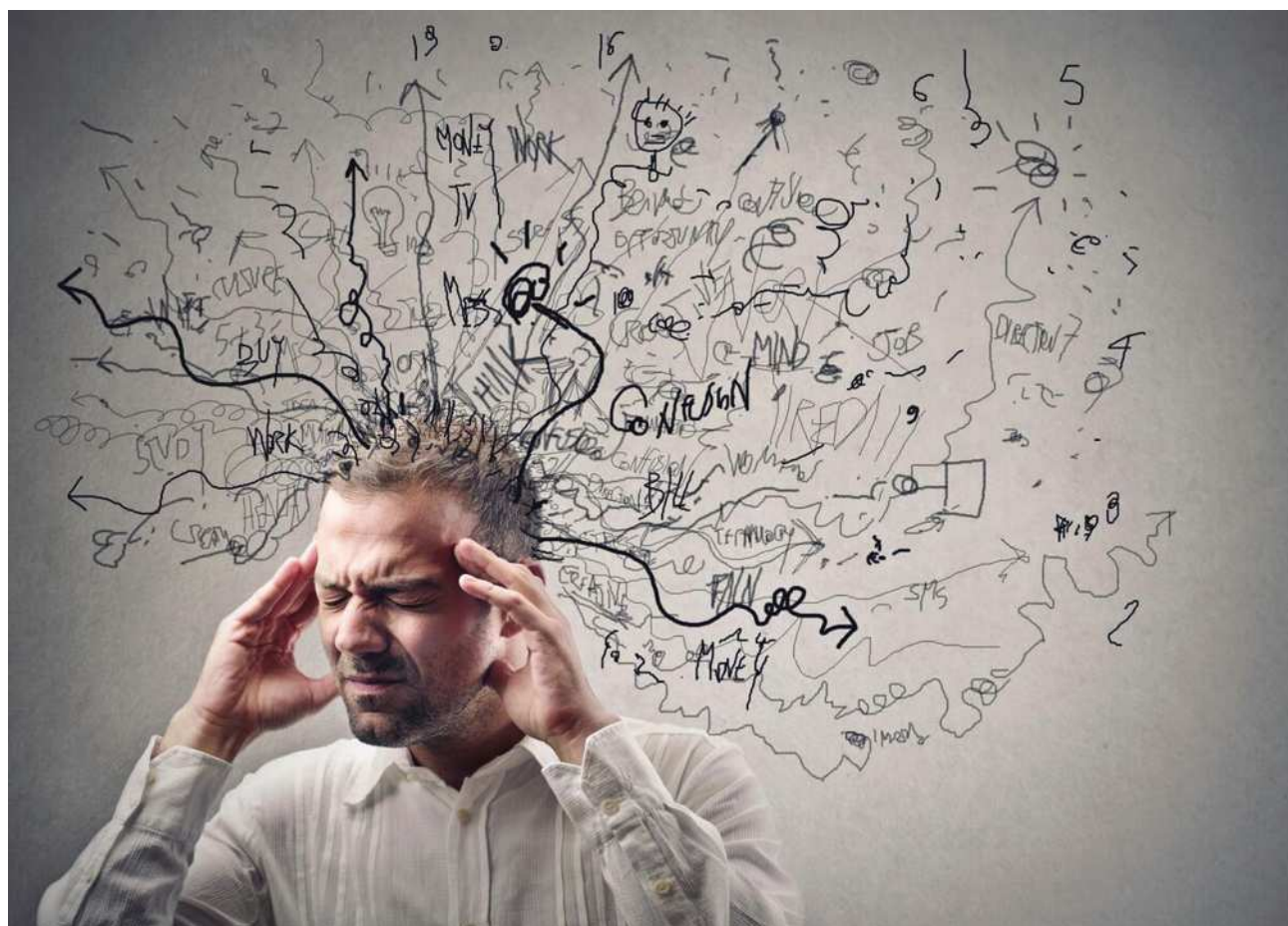
مجموعه آموزشی (پردیس بین‌المللی دانشگاه تبریز)	شهریه کل دوره (قیمت به ریال)
علوم انسانی	۱/۳۷۷/۰۰۰/۰۰۰
سایر رشته‌ها	۱/۵۷۹/۵۰۰/۰۰۰

- مبالغ پرداختی از بابت شهریه، شامل: هزینه‌های دوره زبان انگلیسی، اسکان، ایاب و ذهاب، تغذیه، کتاب و سایر هزینه‌ها نخواهد بود.
- در صورت انصراف، حذف ترم یا اخراج دانشجو، مبلغ دریافتی از بابت شهریه تحصیل مسترد نخواهد شد.
- پرداخت شهریه ثابت در تمامی نیمسال‌های تحصیلی الزامی است؛ حتی اگر دانشجو از مرخصی تحصیلی استفاده نماید.
- پس از انتخاب رساله و تا پایان مراحل دفاع، دانشجو در نیمسال‌های بعدی نیز می‌بایست انتخاب واحد رساله نموده و شهریه ثابت را پرداخت نماید.

جدول زمان‌بندی آزمون اختصاصی دکتری تخصصی سال ۱۴۰۱ پردیس بین‌المللی ارس - جلفا در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲

زمان ثبت‌نام	از تاریخ ۱۴۰۱/۰۲/۲۷ تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۷ از طریق پایگاه اینترنتی پردیس‌های دانشگاه تبریز http://arasp.tabrizu.ac.ir
آزمون اختصاصی (کتبی)	۱۴۰۱/۰۴/۱۷
دعوت به مصاحبه و بررسی پرونده	۱۴۰۱/۰۵/۰۵ - ۱۴۰۰/۰۵/۰۱
اعلام نتایج نهایی	۱۴۰۱/۰۵/۱۲ از طریق پایگاه اینترنتی پردیس‌های دانشگاه تبریز http://arasp.tabrizu.ac.ir

داوطلبان گرامی، در صورت نیاز به کسب اطلاعات بیشتر، از طریق سایت اینترنتی: <http://arasp.tabrizu.ac.ir> یا با شماره تلفن: ۰۴۱-۳۳۳۹۲۷۵۷ تماس حاصل نمایند.



باز هم آزمون! باز هم استرس!

ها، سفت شدن ماهیچه‌ها، حالت تهوع، افزایش ضربان قلب، خشک شدن دهان یا سر درد نشان دهد، و از نظر روانی نیز، فرد، دیگر به درستی نمی‌تواند فکر کند؛ بلکه تمرکزش را از دست می‌دهد و حتی مطالب و لغات را به کلی فراموش می‌کند، و در نهایت، احساس ترس بر فرد غلبه کرده و دچار ناامیدی و درماندگی می‌شود؛ ولی خوشبختانه این استرس قابل کنترل است.

در این مقاله، راهکارهایی برای آنکه شرایط را به نفع خود برگردانید و بتوانید بهترین کارایی را داشته باشید، به شما ارائه می‌شود.

■ سلامتی جسمی شما مهم‌تر از هر چیز دیگری است؛ بنابراین، به تغذیه خود توجه کنید و به خصوص در روز آزمون، صبحانه مناسب و کافی بخورید. نخوردن یک صبحانه مناسب، سبب کاهش سریع سطح انرژی‌تان شده و ممکن است که باعث افزایش اضطراب و خستگی

بهرتر کرده و انگیزه‌تان را برای تمرکز بیشتر در آزمون افزایش دهد؛ ولی اگر این اضطراب، بیش از حد افزایش یابد و از کنترل شما خارج شود، می‌تواند در دسرساز شود و از کارایی شما در آزمون نیز به میزان زیادی بکاهد. این اضطراب از نظر فیزیولوژیکی ممکن است که خود را با علائمی مانند: معده درد، لرزیدن دست-

از افرادی که اضطراب شما را بیشتر می‌کنند، دوری کنید خود را با دوستانتان مقایسه نکنید و از صحبت کردن با دیگر داوطلبان در مورد مطالبی که خوانده یا نخوانده‌اید، پرهیزید.

هر چه به زمان برگزاری آزمون سراسری نزدیک‌تر می‌شویم، استرس و اضطراب آن بیشتر می‌شود. «استرس آزمون» واکنش طبیعی بدن است که به آن «استرس عملکرد» نیز می‌گویند. هر زمانی که قرار باشد شما در مواردی، مانند: کنکور، مصاحبه، سخنرانی یا ارائه مطلب، از سوی دیگران مورد ارزیابی قرار گیرید، ممکن است که دچار این استرس بشوید.

اکثر داوطلبانی که خود را برای کنکور آماده می‌کنند، این استرس را تجربه خواهند کرد؛ البته اگر شما هم یکی از آنها هستید، خوب است بدانید که داشتن مقدار کمی استرس قبل از آزمون، امری است کاملاً طبیعی و حتی مفید! شما برای رسیدن به هدف‌تان تلاش کرده‌اید و نتایج زحماتی که کشیده‌اید، برایتان مهم است؛ بنابراین، داشتن کمی استرس، می‌تواند عملکردتان را



در شما شود. مطمئن باشید که سلامت جسمی شما کمک بزرگی به سلامت ذهنی و فکری‌تان خواهد کرد. **برای داشتن ذهنی آرام و سر حال، به میزان کافی بخوابید و در این هفته‌های پایانی خوابی منظم داشته باشید.** کم خوابی، یکی از عواملی است که می‌تواند اضطراب شما را بیشتر کند و از کارایی شما بکاهد. شب قبل از آزمون، نیم ساعت قبل از خوابیدن، دوش آب گرم گرفته و نوشیدنی گرم بدون کافئین بنوشید و فراموش نکنید که ساعت خود را برای صبح آزمون کوک کنید.

یک روز مانده به آزمون، از درس خواندن دست بکشید. شاید تست زدن در روز قبل از آزمون، ایده خوبی به نظر برسد، ولی در حقیقت می‌تواند اضطراب شما را افزایش دهد، و اگر تست‌زنی شما نتایج خوبی نداشته باشد، استرستان چندین برابر خواهد شد. در روز آخر قبل از آزمون، به پیاده روی بروید، هوای تازه تنفس کنید، فیلم مورد علاقه‌تان را تماشا کنید و زمانی را با خانواده و کسانی که دوستشان دارید، سپری کنید.

از افرادی که اضطراب شما را بیشتر می‌کنند، دوری کنید. خود را با دوستانتان مقایسه نکنید و از صحبت کردن با دیگر داوطلبان در مورد مطالبی که خوانده یا نخوانده‌اید، بپرهیزید.

زمان و روز برگزاری آزمون را چندین بار بررسی کنید، زودتر در محل آزمون حاضر شوید و زمان کافی را برای رسیدن به مکان برگزاری آزمون در نظر بگیرید. از قبل مسیر خود را مشخص کنید؛ حتی می‌توانید یک بار در روزهای قبل از برگزاری آزمون، این مسیر را طی کنید تا بتوانید مدت زمانی را که تا محل آزمون در راه هستید، به درستی تخمین بزنید.

تمام لوازم، برگه‌ها و مدارک مورد نیاز برای آزمونتان را از شب قبل آماده کنید و در جایی مشخص قرار دهید تا صبح آزمون دچار اضطراب و عجله نشوید؛ ضمناً همراه داشتن مداد و پاک‌کن یدکی و اضافی را نیز فراموش نکنید.

زمانیکه به محل برگزاری آزمون رسیدید، سعی کنید که جای آرامی را برای منتظر ماندن تا زمان اجرای آن پیدا کنید، و از صحبت کردن در زمینه موارد آزمون با دوستان و داوطلبان دیگر بپرهیزید.

آرامش را قبل و در حین آزمون، با خود تمرین کنید. اگر احساس کردید که استرس می‌خواهد بر شما غلبه کند، لحظه‌ای متوقف شوید و نفس عمیق بکشید. این تکنیک، تنها چند ثانیه بیشتر طول نمی‌کشد. نفس کشیدن عمیق، تمام سیستم عصبی شما را آرام می‌کند، عضله‌ها را شل می‌کند و جریان اکسیژن رسانی به مغز را افزایش می‌دهد. از طریق بینی‌تان نفس عمیق بکشید، آن را کمی نگه دارید و سپس به آرامی بازدم کنید، بدن خود را کش بدهید و مقداری آب بنوشید. تمام این موارد، در کاهش علائم فیزیکی استرس، بسیار مؤثر هستند.



تمرکز، مهم‌ترین نکته برای کاهش استرس شماست. خود را در جلسه آزمون تنها داوطلب شرکت کننده تصور کنید و تمام تمرکزتان را روی خودتان قرار دهید و نگذارید که حضور سایر شرکت کنندگان، تمرکز شما را از بین ببرد.

خود را برای مطالبی که وقت نکرده‌اید مطالعه کنید یا کارهایی که نتوانسته‌اید انجام دهید، سرزنش نکنید. اعتماد به نفس داشته و به خود ایمان داشته باشید که برای حضور موفق در جلسه آزمون، آماده هستید و آنچه در توانتان بوده است، در دوره آمادگی برای آزمون، انجام داده‌اید.

زمان‌بندی در آزمون مهم است. زمان خود را طوری تنظیم کنید که به خواندن همه سؤالات برسید. هر سؤال را با دقت بخوانید و زمان بیش از حدی را صرف پاسخ دادن به یک سؤال خاص نکنید. به این موضوع توجه داشته باشید که اگر سؤالی را پاسخ ندهید، بهتر از این است که زمان مورد نیاز را برای خواندن سؤالاتی که پاسخشان را می‌دانید، از دست بدهید. عجله نکنید و زمان باقی مانده را هر چند وقت یک‌بار بررسی کنید.

اگر پاسخ سؤالی را نمی‌دانید، وحشت نکنید؛ فقط لحظه‌ای تمرکز و فکر کنید. اگر همچنان پاسخ آن را نمی‌دانید، نگذارید یک سؤال سبب شود که شما تمرکزتان را نسبت به سایر سؤالات از دست بدهید.

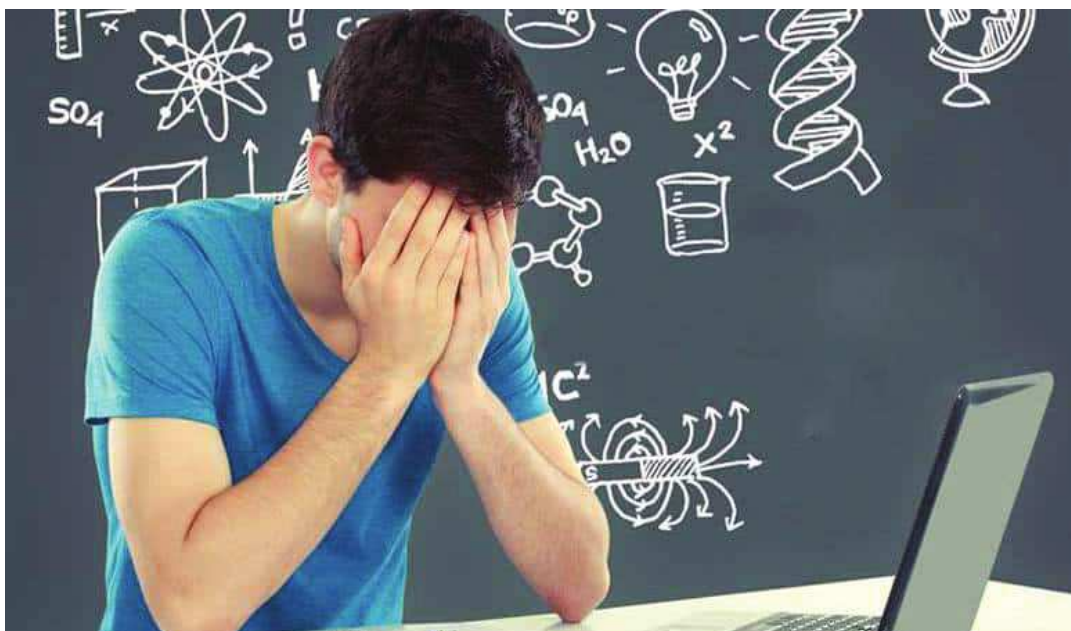
تمرکز، مهم‌ترین نکته برای کاهش استرس شماست. خود را در جلسه آزمون تنها داوطلب شرکت کننده تصور کنید و تمام تمرکزتان را روی خودتان قرار دهید و نگذارید که حضور سایر شرکت کنندگان، تمرکز شما را از بین ببرد.

از بروز افکار منفی، که ممکن است در ذهنتان ایجاد شود، دوری کنید و افکار مثبت را جایگزین آنها کنید و مدام آنها را با خود تکرار کنید و بگویید: «من می‌توانم»، «من آماده هستم»، «آزمون را با موفقیت پشت سر خواهم گذاشت». اینها بخشی از جملاتی است که شما باید مدام با خود تکرار کنید و موفقیت خود را در ذهنتان تصور کنید.

در آخر به یاد داشته باشید که صرف نظر از نتیجه این آزمون، همواره فرصتی دیگر برای تکرار آزمون، بهتر آماده شدن یا ورود به دانشگاه هست، و مهم‌تر از همه اینکه، انتخاب‌ها و مسیرهای دیگری هم برای موفقیت شما وجود دارند. ممکن است که از نظر شما در این مقطع، کنکور مهم‌ترین پدیده در زندگی‌تان باشد، ولی اگر دید دراز مدت و گسترده‌تری داشته باشید، خواهید دید که کنکور، فقط بخشی از زندگی شماست، نه همه آن! همه ما نقاط قوت و توانایی‌های منحصر به فردی داریم که در موفقیت ما در زندگی، نقشی به مراتب مهم‌تر از صرفاً نتیجه یک آزمون خاص خواهند داشت.

منابع:

- www.montana.edu/counseling/articles
- www.irishtimes.com/news/education
- www.youthcentral.vic.gov.au/studying-training
- www.cimaglobal.com/thought-leadership
- www.studypoint.com/ed/test-taking-anxiety
- www.goodluckexams.com/test-anxiety



اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

حذفیات منابع طرح سؤال آزمون سراسری سال ۱۴۰۱

به اطلاع متقاضیان آزمون سراسری سال ۱۴۰۱ می‌رساند که بر اساس نامه‌های شماره ۱۷۹۷۰/۱/۱۰۱ مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۲۹ و شماره ۱۸۴۴۳ مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۰۶ سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش، فهرست حذفیات منابع آزمون سراسری سال ۱۴۰۱ که از آن سؤال طرح نخواهد شد، به شرح ذیل است.

نام کتاب	کد کتاب	پایه تحصیلی	سال چاپ	حذفیات
جامعه‌شناسی ۲ علوم انسانی	۱۱۱۲۲۲	پانزدهم	۹۹	مطلب "بهرتیم و بدگیم" و "بهنیم و بدگیم" بر اساس برنامه درسی تولید شده در شرایط فرمز همه‌گیری کووید-۱۹ برای سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ و بخشنامه ارسال شده از سوی وزارت آموزش و پرورش مبنی بر اعلام مطالعه آزاد بخشهایی از کتابهای درسی، طرح سؤال از مباحث زیر در کتاب جامعه‌شناسی ۲ (مطابق با برنامه وضعیت فرمز) مجاز نیست.
جغرافیای ۲ علوم انسانی	۱۱۱۲۱۸	پانزدهم	۹۹	مطلب "بیشتر بدگیم"، "بندیدیم"، "برای مطالعه"، "توسیحات و زیر نویس‌ها"، نقشه‌ها و مدل‌ها"، "آمار و ارقام مندرج در جدول‌ها و نمودارها" و "واژه‌نامه‌های پیوست کتاب".
جغرافیای ۳ علوم انسانی	۱۱۱۲۱۸	دوازدهم	۱۳۰۰	۱. تمامی مطالب ذیل عنوان‌های "بیشتر بدگیم" و "بندیدیم"؛ ۲. تمامی مطالب مندرج در جدول؛ ۳. تمامی مطالب مندرج در نمودارهای خط زین، نقشه‌ها و نقشه‌های سایر نمودارها؛ ۴. متن و مطالب تمامی فعالیت‌ها به ویژه فعالیت‌های ذیل عنوان "توسیحات و مشارک".
تاریخ ۱ علوم انسانی	۱۱۰۲۱۹	همه	۹۸	۱. تمامی مطالب ذیل عنوان‌های "بیشتر بدگیم" و "بندیدیم"؛ ۲. تمامی مطالب مندرج در جدول؛ ۳. تمامی مطالب مندرج در نمودارهای خط زین، نقشه‌ها و نقشه‌های سایر نمودارها؛ ۴. متن و مطالب تمامی فعالیت‌ها به ویژه فعالیت‌های ذیل عنوان "توسیحات و مشارک".
تاریخ ۲ علوم انسانی	۱۱۱۲۱۹	پانزدهم	۹۹	۱. تمامی مطالب ذیل عنوان‌های "بیشتر بدگیم" و "بندیدیم"؛ ۲. تمامی مطالب مندرج در جدول؛ ۳. تمامی مطالب مندرج در نمودارهای خط زین، نقشه‌ها و نقشه‌های سایر نمودارها؛ ۴. متن و مطالب تمامی فعالیت‌ها به ویژه فعالیت‌های ذیل عنوان "توسیحات و مشارک".
تاریخ ۳ علوم انسانی	۱۱۱۲۱۹	دوازدهم	۱۳۰۰	۱. تمامی مطالب ذیل عنوان‌های "بیشتر بدگیم" و "بندیدیم"؛ ۲. تمامی مطالب مندرج در جدول؛ ۳. تمامی مطالب مندرج در نمودارهای خط زین، نقشه‌ها و نقشه‌های سایر نمودارها؛ ۴. متن و مطالب تمامی فعالیت‌ها به ویژه فعالیت‌های ذیل عنوان "توسیحات و مشارک".

دروس مشترک کلیه رشته‌های متوسطه نظری:

نام کتاب	کد کتاب	پایه تحصیلی	سال چاپ	حذفیات
فارسی ۲	۱۱۱۲۰۱	پانزدهم	۹۹	بر اساس برنامه درسی تولید شده در شرایط فرمز همه‌گیری کووید-۱۹ برای سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ و بخشنامه ارسال شده از سوی وزارت آموزش و پرورش مبنی بر اعلام مطالعه آزاد بخشهایی از کتابهای درسی، طرح سؤال از بخش‌های گنج حکمت‌ها، رون-خوانی‌ها و شعرخوانی‌ها کتاب فارسی ۲ (مطابق با برنامه وضعیت فرمز) مجاز نیست.
انگلیسی ۲ مشترک کلیه رشته‌های متوسطه نظری	۱۱۱۲۲۰	پانزدهم	۹۹	بر اساس برنامه درسی تولید شده در شرایط فرمز همه‌گیری کووید-۱۹ برای سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ و بخشنامه ارسال شده از سوی وزارت آموزش و پرورش مبنی بر اعلام مطالعه آزاد بخشهایی از کتابهای درسی، طرح سؤال از بخش: What you learned تمام دروس کتاب انگلیسی ۲ (مطابق با برنامه وضعیت فرمز) مجاز نیست.
جغرافیای ایران مشترک کلیه رشته‌های متوسطه نظری	۱۱۰۲۱۸	همه	۹۸	مطلب "بیشتر بدگیم"، "بندیدیم"، "برای مطالعه"، "توسیحات و زیر نویس‌ها"، نقشه‌ها و مدل‌ها"، "آمار و ارقام مندرج در جدول‌ها و نمودارها" و "واژه‌نامه‌های پیوست کتاب".

دروس اختصاصی رشته علوم و معارف اسلامی:

نام کتاب	کد کتاب	پایه تحصیلی	سال چاپ	حذفیات
تعمیر کلمات "بیشتر بدگیم"				
مبحث هم آندیشی ها "مباحث: ۱۹-۲۶-۲۷-۲۸-۲۹-۳۰-۳۱-۳۲-۳۳-۳۴-۳۵-۳۶-۳۷-۳۸-۳۹-۴۰-۴۱-۴۲-۴۳-۴۴-۴۵-۴۶-۴۷-۴۸-۴۹-۵۰-۵۱-۵۲-۵۳-۵۴-۵۵-۵۶-۵۷-۵۸-۵۹-۶۰-۶۱-۶۲-۶۳-۶۴-۶۵-۶۶-۶۷-۶۸-۶۹-۷۰-۷۱-۷۲-۷۳-۷۴-۷۵-۷۶-۷۷-۷۸-۷۹-۸۰-۸۱-۸۲-۸۳-۸۴-۸۵-۸۶-۸۷-۸۸-۸۹-۹۰-۹۱-۹۲-۹۳-۹۴-۹۵-۹۶-۹۷-۹۸-۹۹-۱۰۰-۱۰۱-۱۰۲-۱۰۳-۱۰۴-۱۰۵-۱۰۶-۱۰۷-۱۰۸-۱۰۹-۱۱۰-۱۱۱-۱۱۲-۱۱۳-۱۱۴-۱۱۵-۱۱۶-۱۱۷-۱۱۸-۱۱۹-۱۲۰-۱۲۱-۱۲۲-۱۲۳-۱۲۴-۱۲۵-۱۲۶-۱۲۷-۱۲۸-۱۲۹-۱۳۰-۱۳۱-۱۳۲-۱۳۳-۱۳۴-۱۳۵-۱۳۶-۱۳۷-۱۳۸-۱۳۹-۱۴۰-۱۴۱-۱۴۲-۱۴۳-۱۴۴-۱۴۵-۱۴۶-۱۴۷-۱۴۸-۱۴۹-۱۵۰-۱۵۱-۱۵۲-۱۵۳-۱۵۴-۱۵۵-۱۵۶-۱۵۷-۱۵۸-۱۵۹-۱۶۰-۱۶۱-۱۶۲-۱۶۳-۱۶۴-۱۶۵-۱۶۶-۱۶۷-۱۶۸-۱۶۹-۱۷۰-۱۷۱-۱۷۲-۱۷۳-۱۷۴-۱۷۵-۱۷۶-۱۷۷-۱۷۸-۱۷۹-۱۸۰-۱۸۱-۱۸۲-۱۸۳-۱۸۴-۱۸۵-۱۸۶-۱۸۷-۱۸۸-۱۸۹-۱۹۰-۱۹۱-۱۹۲-۱۹۳-۱۹۴-۱۹۵-۱۹۶-۱۹۷-۱۹۸-۱۹۹-۲۰۰-۲۰۱-۲۰۲-۲۰۳-۲۰۴-۲۰۵-۲۰۶-۲۰۷-۲۰۸-۲۰۹-۲۱۰-۲۱۱-۲۱۲-۲۱۳-۲۱۴-۲۱۵-۲۱۶-۲۱۷-۲۱۸-۲۱۹-۲۲۰-۲۲۱-۲۲۲-۲۲۳-۲۲۴-۲۲۵-۲۲۶-۲۲۷-۲۲۸-۲۲۹-۲۳۰-۲۳۱-۲۳۲-۲۳۳-۲۳۴-۲۳۵-۲۳۶-۲۳۷-۲۳۸-۲۳۹-۲۴۰-۲۴۱-۲۴۲-۲۴۳-۲۴۴-۲۴۵-۲۴۶-۲۴۷-۲۴۸-۲۴۹-۲۵۰-۲۵۱-۲۵۲-۲۵۳-۲۵۴-۲۵۵-۲۵۶-۲۵۷-۲۵۸-۲۵۹-۲۶۰-۲۶۱-۲۶۲-۲۶۳-۲۶۴-۲۶۵-۲۶۶-۲۶۷-۲۶۸-۲۶۹-۲۷۰-۲۷۱-۲۷۲-۲۷۳-۲۷۴-۲۷۵-۲۷۶-۲۷۷-۲۷۸-۲۷۹-۲۸۰-۲۸۱-۲۸۲-۲۸۳-۲۸۴-۲۸۵-۲۸۶-۲۸۷-۲۸۸-۲۸۹-۲۹۰-۲۹۱-۲۹۲-۲۹۳-۲۹۴-۲۹۵-۲۹۶-۲۹۷-۲۹۸-۲۹۹-۳۰۰-۳۰۱-۳۰۲-۳۰۳-۳۰۴-۳۰۵-۳۰۶-۳۰۷-۳۰۸-۳۰۹-۳۱۰-۳۱۱-۳۱۲-۳۱۳-۳۱۴-۳۱۵-۳۱۶-۳۱۷-۳۱۸-۳۱۹-۳۲۰-۳۲۱-۳۲۲-۳۲۳-۳۲۴-۳۲۵-۳۲۶-۳۲۷-۳۲۸-۳۲۹-۳۳۰-۳۳۱-۳۳۲-۳۳۳-۳۳۴-۳۳۵-۳۳۶-۳۳۷-۳۳۸-۳۳۹-۳۴۰-۳۴۱-۳۴۲-۳۴۳-۳۴۴-۳۴۵-۳۴۶-۳۴۷-۳۴۸-۳۴۹-۳۵۰-۳۵۱-۳۵۲-۳۵۳-۳۵۴-۳۵۵-۳۵۶-۳۵۷-۳۵۸-۳۵۹-۳۶۰-۳۶۱-۳۶۲-۳۶۳-۳۶۴-۳۶۵-۳۶۶-۳۶۷-۳۶۸-۳۶۹-۳۷۰-۳۷۱-۳۷۲-۳۷۳-۳۷۴-۳۷۵-۳۷۶-۳۷۷-۳۷۸-۳۷۹-۳۸۰-۳۸۱-۳۸۲-۳۸۳-۳۸۴-۳۸۵-۳۸۶-۳۸۷-۳۸۸-۳۸۹-۳۹۰-۳۹۱-۳۹۲-۳۹۳-۳۹۴-۳۹۵-۳۹۶-۳۹۷-۳۹۸-۳۹۹-۴۰۰-۴۰۱-۴۰۲-۴۰۳-۴۰۴-۴۰۵-۴۰۶-۴۰۷-۴۰۸-۴۰۹-۴۱۰-۴۱۱-۴۱۲-۴۱۳-۴۱۴-۴۱۵-۴۱۶-۴۱۷-۴۱۸-۴۱۹-۴۲۰-۴۲۱-۴۲۲-۴۲۳-۴۲۴-۴۲۵-۴۲۶-۴۲۷-۴۲۸-۴۲۹-۴۳۰-۴۳۱-۴۳۲-۴۳۳-۴۳۴-۴۳۵-۴۳۶-۴۳۷-۴۳۸-۴۳۹-۴۴۰-۴۴۱-۴۴۲-۴۴۳-۴۴۴-۴۴۵-۴۴۶-۴۴۷-۴۴۸-۴۴۹-۴۵۰-۴۵۱-۴۵۲-۴۵۳-۴۵۴-۴۵۵-۴۵۶-۴۵۷-۴۵۸-۴۵۹-۴۶۰-۴۶۱-۴۶۲-۴۶۳-۴۶۴-۴۶۵-۴۶۶-۴۶۷-۴۶۸-۴۶۹-۴۷۰-۴۷۱-۴۷۲-۴۷۳-۴۷۴-۴۷۵-۴۷۶-۴۷۷-۴۷۸-۴۷۹-۴۸۰-۴۸۱-۴۸۲-۴۸۳-۴۸۴-۴۸۵-۴۸۶-۴۸۷-۴۸۸-۴۸۹-۴۹۰-۴۹۱-۴۹۲-۴۹۳-۴۹۴-۴۹۵-۴۹۶-۴۹۷-۴۹۸-۴۹۹-۵۰۰-۵۰۱-۵۰۲-۵۰۳-۵۰۴-۵۰۵-۵۰۶-۵۰۷-۵۰۸-۵۰۹-۵۱۰-۵۱۱-۵۱۲-۵۱۳-۵۱۴-۵۱۵-۵۱۶-۵۱۷-۵۱۸-۵۱۹-۵۲۰-۵۲۱-۵۲۲-۵۲۳-۵۲۴-۵۲۵-۵۲۶-۵۲۷-۵۲۸-۵۲۹-۵۳۰-۵۳۱-۵۳۲-۵۳۳-۵۳۴-۵۳۵-۵۳۶-۵۳۷-۵۳۸-۵۳۹-۵۴۰-۵۴۱-۵۴۲-۵۴۳-۵۴۴-۵۴۵-۵۴۶-۵۴۷-۵۴۸-۵۴۹-۵۵۰-۵۵۱-۵۵۲-۵۵۳-۵۵۴-۵۵۵-۵۵۶-۵۵۷-۵۵۸-۵۵۹-۵۶۰-۵۶۱-۵۶۲-۵۶۳-۵۶۴-۵۶۵-۵۶۶-۵۶۷-۵۶۸-۵۶۹-۵۷۰-۵۷۱-۵۷۲-۵۷۳-۵۷۴-۵۷۵-۵۷۶-۵۷۷-۵۷۸-۵۷۹-۵۸۰-۵۸۱-۵۸۲-۵۸۳-۵۸۴-۵۸۵-۵۸۶-۵۸۷-۵۸۸-۵۸۹-۵۹۰-۵۹۱-۵۹۲-۵۹۳-۵۹۴-۵۹۵-۵۹۶-۵۹۷-۵۹۸-۵۹۹-۶۰۰-۶۰۱-۶۰۲-۶۰۳-۶۰۴-۶۰۵-۶۰۶-۶۰۷-۶۰۸-۶۰۹-۶۱۰-۶۱۱-۶۱۲-۶۱۳-۶۱۴-۶۱۵-۶۱۶-۶۱۷-۶۱۸-۶۱۹-۶۲۰-۶۲۱-۶۲۲-۶۲۳-۶۲۴-۶۲۵-۶۲۶-۶۲۷-۶۲۸-۶۲۹-۶۳۰-۶۳۱-۶۳۲-۶۳۳-۶۳۴-۶۳۵-۶۳۶-۶۳۷-۶۳۸-۶۳۹-۶۴۰-۶۴۱-۶۴۲-۶۴۳-۶۴۴-۶۴۵-۶۴۶-۶۴۷-۶۴۸-۶۴۹-۶۵۰-۶۵۱-۶۵۲-۶۵۳-۶۵۴-۶۵۵-۶۵۶-۶۵۷-۶۵۸-۶۵۹-۶۶۰-۶۶۱-۶۶۲-۶۶۳-۶۶۴-۶۶۵-۶۶۶-۶۶۷-۶۶۸-۶۶۹-۶۷۰-۶۷۱-۶۷۲-۶۷۳-۶۷۴-۶۷۵-۶۷۶-۶۷۷-۶۷۸-۶۷۹-۶۸۰-۶۸۱-۶۸۲-۶۸۳-۶۸۴-۶۸۵-۶۸۶-۶۸۷-۶۸۸-۶۸۹-۶۹۰-۶۹۱-۶۹۲-۶۹۳-۶۹۴-۶۹۵-۶۹۶-۶۹۷-۶۹۸-۶۹۹-۷۰۰-۷۰۱-۷۰۲-۷۰۳-۷۰۴-۷۰۵-۷۰۶-۷۰۷-۷۰۸-۷۰۹-۷۱۰-۷۱۱-۷۱۲-۷۱۳-۷۱۴-۷۱۵-۷۱۶-۷۱۷-۷۱۸-۷۱۹-۷۲۰-۷۲۱-۷۲۲-۷۲۳-۷۲۴-۷۲۵-۷۲۶-۷۲۷-۷۲۸-۷۲۹-۷۳۰-۷۳۱-۷۳۲-۷۳۳-۷۳۴-۷۳۵-۷۳۶-۷۳۷-۷۳۸-۷۳۹-۷۴۰-۷۴۱-۷۴۲-۷۴۳-۷۴۴-۷۴۵-۷۴۶-۷۴۷-۷۴۸-۷۴۹-۷۵۰-۷۵۱-۷۵۲-۷۵۳-۷۵۴-۷۵۵-۷۵۶-۷۵۷-۷۵۸-۷۵۹-۷۶۰-۷۶۱-۷۶۲-۷۶۳-۷۶۴-۷۶۵-۷۶۶-۷۶۷-۷۶۸-۷۶۹-۷۷۰-۷۷۱-۷۷۲-۷۷۳-۷۷۴-۷۷۵-۷۷۶-۷۷۷-۷۷۸-۷۷۹-۷۸۰-۷۸۱-۷۸۲-۷۸۳-۷۸۴-۷۸۵-۷۸۶-۷۸۷-۷۸۸-۷۸۹-۷۹۰-۷۹۱-۷۹۲-۷۹۳-۷۹۴-۷۹۵-۷۹۶-۷۹۷-۷۹۸-۷۹۹-۸۰۰-۸۰۱-۸۰۲-۸۰۳-۸۰۴-۸۰۵-۸۰۶-۸۰۷-۸۰۸-۸۰۹-۸۱۰-۸۱۱-۸۱۲-۸۱۳-۸۱۴-۸۱۵-۸۱۶-۸۱۷-۸۱۸-۸۱۹-۸۲۰-۸۲۱-۸۲۲-۸۲۳-۸۲۴-۸۲۵-۸۲۶-۸۲۷-۸۲۸-۸۲۹-۸۳۰-۸۳۱-۸۳۲-۸۳۳-۸۳۴-۸۳۵-۸۳۶-۸۳۷-۸۳۸-۸۳۹-۸۴۰-۸۴۱-۸۴۲-۸۴۳-۸۴۴-۸۴۵-۸۴۶-۸۴۷-۸۴۸-۸۴۹-۸۵۰-۸۵۱-۸۵۲-۸۵۳-۸۵۴-۸۵۵-۸۵۶-۸۵۷-۸۵۸-۸۵۹-۸۶۰-۸۶۱-۸۶۲-۸۶۳-۸۶۴-۸۶۵-۸۶۶-۸۶۷-۸۶۸-۸۶۹-۸۷۰-۸۷۱-۸۷۲-۸۷۳-۸۷۴-۸۷۵-۸۷۶-۸۷۷-۸۷۸-۸۷۹-۸۸۰-۸۸۱-۸۸۲-۸۸۳-۸۸۴-۸۸۵-۸۸۶-۸۸۷-۸۸۸-۸۸۹-۸۹۰-۸۹۱-۸۹۲-۸۹۳-۸۹۴-۸۹۵-۸۹۶-۸۹۷-۸۹۸-۸۹۹-۹۰۰-۹۰۱-۹۰۲-۹۰۳-۹۰۴-۹۰۵-۹۰۶-۹۰۷-۹۰۸-۹۰۹-۹۱۰-۹۱۱-۹۱۲-۹۱۳-۹۱۴-۹۱۵-۹۱۶-۹۱۷-۹۱۸-۹۱۹-۹۲۰-۹۲۱-۹۲۲-۹۲۳-۹۲۴-۹۲۵-۹۲۶-۹۲۷-۹۲۸-۹۲۹-۹۳۰-۹۳۱-۹۳۲-۹۳۳-۹۳۴-۹۳۵-۹۳۶-۹۳۷-۹۳۸-۹۳۹-۹۴۰-۹۴۱-۹۴۲-۹۴۳-۹۴۴-۹۴۵-۹۴۶-۹۴۷-۹۴۸-۹۴۹-۹۵۰-۹۵۱-۹۵۲-۹۵۳-۹۵۴-۹۵۵-۹۵۶-۹۵۷-۹۵۸-۹۵۹-۹۶۰-۹۶۱-۹۶۲-۹۶۳-۹۶۴-۹۶۵-۹۶۶-۹۶۷-۹۶۸-۹۶۹-۹۷۰-۹۷۱-۹۷۲-۹۷۳-۹۷۴-۹۷۵-۹۷۶-۹۷۷-۹۷۸-۹۷۹-۹۸۰-۹۸۱-۹۸۲-۹۸۳-۹۸۴-۹۸۵-۹۸۶-۹۸۷-۹۸۸-۹۸۹-۹۹۰-۹۹۱-۹۹۲-۹۹۳-۹۹۴-۹۹۵-۹۹۶-۹۹۷-۹۹۸-۹۹۹-۱۰۰۰-۱۰۰۱-۱۰۰۲-۱۰۰۳-۱۰۰۴-۱۰۰۵-۱۰۰۶-۱۰۰۷-۱۰۰۸-۱۰۰۹-۱۰۱۰-۱۰۱۱-۱۰۱۲-۱۰۱۳-۱۰۱۴-۱۰۱۵-۱۰۱۶-۱۰۱۷-۱۰۱۸-۱۰۱۹-۱۰۲۰-۱۰۲۱-۱۰۲۲-۱۰۲۳-۱۰۲۴-۱۰۲۵-۱۰۲۶-۱۰۲۷-۱۰۲۸-۱۰۲۹-۱۰۳۰-۱۰۳۱-۱۰۳۲-۱۰۳۳-۱۰۳۴-۱۰۳۵-۱۰۳۶-۱۰۳۷-۱۰۳۸-۱۰۳۹-۱۰۴۰-۱۰۴۱-۱۰۴۲-۱۰۴۳-۱۰۴۴-۱۰۴۵-۱۰۴۶-۱۰۴۷-۱۰۴۸-۱۰۴۹-۱۰۵۰-۱۰۵۱-۱۰۵۲-۱۰۵۳-۱۰۵۴-۱۰۵۵-۱۰۵۶-۱۰۵۷-۱۰۵۸-۱۰۵۹-۱۰۶۰-۱۰۶۱-۱۰۶۲-۱۰۶۳-۱۰۶۴-۱۰۶۵-۱۰۶۶-۱۰۶۷-۱۰۶۸-۱۰۶۹-۱۰۷۰-۱۰۷۱-۱۰۷۲-۱۰۷۳-۱۰۷۴-۱۰۷۵-۱۰۷۶-۱۰۷۷-۱۰۷۸-۱۰۷۹-۱۰۸۰-۱۰۸۱-۱۰۸۲-۱۰۸۳-۱۰۸۴-۱۰۸۵-۱۰۸۶-۱۰۸۷-۱۰۸۸-۱۰۸۹-۱۰۹۰-۱۰۹۱-۱۰۹۲-۱۰۹۳-۱۰۹۴-۱۰۹۵-۱۰۹۶-۱۰۹۷-۱۰۹۸-۱۰۹۹-۱۱۰۰-۱۱۰۱-۱۱۰۲-۱۱۰۳-۱۱۰۴-۱۱۰۵-۱۱۰۶-۱۱۰۷-۱۱۰۸-۱۱۰۹-۱۱۱۰-۱۱۱۱-۱۱۱۲-۱۱۱۳-۱۱۱۴-۱۱۱۵-۱۱۱۶-۱۱۱۷-۱۱۱۸-۱۱۱۹-۱۱۲۰-۱۱۲۱-۱۱۲۲-۱۱۲۳-۱۱۲۴-۱۱۲۵-۱۱۲۶-۱۱۲۷-۱۱۲۸-۱۱۲۹-۱۱۳۰-۱۱۳۱-۱۱۳۲-۱۱۳۳-۱۱۳۴-۱۱۳۵-۱۱۳۶-۱۱۳۷-۱۱۳۸-۱۱۳۹-۱۱۴۰-۱۱۴۱-۱۱۴۲-۱۱۴۳-۱۱۴۴-۱۱۴۵-۱۱۴۶-۱۱۴۷-۱۱۴۸-۱۱۴۹-۱۱۵۰-۱۱۵۱-۱۱۵۲-۱۱۵۳-۱۱۵۴-۱۱۵۵-۱۱۵۶-۱۱۵۷-۱۱۵۸-۱۱۵۹-۱۱۶۰-۱۱۶۱-۱۱۶۲-۱۱۶۳-۱۱۶۴-۱۱۶۵-۱۱۶۶-۱۱۶۷-۱۱۶۸-۱۱۶۹-۱۱۷۰-۱۱۷۱-۱۱۷۲-۱۱۷۳-۱۱۷۴-۱۱۷۵-۱۱۷۶-۱۱۷۷-۱۱۷۸-۱۱۷۹-۱۱۸۰-۱۱۸۱-۱۱۸۲-۱۱۸۳-۱۱۸۴-۱۱۸۵-۱۱۸۶-۱۱۸۷-۱۱۸۸-۱۱۸۹-۱۱۹۰-۱۱۹۱-۱۱۹۲-۱۱۹۳-۱۱۹۴-۱۱۹۵-۱۱۹۶-۱۱۹۷-۱۱۹۸-۱۱۹۹-۱۲۰۰-۱۲۰۱-۱۲۰۲-۱۲۰۳-۱۲۰۴-۱۲۰۵-۱۲۰۶-۱۲۰۷-۱۲۰۸-۱۲۰۹-۱۲۱۰-۱۲۱۱-۱۲۱۲-۱۲۱۳-۱۲۱۴-۱۲۱۵-۱۲۱۶-۱۲۱۷-۱۲۱۸-۱۲۱۹-۱۲۲۰-۱۲۲۱-۱۲۲۲-۱۲۲۳-۱۲۲۴-۱۲۲۵-۱۲۲۶-۱۲۲۷-۱۲۲۸-۱۲۲۹-۱۲۳۰-۱۲۳۱-۱۲۳۲-۱۲۳۳-۱۲۳۴-۱۲۳۵-۱۲۳۶-۱۲۳۷-۱۲۳۸-۱۲۳۹-۱۲۴۰-۱۲۴۱-۱۲۴۲-۱۲۴۳-۱۲۴۴-۱۲۴۵-۱۲۴۶-۱۲۴۷-۱۲۴۸-۱۲۴۹-۱۲۵۰-۱۲۵۱-۱۲۵۲-۱۲۵۳-۱۲۵۴-۱۲۵۵-۱۲۵۶-۱۲۵۷-۱۲۵۸-۱۲۵۹-۱۲۶۰-۱۲۶۱-۱۲۶۲-۱۲۶۳-۱۲۶۴-۱۲۶۵-۱۲۶۶-۱۲۶۷-۱۲۶۸-۱۲۶۹-۱۲۷۰-۱۲۷۱-۱۲۷۲-۱۲۷۳-۱۲۷۴-۱۲۷۵-۱۲۷۶-۱۲۷۷-۱۲۷۸-۱۲۷۹-۱۲۸۰-۱۲۸۱-۱۲۸۲-۱۲۸۳-۱۲۸۴-۱۲۸۵-۱۲۸۶-۱۲۸۷-۱۲۸۸-۱۲۸۹-۱۲۹۰-۱۲۹۱-۱۲۹۲-۱۲۹۳-۱۲۹۴-۱۲۹۵-۱۲۹۶-۱۲۹۷-۱۲۹۸-۱۲۹۹-۱۳۰۰-۱۳۰۱-۱۳۰۲-۱۳۰۳-۱۳۰۴-۱۳۰۵-۱۳۰۶-۱۳۰۷-۱۳۰۸-۱۳۰۹-۱۳۱۰-۱۳۱۱-۱۳۱۲-۱۳۱۳-۱۳۱۴-۱۳۱۵-۱۳۱۶-۱۳۱۷-۱۳۱۸-۱۳۱۹-۱۳۲۰-۱۳۲۱-۱۳۲۲-۱۳۲۳-۱۳۲۴-۱۳۲۵-۱۳۲۶-۱۳۲۷-۱۳۲۸-۱۳۲۹-۱۳۳۰-۱۳۳۱-۱۳۳۲-۱۳۳۳-۱۳۳۴-۱۳۳۵-۱۳۳۶-۱۳۳۷-۱۳۳۸-۱۳۳۹-۱۳۴۰-۱۳۴۱-۱۳۴۲-۱۳۴۳-۱۳۴۴-۱۳۴۵-۱۳۴۶-۱۳۴۷-۱۳۴۸-۱۳۴۹-۱۳۵۰-۱۳۵۱-۱۳۵۲-۱۳۵۳-۱۳۵۴-۱۳۵۵-۱۳۵۶-۱۳۵۷-۱۳۵۸-۱۳۵۹-۱۳۶۰-۱۳۶۱-۱۳۶۲-۱۳۶۳-۱۳۶۴-۱۳۶۵-۱۳۶۶-۱۳۶۷-۱				



دروس اختصاصی رشته علوم تجربی

Table with 4 columns: Year, Subject, Book Title, and Author. Lists subjects like 'Zest Shamsi' and 'Zest Tajiri' for the years 1398, 1399, and 1400.

دروس مشترک رشته‌های علوم تجربی و ریاضی فیزیک

Table with 4 columns: Year, Subject, Book Title, and Author. Lists shared subjects like 'Zest Shamsi' and 'Zest Tajiri' for the years 1398, 1399, and 1400.

دروس اختصاصی رشته ریاضی فیزیک

Table with 4 columns: Year, Subject, Book Title, and Author. Lists subjects like 'Zest Shamsi' and 'Zest Tajiri' for the years 1398, 1399, and 1400.

روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور

رئیس سازمان سنجش:

داوطلبان به صحت و امنیت آزمون سراسری اطمینان داشته باشند

کرده‌اند، و در این بین، دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان، با ۳۰۳ ظرفیت و پذیرش ۲۳۱ دانشجو، بالاترین نرخ پذیرش دانشجو را در این استان دارد.

رئیس سازمان سنجش آموزش کشور، با بیان اینکه در حال حاضر در حوزه آموزشی کشور، نیازمند بازنگری در رشته‌های مختلف هستیم، گفت: اعتقاد داریم که نوآوری و ایجاد آموزش‌های بین رشته‌ای، می‌تواند در بهبود وضعیت علمی و آموزشی کشور مؤثر باشد.

معاون وزیر علوم، تحقیقات و فناوری، در پایان، خاطرنشان کرد: داوطلبان اطمینان داشته باشند که اقدامات لازم برای صحت، امنیت کامل، رعایت حق و عدالت انجام می‌شود و با تدابیر و سخت‌گیری‌های انجام شده، امنیت آزمون‌ها تضمین خواهد شد؛ بنابراین، داوطلبان، بدون هیچ نگرانی و با اطمینان خاطر، در جلسه آزمون حاضر شوند تا بهترین نتیجه را از زحمات خود کسب کنند.



پایین‌تر از میانگین کشوری است. وی، با اشاره به اینکه تعداد دانشگاه‌ها و مؤسسات پذیرنده دانشجو در مقطع کارشناسی‌ارشد استان گلستان، ۱۴ دانشگاه است، خاطرنشان کرد: در استان گلستان، دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی، دارای ۱۹۸۶ ظرفیت برای پذیرش داوطلبان هستند که ۱۵۵۷ دانشجو این ظرفیت را تکمیل

داوطلبان این استان در گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی ۲۳، گروه آزمایشی علوم تجربی ۲۴، گروه آزمایشی علوم انسانی ۲۶، گروه آزمایشی هنر ۱۳، و گروه آزمایشی زبان‌های خارجی ۱۵ کشور بوده است، و در مجموع رتبه پذیرفته‌شدگان استان گلستان در گروه‌های آزمایشی علوم ریاضی و فنی، علوم تجربی و علوم انسانی

ادامه از صفحه اول

وی افزود: کارکنان قرنطینه هیچ ارتباطی با خارج از محیط قرنطینه و حتی با خانواده خود نیز ندارند. هوا هم از طریق چند فیلتر به آنها می‌رسد تا در نتیجه این اقدامات، ذره‌ای از کاغذ از محیط قرنطینه خارج نشود.

معاون وزیر علوم، تحقیقات و فناوری، اضافه کرد: در محل قرنطینه عوامل آزمون، سیستم‌های خاصی تحت نظارت دستگاه‌های امنیتی قرار دارد و محیط زندگی آنها در فضایی کاملاً بسته است؛ به خصوص در سال جاری، که تعداد پاسخنامه‌ها و دفترچه‌های کنکور افزایش یافته است، زمان حضور عوامل آزمون سراسری در قرنطینه نیز نسبت به سال‌های گذشته، طولانی‌تر شده است.

دکتر پورعباس، درباره وضعیت علمی و رتبه‌بندی پذیرفته‌شدگان استان گلستان در آزمون سراسری سال ۱۴۰۰، گفت: رتبه پذیرفته‌شدگان

طی احکامی از سوی دکتر پورعباس

سرپرستان مرکز تحقیقات و دفتر آزمون‌سازی سازمان سنجش آموزش کشور منصوب شدند

گروه پژوهشی آمار کاربردی سازمان سنجش، مدیر کل ارزیابی کنترل پروژه پژوهشگاه مواد و انرژی وزارت علوم را در پرونده کاری خود دارد.

رئیس سازمان سنجش، همچنین در حکم سرپرست مرکز تحقیقات، ارزشیابی، اعتبارسنجی و تضمین کیفیت آموزش عالی سازمان سنجش آموزش کشور، بر انجام پژوهش‌های لازم برای استقرار آزمون‌های هوشمند، کاملاً الکترونیک و بدون کاغذ، آسیب‌شناسی نظام اجرای آزمون‌ها و ارائه راهکارهای راهبردی مناسب و همچنین طراحی و ارائه ساختار جامع ارزشیابی و تضمین کیفیت در سطوح مختلف نظام آموزش عالی، تأکید کرده است.

گفتنی است که دکتر علی مقدم‌زاده، پیش از این، مدیر کل دفتر آزمون‌سازی و روان‌سنجی سازمان سنجش آموزش کشور بوده و عضو هیأت علمی دانشگاه تهران است.



علی مقدم‌زاده



عبدالکریم شادمهر

تهیه گزارش‌های تحلیلی روان‌سنجی سؤالات آزمون‌ها تأکید کرده است.

گفتنی است که دکتر عبدالکریم شادمهر، پیش از این، سوابق اجرایی متعددی همچون رئیس مرکز تحقیقات، ارزشیابی، اعتبارسنجی و تضمین کیفیت آموزشی سازمان سنجش، عضو هیأت علمی و رئیس

دکتر عبدالرسول پورعباس، معاون وزیر و رئیس سازمان سنجش آموزش کشور، طی احکام جداگانه‌ای، دکتر عبدالکریم شادمهر، را به عنوان سرپرست دفتر آزمون‌سازی و روان‌سنجی، و دکتر علی مقدم‌زاده، را به عنوان سرپرست مرکز تحقیقات، ارزشیابی، اعتبارسنجی و تضمین کیفیت آموزش عالی این سازمان منصوب کرد.

به گزارش روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور، دکتر پورعباس، در حکم سرپرست دفتر آزمون‌سازی و روان‌سنجی سازمان سنجش آموزش کشور، بر برنامه‌ریزی برای طراحی سؤالات در اجرای آزمون‌های هوشمند و بدون کاغذ، افزایش مشارکت استادان و معلمان سراسر کشور در طراحی سؤالات آزمون‌ها با استفاده از سامانه‌های الکترونیک و همچنین برنامه‌ریزی و تدوین مواد آزمون‌های موظف، غیرموظف و شغلی و