



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

چگونه در

امتحانات موفق

باشیم؟



**حین  
امتحان**

**امتحان**

**بعد از  
امتحان**

**قبل از  
امتحان**

قبل از  
امتحان

برنامه ریزی (مطالعه پیوسته / مطالعه دراز مدت نه شب امتحان / تنوع متعادل)

کمیت و کیفیت مطالعه (یادگیری)

افزایش تمرکز و کاهش استرس



# واکنش افراد در مسائل زندگی از دواج / کار / تندرستی

شیفته / معتاد به کار / حساسیت به جسم

افراطی

مردگریز، زن هراس / تن پرور / بی تحرک

تفریطی

عشق مدیریت شده / کار و تفریح متعادل / ورزش

متعادل

قبل از  
امتحان

واکنش افراد در مورد امتحان

( افراطی ) مضطرب / پر استرس

( تفریطی ) بی خیال / بی انگیزه

( متعادل ) مقید / پر تلاشی /  
استرس کنترل شده

## واکنش افراد در مورد امتحان

### ( افراطی ) مضطرب / پر استرس

- ✓ درشت نمایی (بدبخت می‌شم / آبروم میره...)
- ✓ دلشوره شدید = کاهش تمرکز و بازیابی
- ✓ بی خوابی / تعریق / تپش قلب. (دیسترس)



اسٹریس



# واکنش افراد در مورد امتحان



(تفریطی) بی خیال / بی انگیزه

- ✓ کوچک نمایی (فقط پاس بشه...)
- ✓ طول ترم و شب امتحان: رلکس
- ✓ دنیا رو آب برده... او را خواب ...

قبل از  
امتحان

واکنش افراد در مورد امتحان

مقید / پر تلاش  
استرس کنترل شده (آسترس)

- ✓ ساعات مطالعه زیاد
- ✓ کسب روش مطالعه
- ✓ کلاس / کلیپ / مباحثه ...

قبل از  
امتحان

کمیت و کیفیت مطالعه (یاد سپاری)

شبیه سازی منزل با جلسه ی آزمون

جلسه ی آزمون

منزل

چشم فعال تر ← حافظه فعال تر

مطالعه ← مرور

بازخوانی ← بازیابی

# منزل

## چشم فعال تر مطالعه بازخوانی

↩ floor(number) مقدار برگشتی این متد نزدیکترین عدد صحیح کوچکتر و یا مساوی number می باشد.

↩ log(number) مقدار برگشتی این متد لگاریتم طبیعی (مبنای e) number است. number می تواند هر عدد مثبتی که حاصل یک عبارت و یا یک شیء باشد. را به خود اختصاص دهد چنانچه number عددی خارج از محدوده باشد مقدار برگشتی در چنین مواقعی برابر  $1.797693134862316e+308$  خواهد بود.

↩ max(number1, number2) مقدار برگشتی این متد عدد بزرگتر از میان دو عدد number1 و number2 می باشد.

↩ min(number1, number2) به همین ترتیب مقدار برگشتی این متد عدد کوچکتر از میان دو عدد number1 و number2 می باشد.

↩ pow(base,exponent) فراخوانی این متد موجب می گردد تا base به توان exponent رسیده و حاصل به عنوان مقدار برگشتی متد در نظر گرفته شود. هرگاه یکی از دو عدد مذکور موهومی باشد مقدار برگشتی متد صفر خواهد بود.

↩ random() با فراخوانی این متد یک عدد تصادفی نمسا (pseudorandom) که بین 0 و 1 می باشد به عنوان مقدار برگشتی متد، بر می گردد.

↩ round(number) مقدار برگشتی این متد نزدیکترین عدد صحیح به number می باشد. هر مقدار مساوی و یا بیشتر از 0.5 به عدد صحیح بعد گرد (round) می گردد.

↩ sin(number) مقدار برگشتی این متد سینوسی زاویه number است. number بر حسب رادیان می باشد.

↩ sqrt(number) ریشه دوم عدد غیرمنفی number به عنوان مقدار برگشتی متد بر می گردد. چنانچه number خارج از محدوده باشد، مقدار برگشتی جاوا اسکریپت صفر خواهد بود.

↩ tan(number) ، مقدار برگشتی متد برابری تانژانت زاویه number بر حسب رادیان می باشد.



# جلسه ی آزمون

حافظه فعال تر

مرور

بازیابی

۱۰ دقیقه ی اول مطالعه

مرور درس قبل

(۱) مقدار LOG چیست؟ (۲) --- (۳) ---

(۴) --- (۵) --- (۶) --- (۷) ---  
(۸) --- (۹) --- (۱۰) ---

حین  
امتحان

امتحانات تشریحی (ترم)

امتحانات تستی (کنکور)

# امتحانات تشریحی

1	<p>مکان جایی را که در آنجا دما در طول روز تغییر می‌کند، دما و در آنجا دما تغییر می‌کند. در طول روز دما در آنجا تغییر می‌کند. در طول روز دما در آنجا تغییر می‌کند. در طول روز دما در آنجا تغییر می‌کند.</p>
2	<p>مکانی را که در آنجا دما در طول روز تغییر می‌کند، دما و در آنجا دما تغییر می‌کند. در طول روز دما در آنجا تغییر می‌کند. در طول روز دما در آنجا تغییر می‌کند. در طول روز دما در آنجا تغییر می‌کند.</p> 
3	<p>مکانی را که در آنجا دما در طول روز تغییر می‌کند، دما و در آنجا دما تغییر می‌کند. در طول روز دما در آنجا تغییر می‌کند. در طول روز دما در آنجا تغییر می‌کند. در طول روز دما در آنجا تغییر می‌کند.</p>
4	<p>مکانی را که در آنجا دما در طول روز تغییر می‌کند، دما و در آنجا دما تغییر می‌کند. در طول روز دما در آنجا تغییر می‌کند. در طول روز دما در آنجا تغییر می‌کند. در طول روز دما در آنجا تغییر می‌کند.</p>
5	<p>مکانی را که در آنجا دما در طول روز تغییر می‌کند، دما و در آنجا دما تغییر می‌کند. در طول روز دما در آنجا تغییر می‌کند. در طول روز دما در آنجا تغییر می‌کند. در طول روز دما در آنجا تغییر می‌کند.</p>
6	<p>مکانی را که در آنجا دما در طول روز تغییر می‌کند، دما و در آنجا دما تغییر می‌کند. در طول روز دما در آنجا تغییر می‌کند. در طول روز دما در آنجا تغییر می‌کند. در طول روز دما در آنجا تغییر می‌کند.</p>

**به کل سوالات نگاه نکنید.**  
**نگاه اجمالی نکنید.**

**یکی ، یکی سوالات را بررسی کنید.**

تاریخ: ۱۳۹۳/۰۳/۰۱	محل: تهران	موضوع: درخواست صدور کارت ملی	شماره: ۱۳۹۳/۰۳/۰۱
نام: محمد علی محمدی	تاریخ تولد: ۱۳۶۵/۰۵/۱۵	محل تولد: تهران	شماره شناسنامه: ۱۳۶۵/۰۵/۱۵
محل اقامت: تهران	محل کار: تهران	محل تحصیل: تهران	محل خدمت: تهران

اینجانب محمد علی محمدی، متولد ۱۳۶۵/۰۵/۱۵، ساکن تهران، به استحضار می‌رسانم که به دلیل فراموشی کارت ملی، درخواست صدور مجدد آن را دارم. خواهشمند است با توجه به مدارک پیوسته، اقدام به صدور کارت ملی نمایید. اینجانب متعهد می‌شوم که کلیه اطلاعات فوق را صحیح و درست اعلام کرده‌ام.



**کامل بلدم**



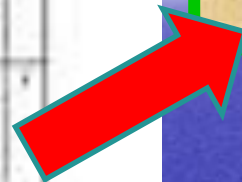
**کامل بنویسید**

برگه سفید



سند ۱۳۳۳			
تاریخ تصویب: ۱۳۳۳/۰۵/۰۱	موضوع: اصلاحیه در خصوص	ماده ۱۳۳۳	ماده ۱۳۳۳
<p>ماده ۱۳۳۳ - در صورتی که در هر یک از موارد زیر، تغییراتی در خصوص این ماده ایجاد شود، کلیه مقررات این ماده منسوخ میگردد.</p> <p>الف - در صورتی که در هر یک از موارد زیر، تغییراتی در خصوص این ماده ایجاد شود، کلیه مقررات این ماده منسوخ میگردد.</p> <p>ب - در صورتی که در هر یک از موارد زیر، تغییراتی در خصوص این ماده ایجاد شود، کلیه مقررات این ماده منسوخ میگردد.</p>			
<p>ماده ۱۳۳۳ - در صورتی که در هر یک از موارد زیر، تغییراتی در خصوص این ماده ایجاد شود، کلیه مقررات این ماده منسوخ میگردد.</p>			

**بخشی را بلام .  
%۴۰**



**در باطله نکاتی  
را که بلد هستید  
، یادداشت کنید.**

برگه سفید

تاریخ: ۱۳۹۳/۰۳/۰۱	موضوع: فیزیک	پایه: دهم	نام دانش آموز: ...
نام مدرسه: ...	تاریخ تصویب: ۱۳۹۳/۰۳/۰۱	موضوع: فیزیک	موضوع: فیزیک
نام دبیر: ...	نام دانش آموز: ...	نام مدرسه: ...	نام دبیر: ...

موضوع: فیزیک  
 عنوان: ...

۱. یک جسم در حال حرکت است. اگر سرعت آن در یک لحظه دو برابر شود، انرژی جنبشی آن چقدر می‌شود؟  
 اگر در آن لحظه نصف شود، انرژی جنبشی آن چقدر می‌شود؟  
 اگر در آن لحظه سه برابر شود، انرژی جنبشی آن چقدر می‌شود؟  
 اگر در آن لحظه یک‌سوم شود، انرژی جنبشی آن چقدر می‌شود؟



۳. یک جسم در حال حرکت است. اگر سرعت آن در یک لحظه دو برابر شود، انرژی جنبشی آن چقدر می‌شود؟  
 اگر در آن لحظه نصف شود، انرژی جنبشی آن چقدر می‌شود؟  
 اگر در آن لحظه سه برابر شود، انرژی جنبشی آن چقدر می‌شود؟  
 اگر در آن لحظه یک‌سوم شود، انرژی جنبشی آن چقدر می‌شود؟

**اصلاً بلد نیستم .**



**رها کنید .  
 سوال بعدی**

برگه سفید

تاریخ: ۱۳۹۷/۰۵/۰۱	موضوع: ...	محل: ...	محل: ...
...	...	...	...

...	...	...
...	...	...
...	...	...

**کامل بنویسید**

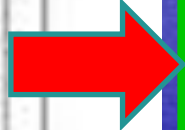
**در باطله و یا در حاشیه بنویسید**

**رها کنید**

برگه سفید



**کامل بلام**



**بخشی را بلام ۴۰٪**



**اصلاً بلام نیستیم**

# روش تست زنی

## در جلسه آزمون



+ 11) دو لایه ی سلولی که سطح بالایی و پایینی برگ را می پوشانند.... نامیده می شود .

علامت گذاری در:

پاسخ نامه

پرستنامه

الف) کلروپلاست

ب) اپیدرم

ج) رو پوست

د) گزیننه ب و ج



# مرحله 1) تفکیک سوالات

برای اکثریتِ داوطلبان

ساده ( ۲۰٪ )

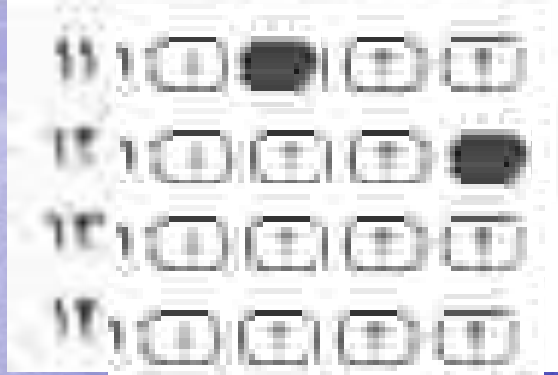
برای داوطلبان  
متوسط و قوی

متوسط ( ۶۰٪ )

برای هیچکس ( اقلیت )

دشواری ( ۲۰٪ )

# مرحله 1) تفکیک سوالات



ساده (۲۰٪)



60% بیلا

50%

وقت گیر

90% بیلا

متوسط (۶۰٪)



دشوار (۲۰٪)

۲۰ دقیقه

روش نقصانی

۵ دقیقه

ادبیات ۱۵ دقیقه

۵ دقیقه

دینی ۱۵ دقیقه

۵ دقیقه

زبان ۱۷ دقیقه

۵ دقیقه

عربی ۱۵ دقیقه



روش نقصانی

۲۰ دقیقه

درس عمومی (۵ دقیقه)

جرات مندی

روش نقصانی

سوالات باقی مانده

۱۸ پاسخ داده شده

۳۰ سوال

۱۲ سوالات باقی مانده

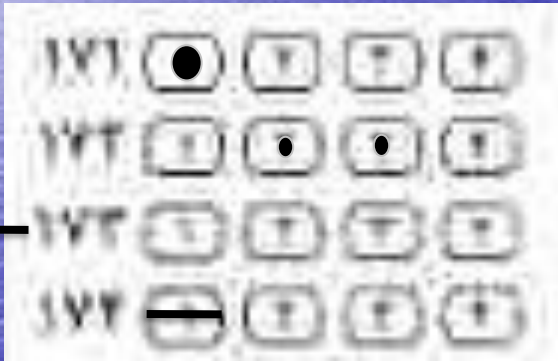
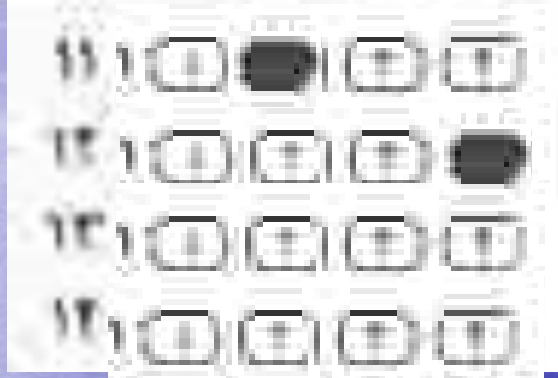
مرحله 2) بررسی کدام سوالات ؟

روش نقصانی

۲۰ دقیقه

هر درس (۵دقیقه )

# مرحله 2) بررسی کدام سوالات ؟



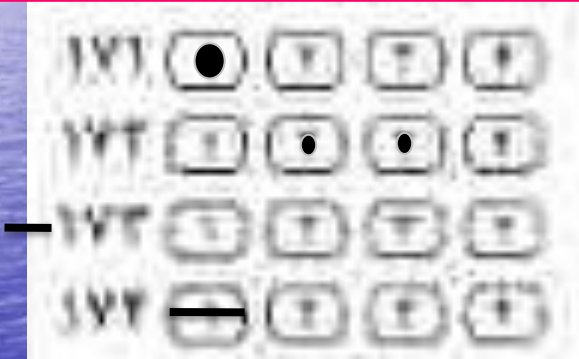
ب) سوالات متوسط



مرحله 2) بررسی کدام سوالات ؟

الف) سوالات باقی مانده

۱۲ سوالات باقی مانده



متوسط (۶۰٪) ؟

ب) سوالات متوسط (۶۰٪)

چه درسی؟ ( ادبیات / عربی / زبان / دینی )

~~درس ضریب بالا~~

~~درس مسلط~~

~~درس دشوار~~

هر سال در کنکورها یک درس بیش از حد  
دشوار می آید .

چه درسی؟ ( ادبیات / عربی / زبان / دینی )

# درس ساده ی امسال

درس دشوار

درس مسلط

درس ضریب بالا

چه درسی؟ ( ادبیات / عربی / زبان / دینی )

۲۰ دقیقه

# درس ساده ی امسال

( این مرحله ی کنکور آزمایشی )

2

3

1

4

ادبیات / دینی / زبان / عربی





**بعد از  
امتحان**

## **تعلیم و تربیت با نظام چکی**

**برداشت کل موجودی: با برگه امتحان**

**پس اندازه: کلاس / شب امتحان**

بعد از  
امتحان

نگهداری منابع = ( ارشد / اشتغال / تالیف / سخنرانی )

بیان علمی = از مطالب یاد گرفته شده برای فامیل و  
دوستان صحبت کنید.

من آینده سازم = به فکر اختراع ،  
ابداع و نوآوری باشید.

روش تست زنی

هنگام مطالعه

# تست زنی هنگام مطالعه

پاسخ غلط

= A ●

B ●

C ●

D ●

D ●



11A) دو لایه ی سلولی که سطح بالایی و پایینی برگ را می پوشانند... نامیده می شود .

الف ) کلروپلاست

ب ) اپیدرم

ج)رو پوست

د) گزیننه ب و ج

# تست زنی هنگام مطالعه

**تکرار در اولویت اول**

تله تستی (منفی)

A = پاسخ غلط

**تکرار در اولویت دوم**

بلد نیستم

B = پاسخ سفید

C = پاسخ طولانی مدت (کندم)

D = صحیح

D = صحیح نکته دار

# تست زنی هنگام مطالعه

**تکرار در اولویت اول**

تله تستی (منفی)

A = پاسخ غلط

**تکرار در اولویت دوم**

بلد نیستم

B = پاسخ سفید

**تکرار در اولویت سوم**

کندم

C = پاسخ طولانی مدت

D = صحیح

D = صحیح نکته دار



# تست زنی هنگام مطالعه

**تکرار در اولویت اول**

تله تستی (منفی)

= A پاسخ غلط

**تکرار در اولویت دوم**

بلد نیستم

= B پاسخ سفید

**تکرار در اولویت سوم**

کندم

= C پاسخ طولانی مدت

**عدم تکرار**

سریع / صحیح

= D پاسخ صحیح

= D صحیح نکته دار



# تست زنی هنگام مطالعه

تکرار در اولویت اول

تله تستی (منفی)

A = پاسخ غلط

تکرار در اولویت دوم

بلد نیستم

B = پاسخ سفید

تکرار در اولویت سوم

کندم

C = پاسخ طولانی مدت

عدم تکرار

سریع / صحیح

D = پاسخ صحیح

تکرار در اولویت ششم

D = صحیح نکته دار

# تست زنی هنگام مطالعه

اولویت چهارم:

تست های باقی مانده و نزده

اولویت پنجم:

منابع جدید

صحیح نکته دار = D

تکرار در اولویت ششم