

«یادونام خدا آرامش بخش قلبهاست»

کارگاه‌های آموزشی مشاوره تحصیلی سالیانه و
انتخاب رشته آزمون سراسری

ویژه ادارات مشاوره استان‌های سراسر کشور

کارگاه آموزش مهارت‌های آزمون دادن

یاد و نام خدا آرامش بخش قلبهاست

کارگاه آموزش مهارت‌های آزمون دادن

- هنر آزمون دادن (مهارت‌های مورد نیاز در آزمون‌های آزمایشی و آزمون سراسری)
- تکنیک‌های افزایش دقت در آزمون
- تست زنی به شیوه زماندار
- روش تحلیل آزمون‌های آزمایشی

✓ به دلیل ضیق وقت امکان پرسش و پاسخ شفاهی وجود ندارد.

✓ لطفاً تمامی سؤالات خود را در طول روز در برگه‌هایی که برای همین منظور در نظر گرفته شده‌اند یادداشت کنید.

✓ مسئولین اجرایی در انتهای روز آن‌ها را جمع‌آوری کرده و روز بعد به تمام سؤالات شما پاسخ داده خواهد شد.


The image shows a screenshot of a questionnaire form. At the top, it says 'فرم ثبت سؤالات روز سوم ۹۷/۴/۶'. Below this, there are fields for 'نام و نام خانوادگی:' and 'محل:' with a dropdown menu. There is also a 'ثبت سوال' button. The main body of the form consists of a list of 15 numbered lines for writing answers.

✓ نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را نیز در برگه‌ی نظر سنجی مکتوب نمایید تا ما را در ارائه‌ی خدمات بهتر برای روزهای آتی یاری نماید.

سرگروه آموزشی مشاوره تخصصی مشاوران و
مشاوران، مرکز مشاوره مشاوران
و مراکز ادارات مشاوره استان‌های سراسر کشور

پایه آموزش مشاوران بخش شهرت

نظر سنجی روز اول ۹۷/۴/۴



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی
آموزشی

خواهشمند است جهت بهبود فرآیند برگزاری دوره، به سوالات زیر پاسخ دهید.

نام و نام خانوادگی: سمت: استان:

سوالات	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	توضیحات
۱- مدت و زمان بندی ارائه مطالب	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲- میزان استفاده از محتوای ارائه شده	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۳- نحوه برخورد مسئولین اجرایی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۴- نظارت در بخشی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۵- میزان تسلط کارشناسان آموزش	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

❖ چنانچه پیشنهاد یا انتقاد خاصی دارید لطفاً نظر خود را در کادر ذیل یادداشت فرمایید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

دوره آموزشی مشاوره تصمیمی
و نحوه انتخاب صحیح رشته
مدرس: مفسر فنا پور دستمالچی

ویژه رؤسای ادارات، مراکز مشاوره،
سرگروه‌های آموزشی مشاوره
و مشاوران منتخب استان‌ها



**در بسته‌های شما دفترچه
مهارت‌های آزمون دادن قرار
گرفته همزمان با آموزش در
کارگاه می‌توانید به آن مراجعه
نمایید**



هنر آزمون دادن

(مهارتهای مورد نیاز در آزمون‌های آزمایشی و آزمون سراسری)

۱-۱- رفتار حرفه ای با بهره مندی از هوش هیجانی بالا

۱ یادگیری و به کار بردن «هنر آزمون دادن»
لازمه موفقیت در آزمون سراسری است.



۲ هنر آزمون دادن (که شامل ۱۰ روش است) کاملاً
اقتسابی بوده و با تمرین قابل تقویت است.



۳ هدف از آموزش و یادگیری این روش:
✓ ایجاد رفتاری ثابت در جلسه آزمون
✓ تقویت رفتارهای هوشمندانه



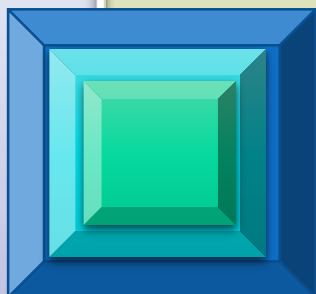
رفتار حرفه ای با بهره مندی از هوش هیجانی بالا

در سال تحصیلی پیش رو ، نقش هوش هیجانی در ۳ جایگاه بسیار مهم و
حائز اهمیت است که با شناسایی و ارتقای آن می توانیم شاهد پیشرفت
شگفت انگیز نتایج خود شویم :

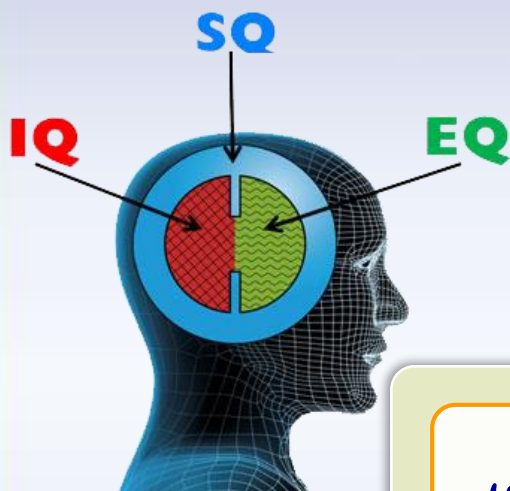
۱- اجرای صحیح برنامه درسی

۲- حفظ روحیه در ماه های پایانی

۳- حین برگزاری آزمون سراسری و آزمون های آزمایشی



اما امروزه بنابر نظریه تری‌ندایک؛ هوش به ۳ بخش کلی تقسیم می‌شود.



نظریه تری‌ندایک

هوش هیجانی
(EQ)

هوش مکانیکی
(SQ)

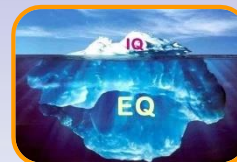
هوش تحصیلی
(IQ)

$IQ + EQ = Success$

۲

EQ (هوش هیجانی)

EQ با تمرین قابل
افزایش است. (حدود ۸
هفته)



۱

IQ (هوش تحصیلی)

IQ ثابت و منتقل شده
توسط ژن‌های وراثتی
است.



در این کارگاه روش تقویت EQ و چگونگی بکارگیری
آن در آزمون سراسری را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

**توانایی تشخیص و کنترل هیجانات، اخذ و اجرای
بهترین تصمیم، ایجاد انگیزه در خودمان و مدیریت
صحیح روابط.**

تعریف EQ

(رفتار متناسب با هدف نه احساسات!)

**منفی: غم، ناامیدی و... } این هیجانات می‌توانند:
مثبت: شادی، امیدواری، و... باشند.**

در واقع اگر منطقی و عقلانی رفتار کنیم ← هوشمندانه رفتار کرده‌ایم.



هوش هیجانی به شکل‌های
مختلف در آزمون سراسری
سنجیده می‌شود.



پژوهش کاوا و سنیووا (۲۰۱۶) نشان
داده است که هوش هیجانی همبستگی
مثبت با موفقیت تحصیلی دارد.

اما مهمترین بخش هوش هیجانی
در جلسه آزمون سنجیده می‌شود.

۱-۲- تکنیک‌هایی برای هنرمندان آزمون دادن

روش ۱ - حداقل سؤال

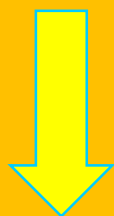
دوره آموزشی مشاوره تحصیلی
و نحوه انتخاب صحیح رشته
مدرس: ممد رضا پور دستمالچی

ویژه رؤسای ادارات، مراکز مشاوره،
سرگروه‌های آموزشی مشاوره
و مشاوران منتخب استان‌ها

فکر می‌کنید علت این موضوع
چیست؟



توقع بالا



تمایل پاسخ‌گویی به بیشتر سؤالات

آیا تا بحال تجربه کرده
اید که وقتی درسی را
بیشتر می‌خوانید، درصد
کمتری بدست می
آورید؟

روش ۱ - حداقل سؤال

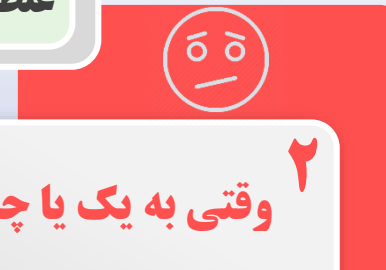
اگر بخواهیم به تعداد زیادی
از سؤالات پاسخ دهیم

۳ وقتی نمی‌توانیم
پاسخ سؤالی را پیدا کنیم،
روی آن مکث می‌کنیم و
بخشی از وقتمان را از دست می‌دهیم.



۱ به دلیل تعداد زیاد سؤالات،
با عجله و شتاب آزمون
می‌دهیم.

۴ تلاش می‌کنیم به
همه سؤالات پاسخ دهیم،
تعداد پاسخهای
غلطمان افزایش می‌یابد.



۲ وقتی به یک یا چند سؤال
پاسخ نمی‌دهیم،
مضطرب می‌شویم.

۵ وقتی یک یا چند
سؤال را پاسخ نمی‌دهیم،
ذهنمان درگیر می‌شود
و بی‌دقتی می‌کنیم.



روش ۱ - حداقل سؤال

نمونه کارنامه گروه تجربی

ادبیات	عربی	دینی	زبان	زمین	ریاضی	زیست	فیزیک	شیمی	رتبه سهمیه	رشته	دانشگاه قبولی
۸۵/۴	۷۸/۷	۸۵/۴	۸۵/۴	۰	۸۷/۸	۶۳/۴	۷۸/۹	۸۰	۱۶۹	دندان پزشکی	علوم پزشکی تهران
۸۰	۴۶/۷	۶۹/۴	۶۸	۴۱/۴	۵۵/۶	۵۸	۵۱/۲	۴۵/۸	۸۰۳	داروسازی	علوم پزشکی شهید بهشتی

روش ۱ - حداقل سؤال

مطالعه ی کامل مباحث در منزل منافاتی با تکنیک حداقل سؤال ندارد بلکه

۱- سبب اجرای بهتر این روش نیز می شود.

۲- جهت افزایش آرامش در جلسه آزمون با توجه به سختی

و آسانی سؤالات می توانید به تعدادی از آنها پاسخ ندهید.

روش ۱ - حداقل سؤال

نتایج تکنیک حداقل سؤال:

۱ به تمامی سوالات با آرامش
پاسخ می‌دهیم.



۳ وقتی نمی‌توانیم
پاسخ سؤالی را پیدا کنیم،
از آن سوال می‌گذریم و زمان خود را
بهبتر مدیریت می‌کنیم.



۴ به همه سؤالات
پاسخ نمی‌دهیم،
تعداد پاسخهای
غلطمان کاهش می‌یابد.



۲ وقتی به یک یا چند سؤال
پاسخ نمی‌دهیم،
مضطرب نمی‌شویم.

۵ وقتی یک یا چند
سؤال را پاسخ نمی‌دهیم،
ذهنمان درگیر نمی‌شود
و بی‌دقتی‌ها کاهش می‌یابد.



روش ۲ - × و ○

۲

سوالاتی که با صرف
وقت استاندارد آنها را
حل می‌کنیم.

۱

سوالاتی که با
یک نگاه به آنها
پاسخ می‌دهیم.

۳

سوالاتی که پاسخ
آنها را نمی‌دانیم.

ما در آزمون سراسری با ۴
نوع سؤال مواجه می‌شویم:

۴

سوالات مبهم
(در دسر ساز).

ارزش همه سوالات با هم یکی است
و برخلاف نظر برخی از داوطلبان
سوالات سخت امتیاز بیشتری ندارد.

در مرحله اول

- گزینه صحیح سؤالاتی که پاسخ آنها را می‌دانید، سؤال به سؤال یا هر ۱۰ سؤال و یا در بدترین حالت صفحه به صفحه وارد کنید.
- روی شماره سؤالاتی که پاسخ آنها را نمی‌دانید علامت **X** بگذارید.
- دور شماره سؤالات مبهم **O** بکشید تا بعداً سراغ آنها بروید.

سؤالات مبهم در واقع مثل موانع در مسابقه دو با مانع هستند
نباید با آنها برخورد کرد باید از روی آنها پرید.

روش ۲ - × و ○

۴ نکته در استفاده از روش × و ○

۱ در استفاده از روش × و ○ وسواس نداشته باشید. یعنی خیلی سریع تصمیم بگیرید:

سوالاتی را که احتمال بسیار زیادی می‌دهید بتوانید آن را حل نمایید. در کنار دایره عدد ۱ را نیز یادداشت نمایید تا در زمان نقصانی حل این سوالات در اولویت باشد

هر احساس دیگری دارید دور شماره سؤال علامت ○ بگذارید و از آن عبور کنید.

اگر هیچ اطلاعاتی ندارید روی شماره سؤال علامت × بگذارید و از آن عبور کنید.

اگر پاسخ را می‌دانید سؤال را حل کنید.



مهم نیست که به همه
سؤالات پاسخ دهید

داشتن رفتار هوشمندانه
در جلسه آزمون به معنی
کنترل ذهن است.



مهم این است که به
سؤالاتی که پاسخ آنها
را می‌دانید، **حتماً**
پاسخ درست بدهید.



(برخلاف شایعه‌های موجود، درصد ۱۰۰ نسبت به سایر درصدها هیچ برتری و امتیازی ندارد.)

رتبه در سهمیه: ۱۷۸		رتبه در سهمیه: ۷۸	
درصد	نام درس	درصد	نام درس
۷۸٪	ادبیات فارسی	۸۷٪	ادبیات فارسی
۱۰۰٪	عربی	۸۴٪	عربی
۸۶٪	معارف	۹۲٪	معارف
۹۵٪	زبان	۹۵٪	زبان
۶۱٪	ریاضیات	۷۱٪	ریاضیات
۷۴٪	فیزیک	۸۲٪	فیزیک
۵۶٪	شیمی	۶۸٪	شیمی

روش ۳: رعایت زمان هر درس

به خاطر دارید که عدم
تعادل بین درصد دروس در
رتبه چه تأثیر منفی داشت؟

زمان هر درس را فقط
به همان درس اختصاص
دهید.

اگر از روش حداقل سؤالات و
روش **X** و **O** استفاده کنید قطعاً
می‌توانید روش ۳ را هم انجام
دهید.

روش ۴: زمان نقصانی

زمان استاندارد پاسخ‌گویی به سؤالات هر درس را کمی کاهش دهید تا در
انتهای آزمون زمانی برای مرور ایجاد شود.

زمان پیشنهادی (دقیقه)	زمان استاندارد (دقیقه)	دروس عمومی
۱۵	۱۸	ادبیات
۱۵	۲۰	عربی
۱۵	۱۷	دینی
۱۵	۲۰	زبان
۱۵	-----	مرور

روش ۴: زمان نقصانی

۱

اینکه از زمان هر درس چه میزان کم می‌کنید بر عهده خودتان است و به توانایی‌های شما مربوط می‌شود اما مهم این است که حدود ۱۰-۲۰ دقیقه در دروس عمومی و ۲۵-۴۰ دقیقه در دروس اختصاصی زمان مرور داشته باشید.

۲

با این روش، پس از پاسخگویی به سوالات دروس یک دفترچه، با اطلاع از میزان سختی سوالات درس‌ها زمان مرور را به درسی که لازم است اختصاص می‌دهید.

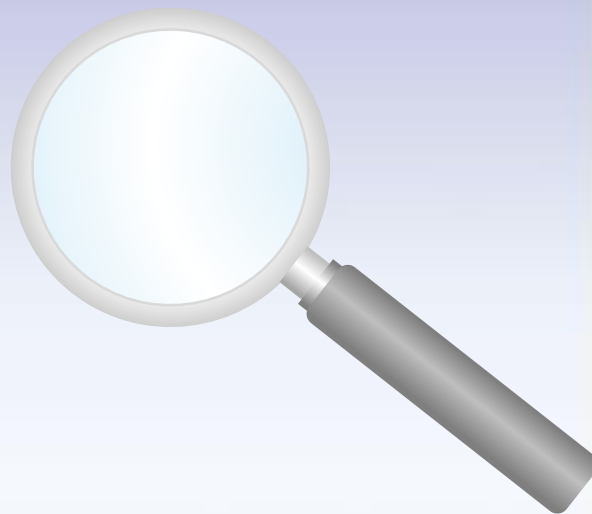
۳

با توجه به تفاوت زمان پاسخگویی به سوالات در آزمون‌های آزمایشی در جلسه با مشاوران همراه براساس نوع و زمان آزمون، زمان نقصانی را تعیین کنید. اما در آزمون‌های پایان سال باید از زمان نقصانی مطابق آزمون سراسری استفاده کنید.
در زمانهای نقصانی ۵ دقیقه بیشتر به دروس ضعیف خود بپردازید.

روش ۵: ترتیب سؤالات دفترچه

توصیه ما این است:

**ترتیب سؤالات دفترچه را رعایت کنید.
اما اگر فکر می‌کنید که ترتیب دیگری برای شما
بتر است حداقل آن را در ۵ آزمون آزمایشی
امتحان کنید.**



**یادتان باشد اگر درسی را برای اینکه بهتر جواب بدهید به ابتدا منتقل
کنید و آن درس سخت باشد، چون توقع متفاوتی برای خود از آن درس
ایجاد کرده‌اید توانایی روحی شما افت خواهد کرد.**

روش ۶: نوشتن زمان هر درس در ابتدای آن درس

• برای کنترل بهتر زمان، ساعت شروع هر درس را در ابتدای هر درس
(در شروع پاسخگویی به سؤالات هر دفترچه) بنویسید.

زمان شروع (دقیقه)	زمان پیشنهادی (دقیقه)	زمان استاندارد (دقیقه)	درس عمومی
۸:۰۰	۱۵	۱۸	ادبیات
۸:۱۵	۱۵	۲۰	عربی
۸:۳۰	۱۵	۱۷	دینی
۸:۴۵	۱۵	۲۰	زبان
۹:۰۰	۱۵	-----	مرور

روش ۷: کنترل

ویژه رؤسای ادارات، مراکز مشاوره،
سرگروه‌های آموزشی مشاوره
و مشاوران منتخب استان‌ها

دوره آموزشی مشاوره تحصیلی
و نحوه انتقاب صحیح رشته
مدرس؛ مفسر فضا پور دستمالچی

هر ۱۰ سؤال یکبار → (به دلیل تقسیم پاسخنامه در قسمت‌های ۱۰ تایی):



شماره سؤال را با شماره
پاسخبرگ مقایسه کنید.



زمان فعلی را با زمان شروع
درس بعد مقایسه کنید.

اگر از روش **×** و **○** - حداقل سؤالات و ... استفاده کنید.

روش کنترل عامل ایجاد استرس نخواهد شد. اگر در حین کنترل متوجه شدید زمان کمی
در آن درس برایتان باقی مانده است، تمرکز خود را حفظ نمایید و صرفاً تکنیک **×** و **○**
را سریع‌تر انجام دهید. (تعداد سؤالات مبهم شما در این درس زیاد خواهد شد)

روش ۸: زمان مرور

- یادمان باشد که حق داریم تعدادی از سؤالات را پاسخ ندهیم.
- زمان شروع هر درس را با استفاده از زمان‌های نقصانی در ابتدای هر درس بنویسیم.

در ابتدای

آزمون:



- به ترتیب سؤالات دفترچه، به دروس پاسخ می‌دهیم.
- با استفاده از روش **X** و **O** آزمون می‌دهیم.
- هر ۱۰ سؤال یکبار زمان و شماره سؤال را کنترل می‌کنیم.

در حین آزمون:



✓ **حتماً ساعت** (ترجیحاً عقربه‌ای) همراه داشته باشید و خودتان مراقب وقت آزمون باشید و به امید مراقب و اعلام وقت توسط او نباشید.
هیچ کس مسئول اعلام وقت به شما نیست.

روش ۸: زمان مرور

در انتهای هر

دفترچه:

- ابتدا سؤالات خوانده نشده را حل می‌کنیم.
- سپس در مورد سؤالات **○** دار فکر می‌کنیم.

شیوه پاسخگویی به سؤالات **○ دار (انتهای هر دفترچه)**

(۱) دو درس انتخاب کنید: (۲) سعی کنید هر درس را ۱۰٪

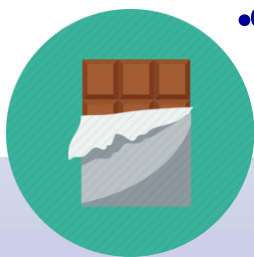
افزایش دهید.
(مثلاً ۲ سؤال ادبیات و ۲ سؤال عربی در زمان مرور دروس عمومی)
(دو درس که سؤالات آن در آزمون آسانتر بوده یا دو درس که دارای ضریب بالاتری است)

❖ **در پایان جلسه آزمون، ذهن و حافظه شما خسته خواهد بود، بنابراین به پاسخ‌هایی که داده‌اید شک نکنید و آنها را تغییر ندهید.**

اگر در جلسه آزمون هر عاملی (سخت بودن سؤالات، خستگی ذهنی و...) توانایی شما را کاهش داد:

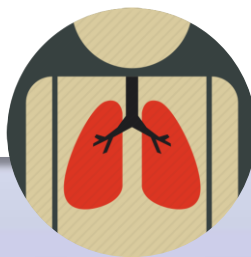
۳

گلوکز یکی از غذاهای اصلی
مغز ماست پس: **یک ماده**
قندی (مثل خرما یا شکلات)
بخورید.



۲

اکسیژن یکی از غذاهای
اصلی مغز ماست پس:
چند **نفس عمیق** بکشید.



۱

چند دقیقه به خودتان
فرصت بدهید تا آرامش
شما باز گردد.



روش ۹: مدیریت بحران (وقفه آزمون)

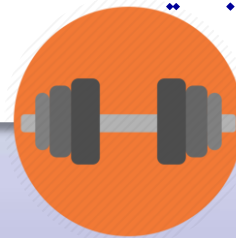
۴

کمی آب بنوشید.
از شکلات استفاده کنید.



۵

برای افزایش سرعت
جریان خون (رسیدن
اکسیژن و گلوکز به مغز)
یک تحرک جسمی
کوچک (مثل کشش
عضلانی درجا و...) داشته باشید.



۶

روش صحیح نشستن را
رعایت کنید. (ستون
فقرات نسبتاً به صورت
عمودی، قفسه سینه باز...)



روش ۹: مدیریت بحران (وقفه آزمون)

۹

تصویر یک کوه پوشیده
شده از برف سفید را برای
۵ ثانیه در ذهن تجسم
کنید تا حافظه
(کوتاه مدت) تخلیه شود.



۸

از تعداد حداقل سؤالی
که تعیین کرده‌اید متناسب
با سختی آزمون کم کنید.



۷

**افکار هوشمندانه در خود
ایجاد کنید ...**
مثلا اگر سؤالات این درس
سخت است برای همه
سخت است نه فقط برای
من!



روش ۹: مدیریت بحران (وقفه آزمون)

۲

هر زمان که تغییر روحی
در روند آزمون
دادن شما ایجاد شد:
(سخت بودن سؤالات یک درس /
خستگی ذهنی و...)

از روش وقفه آزمون
در ۲ زمان استفاده
کنید:

۱

قبل از هر درس
اختصاصی

تمامی اقدامات مرحله (وقفه آزمون) باید در ۲-۱ دقیقه انجام شود.

روش ۱۰: با تمام تمرکز

❖ در جلسه آزمون قصدتان این باشد که فقط روی کار خودتان تمرکز کنید و به اطراف خود توجه نکنید.

✓ قطعاً رتبه دلخواهتان
(مثلاً ۳ رتبه) را کسب
خواهید کرد.

✓ اگر شما به میانگین درصد
دلخواه (مثلاً ۷۰٪) دست
یابید.



روش ۱۰: با تمام تمرکز

❖ هر موقع مشغول جواب دادن به یک سؤال هستید **فقط به همان سؤال فکر کنید** نه به سؤال‌های قبلی و یا بعدی و یا اینکه چند سؤال مانده. ذهن خود را متمرکز به جواب دادن به یک سؤال کنید.

❖ **سر جلسه فقط به خود آزمون فکر کنید** و فکر کردن به نتیجه را به بعد از آزمون موکول کنید. مطمئناً فکر کردن به نتیجه آزمون دردی را دوا نمی‌کند. پس منطقی باشید و کاری را کنید که فایده دارد.



**تسلط بر هنر آزمون دادن
نیازمند تمرین است.**

**بنابراین باید حداقل چند بار این روش را
در منزل یا آزمون آزمایشی تمرین کنید و
بعد انتظار داشته باشید که اجرای این
روش تأثیر مثبتی داشته باشد.**



**پس اگر بدون تمرین کافی در
آزمون از این روش استفاده کنید
نتیجه شما افت خواهد کرد.**



**سعی کنید مهارت‌های گفته شده را به
تدریج در آزمون‌های آزمایشی انجام
دهید. پیشنهاد می‌شود در این آزمون ۲
روش را انجام داده و در آزمون‌های آینده
تکنیک‌های بیشتری را انجام دهید.**



۲

بی دقتی و روش‌های افزایش دقت

هر ابهامی ، نکته ای یا هر مشکلی که در رابطه با این موضوعات دارید را یادداشت کنید



۱- دقت: حفظ توجه به صورت غیر ارادی را که امری اکتسابی است دقت می‌گویند.

**۲- دقت ذاتی نیست و می‌توان با تمرین میزان دقت را افزایش داد.
[به‌طور کلی وقتی به خودتان برچسب می‌زنید (مثلاً می‌گویید: من
بی‌دقتم، تنبلم و...) در واقع به خودتان مجوز می‌دهید که اصلاح
نشوید...!]**

۲-۲- دلایل بی‌دقتی و روش‌های افزایش دقت

روش‌های افزایش دقت به ۲ بخش اختصاصی و عمومی تقسیم می‌شوند.

- روش‌های عمومی برگرفته از دلایلی هستند که اکثراً به صورت غیرمستقیم بر بی‌دقتی تأثیر دارند.
- روش‌های اختصاصی که مبتنی بر عوامل بی‌دقتی هستند، غالباً به طور مستقیم در جلسه آزمون بر بی‌دقتی تأثیر دارند.

در این قسمت به صورت جداگانه به بررسی دلایل و راهکارهای هر دو بخش خواهیم پرداخت.

بخش اول
روش‌های اختصاصی افزایش دقت
(مبتنی بر عوامل بی دقتی)

علت: ۱- بی‌دقتی در خواندن صورت سؤال

مثال:

۴۳- عین العبارة التي **ليس** فيها المضارع منصوبا :

۱) أسالکم أن تسعوا فی وظائفکم حتی تنجحوا

۲) کتب الله علی بنی اسرائیل القتال ولكنهم لم یقاتلوا فی سبيله

۳) من صفات المومن انه لن یسرف فی الأکل والشرب

۴) من عادت الدهر أن یخلق الأبدان بعد أن یعذبها فلا تکن معتصما بها

اگر «لیس» خوانده نشود قطعا پاسخ اشتباه به تست داده خواهد شد.

۱- بی‌دقتی در خواندن صورت سؤال

تجارب و بررسی‌های مشاوره‌ای نشان داده است **تعداد زیادی** از داوطلبان آزمون سراسری در **خواندن صورت سؤال** بی‌دقتی می‌کنند.

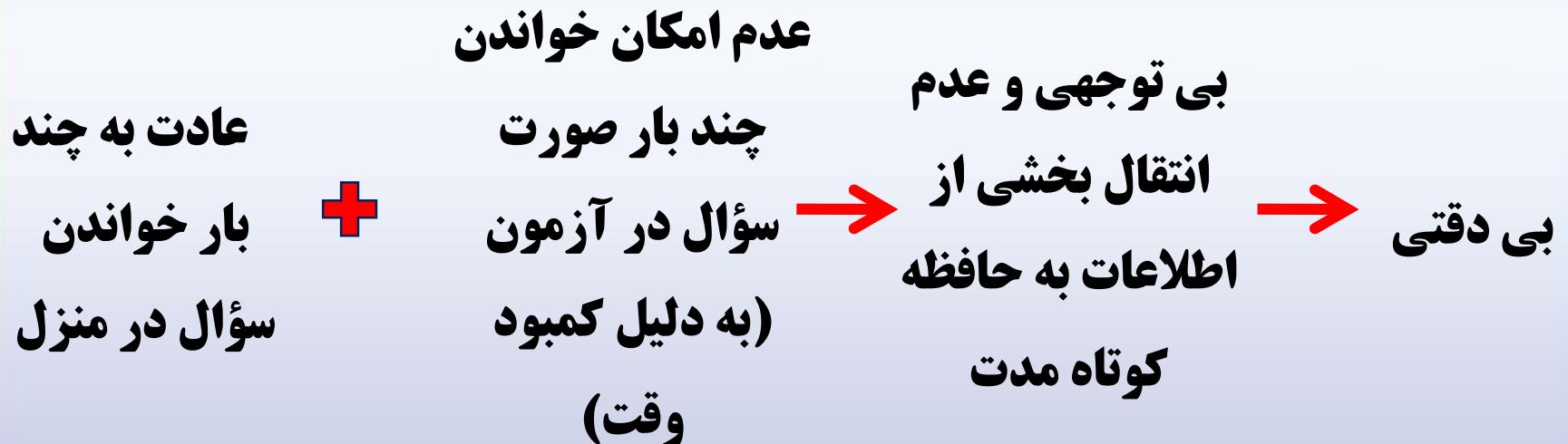
بارها مشاهده شده است، داوطلبان صورت سوال را حین برگزاری آزمون‌های آزمایشی چندین مرتبه می‌خوانند تا مفهوم سوال مورد نظر را متوجه شوند، در حالی که این اتفاق به دلیل عدم تمرکز مناسب حین خواندن سوال رخ می‌دهد. بدیهی است در صورت تمرکز کافی می‌توان با یک بار خواندن صورت سوال، متوجه مفهوم سوال شد و اقدام به پاسخگویی کرد

۱- بی دقتی در خواندن صورت سؤال

راهکار:

برای کاهش میزان بی دقتی در خواندن صورت سؤال:

۱- از تکنیک خط بر استفاده کنید.



۱- بی‌دقتی در خواندن صورت سؤال

۲- در تست زنی به شیوه زماندار و آموزشی تمرین کنید که صورت سؤال را فقط یکبار و با دقت بخوانید (یعنی خودتان را تنبیه کنید، تا عادت کنید فقط با خواندن یکبار صورت سؤال در جلسه آزمون آن را درک کنید).

تذکره: در نتیجه ابتدا فقط سوالاتی که یک بار خوانده‌اید را پاسخ دهید سپس بازگشته و سوالاتی را که با یک بار خواندن متوجه نشده‌اید پاسخ دهید.

علت: ۲- بی‌دقتی در داده‌های سوال

راهکار: دور داده‌های سؤال خط بکشید.

مثال: اتومبیلی با سرعت ۴۰ کیلومتر در ساعت در مدت ۱۲ دقیقه، فاصله‌ی بین دو شهر الف و ب را طی می‌کند سپس با سرعت ۵۰ کیلومتر در ساعت فاصله‌ی بین دو شهر ب و ج را طی می‌کند، سرعت متوسط این اتومبیل چند متر بر ثانیه است؟

به واحد خواسته شده در سوال دقت شود! واحد‌ها در صورت سوال بر حسب کیلومتر ولی خواسته‌ی مسأله بر حسب متر است

۳- بی دقتی در محاسبات

راهکار:

تجارب و بررسی‌های مشاوره‌ای نشان داده است **اکثر** داوطلبان آزمون سراسری در **محاسبات** بی دقتی می‌کنند.

برای کاهش میزان بی دقتی در **محاسبات**

- ۱- در تست زنی به روش زمان دار و آموزشی محاسبات خود را بدون **ماشین حساب** انجام دهید.
- ۲- در تست زنی به روش زمان دار و آموزشی از **چرک‌نویسی کوچک** (به اندازه‌ای که در آزمون فضا دارید) استفاده کنید تا عادت به بزرگ نوشتن در منزل و داشتن فضای کوچک در آزمون سبب بی دقتی نشود.
- ۳- در آزمون‌های آزمایشی بیشتر **محاسبات را بنویسید**.
(لازم نیست این کار را همیشه انجام دهید اگر در چند آزمون آزمایشی محاسبات را بنویسید کافی است).
- ۴- به طور منظم تمرین‌های محاسباتی انجام دهی، به طور مثال: (هر شب ۵ تست مسأله شیمی)

علت: ۴- بی‌دقتی در وارد کردن گزینه‌ها

$$|\vec{i} - 2\vec{j}| + |\vec{j} - 2\vec{k}| + |\vec{k} - 2\vec{i}| \quad \text{مثال: حاصل}$$

کدام است؟

$$1(4) \quad 2(3) \leftrightarrow 3(2) \quad 4(1)$$

دقت شود جواب مورد نظر عدد ۳ هست که در گزینه ۲ آمده
هنگام وارد کردن گزینه‌ها عدد ۳ که پاسخ سوال هست را با
گزینه ۳ اشتباه می‌گیرند و اشتباه وارد می‌کنند!



۴- بی‌دقتی در وارد کردن گزینه‌ها

راهکار:

تجارب و بررسی‌های مشاوره‌ای نشان داده است

تعداد کمی از داوطلبان آزمون سراسری در **وارد کردن گزینه‌ها** بی‌دقتی می‌کنند.

برای کاهش میزان بی‌دقتی در **وارد کردن گزینه‌ها**

۱- پس از یافتن گزینه مورد نظر در دفترچه سؤال **دور گزینه خط بکشید.**

پژوهشگران فرانسوی تأکید دارند که نوشتن روی کاغذ قسمتی از مغز را به نام موتور حافظه فعال می‌کند. موتور حافظه باعث می‌شود فرد به کلماتی که می‌نویسد تمرکز کند.

در نتیجه این تمرکز باعث می‌شود تا نوشتن بر دیدن غلبه پیدا کند.

۲- در تست زنی به شیوه زماندار حتماً از **پاسخ برگ** استفاده کنید.

بخش دوم

روش‌های عمومی افزایش دقت

نوشتن بی دقتی ها

مرکز مشاوره تحصیلی
مهندس ضابطور دستمالچی

دفرچه بی دقتی هایم

فراموش نکنید قبل از هر آزمون
حتم

این دفرچه را مرور کنید ...

telegram.me/pourdastmalchi aparat.com/pourdastmalchi
moshavereh_pourdastmalchi www.pourdastmalchi.ir

سامانه پیامکی: ۰۲۱-۲۲۱۴۱۴۰ تلفن شکایت: ۰۹۰-۲۲۱۴۱۴۰ ۰۲۱-۲۲۱۴۱۴۰-۲۶۷۶۱۶۶۵

در بسته هایی که
در اختیار شما قرار
دارد این دفرچه
را ملاحظه
می فرمایید.

طریقه پر کردن این
دفرچه در جلسه
بعدی با مشاوره
همراه بررسی
خواهد شد.

مرکز مشاوره تحصیلی
مهندس ضابطور دستمالچی

آزمون: دفترچه در دفترچه هایم

تاریخ: _____

نام درس	شماره سوال	شماره درج شده در دفترچه	شماره دفترچه	علت بی دقتی	مرور قبل از آزمون
					□-۱ □-۹ □-۸ □-۷ □-۶ □-۵ □-۴ □-۳ □-۲ □-۱
					□-۱ □-۹ □-۸ □-۷ □-۶ □-۵ □-۴ □-۳ □-۲ □-۱
					□-۱ □-۹ □-۸ □-۷ □-۶ □-۵ □-۴ □-۳ □-۲ □-۱
					□-۱ □-۹ □-۸ □-۷ □-۶ □-۵ □-۴ □-۳ □-۲ □-۱
					□-۱ □-۹ □-۸ □-۷ □-۶ □-۵ □-۴ □-۳ □-۲ □-۱
					□-۱ □-۹ □-۸ □-۷ □-۶ □-۵ □-۴ □-۳ □-۲ □-۱
					□-۱ □-۹ □-۸ □-۷ □-۶ □-۵ □-۴ □-۳ □-۲ □-۱
					□-۱ □-۹ □-۸ □-۷ □-۶ □-۵ □-۴ □-۳ □-۲ □-۱
					□-۱ □-۹ □-۸ □-۷ □-۶ □-۵ □-۴ □-۳ □-۲ □-۱
					□-۱ □-۹ □-۸ □-۷ □-۶ □-۵ □-۴ □-۳ □-۲ □-۱

نوع بی دقتی:

۱- داده های سوال	۲- خواندن صورت سوال	۳- محاسبات	۴- وارد کردن گزینه	۵- نام جواب	۶- علامت گرفتن موضوع	۷- درگیری ذهنی	۸- حمله و شتاب	۹- سایر
------------------	---------------------	------------	--------------------	-------------	----------------------	----------------	----------------	---------

دفرچه

۱-۱	خط تعیین دور خانه ها	۱-۲	استفاده از خط مر	۱-۳	توجه به علامت های مثبت و منفی	۱-۴	توجه به علامت های مثبت و منفی	۱-۵	توجه به علامت های مثبت و منفی	۱-۶	توجه به علامت های مثبت و منفی	۱-۷	توجه به علامت های مثبت و منفی	۱-۸	توجه به علامت های مثبت و منفی	۱-۹	توجه به علامت های مثبت و منفی
-----	----------------------	-----	------------------	-----	-------------------------------	-----	-------------------------------	-----	-------------------------------	-----	-------------------------------	-----	-------------------------------	-----	-------------------------------	-----	-------------------------------

سامانه پیامکی: ۰۲۱-۲۲۱۴۱۴۰ تلفن شکایت: ۰۹۰-۲۲۱۴۱۴۰ ۰۲۱-۲۲۱۴۱۴۰-۲۶۷۶۱۶۶۵

- بی‌دقتی‌های خود را در این دفترچه بنویسید.
- نوع بی‌دقتی را مشخص کرده و در کنار آن یادداشت کنید.
- قبل از شرکت در آزمونهای جامع این دفترچه را مرور کنید.

مرور بی دقتی‌ها قبل از آزمون + ثبت بی دقتی‌ها و نوع آنها

ایجاد حساسیت ذهنی در مرور نوع بی دقتی

کاهش میزان بی دقتی

با استفاده از این روش بی دقتی‌های شما بطور معجزه آسایی کاهش خواهد یافت.

نوشتن بی دقتی‌ها

سوال :

۱۲۳ - کدام عبارت نادرست است ؟ اکسیژن می تواند گردد .

۱) باعث ایجاد اختلاف در وزن مولکولی پنتوز ها

۲) باعث ایجاد پیوند بین فروکتوز و گلوکز و تشکیل ساکاروز

۳) در ساختار هیدرو کربن هایی مثل نشاسته یافت

۴) در سلول های گیاهی باعث تجزیه مولکول های آب

گزینه ۱ با بی دقتی انتخاب شده است .

در صورتی که :

✓ گزینه صحیح ۳ است .

نوشتن بی دقتی‌ها

ویژه رؤسای ادارات، مراکز مشاوره،
سرگروه‌های آموزشی مشاوره
و مشاوران منتخب استان‌ها



دقت‌چاه به دقتی‌ها

تاریخ:

آزمون:

نام درس	شماره سوال	شماره بی دقتی	شماره راهکار	علت بی دقتی	مرور قبل از آزمون
زیست شناسی	۱۲۳	۲	۱-۲	در صورت سوال «نادرست» را «درست» فوایدم	□-۱۰ □-۹ □-۸ □-۷ □-۶ □-۵ □-۴ □-۳ □-۲ □-۱
					□-۱۰ □-۹ □-۸ □-۷ □-۶ □-۵ □-۴ □-۳ □-۲ □-۱
					□-۱۰ □-۹ □-۸ □-۷ □-۶ □-۵ □-۴ □-۳ □-۲ □-۱
					□-۱۰ □-۹ □-۸ □-۷ □-۶ □-۵ □-۴ □-۳ □-۲ □-۱
					□-۱۰ □-۹ □-۸ □-۷ □-۶ □-۵ □-۴ □-۳ □-۲ □-۱
					□-۱۰ □-۹ □-۸ □-۷ □-۶ □-۵ □-۴ □-۳ □-۲ □-۱

در صورت سوال «نادرست» را «درست» خوانده ام

نوع بی دقتی

۱- داده های سوال	۲- خواندن صورت سوال	۳- محاسبات	۴- وارد کردن گزینه	۵- کم خوابی	۶- ساده گرفتن موضوع	۷- درگیری ذهنی	۸- عجله و شتاب	۹- سایر
خط کشیدن دور داده ها	استفاده از خط بر	محاسبات بدون ماشین حساب تمرین در چرک نویس کوچک نوشتن محاسبات بصورت کامل افزایش تمرین محاسباتی	وارد کردن گزینه صحیح چک کردن سوالات هر ۱۰ سوال تست زماندار با پاسخبرک	تنظیم خواب	افزایش هوشیاری در آزمون	تخلیه نگرانی‌ها قبل از آزمون استفاده از روش حداقل سوال	افزایش تعداد دفعات مرور تست زنی به شیوه زماندار	سایر

۵- خواب کافی و منظم



راهکار:

یکی از اثرات کم‌خوابی و یا خواب نامنظم در طول زمان بی‌دقتی است پس:

- ۱- خواب وقت تلف کردن نیست! یکی از مهمترین عوامل برای تثبیت آموخته‌های شماست.
- ۲- در روزهای عادی حداقل ۶:۳۰ تا ۸:۳۰ ساعت بخوابید.
- ۳- تا حد توان هر شب در ساعت معینی بخوابید.
- ۵- کم‌خوابی اثرات منفی چشم‌گیری روی حافظه دارند و شما نمی‌توانید هیچ وقت کم‌خوابی خود را جبران کنید.
- ۶- خواب ظهر (در صورت تمایل) ۶۰-۷۵ دقیقه باشد.
- ۷- برای خوابیدن به ذهن خود فشار نیاورید و فقط آرام در محل استراحت خود دراز بکشید.
- ۸- شبهای قبل از آزمون آزمایشی ۹ - ۸ ساعت بخوابید، چون آزمون دادن نیاز به انرژی ذهنی بیشتری دارد، پس ذخیره بیشتری هم لازم است.

۶- افزایش هوشیاری حین آزمون



بیشتر بی دقتی های شما در سؤالات بسیار **ساده** و
یا قسمتهای بسیار **ساده** سؤالات سخت است.
علت این موضوع خیال جمعی (کاهش هوشیاری) شما
در مواجهه با این موارد است.

ساده گرفتن موضوع
به تصور اینکه «تمام شد...»

کاهش هوشیاری

بی دقتی

راهکار:

بنابراین از این به بعد:
هرگاه با سؤال بسیار ساده ای مواجه شدید و یا پس از حل یک سؤال پیچیده به قسمت بسیار ساده آن
رسیدید مراقب باشید! همین الان بی دقتی می کنید! بهتر است هوشیارانه تر رفتار کنید.

نام این روش: افزایش هوشیاری در حل سؤالات و قسمتهای بسیار ساده است.

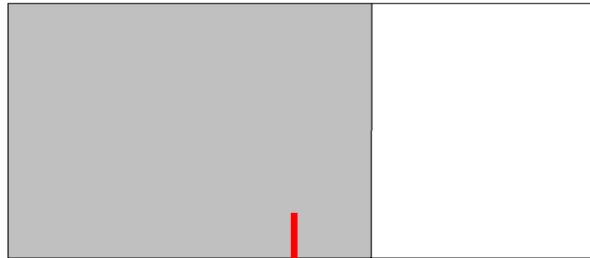
۷- کامل بودن با سؤال

ویژه رؤسای ادارات، مراکز مشاوره،
سرگروه‌های آموزشی مشاوره
و مشاوران منتخب استان‌ها

دوره آموزشی مشاوره تمهیلی
و نحوه انتقاب صحیح رشته
مدرس؛ مفسر رضا پوردستمالچی

علت اصلی بی دقتی درگیری ذهنی و کامل نبودن ذهن با موضوع است.

فضای ذهن در هر کسری از ثانیه



درگیر بودن بخشی از ذهن

عدم انتقال بخشی از

اطلاعات از حافظه حسی → بی دقتی

→ به حافظه کوتاه مدت

۷- کامل بودن با سؤال

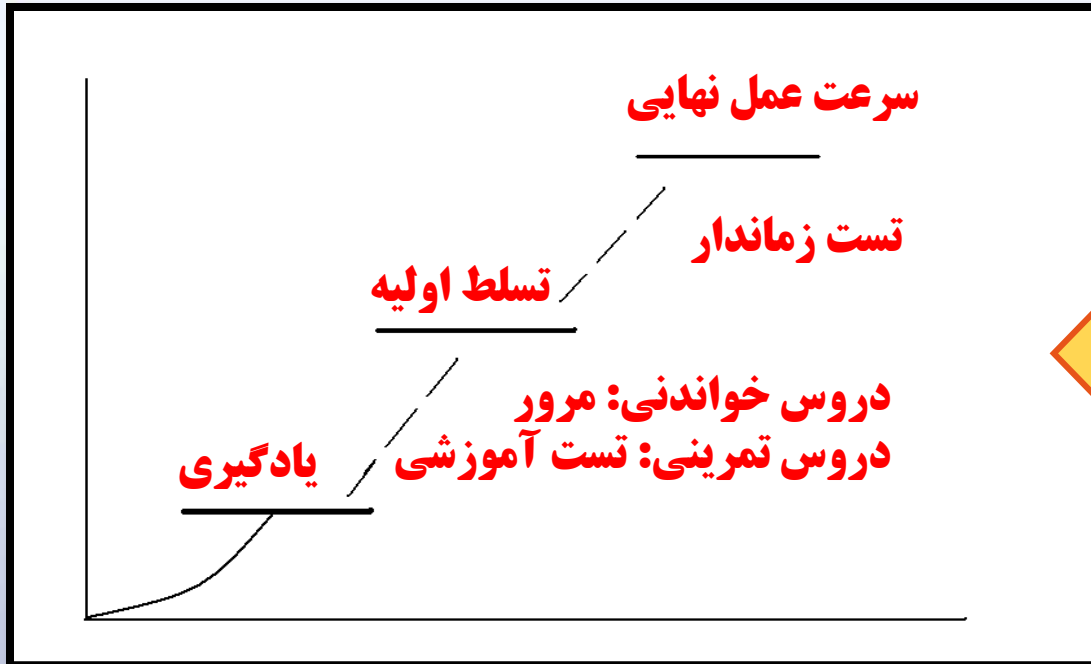
راهکار:

برای کامل بودن با سؤال:

- ۱- قبل از شرکت در هر آزمون آزمایشی **نگرانی‌های شخصی خود را تخلیه کنید.** (آنها را روی کاغذ بنویسید و به خودتان بگویید: بعداً به آنها فکر می‌کنم)
این کار باعث حل شدن نگرانی‌های شما نمی‌شود بلکه فقط آنها را تخلیه می‌کند.
- ۲- **حتماً از روش حداقل سؤال استفاده کنید تا ذهنتان در گیر حل نکردن سؤالات قبلی نباشد.**
- ۳- **تصویر یک کوه سفید پوشیده از برف (به صورت ۵ ثانیه) قبل از شروع درس بعدی در تخلیه حافظه کوتاه مدت و کامل بودن با سوال بسیار موثر است.**

۸- سرعت بدون عجله

بی دقتی → عجله و شتاب در آزمون → سرعت استاندارد < سرعت پاسخگویی طبیعی



وقتی سرعت طبیعی شما برای پاسخ گویی به سوالات کمتر از زمان استاندارد باشد برای رسیدن به سرعت استاندارد عجله می کنید و این عامل بی دقتی خواهد بود.

راهکار:

با افزایش میزان تست آموزشی
(در دروس تهرینی)

با افزایش تعداد دفعات مرور
(در دروس خواندنی)

تسلط شما افزایش می‌یابد.

سرعت عمل شما افزایش می‌یابد و به سرعت استاندارد نزدیک می‌شود.

برای پاسخ‌گویی به سؤالات عجله نمی‌کنید.

بی‌دقتی شما کاهش می‌یابد.

راهکار:

با سرعت اما بدون عجله ...

عجله یک احساس درونی بوده که عامل بی‌دقتی است اما **سرعت** یک عمل است.

برای از بین بردن احساس عجله

(در صورت داشتن سرعت عمل استاندارد در پاسخ‌گویی)

باید به شیوه زماندار تست بزنید.

چند نکته مهم در مورد روشهای افزایش دقت

- ۱- موثرترین روش افزایش دقت تست زنی به شیوه زماندار است.
- ۲- از خودتان انتظار نداشته باشید اصلا بی دقتی نکنید مقداری بی دقتی در آزمونها طبیعی است.

(اگر در حدود ۵٪ سوالات بی دقتی دارید نگران نباشید و این

موضوع را طبیعی تلقی کنید)



تست زنی به شیوه زمان دار

هر ابهامی ، نکته ای یا هر مشکلی که در رابطه با این موضوعات دارید را یادداشت کنید

۳-۱- اهداف تست زنی به شیوه زمان دار

انواع تست

۱- تست آموزشی

- آشنایی با شیوهی طراحی سوالات
- تنظیم شیوه‌های یادگیری
- طبقه‌بندی مطالب از حیث اهمیت
- تکمیل یادگیری

۲- تست‌های تسلط

- پس از یادگیری ۲ یا چند مبحث از یک درس
- دو هفته پس از تست زنی آموزشی
- زمان ملاک نیست بلکه درصد مهم است

۳- تست‌های سرعت عمل (زمان دار)

- مرحله‌ی آخر فرآیند تست زنی
- در کنار درصد، زمان هم اهمیت دارد
- بهتر است قبل از آن یکبار مرور را انجام دهیم



اهداف تست زنی به شیوه زماندار:



۱- افزایش سرعت عمل

۲- افزایش قدرت تنظیم وقت

۳- تکرار شرایط آزمون در منزل

۴- تمرین هنر آزمون دادن

۵- تمرین سرعت بدون عجله

تذکره: افزایش قدرت تنظیم وقت، فقط یکی از اهداف تست زماندار است.

۳-۲- روش تست‌زنی به شیوه زماندار

شیوه تست زنی زماندار:

**۱- در مباحثی که به تسلط اولیه رسیده اید باید به شیوه زماندار
تست بزنید.**

**(تسلط خود را می‌توانید از طریق احساس خود، میزان تستهایی که
زده‌اید و نتایج‌تان ارزیابی نمایید.)**

**(اگر تعداد تستهای شما مطابق استاندارد و نتیجه شما در آزمونها
بالاتر از ۵۰٪ است یعنی در مبحث مربوط به تسلط رسیده اید)**

شیوه تست زنی زماندار:

۲- در هر نوبت باید حداقل در ۳ درس و در هر درس در ۲ مبحث تست بزنید. مسلط شدن بر هنر آزمون دادن نیازمند تمرین و ممارست بسیار است با توجه به تعداد اندک آزمون‌های آزمایشی لازم است حداقل صد نوبت (حدود سه ماه) ،تست زماندار را در برنامه خود لحاظ کنید.

۳- در هر درس کافی است ۱۵-۱۰ سؤال را انتخاب کنید.

۴- حداقل یک روز در میان به شیوه زماندار تست بزنید.

۵- برای اینکار برنامه مدونی تنظیم نمایید تا در یک هفته نوبت به همه درسها

برسد.

(در جلسه آینده با مشاوران همراه، برنامه تنظیم شده را به مشاور همراهتان نشان دهید.)

۶- در برنامه تنظیم شده :

- تمامی دروس را حداقل ۱ بار در برنامه قرار دهید.
- دروس اختصاصی و دروسی که مشکل مهارتی داریم ، بیشتر از ۱ بار در برنامه قرار دهید. در ضمن لازم نیست در تمامی مباحث تست زماندار بزنیم.

۷- حداکثر شرایط شبیه‌سازی را ایجاد کنید.

(فیزیکی، پاسخگویی در پاسخبرگ، پوشیدن لباس رسمی و ...)

- ۸- برای کاهش تأثیر عوامل اضطراب‌زا در جلسه آزمون سراسری، در کمتر از زمان استاندارد تست بزنید.

- ۹- تست زنی به شیوه زماندار را باید از اواسط (یا پایان) امتحانات نیم سال اول شروع کنید ولی حتما تست زنی به شیوه آموزشی را ادامه دهید.

زمان زدن تست زماندار در منزل (کلیه گروه‌ها)

زمان زدن یک تست در منزل (S)	آزمون سراسری			نام درس
	زمان یک سؤال (S)	زمان کل (m)	تعداد	
۳۰	۴۳/۲	۱۸	۲۵	ادبیات فاسی
۳۵	۴۸	۲۰	۲۵	عربی
۲۵	۴۰/۸	۱۷	۲۵	دین و زندگی
۳۵	۴۸	۲۰	۲۵	زبان

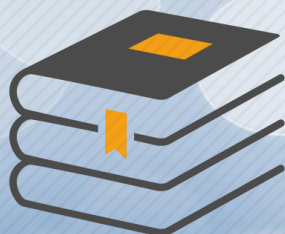
عمومی کلیه رشته‌ها

۳-۳- از چه منابعی به شیوه زمان دار تست بزنیم؟

از چه منبعی به شیوه زماندار تست بزنیم:



۱- تست های علامت دار قبلی



۲- انتخاب تصادفی از کتابهای جدید

۳- آزمونهای آزمایشی که شرکت نمی کنیم



۴- و یا ...

۴

آزمون‌های آزمایشی

هر ابهامی ، نکته ای یا هر مشکلی که در رابطه با این موضوعات دارید را یادداشت کنید .

۴-۱- اهداف - شیوه انتخاب - وظایف داوطلبان

**آشنایی با مهارت‌های لازم
برای شرکت در کنکور**

(زمانبندی، شرایط فیزیکی، آمادگی روحی
روز قبل، تنظیم خواب شب قبل، مرور قبل از
آزمون، تمرکز در جلسه، حجم سؤالات و...)



با برنامه درس خواندن

یادگیری نکات جدید

ارزیابی آموخته‌های دوره



تقویت انگیزه مطالعاتی

مرور درس‌های قبلی

ایجاد تعادل در مطالعه
هفتگی

شناسایی نقاط ضعف و قوت

شناخت واقعی

مقایسه با رقبا

(تنظیم انتظارات)

و اما ۳ نکته بسیار مهم



۱

**مهمترین هدف آزمون
آزمایشی تشخیص نقاط
ضعف
(علمی، مهارتی و روحی)
و اقدام برای رفع این
نقاط ضعف است.**



۲

**تأمین تمامی این اهداف
نیازمند هماهنگی
(سر فصلهای مباحث
آزمون) با (مطالب
مورد مطالعه یا تدریس
شده) است.**



۳

**جدیت شرکت در
آزمون‌های آزمایشی
لازمه تأثیر تمامی
اهداف آزمون است.**

عدم هماهنگی سر فصل آزمون و مدرسه

در صورتیکه برنامه مدرسه و برنامه آزمون، هماهنگ نیستند:

۱- اگر مدرسه از برنامه آزمون عقب است:

اولویت شما باید برنامه مدرسه باشد. زیرا مطالعه درس هر روز همان روز به تثبیت مطالب بسیار کمک می کند.

همچنین آزمون آزمایشی بسیار مهم است: شما می‌توانید مباحثی که در مدرسه تدریس نشده است را برای خود آرشو کرده و پس از تدریس مباحث از تست های آرشو خود استفاده کنید. در صورت کمبود زمان در دوران جمع بندی و یا در تست های زماندار در آینده می‌توانید از آنها استفاده کنید.



عدم هماهنگی سر فصل آزمون و مدرسه

در صورتیکه برنامه مدرسه و برنامه آزمون، هماهنگ نیستند:

۱- اگر مدرسه از برنامه آزمون جلو است:

اولویت شما باید برنامه مدرسه باشد. زیرا مطالعه درس هر روز همان روز به تثبیت مطالب بسیار کمک می کند.

برای شرکت در آزمون آزمایشی، به مرور خلاصه ها و زدن تست های علامتدار مباحث پردازید. اگر تسلط کافی روی مباحثی که جلو هستید ندارید می توانید در واحدهای جبرانی و مرور و همچنین واحدهایی که برای نقاط ضعف در نظر گرفته اید (۱۵٪ برنامه) به تثبیت آنها پردازید.



به آزمون‌های آزمایشی و نتایج آن منطقی نگاه کنید:

✓ مهم‌ترین هدف: تشخیص نقاط ضعف علمی و مهارتی

✓ رفتار احساسی پس از آزمون: ناامیدی از عدم نتیجه‌گیری و توقف یا
دلسردی در مطالعه

✓ رفتار منطقی پس از آزمون:

▪ خوشحالی از تشخیص نقاط ضعف ناشناخته (مثل بازی تدارکاتی)

▪ بررسی دلایل وجود نقاط ضعف

▪ امیدواری نسبت به رفع نقاط ضعف

▪ هوشیاری بیشتر در مطالعه آزمون و ...

روز قبل از آزمون آزمایشی

با قصد یادآوری در آزمون درس‌ها را مرور نکنید چون:

✓ شب قبل از آزمون سراسری نباید و نمی‌توان تمامی

مطالب را دوره کرد و عادت به این رفتار سبب تشویش

ذهنی شب قبل از آزمون سراسری می‌شود.

✓ اگر شب قبل از امتحان مطالب را دوره کنید، نتیجه امتحان

شما کاذب می‌شود و نمی‌توانید نقاط ضعف واقعی خود را

بشناسید.

روز قبل از آزمون آزمایشی

طبق تحقیقات علت بیشتر مشکلات آموزشی داوطلبان عدم استفاده صحیح از نیروی فکری و ذهنی است.

عدم داشتن حضور ذهن \longleftrightarrow فراموشی مطالب درسی در زمان برگزاری آزمون‌ها

❖ مهم‌ترین عوامل در به خاطر سپردن مفاهیم:

۱- استفاده صحیح از نیروی ذهن به همراه یک برنامه ریزی متناسب و دقیق

۲- به کارگیری قواعد اصولی حین مطالعه

نتیجه:

موفقیت داوطلب در آزمون‌ها

به همین دلیل مطالعه شب امتحان، امکان حضور ذهن داشتن روی مطالب مطالعه شده را کاهش می‌دهد و نمی‌توان برای آزمون‌های طولانی مدت مانند آزمون سراسری و... آماده شد.

روز قبل از آزمون آزمایشی

۲

تا ساعت ۱۹/۰۰ درسهای برنامه مطالعاتی هفتگی را طبق
برنامه مطالعه کنید.

مرور کامل دروس آزمون در ۲-۳ روز نزدیک آزمون ممنوع است.
اما میتوانید تا یک هفته قبل از آزمون دروس را مرور کنید.

۳

سعی کنید از نظر ذهنی خود را در شرایط روز قبل از آزمون
سراسری قرار دهید تا با تجربه این احساس آرامشتان در شب
قبل از آزمون سراسری افزایش یابد.

روز قبل از آزمون آزمایشی

سعی کنید از نظر ذهنی خود را در شرایط روز قبل از آزمون
سراسری قرار دهید تا با تجربه این احساس آرامشان در شب
قبل از آزمون سراسری افزایش یابد.

۴

حتماً قبل از ساعت ۲۳ بخوابید.
(یکی از عوامل مهم بی دقتی کم خوابی شب قبل از آزمون است).

۵

یادتان باشد هدف اصلی از آزمونهای آزمایشی شناخت
اشتباهات است پس باید جدی باشید اما نگران نباشید!

۶

بعد از برگزاری آزمون آزمایشی

۲

دفترچه سؤال، پاسخنامه تشریحی (کتاب و جزوات) و فرم تحلیل آزمون را روبروی خود گذاشته و حدود ۴ ساعت برای تحلیل آزمون وقت بگذارید.

۱

حدود ۳ ساعت استراحت کنید.

اگر از دست خودتان عصبانی شدید، به این فکر کنید که اگر این آزمون، آزمون سراسری بود چقدر ناراحت می‌شدید!
پس خوشحال باشید که می‌توانید اشتباهاتتان را پیدا کنید و آنها را برطرف نمایید.

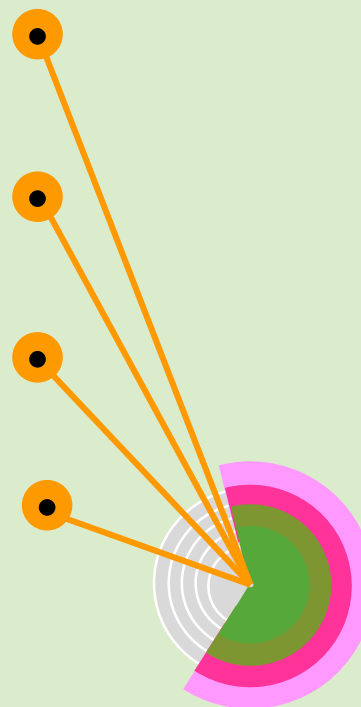
۳

۴-۲- تحلیل آزمون



تحلیل آزمون شامل ۴ مرحله است:

- مرحله ۱- تحلیل سؤالات آزمون
- مرحله ۲- تحلیل کلی دروس آزمون
- مرحله ۳- تحلیل دروس ضعیف آزمون
- مرحله ۴- تحلیل کلی آزمون





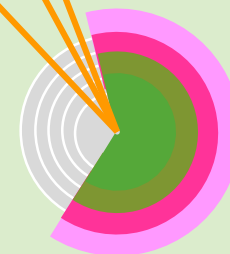
مرحله ۱: تحلیل سوالات آزمون

۱) پاسخگویی به هر سؤال بدون در نظر گرفتن زمان

۲) بررسی مبحث دقیق سؤال

۳) پیدا کردن علت پاسخ ندادن یا اشتباه پاسخ دادن

به سوالات براساس نشانه‌های زیر:



سوال علامتدار	علت		مبحث سؤال	شماره سؤال			نام درس
	جزئی	کلی		غلط	نزده	درست	

۱ هر سطر این جدول برای ۱ سؤال است.

۲ تا همین جا کارهای بزرگی انجام داده‌اید: بانک سؤالات غلط و نزده

شماره علت پاسخ ندادن یا غلط پاسخ دادن را از بین موارد زیر انتخاب و روبروی هر سؤال یادداشت کنید:

۱) عدم مطالعه	۲) مطالعه سطحی	۳) ضعف علمی	۴) فراموشی	۵) کمبود وقت	۶) عدم تسلط	۷) بی دقتی	۸) شرایط آزمون
---------------	----------------	-------------	------------	--------------	-------------	------------	----------------

در منزل بدون در نظر گرفتن زمان توانسته‌ام پاسخ				نشانه اولیه
درست بدهم.				
به یاد نیاموردن بخشی از مطلب علیرغم مطالعه کامل	عدم پاسخگویی علیرغم مطالعه	عدم توجه به بخشی از مطلب علیرغم مطالعه	مطالعه نکردن مبحث	نشانه ثانویه
معلومات				علت
یاد آوری	یادگیری			
فراموشی	ضعف علمی	مطالعه سطحی	عدم مطالعه	

در منزل بدون در نظر گرفتن زمان توانسته‌ام پاسخ درست بدهم			
نداشتن فرصت برای پاسخ به سؤال در آزمون	عدم پاسخگویی به دلیل عدم دقت علیرغم داشتن معلومات کافی	داشتن معلومات کافی	داشتن اطلاعات کافی برای حل سوالات
مهارت			
کمبود وقت	عدم تسلط	بی دقتی	شرایط آزمون



**پس از تحلیل دقیق سؤالات (پاسخگویی مجدد به آنها و
تشخیص مبحث و علت عدم پاسخگویی) باید در هر درس ۱
تا ۳ مبحث را انتخاب و متناسب با راهکارهایی که ارائه
خواهد شد یک راهکار برای هر مبحث اتخاذ کنید.**

عدم مطالعه

ویژه رؤسای ادارات، مراکز مشاوره،
سرگروه‌های آموزشی مشاوره
و مشاوران منتخب استان‌ها

دوره آموزشی مشاوره تحصیلی
و نحوه انتقاب صحیح رشته
مدرس؛ مفسر رضا پوردستمالچی

**عدم برنامه ریزی - کم بودن ساعت مطالعه - پایین بودن
سرعت مطالعه - عدم هماهنگی با سرفصل آزمون**



افزایش ساعت مطالعه

برنامه ریزی دقیق

**تمرین‌های تندخوانی و افزایش
سرعت**

**هماهنگی مباحث مطالعه
با سرفصل آزمون**

مطالعه سطحی

**عدم تمرکز - مطالعه ناقص - پایین بودن سرعت مطالعه -
عدم رعایت روش صحیح مطالعه**



مطالعه مجدد

تکنیک‌های افزایش تمرکز

رعایت روش صحیح مطالعه

**تمرین‌های تندخوانی و افزایش
سرعت**

ضعف علمی

ویژه رؤسای ادارات، مراکز مشاوره،
سرگروه‌های آموزشی مشاوره
و مشاوران منتخب استان‌ها

دوره آموزشی مشاوره تحصیلی
و نحوه انتخاب صحیح رشته
مدرس؛ مفسر رضا پوردستمالچی

نداشتن منابع آموزشی مناسب - پایین بودن سرعت
مطالعه - کم بودن تعداد تست - عدم تکرار مطالب



تهیه و یا تغییر کتاب کمک آموزشی

معلم خصوصی - آموزشگاه

افزایش تعداد تست

افزایش ساعت مطالعه

مرور و تکرار روزانه

فراآموشی

ویژه رؤسای ادارات، مراکز مشاوره،
سرگروه‌های آموزشی مشاوره
و مشاوران منتخب استان‌ها

دوره آموزشی مشاوره تصمیمی
و نحوه انتخاب صحیح رشته
مدرس؛ مفسر فنا پور دستمالچی

عدم مرور - عدم دسته بندی مطالب - عدم رعایت روش
صحیح مطالعه



خلاصه نویسی صحیح
(در صورت نداشتن خلاصه)

مرور روزانه (طبق فواصل صحیح)

رعایت روش صحیح مطالعه

کمبود وقت

ویژه رؤسای ادارات، مراکز مشاوره،
سرگروه‌های آموزشی مشاوره
و مشاوران منتخب استان‌ها

دوره آموزشی مشاوره تحصیلی
و نحوه انتخاب صحیح رشته
مدرس؛ مفسر فضا پور دستمالچی

مکت روی برخی سوالات

مکت روی تمامی سوالات

ضعف محاسباتی

عدم رعایت هنر آزمون

عدم تسلط

تمرین محاسبات و حل
مشکلات پایه محاسباتی

هنر آزمون دادن و تمرین
آنها در تست‌های زماندار

افزایش تعداد تکرار
(تست زنی - خواندن)

عدم تسلط

**توانایی نسبی
(عدم توانایی حل تست‌ها
در مدت زمان کوتاه)**



۱- افزایش تعداد تست
در هفته
۲- تست زنی به شیوه
زماندار

**عدم تسلط بر
سوالات ترکیبی**



۱- تست زنی در یک
مبحث و تسلط بر آن
۲- تست زنی به صورت
ترکیبی از مباحثی که
تسلط کافی دارید.

**عدم تسلط بر
نکات مبحث**



۱- مطالعه دقیق و
مجدد جزوه
۲- زدن تست آموزشی
از کتابی با سطح مناسب
شما
۳- تکمیل خلاصه
نویسی با استفاده از
نکات جدید

بی دقتی

ویژه رؤسای ادارات، مراکز مشاوره،
سرگروه‌های آموزشی مشاوره
و مشاوران منتخب استان‌ها

دوره آموزشی مشاوره تمهیلی
و نحوه انتقاب صحیح رشته
مدرس؛ مفسر فنا پور دستمالچی

**خواندن صورت سوال - محاسبات - وارد کردن گزینه -
عدم خواب و استراحت کافی - اضطراب**



**راهکارهای افزایش دقت که
به آن اشاره شد**

مراجعه به روان‌شناس

یادداشت بی دقتی‌ها

۲

تشخیص و ثبت نوع بی دقتی



مرور بی دقتی‌ها



ایجاد حساسیت ذهنی در مورد بی دقتی مربوط



کاهش میزان بی دقتی

۱

ثبت نوع بی دقتی

و سؤال مربوط

در برگه کاغذ



شرایط آزمون

**عدم تمرکز – تأثیرپذیری از شرایط آزمون – استرس بالا – کمال طلبی
– تغذیه نامناسب قبل از آزمون – عدم جدیت حین آزمون**



تکرار شرایط آزمون

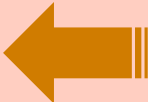
صبحانه روز آزمون

مرور اهداف

تکنیک‌های افزایش تمرکز

مراجعه به متخصص مربوطه

یادآوری اهمیت آزمون‌ها



**نکات جدید سوالات درست، غلط و نزده
را در خلاصه خود وارد کنید .
همچنین سوالاتی که به صورت اتفاقی به
آن پاسخ صحیح داده اید را بررسی
کنید .**

جدول تصمیمات راهبردی به تفکیک مباحث لازم هر درس

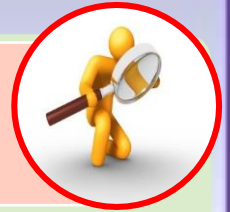
نام درس	مبحث	تصمیم راهبردی	مبحث	تصمیم راهبردی	مبحث	تصمیم راهبردی
ادبیات فارسی عربی دین و زندگی زبان انگلیسی						
دروس اختصاصی						

دوره آموزشی مشاوره تحصیلی
و نحوه انتخاب صحیح رشته
مدرس: مهندسنا پور دستمالچی

ویژه رؤسای ادارات، مراکز مشاوره،
سرگروه‌های آموزشی مشاوره
و مشاوران منتخب استان‌ها

نمونه جدول تصمیمات راهبردی به تفکیک مباحث

نام درس	مبحث	تصمیم راهبردی	مبحث	تصمیم راهبردی
دروس عمومی	ادبیات فارسی	تاریخ ادبیات چهارم	هر شب ۱۵ دقیقه تاریخ ادبیات	
	عربی	ترجمه	هر هفته ۵۰ تست ترجمه	
	دین و زندگی	درس ۵ سال چهارم	راههای افزایش تمرکز هنگام مطالعه + دینی	
	زبان انگلیسی			
دروس اختصاصی	ریاضی	احتمال	۲۰۰ تست احتمال جدید (هر هفته ۵۰ تا)	
	فیزیک	دینامیک	هر هفته ۲۵۰ تست فیزیک + ۲ واحد تست زماندار	
	شیمی	تعادل	افزودن ۲ واحد شیمی در هر هفته	



مرحله ۲ - تحلیل دروس ضعیف آزمون

تمامی دروس آزمون را به‌طور جداگانه مورد بررسی قرار دهید و با توجه به درصد یا تراز آزمون قبلی و فعلی و ساعت مطالعه درس مربوط میزان افت و رشد را بررسی و یک تصمیم راهبردی بگیرید.

تصمیم راهبردی	علت								نام درس		
	بیماری جسمی	مهارت (در منزل و بدون در نظر گرفتن زمان، توانسته‌ام پاسخ درست بدهم.)				معلومات (در منزل و بدون در نظر گرفتن زمان، نتوانسته‌ام پاسخ درست بدهم.)					
						یادگیری		یادآوری			
		شرايط آزمون	بي دقتی	عدم تسلط	کمبود وقت	فراموشی	ضعف علمی	مطالعه سطحی			عدم مطالعه
									ادبیات فارسی	دروس عمومی	
									عربی		
									دین و زندگی		
									زبان انگلیسی		
										دروس اختصاصی	

درصد آزمون در منزل

دروس ۳۵٪ به بالا



تحلیل سوالات غلط و نزده



اضافه کردن درصد پاسخ‌های
صحیح به درصد آزمون

دروس زیر ۳۵٪



تشخیص علت ضعف: معلومات،
مهارتی یا جسمی و روحی



تحلیل کلی درس و گرفتن یک
تصمیم راهبردی



مرحله ۳ - تحلیل کلی دروس آزمون

اگر درصد شما در درسی کمتر از ۳۵٪ است لازم نیست تمامی سؤالات آن درس را تحلیل کنید و باید علت عدم موفقیت را به‌طور کلی و با استفاده از جدول زیر بررسی نمایید:

نام درس	تراز یا درصد آزمون قبلی	تراز یا درصد آزمون فعلی	درصد آزمون در منزل	میزان افت و رشد	ساعت مطالعه	دلایل افت یا رشد	درصد هدف آزمون بعد	تصمیم راهبردی



مرحله ۳ - تحلیل کلی دروس آزمون

مهم ترین اقدام تحلیل آزمون

حل مجدد تمامی سوالات آزمون در منزل

در این مرحله تمامی سوالات دوباره حل شود.

سوال با پاسخ درست :

۱- مواجهه با راه حل جدید

۲- رسیدن به پاسخ صحیح با راه حل اشتباه

سوالات غلط و نزده :

۱- یادگیری سوال و یادداشت نکات پاسخ نامه تشریحی در خلاصه نویسی

نام درس	تراز یا درصد آزمون قبلی	تراز یا درصد آزمون فعلی	درصد آزمون در منزل	میزان افت و رشد	ساعت مطالعه	دلایل افت یا رشد	تصمیمات
ادبیات	۵۵	۶۴	۷۰	+۹	۴	کتاب قرابت	استمرار تست زنی قرابت
عربی	۴۱	۵۴	۶۵	+۱۳	۲	۱۰۰ تست در هفته	استمرار تست زنی
دینی	۶۳	۵۰	۶۰	-۱۳	۳	کاهش ساعت مطالعه	۳ واحد مطالعه دینی در هفته
زبان	۶۰	۵۴	۸۰	-۶	۲	فراموشی لغات	۴ شب در هفته مرور لغت
دیفرانسیل	۳۲	۵۵	۶۴	+۲۳	۶	هر هفته ۲۰۰ تست	استمرار تست زنی
هندسه	۴۵	۴۰	۵۵	-۵	۳	در مبحث خط و صفحه مسلط نیستم	۱۰۰ تست جدید از خط و صفحه
گسسته	۳۰	۳۰	۴۰	۰	۳	کمبود تست	۱۵۰ تست در هفته
فیزیک	۷۰	۶۵	۶۵	-۵	۹	شرایط آزمون	هر هفته ۱۰۰ تست زماندار
شیمی	۶۲	۵۸	۷۰	-۴	۶	وقت زیادی برای مسائل تلف شد	هر هفته ۲۰ تست مسئله و ۱ آزمون شیمی
تراز کل	۹۲۰۰	۹۷۰۰	-	+۵۰۰	-	افزایش ساعت مطالعه و تعداد تست	تغیر برنامه و افزایش چند واحد مطالعه برای رسیدن به اهداف و تصمیمات هر درس

مرحله ۴ - تحلیل کلی آزمون



در مورد علت‌های رشد و افت‌تان فکر کنید و
آن‌ها را بررسی کنید. اگر ناآگاهانه کاری را
انجام داده‌اید که باعث رشد رتبه شما شده آن
را تکرار کنید و اگر کاری باعث افت رتبه شما
شده است مراقب تکرار دوباره آن باشید.



نمونه جدول تحلیل کلی آزمون

علل افت	علل رشد	تصمیمات
—	افزایش ساعت مطالعه و تعداد تست	حفظ شرایط فعلی و افزایش ۲ واحد مطالعه برای درس دینی و گسسته
—	درس نخواندن شب قبل از امتحان	همیشه این کار را بکنم!
—	استفاده از تکنیک‌های هنر آزمون دادن	همیشه از هنر آزمون دادن خصوصاً تکنیک های زمان نقصانی استفاده کنم.

پاسخ به ۳ سؤال مهم

سؤال ۱) تصمیمات راهبردی در هر درس را در کدام مباحث اعمال کنیم (مباحث قبلی یا مباحث بعدی؟)

پاسخ:

۱

روش و میزان مطالعه
مباحث بعدی در هر درس را
متناسب با تصمیمات
راهبردی اصلاح کنید.

۲

مباحث قبلی (که باید روش یا میزان
مطالعه) آن را اصلاح نمایید را در
واحدهای جبرانی هفته دوره‌های
جمع‌بندی (نیم‌سال اول، نیم‌سال دوم،
دوره مطالعاتی نوروز) مطالعه نمایید.

سؤال ۲) آیا لازم است آزمون‌های جامع قبلی را تحلیل کنیم؟

پاسخ:



**اولویت تحلیل آزمون با
آزمون‌های فعلی است ولی اگر
وقت شد می‌توانید آزمون‌های
قبلی را نیز تحلیل کنید.**

سؤال ۳) آیا فرآیند تحلیل آزمون جز ساعت مطالعاتی محسوب می شود؟

پاسخ:



با توجه به شناخت نقاط ضعف و
یادگیری نکات جدید، این بازه
زمانی جز ساعات مطالعاتی
محسوب می شود.

✓ به دلیل ضیق وقت امکان پرسش و پاسخ شفاهی وجود ندارد.

✓ لطفاً تمامی سؤالات خود را در طول روز در برگه‌هایی که برای همین منظور در نظر گرفته شده‌اند یادداشت کنید.

✓ مسئولین اجرایی در انتهای روز آن‌ها را جمع‌آوری کرده و روز بعد به تمام سؤالات شما پاسخ داده خواهد شد.

The image shows a screenshot of a questionnaire form. At the top, it says 'فرم ثبت سؤالات روز سوم ۹۷/۴/۶'. Below this, there are several lines for writing answers, numbered 1 through 15. The form is titled 'فرم ثبت سؤالات روز سوم ۹۷/۴/۶' and includes a header with the logo of the Ministry of Education and Higher Education of Iran. There are also fields for 'نام و نام خانوادگی' (Name and Surname) and 'محل' (Location).

✓ نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را نیز در برگه‌ی نظر سنجی مکتوب نمایید تا ما را در ارائه‌ی خدمات بهتر برای روزهای آتی یاری نماید.

سرگروه آموزشی مشاوره تخصصی و
مشاوران منتخب استان مشاوره
و مراکز مشاوره سراسر کشور

پایه نهم نهم آزمون نهم تربیت
نظر سنجی روز اول ۹۷/۴/۴



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی
آموزشی

خواهشمند است جهت بهبود فرآیند برگزاری دوره، به سؤالات زیر پاسخ دهید.

نام و نام خانوادگی: سمت: استان:

سؤالات	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	توضیحات
۱- مدت و زمان بندی ارائه مطالب	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲- میزان استفاده از محتوای ارائه شده	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۳- نحوه برخورد مسئولین اجرایی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۴- نظارت در بخشی	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۵- میزان تسلط کارشناسان آموزش	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

❖ چنانچه پیشنهاد یا انتقاد خاصی دارید لطفاً نظر خود را در کادر ذیل یادداشت فرمایید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....