

## تاریخ ثبت نام در آزمون کارشناسی ارشد ۹۷

صفحه ۴

# پرک سنجش

شاپا ۲۹۱۶-۱۷۳۵-ISSN ۱۷۳۵-۲۹۱۶ • هفته نامه خبری و اطلاع رسانی سازمان سنجش آموزش کشور • سال بیست و دوم شماره ۳۴ • دوشنبه ۶ آذر ماه ۱۳۹۶ • ۱۶ صفحه ۲۰۰۰ ریال

### یادداشت هفته

شش نکته درباره

تکمیل ظرفیت آزمون سراسری ۹۶

۹ ربیع الاول، خجسته سالروز آغاز امامت ولی... الاعظم حضرت حجه بن الحسن العسکری (عجل... تعالی فرجه الشریف) بر تمام منتظران آن مصلح کل تهنیت باد

صفحه ۶



اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور در باره:

## برخی از اصلاحات دفترچه ثبت نام آزمون دکتری ۹۷

صفحه ۱۱

### برگزاری دومین دوره جشنواره ملی کتاب سال فرهنگی دانشجویان

دومین دوره جشنواره ملی کتاب سال فرهنگی دانشجویان، از سوی معاونت فرهنگی دانشگاه تهران و با همکاری معاونت و فرهنگی و اجتماعی وزارت علوم برگزار می شود.

معاونت فرهنگی دانشگاه تهران، در راستای حمایت از تولیدات فرهنگی دانشجویان و ترغیب آنان به مطالعه کتاب، نه فقط به عنوان امری تکلیفی و در حوزه کتاب های درسی، بلکه در گستره وسیع آثار ادبی، فرهنگی، هنری، اجتماعی و سیاسی، دومین دوره جشنواره ملی کتاب سال فرهنگی دانشجویان را با همکاری معاونت و فرهنگی و اجتماعی وزارت علوم برگزار می کند.

محورهای ارسال آثار در حوزه های دینی، اخلاقی، تربیتی، هنری، ادبی، اجتماعی و سیاسی است و دانشجویان تا ۳۰ بهمن ۹۶ فرصت دارند آثار خود را به دبیرخانه جشنواره واقع در خیابان انقلاب، خیابان ۱۶ آذر، پلاک ۱۶، اداره کل فرهنگی و اجتماعی دانشگاه تهران ارسال کنند.

لازم به یادآوری است که دانشجویان برای اطلاعات بیشتر می توانند به سامانه جشنواره، به آدرس: nbfc.s.ut.ac.ir مراجعه کنند.

تا شنبه ۱۱ آذرماه ادامه دارد:

## ثبت نام تکمیل ظرفیت آزمون سراسری ۹۶



### شاد باشید تا با آرامش به هدفتان برسید

صفحه ۸

### فشار روانی را در ۱۰ دقیقه کاهش دهید

صفحه ۱۲

گزارشی از یازدهمین نمایشگاه رسانه های دیجیتالی:

### سرعت، دقت، آسایش و اطلاعات بیشتر به یاری رسانه های دیجیتالی

صفحه ۱۴

برنامه زمانی آزمون های سازمان سنجش آموزش کشور در سال ۱۳۹۷

نام آزمون	سال	ثبت نام	
		از	تا
دکتری (Ph.D)	۹۷	چهارشنبه ۹۶/۹/۱	سه شنبه ۹۶/۹/۷
کارشناسی ارشد	۹۷	پنجشنبه ۹۶/۹/۱۶	چهارشنبه ۹۶/۹/۲۲
سراسری	۹۷	یکشنبه ۹۶/۱۱/۱	یکشنبه ۹۶/۱۱/۸
فنی و حرفه ای کاردانی نظام جدید		متعاقباً اعلام خواهد شد	
کارشناسی ناپیوسته		متعاقباً اعلام خواهد شد	



## ۸ ربیع الاول، سالروز شهادت حضرت امام حسن عسکری (علیه السلام) بر تمام مسلمانان تسلیمت باد



### شش نکته درباره تکمیل ظرفیت آزمون سراسری ۹۶

تبصره‌های زیر، در صورت تمایل می‌توانند متقاضی شرکت در گزینش رشته‌های تحصیلی مربوط شوند.

۴ - هر گاه آن گروه از داوطلبانی که در یکی از رشته‌های تحصیلی متمرکز آزمون سراسری سال ۱۳۹۶ پذیرفته شده‌اند، در این گزینش در یکی از رشته‌های انتخابی‌شان قبول شوند، قبولی قبلی آنان «کان لم یکن» تلقی خواهد شد، و چنانچه داوطلبان متقاضی، در دوره‌های روزانه این پذیرش قبول شوند، حتی با دادن انصراف از تحصیل نیز حق انتخاب رشته‌های دوره روزانه را در آزمون سراسری سال ۱۳۹۷ نخواهند داشت؛ به همین خاطر، به متقاضیان تأکید می‌شود که در تکمیل فرم تقاضانامه شرکت در گزینش رشته‌های تحصیلی این پذیرش، دقت کافی را مبذول دارند؛ زیرا هیچ‌گونه اعتراضی در این زمینه، پذیرفته نخواهد شد.

۵ - نیمسال پذیرش دانشجوی در هر یک از کدرشته این پذیرش، به امکانات و نظر دانشگاه یا مؤسسه محل قبولی، بستگی خواهد داشت.

۶ - متقاضیان، در صورت تمایل می‌توانند کدرشته‌های انتخابی دارای شرایط خاص و مصاحبه این پذیرش را از جداول مربوط، که در سایت سازمان سنجش همراه با اطلاعیه ثبت‌نام در این مرحله از تکمیل ظرفیت آمده است، استخراج کرده و به ترتیب اولویت علاقه، از طریق اینترنت در فرم انتخاب رشته‌های تحصیلی مرحله تکمیل ظرفیت، به همراه سایر کدرشته‌های مربوط، در هر اولویتی که علاقه دارند، بر اساس ضوابط و توضیحات مربوط به رشته‌های دارای شرایط خاص دفترچه‌های راهنمای انتخاب رشته (دفترچه شماره ۲) وارد کنند.

**موفق باشید**

همان طور که داوطلبان گرامی اطلاع دارند، ثبت‌نام در مرحله تکمیل ظرفیت پذیرش برخی از رشته‌های تحصیلی دوره‌های روزانه، نوبت دوم (شبانه)، مجازی و پردیس خودگردان دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی در آزمون سراسری سال ۱۳۹۶ از روز شنبه ۴ آذر ماه آغاز شده است. به همین خاطر، مناسب دیدیم که موضوع این ستون را در شماره پیش رو، به یادآوری چند نکته در زمینه این تکمیل ظرفیت اختصاص دهیم که در سطور زیر می‌آید:

۱ - تمام داوطلبان حاضر در جلسه آزمون سراسری با نمره کل مساوی یا بیشتر از یک (با توجه به نتایج علمی اولیه که در کارنامه‌شان درج شده است) می‌توانند مطابق ضوابط و شرایط درج شده در اطلاعیه مربوط به این تکمیل ظرفیت، که علاوه سایت سازمان سنجش در همین شماره از نشریه آمده است و همچنین دفترچه‌های راهنمای شماره ۱ و ۲، از روز شنبه ۴ لغایت شنبه مورخ ۱۱ آذر ماه ۹۶ به سایت اینترنتی این سازمان مراجعه کنند و اقدام به ثبت‌نام و تکمیل فرم انتخاب رشته (حداکثر ۵۰ کدرشته محل) به روش اینترنتی نمایند.

۲ - در آن گروه از رشته‌های تحصیلی که پذیرش آنها صرفاً بر اساس سوابق تحصیلی صورت می‌گیرد، متقاضیان، خواه در آزمون سراسری ۹۶ ثبت‌نام کرده و در جلسه آزمون حاضر بوده یا نبوده‌اند و یا حتی در آزمون سراسری یاد شده ثبت‌نام نکرده باشند، می‌توانند متقاضی شوند.

۳ - آن گروه از داوطلبانی که در یکی از رشته‌های تحصیلی متمرکز آزمون سراسری ۹۶ پذیرفته شده‌اند، با رعایت ضوابط و شرایط مربوط و در نظر گرفتن

### نماز

حضرت امام مهدی (عج) فرمودند: هیچ چیز مانند نماز، بینی شیطان را به خاک نمی‌مالد.



### کلام امیر المؤمنین (ع)

خدایا! به تو پناه می‌برم که بروم در دیده‌ها نیکو نماید، و درونم در آنچه از تو نهان می‌دارم، به زشتی گراید.

### امر به معروف و نهی از منکر

حضرت امام حسن عسکری (ع) فرمودند: از خدا پروا کنید و مایه زینت ما باشید و مایه ننگ ما نباشید، و همه محبت‌ها را به سوی ما جلب کنید و همه زشتی‌ها را از ما دفع کنید.

### 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



- هفته‌نامه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور
- سال بیست و دوم، شماره ۳۴، شماره پیاپی ۱۰۵۲
- ششم آذر ماه سال ۱۳۹۶
- صاحب امتیاز: سازمان سنجش آموزش کشور
- مدیر اجرایی: بهمن احمدی
- صفحه‌آرایی و حرفه‌چینی: پیک سنجش
- شاپا: ۲۹۱۶-۲۹۱۵:ISSN ۱۷۳۵-۱۷۳۵-۲۹۱۶
- 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 نجات‌اللهمی و قرنی، پلاک ۲۰۴، صندوق پستی ۵۵۵۷-۱۴۱۵۵
- نشانی سایت: peyk.sanjesh.org
- صندوق الکترونیکی: email.peyk@sanjesh.org

و اطلاعات و مدارک مورد نظر، متوجه متقاضی است و در صورت اثبات تخلف، در هر یک از مراحل، اعم از طی فرآیند بورس، حین تحصیل یا پس از پایان تحصیلات، پذیرش فرد ابطال می‌شود و متقاضی باید هزینه‌های مترتب را بپردازد.

اعطای بورس تحصیلی و مزایای ناشی از آن، صرفاً امتیاز اعطایی از سوی سازمان امور دانشجویان است و در صورت وجود اعتبار قابل پرداخت خواهد بود.

انجام خدمت پس از اتمام تحصیل، منوط به رضایت بخش بودن وضعیت تحصیلی و علمی و احراز شرایط مورد نیاز دانشگاه محل تعهد به تشخیص آن دانشگاه است.

طبق مصوبه چهارمین جلسه شورای سنجش و پذیرش دانشجو ۱۸ دی ماه ۱۳۹۵، پذیرفته شدگان دوره بورس و اعزاز به خارج، در صورتی که روند پذیرش آنها تا زمان ثبت نام آزمون نیمه متمرکز دکتری سال ۱۳۹۷ در سازمان امور دانشجویان تکمیل نشده و در داخل نیز در دوره روزانه پذیرفته نشده باشند، مجاز به ثبت نام و شرکت در آزمون نیمه متمرکز دکتری سال ۱۳۹۷ هستند.

### رئیس صندوق رفاه دانشجویان وزارت علوم: وام ویژه دکتری، ظرف ۱۵ روز پرداخت می‌شود



رئیس صندوق رفاه دانشجویان وزارت علوم گفت: وام ویژه دکتری، ظرف ۱۵ روز پس از ارائه لیست دانشجویان از سوی معاونت دانشجویی دانشگاه‌ها، پرداخت می‌شود و به تمام درخواست‌ها تاکنون پاسخ داده شده است.

ذوالفقار یزدان مهر، با اشاره به وام ویژه دکتری، گفت: از زمانی که معاون دانشجویی هر دانشگاه، لیست تأیید شده دانشجویان را به صندوق رفاه دانشجویان برای واریز وام ویژه دکتری ارائه می‌دهد، ظرف ۱۵ روز وام دانشجویان واریز می‌شود.

وی، با بیان اینکه همه دانشجویانی که از طرف دانشگاه‌ها به صندوق رفاه دانشجویان معرفی شدند، وام ویژه دانشجویان دکتری دریافت کردند و هیچ درخواستی بی‌پاسخ نمانده است، افزود: هفته گذشته نیز ۷ و نیم میلیارد تومان وام ویژه دکتری به حساب دانشجویان واریز شد.

رئیس صندوق رفاه دانشجویان وزارت علوم ادامه داد: در سال جاری تا آبان ماه، در مجموع ۱۰۳ میلیارد تومان وام ویژه دکتری به دانشجویان دکتری پرداخت شده است.

لازم به یادآوری است که وام ویژه دانشجویان دکتری، به همه دانشجویان روزانه غیر بورسیه دانشگاه‌ها پرداخت می‌شود.

پس از تأیید شورای مرکزی بورس، دانشگاه / مؤسسه پذیرنده بورسیه، موظف است که فرآیند هیأت اجرایی جذب پذیرفته شدگان نهایی را انجام داده و صورت جلسه هیأت اجرایی جذب و تعیین استاد ناظر را به اداره کل بورس و اعزاز دانشجویان اعلام کنند.

تعیین رشته، گرایش و کشور مورد اعزاز، به تشخیص دانشگاه دارای سهمیه و هماهنگی اداره کل بورس و اعزاز دانشجویان خواهد بود.

پذیرش از دانشگاه‌های خارج، انتخاب استاد راهنمای خارج، موضوع رساله دکتری و استاد ناظر داخلی (یکی از اعضای هیأت علمی دانشگاه دارای سهمیه مرتبط با تخصص پذیرفته شده) پس از تأیید دانشگاه دارای سهمیه و با هماهنگی اداره کل بورس و اعزاز دانشجویان انجام می‌شود.

قبولی‌های بورس خارج از کشور بر اساس سهمیه هر دانشگاه است و نظارت و تأیید در اخذ پذیرش، وضعیت تحصیلی، به عهده دانشگاه دارای سهمیه خواهد بود.

پذیرفته شدگان اعزاز باید حداکثر تا تاریخ ۳۱ شهریور ۱۳۹۸ نسبت به اخذ حد نصاب نمره زبان، پذیرش از دانشگاه مورد تأیید دانشگاه دارای سهمیه و اداره کل بورس و اعزاز دانشجویان، سپردن وثیقه به دانشگاه یاد شده، دریافت ویزا و سایر موارد اعزاز اقدام کنند. پس از اتمام زمان مذکور، قبولی فرد «کان لم یکن» تلقی می‌شود.

**تبصره:** حداقل کسب نمره زبان برای اعزاز داوطلبان رشته‌های فنی و مهندسی، کشاورزی و علوم پایه  $MSRT=55$ ، رشته‌های علوم انسانی و هنر  $MSRT=60$  یا معادل آن در آزمون‌های TOLIMO، IELTS و TOEFL تعیین شده است.

داوطلبان باید توجه داشته باشند که افزون بر نمره مذکور، در صورتی که دانشگاه پذیرش دهنده، قبولی و کسب نمره آزمون زبان خاصی را ملاک پذیرش خود قرار دهد، داوطلب موظف است که آن شرط را تا قبل از اعزاز برآورده کند. میزان وثیقه با توجه به کشور محل تحصیل و بر اساس مصوبات شورای مرکزی بورس تعیین می‌شود.

طبق قانون اصلاح ماده ۳ قانون اعزاز دانشجو به خارج از کشور، در شرایط مساوی، اولویت با داوطلبان متأهل است. دانشجویان شاغل به تحصیل در دوره‌های کارشناسی ارشد، باید تا پایان شهریور ماه سال بعد (۳۱ شهریور ۱۳۹۷) فارغ‌التحصیل شوند.

عدم مراجعه پذیرفته شدگان واجد شرایط برای تشکیل پرونده به اداره کل بورس و اعزاز دانشجویان تا تاریخ ۳۱ شهریور ۱۳۹۷، به منزله انصراف است.

امکان تبدیل بورس خارج به داخل وجود ندارد. اعزاز داوطلبان یا مربیان آموزشی و پژوهشی پذیرفته شده، که محل خدمت آتی آنان در سایر دستگاه‌های اجرایی دولتی و غیردولتی است، مشروط به تقبل ۱۰۰ درصد هزینه‌ها از سوی دستگاه مربوط و ارائه موافقت‌نامه رسمی از سایر دستگاه‌های اجرایی، با مطمح نظر قراردادن ماده ۶۱ قانون مدیریت خدمات کشوری میسر خواهد بود.

مسئولیت هرگونه مغایرت در میانگین دروس (معدل)



## جزئیات بورس تحصیلی خارج اعلام شد



شرایط اختصاصی ویژه بورس خارج از کشور برای سال تحصیلی ۹۶-۹۷ اعلام شد و تمامی داوطلبان بورس خارج باید در آزمون نیمه متمرکز دکتری سال ۱۳۹۷ شرکت کنند.

بر اساس شرایط اختصاصی ویژه بورس خارج از کشور برای سال تحصیلی ۹۶-۹۷، حداقل میانگین (معدل) نمره‌های دروس کارشناسی و کارشناسی ارشد ناپیوسته باید بترتیب ۱۵ و ۱۷ تراز شده و دوره‌های کارشناسی ارشد پیوسته یا دکتری حرفه‌ای ۱۷ تراز شده باشد.

حداکثر سن داوطلب در زمان ثبت نام برای شرکت در آزمون ورودی دوره دکتری (نیمه متمرکز) سازمان سنجش ۳۰ سال است.

**تبصره:** حداکثر سن داوطلب حسب موارد، با توجه به شروط اعلام شده می‌تواند افزایش یابد.

الف) ایثارگران: همسر و فرزندان شهید، جانبازان ۲۵ درصد و بالاتر و همسر و فرزندان آنان، آزادگان و همسر و فرزندان آنان، حداکثر سن ۳۳ سال است.

ب) مربیان (رسمی، رسمی آزمایشی) عضو هیأت علمی واجد شرایط همان دانشگاهی که دارای سهمیه هستند، حداکثر سن ۳۴ سال است.

ج) مربیان (رسمی، رسمی آزمایشی) گروه آموزشی هنر عضو هیأت علمی واجد شرایط همان دانشگاهی که دارای سهمیه هستند، حداکثر سن ۳۶ سال است.

تمام داوطلبان بورس و اعزاز باید در آزمون ورودی دوره دکتری (نیمه متمرکز) سال ۱۳۹۷ شرکت کرده و حدنصاب اعلام شده از سوی دانشگاه / مؤسسه پذیرنده بورسیه را کسب کنند.

انجام مصاحبه علمی و کسب امتیاز لازم در ارزیابی تخصصی در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی کشور دارای سهمیه، از جمله شرایط پذیرش بورس خارج است.

دانشگاه‌ها پس از انجام مصاحبه علمی، سهمیه‌های بورس خارج خود را در قالب سهمیه و گرایش‌های تخصیص داده شده، انتخاب و به سازمان سنجش آموزش کشور اعلام می‌کنند.

نتایج (گزارش) واصله از طرف دانشگاه‌ها از سوی شورای مرکزی بورس بررسی و نتایج به سازمان سنجش آموزش کشور و دانشگاه‌ها اعلام خواهد شد.



## اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور در باره:

## تاریخ ثبت نام در آزمون دوره های کارشناسی ارشد ناپیوسته سال ۱۳۹۷ و دوره بیست و سوم المپیاد علمی - دانشجویی کشور

بدین وسیله به اطلاع کلیه متقاضیان ثبت نام و شرکت در آزمون کارشناسی ارشد ناپیوسته سال ۱۳۹۷ و بیست و سومین دوره المپیاد علمی - دانشجویی کشور می‌رساند که ثبت نام برای شرکت در آزمون مذکور منحصراً به صورت اینترنتی از روز پنجشنبه مورخ ۱۳۹۶/۰۹/۱۶ آغاز می‌شود و در روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۶/۰۹/۲۲ پایان می‌پذیرد. کلیه متقاضیان، ضرورت دارد که در مهلت در نظر گرفته شده و پس از مطالعه دقیق دفترچه راهنما و فراهم نمودن مدارک و اطلاعات مورد نیاز ثبت نام، به پایگاه اطلاع رسانی سازمان سنجش آموزش کشور به نشانی: [www.sanjesh.org](http://www.sanjesh.org) مراجعه و نسبت به ثبت نام و شرکت در آزمون مذکور اقدام نمایند. دفترچه راهنمای ثبت نام در این آزمون،

همزمان با شروع ثبت نام، روی پایگاه اطلاع رسانی این سازمان قرار خواهد گرفت. لازم به توضیح است که اطلاعیه تکمیلی این سازمان در خصوص ثبت نام این آزمون، در روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۶/۰۹/۱۳ از طریق پایگاه اطلاع رسانی این سازمان منتشر خواهد شد. لازم به توضیح است که آزمون مذکور در روزهای پنجشنبه و جمعه مورخ ۶ و ۱۳۹۷/۰۲/۰۷ برگزار خواهد شد.

## روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور

## اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

## میزان و نحوه تأثیر سوابق تحصیلی در آزمون سراسری سال ۱۳۹۷

بدین وسیله به اطلاع کلیه داوطلبان آزمون سراسری سال ۱۳۹۷ می‌رساند: بر اساس مصوبه نهمین جلسه شورای سنجش و پذیرش دانشجو مورخ ۹۶/۸/۲۰ میزان و نحوه تأثیر سوابق تحصیلی در آزمون سراسری سال ۱۳۹۷ همانند آزمون سراسری سال ۱۳۹۶ به صورت زیر است:

الف - آن دسته از دیپلمه های ریاضی فیزیک، علوم تجربی، علوم انسانی و علوم و معارف اسلامی، که دیپلم خود را از سال ۱۳۸۴ به بعد اخذ نموده اند 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 کرده اند 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 پیش دانشگاهی (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. شایان ذکر است که اعمال تأثیر مثبت سوابق تحصیلی، بدان معنی است که اگر سوابق تحصیلی باعث افزایش نمره کل نهایی آزمون هر زیرگروه شود، در آن زیرگروه اعمال خواهد شد، و اگر باعث کاهش نمره کل نهایی آزمون هر زیرگروه شود (اثر منفی داشته باشد) در آن زیرگروه اعمال نمی‌شود و نمره کل آزمون آن زیرگروه به عنوان نمره کل نهایی زیرگروه فوق در نظر گرفته می‌شود.

## روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور

## اطلاعیه شرکت تعاونی خدمات آموزشی

بدین وسیله به اطلاع می‌رساند که آدرس و شماره تلفن فروشگاه انتشارات شرکت تعاونی خدمات آموزشی به شرح زیر تغییر یافته است:

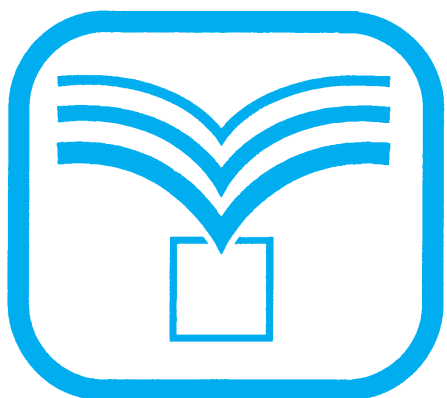
آدرس: تهران - خیابان میرزای شیرازی - خیابان شهید نژاد کی - پلاک ۳۰

تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۲۱۴۵۵

ساعات کار فروشگاه:

شنبه تا چهارشنبه: ساعت ۸:۳۰ الی ۱۷

پنجشنبه ها: ساعت ۸:۳۰ الی ۱۵



## اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

# تکمیل ظرفیت پذیرش رشته های تحصیلی دانشگاه فنی و حرفه ای و مؤسسات آموزش عالی غیر دولتی - غیر انتفاعی در آزمون دوره های کاردانی نظام جدید (دانشگاه فنی و حرفه ای و مؤسسات آموزش عالی غیر انتفاعی) سال ۱۳۹۶

۶ - با توجه به اینکه منحصراً یک بار اجازه ویرایش در درج اطلاعات متقاضیان داده خواهد شد؛ لذا ضرورت دارد که داوطلبان، در انتخاب گروه آموزشی، کد رشته محل و مؤسسه مربوط دقت لازم به عمل آورند.

۷ - پس از پایان مهلت مقرر در این اطلاعیه، مؤسسات، مجاز به ثبت نام از متقاضیان نخواهند بود و هیچ اقدامی از سوی این سازمان برای متقاضیانی که بعد از تاریخ تعیین شده مراجعه نمایند نیز صورت نخواهد پذیرفت.

۸ - چنانچه متقاضی قبلاً در ردیف پذیرفته شدگان نهایی آزمون دوره های کاردانی نظام جدید (دانشگاه فنی و حرفه ای و مؤسسات آموزش عالی غیر انتفاعی) سال ۱۳۹۶ (مرحله شهریور ماه) قرار گرفته باشد و در مرحله تکمیل ظرفیت (همین مرحله) برای ادامه تحصیل در یکی از مؤسسات ثبت نام نماید، قبولی قبلی وی در شهریورماه سال ۱۳۹۶ لغو خواهد شد.

۹ - کلیه متقاضیان «مرد» باید در زمان ثبت نام و شرکت در این مرحله از پذیرش دانشجو، از نظر نظام وظیفه معنی برای ادامه تحصیل نداشته باشند.

۱۰ - پس از انجام ثبت نام، افراد به عنوان پذیرفته شده مشروط (در مؤسسه ای که به آن مراجعه نموده اند) تلقی می شوند و شروع به تحصیل آنان (بجز موارد تبصره بند ۲ فوق) تا زمان تأیید نهایی این سازمان به صورت مشروط و هم زمان با پذیرفته شدگان شهریور ماه خواهد بود.

### مدارک مورد نیاز:

۱ - اصل مدرک دیپلم متوسطه نظام جدید یا گواهی موقت پایان تحصیلات متوسطه نظام جدید در یکی از شاخه های کاردانش یا فنی و حرفه ای مبنی بر گذراندن کلیه واحدهای درسی در دوره سه ساله، کارورزی و کارآموزی حداکثر تا پایان شهریورماه سال ۱۳۹۶.

۲ - اصل مدرک دیپلم یا گواهی موقت پایان تحصیلات نظام قدیم (هنرستان) مبنی بر گذراندن کلیه دروس چهارساله.

۳ - اصل شناسنامه و دو برگ کپی از تمام صفحات آن.

۴ - اصل کارت ملی و دو برگ تصویر پشت و روی آن.

۵ - شش قطعه عکس ۳×۴ تمام رخ تهیه شده در سال جاری.

۶ - مدرک وضعیت نظام وظیفه (برای برادران).

۷ - ارائه رسید درخواست تأییدیه تحصیلی دیپلم به مؤسسه محل قبولی (درخواست تأییدیه تحصیلی از دفاتر پیشخوان دولت باید اقدام شود).

ضمناً داوطلبان گرامی می توانند سؤالات خود را با بخش پاسخگویی اینترنتی پایگاه اطلاع رسانی سازمان به نشانی: [www.sanjesh.org](http://www.sanjesh.org) یا با شماره تلفن گویای: ۴۲۱۶۳ (کد ۰۲۱) در میان بگذارند و از مراجعه حضوری به این سازمان خودداری فرمایند.

روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور

با توجه به درخواست دانشگاه فنی و حرفه ای و مؤسسات آموزش عالی غیردولتی - غیرانتفاعی مبنی بر عدم تکمیل ظرفیت پذیرش رشته های تحصیلی آزمون دوره های کاردانی نظام جدید (دانشگاه فنی و حرفه ای و مؤسسات آموزش عالی غیرانتفاعی) سال ۱۳۹۶، بدین وسیله به اطلاع کلیه داوطلبان علاقه مند به تحصیل در رشته های تحصیلی مؤسسات فوق (اعم از داوطلبانی که در آزمون مذکور ثبت نام نموده یا ننموده اند) می رساند که برای اطلاع از رشته های تحصیلی متناسب با نوع مدرک دیپلم خود در شاخه های فنی و حرفه ای یا کاردانش مؤسسات پذیرنده، لازم است به لینک جست و جوی عنوان مؤسسه و کدرشته مندرج در ذیل این اطلاعیه که در سایت این سازمان به آدرس: [www.Sanjesh.org](http://www.Sanjesh.org) آمده است، مراجعه نموده و ضمن مشخص نمودن رشته و مؤسسه مورد علاقه خود، با همراه داشتن مدارک ذیل و با توجه به موارد مربوط، از تاریخ ۹۶/۰۸/۶ لغایت ۹۶/۰۹/۹ به آموزشگاه یا مؤسسه آموزش عالی محل پذیرش رشته مورد تقاضا مراجعه نمایند.

۱ - در این مرحله، پذیرش دانشجو برای دانشکده ها و آموزشگاه های فنی و حرفه ای تحت پوشش دانشگاه فنی و حرفه ای و مؤسسات آموزش عالی غیر دولتی - غیرانتفاعی در کلیه رشته هایی که در لینک جست و جو مشخص شده است، منحصراً بر اساس سوابق تحصیلی (معدل کل دیپلم) و مندرجات دفترچه راهنمای آزمون مذکور صورت می پذیرد.

۲ - کلیه متقاضیان باید حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۶/۶/۳۱ دارای مدرک دیپلم نظام قدیم (چهارساله) هنرستان، یا دیپلم نظام جدید در شاخه های فنی و حرفه ای یا کاردانش باشند.

تبصره: در صورتی که تشکیل کلاس برای نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۶-۹۷ باشد، ثبت نام از داوطلبانی که تا پایان نیمسال اول سال تحصیلی جاری مدرک تحصیلی دیپلم خود را اخذ می نمایند، به صورت مشروط و با شروع تحصیل از بهمن ماه ۹۶ پس از ارائه مدرک مربوط بلامانع است.

۳ - کلیه داوطلبان باید در زمان ثبت نام از طریق مؤسسه مربوط، بابت هزینه ثبت نام نسبت به پرداخت مبلغ ۲۰۰/۰۰۰ (دویست هزار) ریال از طریق سیستم پرداخت الکترونیکی در سایت سازمان اقدام نمایند.

۴ - هر داوطلب منحصراً مجاز است یکی از کدرشته محل های مربوط را که متناسب با مدرک دیپلم خود می باشد و بر اساس جدول شماره ۴ دفترچه راهنمای ثبت نام و شرکت در آزمون فوق مشخص شده، انتخاب نماید. بدیهی است داوطلبانی که به هر دلیل در رشته ای غیر از رشته متناسب با نوع دیپلم خود در این مرحله ثبت نام و شرکت نمایند و پذیرفته شوند، قبولی آنان در هر مرحله ای که باشند لغو خواهد شد.

۵ - هر داوطلب می تواند صرفاً متقاضی یک کدرشته محل در یک مؤسسه باشد. بدیهی است که در صورت ارسال مشخصات فرد یا افراد در دو کد رشته یا در دو مؤسسه، اطلاعات وی از بانک اطلاعاتی پذیرفته شدگان هر دو محل حذف خواهد شد.

## اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور در باره :

# اعلام ظرفیت پذیرش رشته‌های تحصیلی جدید و تکمیل ظرفیت برخی از رشته‌های تحصیلی دوره‌های روزانه، نوبت دوم (شبانه)، مجازی و پردیس خودگردان دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی در آزمون سراسری سال ۱۳۹۶

سازمان سنجش آموزش کشور به اطلاع کلیه داوطلبانی که در آزمون سراسری سال ۱۳۹۶ پذیرفته‌شدگان رشته‌های تحصیلی دانشگاه‌های فرهنگیان و تربیت دبیر شهید رجایی، که متعهد خدمت به وزارت آموزش و پرورش هستند، مجاز به ثبت نام و شرکت در گزینش رشته‌های تحصیلی که در سایت سازمان سنجش آمده است، نیستند.

۳- کلیه داوطلبانی که در آزمون سراسری سال ۱۳۹۶ حاضر بوده و دارای نمره کل مساوی یا بیشتر از یک (با توجه به کارنامه نتایج علمی اولیه) هستند، می‌توانند بر اساس ضوابط و شرایط مندرج در این اطلاعیه و دفترچه‌های راهنمای شماره ۱ و ۲ و سایر اطلاعیه‌های مربوط متقاضی کدرشته‌های تحصیلی دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی که در سایت سازمان سنجش آمده است، شوند.

۴- داوطلبان هر یک از گروه‌های آزمایشی، ضرورت دارد که در انتخاب رشته‌های تحصیلی مورد علاقه، به شرایط و ضوابط هر یک از رشته‌های انتخابی و همچنین شرایط و ضوابط دانشگاه یا مؤسسه آموزش عالی مربوط، که در دفترچه‌های راهنمای شماره ۱ و ۲ آزمون سراسری سال ۱۳۹۶، این اطلاعیه و سایر اطلاعیه‌های مربوط درج شده است، توجه نمایند.

**تبصره ۱:** داوطلبان لازم است که در انتخاب رشته‌های مربوط به دانشگاه فرهنگیان به شرایط و ضوابط این دانشگاه (علی‌الخصوص داشتن نمره کل ۶۵۰۰ و بالاتر و حداقل معدل کل دیپلم ۱۵/۰۰)، مندرج در دفترچه راهنمای انتخاب رشته، توجه نمایند.

**تبصره ۲:** داوطلبانی که در جلسه آزمون شرکت نموده، ولی در زمان انتخاب رشته، علاقه‌مندی خود را به رشته‌های دانشگاه فرهنگیان اعلام ننموده و هزینه مربوط به اعلام علاقه‌مندی به این رشته‌ها را به مبلغ ۵۱/۰۰۰ (پنجاه و یک هزار) ریال از طریق درگاه پرداخت الکترونیکی سازمان، واریز ننموده‌اند، در صورت تمایل به انتخاب رشته‌های دانشگاه فرهنگیان (ویژه داوطلبان آزاد) باید مبلغ فوق بابت هزینه ثبت نام را از طریق کارت‌های بانکی عضو شبکه شتاب از طریق سایت سازمان پرداخت نمایند.

۵- نیمسال پذیرش دانشجو در هر یک از کدرشته محل‌های مندرج در این اطلاعیه، بسته به امکانات و نظر دانشگاه یا مؤسسه محل قبولی، خواهد بود.

۶- داوطلبان در صورت تمایل می‌توانند کدرشته‌های انتخابی دارای شرایط خاص و مصاحبه را که در سایت سازمان سنجش آمده است، از جداول مربوط استخراج و به ترتیب اولویت علاقه از طریق اینترنت در فرم انتخاب رشته‌های تحصیلی مرحله تکمیل ظرفیت به همراه سایر کدرشته‌های مربوط در هر اولویتی که علاقه دارند، بر اساس ضوابط و توضیحات مربوط به رشته‌های دارای شرایط خاص دفترچه‌های راهنمای انتخاب رشته (دفترچه شماره ۲) وارد نمایند.

ضمناً واحد اطلاعات و پاسخگویی به سؤالات، در رابطه با این اطلاعیه، همه روزه به غیر از ایام تعطیل و در وقت اداری، آماده پاسخگویی به سؤالات است؛ لذا داوطلبان گرامی می‌توانند در صورت نیاز فقط با شماره تلفن: ۰۲۱-۴۲۱۶۳ تماس حاصل نموده و از مراجعه حضوری در این خصوص جداً خودداری فرمایند.

**روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور**

سازمان سنجش آموزش کشور به اطلاع کلیه داوطلبانی که در آزمون سراسری سال ۱۳۹۶ شرکت کرده و در جلسه آزمون حاضر بوده‌اند، می‌رساند که بعضی از دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی، پس از اعلام نتایج نهایی آزمون فوق، علاوه بر ظرفیت‌های مندرج در دفترچه راهنمای انتخاب رشته‌های تحصیلی (دفترچه شماره ۲)، برای پذیرش دانشجو اعلام ظرفیت جدید نموده یا متقاضی تکمیل ظرفیت بعضی از رشته‌های خود شده‌اند؛ لذا کلیه داوطلبان حاضر در جلسه آزمون با نمره کل مساوی یا بیشتر از یک (با توجه به کارنامه نتایج علمی اولیه) می‌توانند بر اساس ضوابط و شرایط مندرج در این اطلاعیه و دفترچه‌های راهنمای شماره ۱ و ۲ و سایر اطلاعیه‌های مربوط، از روز شنبه مورخ ۹۶/۰۹/۰۴ لغایت شنبه مورخ ۹۶/۰۹/۱۱ به سایت اینترنتی این سازمان به نشانی: [www.sanjesh.org](http://www.sanjesh.org) مراجعه و نسبت به ثبت نام و تکمیل فرم انتخاب رشته (حداکثر ۵۰ کدرشته محل) به روش اینترنتی، اقدام نمایند.

**تبصره:** در آن دسته از رشته‌های تحصیلی که پذیرش آنها صرفاً بر اساس سوابق تحصیلی صورت می‌پذیرد، متقاضیان، اعم از اینکه در آزمون سراسری سال ۱۳۹۶ ثبت نام کرده و در جلسه آزمون حاضر بوده یا نبوده‌اند یا حتی در آزمون سراسری سال ۱۳۹۶ ثبت نام ننموده‌اند، می‌توانند متقاضی شوند. بدیهی است آن دسته از داوطلبانی قبلاً در آزمون سراسری، ثبت نام و شرکت ننموده‌اند، باید برای ثبت نام پس از واریز مبلغ ۲۰۰,۰۰۰ (دویست هزار) ریال بابت هزینه ثبت نام، نسبت به تکمیل فرم تقاضانامه ثبت نام و انتخاب رشته اقدام نمایند.

## موارد قابل توجه:

۱- آن دسته از داوطلبانی که در یکی از رشته‌های تحصیلی متمرکز آزمون سراسری سال ۱۳۹۶ پذیرفته شده‌اند، با رعایت ضوابط مربوط و در نظر گرفتن تبصره‌های ذیل، در صورت تمایل می‌توانند متقاضی شرکت در گزینش رشته‌های تحصیلی مندرج در این اطلاعیه که در سایت سازمان سنجش آمده است، شوند.

**تبصره ۱:** در صورت قبولی نهایی این دسته از داوطلبان در این گزینش، قبولی قبلی آنان «کان لم یکن» تلقی خواهد شد، و چنانچه داوطلبان متقاضی، در دوره‌های روزانه که در سایت سازمان سنجش آمده است، پذیرفته شوند یا قبولی قبلی آنان دوره روزانه باشد، حتی با دادن انصراف از تحصیل نیز حق ثبت نام و شرکت در آزمون سراسری سال بعد (۱۳۹۷) را نخواهند داشت؛ لذا به پذیرفته‌شدگان تأکید می‌شود که در تکمیل فرم تقاضانامه شرکت در گزینش رشته‌های تحصیلی که در سایت سازمان سنجش آمده است، دقت کافی مبذول دارند؛ در غیر این صورت، هیچ‌گونه اعتراضی قابل قبول نخواهد بود.

**تبصره ۲:** در صورت قبولی نهایی این دسته از داوطلبان در این گزینش، با آنان همانند دانشجوی انتقالی رفتار خواهد شد.

۲- پذیرفته‌شدگان متمرکز آزمون سراسری در هر یک از کد رشته‌های تحصیلی بورسیه یا شرایط خاص که به دستگاه‌های اجرایی تعهد خدمت دارند، و همچنین

## اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور در باره :

# شرایط و ضوابط، تاریخ و نحوه ثبت نام در آزمون ورودی دوره دکتری نیمه متمرکز (Ph.D) سال ۱۳۹۷

ثبت نام، ابتدا فرم پیش نویس تقاضانامه مندرج در دفترچه مذکور را تکمیل نموده و سپس براساس فرم پیش نویس، با مراجعه به پایگاه اطلاع رسانی سازمان سنجش آموزش کشور، اطلاعات لازم را بر اساس بندهای برنامه نرم افزاری ثبت نام وارد نمایند. ضمناً داوطلبان لازم است که در درج اطلاعات ثبت نام دقت نمایند. بدیهی است که در صورت مشاهده هر گونه 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.

## زمان توزیع کارت اینترنتی و محل آزمون:

بر اساس برنامه زمانی پیش بینی شده، آزمون ورودی دکتری نیمه متمرکز (Ph.D) سال ۱۳۹۷ در روز جمعه مورخ ۹۶/۱۲/۰۴ برگزار خواهد شد. داوطلبان لازم است که از روز سه شنبه مورخ ۹۶/۱۲/۰۱ لغایت روز پنجشنبه مورخ ۹۶/۱۲/۰۳ با مراجعه به پایگاه اطلاع رسانی این سازمان نسبت به تهیه پرینت کارت شرکت در آزمون و راهنمای شرکت در آزمون اقدام نمایند. محل آزمون داوطلبان بر اساس استان و شهرستان محل اقامت مندرج در بند ۳۳ تقاضانامه تعیین می گردد؛ لذا مقتضی است که داوطلبان، با مراجعه به جدول شماره ۲ مندرج در دفترچه راهنمای ثبت نام و درج کد مربوط به استان و شهر محل اقامت در تقاضانامه ثبت نام اقدام نمایند.

## توصیه های مهم:

۱) توصیه می شود که داوطلبان، پس از تکمیل تقاضانامه، دریافت شماره پرونده ۶ رقمی و کپی گیری ۱۶ رقمی، یک نسخه پرینت از تقاضانامه شان تهیه و آن را نزد خود نگهداری نمایند.

۲) به داوطلبان توصیه می شود که در انتخاب کدرشته امتحانی و همچنین شهرستان محل حوزه امتحانی خود دقت لازم را مبذول فرمایند؛ لذا پس از دریافت کد پی گیری ۱۶ رقمی، در این خصوص به درخواست های داوطلبان مبنی بر اصلاح یا جابجایی ترتیب اثر داده نخواهد شد.

۳) با توجه به مشکلات به وجود آمده در آزمون های قبلی، در خصوص اشتباه در ارسال عکس داوطلبان، که این موضوع اکثراً برای داوطلبانی که ثبت نام آنان از سوی دیگران انجام می شود رخ داده است، تأکید می گردد که علاوه بر کنترل اطلاعات ثبت نامی، حتماً نیز نسبت به کنترل عکس ارسالی تان دقت نمایید تا اشتباهاً عکس داوطلب دیگری به جای عکس شما ارسال نگردد. بدیهی است که در صورت ارسال عکس اشتباهی از طرف متقاضی، فرد به عنوان متخلف تلقی شده و مطابق مقررات با وی رفتار خواهد شد.

۴) هرگونه تغییری از طریق نشریه پیک سنجش (هفته نامه خبری و اطلاع رسانی سازمان سنجش)، پایگاه اطلاع رسانی سازمان سنجش و در صورت لزوم، از طریق رسانه های گروهی اعلام خواهد شد.

۵) در صورت لزوم، داوطلبان می توانند با شماره تلفن گویای: ۴۲۱۶۳-۰۲۱ با روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور تماس حاصل نموده و یا از طریق سیستم پاسخگویی اینترنتی (غیرحضوری) سازمان اقدام نمایند.

روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور

پیرو اطلاعیه مورخ ۹۶/۰۸/۲۱ بدین وسیله به اطلاع کلیه داوطلبان متقاضی ثبت نام و شرکت در آزمون ورودی دوره دکتری (نیمه متمرکز Ph.D) سال ۱۳۹۷ برای پذیرش در دوره های روزانه، نوبت دوم، دانشگاه آزاد اسلامی، دانشگاه پیام نور، دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی غیرانتفاعی و پردیس خودگردان دانشگاه ها می رساند که با توجه به نکات ذیل و همچنین در نظر داشتن شرایط عمومی و اختصاصی مندرج در دفترچه راهنمای شرکت در آزمون، می توانند در آزمون مذکور ثبت نام و شرکت نمایند.

## شرایط ثبت نام:

ثبت نام برای آزمون ورودی دکتری نیمه متمرکز (Ph.D) سال ۱۳۹۷ از روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۶/۰۹/۰۱ شده است و در روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۶/۰۹/۰۷ پایان می پذیرد. لازم به تأکید است که ثبت نام در این آزمون، منحصراً به صورت اینترنتی و از طریق پایگاه اطلاع رسانی این سازمان به نشانی: [www.sanjesh.org](http://www.sanjesh.org) انجام خواهد پذیرفت.

هر داوطلب بر اساس علاقه فقط می تواند در یک کدرشته امتحانی (بر اساس ضوابط مندرج در دفترچه راهنمای ثبت نام و شرکت در آزمون)، ثبت نام و در آزمون مربوط شرکت نماید. داوطلبان لازم است که ابتدا دفترچه راهنمای ثبت نام را مطالعه نموده و در صورت واجد شرایط بودن، نسبت به پرداخت هزینه خرید کارت اعتباری ثبت نام در آزمون به شرح ذیل، اقدام کنند و سپس مراحل بعدی را به انجام برسانند. ضمناً دفترچه راهنمای مذکور همزمان با شروع ثبت نام از پایگاه اطلاع رسانی این سازمان قابل دریافت است.

## مراحلی که داوطلب باید برای ثبت نام اقدام کند:

۱- مراجعه به پایگاه اطلاع رسانی این سازمان به نشانی فوق برای تهیه کارت اعتباری ثبت نام (سریال ۱۲ رقمی) و دریافت دفترچه راهنمای ثبت نام (دفترچه شماره ۱).

۲- تهیه فایل عکس اسکن شده داوطلب بر اساس توضیحات مندرج در دفترچه راهنمای ثبت نام.

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 می گیرد، داوطلبان لازم است با استفاده از کارت های بانکی عضو شبکه شتاب که پرداخت الکترونیکی آنها فعال است، با مراجعه به پایگاه اطلاع رسانی سازمان و پرداخت مبلغ ۶۰۰/۰۰۰ (ششصد هزار) ریال به عنوان وجه ثبت نام شرکت در آزمون، نسبت به ثبت نام در این آزمون اقدام 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 ۵۰۰۰ (پنج هزار) ریال به عنوان هزینه استفاده از خدمات پیام کوتاه، می توانند از این خدمات استفاده نمایند.

## دستور العمل و نحوه تکمیل تقاضانامه ثبت نام اینترنتی:

به داوطلبان توصیه می شود که مطابق دستور العمل مندرج در دفترچه راهنمای



# شاد باشید تا با آرامش به هدفتان برسید

سعید که سال دومی بود که در کنکور شرکت می‌کرد، با خستگی کتاب را کنار گذاشت و به دور دست‌ها خیره شد. احساس عجیبی وجودش را فراگرفته بود. هزاران فکر در عرض چند ثانیه به ذهنش خطور کرد: «آگه کنکور قبول نشم چی؟ آگه به خاطر نرفتن به سربازی، در به رشته‌ای درس بخونم که دوستم ندارم و اون وقت پیشمون بشم چی؟ آگه نرسم همه مطالب مهم رو بخونم چی میشه؟» و کلی «اگر» و فکر دیگر، ذهنش را برای مدتی مشغول کرد و وقتی متوجه این مسأله شد که از وقتی که برای مطالعه فیزیک گذاشته بود یک ساعتی می‌گذشت. در گوشه‌ای دیگر از شهر، مهسا بعد از یک مطالعه تقریباً طولانی، به این فکر می‌کرد که «خوش به حال پشت کنکوری‌ها! الان می‌تونند حسابی درس بخونند؛ نه مثل ما که هم باید مدرسه بریم، هم برای امتحان‌ها آماده شیم و هم اینکه برای کنکور درس بخونیم» و یک جای دیگر شهر، مسائل زیادی ذهن هزاران کنکوری دیگر را به خودش مشغول کرده بود. شاید برای شما داوطلب عزیز هم پیش آمده باشد که در هنگام مطالعه یا زمان استراحت، صرف نهار و ... باز هم مسأله کنکور و حواشی مربوط به آن، ذهن شما را حتی برای چند دقیقه هم که شده است، درگیر کند. این موضوع در میان بیشتر داوطلبان عمومیت دارد؛ زیرا آمادگی برای کنکور، یک روند طولانی و تقریباً خسته کننده است، و همین مسائل جانبی نیز باعث می‌شود تا بر روند خسته کننده آن افزوده شود؛ اما یکی از مهم‌ترین مسائلی که در همه زندگی و بخصوص در شرایطی مثل کنکور که پی‌گیری یک هدف، مد نظر است باید به آن توجه داشت، این است که انسان روحیه خود را از دست ندهد و با انگیزه بماند و مهم‌تر از آن، اینکه شاد باشد و از لحظه‌های زندگی‌اش لذت ببرد. شادی باعث می‌شود تا توان و انرژی فرد برای پی‌گیری اهدافش چند برابر شود؛ به علاوه موجب می‌شود که این شادی به محیط اطراف نیز ساطع شده و انرژی‌های مثبت، اطراف ما را فراگیرد. حتماً با خود می‌گویید در شرایطی مثل کنکور، با این حجم درس‌ها و نیز دغدغه‌های قبولی و رسیدن به هدف، چگونه می‌توان هم شاد بود و هم درس خواند. شاید حق با شما عزیزان باشد و فکر کنکور و درس‌ها، به شکل قابل ملاحظه‌ای ذهن شما را با خود درگیر نماید، اما راهکارهایی وجود دارد که باز هم شما بتوانید شاد بودن و در نتیجه انرژی مثبت، توان و انگیزه بالا و یادگیری بهتر را مهمان درون خود کنید. برای رسیدن به این هدف، با ما همراه باشید و توصیه‌های ما را بخوانید.

## ۱- شما هم یکی از هزاران

وقتی افکاری مثل اینکه از بقیه عقب هستید یا دیگران در فلان درس از شما جلوترند یا درصد بالایی می‌زنند به ذهنتان خطور کرد، این موضوع را نیز در نظر بگیرید که داوطلبان زیادی هم هستند که در شرایطی پایین‌تر از شما، چه از نظر امکانات درسی و چه توان جسمی و روحی، قرار است با شما در کنکور شرکت کنند و نتیجه بگیرند. شما یکی از تعداد بی‌شمار داوطلبانی هستید که این راه را طی کرده‌اند، و این راهی است که شما برای آینده خود انتخاب کرده‌اید. فرقی نمی‌کند که با دغدغه و نگرانی پیش بروید یا با شادی به دنبال هدف خود باشید؛ بالاخره باید این راه را طی کرده و در آزمون شرکت کنید. تنها فرقی این است که اگر شاد باشید و به خود انرژی و روحیه مثبت دهید، کمک بسیار زیادی به یادگیری و توان مطالعاتی خود کرده‌اید؛ پس بجنبید. الان که با شما عزیزان صحبت می‌کنیم، تقریباً تمام داوطلبان آزمون سراسری، برنامه خود را برای مطالعه خوب و جدی تنظیم کرده‌اند؛ پس الان همه در تکاپو هستند، و اگر بنشینید و با افکار بد و مزاحم، ذهن خود را درگیر کنید از بقیه عقب خواهید ماند. عجله کنید؛ معطل چه هستید؟ با یک انرژی مثبت و با جدیت شروع کنید. نگرانی‌ها را از خودتان دور کنید و مطمئن باشید که هیچ زحمتی بی‌جواب نمی‌ماند.

## ۲- نگرانی‌های بی‌جای کنکور؛ دشمن شادی

بسیاری از داوطلبان، وقتی شروع به مطالعه می‌کنند، فکر می‌کنند که باید همه مطالب را یاد بگیرند و هیچ مطلبی را فراموش نکنند، و وقتی تست می‌زنند، باید بتوانند به همه تست‌ها پاسخ مثبت بدهند. آنها وقتی در یکی از این مراحل با مشکل مواجه می‌شوند، ناراحت شده و انگیزه قبلی خود را برای مطالعه از دست می‌دهند یا حتی اگر با همان انگیزه اولیه به مطالعه ادامه دهند دچار استرس و نگرانی می‌شوند؛ نگرانی اینکه تا زمان برگزاری کنکور، چقدر از این مطالب را فراموش خواهند کرد و اینکه آیا اصلاً می‌توانند در آزمون سراسری به سؤالات جواب دهند یا نه و ... همین نگرانی‌ها، علاوه بر ایجاد استرس بی‌جا، جلوی شاد بودن و نشاط آنها را در طول مدت آمادگی برای کنکور خواهد گرفت. برای اینکه شما داوطلب عزیز بتوانید جلوی این مشکل را تا حد ممکن بگیرید، پیوسته این موضوع را مد نظر داشته باشید که هیچ داوطلبی، تمام مطالب دروس را به طور کامل فرا نخواهد گرفت و همه داوطلبان، در یک یا چند درس ضعف دارند. ممکن است که نقاط قوت شما، نقاط ضعف تعدادی دیگر از داوطلبان نیز باشد؛ پس با

زدن چند تست و حتی ده‌ها تست اشتباه در یک مبحث، اصلاً نگران نشوید؛ بنابراین، آرامش خود را حفظ کنید و با مطالب و کتاب‌ها شوخی کنید و همزمان به دنبال رفع اشتباهات خود برآیید. به این نکته هم توجه داشته باشید که لزومی ندارد همه داوطلبان، و از جمله شما، همه مطالب دروس مختلف یا حتی دروس اصلی خود را به طور کامل بدانید؛ به همین خاطر، لازم است که اگر در مبحث یا درسی ضعف دارید و مطالعه و یادگیری آن برای شما مشکل است، از آن عبور کرده و وقت خود را صرف مطالعه مطالب مهم دیگر کنید و اصلاً نگران نمره خود نباشید.

## ۳- رنگ‌ها را مهمان خود کنید

بسیاری از جنبه‌های روانی و حتی جسمی افراد، تحت تأثیر رنگ‌های مختلف هستند. استفاده از رنگ‌ها برای بالا بردن انرژی زندگی و آرامش مهم است و روان‌شناسان بر آن تأکید دارند. رنگ‌ها در زندگی، تأثیر بسیاری بر روحیه و روان انسان می‌گذارند. بعضی از رنگ‌ها موجب تحریک روحی فرد شده یا به تمرکز بیشتر وی منجر می‌شوند؛ مثلاً آبی، رنگی آرامش بخش است و موجب کاهش هیجانات فرد می‌شود و فرد در سایه این رنگ، هیجانات خود را بهتر کنترل می‌کند. رنگ قرمز تقریباً در جهت مقابل رنگ آبی قرار داشته و موجب می‌شود که به فرد احساس هیجان دست دهد. همچنین آرامش پدید آمده از رنگ سبز در کاهش کارهای پراسترس، مفید است. این رنگ همیشه آرامش بخش است. گرچه انتخاب رنگ‌ها برای اتاق، پرده، دکوراسیون و لباس، بسیار سلیقه‌ای است، اما اگر شما عزیزان در دوره آمادگی برای کنکور، سراغ رنگ‌های شاد و انرژی دهنده بروید، علاوه بر اینکه می‌توانید از خستگی خود در هنگام مطالعه جلوگیری کنید، قادر خواهید بود بر روحیه بالا و سطح یادگیری خود نیز تأثیر مثبت بگذارید. سعی کنید که همیشه لباس‌هایی با رنگ‌های شاد و زیبا بپوشید. همچنین اگر نمی‌توانید رنگ اتاق خود را تغییر دهید، با نصب چند تابلوی زیبا، شادی را مهمان اتاق خود بکنید. رنگ‌های روشنی که نوعی شادی و سرزندگی را با خود به همراه دارند، باعث شادابی و نشاط افراد می‌شوند. وقتی شما لباس‌هایی با رنگ‌های روشن و نزدیک به رنگ‌های طبیعت به تن می‌کنید، هم برای خودتان و هم برای اطرافیانتان نشاط روحی به همراه می‌آورد؛ از سوی دیگر، پوشیدن لباس‌هایی با رنگ‌های تیره و خنثی، مانند مشکی یا خاکستری، مشکلاتی مانند حس اندوه، غم و کرحتی را در خود فرد و نزدیکان او ایجاد می‌کند. نگاه کردن به رنگ‌های





شاد، باعث افزایش سلامت روانی جامعه می‌شود. مکانیسم شاد شدن در اثر مشاهده رنگ‌های زیبا و روشن در بدن هم به این صورت است که ذهن افراد به محض دیدن این رنگ‌ها، زیبایی خاصی را از محیط برداشت می‌کند و به نشاط می‌رسد. رنگ‌های شاد و روشن، پیام‌های خوشی را از خود متصاعد می‌کنند و باعث رضایت خاطر افراد می‌شوند.

افرادی وجود دارند که

شکست‌ها و ناکامی‌های خود را

در امور مختلف به عوامل مختلفی به جز خودشان

پیشرفت کرده‌اید و این پیشرفت‌ها محصول چه چیزی است. آیا جز این است که شما خواسته، تلاش کرده و توانسته‌اید؟ پس به این توانایی‌هایتان ببالید و افتخار کنید و شاد شوید. ایمان داشته باشید که شما نیز، مانند هر شخص دیگری که قدم در راه می‌گذارد و بالاخره موفق می‌شود، موفق خواهید شد.

#### ۷- با ایمان و مثبت باشید

همه داوطلبان عزیز، بله همه داوطلبان در دوره آمادگی برای کنکور، بالاخره دچار نگرانی و استرس می‌شوند. مهم این است که چگونه بتوان این مشکل را بر طرف کرد. مهم‌ترین کار برای رفع این نگرانی‌ها و پیوسته شاد و با انگیزه بودن، این است که مثبت بیندیشید و مثبت عمل کنید و سعی کنید که این احساس را به دیگران نیز انتقال دهید؛ زیرا انجام این کار، باعث می‌شود تا انرژی‌های حاصل از آن، در درجه اول متوجه خودتان شود و بعد دوستان و اطرافیان را در بر گیرد. به همه اتفاقاتی که در طول آمادگی‌تان برای کنکور رخ می‌دهد، به صورت مثبت نگاه کنید و ایمان داشته باشید که خداوند، شما را در مسیری قرار خواهد داد که بهترین سرنوشت را داشته باشید. با خدا، مخصوصاً زمانی که دچار ناامیدی و افسردگی می‌شوید، راز و نیاز کنید و از آن تواناترین بخواهید که به شما کمک کند. نگران نباشید؛ خدا بهتر می‌داند که چه چیزی به نفع و مصلحت شما و چه چیزی به ضررتان است. کافی است که همت کنید و در کنار تلاش و کوشش بی‌وقفه، نتیجه و جریان امور را به او واگذار کنید. منتظر چه هستید؟ بخندید و با شادی به سوی هدف‌تان پیش بروید و مطمئن باشید که موفق خواهید شد.

مرتبط می‌کنند. این افراد به خود و دیگران چنین القا می‌کنند که چون جبر روزگار نمی‌خواهد آنها در انجام این کار موفق شوند، پس هر قدر هم که تلاش کنند، نمی‌توانند به اهداف خود دست یابند. حتماً در میان داوطلبان گرامی هم این گروه از افراد وجود دارند. معاشرت با آنها، بخصوص در زمان مطالعه برای کنکور، می‌تواند تأثیر مخربی بر روحیه شما داشته باشد؛ پس تا می‌توانید از این افراد فاصله بگیرید و در صورت لزوم با دوستان شاد و بانگیزه و پر انرژی خود معاشرت نمایید. آن وقت خواهید دید که این گروه از دوستانتان، چگونه به شما انرژی مثبت داده و شما را برای رسیدن به هدف‌تان تشویق می‌کنند.

#### ۶- شادی، هدیه شما به خودتان است

تا شما نخواهید، هیچ فردی نخواهد توانست شما را شاد کند. شادی، یک موهبت درونی و شخصی است و تا زمانی که شما نخواهید، نمی‌توانید آن را مهمان خانه خود نمایید. درست است که دوستان و خانواده شما می‌توانند تأثیر مستقیمی بر روحیه و شاد بودن شما در این دوره، مانند همه مراحل زندگی، داشته باشند، اما در نهایت، این شما هستید که می‌توانید شادی را برای خودتان ایجاد کرده و آن را نگه دارید یا اینکه آن را پس بزنید. شاد شدن و شاد ماندن، کار بسیار راحتی است. کافی است که به خود و توانایی‌هایتان اطمینان داشته باشید و هر قدم کوچک و موفقیت‌های ریز و درشت خودتان را فراموش نکرده و به خود یادآوری کنید که این موفقیت، محصول تلاش و خواستن شماست. برای اینکه در طول آمادگی برای کنکور، پیوسته شاد باشید، خود را با کسی مقایسه نکنید؛ بلکه خود را با خودتان و با ماه‌های قبل از آن مقایسه کنید و ببینید که چقدر

#### ۴- ورزش کنید

ورزش، باعث شادی و نشاط و بالا بردن اعتماد به نفس می‌شود و احساس رضایت باطنی شخص را بالا برده و فرد حس می‌کند که به موفقیت‌های خوبی دست یافته است. ضمناً ورزش در درمان بسیاری از بیماری‌ها، از جمله افسردگی، تأثیر بسزایی دارد و سی دقیقه ورزش در روز می‌تواند آثار افسردگی را کاهش دهد.

در حین انجام فعالیت بدنی، تولید یک ماده شیمیایی از بدن به نام سرتونین بیشتر می‌شود. کاهش سرتونین در بدن با افسردگی مرتبط است؛ بنابراین، در میان افرادی که به طور مرتب ورزش می‌کنند، بندرت می‌توان شخص افسرده‌ای را یافت؛ از طرف دیگر، با ورزش کردن، تولید اندورفین و اپی نفرین و سیتوکین‌ها نیز افزایش می‌یابد و این مواد به طور طبیعی، باعث بالا بردن سطح هوشیاری و روحیه عمومی فرد شده و احساس انرژی و شادایی بیشتری برای انجام کارهای روزمره زندگی به شخص هدیه می‌کنند.

وقتی داوطلبان عزیز را به ورزش کردن توصیه می‌کنیم، بسیاری از آنها عقیده دارند که ورزش کردن، باعث اتلاف وقت آنها می‌شود. در پاسخ این عزیزان باید بگوییم که اولاً شما براحتمی می‌توانید نیم ساعت از وقت استراحت را در برنامه خود به ورزش کردن اختصاص دهید، و ثانیاً، به دلیل آنکه ورزش کردن باعث شادی و بهبود روحیه و بالا رفتن سطح یادگیری‌تان می‌شود، شما به شکل غیرمستقیم به زمان یادگیری و مطالعه خود خواهید افزود.

#### ۵- از افراد غمگین فاصله بگیرید

اگر شما کنکوری عزیز در چنین شرایطی با افراد افسرده و ناامید، معاشرت داشته باشید، نگرانی‌ها و روحیه بد آنها بر شما نیز تأثیر خواهد گذاشت. همیشه،

اطلاعیه شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

# آزمون‌های آزمایشی سنجش پیش ویژه دانش آموزان پیش‌دانشگاهی و داوطلبان آزمون سراسری سال ۹۷

برگزار می‌شود که انتظار می‌رود با توجه به برگزاری امتحانات ترم اول، داوطلبان در این آزمون با آمادگی کامل، دانسته‌های درسی خود را ارزیابی نمایند. پس از برگزاری ۶ نوبت آزمون‌های آزمایشی مرحله‌ای فوق، از ابتدای سال ۹۷، ۴ نوبت آزمون‌های آزمایشی جامع تا قبل از برگزاری آزمون سراسری سال ۱۳۹۷ با هدف رساندن داوطلبان به حداکثر آمادگی برای حضور در آزمون سراسری ۱۳۹۷ برگزار می‌شود. پس از برگزاری هر یک از آزمون‌های تابستانه، مرحله‌ای و همچنین آزمون‌های جامع، کارنامه‌ای با اطلاعات بسیار مفید و ارزنده در اختیار داوطلبان قرار می‌گیرد تا داوطلبان بر اساس اطلاعات مندرج در این کارنامه‌ها از میزان آمادگی خود برای شرکت در آزمون سراسری مطلع شوند و نسبت به رفع نقاط ضعف خود تا قبل از برگزاری آزمون مرحله بعد و در نهایت آزمون سراسری اقدام نمایند. کارنامه داوطلبان در هر آزمون، بلافاصله در عصر همان روز برگزاری آزمون از طریق سایت اینترنتی شرکت به نشانی: [www.sanjeshserv.ir](http://www.sanjeshserv.ir) منتشر می‌شود.

توضیح این نکته ضروری است که با توجه به تعداد کثیر شرکت‌کنندگان در آزمون‌های سنجش پیش، رتبه‌های اکتسابی داوطلبان معیار معتبری برای داوطلبان خواهد بود تا موقعیت علمی خود را نسبت به رقبای خود در یک جامعه آماری وسیع مورد ارزیابی قرار دهند.

## زمان و نحوه توزیع اینترنتی کارت ورود به جلسه آزمون‌های سنجش پیش:

کارت ورود به جلسه آزمون‌های آزمایشی سنجش پیش، برای کلیه داوطلبان سراسر کشور، از روز سه شنبه قبل از هر آزمون منحصراً از طریق سایت اینترنتی شرکت تعاونی خدمات آموزشی به نشانی: [www.sanjeshserv.ir](http://www.sanjeshserv.ir) توزیع می‌گردد و داوطلبان با مراجعه به سایت اینترنتی فوق‌الذکر، نسبت به پرینت کارت ورود به جلسه خود اقدام می‌نمایند.

کارنامه نتایج هر نوبت از آزمون‌های آزمایشی سنجش پیش در عصر روز برگزاری هر آزمون از طریق سایت اینترنتی شرکت به نشانی [www.sanjeshserv.ir](http://www.sanjeshserv.ir) منتشر می‌گردد. ضمناً به اطلاع دانش‌آموزان می‌رساند که محاسبه نمره کل آزمون‌های آزمایشی، براساس آخرین مصوبات و ضوابط سازمان سنجش آموزش کشور در ارتباط با آزمون سراسری سال ۱۳۹۶ عمل خواهد شد. همچنین نمره آزمون دروس عمومی و اختصاصی همانند آزمون سراسری و براساس نمره آزمون عمومی (با توجه به ضرایب) به علاوه سه برابر نمره آزمون اختصاصی (با توجه به ضرایب) تقسیم بر مجموع کل ضرایب محاسبه می‌شود.

## شهریه آزمون‌های آزمایشی سنجش پیش:

هر آزمون تابستانه یا مرحله‌ای	هر آزمون جامع
۲۳۰,۰۰۰ ریال	۳۲۰,۰۰۰ ریال

شرکت تعاونی خدمات آموزشی سازمان سنجش همچون سنوات گذشته برای متقاضیان بیش از یک نوبت آزمون تخفیفاتی را در نظر گرفته است که این امکان را میسر می‌نماید تا در صورت افزایش تعداد مراحل از تخفیف بیشتری بهره‌مند گردند و در این جهت برای سال ۹۶-۹۷ شیوه اعمال تخفیف شهریه آزمون را برای متقاضیان بیش از یک آزمون در جهت رفاه حال داوطلبان عزیز به کار گرفته است تا ضمن جمع‌فرآیند ثبت‌نام برای هر یک از دانش‌آموزان در کلیه مراحل، امکان پرداخت شهریه کمتری برای ثبت‌نام فراهم شود.

## جدول شهریه آزمون‌های آزمایشی سنجش پیش:

مراحل	مبالغ (ریال)
↓ آزمون مرحله‌ای ↓	
۱ مرحله آزمون	۲۳۰,۰۰۰
۲ مرحله آزمون	۴۵۰,۰۰۰
۳ مرحله آزمون	۶۶۰,۰۰۰
۴ مرحله آزمون	۸۶۰,۰۰۰
↓ آزمون جامع ↓	
۱ نوبت آزمون جامع	۳۲۰,۰۰۰
۲ نوبت آزمون جامع	۶۳۰,۰۰۰
۳ نوبت آزمون جامع	۹۳۰,۰۰۰
۴ نوبت آزمون جامع	۱,۲۲۰,۰۰۰

شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور، به عنوان مجموعه‌ای که به صورت تخصصی ارائه دهنده خدمات آموزشی و کمک آموزشی به داوطلبان آزمون سراسری دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی کشور است، در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ نیز همانند سال‌های گذشته، مجموعه آزمون‌های آزمایشی سنجش پیش را برای استفاده دانش آموزان پیش‌دانشگاهی و کلیه افرادی که خود را برای شرکت در آزمون سراسری سال ۱۳۹۷ دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی آماده می‌نمایند، طرح ریزی نموده است.

## ویژگی‌های آزمون‌های آزمایشی سنجش پیش:

- \* برگزاری آزمون‌های تابستانه در مرداد و شهریور ۹۶ با هدف ارزیابی از مطالعات تابستانی داوطلبان؛
- \* برگزاری آزمون‌های مرحله‌ای مطابق با برنامه درسی دبیرستان‌ها براساس بودجه‌بندی جدید منابع درسی؛
- \* برگزاری آزمون‌های آزمایشی جامع با استانداردهای آزمون سراسری؛
- \* برگزاری آزمون جامع دروس پایه در فروردین ماه با هدف ارزیابی وضعیت آمادگی داوطلبان در دروس پایه؛
- \* ارائه سؤالات تستی هم‌تراز آزمون سراسری و همگام با پیشرفت برنامه درسی در طول سال؛
- \* اعلام نتایج نمرات داوطلبان بلافاصله پس از برگزاری آزمون؛
- \* ارائه کارنامه نتایج با اطلاعات جامع و مفید برای اطلاع داوطلب از وضعیت علمی و مقایسه با سایر داوطلبان؛
- \* ارائه دفترچه پاسخ‌های کاملاً تشریحی به داوطلبان.

## نحوه زمان‌بندی آزمون‌ها به شرح جدول زیر است:

نوبت	مرحله	تاریخ برگزاری آزمون	مبلغ ثبت‌نام اینترنتی
تابستانه	اول تابستانه	روز جمعه مورخ ۹۶/۴/۳۰	آزمون برگزار گردید.
	دوم تابستانه	روز جمعه مورخ ۹۶/۵/۲۰	آزمون برگزار گردید.
	سوم تابستانه	روز جمعه مورخ ۹۶/۶/۱۰	آزمون برگزار گردید.
پاییزی	مرحله ۱	روز جمعه مورخ ۹۶/۸/۱۲	آزمون برگزار گردید.
	مرحله ۲	روز جمعه مورخ ۹۶/۹/۳	آزمون برگزار گردید.
	مرحله ۳	روز جمعه مورخ ۹۶/۹/۲۴	تا روز سه‌شنبه مورخ ۹۶/۹/۷
	مرحله ۴ (جمع بندی نیمسال اول)	روز جمعه مورخ ۹۶/۱۱/۶	تا روز سه‌شنبه مورخ ۹۶/۱۰/۱۹
	مرحله ۵	روز جمعه مورخ ۹۶/۱۱/۲۷	تا روز سه‌شنبه مورخ ۹۶/۱۱/۱۰
	مرحله ۶	روز جمعه مورخ ۹۶/۱۲/۱۸	تا روز سه‌شنبه مورخ ۹۶/۱۲/۱
زمستانی	جامع نوبت اول (پایه)	روز جمعه مورخ ۹۷/۱/۳۱	تا روز سه‌شنبه مورخ ۹۶/۱۲/۲۲
	جامع نوبت دوم	روز جمعه مورخ ۹۷/۲/۲۱	تا روز سه‌شنبه مورخ ۹۷/۲/۴
	جامع نوبت سوم	روز جمعه مورخ ۹۷/۳/۱۱	تا روز سه‌شنبه مورخ ۹۷/۲/۲۵
	جامع نوبت چهارم	روز جمعه مورخ ۹۷/۴/۱	تا روز سه‌شنبه مورخ ۹۷/۳/۱۵

## چگونگی ثبت نام و برگزاری آزمون‌های آزمایشی سنجش پیش

### نحوه برگزاری آزمون‌های آزمایشی سنجش پیش:

آزمون‌های تابستانه در سه نوبت، طی ماه‌های تیر، مرداد و شهریورماه سال جاری (۱۳۹۶) برگزار می‌شود.

بعد از برگزاری ۳ نوبت آزمون تابستانه در تابستان، آزمون‌های مرحله‌ای در ۶ نوبت و براساس تقسیم بندی منابع درسی برگزار می‌شود؛ به طوری که در هر مرحله از آزمون، طبق تقسیم‌بندی‌های انجام شده، از داوطلبان امتحان به عمل می‌آید؛ علاوه بر این، در آزمون هر مرحله، از قسمت یا قسمت‌های مربوط به مراحل قبل نیز امتحان گرفته می‌شود؛ لیکن در هر مرحله، سؤالات امتحانی با تأکید بر منابع مربوط به همان مرحله طراحی می‌شود (برای مثال، در مرحله سوم آزمون، قسمت‌های مربوط به آزمون اول و دوم هم منظور شده است؛ با این تأکید که بیشتر سؤالات از بوجه بندی مرحله سوم خواهد بود).

در بین شش آزمون مرحله‌ای، آزمون مرحله چهارم تحت عنوان آزمون ارزیابی و جمع بندی ترم اول به منظور آشنایی بیشتر داوطلبان با پرسش‌های چهار گزینه‌ای مباحث ترم اول



**داوطلبان گرامی، پس از مطالعه دقیق دفترچه راهنمای ثبت نام در صورت داشتن هرگونه سؤال در خصوص شرایط و ضوابط ثبت نام، می توانند با خط ویژه ۰۲۱-۴۲۹۶۶ (صدای داوطلب) تماس حاصل نمایند. ساعات تماس: صبح ۸:۳۰ الی ۱۲:۳۰ و عصر ۱۳:۳۰ الی ۱۶:۰۰**

**ثبت نام گروهی از طریق مدارس:** دبیرستان‌هایی که مایل هستند برای سهولت ثبت نام به صورت یکجا از دانش آموزان خود ثبت نام به عمل آورند، بعد از مطالعه دقیق دستورالعمل ثبت نام مدارس همکار، در صورت داشتن هرگونه سؤال می توانند در ساعات: صبح ۸:۳۰ الی ۱۲:۳۰ و عصر ۱۳:۳۰ الی ۱۶:۰۰ با شماره تلفن‌های: ۸۸۸۴۴۷۹۱ الی ۸۸۸۴۴۷۹۳ تماس حاصل نمایند.

**نکات مهم:**

۱- ثبت نام کلیه نوبت ها و مراحل آزمون ها از جمله آزمون های جامع نیز در این مرحله انجام می شود و توصیه می شود که برای برخورداری از حداکثر تخفیف در شهریه پرداختی، ثبت نام در کلیه مراحل درخواستی را یکجا انجام دهید.

۲- وجه پرداخت شده بابت ثبت نام به هیچ عنوان قابل استرداد نیست؛ لذا داوطلبان در این خصوص دقت لازم را به عمل آورند.

**ثبت نام حضوری:** ثبت نام برای کلیه داوطلبان سراسری کشور از طریق سایت اینترنتی به نشانی: [www.sanjeshserv.ir](http://www.sanjeshserv.ir) امکان پذیر است و دفتر مرکزی شرکت به نشانی: تهران، پل کریم خان زند، خیابان میرزای شیرازی، خیابان شهید نژاد کی، روبروی کلانتری سنایی، پلاک ۳۰، تلفن: ۸۸۳۲۱۴۵۵ نیز آماده ثبت نام از مراجعان در ساعات اداری است.

**راهنمای نحوه ثبت نام اینترنتی آزمون های آزمایشی سنجش پیش**

**مراحل ثبت نام:**

**گام اول:** پرداخت مبلغ ثبت نام و دریافت شماره پرونده و رمز عبور (پرداخت از طریق کارت های بانکی عضو شبکه شتاب و به صورت اینترنتی است).

**گام دوم:** تکمیل فرم ثبت نام (در سایت ارائه شده است: لینک ثبت نام آزمون های آزمایشی سنجش - ثبت نام جدید).

**گام سوم:** دریافت کد پی گیری ۱۶ رقمی ثبت نام.

با توجه به جدول شهریه فوق و هزینه های ثبت نام مندرج در آن، این امکان نیز فراهم گردیده است تا داوطلبان عزیز در صورت تمایل بتوانند آزمون های سنجش پیش را به تعداد مورد نیاز و دلخواه، انتخاب و ثبت نام نمایند؛ به عنوان مثال، داوطلب می تواند متقاضی ۳ نوبت آزمون مرحله ای و ۳ نوبت آزمون جامع باشد.

**البته با توجه به اینکه آزمون های آزمایشی سنجش، مجموعه آزمون هایی است که هر یک مکمل دیگری است و شرکت در تمامی آنها، داوطلب را گام به گام آماده تر می نماید، لذا توصیه می شود داوطلبان عزیز در کلیه آزمون های مرحله ای و جامع به طور یکجا ثبت نام نمایند.**

شایان ذکر است که داوطلبان برای استفاده بیشتر از تخفیف پلکانی، بهتر است تعداد مراحل و نوبت های بیشتری از آزمون ها را خریداری نمایند تا ضمن برخورداری از تعداد آزمون های آزمایشی سنجش پیش، از تخفیف بالاتری نیز بهره مند شوند. بدیهی است که مطلوب ترین حالت ثبت نام برای داوطلبان از نظر هزینه پرداختی، ثبت نام یکجا در ۸ نوبت آزمون (۴ مرحله ای + ۴ جامع) است که در این صورت با احتساب تخفیف ویژه ۲۸۰/۰۰۰ ریالی، متوسط شهریه هر آزمون ۲۴۰/۰۰۰ ریال و مجموعاً ۱/۹۲۰/۰۰۰ ریال است.

ضمناً به اطلاع داوطلبان می رساند که در هنگام ثبت نام و پس از انتخاب نوبت های آزمون از سوی داوطلب، برنامه ثبت نام اینترنتی به طور خودکار، وجه را با احتساب تخفیف محاسبه می نماید.

**لازم به ذکر است که جدول تکمیلی مربوط به هزینه های ثبت نام، برای داوطلبانی که مایل به انتخاب آزمون های آزمایشی سنجش پیش به صورت تلفیقی هستند، در سایت اینترنتی ثبت نام آزمون ها ([www.sanjeshserv.ir](http://www.sanjeshserv.ir)) درج شده است.**

**نحوه ثبت نام:**

**پرداخت اینترنتی:** داوطلبان علاقه مند به شرکت در آزمون های آزمایشی سنجش پیش در سراسر کشور می توانند با استفاده از کارت های بانکی عضو شبکه شتاب و مراجعه به سایت شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور به نشانی: [www.sanjeshserv.ir](http://www.sanjeshserv.ir) نسبت به ثبت نام اقدام و کد رهگیری دریافت نمایند.

**لازم به ذکر است که خرید اینترنتی کارت اعتباری ثبت نام، نشان دهنده ثبت نام نهایی داوطلب نبوده و لازم است که وی بعد از خرید کارت اعتباری (دریافت شماره پرونده و شماره رمز)، به لینک ثبت نام مراجعه نموده و ثبت نام خود را نهایی و شماره پرونده و کد پی گیری ۱۶ رقمی دریافت نماید.**

**شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور**

**اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور در باره:**

**برخی از اصلاحات در جداول رشته های امتحانی مندرج در دفترچه راهنمای ثبت نام در آزمون ورودی دوره دکتری نیمه متمرکز (Ph.D) سال ۱۳۹۷**

جدول رشته های مرتبط: فلسفه (تمامی رشته ها و گرایش ها)، الهیات و معارف اسلامی (تمامی گرایش ها)، ریاضی (تمامی گرایش ها)، فیزیک (تمامی گرایش ها)، آمار (تمامی گرایش ها)، تاریخ علم دوره اسلامی، فلسفه علوم اجتماعی، جامعه شناسی،	فلسفه علم	۲۱۳۸	۳
جدول رشته های مرتبط: علوم تربیتی (تمامی رشته ها و گرایش ها)، روان شناسی (تمامی رشته ها و گرایش ها)، بهداشت و درمان (پزشکی عمومی)، توان بخشی (علوم پزشکی)، مشاوره (تمامی گرایش ها)	روان شناسی	۲۱۵۰	۴
جدول رشته های مرتبط: علاوه بر مدرک کارشناسی ارشد مندرج در دفترچه راهنما، داوطلبانی که دارای مدرک کارشناسی حقوق و گرایش های مرتبط هستند، در صورت داشتن مدرک کارشناسی ارشد غیر مرتبط نیز می توانند در این رشته امتحانی شرکت نمایند.	حقوق عمومی	۲۱۵۴	۵
جدول رشته های مرتبط: علاوه بر مدرک کارشناسی ارشد مندرج در دفترچه راهنما، داوطلبانی که دارای مدرک کارشناسی حقوق و گرایش های مرتبط هستند، در صورت داشتن مدرک کارشناسی ارشد غیر مرتبط نیز می توانند در این رشته امتحانی شرکت نمایند.	حقوق جزا و جرم شناسی	۲۱۵۵	۶
جدول رشته های مرتبط: علاوه بر مدرک کارشناسی ارشد مندرج در دفترچه راهنما، داوطلبانی که دارای مدرک کارشناسی حقوق و گرایش های مرتبط هستند، در صورت داشتن مدرک کارشناسی ارشد غیر مرتبط نیز می توانند در این رشته امتحانی شرکت نمایند.	حقوق بین الملل عمومی	۲۱۵۶	۷
جدول رشته های مرتبط: علاوه بر مدرک کارشناسی ارشد مندرج در دفترچه راهنما، داوطلبانی که دارای مدرک کارشناسی حقوق و گرایش های مرتبط هستند، در صورت داشتن مدرک کارشناسی ارشد غیر مرتبط نیز می توانند در این رشته امتحانی شرکت نمایند.	حقوق خصوصی	۲۱۵۷	۸
جدول رشته های مرتبط: علاوه بر مدرک کارشناسی ارشد مندرج در دفترچه راهنما، داوطلبانی که دارای مدرک کارشناسی حقوق و گرایش های مرتبط هستند، در صورت داشتن مدرک کارشناسی ارشد غیر مرتبط نیز می توانند در این رشته امتحانی شرکت نمایند.	حقوق نفت و گاز	۲۱۵۸	۹

پیرو اطلاعیه مورخ ۹۶/۰۸/۲۷ و همچنین انتشار دفترچه راهنمای ثبت نام در پایگاه اطلاع رسانی این سازمان، اصلاحاتی مربوط به برخی از رشته های امتحانی که بعد از انتشار دفترچه راهنمای مذکور به این سازمان واصل گردیده است، به شرح ذیل اعلام می گردد. لذا کلیه متقاضیان می توانند در مهلت مقرر و پس از مطالعه دقیق دفترچه راهنمای ثبت نام و اصلاحات این اطلاعیه، با فراهم نمودن مدارک و اطلاعات مورد نیاز، به پایگاه اطلاع رسانی سازمان سنجش آموزش کشور به نشانی: [www.sanjesh.org](http://www.sanjesh.org) مراجعه و نسبت به ثبت نام در آزمون مذکور اقدام نمایند. ضمناً آن دسته از داوطلبانی که قبلاً نسبت به ثبت نام اقدام نموده اند، می توانند با توجه مندرجات این اطلاعیه و در صورت تمایل، نسبت به مشاهده و ویرایش اطلاعات ثبت نامی خود اقدام نمایند.

**اصلاحیات جداول رشته های امتحانی مندرج در دفترچه راهنما**

ردیف	کد رشته امتحانی	عنوان رشته امتحانی	مورد و یا موارد اصلاحی
۱	۲۱۳۶	فلسفه	جدول رشته های مرتبط: تمامی رشته های فلسفه و رشته ها با گرایش فلسفه (تمامی رشته ها و گرایش ها)، الهیات و معارف اسلامی (تمامی گرایش ها)، ریاضی (تمامی گرایش ها)، فیزیک (تمامی گرایش ها)، آمار (تمامی گرایش ها)، تاریخ علم دوره اسلامی، فلسفه هنر، فلسفه و کلام اسلامی، الهیات و معارف اسلامی، سطح سه حوزه،
۲	۲۱۳۷	فلسفه منطق	جدول رشته های مرتبط: فلسفه (تمامی رشته ها و گرایش ها)، الهیات و معارف اسلامی (تمامی گرایش ها)، ریاضی (تمامی گرایش ها)، فیزیک (تمامی گرایش ها)، آمار (تمامی گرایش ها)، تاریخ علم دوره اسلامی

**روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور**



# فشار روانی را در ۱۰ دقیقه کاهش دهید

یک پژوهشگر می‌گوید: «یکی از مؤثرترین روش‌های کاهش استرس، شب هنگام اتفاق می‌افتد؛ یعنی هنگامی که مشغول تماشای سریال مورد علاقه‌تان پس از گذراندن یک روز طولانی هستید.» تحقیقات نشان می‌دهد که خنده خوب، سطوح کورتیزول و اپی‌نفرین هورمون‌های استرس را کاهش می‌دهد و سیستم دفاعی بدن را بهبود می‌بخشد؛ علاوه بر آن، تأثیرات مفید یک خنده از ته دل و خوب، به مدت ۲۴ ساعت باقی می‌ماند؛ حتی در انتظار خنده ماندن نیز، به انسان آرامش می‌دهد. نتایج یک آزمایش نشان داد که گفتن این موضوع به داوطلبان که در یک آزمایش، فیلم ویدئویی خنده‌داری را تماشا خواهند کرد، خوش خلقی بیشتری در آنها ایجاد کرد و فوراً سطوح استرس آنها را کاهش داد.

## مثبت بیندیشید

به شخص یا چیزی که عمیقاً مورد علاقه‌تان است (در هر مکان) از ۵ ثانیه تا ۵ دقیقه فکر کنید. همچنین منظرهای از یک تعطیلات آرام را تصور کنید یا عبارتی را که باعث ایجاد احساس مثبتی نسبت به خود و جهان اطرافتان می‌شود، در ذهنتان مرور کنید.

شاد فکر کردن و داشتن افکار آرامش بخش، می‌تواند با تغییرات فیزیولوژیک، که هنگام به وجود آمدن استرس اتفاق می‌افتد، مقابله کند.

لوسکین در کتاب «بخشیدن برای همیشه»، می‌گوید: «بسیاری از استرس‌هایی که تجربه می‌کنیم، از احساسات منفی که در اطرافمان هستند (دشمنی‌ها، حسودی‌ها، عصبانیت‌ها و ضربه‌های روحی) ناشی می‌شوند.» او ادامه می‌دهد: «در مورد شخصی که نسبت به او عصبانی هستید، بیندیشید؛ رئیسی که احمق است یا دوستی که احساسات شما را جریحه‌دار کرده است. این عمل می‌تواند هورمون‌های عصبی زبان‌آوری را در سیستم بدن به جریان اندازد، و در مقابل، اندیشیدن به اشخاص یا چیزهایی که به آنها عشق می‌ورزید، آثار عکس را به دنبال دارد.»

## قدم بزنید

از پشت میز، صندلی (در هر موقعیتی که هستید) بلند

در زیر پیشنهاد می‌کنیم، امتحان کنید. شاید بعضی از آنها بهتر از روش‌های دیگر اثر کنند. آنچه مهم است این است که دو یا سه روش مؤثر را در مورد خودتان به هنگام افزایش استرس، دنبال کنید.

## کاری انجام ندهید

حداقل یک بار در روز، پنج یا ده دقیقه آرام بنشینید و کاری انجام ندهید، و روی صداهای اطراف، احساسات و هرگونه کشتی در گردن، شانه‌ها، بازوها، سینه و ... تمرکز کنید.

رابین گیو، مؤسس و مدیر مرکز مدیریت استرس مارین، می‌گوید: «این کار، یکی از مشکل‌ترین کارها برای اکثر مردم است؛ چرا که شدیداً عادت کرده‌ایم راجع به ارزش کارهایی که انجام می‌دهیم، فکر کنیم. انجام ندادن هیچ کاری یک جنگ واقعی است.»

نشستن، به تنهایی ضربان قلب را کاهش می‌دهد و فشار خون را پایین می‌آورد؛ یعنی با دو مورد از آشکارترین تأثیرات استرس مقابله می‌کند. همچنین دیدگاه شما را عوض می‌کند و احساس کنترل بر موقعیت‌ها را افزایش می‌دهد. جیمز کارمودی، فیزیولوژیست و مدیر تحقیقات مرکز تکامل ذهن در دانشگاه ماساچوست، می‌گوید: «مطالعات نشان می‌دهد که موقعیت‌های بسیار استرس‌زا مواردی هستند که نمی‌توانیم آنها را کنترل کنیم. ما نمی‌توانیم گذشته را تغییر دهیم؛ آینده را هم نمی‌توانیم پیش بینی کنیم. تنها چیزی که هر کدام از ما قادر به کنترل آن هستیم زمان حال است.» او ادامه می‌دهد: «هنگامی که مردم در برنامه ارائه شده از سوی ما، این روش را امتحان می‌کنند، احساس کنترل خود را دوباره به دست می‌آورند و استرس را کاهش می‌دهند.»

## بخندید

همیشه موضوعی برای خنده در دست داشته باشید. این موضوع می‌تواند حتی فکر کردن به سریال کمدی مورد علاقه‌تان باشد.

نزدیک به دو ماه از شروع سال تحصیلی می‌گذرد؛ اما با این حال، برای تعداد قابل توجهی از داوطلبان آزمون سراسری، سال تحصیلی از تابستان آغاز شده است و بعد از امتحانات نهایی سال سوم متوسطه، مطالعه جدی و مستمر خود را آغاز کرده‌اند.

در طی این یک سال، داوطلبان درگیر فشارهای متعدد روحی و جسمی می‌شوند، و البته چون در حال حاضر تقریباً همه داوطلبان می‌توانند وارد دانشگاه شوند، این فشار بیشتر شامل حال داوطلبانی می‌شود که امید و هدفشان، پذیرش در یک رشته محل ایده‌آل است که به دنبال پذیرفته شدن در آن هستند؛ زیرا باید در یک مسابقه علمی جدی و نفس‌گیر شرکت کنند.

یافته‌های علمی جدید، حاکی از آن است که فشار روانی، سبب ورود هورمون‌های استرس‌زا به جریان خون می‌گردد و قدرت دفاعی بدن را ضعیف می‌سازد و آن را در برابر عفونت‌هایی همچون سرماخوردگی و آنفولانزا آسیب‌پذیرتر می‌کند. همچنین فشار روحی مداوم به قلب آسیب می‌رساند و حتی به انسداد شریان‌ها منتهی می‌گردد.

اما خوشبختانه، راهکارهایی برای فرونشاندن تنش وجود دارد. فردریک لوسکین، فیزیولوژیست دانشگاه استنفورد، می‌گوید: «نیازی نیست که زندگی خود را برای کاهش استرس متحول کنید. بسیاری از مردم می‌گویند فرصت ندارند تا کارهای خود را متوقف کنند و به درمان استرس بپردازند، اما کارهایی وجود دارند که می‌توانید در هر محلی انجام دهید و بیش از چند دقیقه از وقتتان را نمی‌گیرند و می‌توانند از آسیب‌های ناشی از استرس، قبل از آنکه از کنترل شما خارج شود، جلوگیری کنند. واقعیت این است که با یادگیری به دست آوردن آرامش، در واقع شما احساس درگیری کمتری می‌کنید.»

در طول این هفته، روزانه یک روش از تکنیک‌هایی را که

**یافته‌های علمی جدید، حاکی از آن است که فشار روانی، سبب ورود هورمون‌های استرس‌زا به جریان خون می‌گردد و قدرت دفاعی بدن را ضعیف می‌سازد و آن را در برابر عفونت‌هایی همچون سرماخوردگی و آنفولانزا آسیب‌پذیرتر می‌کند. همچنین فشار روحی مداوم به قلب آسیب می‌رساند و حتی به انسداد شریان‌ها منتهی می‌گردد**

**شاد فکر کردن و داشتن افکار آرامش بخش، می‌تواند با تغییرات فیزیولوژیک، که هنگام به وجود آمدن استرس اتفاق می‌افتد، مقابله کند**

یک متخصص استرس می‌گوید: «اگر روز خود را با تنش آغاز کنید، موقعیت‌ها به گونه‌ای خواهد بود که تمام روز احساس تنش می‌کنید، و اگر مشکلاتتان را با خود به رختخواب ببرید، احتمالاً این مشکلات، خواب شما را مختل می‌کند، و این به معنای تنش بیشتر است. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که از خواب محروم می‌شوند، میزان هورمون‌های استرس در آنها افزایش پیدا می‌کند.» او همچنین می‌گوید: «هر روز خود را، با یک یا دو دقیقه آرامش بخشیدن به خود آغاز کنید و به پایان برسانید.»

روشی که در بالا شرح داده شد، روش مؤثری است که آرامش تدریجی نام دارد. در تحقیقی که در سال ۲۰۰۲ در دانشگاه می‌سی‌سی‌پی جنوبی انجام شد، ۴۶ داوطلب که تحت تعلیم آرامش تدریجی قرار گرفته بودند افت قابل ملاحظه‌ای را در تعداد ضربان قلب، استرس و میزان کورتیزول بدنشان تجربه نمودند. انجام این کار همیشه آسان نیست؛ ولی اگر قسمتی از زندگی روزمره‌تان شود، بدون آن، احساس خوبی نخواهید داشت.

آرامش بیشتری کند، بلکه عامل پیشرفت در سلامت سیستم‌های قلبی - عروقی نیز بشود. اگر روز شما از جرّ و بحث‌های کوچک و رنجش سرشار است، پیشنهاد می‌کنیم که یک نقطه سفید روی ساعت مچی یا ساعت روی میزتان بگذارید و هر زمان که این نقطه سفید را مشاهده نمودید، دو یا سه نفس بلند و عمیق بکشید؛ بدین ترتیب از اینکه بسرعت احساس آرامش می‌کنید، متعجب خواهید شد.

**با آرامش برخیزید**

درست قبل از ترک تختخواب و بلافاصله بعد از اینکه زنگ ساعت در صبح هنگام به صدا درآمد، پنج دقیقه برای آرام کردن بدنتان وقت صرف کنید و با منقبض کردن انگشت‌های پا شروع کنید و سپس با اختیار خود، آنها را شل کنید. بعد با ماهیچه‌های کف پا و سپس عضله‌های ساق پا و ران پا و باسن همین کار را انجام دهید؛ سپس به طرف بالا این روش را ادامه دهید تا بالاخره با جمع کردن و سپس شل کردن عضله‌های صورت، به آن خاتمه دهید.

شوید و ۱۰ دقیقه راه بروید. بسیاری از مردم این حس درونی را دارند که پیاده روی به آرامششان کمک می‌کند. در تحقیقاتی که در دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد در سال ۲۰۰۲ انجام گرفته است، محققان، اشخاصی را که از بستگان بیمار خود نگهداری می‌کردند، مورد توجه قرار دادند (این موقعیت به گونه‌ای است که هر کدام از ما نیز در این شرایط با استرس مواجه می‌شویم). در این مورد، تحقیقات دانشمندان نشان داد افرادی که چهار بار در هفته پیاده روی می‌کنند، استرس کمتری دارند و راحت‌تر می‌خوابند. همچنین آزمایش‌ها نشان داد که فشار خون این افراد در هنگام استرس ثابت باقی می‌ماند. آیا نیم ساعت وقت اضافی ندارید؟ تقلا بیش از حد نکنید. پنج تا ده دقیقه پیاده‌روی می‌تواند در مواقع بروز استرس مفید باشد. لوسکین، فیزیولوژیست دانشگاه استنفورد، می‌گوید: «تحقیقات ما نشان می‌دهد بهترین روش این است که چند دقیقه یا حتی برای چند لحظه که میزان استرس در حال افزایش است، آرامش پیدا کنیم.»

**نفس عمیق بکشید**

پنج دقیقه، تنفس خود را آهسته‌تر کنید و در حدود شش بار در دقیقه نفس بکشید؛ به عبارت دیگر، مدت پنج ثانیه عمل دم و پنج ثانیه عمل بازدم انجام دهید. عموماً تمایل داریم که تنفس تند و سطحی داشته باشیم؛ بخصوص هنگامی که احساس فشار می‌کنیم؛ اما چند نفس عمیق، شما را مجبور می‌کند که شانه‌های خود را بکشید و ماهیچه‌های سفت را شل کنید. بر اساس یک تحقیق بین‌المللی در سال ۲۰۰۱، تنفس آرام مزایای غیر قابل پیش بینی دیگری نیز دارد. محققان دریافته‌اند هنگامی که مردم یوگا می‌کنند یا در حال عبادتند، تنفس آنها به یک ریتم پنج ثانیه دم و پنج ثانیه بازدم کاهش می‌یابد که با ده ثانیه نوسان دوره‌ای، که به طور طبیعی در فشار خون اتفاق می‌افتد، برابری می‌کند. همزمانی تنفس با این ریتم‌های واقعی عروق قلبی، باعث می‌شود که نه تنها فرد احساس





گزارشی از یازدهمین نمایشگاه رسانه‌های دیجیتال:

# سرعت، دقت، آسایش و اطلاعات بیشتر به یاری رسانه‌های دیجیتال





ابتدا آتش بود و دود و انسان‌هایی که کوتاه‌ترین و ساده‌ترین اخبار را با دود به اطلاع هم می‌رسانند؛ سپس دوران قلم و دوات رسید و نامه‌هایی که گاه ماه‌ها و سال‌ها در میان راه می‌ماند و گاهی هم به مقصد نمی‌رسید. عصر انقلاب صنعتی با تلفن و تلگراف، فاصله‌ها را بسیار کوتاه می‌کرد و افراد را به هم نزدیک نمود و امروزه در عصر دیجیتال، مفهوم خانواده جهانی را بیش از پیش لمس می‌کنیم؛ عصری که در کوتاه‌ترین زمان و با صرف کمترین هزینه، می‌توان کیلومترها فاصله را حذف کرد و ارتباطی صوتی و دیداری داشت و همچنین از آخرین اطلاعات در هر گوشه از دنیا با خبر شد.

یازدهمین نمایشگاه رسانه‌های دیجیتالی، ۲۰ تا ۲۶ آبان ماه، با هدف آشنایی هرچه بیشتر فعالان حوزه دیجیتال و شرکت‌های فعال، با آخرین تحولات صورت گرفته در حوزه رسانه‌های دیجیتال، در مصلى امام خمینی (ره) تهران برگزار شد. در این نمایشگاه ۱۲۰ نشست و کارگاه تخصصی به صورت رایگان در پنج کلاس برگزار گردید که در این میان، می‌توان به کارگاه‌های راهکارهای مدیریت رسانه در خانواده، تبلیغات و ویروسی در فضای مجازی، فناوری رسانه و سلامت، رسانه‌های دیجیتال و تکنیک‌های نوین فراگیری زبان‌های خارجی، آموزش آن‌لاین؛ فرصت‌ها و تهدیدها، امنیت خانواده در فضای مجازی، طراحی و ساخت بازی‌های ایرانی اشاره کرد. همچنین در طول زمان برگزاری یازدهمین نمایشگاه بین‌المللی، اخبار نمایشگاه از طریق استودیو و تلویزیون نمایشگاهی منعکس می‌گردید.

### نرم افزارهای مختلف برای نیازها و سلايق متفاوت

اینجا برای سلیقه‌های مختلف و نیازهای گوناگون، نرم‌افزارهای متنوع و متفاوتی وجود دارد؛ از نرم‌افزار آموزش خط بریل، که برای والدین کودکان نابینا بسیار مفید و قابل استفاده است، گرفته تا سامانه حمل و نقل مجازی که در شهرهای پرترافیک امروز، گزینه‌ای مناسب برای سرعت در ارسال و کاهش هزینه و زمان تلف شده است.

یک غرفه به ارائه سامانه اطلاعاتی با بیش از ۲۴۰ هزار مقاله در حوزه‌های سلامت، فنی و مهندسی، علوم انسانی، علوم پایه، هنر، کشاورزی، معماری و ... می‌پردازد و غرفه دیگر، نرم‌افزاری را ارائه می‌دهد

که بدون اینکه حجم اینترنت کاربر مصرف شود، امکان تماشای فیلم و سریال، گوش دادن به موسیقی دلخواه و بازی آن‌لاین را برای وی فراهم می‌آورد.

یک غرفه، نرم‌افزار قصه‌گویی کودکان را ارائه می‌دهد و غرفه دیگر، سامانه مشاوره آن‌لاین را معرفی می‌کند. غرفه آزمایش آن‌لاین نیز یکی از غرفه‌های جالب نمایشگاه است که خدماتی مانند تست رایگان قند، چربی و فشار خون و تراکم استخوان را ارائه می‌دهد. مسؤول غرفه دربارهٔ فعالیتشان می‌گوید: «با توجه به ارائه خدمات ویژه از سوی «آزمایش آن‌لاین»، مردم دیگر احتیاجی به حضور در آزمایشگاه‌ها برای انجام نمونه‌گیری و آزمایش ندارند و می‌توانند ساعت، مکان و روز آزمایش را مشخص نمایند تا همکاران متخصص «آزمایش آن‌لاین» در محل حاضر شوند و نمونه‌گیری را انجام دهند. همچنین برای نتیجهٔ آزمایش نیز می‌توانند به سامانهٔ «آزمایش آن‌لاین» مراجعه کنند و بدین وسیله در وقت و هزینهٔ خود صرفه جویی کنند؛ زیرا «آزمایش آن‌لاین»، هزینه‌ای اضافی بابت این خدمات، دریافت نمی‌کند.»

وی همچنین می‌گوید: «ما تاکنون با ۱۰۰ آزمایشگاه در شهر تهران گفت و گو نموده و قرارداد بسته‌ایم. همچنین در استان‌های مازندران و گیلان و شهرستان‌های دماوند، شهریار و اهواز، قراردادهای همکاری منعقد نموده‌ایم؛ در ضمن تا انتهای سال ۹۶ کل کشور را تحت پوشش این خدمات قرار می‌دهیم.»

یکی از غرفه‌ها نیز به معرفی تازه‌ترین دستاورد فناوری اطلاعات و ارتباطات، یعنی اینترنت اشیا، پرداخته است. مسؤول این غرفه می‌گوید: «اینترنت اشیا را قرار است با هوشمند سازی جنگل‌های هیرکانی (این جنگل‌ها با قدمت ۴۰ میلیون سال، یکی از ارزشمندترین جنگل‌های جهان به شمار می‌آیند و از آنها به عنوان موزه طبیعی یاد می‌شود) در ایران به منصفه ظهور برسانیم؛ زیرا اجرای این پروژه کمک خواهد کرد که جنگل‌های هیرکانی، از مهاجمان مصون بمانند، و اگر خطری متوجه آنها شد بتوانیم بموقع عکس‌العمل نشان دهیم.»

وی در توضیح اینترنت اشیا می‌گوید: «اینترنت اشیا، به‌طور کلی اشاره دارد به بسیاری از چیزها شامل اشیا

و وسایل محیط پیرامونمان که به شبکه اینترنت متصل می‌شوند تا بتوان آنها را از سوی اپلیکیشن‌های موجود در تلفن‌های هوشمند و تبلت کنترل و مدیریت کرد. اینترنت اشیا، به زبان ساده، ارتباط سنسورها و دستگاه‌ها با شبکه‌ای است که از طریق آن می‌توانند با یکدیگر و با کاربرانشان تعامل کنند. این مفهوم می‌تواند به سادگی ارتباط یک گوشی هوشمند با تلویزیون باشد.»

در این دوره از نمایشگاه ۴۰ درصد بن تخفیف برای خرید محصولات نمایشگاه در نظر گرفته شده بود و بیش از ۱۰ عنوان محتوا، کتاب، اینفوگرافی در حوزه سواد رسانه‌ای به چشم می‌خورد.

### حضور پر رنگ نوجوانان در نمایشگاه

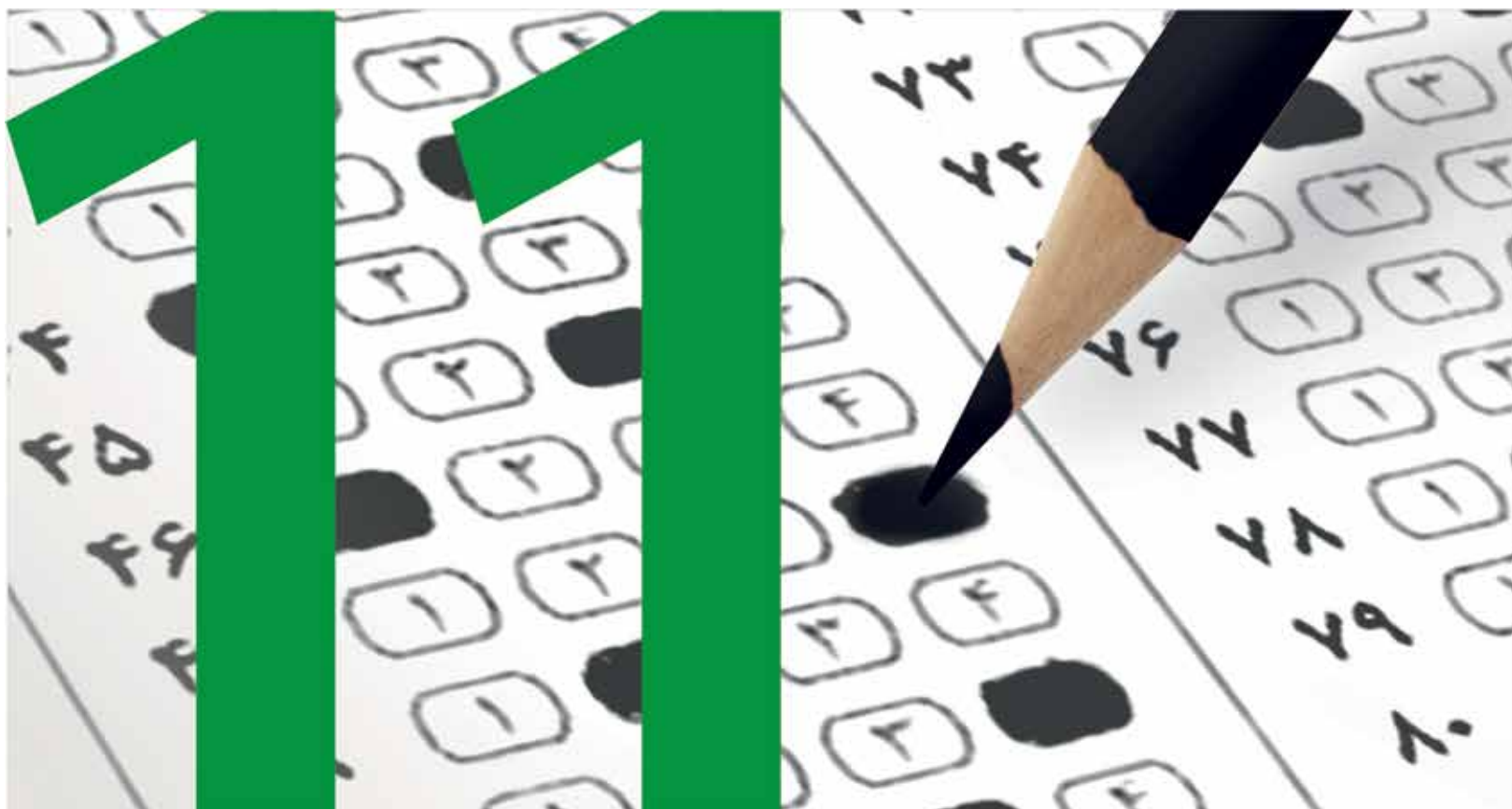
بدون شک، یکی از مهم‌ترین و علاقه‌مندترین مخاطبان رسانه‌های دیجیتالی، نوجوانان هستند. در نمایشگاه رسانه‌های دیجیتالی نیز شاهد حضور نوجوانان، بخصوص در کنار غرفه‌هایی بودیم که عینک‌های واقعیت مجازی را به نمایش درآورده بودند و بازدیدکنندگان می‌توانستند دقایقی از این ابزار بهره ببرند.

بازی‌های رایانه‌ای، از دیگر غرفه‌های شلوغ یازدهمین نمایشگاه رسانه‌های دیجیتالی بود که اکثر نوجوانان به این غرفه‌ها مراجعه می‌کردند تا ضمن بازی در محل غرفه، اگر امکان داشت، تازه‌ترین بازی را در گوشی‌های تلفن همراه خود بارگذاری کنند تا سر فرصت با آن بازی نمایند.

غرفه‌های ارائه دهنده مطالب درسی به صورت آن‌لاین نیز مورد توجه دانش‌آموزانی بود که به دنبال استفاده از مطالب درسی ارائه شده در این غرفه‌ها بودند.

البته در بخشی از این نمایشگاه، شاهد ارائهٔ کتاب‌های کاغذی با موضوعات کمک آموزشی (بویژه کتاب تست)، داستان و کودکان بودیم که چندان با هدف نمایشگاه، که ارائه رسانه‌های دیجیتالی بود، همخوانی نداشت.





ویژه دانش آموزان پایه یازدهم  
۱۳۹۶-۹۷

آزمون های آزمایشی سنجش



سه نوبت  
آزمون تابستانه

شش نوبت  
آزمون مرحله ای

دو نوبت  
آزمون جامع



شرکت تعاونی خدمات آموزشی

[www.sanjeshserv.ir](http://www.sanjeshserv.ir)

ثبت نام گروهی دبیرستان ها: ۳- ۸۸۸۴۴۷۹۱



صدای داوطلب: ۰۲۱-۴۲۹۶۶

@sanjesheducationgroup