

۸- در روز ماقبل کنکور به دلیل پیشگیری از مسمومیت شدن مصرف غذاهای بیرونی و غذاهایی که به عراق شما نمی باشد پرهیز نمایید.

۹- سعی کنید شب ماقبل کنکور یک غذای پروتئینی گرم مانند گوشت مرغ، ماهی و ... مصرف نمایید.

۱۰- سعی شود صبحانه پروتئینی و کم چرب باشد مانند نان عسل، پنیر و گردو

۱۱- چون مصرف اصلی مغز، گلوکز است در صورتی که به دیواره های خشک مانند نوت، انجیر و ... برای جلسه به داشته باشید مناسب است البته باید بدانید مصرف شیرین همانند شکلات و آبنبات که اساس آنها از شکر است نیست.

۱۲- سعی کنید که یک بطری آب کوچک سرد، برای جلسه به همراه داشته باشید البته دور از برگه پاسخنامه قرار داده

نکات مهم حین جلسه کنکور:

۱- باید توجه داشته باشید که دفترچه اولی که به شما می شود دفترچه عمومی است که ۱۰۰ سوال دارد پاسخگویی به آن ۷۵ دقیقه می باشد داوطلب باید سعی دقیقه را برای جواب دهی سوالات پیش بینی نماید و باقیمانده را برای بازنگری سوالاتی مورد تردید، دشوار اختصاص دهد. دفترچه دوم که مربوط به دروسهای اختصاصی در رشته ریاضی ۱۳۵ سوال یا ۱۷۵ دقیقه مهلت، برای پاسخ رشته تجربی ۱۷۰ سوال یا ۱۷۵ دقیقه مهلت، برای پاسخ رشته انسانی ۱۸۰ سوال یا ۱۶۵ دقیقه مهلت، برای پاسخ رشته زبان ۷۰ سوال یا ۱۰۵ دقیقه مهلت، برای پاسخ رشته هنر ۱۶۰ سوال یا ۱۶۵ دقیقه مهلت، برای پاسخگویی

نکات مهم ماقبل جلسه کنکور:

۱- داوطلبان به اطلاعیه های سازمان سنجش که از نیمه خرداد به بعد در خصوص نحوه دریافت کارت و یا رفع اشکالات کارت ورود به جلسه، تعداد سوالات و ... از طریق سایت sanjesh.org ارائه می گردد توجه نمایند.

۲- شب ماقبل کنکور را زود بخوابید(حداقل ۸ ساعت خواب) و به هیچ وجه از قرض و دارو برای خواب استفاده نکنید.

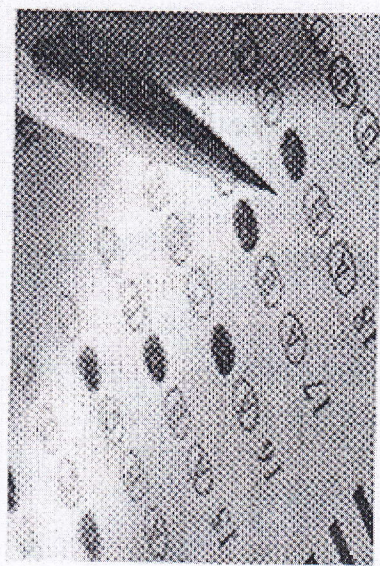
۳- پس از آگاهی از محل برگزاری آزمون، جهت حضور به موقع در جلسه، نحوه رسیدن به آن محل را با وسایل نقلیه موردنظر(اتوبوس، تاکسی و...) پیش بینی نمایید.

۴- حتما سعی کنید حداقل ۴۵ دقیقه قبل از شروع آزمون در حوزه امتحانی حضور داشته باشید باید به این نکته توجه داشته باشید که چون کلیه شرکت کنندگان، هم زمان در یک ساعت می خواهند به یک محل برسند احتمال کمبود یا عدم دسترسی به وسایل نقلیه مورد نظر وجود دارد و احتمالا در خیابانهای منتهی به حوزه امتحانی نیز ترافیک به وجود خواهد آمد.

۵- به شایعات ماقبل کنکور در خصوص سوالات کنکور(دشواری، آسانی و...)، نحوه پذیرش و ... توجه نکنید و اطلاعات خود را تنها از طریق سایت sanjesh.org دریافت نمایید.

۶- کارت ورود به جلسه و کارت ملی را حتما به همراه داشته باشید و به همراه خود، حتما دوتا مدارک سیاه نرم، پاک کن (که کاملا بتواند خط همان مدارک را بخوبی پاک کند) و تراش به همراه داشته باشید استفاده از مدارک اتود تراک ریز به دلیل اینکه نسبت به مدارک معمولی برای برگردن گزینه ها وقت شما را بیشتر تلف می کند مناسب نیست.

۷- جهت زمانبندی و برنامه ریزی در جلسه، حتما سعی کنید که به همراه خود یک ساعت مچی کامپیوتری(دijیتال) به همراه داشته باشید ساعتی عقربه ای به دلیل اینکه، دقت لازم را در زمانهای کمتر از ۵ دقیقه ندارد مناسب نیستند.

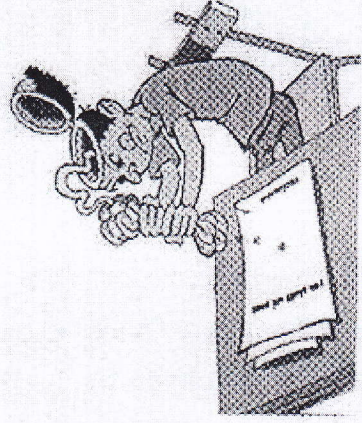


مهمترین توصیه ها جهت آزمون کنکور سراسری ۹۴

تهیه و تدوین: گورش دارابی

(کارشناسی مشاوره تربیتی ناحیه ۴ اهواز - کارگروه کنکور)

- ۶- بلافاصله که دخترچه سوالات آزمون را که برمی دارید ورق بزنید و در هر لحظه از آزمون فقط روی یک سوال توجه داشته باشید و به فکر سوال ماقبل و یا مابعد نباشید.
- ۷- در حین جلسه امتحان به نتیجه آزمون و رشته و دانشگاه مدنظر فکر نکنید و تنها به یک مسئله فکر کنید و آن هم همان سوالی است که الان جلوی چشمتان است.
- ۸- از خود انتظار نداشته باشید که باید به تمام سوالات پاسخ دهید حتی رتبه های برتر کنکور نیز به همه سوالات دخترچه جواب نمی دهند.
- ۹- هر موقع که احساس خستگی کردید به صورت درجا یا متنیفی کردن مامیچه های دستها و پاها و انجام تنفسهای عمیق، خستگی را از خود دور کنید.
- ۱۰- در جلسه آزمون، زمان خود را مدیریت نمایید و به سایر داوطلبان توجه ننمایید که یا چه سرعتی جواب می دهند یا صفحه چندم هستند.
- ۱۱- در حین جلسه با دقت به دستورالمهایی که از بلندگو پخش می شود گوش دهید و آنها را رعایت نمایید توجه به این راهنمایی ها از سردرگمی و اضطراب شما جلوگیری می نماید.
- ۱۲- جهت رفع مشکلات مختلف مانند دمای محل آزمون، عدم تعادل صندلی و ... به مسئولین جلسه اطلاع دهید.
- ۱۳- پس از دریافت پاسخنامه، شماره پاسخنامه، شماره صندلی و شماره کارت داوطلبی را با هم تطبیق دهید.
- ۱۴- در ابتدا پاسخنامه خود را امضاء نموده و اگر کد رشته ای خاصی را قبل از آزمون انتخاب نموده اید که آن را در محل پاسخنامه درج نمایید.
- ۱۵- در متن سوالات حتما به سوالاتی که در جملات آنها از کلماتی مانند: درست - نادرست - کمترین - بیشترین - حداقل - حداکثر و ... که نتیجه یک تست را کاملا مکمل می نمایند به دقت توجه کنید.



- ۲- جهت استفاده بهینه از وقت از استراتژی بازگشت با استفاده از تکنیک ضربدر (x) و منها (-) استفاده نمایید این تکنیک به این صورت است که کنار سوالاتی که نمی دانید علامت ضربدر و سوالاتی که وقت گیر و دشوار هستند علامت منها بزنید و رد شوید پس از اتمام سوالات، ابتدا سراغ سوالاتی که کنار آنها علامت منها زده اید بروید و در صورتی که وقت داشتید سراغ سوالاتی که کنار آنها ضربدر زده اید بروید و در مورد آنها فکر کنید.
- ۳- هر تستی که جواب می دهید همان لحظه وارد پاسخنامه نمایید زیرا در صورتی که همه سوالات را بر روی دفترچه سوالات پاسخ دهید و سپس وارد پاسخنامه نمایید احتمال این مساله وجود دارد که گزینه ها را جابجا بزنید.
- ۴- در موقع پاسخ دهی به هر تست، با اجتناب از شتاب زدگی، سعی کنید ۴ گزینه هر تست را کاملا نگاه کنید و صحیحترین گزینه را انتخاب نمایید.
- ۵- باید بدانید که ارزش نمره ای سوالات دشوار و آسان در یک درس به یک اندازه است پس برای یک تست بیش از اندازه وقت تلف نکنید و در انتها به سوالات وقت گیر و دشوار پاسخ دهید.

- ۱۶- به سوالاتی که با دقت و اطمینان پاسخ داده اید بر بعضی وقتها وسواس زیاد، باعث می شود که شما پاسخهای را پاک کنید و به جای آن پاسخ غلط را علامت بزنید مرور فقط برای سوالاتی که کاملا شک دارید و یا بدوین گذاشته اید اختصاص دهید
- ۱۷- پس از پایان جلسه، شماره داوطلبی خود را یادداشت و یا در صورتی که ناظرین جلسه اجازه دادند شماره داوطلبی را از روی صندلی بردارید.
- نکات مهم بعد از جلسه کنکور:**
- ۱- حداکثر ظرف یکی دو روز پس از آزمون کنکور، سوالات را یادداشت آنها بر روی سایت sanjesh.org قرار خواهد گرفت سعی اولین روزها که دقیقاً شیوه پاسخ دهی خودتان به یادداشت آنها را دریافت نموده و درصدهای خود را در هر درس، نمایید و یا مشاوران با تجربه در خصوص رتبه احتمالی، شهر احتمالی قبولی، صحبت نموده و کسب اطلاعات نمایید
- ۲- از زمان آزمون تا اعلام نتیجه(حدود نیمه دوم مرداد) خصوص آشنایی با رشته های دانشگاهی و دانشگاههای غیررسمی در سایر استانها که مدنظر شما می باشند از لحاظ علمی، امکانات رفاهی و خوابگاهی، فاصله جغرافیایی و نه و آمد و هزینه ها، کسب اطلاعات نمایید.
- ۳- داوطلبان باید توجه نمایند پایگاههای انتخاب رشته، پرورش دارای مجرب ترین کادر و دقیقترین نرم افزارهای رشته می باشند که داوطلبان می توانند جهت کسب بیشتر و انتخاب رشته به پایگاه انتخاب رشته آموزش ناهیه ۴ به آدرس: کیانپارس - انبهای خیابان میهن شرقی تهران اداره آموزش و پرورش ناهیه ۴ - مرکز مشاوره ترنم مراجعه و با شماره تلفن ۳۳۳۶۷۵۸۵ تماس حاصل نمایند.