

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور در خصوص:

تمدید زمان ثبت نام و انتخاب رشته

آزمون کارشناسی ناپیوسته ۹۶

صفحه ۱۴

● شاپا ۲۹۱۶-۱۷۳۵-ISSN ۱۷۳۵-۲۹۱۶ ● هفته نامه خبری و اطلاع رسانی سازمان سنجش آموزش کشور ● سال بیست و دوم شماره ۹ ● دوشنبه ۱۵ خرداد ماه ۱۳۹۶ ● ۱۶ صفحه ۲۰۰۰ ریال

یادداشت هفته

امام خمینی (ره)

و دانشگاه منظر نظر او

۱۵ رمضان، خجسته زاد روز

سبط اکبر، حضرت امام حسن مجتبی

(علیه السلام) بر تمام مسلمانان

تهنیت باد



آزمون سراسری

و آخرین گامها

صفحه ۵

شادمانه زیستن؛

راهها و رازها

صفحه ۶

درس خواندن

در واپسین روزها (بخش نخست)

صفحه ۸

گر تو این انبان ز نان

خالی کنی...

چگونگی برنامه ریزی کنکورهای

در ماه مبارک رمضان

صفحه ۱۰

روز سه شنبه ۱۶ خرداد ماه روی سایت سازمان سنجش آموزش قرار می گیرد:

نتایج اولیه آزمون

کارشناسی ارشد ۹۶



پیرو اطلاعیه مورخ ۹۶/۳/۷، ناپیوسته سال ۱۳۹۶ می‌رساند نحوه انتخاب رشته، لازم است به ضمن آرزوی قبولی طاعات و عبادات داوطلبان عزیز در ماه مبارک رمضان، بدین وسیله به اطلاع کلیه داوطلبان آزمون ورودی دوره‌های کارشناسی ارشد ۹۶/۳/۱۶ روی پایگاه اطلاع رسانی این سازمان قرار خواهد گرفت. داوطلبان برای آگاهی از زمان و

برنامه زمانی آزمون‌های سازمان سنجش آموزش کشور در سال ۱۳۹۶

نام آزمون	ثبت نام	
	از	تا
سراسری	ثبت نام انجام شد	
فنی و حرفه‌ای کاردانی نظام جدید	ثبت نام انجام شد	
کارشناسی ناپیوسته	یکشنبه ۹۶/۳/۷ (ثبت نام و انتخاب رشته)	تمدید تا پنجشنبه ۹۶/۳/۱۸

۱۰ رمضان ، سالروز وفات بزرگ بانوی رسول مکرم اسلام

حضرت خدیجه کبری (سلام...علیها) بر تمام مسلمانان تسلیت باد



امام خمینی (ره)

و دانشگاه منظر نظر او

در این ایام که در سالروز ارتحال مظهر عزت مسلمین، حضرت امام خمینی (ره) به سر می‌بریم، این پرسش‌ها را در پیش روی خویش مهیا می‌بینیم که: آیا به اهداف و انتظارات آن بزرگمرد عرصه دین و عرفان و سیاست در مورد دانشگاه‌ها و استادان و دانشجویان رسیده‌ایم یا اینکه هنوز تا رسیدن به آرمان‌های آن ابر مرد در این زمینه، راه زیادی را در پیش داریم؟ آیا توانسته‌ایم در این سال‌هایی که قریب به سه دهه از رحلت آن امام راحل عظیم‌الشأن (ره) می‌گذرد، به دانشگاه ایده آلی که از لحاظ کمی و کیفی، منظر نظر آن عزیز سفر کرده امت قهرمان ایران بود، برسیم یا نزدیک شویم؟ و آیا

پاسخ دادن به پرسش‌هایی از این دست، راهگشای ما در ترسیم دقیق نقشه جامع علمی کشور از بُعد معنوی و اخلاقی با عنایت به آرا و موازین مورد نظر رهبر انقلاب اسلامی و بنیانگذار فقید جمهوری اسلامی است. اینکه تا چه حد در طول این سال‌های فراق حضرت امام خمینی (ره)، که نزدیک به سه دهه را شامل می‌شود، توانسته‌ایم به اهداف و انتظارات آن پیر سفر کرده نزدیک شویم، خود بحث طولانی و مفصلی را می‌طلبد که از حوصله این مقال و این ستون بیرون است؛ اما حداقل در یک نگاه اجمالی می‌توانیم به آنچه در این سال‌ها در زمینه موازین مورد

موفق باشید.

نماز

رسول مکرم اسلام (ص) فرمودند: ای اباذر! تا هنگامی که در نماز هستی، در خانه ملک جبار را می‌کوبی، و هر کس در خانه ملک را بسیار بکوبد، در به رویش باز می‌شود.

کلام امیر المؤمنین (ع)

او به پسرش حسن (ع) فرمود: [پسر کم! چیزی از دنیا به جا من؛ چه آن را برای یکی از دو کس خواهی نهاد: یا مردی که آن را در طاعت خدا به کار برد؛ پس به چیزی که تو بدان بدبخت شده‌ای، نیکبخت شود، و یا مردی که به نافرمانی خدا در آن کار کند و بدانچه تو برای او فراهم کرده‌ای، بدبخت شود؛ پس در آن نافرمانی، او را یار باشی، و هیچ یک از این دو در خور آن نبود که بر خود مقدمش داری.

امر به معروف و نهی از منکر

حضرت امام حسن مجتبی (ع) فرمودند: همین مقدار بهره‌برداری از زبانت برایت بس که راه هدایت را از گمراهی برایت آشکار می‌کند.

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 رابطه با موارد مرتبط با حفاظت آزمون‌ها می‌باشد.

نشانی پست الکترونیکی:

hefazatazmon@sanjesh.org

شناسنامه

پیک سنجش

- هفته‌نامه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور
- سال بیست و دوم ، شماره ۹ ، شماره پیاپی ۱۰۲۷
- پانزدهم خرداد ماه سال ۱۳۹۶
- صاحب امتیاز: سازمان سنجش آموزش کشور
- مدیر اجرایی: بهمن احمدی
- صفحه آرایی و حرفه‌بینی: پیک سنجش
- شاپا: ۲۹۱۶-۱۷۳۵:ISSN ۱۷۳۵-۲۹۱۶
- نقل و برداشت مطالب نشریه پیک سنجش با ذکر کامل منبع بلامانع است.
- استفاده از طرح‌ها و عکس‌های اختصاصی پیک سنجش منوط به اجازه کتبی است
- نشانی: تهران، ابتدای پل کریمخان زند، بین خیابان‌های نجات‌اللہی و قرنی، پلاک ۲۰۴، صندوق پستی ۵۵۵۷-۱۴۱۵۵
- نشانی سایت: peyksanjesh.org
- صندوق الکترونیکی: emailpeyk@sanjesh.org



سی و یکمین جشنواره بین‌المللی خوارزمی ثبت‌نام می‌کند



به گزارش روابط عمومی وزارت علوم، متقاضیان شرکت در جشنواره بین‌المللی خوارزمی می‌توانند با مراجعه به پایگاه اطلاع‌رسانی جشنواره به آدرس اینترنتی: <http://kharizmi.ir> نسبت به ثبت‌نام و ارائه مشخصات فردی و اطلاعات طرح خود اقدام و شناسه کاربری و کلمه عبور خود را تعریف کنند.

همچنین توجه به نکات زیر در حین انجام ثبت‌نام و بارگذاری طرح ضروری است: متقاضی با استفاده از شناسه کاربری و کلمه عبور، امکان ثبت طرح جدید، ویرایش اطلاعات (از طریق طرح‌های من) را تا پایان زمان فراخوان دارد، طرح ارائه شده در این دوره نباید در دوره‌های قبل جشنواره شرکت کرده باشد، مگر آنکه در فرآیند اجرایی یا دستاوردهای طرح تغییرات اساسی اعمال شده باشد، تمام طرح‌ها باید مشمول یکی از تعاریف و مفاهیم پژوهش‌های بنیادی، طرح‌های کاربردی، طرح‌های توسعه‌ای، ابتکار و نوآوری باشند، طرح‌های ارائه شده در زمینه فنی و مهندسی به صورت تئوری و ایده قابل نباشند و ضمن قابلیت اجرایی بودن باید دارای تأییدیه از مراجع ذی‌صلاح باشند.

تذکرات مهم در این جشنواره: ارائه معرفی‌نامه رسمی از سازمان مجری به منظور ارزیابی طرح‌های با مالکیت حقوقی الزامی است. همچنین این معرفی‌نامه باید

اسکن و به پیوست سایر مدارک ارسال شود، و در صورت ارسال نمونه ساخته شده طرح از طریق پست، ذکر نام و نام خانوادگی و عنوان طرح روی بسته پستی به شکل واضح و خوانا ضروری است. این مدارک باید حداکثر تا پایان شهریور ۹۶ به دبیرخانه جشنواره ارسال شود، و در صورت نیاز و تشخیص کارشناسان گروه تخصصی به بازدید از طرح، مجری، شرایط لازم برای این منظور را فراهم آورد؛ در غیر این صورت، طرح ارائه شده مورد بررسی‌های بعدی قرار نخواهد گرفت؛ ضمناً در تکمیل اطلاعات پرسشنامه، تعیین درصد مشارکت مجری / نماینده و همکاران الزامی است.

پس از پایان زمان فراخوان، تغییر اسامی همکاران و درصد همکاری آنان به هیچ وجه امکان‌پذیر نیست. همچنین مجموع درصدها باید برابر با ۱۰۰ باشد. ضمناً در طرح‌هایی که به صورت گروهی انجام شده است و برگزیده می‌شوند، همکاری می‌توانند از تسهیلات مربوط به بنیاد ملی نخبگان استفاده کنند که میزان مشارکت آنان در اجرا حداقل ۴۵ درصد باشد. همچنین استفاده از تسهیلات ورود به دوره‌های تحصیلی براساس آیین‌نامه‌های پذیرش بدون آزمون برگزیدگان، فقط با شرکت در آزمون و کسب ۹۰ درصد نمره پذیرش برای کارشناسی و کارشناسی ارشد انجام می‌شود و سهم مشارکت برای هر فرد ۵۰ درصد است. پذیرش بدون آزمون در دوره دکتری نیز برای برگزیدگان وجود ندارد و برگزیده شدن، معادل ۳ امتیاز از ۱۰۰ امتیازی است که متقاضی ورود به دکتری باید داشته باشد.

سایر اطلاعات بعدی به منظور پاسخگویی به مراجعه کنندگان، تصحیح راهنمای شرکت در جشنواره و قراردادن آیین‌نامه‌ها در بخش مربوط در وب‌گاه جشنواره اعلام می‌شود. همچنین شرکت‌کنندگان باید برای دریافت مدارک ارسالی خود حداکثر تا سه ماه پس از برگزاری مراسم به دبیرخانه جشنواره مراجعه کنند. بدیهی است که پس از مهلت تعیین شده، دبیرخانه هیچ‌گونه مسؤولیتی را در مورد عودت مدارک ارسالی بر عهده نخواهد داشت، و هزینه ثبت‌نام به هیچ عنوان قابل استرداد نخواهد بود.

مدارک مورد نیاز برای شرکت در جشنواره بین‌المللی خوارزمی:
الف- ثبت‌نام الکترونیکی از طریق نشانی: <http://kharizmi.ir> و ارسال الکترونیکی مدارک و مستندات علمی پیوست طرح به همراه مقالات، جوایز، گزارش‌های علمی، قراردادهای پژوهشی و صنعتی، تأییدیه‌ها، نقشه‌ها، نمونه ساخته شده، عکس و فیلم و سایر موارد مشابه.

ب- پرداخت هزینه ثبت‌نام، تنها به صورت الکترونیکی و از طریق سامانه انجام می‌شود و مراجعه حضوری به بانک برای پرداخت وجه ثبت‌نام، قابل قبول نیست. هزینه ثبت‌نام برای اشخاص حقیقی و حقوقی، مبلغ

دو میلیون ریال (۲/۰۰۰/۰۰۰) و برای طرح‌های مرتبط با حوزه صنایع دفاعی به ازای هر طرح مبلغ ده میلیون ریال (۱۰/۰۰۰/۰۰۰) در نظر گرفته شده است.

نشانی: تهران بزرگراه آزادگان (جنوب)، بعد از پل فتح، احمدآباد مستوفی، بعد از میدان پارسا، انتهای کوی افسران، خیابان شهید احسانی‌راد، سازمان پژوهش‌های علمی و صنعتی ایران، اداره کل جشنواره‌ها و مسابقات علمی و فناوری، دبیرخانه جشنواره بین‌المللی خوارزمی. تلفن مستقیم دبیرخانه: ۵۶۲۷۶۳۴۵ - ۵۶۲۷۶۰۳۸ - ۵۶۲۷۶۳۲۱

صندوق پستی: ۱۱۱-۳۳۵۳۵- کد پستی: ۹۳۶۸۵-۳۳۱۳۱

پایگاه اطلاع‌رسانی: www.kharizmi.ir
پست الکترونیکی: Kharizmi_intl@irost.org

شورای برنامه‌ریزی آموزش عالی ۲۱ برنامه درسی دانشگاهی را تصویب کرد

در جلسه ۸۸۳ شورای برنامه‌ریزی آموزش عالی که به ریاست دکتر فرهادی وزیر علوم و رئیس این شورا برگزار شد، پس از بررسی برنامه‌های درسی پیشنهادی دانشگاه‌ها، ۲۱ برنامه درسی تصویب شد.

به گزارش روابط عمومی وزارت علوم، در این جلسه، برنامه‌های درسی دوره دکتری مهندسی نقشه برداری، روان‌شناسی صنعتی و سازمانی، هنرهای تجسمی، شیمی گرایش دارویی، حقوق تجارت بین‌الملل و بهداشت ایمنی و محیط زیست HSE به تصویب شورای برنامه‌ریزی آموزش عالی رسید.

همچنین این شورا، برنامه درسی دوره کارشناسی ارشد رشته‌های علوم اقتصادی گرایش اقتصاد آموزش، مهندسی مکانیک گرایش احتراق، مهندسی مکانیک گرایش تحلیل خرابی، فلسفه معاصر، مهندسی مکانیک گرایش سیستم‌های میکرونانو الکترومکانیک و مطالعات جهان در گرایش‌های مطالعات روسیه، مطالعات هند، مطالعات بریتانیا و مطالعات فرانسه را تصویب کرد.

بر اساس این گزارش، شورای برنامه‌ریزی آموزش عالی، با برنامه درسی کارشناسی ارشد رشته‌های علوم اقتصادی گرایش فرهنگ و هنر، علوم اقتصادی گرایش اقتصاد شهری، مهندسی ترافیک هوایی و حفاظت و حراست موافقت کرد.

همچنین این شورا، با برنامه درسی فناوری صدا و مهندسی ساخت و تولید در دوره کارشناسی موافقت کرد.

برگزاری دومین دوره جشنواره ملی کتاب سال فرهنگی دانشجویان در حوزه‌های دینی، اخلاقی و تربیتی، هنری و ادبی، و اجتماعی و سیاسی نموده است.

علاقه‌مندان برای شرکت در این جشنواره می‌توانند بعد از ثبت‌نام در سامانه جشنواره به آدرس: nbfc.ut.ac.ir، اصل آثار خود را از اول مهر تا آخر بهمن ماه ۱۳۹۶ به دبیرخانه جشنواره به آدرس: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۶ آذر، پلاک ۱۶، اداره کل فرهنگی و اجتماعی دانشگاه تهران ارسال کنند.

هفته آینده انجام می‌شود:

انتخاب رشته کارشناسی ارشد ۹۶ دانشگاه آزاد

معاون آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی گفت: پیش‌بینی می‌شود که هفته آینده، انتخاب رشته کارشناسی ارشد سال ۹۶ این دانشگاه آغاز شود. دکتر فرهاد حسین زاده لطفی گفت: دفترچه انتخاب رشته کارشناسی ارشد سال ۹۶ دانشگاه آزاد تدوین شده و برای تأیید نهایی، به وزارت علوم ارسال شده است. وی افزود: پس از تأیید نهایی وزارت علوم، انتخاب رشته محل‌های واجد شرایط مقطع کارشناسی ارشد سال ۹۶ این دانشگاه آغاز می‌شود.

شده برای انجام مصاحبه دوره دکتری این دانشگاه ۲۰ تا ۲۵ روز خواهد بود.

دکتر حسین زاده لطفی، با بیان اینکه ۸۴ هزار نفر برای دوره‌های دکتری سال ۹۶ دانشگاه آزاد انتخاب رشته کرده‌اند، گفت: حدود ۳ تا ۵ برابر ظرفیت پذیرش متقاضیان به مصاحبه دعوت می‌شوند.

وی عنوان کرد: پیش‌بینی می‌شود که ظرفیت پذیرش دوره‌های دکتری این دانشگاه، همانند سال گذشته یا کمتر از آن باشد.

معاون آموزشی دانشگاه آزاد تأکید کرد: میزان ظرفیت رشته محل‌های دوره دکتری این دانشگاه، بر اساس زیرساخت‌ها و پتانسیل علمی و آموزشی تعیین خواهد شد.

برگزاری جشنواره ملی کتاب سال فرهنگی دانشجویان

دومین دوره جشنواره ملی کتاب سال فرهنگی دانشجویان، در دانشگاه تهران برگزار می‌شود.

معاونت فرهنگی دانشگاه تهران، در راستای حمایت از تولیدات فرهنگی دانشجویان و ترغیب آنها به مطالعه کتاب، نه فقط به‌عنوان امری تکلیفی و در حوزه کتاب‌های درسی، بلکه در گستره وسیع آثار ادبی، فرهنگی، هنری، اجتماعی و سیاسی، اقدام به

نتایج اولیه دکتری دانشگاه آزاد اوایل

هفته آینده اعلام می‌شود

معاون آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی گفت: نتایج اولیه دوره‌های دکتری سال ۹۶ این دانشگاه، اوایل هفته آینده اعلام می‌شود.

دکتر فرهاد حسین زاده لطفی، گفت: اعلام نتایج دوره دکتری تخصصی سال ۹۶ دانشگاه آزاد در حال پردازش است و پیش‌بینی می‌شود که این نتایج، تا اوایل هفته آینده، از سوی مرکز آزمون این دانشگاه اعلام شود.



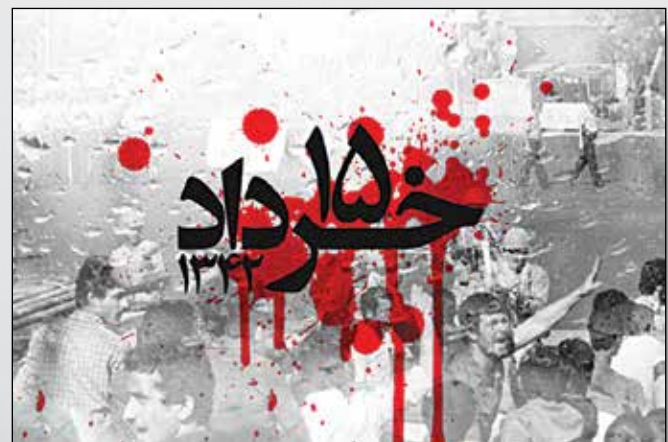
وی افزود: مصاحبه علمی پذیرفته‌شدگان پس از ۱۶ تیرماه و اتمام تعطیلات دانشگاه انجام خواهد شد و برنامه زمانی آن به تمام واحدهای استانی ارائه می‌شود.

معاون آموزشی دانشگاه آزاد اظهار داشت: زمان تعیین

سالروز قیام خونین

۱۵ خرداد ۱۳۴۲

گرامی باد



موسسه آموزش عالی کرمان در رشته های کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشجویی می پذیرد.

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
موسسه آموزش عالی غیرانتفاعی کرمان - کرمان

رشته های ارشد:

مهندسی راه و ترابری	جبهه و فسیل شناسی	مهندسی کامپیوتر
مهندسی عمران - خاک و بی (ژئوتکنیک)	رسوب شناسی و سنگ	مهندسی اقتصاد
مهندسی عمران - آب	رسوبی	کشاورزی
مهندسی معدن - مکانیک سنگ	مترجمی زبان انگلیسی	مدیریت اجرایی
	آموزش زبان انگلیسی	حسابداری

مزایای تحصیل در موسسه کرمان

تأیید مدارک توسط وزارت علوم و دانشگاه شهید باهنر کرمان
کمک هزینه انتشار مقالات پژوهشی
اعطای وام فرض الحسنه از بانکهای رسالت و تجارت
تخفیف شهریه به دانشجویان ممتاز
اولین موسسه آموزش عالی در جنوب شرق ایران
محیطی زیبا و ساختمان جدید التاسیس
هفت نفر از هیئت موسس با مرتبه علمی اسناد تمام (پروفسور) و سی سال سابقه دانشگاهی
جهت کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت ذیل و با دفترچه شماره دو آزمون سراسری مراجعه نمایید.

www.kermanihe.ac.ir



آزمون سراسری و آخرین گام‌ها

را تاکنون نخوانده‌اید یا با وجود مطالعه مکرر در آن ضعف جدی دارید، خوب است که آن را کنار بگذارید و به مباحثی بپردازید که می‌دانید با توجه به زمان موجود، می‌توانید در آنها تسلط لازم را کسب کنید.

یکی از بزرگترین اشتباهات داوطلبان در این دوران، آن است که می‌خواهند همه عقب ماندگی‌های خود را در این فرصت کوتاه جبران کنند؛ در نتیجه فقط درس می‌خوانند و زمان لازم را برای تست زدن و نهادینه شدن یک مطلب در ذهن خود اختصاص نمی‌دهند. مطمئن باشید که برای قبولی در یک رشته و دانشگاه خوب، لازم نیست که الزاماً همه مباحث درسی را بلد باشید، و به همه سؤال‌ها پاسخ دهید؛ بلکه باید در مقایسه با سایر داوطلبان وضعیت بهتری داشته باشید، و این امکان‌پذیر نیست مگر اینکه روزهای باقی مانده تا آزمون سراسری را با برنامه پیش بروید؛ یعنی نقاط قوت خود را با تست زدن و مرور بموقع مطالب حفظ کنید، آنچه تاکنون نخوانده‌اید کنار بگذارید، و در مباحثی که کمی ضعف دارید، با مطالعه عمیق و دقیق و زدن تست، به تسلط برسید؛ در این صورت، در جلسه آزمون متوجه می‌شوید که به کدام سؤال‌ها می‌توانید پاسخ دهید و کدام یک را باید بی‌پاسخ بگذارید تا نمره منفی نگیرید. بار دیگر می‌گوییم و تأکید می‌کنیم که تا در یک مبحث کاملاً مسلط نشوید، نمی‌توانید به ظرافت‌های آن پی ببرید، و امکان دارد که به دلیل ندانستن یک یا دو نکته ظریف در آزمون سراسری، به سؤال یا سؤال‌های آن مبحث پاسخ اشتباه بدهید. سخن دیگر اینکه عده‌ای از داوطلبان، این روزها با توجه به نتایج آزمون‌های آزمایشی، ناامید می‌شوند و دست از مطالعه برمی‌دارند و تصور می‌کنند که برای موفقیت دیر شده است و باید برای سال آینده برنامه‌ریزی داشته باشند. به این دسته از عزیزان باید گفت که ناامیدی برای یک داوطلب، بدترین چیزی است که امکان دارد پیش آید؛ چون در نهایت بازدهی‌شان در حد خودشان نیز نخواهد بود. حتی اگر به آزمون سراسری سال آینده چشم دارید، درس خواندن را رها نکنید و همچنان با جدیت به جلو بروید و مطمئن باشید که چیزی را از دست نخواهید داد؛ بلکه حداقل متوجه می‌شوید که اگر دو ماه را با دقت مطالعه کنید، بازدهی شما چقدر خواهد بود.

بار دیگر می‌گوییم که در این زمان، کسی به قله موفقیت خواهد رسید که قدر زمان را بداند، و نه خودش منفی ببافد و نه به دیگران اجازه دهد که به او انرژی منفی بدهند.

خرداد ماه مساوی است با امتحانات پایان سال تحصیلی جاری. عده‌ای از داوطلبان تصور می‌کنند که این امتحانات، ترمیزی برای برنامه مطالعاتی آنهاست و در این دوران مجبورند که به جای تست زنی، به مطالعه برای یک آزمون تشریحی بپردازند. باید به این دوستان گفت که در چند سال اخیر، سؤال‌های آزمون سراسری بیشتر از پیش فرادانسی شده است و نمی‌توان با روش‌های عجیب تستی یا رد گزینه، از پس این آزمون برآمد؛ بلکه برای موفقیت باید دانشی عمیق داشت؛ چیزی که شما به یاری آزمون تشریحی بهتر به آن خواهید رسید؛ پس نگران از دست دادن زمان نباشید و دروس امتحانی خود را با دقت و عمیق بخوانید.

البته ما هم بارها گفته‌ایم که برای موفقیت در این آزمون، شما باید سرعت و دقت لازم را برای یک آزمون تستی مثل کنکور داشته باشید؛ برای همین در این ماه وقت بیشتری را به تست زدن اختصاص دهید. شما یک ماه تا زمان برگزاری آزمون سراسری وقت دارید و می‌توانید در این مدت، تست زمان‌دار بزنید (تست هر درس را با توجه به زمان موجود برای آن تست در آزمون سراسری پاسخ دهید).

برای مثال، اکنون زمان مناسبی برای پاسخگویی به تست‌های دروس عمومی سایر گروه‌های آزمایشی (به غیر از گروه آزمایشی خودتان) است؛ اگر شما داوطلب گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی هستید، می‌توانید آزمون عمومی گروه‌های آزمایشی علوم تجربی، هنر، زبان‌های خارجی یا حتی علوم انسانی را پاسخ دهید (البته بعضی از سؤال‌های ادبیات عمومی انسانی در حیطه کتب درسی شما نیست). آزمون عمومی مرتبط با رشته خودتان را در خرداد ماه و همزمان با دروس اختصاصی پاسخ دهید (معادل سازی جلسه آزمون سراسری). همان طور که گفتیم، حتماً هر آزمون عمومی را با توجه به زمان مصوب آن، یعنی ۷۵ دقیقه پاسخ دهید؛ حتی خوب است که اندکی از زمان مصوب، کمتر به خود وقت بدهید؛ چون در آزمون سراسری امکان دارد که بخشی از زمان را به دلیل اضطراب ناشی از آزمون و عدم تمرکز اولیه از دست بدهید.

از تست‌های دروس اختصاصی نیز غافل نشوید؛ بخصوص در ایام امتحانات می‌توانید پس از مطالعه درس مربوط، زمانی را به پاسخگویی تست‌های همان درس اختصاص بدهید؛ اما دیگر باید به فکر جمع کردن کتاب‌ها باشید. اگر مباحثی از دروس پایه

برای همه ما پیش می‌آید که گاه احساس کسالت کنیم و به قول معروف، دل و دماغ انجام کاری را نداشته باشیم. این موضوع بویژه در ایام کنکور بیشتر حس می‌شود؛ بخصوص در یکی دوماه آخر که خستگی ناشی از چندین ماه درس خواندن را به دوش می‌کشی و باز هم باید به بی‌حوصلگی و کلافگی «نه» بگویی و با جدیت مطالعه کنی و تست بزنی.

از سوی دیگر، بدون شک، مطالعه بدون حس نشاط و شادمانی فایده‌ای ندارد و اصلاً نمی‌توان درکی از آنچه خوانده می‌شود، داشت. شاید برای شما هم پیش آمده باشد که مدت‌ها به یک صفحه از کتاب نگاه کرده باشید، اما اصلاً متوجه نشده باشید که سطرها و بندهای کتاب چه می‌گویند؛ چون آمادگی و سرزندگی لازم را برای مطالعه نداشته‌اید؛ در حالی که هنگامی که قبراق و سرحال بوده‌اید، همان صفحه یا صفحات، به نظرتان بسیار ساده و روان بوده‌اند.

حال چگونه می‌توان در این ایامی که گاه با اضطراب و نگرانی همراه است و زمانی که خستگی و دلزدگی سراغ انسان می‌آید، نشاط و شادمانی را حفظ نمود؟

قدر دان باشیم

پره‌ای دم طاووس رنگارنگ هستند و هنگامی که از زاویه‌ای خاص به آنها نگاه می‌کنید، درخشش و زیبایی بی‌نظیری دارند. مسائل زندگی نیز همین گونه هستند؛ بسیاری از مسائل، هنگامی ارزش خود را نشان می‌دهند که از زاویه درست دیده شوند؛ در حالی که نگرش‌های متشابه و کلیشه‌ای، دیدن این زیبایی‌ها را مشکل می‌سازد. اگر به هر مسأله‌ای از زاویه‌ای درست نگاه کنید، در آن، چیزهای باشکوه و زیبایی خواهید دید. سعی کنید که همه چیز و همه کس را با چشم‌های تازه‌ای ببینید که از طریق عادت، تیره و تار نشده‌اند. با به کارگیری این روش، شما می‌توانید ثروت‌های نامحدودی را کشف کنید. به خاطر داشته باشید که اگر از زاویه‌ای درست به تمام امور و اشخاص نگاه کنید، هر شخص یا هر شیء از طرف خالق‌تان برای شما ارمغان و پیام زیبایی به همراه خواهد داشت. فلورانس می‌گوید: «تمام انسان‌ها همچون حلقه‌های طلایی هستند در زنجیره خیر و صلاح من.»



شادمانه زیستن؛ راه‌ها و رازها

کربوهیدرات‌ها: موادی مثل برنج، نان، ذرت، رشته و پاستا، به دلیل داشتن کربوهیدرات، سبب افزایش سطح سروتونین مغز می‌شوند و احساس آرامش را در فرد ایجاد می‌کنند؛ البته برای جلوگیری از افزایش ناگهانی قند خون باید در انتخاب کربوهیدرات‌ها دقت کرد. کربوهیدرات‌هایی مثل نان‌های سبوس‌دار، دانه‌ها و غلات سبوس‌دار و سبزیجات، چون سطح قند خون را ثابت نگه می‌دارند و سبب افزایش آن نمی‌شوند، سالم‌ترند؛ در ضمن آهسته‌تر

هضم می‌شوند و ما برای مدت بیشتری احساس سیری می‌کنیم.

ماهی‌های چرب مثل سالمون و ساردین و سرخو: این غذاها سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که می‌توانند حالت نشاط را در ما ایجاد کنند. یک تحقیق در فنلاند نشان داده است که افرادی که ماهی بیشتری مصرف می‌کنند کمتر دچار افسردگی می‌شوند؛ حتی از مقدار زیاد امگا ۳ برای درمان افسردگی استفاده می‌شود. بیشتر ماهی‌ها دارای ویتامین ب ۶ و ب ۱۲ نیز هستند که موجب تولید سروتونین می‌شوند. غذاهای سرشار از امگا ۳ نه تنها موجب شادی می‌شوند، بلکه برای سلامتی مغز و قلب هم مفید هستند.

موز: موز حاوی تریپتوفان است؛ پروتئینی که در بدن به سروتونین تبدیل می‌شود. کربوهیدرات موجود در مغز نیز باعث افزایش انرژی شده و پتاسیم آن از گرفتگی عضلات جلوگیری می‌کند.

سبزیجات: اسفناج، سرشار از یکی از انواع ویتامین‌های گروه ب به نام فولات یا فولیک اسید^(۷) است که سطح سروتونین خون را در حد معینی نگه می‌دارد و باعث بهتر شدن روحیه فرد می‌شود. کلم بروکلی یکی دیگر از سبزیجات سرشار از ویتامین ب (فولیک اسید) است که با استرس مبارزه می‌کند؛ علاوه بر اینها، کلم بروکلی به عنوان غذای ضد سرطان شناخته شده است. گل کلم نیز که حاوی مقدار زیادی ویتامین ث است، از کاهش دوپامین که نشاط آور است، جلوگیری می‌کند.

لوبیا و دانه سویا: این مواد دارای مقدار زیادی فیبر قابل حل، اسید فولیک و امگا ۳ هستند؛ موادی که در ایجاد حس نشاط در انسان، بسیار مؤثر شناخته شده‌اند.

آجیل: آجیل‌ها مثل گردو، سرشار از پروتئین، مواد معدنی بخصوص سلنیوم و چربی امگا ۳ و همچنین دارای ویتامین ای و آنتی‌اکسیدان برای مقابله با استرس هستند. ضمناً آجیل موجب تقویت کارکرد مغز نیز می‌شود.

قهوه: یک تحقیق در برزیل نشان داده است کسانی که روزانه یک لیوان قهوه با شیر می‌نوشند، کمتر دچار افسردگی می‌شوند. کافئین به عنوان یکی از معروف‌ترین مواد نشاط آور شناخته شده است. قهوه، موجب افزایش انرژی، هوشیاری بیشتر و تقویت حافظه می‌شود، و البته در کنار این مزایا مضراتی نیز دارد. نوشیدن مقدار زیاد قهوه موجب تپش قلب و اضطراب و در نتیجه بی‌خوابی می‌شود.

بستنی: و بالاخره خبر خوش اینکه بستنی جزو یکی از مواد نشاط‌آور شناخته شده است. یک مجموعه از محققان مغز و اعصاب در مؤسسه روان‌پزشکی لندن، از مغز افراد حین خوردن بستنی وانیلی اسکن گرفتند و متوجه اثری فوری در بخش‌هایی از مغز (مثل قشر اوربیتو فرانتال) شدند که هنگام لذت بردن و شادی در انسان فعال می‌شوند.

در نهایت، هر غذایی که خوشمزه باشد و فرد با آرامش آن را بخورد و از خوردن آن لذت ببرد، می‌تواند تولید اندورفین را در بدن تحریک کند و موجب شادی فرد شود. اندورفین، حس درد را نیز کاهش می‌دهد و به عنوان مسکن طبیعی در بدن عمل می‌کند؛ پس سعی کنیم همواره از غذایی که می‌خوریم، لذت ببریم.

هر شب قبل از خوابیدن، یک لیست پنج‌تایی از چیزهایی که در آن روز برایتان اتفاق افتاده و شما را برای لحظه‌ای هم شاد کرده است، تهیه کنید و از بودن یا رخ دادن آنها سپاسگزار باشید. برای تهیه این لیست، لازم نیست خیلی فکر کنید که کدام اتفاق خوب بوده است و باید از آن قدردانی کنید. باید قدر دان همه چیز حتی اتفاق‌های بد باشید؛ چون می‌توانست اتفاق بدتری پیش بیاید

هر غذایی که خوشمزه باشد و فرد با آرامش آن را بخورد و از خوردن آن لذت ببرد، می‌تواند تولید اندورفین را در بدن تحریک کند و موجب شادی فرد شود

برای رسیدن به این نگرش، هر شب قبل از خوابیدن، یک لیست پنج‌تایی از چیزهایی که در آن روز برایتان اتفاق افتاده و شما را برای لحظه‌ای هم شاد کرده است، تهیه کنید و از بودن یا رخ دادن آنها سپاسگزار باشید؛ برای مثال، از داشتن خانواده، دوست خوب، غذایی که امروز خوردید، آفتابی که امروز در آسمان دیدید، هوایی که امروز تنفس کردید، قدردانی کنید.

دقت کنید که برای تهیه این لیست، اصلاً لازم نیست خیلی فکر کنید که کدام اتفاق خوب

بوده است و باید از آن قدردانی کنید. همان طور که گفتیم، باید قدر دان همه چیز، حتی اتفاق‌های بد، باشید؛ چون می‌توانست اتفاق بدتری پیش بیاید.

شما با تهیه روزانه این لیست، به مغز خود آموزش می‌دهید که به مثبت‌ها بیشتر توجه کند؛ چون ما در هر دقیقه، در حال دریافت اطلاعات زیادی از محیط اطرافمان هستیم؛ اما اگر به ذهنمان اهمیت آنها را یادآوری نکنیم، مغزمان به آنها بی‌توجه خواهد ماند و آن را رد خواهد کرد.

حالا شما با انجام این تمرین، در واقع به ذهنتان یاد می‌دهید که توجهش را روی مواردی که شما در لیستتان قرار داده‌اید، متمرکز کند و با ادامه این تمرین، مغز شما فقط همان‌ها را جمع‌آوری و در خود نگهداری می‌کند.

برخی از افرادی که این تمرین را به مدت ۲۱ روز انجام داده‌اند در آزمایش‌ها بیان کرده‌اند که زندگی فرحبخش و شادتری نسبت به گذشته داشته و شب‌ها خواب راحت‌تر و درد و آزرده‌گی کمتری را تجربه کرده‌اند؛ یعنی آرامش بیشتری پیدا کرده‌اند.

جالب اینجاست که در یک آزمایش دیگر، از تعدادی از افراد خواسته شد که تنها یک هفته به نوشتن این لیست بپردازند. بعد از آن، افراد آزمایش شده، تا شش ماه بعد احساس شادمانی بیشتر و افسردگی کمتری داشته‌اند، و این تنها با تمرین کردن به مدت یک هفته بوده است!

خوردن چه غذاهایی باعث نشاط می‌شود؟

برخی از غذاها حس شادمانی و نشاط را برمی‌انگیزد. رمز این غذاها در داشتن موادی مثل چربی امگا ۳، فولیک اسید، سلنیوم و ویتامین ب ۱۲ است.

شیر: شیر، سرشار از تریپتوفان و آمینو اسید است که مغز برای ساختن سروتونین به آنها احتیاج دارد. سروتونین، یک ماده شیمیایی است که به طور طبیعی در بدن تولید می‌شود و موجب خوشحالی و آرامش ما می‌گردد. داروهای ضد افسردگی هم به همین نحو عمل کرده و سروتونین مغز را ذخیره می‌کنند. شیر که حاوی آنتی‌اکسیدان، ویتامین دی و ویتامین ب ۱۲ است، مانع ایجاد استرس و پیری می‌شود؛ پس روزانه یک لیوان شیر بنوشید که هم باعث نشاط بیشتر می‌شود و هم برای استخوان‌ها مفید است؛ فقط توجه داشته باشید که بهتر است شیر کم‌چرب باشد.

شکلات: شکلات، خوراکی مورد علاقه خیلی از افراد است. شکلات، بخصوص شکلات تلخ، سطح سروتونین و دوپامین را در مغز افزایش می‌دهد. شکلات حاوی آنادامین نیز است. این نوع ماده شیمیایی در مغز باعث بهبود حال عمومی فرد شده و حس شادی را ایجاد می‌کند. دانشمندان معتقدند که مواد شیمیایی دیگری که در شکلات وجود دارند موجب می‌شوند که آنادامین برای مدت بیشتری در مغز باقی بماند و باعث افزایش و تقویت اثرات مثبت آن روی فرد شود. شکر موجود در شکلات هم هورمون دیگری به نام اندورفین را در بدن افزایش می‌دهد که موجب شادی و کاهش استرس می‌شود؛ البته بهتر است که در خوردن آن زیاده روی نکنیم.

درس خواندن در واپسین روزها

(بخش نخست)

روش صحیح جمع بندی

این روش، شامل دو مرحله است:

الف: خود آزمایی به شیوه آزمون دادن

در این روش، شما زمان خود را به دوره‌های دو یا سه روزه تقسیم می‌کنید و صبح روز اول را آزمون می‌دهید؛ البته این آزمون باید یک کنکور جامع باشد که بهتر است از سؤالات کنکور سال‌های گذشته بوده و در صورت امکان، شرایط کنکور نیز در آن شبیه سازی شود.

ب: تحلیل آزمون

پس از یک استراحت کوتاه، آزمون خود را سؤال به سؤال (در هر درس) تحلیل کنید و در یک برگه، مباحث‌هایی از هر درس را که غلط جواب داده یا نتوانسته‌اید پاسخ دهید، یادداشت کنید.

اکنون باید برای مدت زمان باقیمانده، یک برنامه جامع بنویسید. برای انجام این کار، ابتدا در هر درس، یک اولویت مهم را معین کنید و در برنامه ریزی خود قرار دهید و برای هر دو گروه درس‌های عمومی و اختصاصی حتماً وقت کافی بگذارید. برنامه ریزی را به صورت دقیق انجام دهید (چه مبحثی، کدام منبع و ...) و در زمان اجرای برنامه، نگران ضعف و دوره مطالب نباشید؛ چون هر ضعفی که داشته باشید، به طور حتم در آزمون بعد، معین خواهد شد. با اعمال این شیوه و آزمون‌هایی که شما برای سنجش خود انجام می‌دهید، هم مرور بسیار خوبی خواهید داشت و نیز با حذف مطالبی که مطمئنید تسلط کامل به آنها دارید، وقت بیشتری برای مرور دیگر موضوعات و درس‌هایی دارید که در آنها احساس ضعف بیشتری می‌کنید.

مزیت‌های روش صحیح جمع بندی

این روش، مزیت‌های بسیار زیادی دارد که به چند مورد آن اشاره خواهیم کرد:

۱- مرور همه مطالب

در یک کنکور استاندارد، اغلب از تمام مباحث‌ها، دست کم یک سؤال وجود خواهد داشت، و اگر چنین هم نباشد، در چند آزمونی که شما انجام خواهید داد، به طور قطع از هر مبحث، دست کم به یک سؤال پاسخ خواهید داد. انجام این کار سبب می‌شود که اطلاعات شما در تمام بحث‌های اختصاصی و عمومی سنجیده شود.

۲- رفع اشکال عمده و عدم اتلاف وقت

در این روش، هر بار که آزمون می‌دهید، بخشی از اشکال‌های شما برطرف می‌شود و هر بار، در مقایسه با دفعه گذشته، آمادگی شما بالاتر می‌رود؛ در ضمن، چون مطالبی را که می‌دانید، درست پاسخ خواهید داد، دیگر وقتی برای مطالعه آنها سپری نخواهید کرد؛ بنابراین، وقتتان تلف نمی‌شود.

۳- تمرین مهارت‌های آزمون دادن

به طور حتم تا زمانی که در شرایط آزمون‌های مشابه کنکور قرار نگرفته باشید، متوجه نخواهید بود که داشتن اطلاعات کافی برای پاسخگویی به سؤال، کافی نیست و باید با مهارت‌های آزمون دادن، آشنا بوده و آنها را به کار ببندید. این مهارت‌ها، نیازمند تمرین هستند و تنها راه آموختن آنها، تجربه کردن است. در این روش، شما این مهارت‌ها را هر سه روز یک بار تمرین می‌کنید.

دوران جمع بندی، زمانی برای دوره درس‌ها

همان گونه که قبلاً هم اشاره کرده‌ایم، در آمادگی برای کنکور حتماً شما باید زمانی را برای جمع بندی اختصاص دهید تا مطالب در ذهن شما تثبیت شود. بهترین زمان برای اجرای این برنامه، یک ماه باقی‌مانده تا زمان برگزاری آزمون سراسری (یعنی همین اکنون) است. در این مقطع زمانی، دیگر درس جدید نخوانید. هر قدر خوانده‌اید، دیگر بس است. اگر شما ۸۰ درصد از مباحث کنکور را با کیفیت ۱۰۰ درصد خوانده باشید، بهتر است از داوطلبانی که ۱۰۰ درصد مباحث کنکور را با کیفیت ۸۰ درصد خوانده‌اند. خلاصه اینکه

تا آزمون سراسری ۹۶ مدت زمان زیادی نمانده است و چه با برنامه درس خوانده باشید و چه بی برنامه، اگر در این فرصت باقی مانده، برنامه درستی نداشته باشید، ممکن است که نتوانید از تلاش خود، نتیجه دلخواه را بگیرید؛ زیرا یکی از مهم‌ترین زمان‌های آمادگی برای کنکور که به قول مشاوران تحصیلی به عنوان یکی از زمان‌های استراتژیک در کنکور مطرح است، همین یک ماه باقی‌مانده تا آزمون سراسری است که به دوران جمع بندی نیز معروف است. اهمیت دوران جمع بندی و روش برنامه ریزی در این ایام را همه می‌دانند. با استفاده صحیح از وقت در این یک ماه و اجرای روش صحیح جمع بندی، در هر جایگاهی که باشید رشد خواهید کرد؛ به همین دلیل و برای موفقیت، قبل از هر چیز از تمام توان خود استفاده کنید. به طور حتم، تا به حال مسابقه‌های دومیدانی را دیده‌اید. لحظه‌های آخری را که دوندگان به خط پایان نزدیک می‌شوند تجسم کنید. آنان تلاش می‌کنند که به هر روش ممکن، و البته اخلاقی، خود را سریع‌تر از دیگران به خط پایان برسانند و تمام انرژی خود را خرج می‌کنند؛ چراکه بعد از خط پایان، دیگر به داشتن انرژی نیاز ندارند.

در کنکور، ماه آخر، یعنی نزدیک شدن به خط پایان؛ به همین خاطر، شما نیز باید سعی کنید تا همه انرژی خود را خرج کنید؛ البته منظورمان این نیست که استراحت نکنید، اما تا جایی که می‌توانید، تلاش کنید؛ به این منظور، در ایام باقی مانده سعی کنید که به یک جمع بندی درست و اصولی از آنچه که قبلاً مطالعه کرده‌اید، برسید تا شما نیز از این آزمون نتیجه دلخواه خود را بگیرید.

در ماه آخر چگونه باید درس بخوانید تا نتیجه بهتری بگیرید؟

بهترین کار، انجام یک مرور جامع و سریع است؛ زیرا ماه آخر فرصت خوبی برای فراگیری مطالب جدید نیست؛ البته در این یک ماه، مطالب جدید بسیاری را می‌توان فراگرفت و بخوبی هم آموخت و این مدت فرصت کمی نیست، اما این بدترین روش استفاده از این یک ماه با ارزش است. شما حتماً از این نکته بخوبی مطلع هستید که در این ماه، چگونگی عملکرد شما، اثر بسیار قوی و تعیین کننده‌ای بر نتیجه نهایی‌تان دارد؛ زیرا این زمان، دوران جمع بندی، یعنی زمان تثبیت یافته‌هاست نه یادگیری؛ به همین دلیل، نباید مطالب جدید را مطالعه کرد؛ زیرا شما با اختصاص این وقت بسیار مهم به خواندن مطالب جدید، وقت خود را از دست می‌دهید؛ بدون اینکه این مطالب مرور نشده، بتواند در پاسخگویی سؤالات کنکور به شما کمک کند؛ پس بهترین استفاده از این یک ماه، جمع بندی است. جمع بندی، یعنی مرور درس‌هایی که خوانده‌اید و نه اضافه کردن به حجم مطالبی که دوره نشده و در حافظه‌تان تثبیت نگشته است. در دوره جمع بندی، سعی می‌شود قسمت‌هایی که قبلاً مطالعه شده، مرور شود تا داوطلب آرامش و اطمینان بیشتری بیابد و مطمئن شود مطالبی را که قبلاً خوانده، فراموش نشده است. این کار به این علت صورت می‌گیرد که داوطلب، مطالب زیادی را مطالعه کرده و روی هم انباشته است و به محض مرور و دوره کردن، تمام مطالب برایش تداعی می‌شود و این موضوع باعث آرامش و اطمینان بیشتر وی خواهد شد. در دوران جمع بندی، تست‌هایی را که قبلاً زده‌اید تکرار کنید؛ زیرا علاوه بر یادآوری و تسلط روی همان تست‌ها، اشتباهاتی که قبلاً داشته‌اید، یادآوری می‌شوند. لازم به ذکر است که هدف از تست زدن، مشخص شدن اشکالات پنهان فرد در مطالعات قبلی است، نه سنجش.

روش‌های جمع بندی (روش غلط - روش درست)

قبل از اینکه روش صحیح و اصولی را توضیح دهیم، قصد داریم روش غلط و متداول در بین داوطلبان را بیان کنیم:

در این روش، داوطلب، تمام درس‌های خود را از روی مطلب‌های خلاصه‌نویسی شده یا جزوه‌هایش، طبق یک برنامه جامع مطالعه می‌کند و شاید تا روز کنکور، این کار را چندین بار انجام دهد. در این روش، دو اشکال عمده وجود دارد: اول اینکه شما مطلب‌های غیرضرور را نیز مطالعه خواهید کرد، و دوم اینکه هیچ‌گاه احساس تسلط بر دروس و منابع نمی‌کنید، و در حقیقت احساس می‌کنید که باید دوباره آنها را مرور کنید.

ماه آخر، وقت «جدید خوانی» نیست، بلکه وقت «دوباره خوانی» است؛ در واقع، شما در این زمان، فقط باید مرور کنید. هنگام مرور یا به اصطلاح دوره مباحث درسی، باید به دو نکته مهم توجه کنید: اول اینکه همیشه از درس‌ها و مباحثی شروع کنید که ضعف بیشتری در آنها احساس می‌کنید، و دوم اینکه اولویت را به مرور درس‌ها و مباحثی بدهید که مدت بیشتری از مطالعه‌شان گذشته است؛ اما حواستان به این نکته هم باشد که اگر بخواهید در مرور هم از همان روش‌های مرسوم مطالعه استفاده کنید، برای یک مرور جامع، لااقل به یک فرصت شش ماهه نیاز دارید و در این یک ماه باقی مانده کاری از پیش نمی‌برید؛ پس باید به درک درستی از مفهوم مرور برسید.

مرور، صرفاً به معنای تکرار مطالعه نیست. در انتهای مرور مطالب هر درس، باید بتوانید مطالب درسی را خلاصه‌تر و منظم‌تر به ذهن بسپارید؛ یعنی قرار نیست که در مرور هم روی تمام جزئیات بی‌اهمیت یا مطالبی که از پیش آموخته‌اید، بی‌جهت تأکید کنید، بلکه باید سعی کنید با درک مفاهیم اصلی، بین آموخته‌هایتان ارتباط برقرار کنید؛ با این حساب، هدف مرور عبارت است از: جمع بندی مطالب، ایجاد پل‌های ارتباطی بین مباحث مختلف، سازماندهی و فراگیری مفهومی مطالب درسی.

همه درس‌ها را نمی‌شود - و نباید - یک جور خواند و دقیقاً به همین ترتیب، همه درس‌ها را نمی‌شود - و نباید - یک جور مرور کرد. در مرور درس‌هایی مانند ریاضیات و فیزیک، اهمیت تست زنی بیشتر از مطالعه متن کتاب و جزوه درسی است. برای مرور این دروس، بهتر است که مفاهیم اساسی و حتی نکته‌های ریز را در قالب حل و تمرین تست‌های جامع درک کنید. حل مفهومی تست‌ها و یادگیری عمیق‌تر مفاهیم درسی بر حل سطحی و روخوانی تست‌های فراوان ارجحیت دارد؛ یعنی اگر شما ۱۰۰ تست فیزیک را ۱۰ بار بنزید و مرور کنید و با ریزه کاری‌های طرح تست آشنا شوید، خیلی مؤثرتر است از اینکه ۱۰۰۰ تست فیزیک را یک بار و یکجا بنزید و بگذرید. در حل تست‌های این دروس، ضرورت دارد که دست به قلم شوید و تا رسیدن به جواب نهایی، تست را دنبال کنید؛ اما در مرور درس‌هایی مانند معارف اسلامی، ادبیات و زیست‌شناسی، اهمیت مطالعه متن کتاب و جزوه درسی از حل تمرین یا تست‌های متعدد بیشتر است؛ البته در مباحثی از دروس شیمی یا زیست‌شناسی (مثلاً مبحث استوکیومتری در درس شیمی یا مبحث ژنتیک در درس زیست‌شناسی) که با حل مسأله سر و کار دارید به تست زنی بیشتری احتیاج دارید. در مرور درس‌هایی مانند عربی و زبان انگلیسی هم می‌شود گفت که اهمیت تست زنی با اهمیت مطالعه متن کتاب و جزوه تقریباً هم طراز و برابر است.

برای داشتن یک برنامه جامع به منظور مرور، به موارد زیر توجه کنید:

۱- فهرست کاملی از تمام منابع و مباحثی را که قرار است در دروس مختلف مرور کنید، تهیه نمایید.

۲- اولویت‌های مرورتان را تعیین کنید.
۳- تخمین بنزید که مرور هر کدام از مباحثی که قرار است مطالعه شود، حدوداً به چه مدت زمانی احتیاج دارد، و سپس تخمین بنزید که مجموعاً برای یک مرور جامع به چه مدت زمانی احتیاج دارید.

۴- با توجه به توان فردی‌تان و شرایطی که شخصاً پیش رو دارید، حدس بنزید که حداقل هفته‌ای چند ساعت می‌توانید به مطالعه و مرور مباحث درسی اختصاص بدهید.

۵- اگر در بین موارد ۳ و ۴ نتوانستید تناسب معقولی برقرار کنید، یکی از کارهای زیر یا ترکیبی از سه کار زیر را انجام بدهید.

الف) فهرست هر کدام از مباحث و منابع درسی‌تان را پالایش شده تر انتخاب کنید؛ یعنی تعداد منابعی را که می‌خواهید برای هر درس یا هر مبحث درسی مرور کنید، به حداقل برسانید.

ب) زمان بیشتری را به مرور اختصاص بدهید؛ یعنی تعداد ساعات مطالعه روزانه و هفتگی‌تان را به حداکثر برسانید.

ج) اگر باز هم نتوانستید بین موارد ۳ و ۴ تناسب معقولی برقرار کنید، مطالب کمتری را برای مرور گزینش کنید (بر مبنای همان گزینشی که در نکته ۴ گوشزد شد).

۷- با توجه به موارد ذکر شده، فهرست تمام مباحث و منابعی را که می‌خواهید در هر هفته مطالعه کنید، تهیه نمایید و یک برنامه یک هفته‌ای یا چهار روزه برای خود بنویسید. در برنامه‌ریزی هر روزتان، سعی کنید تعداد دروسی را که برای مرور در یک روز کامل انتخاب می‌کنید، کمتر از سه درس نباشد، و اولین مبحث درسی را که می‌خواهید در یک روز مطالعه کنید، مشکل‌ترین درس یا مبحث آن روزتان باشد.

چاله‌های برنامه‌ریزی

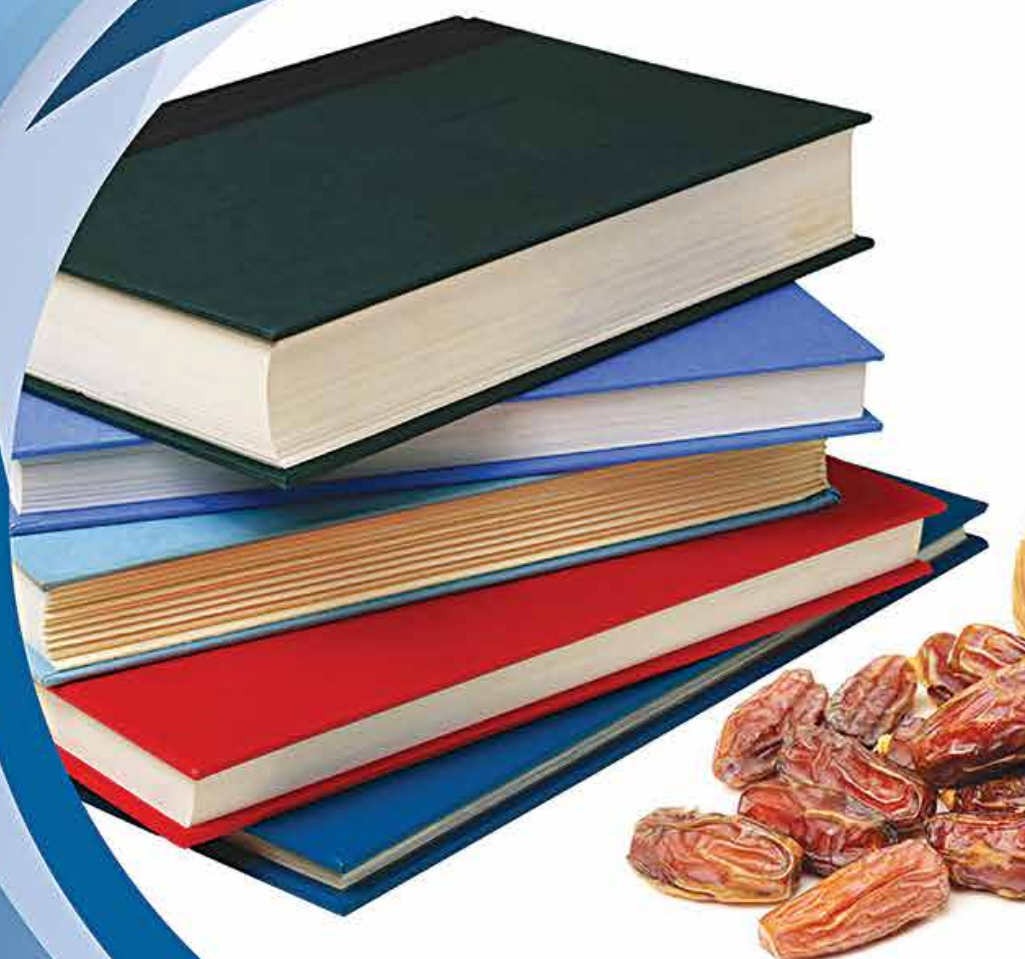
در این یک ماه آخر، بعضی از داوطلبان، دو اشتباه زیر را مرتکب می‌شوند و آن عبارت از اختصاص دادن این فرصت باقی مانده به مطالعه دروس جدید و تست زنی انحصاری در یک یا چند درس خاص که ضعف کمتری در آنها احساس می‌کنند، است، و این همان چاله‌هایی است که شما باید بخوبی مواظب آنها باشید؛ زیرا همان طور که دیدید، «جامعیت» و «اولویت بندی» در مرور دروس مختلف، از مهم‌ترین نکاتی است که باید در برنامه‌ریزی‌تان در نظر بگیرید.



گر تو این انبان ز نان خالی کنی ...

چگونگی برنامه‌ریزی کنکوری‌ها در ماه مبارک رمضان

کنکوری‌های امسال با دو ماه رمضان روبرو بوده و این ماه پر برکت در ابتدا و انتهای سال کنکوری آنها، همراهشان بوده است؛ ماه تقویت اراده، ماهی که می‌توان «نه» گفتن را یاد گرفت، نظم و برنامه‌ریزی را تمرین کرد و شکوه معنویت را بیش از پیش احساس نمود. بی شک، داوطلبانی که با بینش و بصیرت در تابستان سال گذشته که ابتدای سال کنکوری آنها بود، مهمان این ماه شدند، بسیار شاکر پروردگار هستند که در مهم‌ترین سال تحصیلی خود، می‌توانند دو بار از برکت این ماه خدا، بهره بگیرند؛ البته همه می‌دانیم که برنامه‌ریزی برای مطالعه در این ماه، تا حدودی متفاوت با سایر ماه‌هاست و در ضمن لازم است که به تغذیه نیز توجه بیشتری نمود. در این مطلب تلاش می‌شود نکاتی که برای یک کنکوری در ماه رمضان ضروری است، ذکر گردد.



از تو حرکت از خدا برکت

بعضی ها تصور می کنند که در ماه رمضان نمی شود درس خواند و با این پیش فرض غلط، درس خواندن را رها و در کل، فعالیت درسی خود را متوقف می کنند. مطمئن باشید که اگر شما با دل و جان و بدون بهانه گیری سراغ درس بروید، خدا هم یاور شما خواهد بود، و برخلاف تصورتان، مشکلی با عدم تمرکز یا کیفیت پایین مطالعه نخواهید داشت؛ در ضمن دقت کنید که این ماه برای شما بسیار سرنوشت ساز است؛ چون آخرین روزهای قبل از آزمون سراسری و زمان جمع بندی و افزایش سرعت در تست زنی است، و اگر این یک ماه را کوتاهی کنید، نتیجه مورد انتظارتان را بعد از یک سال مطالعه نخواهید گرفت.

زمان مطالعه

خوشبختانه در ایام ماه مبارک رمضان کلاس های درس تعطیل است و زمان در دست شماست و می توانید با توجه به روحیه و عادت مطالعاتی خود، برنامه ریزی کنید. اگر از افرادی هستید که مطالعه در صبح را ترجیح می دهید و درس خواندن در شب برایتان سخت است، بهتر است که مطالعه خود را به صبح موکول کنید و بعد از خوردن سحری و خواندن نماز صبح و یاری خواستن از خدا، درس خواندن و تست زدن را شروع کنید و تا قبل از ظهر ادامه دهید. نکته ای که بسیار مهم است این است که در این ماه، بدن آماده ترین حالت ممکن را در طول شبانه روز در ساعات اولیه دارد و چه پسندیده است که بتوانیم در این ساعات حداکثر استفاده را ببریم؛ ساعاتی که شاید روزهای دیگر سال از آنها محروم باشیم و آن ساعات بین الطلوعین و بعد از آن است؛ کاری که معمولاً دیگران از انجام آن محرومند؛ یعنی شروع مطالعه دقیقاً بعد از اذان صبح (مخصوصاً بعد از نماز اول وقت). دقت کنید که خوردن زیاد سحری مانع از گرسنگی شما در روز بعد نخواهد شد و فقط سنگین و خواب آلودتان می کند و نمی گذارد که درس بخوانید.

اگر هم جزو دسته شب زنده داران هستید، بعد از خوردن یک افطاری سبک و مقوی، مطالعه تان را شروع کنید و تا صبح روز بعد ادامه دهید، و پس از آن می توانید استراحت کنید.

عده ای نیز هستند که چند ساعت صبح زود و چند ساعت بعد از افطار مطالعه می کنند. این افراد باید دقت داشته باشند که به امید صبح زود، ساعت مطالعاتی بعد از افطار را حذف نکنند یا برعکس! در کل، نباید به بهانه اینکه امروز حال ندارم یا خسته ام، زمان مطالعه را به بعد موکول کرد؛ چرا که این «بعد» شاید تا روز آخر ماه رمضان نیاید!

سریال های تلویزیونی ممنوع!

چند سالی است که تلویزیون در ماه رمضان بعد از افطار، سریال های متنوع و جالبی پخش می کند. بارها گفته ایم که دیدن سریال برای افراد کنکوری جالب نیست؛ چون سریال، شما را هر شب رأس ساعتی خاص به پای تلویزیون می کشاند؛ آن هم زمانی مفید برای یک کنکوری که می تواند صرف مطالعه یا تست زدن شود؛ از سوی دیگر، ماه رمضان سریال های متنوعی دارد و ناخود آگاه با دیدن یک سریال، پای دومین و سومین سریال هم خواهید نشست. مطمئن باشید که در آینده، همین سریال ها از کانال های مختلف تلویزیون دوباره پخش خواهد شد.

وعده سحری فراموش نشود

عده ای از داوطلبان می گویند که ترجیح می دهند به جای خوردن سحری بخوابند و تحمل بیدار شدن و کم خوابی، برایشان سختتر از تحمل گرسنگی است و برای همین بدون سحری روزه می گیرند.

دقت کنید که خوردن سحری برای روزه گیران، بویژه نوجوانان و جوانان، ضروری است؛ حتی سحری را باید سر فرصت و با آرامش میل کرد تا دچار ناراحتی های گوارشی نشود.

بهتر است که در سحری از غذاهای گیاهی پخته یا خام استفاده شود؛ مثلاً سالاد فصل + دو قاشق غذاخوری جوانه گندم + لیمو ترش تازه و روغن زیتون و آن را خوب بجوید؛ سپس می توان مقدار کمی از غذاهای پخته گیاهی مانند پلو و خورشت گیاهی استفاده کرد. به جای گوشت در سحری می توان از قارچ استفاده کرد. مقداری میوه و مغز بادام خام یا مغز گردو، پسته، فندق و تعدادی انجیر خشک خوب جویده شود؛ زیرا موادی نظیر آجیل در اکسیژن رسانی به مغز و خنثی سازی رادیکال های آزاد به مغز و اعصاب و در تمرکز و حافظه مؤثر هستند. می توان در وعده سحری، چند دانه خرما یا میوه های دیگر نیز تناول کرد.

ضمناً از غذاهای حاوی حبوبات، خرما، پنیر، نان گندم سیوسدار، شیر، ماست محلی، میوه و سبزیجات نیز می توان در وعده سحری مصرف کرد.

در هنگام سحری، از نوشیدن چای خودداری کنید؛ زیرا ادرار آور بوده و دفع آب بدن را زیاد می کند و موجب تشنگی می شود.

آب یخ ننوشید

عادت بسیاری از افراد، بویژه نوجوانان و جوانان، این است که افطارشان را با یک یا چند لیوان آب یخ و نوشابه باز می کنند؛ بزرگ ترها نیز تمایل به خوردن آش در ماه رمضان دارند. یک متخصص گوارش می گوید که این عادات از جمله عادت های نادرست غذایی شایع میان عموم است که باعث پدید آمدن مشکلات جسمی در زمان روزه داری آنها می شود. در چنین شرایطی، فرد نه تنها خیلی زود سیر می شود و نمی تواند غذا بخورد، بلکه دچار مشکلات گوارشی نیز خواهد شد؛ از سوی دیگر، مصرف آب یخ، اگر چه در ابتدا تشنگی را فرو می نشاند، اما در نهایت باعث تشدید تشنگی می شود. توصیه ما این است که افراد با کمی آب ولرم، خرما، شیر یا فرنی افطار کنند و دور آب سرد و نوشابه را یک خط قرمز بکشند. بد نیست بدانید که نوشابه های گازدار یا آبمیوه های مصنوعی، حاوی ماده ای به نام سوربیتول هستند؛ قندی که جذب نمی شود و می تواند یکی از مهم ترین عوامل ایجاد نفخ شکم گردد؛ البته نوشیدن آب در زمان مناسب ضروری است؛ یعنی در فاصله بین افطار تا سحر، حدود هشت لیوان آب بنوشید؛ زیرا آب در حدود دو سوم وزن بدن ما را تشکیل می دهد و موجب سرحالی و سرزندگی می شود و همچنین برای رساندن مواد غذایی به اندام های بدن لازم است. آب، بهتر است که ولرم باشد، تا مواد سمی را از راه ادرار و تنفس از بدن خارج کند و همچنین جلوی ورود باکتری های مضر به بدن را بگیرد.

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور در باره:

اعلام شرایط و ضوابط، تاریخ و نحوه ثبت نام و انتخاب رشته در آزمون کاردانی به کارشناسی ناپیوسته سال ۱۳۹۶

ضمن آرزوی قبولی طاعات و عبادات داوطلبان عزیز در ماه مبارک رمضان، پیرو اطلاعیه مورخ ۱۳۹۶/۲/۳۰ بدین وسیله به اطلاع کلیه متقاضیان شرکت در آزمون کاردانی به کارشناسی ناپیوسته سال ۱۳۹۶ می‌رساند که ثبت نام برای شرکت در آزمون مذکور منحصراً به صورت اینترنتی از روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۶/۰۳/۰۷ آغاز شده است و در ساعت ۲۴ روز پنجشنبه مورخ ۱۳۹۶/۰۳/۱۸ پایان می‌پذیرد؛ لذا کلیه داوطلبان متقاضی ثبت نام که دارای شرایط عمومی و اختصاصی به شرح ذیل هستند، می‌توانند در آزمون مذکور ثبت نام و شرکت نمایند.

تبصره: با توجه به اینکه مقرر گردیده است که در مراحل مختلف فرآیند این آزمون، خدماتی از طریق پیام کوتاه به داوطلبان ارائه شود، داوطلبانی که تمایل به استفاده از خدمات پیام کوتاه دارند، با انتخاب گزینه مربوط و پرداخت مبلغ ۵/۰۰۰ (پنج هزار ریال) به عنوان هزینه استفاده از خدمات پیام کوتاه، می‌توانند از این خدمات استفاده نمایند.

شرایط ثبت نام:

علاقه‌مندان به تحصیل در دوره‌های کارشناسی ناپیوسته، باید ضمن اطلاع از شرایط عمومی و اختصاصی، مقررات وظیفه عمومی، مقررات مربوط به ضوابط ثبت نام اتباع غیرایرانی و توضیحات مربوط به سهمیه (مندرج در دفترچه راهنمای ثبت نام و انتخاب رشته آزمون که از روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۶/۰۳/۰۷ در پایگاه اطلاع رسانی سازمان قرار گرفته است) در صورتی که دارای شرایط مذکور هستند، به عنوان داوطلب مقطع کارشناسی ناپیوسته منحصراً در یک رشته امتحانی (طبق ضوابط مندرج در دفترچه راهنمای ثبت نام و انتخاب رشته آزمون) متقاضی شوند.

لازم به توضیح است که پذیرش در تعدادی از رشته‌های امتحانی مذکور، بدون آزمون و براساس صرفاً سوابق تحصیلی (معدل تراز شده مقطع کاردانی) صورت خواهد پذیرفت؛ لذا کلیه متقاضیان، اعم از اینکه پذیرش در رشته امتحانی آنان با آزمون یا براساس صرفاً سوابق تحصیلی (بدون آزمون) است، لازم است که مطابق ضوابط دفترچه راهنما و توضیحات این اطلاعیه در آزمون مذکور ثبت نام و انتخاب رشته نمایند. بدیهی است که در صورت عدم ثبت نام در تاریخ مقرر، پذیرش متقاضی پس از پایان مهلت تعیین شده امکان پذیر نخواهد بود.

دستور العمل و نحوه تکمیل تقاضانامه ثبت نام اینترنتی:

به داوطلبان توصیه می‌شود که مطابق دستورالعمل مندرج در دفترچه راهنمای ثبت نام و انتخاب رشته، ابتدا فرم پیش نویس تقاضانامه مندرج در دفترچه مذکور را تکمیل نموده و سپس بر اساس فرم پیش نویس با مراجعه به پایگاه اینترنتی سازمان سنجش آموزش کشور، اطلاعات لازم را براساس بندهای برنامه نرم افزاری ثبت نام وارد نمایند. راهنمای جامع نحوه تکمیل فرم در برنامه نرم افزاری ثبت نام اینترنتی موجود است و داوطلبان برای کسب اطلاع بیشتر می‌توانند به این راهنما مراجعه نمایند. ضمناً داوطلبان لازم است درج اطلاعات ثبت نام و انتخاب رشته دقت نمایند. بدیهی است که در صورت مشاهده هرگونه مغایرت در موارد قید شده در تقاضانامه ثبت نام با مدارک داوطلب، در صورت پذیرفته شدن در آزمون، قبولی وی (کان لم یکن) تلقی شده و از ادامه تحصیل داوطلب جلوگیری خواهد شد.

تذکر مهم: چنانچه داوطلبی در مرحله ثبت نام اقدام به ارائه اطلاعات غلط نماید یا در ارسال عکس خود مرتکب اشتباه شود (اعم از اینکه سهواً یا عمداً باشد) به عنوان متخلف تلقی شده و برابر مقررات با وی رفتار خواهد شد.

زمان برگزاری، توزیع کارت اینترنتی و محل آزمون:

براساس برنامه زمانی پیش‌بینی شده، آزمون کاردانی به کارشناسی ناپیوسته سال ۱۳۹۶ (برای آن دسته از رشته‌های امتحانی که پذیرش آنها با آزمون است) در روز جمعه مورخ ۱۳۹۶/۰۵/۱۳ برگزار خواهد شد و داوطلبان لازم است که از روز سه‌شنبه مورخ ۱۳۹۶/۰۵/۱۰ لغایت روز پنجشنبه مورخ ۱۳۹۶/۰۵/۱۲ با مراجعه به پایگاه اطلاع‌رسانی این سازمان نسبت به تهیه پرینت کارت و راهنمای شرکت در آزمون اقدام نمایند. محل آزمون داوطلبان بر اساس استان و شهرستان محل اقامت مندرج در بند ۳۱ تقاضانامه تعیین می‌گردد؛ لذا مقتضی است که داوطلبان، با مراجعه به دفترچه راهنمای ثبت نام و انتخاب رشته و درج کد مربوط به استان و شهر محل اقامت در تقاضانامه ثبت نام، اقدام نمایند.

ثبت نام برای شرکت در آزمون سال ۱۳۹۶، منحصراً به روش ذیل امکان پذیر است:

۱- مراجعه به پایگاه اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور به نشانی: www.sanjesh.org ۲- دریافت دفترچه راهنمای ثبت نام و انتخاب رشته از طریق پایگاه اطلاع‌رسانی سازمان. ۳- آماده نمودن مدارک و اطلاعات مورد نیاز برای ثبت نام. ۴- با توجه به اینکه پرداخت هزینه ثبت نام منحصراً به صورت اینترنتی انجام می‌گیرد، داوطلبان لازم است با استفاده از کارت‌های بانکی عضو شبکه شتاب که پرداخت الکترونیکی آنها فعال است، با مراجعه به پایگاه اطلاع‌رسانی سازمان و پرداخت مبلغ ۲۵۰/۰۰۰ (دویست و پنجاه هزار) ریال به عنوان وجه ثبت نام شرکت در آزمون، نسبت به ثبت نام و انتخاب رشته اقدام نمایند.

تذکره: چنانچه داوطلبی علاقه‌مند به شرکت در گزینش رشته‌های تحصیلی مؤسسات

زمان انتخاب کد رشته محل های انتخابی:

بر اساس برنامه زمانی، همزمان با ثبت نام برای شرکت در آزمون، کلیه داوطلبان متقاضی رشته های امتحانی پذیرش با آزمون و پذیرش صرفاً با سوابق تحصیلی (بدون آزمون) مقطع کاردانی به کارشناسی ناپیوسته، لازم است که با مراجعه به پایگاه اطلاع رسانی سازمان سنجش آموزش کشور و مطالعه شرایط و ضوابط هر یک از کد رشته های انتخابی، نسبت به انتخاب کد رشته محل های خود اقدام نمایند.

تذکر مهم:

به اطلاع کلیه داوطلبان می رساند که از تعداد ۶۷ رشته امتحانی در آزمون کاردانی به کارشناسی ناپیوسته سال ۱۳۹۶ به شرح جدول زیر، پذیرش ۲۰ رشته امتحانی از طریق آزمون و پذیرش در ۴۷ رشته امتحانی صرفاً بر اساس سوابق تحصیلی (بدون آزمون) است:

ردیف	کد	نام رشته امتحانی	نوع پذیرش
۱	۱۰۱	اتاق عمل	با آزمون
۲	۱۰۳	بهداشت عمومی	با آزمون
۳	۱۰۷	تکنولوژی پر توشناسی	با آزمون
۴	۱۱۰	علوم آزمایشگاهی	با آزمون
۵	۱۱۱	مامایی	با آزمون
۶	۱۱۳	هوشبری	با آزمون
۷	۱۱۴	فوریت های پزشکی	با آزمون
۸	۲۰۴	برق	با آزمون
۹	۲۰۶	ساخت و تولید	با آزمون
۱۰	۲۰۸	صنایع شیمیایی	با آزمون
۱۱	۲۱۰	کامپیوتر	با آزمون
۱۲	۲۱۱	مواد	با آزمون
۱۳	۲۱۴	معماری	با آزمون
۱۴	۲۱۵	مکانیک	با آزمون
۱۵	۲۳۲	مهندسی اجرایی عمران	با آزمون
۱۶	۵۰۹	آموزش و پرورش ابتدایی	با آزمون
۱۷	۵۱۲	علوم ورزشی	با آزمون
۱۸	۵۱۴	حسابداری	با آزمون
۱۹	۶۰۱	تکنولوژی و طراحی دوخت	با آزمون
۲۰	۶۰۵	هنرهای تجسمی	با آزمون
ردیف	کد	نام رشته امتحانی	نوع پذیرش
۱	۱۰۲	مهندسی بهداشت حرفه ای	باسوابق تحصیلی
۲	۱۰۴	مهندسی بهداشت محیط	باسوابق تحصیلی
۳	۱۰۵	ساخت پروتزهای دندانی	باسوابق تحصیلی
۴	۱۱۲	مدارک پزشکی	باسوابق تحصیلی
۵	۲۰۲	ایمنی صنعتی و محیط کار	باسوابق تحصیلی
۶	۲۰۷	صنایع چوب و کاغذ - سازه های	باسوابق تحصیلی
۷	۲۱۳	معدن	باسوابق تحصیلی
۸	۲۱۶	نقشه برداری	باسوابق تحصیلی
۹	۲۱۷	شهرسازی	باسوابق تحصیلی
۱۰	۲۱۸	صنایع نساجی	باسوابق تحصیلی
۱۱	۳۰۱	آبیاری	باسوابق تحصیلی
۱۲	۳۰۲	مهندسی منابع طبیعی - محیط	باسوابق تحصیلی
۱۳	۳۰۴	پرورش طیور	باسوابق تحصیلی
ردیف	کد	نام رشته امتحانی	نوع پذیرش
۱۴	۳۰۵	پرورش گاو و گاو میش	باسوابق تحصیلی
۱۵	۳۰۶	تولیدات دامی	باسوابق تحصیلی
۱۶	۳۰۷	تولیدات گیاهی	باسوابق تحصیلی
۱۷	۳۰۸	جنگلداری	باسوابق تحصیلی
۱۸	۳۰۹	شیلات	باسوابق تحصیلی
۱۹	۳۱۰	چوب شناسی و صنایع چوب	باسوابق تحصیلی
۲۰	۳۱۱	علوم و صنایع غذایی	باسوابق تحصیلی
۲۱	۳۱۲	گیاه پزشکی	باسوابق تحصیلی
۲۲	۳۱۳	ماشین های کشاورزی	باسوابق تحصیلی
۲۳	۳۱۴	مرتع و آبخیزداری	باسوابق تحصیلی
۲۴	۳۱۵	بازیافت	باسوابق تحصیلی
۲۵	۴۰۱	آمار	باسوابق تحصیلی
۲۶	۴۰۲	آموزش ریاضی	باسوابق تحصیلی
۲۷	۵۰۱	آموزش حرفه و فن	باسوابق تحصیلی
۲۸	۵۰۲	آموزش دینی و عربی	باسوابق تحصیلی
۲۹	۵۰۳	آموزش راهنمایی و مشاوره	باسوابق تحصیلی
۳۰	۵۰۴	زبان انگلیسی	باسوابق تحصیلی
۳۱	۵۰۵	زبان و ادبیات فارسی	باسوابق تحصیلی
۳۲	۵۰۶	آموزش علوم تجربی	باسوابق تحصیلی
۳۳	۵۰۷	روان شناسی و آموزش کودکان استثنایی	باسوابق تحصیلی
۳۴	۵۰۸	تربیت معلم مطالعات اجتماعی	باسوابق تحصیلی
۳۵	۵۱۰	تربیت مربی امور تربیتی	باسوابق تحصیلی
۳۶	۵۱۱	باستان شناسی	باسوابق تحصیلی
۳۷	۵۱۳	تربیت معلم قرآن کریم	باسوابق تحصیلی
۳۸	۵۱۶	علوم انتظامی	باسوابق تحصیلی
۳۹	۵۱۷	علم اطلاعات و دانش شناسی	باسوابق تحصیلی
۴۰	۵۱۸	مدیریت	باسوابق تحصیلی
۴۱	۵۱۹	حقوق قضایی - علوم ثبتی	باسوابق تحصیلی
۴۲	۶۰۲	صنایع دستی	باسوابق تحصیلی
۴۳	۶۰۳	مرمت و احیای بناهای تاریخی	باسوابق تحصیلی
۴۴	۶۰۴	موسیقی	باسوابق تحصیلی
۴۵	۶۰۶	طراحی پوشاک	باسوابق تحصیلی
۴۶	۷۰۱	۱- علوم آزمایشگاهی دامپزشکی	باسوابق تحصیلی
۴۷	۷۰۲	بهداشت مواد غذایی یا منشاء دامی	باسوابق تحصیلی

توصیه های مهم:

- ۱- داوطلبان برای اطلاع از مقررات وظیفه عمومی، شرایط و ضوابط استفاده از سهمیه و همچنین شرایط و ضوابط اتباع خارجی به دفترچه راهنمای ثبت نام و انتخاب رشته مندرج در پایگاه اطلاع رسانی این سازمان مراجعه نمایند.
- ۲- به داوطلبان توصیه می شود که در انتخاب کد رشته امتحانی و همچنین شهرستان محل حوزه امتحانی خود (برای رشته پذیرش با آزمون) دقت لازم را مبذول فرمایند؛ لذا پس از دریافت کد پی گیری ۱۶ رقمی، در این خصوص به درخواست های داوطلبان مبنی بر اصلاح موارد فوق، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- ۳- توصیه می شود که داوطلبان، پس از تکمیل تقاضانامه و دریافت کد پی گیری، یک نسخه پرینت از تقاضانامه شان تهیه و آن را نزد خود نگهداری نمایند.
- ۴- تأکید می گردد که کلیه متقاضیان، اعم از اینکه پذیرش در رشته امتحانی مورد درخواست آنان با آزمون یا پذیرش با سوابق تحصیلی است، مطابق ضوابط نسبت به تکمیل تقاضانامه ثبت نامی و انتخاب کد رشته محل های انتخابی در سایت سازمان اقدام نمایند و رسید ۱۶ کاراکتری را دریافت دارند.
- ۵- هرگونه تغییری از طریق نشریه پیک سنجش (هفته نامه خبری و اطلاع رسانی سازمان سنجش آموزش کشور)، پایگاه اطلاع رسانی این سازمان و در صورت لزوم از طریق رسانه های عمومی اعلام خواهد شد.
- ۶- در صورت لزوم، داوطلبان می توانند با شماره تلفن های: ۰۲۱-۴۲۱۶۳ با روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور تماس حاصل نموده و یا از طریق سیستم پاسخگویی اینترنتی (غیر حضوری) سازمان اقدام نمایند.

روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور در خصوص:

تمدید مدت زمان ثبت نام و انتخاب رشته در آزمون دوره های کاردانی به کارشناسی ناپیوسته سال ۱۳۹۶ و همچنین اعلام رشته محل های جدید و اصلاحات در دفترچه راهنمای آزمون مذکور

پیرو انتشار دفترچه راهنمای ثبت نام و انتخاب رشته آزمون دوره های کاردانی به کارشناسی ناپیوسته سال ۱۳۹۶ بدین وسیله به اطلاع متقاضیان آزمون مزبور می رساند که با توجه به برخی از اصلاحات و اعلام رشته محل های جدید، علاوه بر رشته های تحصیلی مندرج در دفترچه راهنمای آزمون فوق الذکر و به منظور مساعدت برای ثبت نام و درج کدرشته محل های انتخابی، مقرر گردید به داوطلبان ذی ربط اجازه داده شود تا پایان روز پنجشنبه مورخ ۱۳۹۶/۳/۱۸ نسبت به ثبت نام و انتخاب رشته خود اقدام نمایند.

لذا متقاضیان، لازم است که براساس ضوابط و شرایط مندرج در دفترچه راهنمای مربوط و همچنین کدرشته محل های تحصیلی و مندرجات این اطلاعیه، نسبت به ثبت نام و انتخاب کدرشته محل های مورد علاقه خود حداکثر تا پایان روز پنجشنبه مورخ ۱۳۹۶/۳/۱۸ منحصراً از طریق سایت اینترنتی این سازمان اقدام نمایند. ضمناً داوطلبانی که قبلاً ثبت نام خود را تکمیل و کد رهگیری ثبت نام دریافت نموده اند نیز، در صورت تمایل و با توجه به مندرجات این اطلاعیه، می توانند نسبت به ویرایش اطلاعات ثبت نامی یا اولویت های انتخابی خود تا تاریخ فوق الذکر اقدام نمایند.

لازم به توضیح است که تاریخ، نحوه انتخاب رشته و همچنین کد رشته محل های دانشگاه آزاد اسلامی، متعاقباً از طریق پایگاه اینترنتی معاونت سنجش و پذیرش دانشگاه مذکور اعلام خواهد شد؛ لذا متقاضیان رشته های تحصیلی کارشناسی ناپیوسته دانشگاه آزاد اسلامی، لازم است که در مهلت تعیین شده تا تاریخ ۱۳۹۶/۳/۱۸ فقط نسبت به ثبت نام در این آزمون اقدام نموده و در تاریخی که از طریق پایگاه اینترنتی معاونت سنجش و پذیرش دانشگاه مذکور اعلام خواهد شد، انتخاب رشته نمایند.

الف) اصلاحات کلی دفترچه راهنما:

- مؤسسه غیر انتفاعی ایمان و اندیشه - ملایر: نیمسال پذیرش دانشجو در کد رشته محل های ۲۴۵۲ (مهندسی تکنولوژی نرم افزار کامپیوتر)، ۲۶۴۶ (مهندسی تکنولوژی سخت افزار کامپیوتر)، ۳۴۷۹ (مهندسی اجرایی عمران)، ۴۲۸۸ (علمی - کاربردی حسابداری)، ۴۴۸۳ (مدیریت بازرگانی) و ۴۷۸۸ (علمی - کاربردی حقوق قضایی - علوم ثبتی) این مؤسسه از نیمسال دوم مندرج در دفترچه راهنمای ثبت نام و انتخاب رشته، به نیمسال اول تغییر یافته است.

- مؤسسه غیر انتفاعی بهار اندیشه - چابهار: نیمسال پذیرش دانشجو در کد رشته محل های ۳۹۱۵ (آموزش زبان انگلیسی)، ۳۹۳۶ (مترجمی زبان انگلیسی)، ۴۰۸۵ (آموزش و پرورش ابتدایی)، ۴۲۹۳ (علمی - کاربردی حسابداری)، ۴۴۸۷ (مدیریت بازرگانی) و ۴۷۹۱ (علمی - کاربردی حقوق قضایی - علوم ثبتی) این مؤسسه از نیمسال دوم مندرج در دفترچه راهنمای ثبت نام و انتخاب رشته، به نیمسال اول تغییر یافته است.

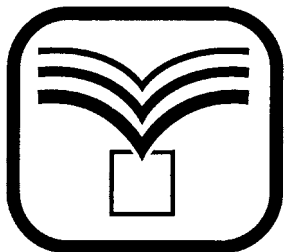
- مؤسسه غیر انتفاعی روزبه - زنجان: نشانی: زنجان، بزرگراه ۲۲ بهمن، شهرک پونک، تلفن: ۰۲۴-۳۳۰۳۸۰۰۳-۷، نمابر: ۰۲۴-۳۳۰۳۸۰۰۲، کد پستی: ۴۵۱۶۳۵۷۵۱۷، نشانی وبسایت: www.roozbeh.ac.ir

ب) رشته های جدید علاوه بر رشته های مندرج در دفترچه راهنما:

ب) رشته های جدید علاوه بر رشته های مندرج در دفترچه راهنما:

۱۱۱ - مامایی

دوره تحصیلی	کدرشته محل	نام دانشگاه یا مؤسسه آموزش عالی محل تحصیل	طرفیت پذیرش نیمسال		توضیحات
			دوم	اول	
روزانه	۵۱۰۱	دانشگاه علوم پزشکی شیراز	۹	-	ممنوعیت نقل و انتقال
روزانه	۵۱۰۲	دانشگاه علوم پزشکی شیراز	۹	-	ویژه کاردان های مامایی شاغل در طرح پزشک خانواده استان فارس
روزانه	۵۱۰۳	دانشگاه علوم پزشکی ایلام	۹	-	ممنوعیت نقل و انتقال
روزانه	۵۱۰۴	دانشگاه علوم پزشکی ایلام	۹	-	ویژه کاردان های مامایی شاغل در طرح پزشک خانواده استان ایلام
روزانه	۵۱۰۵	دانشگاه علوم پزشکی زاهدان	۹	-	ممنوعیت نقل و انتقال
روزانه	۵۱۰۶	دانشگاه علوم پزشکی زاهدان	۹	-	ویژه کاردان های مامایی شاغل در طرح پزشک خانواده استان سیستان و بلوچستان
روزانه	۵۱۰۷	دانشگاه علوم پزشکی زنجان	۹	-	ممنوعیت نقل و انتقال
روزانه	۵۱۰۸	دانشگاه علوم پزشکی زنجان	۹	-	ویژه کاردان های مامایی شاغل در طرح پزشک خانواده استان زنجان
روزانه	۵۱۰۹	دانشگاه علوم پزشکی کردستان - سنندج	۹	-	ممنوعیت نقل و انتقال
روزانه	۵۱۱۰	دانشگاه علوم پزشکی کردستان - سنندج	۹	-	ویژه کاردان های مامایی شاغل در طرح پزشک خانواده استان کردستان
غیرانتفاعی	۵۱۱۱	مؤسسه غیر انتفاعی علامه رفیعی - قزوین	۸۰	-	۲۰۴ - مهندسی تکنولوژی الکترونیک
غیرانتفاعی	۵۰۹۹	مؤسسه غیر انتفاعی معان - پارس آباد	۸۰	-	۲۰۴ - مهندسی تکنولوژی برق - قدرت
غیرانتفاعی	۵۱۱۲	مؤسسه غیر انتفاعی علامه رفیعی - قزوین	۸۰	-	۲۰۴ - مهندسی تکنولوژی کنترل گرایش ابزار دقیق
غیرانتفاعی	۵۱۱۳	مؤسسه غیر انتفاعی علامه رفیعی - قزوین	۸۰	-	۲۰۴ - مهندسی تکنولوژی مخابرات گرایش انتقال
غیرانتفاعی	۵۱۱۴	مؤسسه غیر انتفاعی علامه رفیعی - قزوین	۸۰	-	۲۰۴ - مهندسی تکنولوژی ارتباطات و فناوری اطلاعات (ICT) گرایش مدیریت ICT
غیرانتفاعی	۵۱۱۵	مؤسسه غیر انتفاعی علامه رفیعی - قزوین	۸۰	-	۲۰۶ - مهندسی تکنولوژی ساخت و تولید - ماشین ابزار
غیرانتفاعی	۵۱۱۶	مؤسسه غیر انتفاعی علامه رفیعی - قزوین	۸۰	-	۲۱۰ - مهندسی تکنولوژی نرم افزار کامپیوتر
غیرانتفاعی	۵۰۹۸	مؤسسه غیر انتفاعی معان - پارس آباد	۸۰	-	۲۱۴ - علمی - کاربردی معماری
غیرانتفاعی	۵۱۱۷	مؤسسه غیر انتفاعی علامه رفیعی - قزوین	۸۰	-	۲۱۵ - مهندسی تکنولوژی مکانیک خودرو
غیرانتفاعی	۵۱۰۰	مؤسسه غیر انتفاعی معان - پارس آباد	۸۰	-	۲۳۲ - مهندسی اجرایی عمران
غیرانتفاعی	۵۰۹۷	مؤسسه غیر انتفاعی معان - پارس آباد	۸۰	-	۵۱۲ - علوم ورزشی گرایش مدیریت و برنامه ریزی تربیت بدنی
غیرانتفاعی	۵۰۹۶	مؤسسه غیر انتفاعی معان - پارس آباد	۸۰	-	۵۱۴ - علمی - کاربردی حسابداری
غیرانتفاعی	۵۰۹۵	مؤسسه غیر انتفاعی معان - پارس آباد	۸۰	-	۵۱۸ - مدیریت بازرگانی
غیرانتفاعی	۵۱۱۹	مؤسسه غیر انتفاعی علامه رفیعی - قزوین	۸۰	-	



اطلاعیه بسیار مهم

شرکت تعاونی خدمات آموزشی

با ذکر منبع (ممنوع است؛ به عبارت دیگر، استفاده از سؤالات آزمون‌های آزمایشی سنجش، منحصراً متعلق به پدیدآورنده آن، یعنی شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور، بوده و استفاده از این سؤالات برای سایر مؤسسات و ناشران آموزشی به کلی ممنوع است و این موضوع محدود به دوره زمانی خاصی نیست. بدیهی است که این شرکت، اقدامات قانونی لازم را در مورد متخلفان از این امر به عمل خواهد آورد.

شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور

با توجه به استفاده غیر قانونی برخی از ناشران از سؤالات آزمون‌های آزمایشی سنجش در کتاب‌های خود و همچنین انتشار و فروش غیرقانونی این سؤالات در سایت‌های اینترنتی، فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی، همانطور که ممنوعیت هرگونه استفاده و انتشار سؤالات آزمون‌های آزمایشی سنجش به هر طریق در نسخه چاپی این سؤالات درج گردیده است، بار دیگر یادآور می‌شود که حق چاپ، تکثیر و انتشار سؤالات آزمون‌های آزمایشی سنجش به هر روش (الکترونیکی، استفاده در کانال‌های تلگرام، سایت‌ها و ...) در هر مقطع زمانی، برای تمام اشخاص حقیقی و حقوقی (حتی

هشدار به متقاضیان آزمون‌های بین‌المللی

به اطلاع متقاضیان شرکت در آزمون‌های بین‌المللی نظیر TOEFL، GRE، IELTS و ... می‌رساند با توجه به وجود تعدادی افراد و شرکت‌های سود جو 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 بین‌المللی) نسبت به مجاز 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 ثبت‌نام در یکی از مراکز نمایند، در هر مرحله از مراحل آزمون از شرکت آنان در آزمون جلوگیری به عمل خواهد آمد.

۳ - مراکز برگزاری آزمون‌ها موظف به رعایت قوانین بوده و بایستی از ثبت‌نام این افراد خودداری نمایند و در صورت تخلف، مجوز آنان لغو می‌گردد.

۴ - داوطلبانی که با جعل مدارک هویتی سعی در گمراه نمودن مجریان آزمون نمایند و در آن شرکت کنند و تخلف آنان (حتی پس از دریافت مدرک) اثبات گردد، برابر مقررات برگزاری آزمون‌ها، مدارک مربوط به آنها باطل و از شرکت در آزمون‌ها به مدت ۲ تا ۱۰ سال محروم خواهند شد و با توجه به اینکه جعل هرگونه 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 ثبت‌نام آزمون‌ها بایستی شخصاً توسط شخص متقاضی انجام شود و در صورت عدم رعایت شرایط ثبت‌نام، 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 ثبت‌نام متقاضیان در آزمون‌های بین‌المللی می‌نمایند برخورد قانونی خواهد شد.

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

میزان و نحوه تأثیر

سوابق تحصیلی در

آزمون سراسری سال ۱۳۹۶

بدین وسیله به اطلاع کلیه داوطلبان آزمون سراسری سال ۱۳۹۶ می‌رساند که با توجه به ابلاغ قانون اصلاح قانون سنجش و پذیرش دانشجو در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی کشور مصوب ۱۳۹۵/۲/۲۶ مجلس محترم شورای اسلامی، و براساس مصوبه هفتمین جلسه شورای سنجش و پذیرش دانشجو مورخ ۹۵/۸/۹ میزان و نحوه تأثیر سوابق تحصیلی در آزمون سراسری سال ۱۳۹۶ همانند آزمون سراسری سال ۱۳۹۵ به صورت زیر است:

الف - آن دسته از دیپلمه‌های ریاضی فیزیک، علوم تجربی، علوم انسانی و علوم و معارف اسلامی که دیپلم خود را از سال ۱۳۸۴ به بعد اخذ نموده‌اند و امتحانات یک یا چند درس آنها به صورت نهایی، سراسری و کشوری برگزار شده است، مشمول اعمال سوابق تحصیلی بوده و سوابق تحصیلی موجود دیپلم (سال سوم آموزش متوسطه) به میزان **حداکثر ۲۵ درصد** به نسبت سوابق تحصیلی موجود داوطلب و به صورت **تأثیر مثبت** در نمره کل نهایی آنان لحاظ می‌شود.

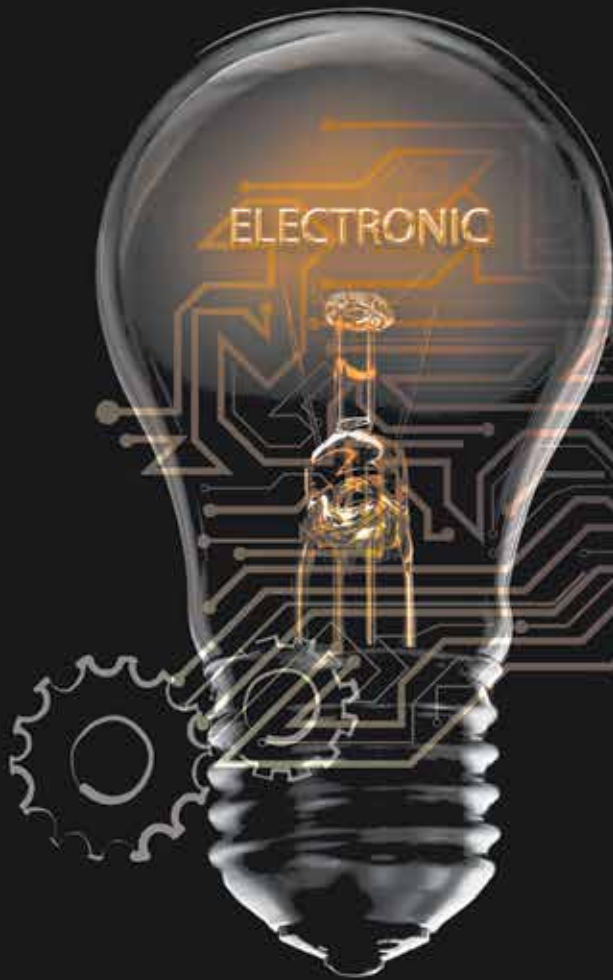
ب - داوطلبان دارای مدرک پیش دانشگاهی ریاضی فیزیک، علوم تجربی، علوم انسانی، علوم و معارف اسلامی و هنر که مدرک دوره پیش دانشگاهی خود را از سال تحصیلی ۹۰ - ۹۱ به بعد اخذ کرده‌اند و امتحانات یک یا چند درس آنها به صورت نهایی، سراسری و کشوری برگزار شده است، مشمول اعمال سوابق تحصیلی بوده و سوابق تحصیلی موجود دوره پیش‌دانشگاهی (صرفاً نمرات دروسی که به صورت نهایی، سراسری و کشوری برگزار شده است) به میزان **حداکثر ۵ درصد** به نسبت سوابق تحصیلی موجود داوطلب و به صورت **تأثیر مثبت** در نمره کل نهایی آنان لحاظ می‌شود.

تبصره: برای داوطلبان مشمول سوابق تحصیلی بندهای الف و ب، هر دو مورد اعمال خواهد شد.

روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور



شرکت تعاونی خدمات آموزشی



کنجینه مهندسی برق

ویژه دانشجویان مهندسی برق
داوطلبان آزمون کارشناسی ارشد و دکتری



بسته کامل آموزشی

خرید اینترنتی

www.sanjeshserv.ir

صدای داوطلب : ۰۲۱-۴۲۹۶۶