



https://peyk.sanjesh.org

از سوی وزیر علوم

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

فراخوان طراحی سؤال

به منظور ثبت نام در

«سامانه طراحی سؤال»

سازمان سنجش آموزش کشور

صفحه ۷

شیوه‌نامه انتخاب سرآمدان آموزشی به دانشگاه‌ها ابلاغ شد

نقش آفرینی دانشگاه‌ها در شکل‌گیری تمدن نوین اسلامی است. تربیت نیروی انسانی کارآمد، متعهد و بااخلاق، لازمه هر جامعه پیشرو است و بی‌شک یکی از رسالت‌ها و کارکردهای اصلی و اولیه تمامی دانشگاه‌ها، پرداختن به امر آموزش، با استفاده از تمامی ظرفیت‌های انسانی و فناوری است. استادان در خط مقدم تمام تلاش‌های تربیتی و همچنین اثرگذارترین افراد در کیفیت بخشی به فرآیند یاددهی و یادگیری و تحقق بخشی به اهداف متعالی تعلیم و تربیت هستند. ادامه در صفحه ۳

وزیر علوم، از ابلاغ شیوه‌نامه انتخاب سرآمدان آموزشی در راستای تحقق دانشگاه تمدن‌ساز و حکمت بنیان در گام دوم انقلاب اسلامی به دانشگاه‌ها خبر داد.

دکتر محمد علی زلفی گل، وزیر علوم، تحقیقات و فناوری، به مناسبت بزرگداشت دهه سرآمدی آموزشی، پیامی صادر کرد. متن پیام وزیر علوم به این شرح است:

«دانشگاه یکی از اصلی‌ترین محورهای تمدن‌سازی و تحقق جامعه مبتنی بر دانایی و خرد و حکمت است و توجه به کیفیت در آموزش عالی، از لوازم



معاون امور آزمون‌های سازمان سنجش آموزش کشور، خبر داد:

آخرین مهلت ثبت نام آزمون متقاضیان پروانه کارآموزی وکالت



صفحه ۳

مرحله غیرمتمرکز بیست و هشتمین المپیاد علمی - دانشجویی کشور برگزار شد

المپیاد علمی - دانشجویی کشور در روز جمعه ۱۵ اردیبهشت ماه در مراکز مناطق ده‌گانه کشور خبر داد.

ادامه در صفحه ۱۶

رئیس مرکز المپیاد دانشجویی و امور آزمون‌های بین‌الملل سازمان سنجش آموزش کشور، از برگزاری آزمون مرحله غیرمتمرکز بیست و هشتمین دوره



برنامه زمانی ثبت نام و برگزاری آزمون‌های سراسری سال ۱۴۰۲

عنوان	تاریخ ثبت نام	تاریخ برگزاری
سراسری	نوبت اول: ثبت نام به پایان رسید نوبت دوم: ثبت نام به پایان رسید	نوبت اول: برگزار شد نوبت دوم: چهارشنبه ۱۴ و پنجشنبه ۱۴۰۲/۴/۱۵
کاردانی به کارشناسی	۱۴۰۲/۳/۲۸ تا ۱۴۰۲/۴/۴	جمعه ۱۴۰۲/۶/۳
کاردانی ویژه دانشگاه فنی و حرفه‌ای	۱۴۰۲/۴/۲۵ تا ۱۸	جمعه ۱۴۰۲/۶/۳

یادداشت هفته

سخنی درباره نمایشگاه بین‌المللی کتاب و کتاب‌های شبه آموزشی

۲

در این شماره...

در روزهای بهاری

ساعت خواب منظمی داشته باشید

۴

مهارت در تست‌زنی را بیاموزیم

۸

سرآمدان کنکور

۱۱

فناوری اطلاعات و ارتباطات
در آموزش عالی

۱۲

معاون آموزشی وزیر علوم:

حداقل ۲۰ درصد رشته‌های

تحصیلی بدون منقاصی

در سال ۱۴۰۲ حذف می‌شوند

۱۶



یادداشت هفته

سخن بزرگان

سخنی درباره نمایشگاه بین‌المللی کتاب و کتاب‌های شبه آموزشی

• مدیر اجرایی

دوری از ایجاد هرگونه سوءتفاهم در ذهن ناشران این مرز و بوم، که جزو شریف‌ترین قشرهای مردم هستند، به این نکته مهم اشاره کنیم که سخن ما در اینجا این نیست که اجازه فعالیت به ناشران در عرصه تهیه، تولید و انتشار کتاب‌های درسی، کمک درسی، آموزشی و کمک‌آموزشی داده نشود، یا از فعالیت سالم، منضبط و روش‌مند تعداد قابل توجهی از ناشران، که با مبانی صحیح تولید چنین کتاب‌هایی آشنایی کامل دارند، ممانعت به عمل آید؛ نه، بلکه سخن ما در یک عبارت، این است که باید نظارت بر تهیه، تدوین و تولید آثار این دسته از ناشران، به لحاظ تطبیق آنها با استانداردهای جهانی و کشوری این‌گونه آثار، به صورتی باشد که خود اثر به صورت منطقی مبلغ خویش باشد و کتاب‌های شبه‌آموزشی نتوانند با استفاده از تبلیغات سخیف و مبتذل به فروش بالایی دست یافته و آثار وزین و گرانبه در این بخش (کتاب‌های آموزشی، کمک آموزشی و درسی و کمک درسی استاندارد) در محاق رفته و فروش آنها تحت‌الشعاع فروش آثار بی‌مایه و کم‌مایه‌ای از این دست قرار گیرد. پایان سخن آنکه بیاییم با مطالعه روی آثار پرمایه و روش‌مند مرتبط با «کنکور» و کتاب‌های کمک‌آموزشی، و تشویق ناشران و مؤلفان آنها، راه را برای «تجارت پیشگان فرهنگی» که با چراغ «کنکور» و چاپ و نشر کتاب‌های «شبه آموزشی»، به تلف کردن سرمایه و وقت و ذهن جوانان این مرز و بوم می‌پردازند و کالای «گزیده» آنان را به تاراج می‌برند، ببندیم و با آنها به یک چالش فرهنگی برخیزیم.

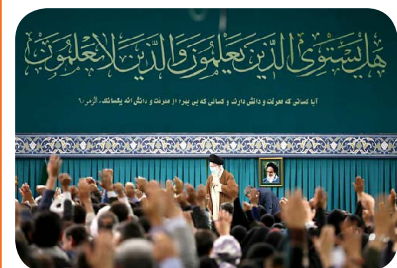
سخن ما در این ستون، بیشتر از آنکه راجع به جایگاه ناشران کتاب‌های آموزشی و کمک آموزشی در «نمایشگاه کتاب» باشد، در مورد اغراق روزافزونی است که در تبلیغات برخی از این ناشران درباره «کنکور» و راه‌های پیروزی در آن به چشم می‌خورد؛ تبلیغاتی که با سخیف‌ترین شیوه‌ها به نبرد با ذهن صاف و ضمیر پاک جوانان جویای تحصیلات عالی این سرزمین برخاسته است، بدون آنکه برپاکندگان این «هیاهو»ها، غایت و نهایتی جز کسب درآمد برای پیشبرد اهداف خود قائل باشند. به راستی این به کارگیری تمام شیوه‌های سود انگارانه و توجیه کردن هرگونه وسیله برای رسیدن به هدف (حتی اگر آن هدف، والا و با ارزش باشد که نیست) تا کجا ادامه خواهد یافت؟ این پرسش و ده‌ها پرسش دیگر از این دست، همه دغدغه‌های ما در باب تبلیغات کتاب‌های شبه آموزشی و کمک آموزشی، به ویژه کتاب‌های مربوط به «کنکور» است، که متأسفانه بیشتر از آنکه هدایتگر جوانان و داوطلبان ما به سوی موفقیت در این مسیر باشد، گمراه کننده است؛ گمراه کننده از آن جهت که شمار قابل توجهی از این آثار، با شیوه‌های غیرعلمی و از سوی برخی از افراد ناآگاه به مسأله مهم راه‌یابی به مراکز آموزش عالی، تدوین و نگارش یافته‌اند و هیچ سودی برای داوطلبان پرشمار آزمون‌های سراسری در مقاطع مختلف تحصیلی، نمی‌توانند داشته باشند. بگذارید در پایان این بحث، که بیشتر در حکم گشودن یک باب تازه در موضوع آسیب‌شناسی تبلیغات کنکور است، و برای

سلام! سلامی چو بوی خوش آشنایی! از روز چهارشنبه ۲۰ اردیبهشت ماه، سی و چهارمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران رسماً آغاز به کار خواهد کرد و تا پایان روز شنبه ۳۰ اردیبهشت ماه، پذیرای دوستداران کتاب و دانش و دانایی خواهد بود. در اینکه این نمایشگاه پس از سال‌ها که از آغاز اولین دوره برگزاری آن می‌گذرد، به یک جشنواره فرهنگی سالانه برای جامعه فرهنگ دوست ما تبدیل شده است، جای هیچ‌گونه شک و تردیدی نیست، اما با همه مزایا و محاسنی که در تشکیل و برگزاری سالانه این جشنواره پرشکوه فرهنگی می‌توان سراغ گرفت، با کمال تأسف باید اذعان کرد که یک نکته به طور کامل از دید صاحب‌نظران این عرصه، مغفول مانده است، و آن نکته، آسیب‌شناسی آثار کم‌مایه و بعضاً بی‌مایه از لحاظ علمی است که در این نمایشگاه با توسل به نازل‌ترین شیوه‌های تبلیغاتی و به یاری دستاویزهای آن‌چنانی به مشتریان کم سن و سال، که اکثریت قریب به اتفاق آنها دانش‌آموزان پایه‌های مختلف دبیرستان‌ها، یعنی همان داوطلبان بالقوه و بالفعل آزمون‌های سراسری، یا دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه‌ها، هستند، فروخته می‌شود، و برخی از افراد که در کسوت شریف «تشر» وارد شده‌اند، از برکت این تبلیغات شبه‌آموزشی و شبه‌فرهنگی، به کسب و کار پر رونق در این حیطة مشغول شده و نام و عنوان اکثریت همکاران نجیب و فرهنگ‌مدار خود را تحت‌الشعاع تجارت این چنینی که پیشه کرده‌اند، قرار می‌دهند.

قرآن کریم (سوره نور- آیه ۲۲):

وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ.

ببخشید و چشم‌پوشید. آیا دوست ندارید خداوند شما را ببخشد؟ و خداوند بسیار آمرزنده و مهربان است.



بیانات مقام معظم رهبری در دیدار با معلمان:

کاری که معلّم بر عهده گرفته (معلّم متعهد) به نظر من مهم‌ترین کار در کشور است؛ یعنی تربیت و تعلیم نونهالان کشور؛ یعنی ساختن آینده کشور. معلّم در واقع معمار آینده کشور است.

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 موارد مرتبط با حفاظت آزمون‌هاست.

نشانی پست الکترونیکی:

hefazatazmon@sanjesh.org

برنامه زمانی تاریخ ثبت‌نام و برگزاری آزمون‌های سراسری سال ۱۴۰۳

ردیف	شرح فرآیند	سراسری		دکتری	کارشناسی ارشد	کاردانی به کارشناسی	کاردانی ویژه دانشگاه فنی و حرفه‌ای
		نوبت اول	نوبت دوم				
۱	زمان ثبت‌نام	۱۴۰۲/۸/۲۱ تا ۱۴۰۲/۸/۲۷	۱۴۰۳/۱/۷ تا ۱۴۰۳/۱/۱۲	۱۴۰۲/۷/۳۰ تا ۱۴۰۲/۸/۶	۱۴۰۲/۷/۲۳ تا ۱۴۰۲/۷/۲۹	۱۴۰۳/۳/۲۷ تا ۱۴۰۳/۴/۳	۱۴۰۳/۴/۱۷ تا ۱۴۰۳/۴/۲۴
۲	اجرای آزمون	پنجشنبه و جمعه ۱۴۰۳/۲/۷ و ۶	پنجشنبه و جمعه ۱۴۰۳/۴/۸ و ۷	عصر جمعه ۱۴۰۲/۱۲/۴	صبح و عصر جمعه ۱۴۰۲/۱۲/۴	جمعه ۱۴۰۳/۶/۲	جمعه ۱۴۰۳/۶/۲



از سوی وزیر علوم

شیوه‌نامه انتخاب سرآمدان آموزشی به دانشگاه‌ها ابلاغ شد

ادامه از صفحه اول

عنوان «سرآمد آموزشی» جلوه‌ای از تلاش مستمر، خودانگیخته و هدفمند آموزشگران با هدف ارتقاء کیفیت فرآیند یاددهی - یادگیری است، که به غنی‌سازی، تولید و نشر دانش در حوزه آموزش و یادگیری می‌انجامد. جوهر سرآمدی آموزشی، بازسازی و تدارک فرصت‌های یادگیری است؛ به گونه‌ای که به یادگیری پایدار، هدفمند و عمیق بینجامد.

از این رو، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، در مسیر تأکید بر این نقش مهم استادان، شیوه‌نامه انتخاب سرآمدان آموزشی را در راستای تحقق دانشگاه تمدن‌ساز و حکمت بنیان در گام دوم انقلاب اسلامی تهیه و به دانشگاه‌ها ابلاغ نمود تا از اندیشمندانی که با حضور استادانه خود در ساحت آموزش، قادر به خلق ارزش افزوده تربیتی و ارتقاء وجودی دانشجویان خود هستند، تجلیل به عمل آورد. انتخاب دهه سرآمدی آموزشی با شعار «سرآمدی آموزشی، نیاز محوری و دانشگاه تمدن آفرین»، نمایانگر توجه توأمان آموزش عالی به حل نیازهای کشور در کنار نقش آفرینی در شکل‌گیری تمدن الهام بخش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی و ایرانی است و همانا استادان دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی کشور در آن نقش محوری دارند. در پاسداشت این تلاش‌ها در دهه سرآمدی آموزشی (۱۲ تا ۲۱ اردیبهشت ۱۴۰۲) بر آن هستیم که، ضمن توجه عالمانه به راهکارهای تحقق هر چه بهتر سرآمدی آموزشی در کشور، از استادان تلاشگر و برجسته آموزشی که در تحقق این امر مهم نقش کلیدی ایفا نمودند، تقدیر و سپاسگزاری نماییم. در انتهای کلام، با تبریک مجدد دهه سرآمدی آموزشی، بر عهد خود، بر حمایت همه جانبه از توسعه کیفی، نیاز محور و مبتنی بر دانایی و حکمت در فعالیت‌های آموزشی، تأکید می‌نمایم.

معاون امور آزمون‌های سازمان سنجش آموزش کشور، خبر داد:

آخرین مهلت ثبت‌نام آزمون متقاضیان پروانه کارآموزی و کالت

معاون امور آزمون‌های سازمان سنجش آموزش کشور، از ثبت‌نام آزمون پذیرش متقاضیان پروانه کارآموزی و کالت کانون‌های وکلای دادگستری خبر داد. به گزارش روابط عمومی سازمان سنجش، دکتر حسن مروتی، با اعلام این خبر، گفت: اتحادیه سراسری کانون‌های وکلای دادگستری ایران (اسکودا)، به نمایندگی از کانون‌های وکلای دادگستری جمهوری اسلامی ایران، از طریق آزمون کتبی اقدام

به برگزاری آزمون ورودی کارآموزی و کالت کرده است و ثبت‌نام از متقاضیان این آزمون، منحصراً از طریق اینترنت و درگاه اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور به نشانی: www.sanjesh.org از روز چهارشنبه مورخ ۱۳ اردیبهشت تا روز جمعه ۲۲ اردیبهشت انجام خواهد شد. وی افزود: این آزمون، روز جمعه ۱۳ مرداد ماه سال جاری برگزار می‌شود و با توجه به برگزاری آزمون سال جاری در همه مراکز

استان‌ها و برخی از شهرستان‌ها بر اساس آمار شرکت‌کنندگان در شهرستان‌ها، متقاضیان باید، صرف‌نظر از کانون انتخابی، محل سکونت خود را به منظور تعیین محل آزمون انتخاب کنند. معاون امور آزمون‌های سازمان سنجش آموزش کشور، با اشاره به شرایط شرکت در این آزمون، گفت: متقاضیان، فقط در صورتی که دارای شرایط مندرج در آگهی ثبت‌نام باشند، حق ثبت‌نام و شرکت در آزمون را خواهند داشت؛ ضمن اینکه باید اطلاعات وارد شده در تقاضانامه ثبت‌نام را، به خصوص از نظر تعیین کانون مربوط و کد آن، به دقت کنترل کنند. دکتر مروتی، در پایان، از متقاضیان خواست که آگهی منتشر شده در پایگاه اطلاع‌رسانی سازمان سنجش را در مورد ثبت‌نام در آزمون پذیرش متقاضیان پروانه کارآموزی و کالت کانون‌های وکلای دادگستری، به دقت مطالعه کرده و سپس اقدام به ثبت‌نام در این آزمون نمایند.

مفاهیم و اصطلاحات کلیدی آزمون سراسری (۸)

- **آزمون اختصاصی:** آزمون سراسری، از میان دروس تخصصی رشته‌های تحصیلی در سه سال آخر دوره دوم متوسطه در هر یک از گروه‌های آزمایشی و بر اساس کتاب‌های درسی وزارت آموزش و پرورش، از سوی سازمان سنجش برگزار می‌شود.
- **نمره کل آزمون اختصاصی:** میانگین وزنی نمرات ترازشده دروس تخصصی در هر گروه آزمایشی است. این آزمون برای پذیرش در سال تحصیلی ۱۴۰۲ و بعد از آن، در هر سال، دو بار برگزار می‌شود و نتیجه آن حداکثر برای دو سال و صرفاً برای همان گروه آزمایشی متقاضی معتبر است.
- **نمره کل نهایی:** از ترکیب نمره کل آزمون اختصاصی و نمره کل سابقه تحصیلی با توجه به میزان تأثیر سوابق تحصیلی به دست می‌آید.
- **سهیمیه رزمندگان:** رزمندگانی که بر اساس ماده ۱ و تبصره‌های چهارگانه ماده مذکور در آیین‌نامه اجرایی قانون ایجاد تسهیلات برای ورود رزمندگان و جهادگران داوطلب بسیجی به دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی، از تاریخ ۱۳۵۹/۶/۳۱ لغایت ۱۳۶۷/۶/۳۱ حداقل شش ماه متوالی یا متناوب، به صورت داوطلبانه در مناطق عملیاتی جبهه‌های

زهرا حسن خانی

- **نبرد حق علیه باطل حضور داشته‌اند، در صورت تأیید نهایی از سوی ارگان‌های ذی‌ربط، در سهیمیه رزمندگان گزینش می‌شوند.** رزمندگان جبهه مقاومت، مشروط به حداقل شش ماه حضور داوطلبانه در جبهه با تأیید ستاد کل نیروهای مسلح (سازمان بسیج مستضعفان و ستاد کل سپاه پاسداران انقلاب اسلامی) می‌توانند از تسهیلات ورود به دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی بهره‌مند گردند.
- **سهیمیه ایثارگران ۲۵ درصد ظرفیت:** بیست و پنج درصد (۲۵٪) از ظرفیت هر کدرشته‌محل، به همسر و فرزندان شهدا و مفقودالائرها، آزادگان و همسر و فرزندان آنان، جانبازان ۲۵ درصد و بالاتر و همسر و فرزندان آنان اختصاص دارد.
- **سهیمیه ایثارگران ۵ درصد ظرفیت:** پنج درصد (۵٪) از ظرفیت هر کدرشته‌محل، به جانبازان زیر ۲۵ درصد و همسر و فرزندان آنان و همسر و فرزندان رزمندگان با حداقل شش ماه حضور داوطلبانه در جبهه اختصاص دارد.
- **سهیمیه خانواده شهدا:** خانواده معظم شهدا (پدر، مادر، خواهر و برادر شهید)، در صورت تأیید نهایی از سوی بنیاد شهید و امور ایثارگران، در سهیمیه خانواده
- **سهیمیه بهیاران:** طبق مصوبات جلسه ۱۴۰ مورخ ۱۳۹۹/۹/۱۸ و جلسه ۱۶۵ مورخ ۱۴۰۱/۵/۱۸ شورای ستاد راهبری اجراء نقشه جامع علمی کشور شورای عالی انقلاب فرهنگی، سهیمیه ویژه بهیاران به مدت ۵ سال در رشته پرستاری تا سال ۱۴۰۴ (شروع اجرا سال ۱۴۰۰) و سهیمیه بهیاران برای رشته‌های اتاق عمل و هوشبری از سال ۱۴۰۲ تا ۱۴۰۶ (به میزان حداکثر ۵ درصد از ظرفیت هر یک از کدرشته‌محل‌های پرستاری، اتاق عمل و هوشبری، در تمامی دوره‌های روزانه، نوبت دوم «شبانه»، شهریه‌پرداز، دانشگاه آزاد اسلامی و غیرانتفاعی، به‌جز رشته‌محل‌های مخصوص مناطق محروم، بلایای طبیعی و دارای تعهد خدمت و بورسیه، مقطع کارشناسی پیوسته رشته پرستاری، اتاق عمل و هوشبری، به بهیاران حائز شرایط مندرج در دفترچه راهنمای ثبت‌نام آزمون سراسری اختصاص می‌یابد.
- **آموزش عالی:** به آموزش‌هایی اطلاق می‌شود که پیش‌نیاز آن، داشتن مدرک دیپلم متوسطه است و تحصیل در آن به دریافت دانشنامه دانشگاهی منتهی می‌شود.



حقیقت این است که فصل بهار و خواب آلودگی ناشی از آن، برنامه خواب تعدادی از افراد را تغییر می‌دهد؛ یعنی، بعضی از افراد شب‌ها تا دیر هنگام بیدار می‌مانند و روزها نیز دیر از خواب برمی‌خیزند؛ اما این برنامه خواب برای یک داوطلب آزمون سراسری بسیار اشتباه است و می‌تواند عواقب جسمانی بدی داشته باشد؛ ضمن آنکه در کیفیت و کمیت مطالعه داوطلبان نیز تأثیر منفی دارد.



در روزهای بهاری ساعت خواب منظمی داشته باشید

کامل خواب شبانه داشته باشد، آموخته‌های قبل از خواب در حافظه وی تثبیت خواهد شد. می‌خواهیم بگوییم که شب زمان خوابیدن است و بهتر است که زمان خواب و بیداری خود را تغییر ندهید؛ چون سلول‌های مغزی برای ترمیم خود به آرامش و تاریکی شب هنگام نیاز دارند. گفته می‌شود که تقریباً ۸۰ درصد ملاتونین در بدن انسان بین ساعت ۱۰ شب تا ۲ نیمه شب وقتی که ما خوابیم، ترشح می‌شود که بر ترشح هورمون رشد انسان تأثیر گذار است و در سوزاندن چربی، ترمیم کلاژن، لاغری، بهبود تراکم استخوان و تقویت سیستم ایمنی بدن تأثیر گذار است.

پیشنهاد ما به شما این است که حدود ساعت ۱۰ تا ۱۰ نیمه شب حتماً بخوابید، و حتی اگر خوابتان نمی‌آید، دراز بکشید و با بستن چشم‌ها به مغزتان استراحت دهید. یک متخصص روان‌شناسی معتقد است که مهم‌تر از تنظیم زنگ ساعت برای بیدار شدن در صبح، باید برای خوابیدن در شب، زنگ ساعت را تنظیم کرد و رأس ساعت خوابید؛ زیرا با آزمایش‌هایی که روی افرادی انجام داده‌اند که به خاطر شغلشان زمان به خواب رفتنشان متنوع

کی بخوابیم؟

اگر در فاصله زمانی رفتن به رختخواب تا هنگام بیدار شدن، از فردی نوار مغزی گرفته شود، پنج مرحله به خوبی مشخص می‌شود. چهار مرحله اول مربوط به خواب عمیق است و مرحله پنجم برای تسهیل جریان تثبیت حافظه، یعنی تثبیت آموخته‌های روز، لازم است. چنانچه فردی یک دوره

شب

زمان خوابیدن است

و بهتر است که

زمان خواب و بیداری خود را

تغییر ندهید

چون سلول‌های مغزی

برای ترمیم خود

به آرامش و

تاریکی شب هنگام

نیاز دارند

چند ساعت بخوابیم؟

در شبانه روز، حداکثر هشت ساعت بخوابید. خوابیدن بیشتر از هشت ساعت، هم باعث از دست دادن زمان برای مطالعه مفید می‌شود و هم کسلی و خواب‌آلودگی را در طول روز به همراه دارد. همچنین استراحت بیش از حد در رختخواب، باعث می‌شود که حجم استخوان‌ها کاهش پیدا کند و ضربان قلب افزایش یابد، و حتی موجب افزایش اضطراب و سنگ کلیه می‌شود. ضمناً کسانی هم که زمان کمی (مثلاً ۵ ساعت در شبانه روز) را به خواب اختصاص می‌دهند، از نظر ذهنی عملکرد ضعیف‌تری نسبت به سایرین دارند. بر اساس آزمایشی که محققان روی موش‌ها انجام داده‌اند، کم‌خوابی موجب افزایش ترشح هورمون استرس کورتیکوسترون و کاهش تولید سلول‌های مغزی می‌شود. امروزه ثابت شده است که یکی از عوامل موفقیت درسی، داشتن خواب مناسب و کافی است؛ زیرا خواب، فراگیری و حافظه را تقویت می‌کند و کمک می‌کند تا مغز ما حداکثر کارایی را داشته باشد؛ بنابراین، با خواب کافی شما می‌توانید از ذهن خود در یادگیری و به خاطر سپردن مسائل نهایت استفاده را ببرید.



نکته مهم‌تر از همه این است که در این دوران، بدون برنامه یا هدف نباشید. وقتی شما هیچ برنامه یا هدف مشخصی نداشته باشید، دلیلی برای سحرخیزی نخواهید داشت و وقت خود را در بستر تلف می‌کنید. حتماً برای خودتان هدف بلند مدت، میان مدت و کوتاه مدت تعیین کنید. هدف کوتاه مدت، همان هدفی است که قرار است شما در طول روز به آن برسید. هدف میان مدت شما می‌تواند هدفی باشد که در طی یک هفته یا ۱۰ روز، قرار است به آن دست یابید، و هدف بلند مدت شما می‌تواند (در حال حاضر) موفقیت در آزمون سراسری، فراگیری یک دانش و مهارت در یک حرفه باشد.

**اگر با وجود سلامت جسمانی
باز هم احساس
خواب آلودگی مفرط دارید
این مسأله می‌تواند
به دلیل شرایط
روحي و رواني شما باشد
و از جمله این دلایل
می‌توان به نداشتن
هدفی ارزشمند یا رؤیا پردازی
و داشتن آرزوهای
دور از دسترس اشاره کرد**

بوده است، به این نتیجه رسیده‌اند که بی‌نظمی در زمان به خواب رفتن، به سلامت فیزیکی و روانی انسان صدمات شدیدی می‌زند؛ بنابراین، بهتر است که صبح‌ها ساعت ۶ صبح بیدار شوید؛ چون ۴۰ دقیقه طول می‌کشد تا سیستم اعصاب مرکزی شما آماده سرویس‌دهی شود.

با خواب آلودگی چه کنیم؟

عامل خواب آلودگی می‌تواند به دلایل مختلف فیزیولوژی، مثل: کمبود ویتامین گروه ب یا د، عفونت، آلرژی، کم خونی، به هم ریختگی هورمونی، کم آبی بدن و فشار خون پایین، باشد. در کل هر نوع بیماری حاد و مزمن سیستماتیک، مانند: مشکلات تیروئیدی، کلیوی، روماتیسم، دیابت، خونی و سایر اختلالات عضوی، که یک یا چند عضو بدن را درگیر کند، خستگی مزمن را به همراه دارد؛ به همین دلیل، ما به دوستانی که چنین مشکلی دارند، پیشنهاد می‌کنیم که در مرحله اول به پزشک مراجعه کنند تا از سلامت جسمانی خود مطلع گردند؛ اما اگر با وجود سلامت جسمانی، باز هم احساس خواب آلودگی مفرط دارید، این مسأله می‌تواند به دلیل شرایط روحی و روانی شما باشد، و از جمله این دلایل، می‌توان به نداشتن هدفی ارزشمند یا رؤیا پردازی و داشتن آرزوهای دور از دسترس اشاره کرد. یک برنامه ورزشی صبحگاهی می‌تواند به کم رنگ شدن این حس به شما کمک کند و پتانسیلی را برای افزایش یک خلق و خوی خوب و دقت و تمرکز بالا در کارها به شما بدهد. جالب توجه است که بدانید ورزش صبحگاهی، سطح انرژی شما را در طول روز افزایش می‌دهد و تمرکز زیادی در کارهای روزانه به شما می‌بخشد؛ البته اگر ورزش مستمر و منظم، روزانه حداقل به مدت ۳۰ دقیقه به صورت هوازی به عنوان یک تکلیف در زندگی و نه به عنوان تفریح در نظر گرفته شود.

در طول روز نیز غذاهای سنگین نخورید؛ زیرا بعد از خوردن غذا، به دلیل اینکه دستگاه گوارش خون زیادی به خود جذب می‌کند، خون‌رسانی به مغز کم شده و این مسأله سبب خواب آلودگی می‌شود. ترشح ناگهانی انسولین هم باعث خواب آلودگی می‌شود؛ پس سعی کنید که به جای آن، از غذاهای سبک و دارای مواد قندی استفاده کنید. نوشیدن آب کافی نیز می‌تواند در به دست آوردن حس نشاط، بسیار مؤثر باشد. وقتی که از خواب بیدار می‌شوید، کمبود آب به طور فزاینده‌ای روی روحیه شما تأثیر می‌گذارد. می‌توانید قبل از خوردن صبحانه یک لیوان آب بنوشید. انجام این کار به سوخت و ساز بدن شما و بیدار شدن سریع و احساس هوشیاری خیلی بالا بلافاصله پس از بیداری، کمک زیادی می‌کند.



این روزها شما می‌توانید از فرصت پیش آمده، برای انجام کارهایی که همیشه می‌خواستید به آنها بپردازید، اما وقت به پرداختن آنها را نداشتید، برنامه‌ریزی کنید. خوشبختانه رسانه‌های گروهی و کلاس‌های آنلاین در شبکه‌های مجازی، امکان آموزش از راه دور را برای هر فرد علاقه‌مند و با پشتکاری فراهم ساخته‌اند. آن چه شما بیش از هر چیز در این روزها به آن نیاز دارید، داشتن هدف و همت، برای دنبال کردن مقاصد خویش است؛ پس، از همین امروز تصمیم بگیرید و اقدام کنید و مطمئن باشید که موفقیت، از آن افراد با پشتکار و مصمم خواهد بود.

**وقتی که از خواب بیدار می‌شوید
کمبود آب به طور فزاینده‌ای
روی روحیه شما تأثیر می‌گذارد.
می‌توانید قبل از خوردن صبحانه
یک لیوان آب بنوشید
انجام این کار به سوخت و ساز
بدن شما و بیدار شدن سریع
و احساس هوشیاری خیلی بالا
بلافاصله پس از بیداری
کمک زیادی می‌کند**



شرکت تعاونی خدمات آموزشی.

یک گام جلوتر از دیگران باشید !!!

۲ نوبت آزمون جامع

تاکنکور سراسری ۱۴۰۲



sanjsheducationgroup

sanjshserv

۰۲۱-۴۲۹۶۶

ثبت‌نام‌گروهی دبیرستان‌ها ۰۲۱-۸۸۸ ۴۴ ۷۹۱-۳

همین حالا ثبت نام کنید www.sanjshserv.ir



اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

فراخوان طراحان سؤال به منظور ثبت‌نام در «سامانه طراحان سؤال» سازمان سنجش آموزش کشور

در راستای سیاست‌های کلان سازمان سنجش آموزش کشور، مبنی بر «برنامه‌ریزی در مسیر توسعه آزمون‌های استاندارد و شیوه‌های نوین به منظور برگزاری الکترونیکی و هوشمند تمامی آزمون‌ها» سامانه طراحان سؤال راه‌اندازی گردید. در مرحله نخست در نظر است تا برای آزمون‌های سراسری، کارشناسی ارشد و دکتری، نسبت به شناسایی و استفاده از تمامی ظرفیت‌های علمی - تخصصی موجود در دانشگاه‌ها، مؤسسات آموزشی و پژوهشی کشور و همچنین ظرفیت معلمان و دبیران عزیز وزارت آموزش و پرورش، برای طراحی سؤالات با رعایت استانداردهای لازم استفاده شود.

بدین منظور، از شما فرهیختگان گرامی «اعم از شاغلان و بازنشستگان» دعوت به عمل می‌آید با مراجعه به درگاه سازمان سنجش آموزش کشور یا آدرس www.iais.sanjesh.org، در سامانه طراحان سؤال ثبت‌نام نموده و مطابق دستورالعمل اعلام‌شده در این سامانه، اقدام به طراحی و ارسال سؤالات خود به این سازمان نمایید.

راهنمای کاربران به منظور استفاده از سامانه طراحان سؤال

<https://iais.sanjesh.org>

۱ ورود به درگاه سامانه طراحان سؤال سازمان سنجش آموزش کشور

- ۱- پرکردن اطلاعات فرم عضویت
- ۲- اعلام موافقت با قوانین و ضوابط طراحی سؤال
- ۳- کلیک بر روی ثبت‌نام

۲ ثبت نام در سامانه با کلیک روی لینک عضویت

- ۱- ارسال کد فعال‌سازی از طریق پیامک به شماره موبایل ثبت شده
- ۲- ثبت کد ارسال شده در بخش مورد نظر

۳ ورود به سامانه با نام کاربری و کلمه عبور تعیین شده

- ۱- کلیک بر روی لینک پروفایل
- ۲- تکمیل بخش مشخصات فردی
- ۳- تکمیل بخش مشخصات راه‌های ارتباطی
- ۴- تکمیل بخش سوابق شغلی
- ۵- تکمیل بخش سوابق تحصیلی
- ۶- تکمیل بخش «درس‌های من» شامل:
 - تعیین دروس موردنظر به منظور طراحی سؤال
 - اعلام علاقه‌مندی به داوری در صورت تمایل به داوری

۴ تکمیل اطلاعات کارپوشه (پروفایل) حساب کاربری و مشخص کردن درس‌ها جهت طراحی سؤال

اطلاع‌رسانی از طریق پیامک در صورت تایید حساب کاربری

۵ احراز هویت و بررسی اطلاعات توسط سازمان سنجش و فعال‌سازی حساب کاربری در صورت تأیید

- ۱- امکان طراحی سؤال به صورت متن با کلیک روی افزودن سؤال
- ۲- امکان طراحی سؤال به صورت فایل سؤال با کلیک روی افزودن فایل سؤال
- ۳- امکان مشاهده، بازطراحی، ویرایش، حذف سؤال یا دانلود فایل سؤال توسط خود طراح (البته در صورتی که وضعیت سؤال در مرحله اول، یعنی «در انتظار بررسی» باشد).

۶ شروع به طراحی سؤال با کلیک روی گزینه طراحی سؤال



یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین مراحل آمادگی برای کنکور، مهارت در تست‌زنی یا همان سؤالات چهار گزینه‌ای است؛ زیرا نتیجه یک سال تلاش و کوشش شما داوطلبان عزیز از طریق این شیوه امتحانی سنجیده می‌شود، و به همین دلیل، لازم است که شما در انجام این کار نیز، مانند سایر مراحل آمادگی برای کنکور، مهارت و آمادگی لازم را داشته باشید. خیلی از دانش‌آموزان، امتحان‌های چند گزینه‌ای (تستی) را از امتحانات تشریحی، آسان‌تر می‌دانند؛ اما تست‌زنی ممکن است که برای برخی از داوطلبان، حتی داوطلبانی که تلاش بسیاری کرده و خوب مطالعه کرده‌اند، نیز سخت باشد؛ زیرا تست‌زنی، نیاز به مهارت دارد، و از طرف دیگر، در امتحانات چند گزینه‌ای، سؤالات زیادی مطرح می‌شود که دانش‌آموزان مجبور هستند برای پاسخ دادن به آنها از مطالب زیادی مطلع باشند.

تست آموزشی

تستی که همراه درس حل می‌شود و به منظور یادگیری دقیق مطلب است، تست آموزشی نامیده می‌شود. در این مرحله، زمان، زیاد مهم نیست و تعداد تستی که در این مرحله حل می‌شود، کم است و تست‌ها هم به صورت طبقه‌بندی شده و موضوعی است؛ البته در این مرحله، ابتدا باید به بررسی تست‌های حل شده پرداخت و سپس حل تست‌های جدید را در دستور کار قرار داد. تست آموزشی در برنامه مطالعاتی بیشتر داوطلبانی که مطالعه مستمر و منظمی داشته‌اند، از همان ماه‌های اول مطالعه اعمال شده است؛ پس در چنین شرایطی، یعنی در دوره جمع‌بندی، مهم‌ترین شیوه‌های

در برنامه مطالعاتی خود قرار دهید. اگر جزو آن دسته از داوطلبانی هستید که تا الان به دلیل مرور یا رفع اشکال، وقت چندانی را به تست‌زنی اختصاص ن داده‌اید، باید توجه کنید که به طور کلی در طول دوره آمادگی برای کنکور، به خصوص در این ایام، باید به تست‌زنی بپردازید. اصولاً سه نوع تست‌زنی وجود دارد که بیشتر داوطلبان آنها را به کار می‌گیرند؛ البته توجه داشته باشید که اگر شما جزو آن دسته از داوطلبانی هستید که تا به حال زمان چندانی را صرف تست‌زنی نکرده‌اید، باز هم می‌توانید از همین الان شروع کنید و نتیجه نسبتاً خوبی هم بگیرید. این سه نوع تست‌زنی عبارتند از:

که مراحل مختلف آمادگی برای کنکور را تکمیل کنید. تست‌زنی، آخرین مرحله از آمادگی هر داوطلب برای کنکور است؛ در واقع، چه شما یک درس یا چند مبحث از چند درس را برای کنکور مطالعه کرده باشید و چه همه دروس را، باید حتماً با توجه به حجم مطالعاتی خود، زمانی را به تست‌زنی قبل از برگزاری کنکور اختصاص دهید تا مهارت خود را در این خصوص بالا ببرید و بتوانید از نتیجه تلاش خود، بهترین استفاده را ببرید.

برای اینکه شما عزیزان در زمان برگزاری کنکور موفق عمل کنید، در ایام باقی مانده تا زمان برگزاری آزمون سراسری، باید تمرین تست‌زنی را به شکل جدی

به احتمال خیلی زیاد، بسیاری از شما داوطلبان عزیز در خلال مطالعه دروس کنکور، برخی از تست‌های آن را نیز زده‌اید و به این ترتیب با تست‌زنی آشنا هستید؛ با این همه، ماه‌های پیش رو از نظر تست‌زنی اهمیت خاصی دارد؛ زیرا شما داوطلبان گرامی در هر وضعیتی که هستید، باید بخشی از وقت و زمان برنامه‌ریزی مطالعاتی خود را به تست‌زنی که واپسین گام از گام‌های آمادگی برای کنکور محسوب می‌شود، اختصاص دهید. قبلاً هم اشاره کرده‌ایم که فرقی نمی‌کند که شما به چه میزان مطالعه نموده‌اید و تعداد دروس و حجم مطالعاتی شما برای کنکور چقدر است؛ مهم این است



تست‌زنی که باید آنها را به کار گرفت، تست‌تمرینی و تست سرعتی است.

تست تمرینی

به تستی که بعد از اتمام یک مطلب به منظور رفع اشکال و بر طرف کردن نکات مبهم (تسلط بر درس) حل می‌شود، تست تمرینی می‌گویند. در این مرحله، تعداد تست، بیشتر از مرحله قبل است و می‌توان در این مرحله، تست‌زنی را با زمان هم انجام داد. در حل تست، ابتدا مشخص کنید که چند تست می‌خواهید حل کنید و سپس با یک نظم و ترتیب اصولی، شروع به حل تست نمایید. در این روش اگر مثلاً می‌خواهید در مبحث حرکت فیزیک، ۳۰ تست حل کنید و حدود ۳۰۰ تست دارید، هیچ‌گاه به ترتیب شروع به حل تست نکنید، بلکه مثلاً مضرب ده را حل کنید؛ یعنی تست‌های شماره ده، بیست، سی و همین طور تا آخر؛ به این ترتیب می‌توانید هر تستی را حل کنید. دقت داشته باشید که در هر نوبت حل تست، تعداد تست‌ها، دقیقاً برابر تعداد تست هر درس در آزمون سراسری باشد؛ یعنی اگر مثلاً تست شیمی حل می‌کنید، با توجه به اینکه تعداد تست شیمی در آزمون سراسری برای گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی ۳۵ عدد است، تست‌ها را به دسته‌های سی و پنج‌تایی تقسیم کنید و سپس هر قسمت را حل کرده و پس از بررسی کردن آن، به سراغ قسمت بعد بروید.

تست مهارتی

تستی که بعد از اتمام درس و مرور، به خصوص در دوره جمع‌بندی، حل می‌شود، تست مهارتی است و از آن به

منظور جمع‌بندی مطالب و افزایش سرعت استفاده می‌شود؛ پس حتماً باید با در نظر گرفتن زمان انجام گیرد. در حل تست مهارتی، ابتدا باید به حل درست و سپس به سرعت حل تست توجه کرد؛ علاوه بر آن، باید از همین الان خود را عادت دهید که نگران تعداد تست‌های درست حل شده نباشید. اگر شما نتوانید این نگرانی را در خود هم اکنون مهار کنید، مطمئناً این نگرانی، در امتحان بخشی از توان و انرژی‌تان را خواهد گرفت و اجازه نخواهد داد تا شما با فکری متمرکز به تست‌های کنکور پاسخ دهید. زمان برگزاری آزمون سراسری، حدوداً چهار ساعت یا قدری کمتر از آن است؛ پس حتماً سعی کنید که در همین زمان مشخص شده به تست‌ها پاسخ دهید. بعضی‌ها به بیش از یک ساعت در یکجا نشستن عادت ندارند و همین امر باعث ایجاد خستگی در آنها شده و مفهوم سؤالات را به خوبی درک نمی‌کنند؛ پس یکجا نشستن را هم در هنگام تست‌زنی به خوبی تمرین کنید. بعد از اینکه تست مهارتی حل کردید، حتماً اشکالات خود را مشخص کرده و

آنها را رفع نمایید. اگر فکر می‌کنید که در مبحثی بیش از حد غلط دارید یا احساس می‌کنید که در آن مبحث، ضعف دارید، دوباره به سراغ آن مطالب خلاصه شده و مهم آن مبحث رفته و آنها را به خوبی مطالعه کنید؛ به این ترتیب خواهید دید که تست مهارتی به شما کمک می‌کند تا علاوه بر اینکه توان و مهارت تست‌زنی خود را بالا ببرید، بتوانید به نقاط ضعف خود هم پی برده و به خوبی رفع اشکال کنید.

نکته‌ای که در اینجا لازم است به آن اشاره کنیم، این است که برخلاف آنچه که معمول است و به دانش‌آموزان گفته می‌شود، درسی را که بیشتر می‌دانید، ابتدا حل نمایید، باید گفت که شما حتماً با روش علامت‌گذاری و به همان ترتیب دفترچه، شروع به حل تست نمایید. اعتقاد مشاوران این است که هر داوطلب، حداقل دو و حداکثر سه بار، باید تست‌ها را مرور کند؛ بنابراین، یک بار خواندن تست‌ها به همان اندازه مضر است که چهار یا پنج بار مرور کردن آنها. دلیل آن هم، این است که در یک بار مرور کردن، داوطلب، بی‌آنکه

**اگر جواب تستی را نمی‌دانستید
در کنار آن تست علامت زده
و به سراغ دیگر سؤالات بروید
و سپس در صورت اضافه آوردن زمان
به سؤالاتی که به آنها
پاسخ نداده‌اید
باز گردید**

دست خودش باشد، تعدادی از تست‌ها را که قادر به حل آنهاست، رها می‌کند؛ پس اگر از جمله داوطلبان وسواسی هستید که پیوسته به عقب برمی‌گردید یا نگران تست‌های قبلی هستید، باید در تست‌زنی این دوره، خود را عادت دهید تا این مشکل خود را حل کنید؛ زیرا زمان در کنکور در دست شما نیست و باید در مدت تعیین شده به سؤالات پاسخ دهید؛ در ضمن دقت داشته باشید که بیش از سه بار، تست‌ها را مرور نکنید؛ زیرا انجام این کار، باعث خستگی شدید و سردرگمی شما خواهد شد.

در تست‌زنی مهارتی، حتماً به نکات زیر توجه کنید تا از همین الان، بتوانید مهارت‌های تست‌زنی خود را برای کنکور آماده کنید و از نتیجه تلاش خود، بهترین استفاده را ببرید.

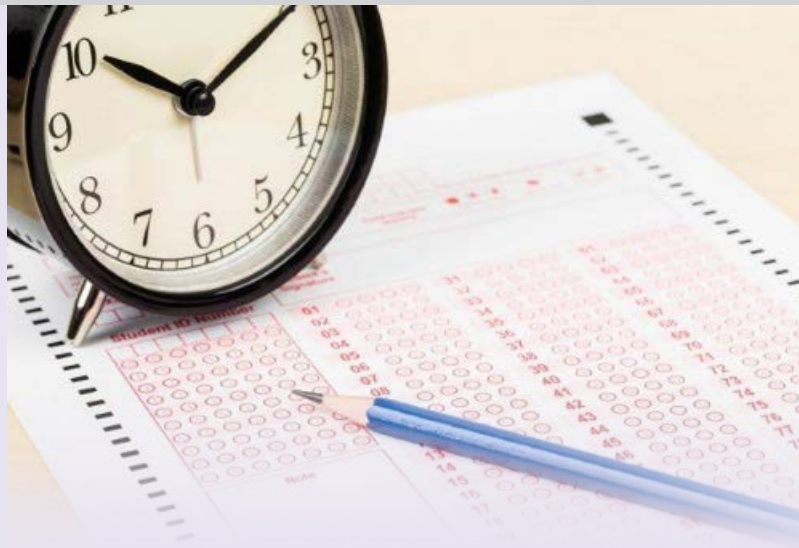
۱- هنگامی که به تستی برخوردید که از نظر نکته، بسیار ظریف طراحی شده است یا احتیاج به خلاقیت دارد، حتماً آن را علامت‌گذاری کنید تا در دور بعدی به حل آن مبادرت ورزید.

۲- اگر تستی را به هر دلیل غلط حل کردید یا اصلاً نتوانستید آن را حل کنید، به طور حتم آن تست را برای دور بعد علامت‌گذاری کنید (یادتان باشد که بسیاری از غلط‌های داوطلبان کنکور، به ویژه در درس ریاضیات و فیزیک، اشتباهات محاسباتی است).

۳- یک قانون مهم در تست زدن، این است که باید حتی پاسخ تشریحی تست‌هایی را که درست زده‌اید، نیز به طور کامل بخوانید؛ هر چند تست حل شده از نوع تست‌های تکراری باشد. دلیل این امر، آن است که ممکن است در بعضی از پاسخ‌های تشریحی این تست‌ها، شما به راه حل‌های جالبی برخورد کنید که منجر شوند یا در زمانتان صرفه‌جویی کرده و یا به فهم بیشتر شما از درس کمک کنند.

۴- یکی از مشکلاتی که داوطلبان در حین پاسخگویی به سؤالات با آن روبرو می‌شوند، کم آوردن وقت و دستپاچه شدن آنهاست. برخی از افراد در کارهایشان سرعت کمتری دارند. این افراد، بنا به دلایلی، میزانی از وقت خود را هدر می‌دهند. این زمان‌های از دست رفته در انجام برخی از کارها و فعالیت‌ها، چندان مشهود نیست،





**از همین الان عادت کنید که از بعضی تست‌ها بگذرید
انجام این کار، نه تنها نشانه ضعف شما نیست
بلکه بیانگر مهارت و دانش بالای شما نیز هست
اگر بعد از پاسخگویی به چند سؤال اول یک درس
به خاطر اضطراب یا هر علت دیگری، فکر کردید که
قادر نیستید به سؤال‌های آن درس پاسخ دهید
سؤال‌های درس یاد شده را کنار گذاشته
و به سراغ درس دیگری بروید**

۱۰- در تست‌زنی مهارتی و برای بالا بردن سطح اطمینان خود در کنکور، ابتدا به سؤالاتی جواب دهید که صد در صد به آنها تسلط دارید؛ سپس به اول برگردید و به سؤالاتی که سی تا هفتاد درصد به درست بودن پاسخ آنها اطمینان دارید، جواب دهید و به همین ترتیب به سؤالاتی بپردازید که در ابتدا خیال می‌کردید آنها را بلد نیستید، و در نهایت می‌توانید به تعدادی از آنها نیز پاسخ دهید. این روش پله به پله، روحیه شما را بالا می‌برد و سبب می‌شود تا به روحیه و اعتماد به نفس بالا، که در جلسه برگزاری آزمون سراسری، مهم‌ترین عامل تعیین کننده است، دست پیدا کنید.

۱۱- در تست‌زنی در دوران جمع‌بندی، سعی کنید مفهوم علامت‌هایی را که کنار هر تست می‌گذارید به خاطر داشته باشید؛ مثلاً علامت «تیک» را کنار تست‌های زده شده بگذارید، علامت مثلث را کنار تست‌هایی که به پاسخ آنها شک دارید و ... ضمناً یادتان باشد که این علامت‌ها می‌توانند از یک داوطلب به داوطلب دیگر

فرق داشته و کاملاً قراردادی باشند. ۱۲- از همین الان عادت کنید که از بعضی تست‌ها بگذرید. انجام این کار، نه تنها نشانه ضعف شما نیست، بلکه بیانگر مهارت و دانش بالای شما نیز هست. اگر بعد از پاسخگویی به چند سؤال اول یک درس، به خاطر اضطراب یا هر علت دیگری، فکر کردید که قادر نیستید به سؤال‌های آن درس پاسخ دهید، سؤال‌های درس یاد شده را کنار گذاشته و به سراغ درس دیگری بروید. پاسخ دادن به سؤال‌های درس دیگر، به شما احساس آرامش و اطمینان خاطر می‌دهد، و بعد می‌توانید با آمادگی بیشتر، بار دیگر سراغ سؤال‌های درسی که به خاطر آوردن پاسخ آنها برای مدتی از ذهنتان پاک شده بود، بروید.

۱۳- در تست‌زنی دوران جمع‌بندی، سعی کنید که خود را دقیقاً در شرایط کنکور قرار دهید. یکی از کارهایی که در این دوران می‌توانید به منظور به دست آوردن تمرکز انجام دهید، آن است که قبل از شروع پاسخگویی به هر سؤال، تمام سؤال‌ها را بخوانید؛ زیرا این امر، تمرکز شما را کاهش می‌دهد. قبل از شروع پاسخگویی به هر سؤال، آن را با دقت بخوانید و سعی کنید ابتدا دقیقاً بفهمید که چه موضوعی در سؤال مطرح شده است؛ زیرا اعتقاد بر این است که حدود پنجاه درصد از جواب تست‌ها در خود سؤال‌ها پنهان است.

برسید. هیچ‌گاه از اینکه تست بزنی و آن را غلط حل کنی، واهمه نداشته باشی و سعی کنی که در این دوران، حتماً این مهارت را در خود بالا ببری و خود را در تست‌ها محک بزنی و سپس، اگر نکته‌ای، در جزوات و خلاصه‌هایتان از نظر شما دور شده بود، آن را دوباره مرور کنی؛ البته باز هم به دوباره خوانی مطلب به صورت کامل روی نیایری.

۹- نکته دیگری که از هم اکنون باید در تست‌زنی مهارتی دوران جمع‌بندی به آن توجه داشته باشید، این است که سعی کنید در دفترچه سؤالات، تست‌های هر درسی را در کمتر از زمان تعیین شده، بزنی و در پایان کار، بین شش تا هشت دقیقه وقت اضافه بیاورید. این وقت اضافه به این درد می‌خورد که آن را روی یکی از دروس بگذارید تا بتوانید درصد آن درس را بالا ببرید؛ یا می‌توانید تست‌هایی را که بین دو گزینه شک داشتید، اکنون با خیالی آسوده‌تر مرور کنید و مطمئن باشید که نتیجه مطلوبی خواهید گرفت. اینکه چطور بتوانید در کمتر از زمان استاندارد، به تست زدن مبادرت ورزید و این تکنیک (زمان نقصانی) را در آزمون به کار گیرید، بسته به این است که از همین الان مهارت خود را در این زمینه بالا ببرید.

کنار آن تست علامت زده و به سراغ دیگر سؤالات بروید و سپس، در صورت اضافه آوردن زمان، به سؤالاتی که به آنها پاسخ نداده‌اید، باز گردید. نکته مهم در سرعت عمل، این است که اگر شما در موقع پاسخگویی، پاسخ سؤالی را فراموش کرده باشید، بتوانید کنار آن سؤال، علامت مخصوصی بزنی و به بقیه سؤال‌ها بپردازید و در مرحله آخر که وقت اضافه آوردید، با خونسردی و آرامش بیشتر، در مورد آن سؤال فکر کنید.

۸- بیشتر دانش‌آموزان، پس از اینکه در دور اول تست زدن خود، تست‌هایشان را تصحیح می‌کنند، چون به تعداد زیادی از سؤالات خود پاسخ درستی نداده‌اند، به سراغ جزوه یا کتاب کمک درسی دیگری می‌روند؛ با این تصور که با دوباره خوانی و یا استفاده از منبعی دیگر، می‌توانند اکثر تست‌ها را درست حل کنند؛ اما اگر قرار بود با خواندن تمام و کمال جزوه‌ها و کتاب‌های کمک درسی رنگین، وقتی سراغ تست‌ها می‌رویم بیشتر آنها را درست حل کنیم، دیگر چه نیازی به تست زدن و تمرین این مهارت بود؟! اگر این گونه بود، پس مستقیم به جلسه برگزاری کنکور می‌رفتیم و پیروز بیرون می‌آمدیم. این طور فکر کنید که شما اصلاً تست می‌زنید که غلط بزنی و باید روحیه‌تان را حفظ کنید تا آرام آرام به حد مطلوبتان

ولی در کارهایی چون تست‌زنی، به ویژه سر جلسه برگزاری کنکور، اهمیت اساسی دارد. برای برطرف نمودن این مشکل، باید سعی کنید که وقت خود را زمان‌بندی کنید. این درست است که باید در جلسه برگزاری کنکور، تقسیم زمان داشته باشید؛ اما بدان معنا نیست که برای همه تست‌ها باید زمان یکسانی را در نظر گرفت. اگر برای تستی سه دقیقه وقت صرف کردید، حتماً تستی هم وجود دارد که در ظرف پانزده ثانیه، پاسخ آن را بیابید. اگر جزو افرادی هستید که سرعتشان در تست‌زنی کم است، باید در این ایام، بیشتر تمرین کنید و سرعت عمل خود را افزایش دهید. برای افزایش سرعت عمل می‌توانید زمانی را برای تست زدن اختصاص دهید و سپس سعی کنید که در این فاصله، تعدادی تست بزنی و پس از آن، رفته رفته سعی کنید تعداد تست‌هایی را که در این فاصله زمانی می‌زنید، افزایش دهید.

۵- یکی از راه‌های پربازده برای افزایش سرعت، این است که شما در زمان تست‌زنی مهارتی، از دو رنگ خودکار برای زدن تست‌ها استفاده کنید؛ بدین صورت که اولاً زمان را به صورت کلی در نظر بگیرید؛ یعنی تست‌ها را پشت سر هم حل کنید و زمان کل پاسخگویی را مد نظر داشته باشید، و ثانیاً، هنگامی که زمان استاندارد حل تست‌هایتان به پایان رسید، دست از حل کردن آنها نکشید؛ بلکه فقط رنگ خودکار خود را عوض کنید. انجام این کار به شما کمک می‌کند که به دو صورت درصدگیری کنید: یک درصد، شامل کلیه جواب تست‌های شماست (رنگ آبی و قرمز) که این درصد، توانایی شما را بدون در نظر گرفتن زمان نشان می‌دهد و نشان از قدرت کلی شما در پاسخگویی به تست‌ها دارد، و درصد دوم، فقط شامل پاسخ‌های شما در زمان استاندارد (که همان تست‌های با رنگ خودکار اول می‌باشد) است. این درصد، نشان از توان قدرتی - سرعتی شما دارد. نکته مهم این است که این درصد در ابتدا ممکن است بسیار پایین باشد، ولی این امر نباید مایه دل‌سردی شما شود، بلکه شما باید به تحلیل و مقایسه این دو درصد بپردازید تا بتوانید قدرت تست‌زنی خود را در زمان استاندارد افزایش دهید.

۶- حفظ کردن فرمول‌ها در درس‌هایی چون ریاضیات و فیزیک، نمی‌تواند در بالا بردن سرعت استاندارد شما کمک کند.

۷- اگر جواب تستی را نمی‌دانستید، در



سرآمدان کنکور

فاطمه قلخانباز



در بسیاری از خانواده‌های ایرانی، ورود فرزندان به مقطع تحصیلی متوسطه و شرایط و خواسته‌های آنها، منجر به شکل‌گیری فضای کنکور در این محیط صمیمی می‌شود. هر دانش‌آموزی در این فضا، هدفی را برای آینده خود در سر می‌پروراند؛ بدین ترتیب، تعدادی از دانش‌آموزان اهداف خود را مبتنی بر علائق شکل گرفته در طول دوران تحصیل نشانه‌گذاری می‌کنند و تعدادی دیگر نیز بر اساس اجبار والدین خود برای ورود به دانشگاه و تحصیل در رشته‌های خاص برنامه‌ریزی می‌کنند. غرض ما از سرآمدان کنکور، لزوماً نفرات برتر کنکور نیستند، بلکه دانش‌آموزانی هستند که می‌توانند در یک رشته تحصیلی متناسب با توانمندی‌های خود و دانشگاه مورد علاقه‌شان پذیرش شده و به آموزش عالی وارد شوند.

در حال حاضر، دستیابی به آموزش عالی، یکی از مسیرهای اصلی ورود به عرصه اجتماع و فراهم ساختن زمینه‌های لازم برای اشتغال، ازدواج و سایر زمینه‌های زندگی اجتماعی است و قبولی در آزمون سراسری می‌تواند در آینده شغلی و حرفه‌ای افراد، عاملی تعیین کننده باشد. هر ساله، خیل عظیم متقاضیان برای ورود به دانشگاه، در آزمون‌های ورودی مربوط شرکت می‌کنند و با عنایت به اینکه تنها راه ورود به دانشگاه‌های برتر کشور، شرکت در آزمون سراسری است، طبعاً دغدغه مهم داوطلبان در طی دوران متوسطه نیز، وقف آمادگی کامل برای حضور در این آزمون و موفقیت در آن می‌شود و خانواده‌هایشان نیز در دوران یادشده در حال فراهم ساختن شرایط لازم برای این آمادگی به سر می‌برند.

در سالیان اخیر، به منظور توزیع عدالت آموزشی و کاهش استرس داوطلبان در آزمون سراسری، سوابق تحصیلی داوطلبان نیز بر اساس قانون سنجش و پذیرش دانشجو، در نمره آزمون داوطلبان تأثیر داده می‌شود و همین موضوع سبب می‌شود که دانش‌آموزان از آغاز ورود به مقطع تحصیلی متوسطه، به نمره و رتبه خود در این آزمون بیندیشند.

برگزیدگان نهایی آزمون سراسری، در نهایت از قشرهای مختلف اجتماعی هستند؛ ولی همواره یکی از پرسش‌هایی که در خصوص سرآمدان آزمون سراسری به ذهن خطور می‌کند، این است که چه عواملی بر موفقیت داوطلبان این آزمون تأثیرگذار است. گفت‌وگوهای انجام شده با افراد موفق در آزمون سراسری، نشان از آن دارد که رسیدن به این جایگاه و موفقیت در این آزمون، قطعاً دست یافتنی و عملی است.

ضمناً نگاهی اجمالی به گفت‌وگوهای انجام شده با

نفرات برتر و موفق در آزمون سراسری، حکایت از تأثیر حمایت خانواده، نقش معلم و دوستان، شناخت خود و هدفمندی، در موفقیت این نفرات در آزمون یادشده دارد.

طبق نتایج تحقیق سجادی و دیگران (۱۳۹۶)، تحلیل تجربه زیسته نفرات برتر آزمون سراسری در خصوص عوامل موفقیتشان در مصاحبه گسترده با آنها، به شمارش و استخراج هفت مضمون اصلی، شامل: «خودانگیزختگی، موقعیت‌طلبی، هدفمندی، سرعت عمل، راهبردهای یادگیری، محیط آموزشی و ویژگی‌های خانوادگی» منجر شده است.

مضمون خودانگیزختگی به آن دسته از عواملی اشاره دارد که باعث ایجاد انگیزه درونی در فرد می‌شود. یکی از این عوامل، خوشحال کردن اعضای خانواده است؛ ضمن آنکه کسب رضایت پدر و مادر نیز یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد خودانگیزختگی در داوطلبان موفق بوده است.

مضمون بعدی که بسیار مهم است، محیط آموزشی و فضای مدرسه است. از محیط آموزشی مشوق و کارا، ایجاد جو یادگیری، محیط رقابتی، تشکیل کلاس‌های فوق برنامه، کیفیت خوب آموزشی در مدرسه، داشتن معلمان خوب، ارائه برنامه‌های آموزشی مناسب، فراهم بودن محیط مطالعه، وجود تعاون و همکاری با همکلاسی‌ها، وجود محیط‌های علمی، اردوهای مطالعاتی، و حمایت مدرسه از دانش‌آموز انتظار می‌رود. مضمون ویژگی‌های خانوادگی نیز در موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان بسیار تأثیرگذار است. مهم‌ترین ویژگی‌های یاد شده عبارتند از: آزادی عمل دادن به دانش‌آموز و عدم اجبار آنها به مطالعه، اهمیت دادن به تحصیل، تشویق، حمایت مالی، راهنمایی‌های تحصیلی،

بالا بودن سطح تحصیلات اعضای خانواده، وجود محیط مناسب برای مطالعه، وجود امکانات لازم برای مطالعه در منزل، و تلاش خانواده برای ایجاد شرایط مناسب روحی برای فرزندان دانش‌آموز.

مضمون هدفمندی نیز از مضامین مهم در کسب موفقیت تحصیلی است؛ در این میان، دستیابی دانش‌آموز به رشته مورد نظر خود در دانشگاه مورد علاقه‌اش نیز اهمیت زیادی دارد.

مضمون موقعیت‌طلبی که همان حس جاه‌طلبی است نیز بر موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان و داوطلبان ورود به آموزش عالی، تأثیرگذار است. برخی از افراد فقط به منظور ارضاء حس درونی خود برای «خاص شدن» تلاش می‌کنند و برخی دیگر نیز برای پز دادن جلوی دیگران.

یکی دیگر از مهم‌ترین مضامین در موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان و داوطلبان ورود به آموزش عالی، استفاده از راهبردهای یادگیری مناسب است که شواهد گفتاری آن عبارت است از: انتخاب محل مناسب مطالعه، مطالعه دقیق، اخذ مشاوره مناسب، برخورداری از ساعات مطالعاتی زیاد، داشتن برنامه مطالعاتی، و اجراء دقیق برنامه مطالعاتی.

از دیگر عواملی که در کسب رتبه خوب داوطلبان در آزمون سراسری، نقش بسیار زیادی دارد، سرعت عمل آنها در آزمون است. برای دستیابی به سرعت عمل بالا در زمان برگزاری آزمون سراسری، دو راه وجود دارد: راه اول، شرکت در آزمون‌های آزمایشی پی‌درپی، و راه دوم، تست زدن و انجام تمرین‌های زیاد در این زمینه است.

منبع

سجادی، رضا و همکاران (۱۳۹۶). واکاوی عوامل موفقیت افراد سرآمد در آزمون سراسری. مطالعات برنامه درسی آموزش عالی، پاییز و زمستان، شماره ۱۶.



فناوری اطلاعات و ارتباطات در آموزش عالی

در این مقاله به کارکرد فناوری اطلاعات و ارتباطات در آموزش عالی و کاربردهای سنتی آن پرداخته می‌شود.

● مهدی اکبری

آموزش الکترونیکی از متغیرهای زمان و مکان مستقل است. وقتی مطالب به صورت متن، تصویر، صدا، و حرکت ارائه می‌شود، دیگر نیاز کمتری به یادداشت‌برداری با کاغذ و قلم است که خود باعث صرفه‌جویی در تولید چنین وسایلی است؛ ضمن آنکه این‌گونه برنامه‌ها از جذابیت بیشتری برای مخاطب برخوردارند. در دانشگاه‌های مجازی به روش‌های یادگیری اهمیت بیشتری می‌دهند و به پژوهش نیز بسیار بها داده می‌شود. همچنین در دانشگاه‌های مجازی، به استفاده از فناوری اطلاعات و ارتباطات و تبدیل فرصت‌ها و منابع ملی به ثروت، بسیار بها داده می‌شود؛ ضمن آنکه به هنگام‌سازی یا به‌روزرسانی دوره‌های مبتنی بر آموزش الکترونیکی، به سرعت و به سادگی انجام می‌شود. موضوعات و محتویات تغییر یافته، به سرعت روی سرویس‌های مربوط قرار می‌گیرد و فراگیران بلافاصله از نتایج آن بهره‌مند می‌شوند (شاه بیگی و نظری، ۱۳۹۰). یکی از مزایای آموزش مجازی بحث ارزشیابی است. در این نوع آموزش، ارزشیابی با سرعت بیشتری انجام می‌شود و همچنین حرکت به سوی خودارزشیابی که می‌توان آن را یکی از اهداف مهم آموزش و پرورش دانست، در اینجا در حال شکل‌گیری است.

طریق کلاس‌های مجازی و از سوی معلم و دانش‌آموز در مکان‌ها و (بعضی از وقت‌ها) در زمان‌های مختلف صورت می‌گیرد. برنارد^{۱۱} و همکاران (۲۰۰۴) پنج نسل از آموزش از راه دور را بحث نموده‌اند. برنامه‌های مکاتباتی چاپی^{۱۲} به نخستین نسل آموزش از راه دور گفته می‌شود. در نسل دوم، حمایت از یادگیرندگان افزایش یافت و دوره آموزشی با استفاده از نوار کاست تصویری^{۱۳} و نوارکاست صوتی^{۱۴}، پخش تلویزیونی^{۱۵} و رادیو انجام می‌گرفت. متن‌های ضمیمه^{۱۶} و کنفرانس‌های دور^{۱۷} در نسل سوم و چهارم آموزش از راه دور، یادگیری منعطف‌تر شده و برنامه‌های آموزشی آنها در اینترنت قابل دستیابی گردید. سرانجام در نسل پنجم آموزش از راه دور، آموزش از طریق چندرسانه تعاملی برخط و منابع اینترنتی صورت می‌گیرد. این نسل همچنان ادامه دارد.

نظام موفق و اثربخش و کارآمدی است (سرکارآرانی و مقدم، ۱۳۸۲). همچنین نتایج برخی از مطالعات نشان می‌دهد که ۹۴ درصد فراگیرانی که دوره‌های آموزش از راه دور را فرا گرفته‌اند، بر این باورند که در مقایسه با کلاس‌های حضوری، یادگیری بیشتری داشته‌اند (برای مثال، فردریکسن^۷ و همکاران، ۲۰۰۰). هزینه‌های پایین آموزش از راه دور، ضرورت استفاده از آن را در آموزش دانشگاهی ایران ایجاب کرده است (استادزاده، ۱۳۸۳).

آموزش مجازی از آموزش مکاتباتی^۸ به سرعت به طرف آموزش برخط حرکت نموده است. اینترنت و شبکه وسیع جهانی با هدف مرسوم آموزش مجازی «هر کجا، هر زمان و هر قدم» در جهان گسترده شده است (ساک شاناند^۹، ۲۰۰۲). سانکاران و بوی^{۱۰} (۲۰۰۱) آموزش از راه دور را فرآیندی تعریف می‌کنند که آموزش و یادگیری در آن، از

تعبیر «مغز جهانی»^۱ و لیز^۲ (۱۹۳۸) به نقل از کان و کالندر، ۲۰۰۸^۳ و تعبیر «دهکده جهانی»^۴ مک لوهان^۵ (۱۹۶۴) از چشم اندازهای آرمانی جهان فناوری، خیلی زود به واقعیت پیوست و فناوری مرزهای زمانی و مکانی را درهم نوردید و جهان گستر شد. اگرچه تاکنون، شیوه غالب تدریس و یادگیری، تدریس استاد در کلاس درس بوده ولی امروزه شیوه‌ها و فضاهای جدید ارتباطی فراهم شده که می‌تواند فرآیند یاددهی - یادگیری را در خارج از کلاس درس ممکن سازد (فتح‌نژاد و مختاری، ۱۳۸۶؛ تیله^۶، ۲۰۰۳). در حال حاضر، بسیاری از کشورهای پیشرو در زمینه یادگیری الکترونیکی، دانشگاه‌ها و کلاس‌های مجازی را ایجاد و راه‌اندازی نمودند یا درصدد توسعه نظام‌های سنتی خود با بهره‌گیری از رویکردهای نوین هستند (فتح‌نژاد و مختاری، ۱۳۸۶؛ وفاپی نجارو همکاران، ۱۳۹۰). در نظام آموزشی ایران نیز استفاده از فناوری اطلاعات و ارتباطات به منظور افزایش دسترسی به یادگیرندگان، یکی از تغییراتی است که به کندی در حال ایجاد شدن است. تحقیقات نشان می‌دهد که آموزش مجازی دانشگاهی در صورت تدوین محتوای مناسب آموزشی و ارزشیابی مناسب، یک

آموزش الکترونیکی از متغیرهای زمان و مکان مستقل است وقتی مطالب به صورت متن، تصویر، صدا، و حرکت ارائه می‌شود، دیگر نیاز کمتری به یادداشت‌برداری با کاغذ و قلم است که خود باعث صرفه‌جویی در تولید چنین وسایلی است؛ ضمن آنکه این‌گونه برنامه‌ها از جذابیت بیشتری برای مخاطب برخوردارند



نسل‌های آموزش از دور

الف) مدل مکاتبه‌ای^{۲۰}:

مدل مکاتبه‌ای، نخستین نسل آموزش از راه دور بود که اساس و منشأ آن به دهه ۱۸۰۰ میلادی بر می‌گشت (مکلساک و گوناوردنا^{۲۱}، ۱۹۹۶). نسل اول آموزش از راه دور با ویژگی الگوی صنعتی یا سازمانی (پیترز، ۱۹۹۸ و ۲۰۰۰) شناخته می‌شد و با افزایش تولید، قیمت‌ها کاهش می‌یافت. مدل مکاتبه‌ای بر مبنای نظریات رفتارگرایی و تقسیم مفاهیم پیچیده به اجزاء کوچک پایه‌ریزی شده بود و وظیفه استاد، به عقیده اسکینر، تنظیم تقویت کننده‌هایی بود که بر اساس آن دانشجویان به یادگیری می‌پرداختند. این نسل از اوایل قرن نوزدهم تا اواسط قرن بیستم ارائه و با عنوان مطالعه مستقل شناخته می‌شد و برای ارائه آن از چاپ، رادیو و تلویزیون استفاده می‌گردید. (کولیس^{۲۲}، ۱۹۹۶، ص ۳۴۱). در اولین نسل آموزش از راه دور، تعامل بسیار کمی بین یاددهنده و یادگیرنده وجود داشت. این ارتباط اغلب از طریق مواد و دوره‌های آموزشی از پیش آماده شده و تکمیل وظایف و تکالیف دانشجو بود و هیچ‌گونه تعاملی بین دانشجویان وجود نداشت و بین دانشجویان و استاد نیز ارتباط حداقل بود (فرج‌اللهی و همکاران، ۱۳۹۱).

ب) مدل چند رسانه‌ای^{۲۳}:

با رشد و توسعه فناوری اطلاعات و ارتباطات مورد توجه قرار گرفت و چاپ را نیز مورد استفاده قرار داد، اما مؤسسات آموزش از راه دور، در حال پذیرفتن ترکیبی از رسانه‌ها و تلفیق آنها برای انجام آموزش از دور توده‌ای شدند. رشد و شکوفایی نسل دوم آموزش از راه دور، همراه با پذیرش فزاینده نظریه یادگیری شناختی و ظهور فناوری‌های جدیدتر، از قبیل: تلویزیون‌های

به صورت هم‌زمان و غیرهم‌زمان که نوع غیرهم‌زمان آن برای این امر مناسب‌تر است). ضمناً این سیستم‌ها در اروپا بیشتر مورد توجه قرار گرفته‌اند. (گیگان، ۱۳۸۵) دهه ۱۹۹۰ را می‌توان زمان رشد استفاده اولیه از شبکه جهانی^{۲۴} نامید. در سال ۱۹۹۲ رسانه‌های تعاملی پا به عرصه گذاشتند. در سال ۱۹۹۵ وب سی تی^{۲۵} که یکی از پر استفاده‌ترین محیط‌های یادگیری مجازی بود، راه‌اندازی شد و در سال ۱۹۹۷ جاوا اسکریپت^{۲۶} برای شبیه‌سازی آموزش ارائه شد. در سال ۲۰۰۱ گروه تعلیم و تربیت الکترونیکی دانشگاه باز انگلستان، مدل عملیاتی دانشگاه الکترونیکی را راه‌اندازی کرد. طبق گزارش کنسرسیوم اسلوان، در سال ۲۰۰۶ بیش از ۹۶ درصد کالج‌های بزرگ در ایالات متحده، دوره‌های برخط ارائه می‌دادند؛ در واقع، سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۰ را می‌توان سال‌های اوج نوآوری‌های آموزشی مبتنی بر فناوری دانست. سال‌های ۱۹۹۵ تا ۲۰۰۵ استفاده از شبکه جهانی در آموزش برای جایگزینی آموزش معلم - محور، که همانا سرآغاز یادگیری الکترونیکی است، رایج شد و از سال ۲۰۰۵ به بعد، به صورت چشم‌گیری یادگیری الکترونیکی و ورود نسخه‌های جدید سیستم‌های مدیریت یادگیری و محتوا ارتقاء و بهبود یافت).

از نظر سیر تاریخی می‌توان گفت که انقلاب صنعتی منجر به ایجاد آموزش از راه دور شد (اواسط قرن ۱۹، دهه ۱۸۴۰) و انقلاب ارتباطات یا انقلاب الکترونیکی منجر به یادگیری الکترونیکی شد (دهه ۱۹۸۰) و انقلاب بی‌سیم‌ها و فناوری موبایل منجر به یادگیری سیار^{۲۹} شد (اواخر قرن ۲۰ و اوایل قرن ۲۱)، (فتحی و اجارگاه و خشنودی فر، ۱۳۹۲).

لندن نخستین دانشگاه ارائه دهنده مدارک آموزش از راه دور است که در سال ۱۸۵۸ چنین برنامه‌ای را راه‌اندازی کرد. در سال ۱۹۵۳ اولین تلویزیون آموزشی دولتی در دانشگاه هوستون^{۱۹} ایالات متحده شروع به کار کرد و در سال ۱۹۵۳ اسکینر^{۲۰} آموزش برنامه‌ای را راه‌اندازی کرد و ماشین تدریس را به روز نمود. انگلبارت^{۲۱} استفاده از کامپیوترها را برای ارتقاء و بهبود آموزش، در سال ۱۹۶۲ پیشنهاد کرد و یک سال بعد، نخستین واسط کاربر گرافیکی برای کامپیوتر در دانشگاه ام - آی - تی^{۲۲} ایجاد شد و در سال ۱۹۶۵ نتایج مطالعه روی سیستم پلاتو^{۲۳} با توانایی تدریس به هزاران یادگیرنده به طور هم‌زمان و در عین حال امکان یادگیری مستقل برای هر یادگیرنده منتشر شد. در همین سال، آی - بی - ام^{۲۴} سیستم تعاملی برخط را برای برقراری ارتباط بین مربیان، مدیران و دانشجویان عرضه کرد. در سال ۱۹۶۹ بزرگترین دانشگاه آموزش از راه دور به نام دانشگاه باز^{۲۵} در انگلستان تأسیس شد و در سال ۱۹۷۶ اولین دوره‌های برخط شروع شد، اما اولین استفاده گسترده از کامپیوتر در آموزش از راه دور، از سوی دانشگاه باز انگلستان در سال ۱۹۸۸ شروع شد (فتحی و اجارگاه و خشنودی فر، ۱۳۹۲).

در واقع در دهه ۱۹۸۰ انقلاب الکترونیکی موجب روی آوردن یادگیرندگان به آموزش از راه دور گروهی شد. آموزش‌های گروهی، مبتنی بر فناوری پیشرفته ارتباطات یا انقلاب الکترونیکی هستند (مانند ویدئو کنفرانس و ماهواره). این سیستم‌ها بیشترین استفاده را در ایالات متحده داشته‌اند. سیستم‌های آموزشی فردی از فناوری‌های ناشی از انقلاب صنعتی استفاده می‌کنند (مانند آموزش روی وب

فراگیر با ارزشیابی مستمر خود به شناخت بهتری نسبت به خودش دست می‌یابد و [این شناخت] به طور قطع در پیشرفتش مؤثر خواهد بود (شاه بیگی و نظری، ۱۳۹۰). بر خلاف سایر شیوه‌های آموزش از راه دور، آموزش الکترونیکی، تجربه منحصر به فرد استفاده هم‌زمان از سه شیوه سنتی آموزش، یعنی دیداری، شنیداری و سنتی را فراهم می‌کند. ویژگی منحصر به فرد دیگر این شیوه آموزشی، که به مدد پیشرفت فناوری فراهم گردیده است، کارایی بیشتر آموزش و مخاطبانی است که نه در یک منطقه یا کشور، بلکه در سرتاسر جهان پراکنده‌اند؛ به علاوه، با تبدیل تدریجی آموزش از طریق وب به استاندارد آموزش الکترونیکی، هزینه‌های انتشار و توزیع برنامه‌های آموزشی، بسیار کاهش یافته است. آموزش الکترونیکی، همچنین امکان آموزش خصوصی را فراهم می‌کند؛ چیزی که با استفاده از رسانه‌های چاپی امکان‌پذیر نیست و به صورت حضوری نیز هزینه‌های بسیار زیادی را در بر خواهد داشت. ویژگی دیگر آموزش الکترونیکی در این است که این امکان را برای دانشجو فراهم می‌کند تا به میل خود و متناسب با توان یادگیری‌اش، سرعت پیشرفت درسی‌اش را تعیین کند. در این شیوه آموزش، دانشجویانی که از سطح اطلاعاتی بالاتری برخوردارند، می‌توانند مطالب ساده‌تر را به سرعت بگذرانند؛ در حالی که دانشجویان ضعیف‌تر، می‌توانند وقت بیشتری را صرف یادگیری همان مطالب کنند. این امر در مقایسه با کلاس‌های حضوری، موجب کاهش اضطراب و نگرانی این‌گونه دانشجویان، که ناشی از عدم توانایی همگانی آنها با سایر دانشجویان است، می‌شود (شاه‌بیگی و نظری، ۱۳۹۰).

تاریخچه و سیر تحولات آموزش از راه دور

پدیده آموزش از راه دور در قرن ۱۹ مطرح شد، در قرن ۲۰ به اوج رسید و در قرن ۲۱ طلایه‌دار شده است (گیگان، ۱۳۸۵). در اواسط قرن ۱۹ انقلاب صنعتی موجب روی آوردن یادگیرندگان به آموزش از راه دور فردی شد. در سال ۱۸۴۰ ایساک پیتمن^{۱۸} آموزش تند نویسی را با استفاده از پست شروع نمود؛ در واقع، این شروع آموزش از راه دور مدرن است که در بریتانیای کبیر از طریق مکاتبه و سیستم پستی صورت می‌گرفته است و به تدریج به رشد کالج‌های مکاتبه‌ای بازرگانی منجر شد. دانشگاه





کابلی در اوایل دهه ۱۹۶۰ بود. پیشرفت نظریه‌های یادگیری شناختی منجر به استفاده از سازمان دهنده‌های پیشرفته‌تر، الگوهای رفتاری و شبیه‌سازی شده برای وارد کردن کاربر به دنیای رسانه‌های پیچیده شد. مدل چند رسانه‌ای یا نسل دوم آموزش از راه دور، با افزایش رشد دانشگاه‌های باز و شیوه‌های متنوع آموزشی مشخص می‌شود. آموزش از راه دور در اوایل دهه ۱۹۷۰ با تثبیت دانشگاه آزاد بریتانیا^{۳۴} به رسمیت شناخته شد (لاکوود^{۳۵}، ۲۰۰۱). تمایز نسل اول و دوم، قطع وابستگی به زمان بود. نوارهای تصویری، با قابلیت متوقف ساختن و بازبینی، به یادگیرنده اجازه می‌داد که روی مواد آموزشی نظارت داشته باشد. در مدل چند رسانه‌ای، شیوه مبتنی بر چاپ با ویدئو تعاملی، نوارهای صوتی و تصویری تلفیق شد. همچنین یادگیری مبتنی بر کامپیوتر، شامل: یادگیری با واسطه کامپیوتر^{۳۶} و یادگیری با کمک کامپیوتر^{۳۷} شروع شد. ارتباط و تعامل بین یاددهنده و یادگیرنده، شبیه اولین نسل آموزش از راه دور بود، جز اینکه مشاوره تلفنی فردی و معلم خصوصی را به صورت چهره به چهره هم در برداشت. **ج) مدل یادگیری دور برد (از راه دور)^{۳۸}:** نسل سوم، از اواسط دهه ۱۹۸۰ با کمک کامپیوترهای شخصی و ویدئو کنفرانس دوسویه شروع شد. این نسل دو تفاوت بارز با نسل‌های قبل داشت.

- تبادل اطلاعات و تعامل بین دانشجویان
- تعامل دانشجویان با استاد

مزیت این نسل، دو نوع تعامل هم‌زمان و غیرهم‌زمان است که با گستره‌ای از فناوری‌های ارتباط از دور، به ویژه کنفرانس صوتی، تصویری و رایانه‌ای فراهم می‌شود. بنیان‌گذاران نسل سوم آموزش از راه دور، نظریه‌های یادگیری سازه‌گرایانه را پذیرفتند تا دانشجویان فرصت تولید و بازتولید معرفت را داشته باشند. در این نسل تعامل دانشجویان با یکدیگر و همچنین با استاد افزایش یافت. اکثر محققان معتقدند که نسل سوم آموزش از راه دور، الگوی فکری آموزش از راه دور را دگرگون ساخته است (بتز، ۲۰۰۰؛ ماسون و کی، ۱۹۹۰؛ پیترز، ۲۰۰۲). شیوه‌های ارتباطی در این نسل، شامل: کنفرانس‌های صوتی و تصویری و تله کنفرانس همراه با قابلیت فیبر نوری و تلفیق شبکه‌های دیجیتال^{۳۹}، و فرکانس‌های رادیویی موج کوتاه^{۴۰} با شبکه‌های ماهواره‌ای بود. یکی دیگر از شیوه‌های ارتباطی یادگیری دوربرد، کنفرانس صوتی است که کاستی‌های دوره‌های از راه دور مبتنی بر چاپ را جبران

می‌کند. کولیس یادگیری دوربرد را آموزش مبتنی بر فناوری اطلاعات و ارتباطات می‌داند و بیان می‌کند که استفاده از فناوری اطلاعات و ارتباطات، تعلیم و تربیت را مهندسی مجدد نموده و آموزش از راه دور را غنی‌تر می‌کند. **د) مدل یادگیری انعطاف‌پذیر^{۴۱}:** این نسل، دسترسی خودکار و پویای دانشجویان را مورد توجه قرار داده است و سیستمی مطلع است که از طریق خروجی‌های رسانه‌ای متعدد از یک منبع عمل می‌کند (پاندا^{۴۲}، ۲۰۰۶). با این مدل، توانایی تعامل از طریق رایانه و قدرت پردازش توزیع

دسترسی به فرآیندهای آموزشی و شهریه آن‌لین کاهش می‌یابد. نسل پنجم آموزش از راه دور قادر است با جهش کمی، هزینه‌ها را کاهش دهد. نسل‌های قبلی آموزش از راه دور، مبتنی بر مدل سنتی صنعتی هستند، ولی نسل پنجم با سیستم‌های خودکار، پتانسیل بالقوه‌ای برای صرفه‌جویی اقتصادی داشته و کیفیت آموزشی و پاسخگویی متقابل به یادگیرندگان را بهبود می‌بخشد. این نسل قابلیت تعامل محتوا - محتوا را با برنامه‌های نرم‌افزاری مبنی بر اینترنت را می‌دهد (فرج‌اللهی و همکاران، ۱۳۹۲).

نسل پنجم آموزش از راه دور قادر است با جهش کمی هزینه‌ها را کاهش دهد. نسل‌های قبلی آموزش از راه دور مبتنی بر مدل سنتی صنعتی هستند، ولی نسل پنجم با سیستم‌های خودکار، پتانسیل بالقوه‌ای برای صرفه‌جویی اقتصادی داشته و کیفیت آموزشی و پاسخگویی متقابل به یادگیرندگان را بهبود می‌بخشد

مفاهیم مرتبط با آموزش از دور

در ارتباط با واژه آموزش از راه دور، بحث‌های زیادی شده است. واژه یادگیری از دور^{۴۵}، یاددهی از دور^{۴۶}، یادگیری الکترونیکی^{۴۷} آموزش برخط^{۴۸}، آموزش مبتنی بر وب^{۴۹} و یادگیری توزیعی^{۵۰} معمولاً به جای یکدیگر استفاده می‌شوند (فتحی و اجارگاه و خشنودی، فر، ۱۳۹۲). آموزش از راه دور: زمینه‌ای از آموزش است که بر تعلیم و تربیت، فناوری و طراحی نظام‌های آموزشی، با هدف انتقال آموزش به یادگیرندگانی که حضور فیزیکی ندارند، متمرکز شده است (گیگان^{۵۱}، ۲۰۰۲). کیگان شش عنصر را در آموزش از راه دور بیان می‌کند:

- جدایی یادگیرنده از یاددهنده.
- دخالت یک سازمان آموزشی در فرآیند یاددهی - یادگیری.
- استقلال از فناوری‌های نوین آموزشی.
- تعامل یادگیرنده و یاددهنده با استفاده از فناوری.
- نبود کلاس‌های جمعی و تأکید بر آموزش‌های فردی.
- فردی کردن یادگیری.

هولمبرگ (۲۰۰۱)، از محققان پیشتاز، آموزش از راه دور را ارتباطی ناهم‌جوار می‌داند؛ بدین معنی که یادگیرنده و یاددهنده، از حیث مکان و زمان از یکدیگر جدا هستند. پیترز در سال ۱۹۹۸، آموزش از راه دور را نظامی عقلانی می‌داند که در آن تولید و انتقال دانش به دیگران، با استفاده

از اصل تقسیم کار (کاربرد نظریه صنعتی در آموزش) و استفاده از فناوری صورت می‌گیرد. در این روش، آموزش به صورت غیرمستقیم است و بر پایه فاصله جغرافیایی و روانی معلم و فراگیر استوار می‌شود و ارتباط آموزشی بین این دو نیز بر پایه قوانین تکنولوژیک است. آموزش از راه دور، عبارت است از سازمان‌دهی فرآیند یاددهی - یاددهی از سوی یک مؤسسه (نه یک معلم)، از طریق انتخاب راهبردهای مناسب برای به کارگیری فناوری‌های آموزشی، سامانه‌های چند رسانه‌ای و فناوری اطلاعات و ارتباطات، به منظور فراهم ساختن تسهیلات لازم برای یادگیری مستقل، خود ارزیابی تحصیلی و برقراری ارتباط دوجانبه میان یاددهنده و یادگیرنده که به لحاظ زمانی و مکانی از یکدیگر جدا می‌باشند (ابراهیم‌زاده، ۱۳۸۵). طبق نظر هاننمن و میلر^{۵۲}، آموزش از راه دور، فرآیندی است که موجب دسترسی به یادگیری می‌شود و این در حالی است که منبع اطلاعات (یاددهنده) و یادگیرندگان، از لحاظ زمانی و مکانی از هم جدا هستند (هاننمن و میلر، ۱۹۹۳).

پی‌نوشت:

1. world brain
2. Wells
3. Kahn & Kellner
4. Global village
5. McLuhan
6. Thiele
7. Fredericksen
8. correspondence
9. Sacchanand
10. Sankaran & Bui
11. Bernard
12. Print-based Correspondence Programmes
13. Videocassettes
14. audiocassettes
15. Broadcast Tv
16. hypertext
17. Tele Conferencing
18. Issac Pitman
19. Houston
20. Skinner
21. Engelbart
22. MIT
23. Plato
24. IBM
25. Open University
26. Internet
27. WebCT
28. JavaScript
29. Mobile or M-learning
30. Correspondence model
31. McISaac & Gunwardena
32. Collis
33. Multi-media model
34. Open University in the United Kingdom
35. Lockwood
36. Included Computer Mediate Learning (CML)
37. Computer -Aided Learning (CML)
38. Tele- learning model
39. Services Digital Network
40. Microwave Radio Frequency
41. Flexible learning model
42. Panda
43. Anderson
44. Intelligent Flexible learning model
45. Distance learning
46. Distance teaching
47. -E- learning
48. Online education
49. Web-based training
50. Distributer learning
51. keegan
52. Honeyman & Miller



شرکت تعاونی خدمات آموزشی



تشریحی برگزاری آزمایسی امتحانات نهایی دروس عمومی پایه دوازدهم



آخرین آزمون تشریحی قبل از امتحانات نهایی کسری

دسترسی به سؤالات و پاسخ‌های تشریحی سه نوبت آزمون گذشته به صورت رایگان

sanjsheducationgroup

sanjshserv

۰۲۱-۴۲۹۶۶

ثبت‌نام گروهی دبیرستان‌ها ۰۲۱-۸۸۸ ۴۴ ۷۹۱-۳

همین حالا ثبت نام کنید www.sanjshserv.ir



معاون آموزشی وزیر علوم:

حداقل ۲۰ درصد رشته‌های تحصیلی بدون متقاضی در سال ۱۴۰۲ حذف می‌شوند



معاون آموزشی وزارت علوم گفت: حداقل ۲۰ درصد از رشته‌هایی که متقاضی نداشته و استان‌ها و مناطق کشور به آنها نیاز ندارد یا اشتغال برای آنها وجود ندارد، از اعلام پذیرش در سال ۱۴۰۲ حذف می‌شوند.

دکتر قاسم عموعابدینی، به اجراء طرح آمایش آموزش عالی اشاره کرد و گفت: مصوبات شورای گسترش آموزش عالی و شورای عالی برنامه‌ریزی، به صورت گسترده در سال ۱۴۰۲ اجرایی و حداقل ۲۰ درصد از رشته‌هایی که متقاضی نداشته و استان‌ها و مناطق کشور به آنها نیاز ندارد یا اشتغال برای آنها وجود ندارد، از برنامه پذیرش در سال ۱۴۰۲ حذف می‌شود.

وی، در خصوص اصلاح محتوای رشته‌های تحصیلی که مورد نیاز صنعت و جامعه بوده و متقاضی دارد، به مصوبه شورای عالی برنامه‌ریزی آموزشی اشاره کرد و افزود: کدرشته‌ها در مقاطع کارشناسی به صورت حرفه‌ای برگزار خواهد شد که در آن حداکثر ۴۰ واحد درسی دوره کارشناسی (۱۵ واحد آن کارورزی و کارآموزی و ۲۵ واحد درسی آن مطابق نیاز متقاضی صنعت و جامعه) با عقد قرارداد بورسیه اجرایی می‌شود. دکتر عموعابدینی تصریح کرد: بدین

ترتیب، فارغ‌التحصیلان این رشته‌ها دارای توانمندی شغلی و مهارتی بوده و جذب بازار کار خواهند شد. ضمناً نبودن متقاضی رشته یا عدم تکمیل رشته تحصیلی از سوی دانشجویان، موجب حذف رشته یا مسکوت ماندن آن برای پذیرش دانشجو در سال ۱۴۰۲ و بعد از آن خواهد شد. معاون آموزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، گفت: در ضمن به دانشگاه‌ها اجازه داده می‌شود نسبت به جایگزینی رشته‌های حذف شده با رشته‌های نیاز محور جدیدی که دارای شغل هستند، اقدام و درخواست خود را به وزارت عتف ارسال نمایند. دکتر عموعابدینی، رشته‌های مرتبط با فناوری‌های راهبردی و بین رشته‌ای و رشته‌های علوم پایه و تعدادی از رشته‌های علوم انسانی و امنیت غذایی را از برنامه آمایش رشته در این مرحله، مستثنی اعلام کرد. وی افزود: شاخص‌های انتخاب اعضاء هیأت علمی به عنوان سرآمد آموزشی در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی کشور تعیین شد که شامل فعالیت‌های استادان در حوزه‌های کیفیت آموزش «شاگردپروری» فعالیت‌های آموزشی همراه با پژوهش - تربیت دانشجویان کارآمد- فعالیت‌های حکمت بنیان و خردورزی و تمدن‌سازی است. این مقام مسؤول، در پایان، اظهار داشت: اجراء سالیانه سرآمدی آموزشی در ایام هفته معلم، خاص استادان دانشگاه و در راستای فرهنگ و تمدن ایرانی اسلامی و حکیم پروری و توسعه علم نافع و نقش آفرینی دانشگاه‌ها در تمدن‌سازی است.

مرحله غیر متمرکز بیست و هشتمین المپیاد علمی - دانشجویی کشور برگزار شد

ادامه از صفحه اول

به گزارش روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور، دکتر غلامرضا یادگارزاده، با اعلام این خبر، افزود: مرحله غیرمتمرکز بیست و هشتمین المپیاد علمی - دانشجویی کشور در رشته‌های زبان و ادبیات فارسی، الهیات و معارف اسلامی، علوم اقتصادی، علوم تربیتی، حقوق، علوم جغرافیا، روان‌شناسی، شیمی، فیزیک، زیست‌شناسی، ریاضی، آمار، علوم زمین، مهندسی برق، مهندسی شیمی، مهندسی عمران، مهندسی مکانیک، مهندسی کامپیوتر، مهندسی صنایع، مهندسی متالورژی و مواد، مهندسی کشاورزی (زراعت و اصلاح نباتات)، طراحی صنعتی و سلول‌های بنیادی و مهندسی بافت برگزار شد.

وی، درباره نحوه برگزاری این آزمون، گفت: المپیاد علمی - دانشجویی کشور، تحت نظارت سازمان سنجش آموزش کشور در ۲۴ رشته و به دو صورت متمرکز و غیرمتمرکز برگزار می‌شود که المپیاد علمی - دانشجویی متمرکز، هم‌زمان با آزمون کارشناسی‌ارشد ناپیوسته، و المپیاد علمی - دانشجویی غیرمتمرکز در مناطق ده‌گانه که هر کدام شامل چند استان است، برگزار می‌شود و مراکز برگزاری آزمون غیرمتمرکز المپیاد از دانشگاه‌های شاخص این مناطق انتخاب می‌شوند.

رئیس مرکز المپیاد دانشجویی و امور آزمون‌های بین‌الملل سازمان سنجش، در خصوص زمان شرکت دانشجویان در آزمون مرحله غیرمتمرکز المپیاد یادآور شد: دانشجویان دوره کارشناسی از سال سوم به بعد می‌توانند در المپیادهای علمی - دانشجویی کشور شرکت کرده و دانش خود را در رشته مورد نظر ارزیابی کنند.

دکتر یادگارزاده، در پایان، با اشاره به مراکز برگزارکننده المپیاد علمی - دانشجویی کشور، گفت: دانشگاه‌های تربیت مدرس، مازندران، تبریز، بوعلی سینا همدان، رازی کرمانشاه، اصفهان، شیراز، شهید باهنر کرمان، فردوسی مشهد و شهید چمران اهواز، مراکز برگزارکننده این آزمون هستند.

کانال اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور در پیام‌رسان‌های داخلی

پیام‌رسان سروش:	روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور، به منظور سهولت اطلاع‌رسانی و تسریع در انعکاس اخبار این سازمان، اقدام به ایجاد کانال اطلاع‌رسانی در پیام‌رسان‌های داخلی کرده است.
http://splus.ir/sanjeshprnoet	
پیام‌رسان آی‌گپ:	کاربران محترم پیام‌رسان‌های داخلی، با ورود به نشانی‌های اعلام شده می‌توانند با عضویت در کانال واحد خبر و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور، از اخبار و مطالب مرتبط بهره‌مند گردند.
https://igap.net/prnoetir	
پیام‌رسان گپ:	
https://gap.im/prnoetir	
پیام‌رسان بله:	
https://ble.ir/prnoetir	
پیام‌رسان ای‌تا:	
https://eitaa.com/prnoetir	

روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور