

یادداشت هفته

چند نکته درباره نتایج اولیه
آزمون دکتری ۹۸

۵ اردیبهشت، سالروز شکست
حمله نظامی آمریکا به ایران
در طبس، گرمی باد



اردیبهشت؛ زمانی
برای درس خواندن

صفحه ۱۴

سازمان امور دانشجویان
وزارت علوم اعلام کرد:

درخواست حضوری تأیید مدارک

تحصیلی دانشجویان پذیرفته نمی شود

سازمان امور دانشجویان وزارت علوم، درباره درخواست حضوری متقاضیان تأیید مدارک تحصیلی دانشگاه‌های تحت پوشش وزارت علوم به منظور تأیید مدارک تحصیلی، پاسخی داده نخواهد شد. بر همین اساس، تقاضا دارد برای تسریع در امور و رسیدگی به درخواست‌های متقاضیان، از مراجعه حضوری به سازمان امور دانشجویان به منظور تأیید مدارک (به دلیل اتلاف وقت و وقفه در روند بررسی) جداً و اکیداً خودداری شود.

سازمان امور دانشجویان اعلام کرد: به هرگونه درخواست حضوری متقاضیان تأیید مدارک تحصیلی دانشگاه‌های تحت پوشش وزارت علوم به منظور تأیید مدارک تحصیلی، پاسخی داده نخواهد شد. بر همین اساس، تقاضا دارد برای تسریع در امور و رسیدگی به درخواست‌های متقاضیان، از مراجعه حضوری به سازمان امور دانشجویان به منظور تأیید مدارک (به دلیل اتلاف وقت و وقفه در روند بررسی) جداً و اکیداً خودداری شود.

تا فردا شب ادامه دارد:

انتخاب رشته آزمون دکتری ۹۸

صفحه ۵



چگونه با حس خستگی و خواب آلودگی مفرط
مبارزه کنیم؟

صفحه ۸

برای آرامش و سلامتی خود و دیگران:
مهربانی را تمرین کنیم

صفحه ۱۰

برنامه زمانی ثبت نام و برگزاری آزمون‌های سراسری سال ۱۳۹۸

نام آزمون	تاریخ ثبت نام	تاریخ برگزاری
کارشناسی ارشد ناپیوسته	ثبت نام پایان پذیرفت	پنجشنبه ۲۳ و جمعه ۹۸/۳/۲۴
سراسری	ثبت نام پایان پذیرفت	پنجشنبه ۱۳ و جمعه ۹۸/۴/۱۴
کارشناسی ناپیوسته (کاردانی به کارشناسی)	ثبت نام و انتخاب رشته در کلیه رشته‌های امتحانی با آزمون و صرفاً سوابق تحصیلی سه شنبه ۱۰ لغایت دوشنبه ۹۸/۲/۱۶	برگزاری آزمون برای رشته‌های امتحانی با آزمون جمعه ۹۸/۵/۱۱
کاردانی نظام جدید دانشگاه فنی و حرفه‌ای و مؤسسات آموزش عالی غیرانتفاعی	ثبت نام و انتخاب رشته در کلیه رشته‌های امتحانی با آزمون و صرفاً سوابق تحصیلی یکشنبه ۲۲ لغایت شنبه ۹۸/۲/۲۸	برگزاری آزمون برای رشته‌های امتحانی با آزمون جمعه ۹۸/۵/۱۱



نماز

رسول مکرم اسلام (ص) فرمودند:

با خواندن نماز، بنده به درجه عالی و مقام والا می‌رسد؛ زیرا نماز، تسبیح و تهلیل و تحمید و تکبیر و تمجید و تقدیس الهی، و قول حق و دعوت به سوی حق است.

کلام امیر المؤمنین (ع)

روزی را با دادن صدقه فرود آورید.

امر به معروف و نهی از منکر

حضرت امام جعفر صادق (ع) فرمودند:

در غیرتمند بودن مؤمن همین بس که هرگاه کار زشت و ناپسندی را مشاهده کرد، خدای متعال از نیتش درباره ناخوش داشتن آن منکر، آگاه باشد.

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 آزمون‌ها می‌باشد.

نشانی پست الکترونیکی:

hefazatazmon@sanjesh.org

شناسنامه

پیک سنجش

- هفته‌نامه خبری و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور
- سال بیست و چهارم، شماره ۳، شماره پیاپی ۱۱۲۱
- دوم اردیبهشت ماه سال ۱۳۹۸
- صاحب امتیاز: سازمان سنجش آموزش کشور
- مدیر مسؤول: در حال تغییر
- مدیر اجرایی: بهمن احمدی
- صفحه‌آرایی و حروفچینی: پیک سنجش
- چاپخانه: امیدنشر چاپ ایرانیان
- شاپا: ۲۹۱۶-۱۷۳۵ ISSN ۱۷۳۵-۲۹۱۶
- نقل و برداشت مطالب نشریه پیک سنجش با ذکر کامل منبع بلامانع است.
- استفاده از طرح‌ها و عکس‌های اختصاصی پیک سنجش منوط به اجازه کتبی است
- نشانی: تهران، ابتدای پل کریمخان زند، بین خیابان‌های نجات‌اللہی و قرنی، پلاک ۲۰۴، صندوق پستی ۵۵۵۷-۱۴۱۵۵
- نشانی سایت: peyk.sanjesh.org
- صندوق الکترونیکی: email:peyk@sanjesh.org

چند نکته درباره نتایج اولیه آزمون دکتری ۹۸

همان‌گونه که داوطلبان گرامی آزمون دکتری سال ۱۳۹۸ مطلعند، نتایج اولیه این آزمون در قالب کارنامه از روز سه‌شنبه گذشته (۲۷ فروردین ماه) روی پایگاه اطلاع‌رسانی سازمان سنجش به نشانی: www.sanjesh.org برای اطلاع این عزیزان، قابل مشاهده گردیده است. به همین مناسبت، شایسته‌تر

دیدیم که مفاد این ستون را در شماره پیش رو، به یاد چند نکته درباره این آزمون اختصاص دهیم. این نکات به قرار زیرند:

۱- آن گروه از داوطلبان که بر اساس مندرجات کارنامه خود، مجاز به انتخاب رشته‌های تحصیلی گردیده‌اند، باید تا روز سه‌شنبه سوم اردیبهشت ماه (فردا)، نسبت به ثبت کدرشته‌محل‌های انتخابی خود (حداکثر ۵۰ کدرشته محل در صورت وجود) با توجه به رشته امتحانی که در آن آزمون داده‌اند، در پایگاه اطلاع‌رسانی سازمان سنجش اقدام نمایند.

۲- به داوطلبان آزمون دکتری که مجاز به انتخاب رشته گردیده‌اند، توصیه می‌شود که در آغاز، نسبت

۳- اسامی معرفی‌شدگان دارای حدنصاب به منظور شرکت در مرحله دوم (مصاحبه، بررسی سوابق علمی و پژوهشی و ...)، همراه با برنامه زمانی مراجعه به دانشگاه‌های مجری، در دهه آخر اردیبهشت ماه ۹۸ از طریق پایگاه اطلاع‌رسانی سازمان سنجش منتشر خواهد شد.

۴- داوطلبانی که مجاز به انتخاب رشته بوده و علاقه‌مند به انتخاب رشته‌های دانشگاه‌های آزاد اسلامی هستند، لازم است که به سایت دانشگاه یادشده مراجعه و بر اساس اطلاعیه‌های مربوط، که در سایت آن دانشگاه اطلاع‌رسانی می‌شود، اقدام کنند.

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور در خصوص:

مصوبات جلسه فوق‌العاده شورای سنجش و پذیرش دانشجو در دوره‌های تحصیلات تکمیلی مورخ ۱۳۹۸/۱/۲۴ در رابطه با تعویق زمان برگزاری برخی از آزمون‌های سال ۱۳۹۸ وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

ضمن ابراز تأسف و اعلام همدردی با هموطنان عزیزی که در اثر جاری شدن سیل اخیر در بخش‌هایی از شهرها و استان‌های کشور دچار آسیب شده‌اند، بدین‌وسیله به اطلاع داوطلبان آزمون‌های ذیل می‌رساند که با توجه به مشکلات موجود در این مناطق و بر اساس گزارش‌های سازمان هواشناسی و در نظر گرفتن وضعیت موجود استان خوزستان و گزارش‌های وزارت کشور و هلال احمر، شورای سنجش و پذیرش دانشجو در دوره‌های تحصیلات تکمیلی، علی‌رغم وجود مشکلات اجرایی، تأخیر در اعلام نتایج نهایی آزمون‌ها، نیاز به تغییر و اصلاح برنامه زمانی دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی برای شروع سال تحصیلی و مشکلاتی که ممکن است برای داوطلبان سایر مناطق ایجاد کند، در جلسه فوق‌العاده روز شنبه مورخ ۱۳۹۸/۱/۲۴، مصوب نمود که زمان برگزاری آزمون‌های تحصیلات تکمیلی، بدین ترتیب تغییر یابد:

۱- زمان برگزاری آزمون کارشناسی‌ارشد سال ۱۳۹۸ به روزهای ۲۳ و ۲۴ خرداد ۱۳۹۸ تغییر یابد.

۲- زمان برگزاری آزمون کارشناسی‌ارشد رشته‌های گروه پزشکی سال ۱۳۹۸ وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از روزهای ۳۰ و ۳۱ خرداد ۱۳۹۸ به روزهای ۲۷ و ۲۸ تیر ۱۳۹۸ تغییر یابد.

۳- زمان برگزاری آزمون دکتری تخصصی و دکتری پژوهشی (Ph.D) رشته‌های علوم پایه پزشکی، بهداشت و تخصصی، داروسازی و دندان‌پزشکی سال تحصیلی ۹۸-۹۹ وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، از روزهای ۱۲ و ۱۳ اردیبهشت ۱۳۹۸ به روزهای ۳۰ و ۳۱ خرداد ۱۳۹۸ تغییر یابد.

شایان ذکر است که آزمون سراسری ورود به دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی سال ۱۳۹۸ در تاریخ اعلام شده قبلی (۱۳ و ۱۴ تیر ماه ۱۳۹۸) برگزار خواهد شد.

روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور

۱۲ اردیبهشت ۹۸ برگزار می‌شد، به روز پنجشنبه ۳۰ خرداد ۹۸، و آزمون کتبی رشته‌هایی که روز جمعه ۱۳ اردیبهشت برگزار می‌شد، نیز به روز جمعه ۳۱ خرداد ۹۸ منتقل شد.

وی خاطرنشان کرد: مهلت جدیدی برای ثبت‌نام و ویرایش اطلاعات داوطلبان آزمون دکتری تخصصی (Ph.D) و دکتری پژوهشی رشته‌های علوم پایه پزشکی و بهداشت، دندانپزشکی و داروسازی در نظر گرفته شده است و داوطلبان از روز یکشنبه ۲۲ اردیبهشت تا پایان وقت اداری روز دوشنبه ۲۳ اردیبهشت ۹۸ می‌توانند در این آزمون ثبت‌نام کرده یا اطلاعات خود را ویرایش کنند. دکتر حیدرزاده تأکید کرد: همچنین داوطلبانی که تاکنون موفق به اخذ مدرک زبان معتبر نشده‌اند، نیز می‌توانند در دوره ۵۲ آزمون زبان انگلیسی وزارت بهداشت (MHLE) که در روز پنجشنبه ۱۲ اردیبهشت ۹۸ برگزار می‌شود، شرکت کنند و نمره لازم را کسب کنند.



اردیبهشت ماه در نظر گرفته شد.

وی افزود: زمان آزمون دکتری تخصصی (Ph.D) و دکتری پژوهشی رشته‌های علوم پایه پزشکی و بهداشت، دندانپزشکی و داروسازی سال ۹۸ به منظور کمک به متقاضیان شرکت در آزمون دکتری تخصصی ساکن در مناطق درگیر با سیل اخیر، از ۱۲ و ۱۳ اردیبهشت به ۳۰ و ۳۱ خرداد ماه سال جاری تغییر کرد. رئیس مرکز سنجش آموزش پزشکی یادآور شد: از همین رو، آزمون کتبی تمامی رشته‌هایی که روز پنجشنبه



۲۲ و ۲۳ اردیبهشت ماه:

مهلت جدید ثبت نام آزمون دکتری تخصصی پزشکی

رئیس مرکز سنجش آموزش پزشکی گفت: مهلت جدید ثبت‌نام و ویرایش اطلاعات آزمون دکتری تخصصی علوم پایه پزشکی و بهداشت، دندانپزشکی و داروسازی سال ۹۸ از ۲۲ اردیبهشت آغاز می‌شود. دکتر آبتین حیدرزاده افزود: با توجه به تغییر زمان آزمون دکتری تخصصی (Ph.D) و دکتری پژوهشی رشته‌های علوم پایه پزشکی و بهداشت، دندانپزشکی و داروسازی سال ۹۸، مهلت ویرایش و ثبت‌نام مجدد در این آزمون، در

هشدار به متقاضیان آزمون‌های بین‌المللی

خواهد آمد.

۳ - مراکز برگزاری آزمون‌ها موظف به رعایت قوانین بوده و بایستی از ثبت‌نام این افراد خودداری نمایند و در صورت تخلف، مجوز آنان لغو می‌گردد.

۴ - داوطلبانی که با جعل مدارک هویتی سعی در گمراه نمودن مجریان آزمون نمایند و در آن شرکت کنند و تخلف آنان (حتی پس از دریافت مدرک) اثبات گردد، برابر مقررات برگزاری آزمون‌ها، مدارک مربوط به آنها باطل و از شرکت در آزمون‌ها به مدت ۲ تا ۱۰ سال محروم خواهند شد و با توجه به اینکه جعل هر گونه اسناد دولتی و استفاده از سند مجعول و شرکت کردن به جای داوطلب اصلی، برابر قانون مجازات اسلامی (تعزیرات مصوب ۱۳۷۵) جرم تلقی می‌شود و مجازات کیفری به همراه خواهد داشت، این گروه از متخلفان برای صدور احکام قضائی به مراجع قضائی معرفی می‌گردند.

یادآور می‌شود که براساس قوانین مؤسسات صاحب امتیاز آزمون‌های بین‌المللی، کلیه مراحل ثبت‌نام آزمون‌ها بایستی شخصاً توسط شخص متقاضی انجام شود و در صورت عدم رعایت شرایط ثبت‌نام، از شرکت متقاضی در آزمون ممانعت به عمل خواهد آمد و در صورت مشاهده هرگونه تخلف در این زمینه با افراد یا شرکت‌های سودجو که به روش‌های مختلف اقدام به ثبت‌نام متقاضیان در آزمون‌های بین‌المللی می‌نمایند برخورد قانونی خواهد شد.

به اطلاع متقاضیان شرکت در آزمون‌های بین‌المللی نظیر TOEFL، GRE، IELTS و ... می‌رساند با توجه به وجود تعدادی افراد و شرکت‌های سودجو که با تبلیغات و وعده‌های واهی مبنی بر اخذ مدارک مورد نظر، با مشخصات داوطلب اقدام به کلاهبرداری و اخذ مبالغ قابل توجهی از این افراد می‌نمایند، این سازمان به عنوان ناظر آزمون‌های بین‌المللی در کشور، ضمن برخورد قانونی و معرفی این مراکز به مراجع قضائی، موارد ذیل را برای اطلاع متقاضیان یادآوری می‌نماید:

۱ - تنها مدارکی از طریق این سازمان مورد گواهی و تأیید قرار خواهند گرفت که قبلاً مجری آزمون از سوی این سازمان مجوز برگزاری آن را دریافت نموده باشد؛ لذا قبل از پرداخت هرگونه وجه از طریق سایت سازمان سنجش آموزش کشور (بخش آزمون‌های بین‌المللی) نسبت به مجاز بودن مرکز اطمینان حاصل نمایید.

۲ - با داوطلبانی که مرتکب تخلف شوند برابر قانون برخورد خواهد شد و مشخصات آنان در فهرست متخلفان آزمون‌های این سازمان قرار خواهد گرفت. ضمناً این داوطلبان از ۲ تا ۱۰ سال از شرکت در آزمون‌هایی که این سازمان برگزار می‌نماید یا ناظر آن است، محروم خواهند شد. همچنین در صورتی که متخلفان در طول محرومیت اقدام به ثبت‌نام در یکی مراکز نمایند، در هر مرحله از مراحل آزمون از شرکت آنان در آزمون جلوگیری به عمل



انا لله و انا الیه راجعون

با تأثر و تأسف، درگذشت مرحوم مغفور شادروان

حاج عباس (کامبیز) اسفینی فراهانی

مدیر تولیدات علمی تعاونی خدمات آموزشی را به خانواده محترم ایشان

تسلیت می‌گوییم و از درگاه خداوند متعال، غفران الهی برای آن مرحوم و صبر

و شکیبایی برای بازماندگان مسألت می‌نماییم.

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور در خصوص:

مصوبات هفدهمین شورای سنجش و پذیرش دانشجو مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۲۶ در باره آزمون سراسری ۱۳۹۹

بدین وسیله به اطلاع می‌رساند که بر اساس مصوبه هفدهمین جلسه شورای سنجش و پذیرش دانشجو مورخ ۹۷/۱۲/۲۶، با توجه به درخواست داوطلبان، در آزمون سراسری سال ۱۳۹۹، برای آخرین بار همانند آزمون سراسری سال ۱۳۹۸ سنجش با دو آزمون جداگانه (دو مجموعه سؤال) مطابق موارد ذیل انجام خواهد شد. ضمناً از مباحث مشترک دو نظام آموزشی قدیم و جدید (۳-۳-۶)، سؤال یکسان طرح خواهد شد.

● یک آزمون (یک مجموعه سؤال) برای دانش‌آموزان نظام قدیم.
● یک آزمون (یک مجموعه سؤال) برای دانش‌آموزان نظام جدید به درخواست داوطلبان، در آزمون سراسری سال ۱۳۹۹، برای آخرین بار همانند آزمون سراسری سال ۱۳۹۸ سنجش با دو آزمون جداگانه (دو مجموعه سؤال) مطابق موارد ذیل انجام خواهد شد. ضمناً از مباحث مشترک دو نظام آموزشی قدیم و جدید (۳-۳-۶)، سؤال یکسان طرح خواهد شد.

توجه: داوطلبان، با توجه به اینکه فارغ‌التحصیل نظام قدیم یا نظام جدید آموزشی هستند، لزوماً باید در آزمون مربوط به نظام آموزشی که در آن فارغ‌التحصیل شده‌اند، شرکت نمایند.

روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

راه‌اندازی کانال اطلاع‌رسانی این سازمان در شبکه‌های اجتماعی با استفاده از پیام‌رسان‌های داخلی

سازمان سنجش آموزش کشور به منظور سهولت اطلاع‌رسانی و تسریع در انعکاس اخبار، اقدام به راه‌اندازی کانال اطلاع‌رسانی در پیام‌رسان‌های داخلی کرده است. کاربران محترم پیام‌رسان‌های داخلی، با نشانی‌های اعلام شده می‌توانند با عضویت در کانال واحد خبر و اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور، از اخبار و مطالب مرتبط بهره‌مند گردند.

پیام‌رسان آی‌گپ: <https://profile.igap.net/prnoetir>
پیام‌رسان گپ: <https://gap.im/prnoetir>
پیام‌رسان بله: @prnoetir
پیام‌رسان ای‌تا: <https://eitaa.com/prnoetir>

پیام‌رسان سروش: <http://sapp.ir/sanjeshprnoet>

روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور در خصوص:

پذیرش دانشجو صرفاً بر اساس سوابق تحصیلی دانشگاه آزاد اسلامی در آزمون سراسری ۱۳۹۸

پیرو اطلاعیه منتشر شده مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۱۹ در سایت سازمان سنجش در خصوص پذیرش دانشجو صرفاً براساس سوابق تحصیلی آزمون سراسری مهرماه سال ۱۳۹۸ دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی و همچنین مندرجات دفترچه راهنمای ثبت‌نام و انتخاب رشته مربوط، که در تاریخ ۱۳۹۷/۱۱/۱۷ روی سایت این سازمان قرار گرفته است، بدین وسیله ضمن اعلام فهرست کد رشته محل‌های دانشگاه آزاد اسلامی، که در سایت سازمان سنجش به نشانی: www.sanjesh.org آمده است، به اطلاع می‌رساند که متقاضیان می‌توانند تا پایان روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۸/۶/۶ با مراجعه به سایت دانشگاه آزاد به نشانی: www.azmoon.org نسبت به ثبت‌نام و انتخاب رشته صرفاً براساس سوابق تحصیلی در مقاطع کارشناسی پیوسته و کاردانی ناپیوسته این دانشگاه اقدام نمایند. ضمناً لازم است که داوطلبان، قبل از انتخاب رشته، نسبت به مطالعه دقیق شرایط و ضوابط و جداول رشته محل‌های اعلام شده در این اطلاعیه و همچنین دفترچه راهنمای مندرج در سایت سازمان سنجش، اقدام کنند.

روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

نتایج اولیه و زمان انتخاب رشته‌های تحصیلی آزمون ورودی دوره دکتری «Ph.D» (نیمه‌متمرکز) سال ۱۳۹۸

است که از سوی مدیریت جذب و ارزشیابی معاونت آموزشی، پژوهشی استادان و دروس معارف اسلامی نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها انجام خواهد شد، لذا این دسته از داوطلبان، چنانچه در ردیف معرفی‌شدگان دارای حدنصاب برای انجام مراحل مصاحبه قرار گیرند، لازم است که حداکثر تا ۷ روز پس از اعلام نتایج معرفی‌شدگان (در دهه آخر اردیبهشت ماه ۹۸)، برای طی مراحل پذیرش، به پایگاه اطلاع‌رسانی معاونت آموزشی، پژوهشی استادان و دروس معارف اسلامی (به نشانی: www.asatid.org) مراجعه و ضمن ثبت‌نام در این سامانه، منتظر اعلام زمان مصاحبه از سوی معاونت مذکور باشند. بدیهی است که عدم ثبت‌نام در این سامانه، به منزله انصراف از تحصیل در این رشته تلقی می‌گردد. در پایان لازم به ذکر است که در گزینش نهایی، وضعیت علمی داوطلبانی که مبادرت به تکمیل فرم انتخاب رشته‌های تحصیلی اینترنتی خود در موعد مقرر ننمایند یا نتیجه مراحل مذکور از سوی معاونت فوق‌الذکر به صورت منفی به این سازمان اعلام گردد، بررسی نخواهد شد.

۲- داوطلبانی که مجاز به انتخاب رشته بوده و علاقه‌مند به انتخاب رشته‌های دانشگاه‌های آزاد اسلامی هستند، لازم است به سایت دانشگاه مذکور مراجعه و بر اساس اطلاعیه‌های مربوط، که در سایت آن دانشگاه اطلاع‌رسانی خواهد شد، اقدام نمایند.

۳- داوطلبان علاقه‌مند به انتخاب هر یک از کد رشته‌های امتحانی مربوط به دانشگاه‌های: امام صادق (ع)، جامع امام حسین (ع) و علوم انتظامی امین، که فقط مجاز به انتخاب رشته در دوره‌های غیرروزانه شده‌اند، در صورت تمایل و دارا بودن شرایط لازم مطابق توضیحات انتهای دفترچه، می‌توانند کد رشته محل‌های مربوط به دوره‌های روزانه دانشگاه‌های ذی‌ربط را نیز انتخاب نمایند.

داوطلبان، پس از دریافت کارنامه اعلام نتیجه، در صورتی که درباره مندرجات آن سؤالی داشته باشند، می‌توانند حداکثر تا تاریخ ۹۸/۲/۳ از طریق سیستم پاسخگویی اینترنتی مندرج در سایت این سازمان، سؤالات خود را مطرح نموده و از ارسال نامه پستی یا مراجعه حضوری اکیداً خودداری نمایند. بدیهی است به کلیه مکاتباتی (اینترنتی یا غیراینترنتی) که بعد از تاریخ ۹۸/۲/۳ در این خصوص واصل گردد، ترتیب اثر داده نخواهد شد.

روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور

بدین‌وسیله به اطلاع شرکت‌کنندگان آزمون ورودی دوره دکتری «Ph.D» (نیمه‌متمرکز) سال ۱۳۹۸ می‌رساند که نتایج اولیه آزمون مذکور از روز سه‌شنبه ۱۳۹۸/۱/۲۷ روی پایگاه اطلاع‌رسانی این سازمان به نشانی: www.sanjesh.org قابل مشاهده گردیده است و داوطلبان با استفاده از شماره داوطلبی یا شماره پرونده و همچنین مشخصات شناسنامه‌ای داوطلب (نام‌خانوادگی و نام، شماره شناسنامه و تاریخ تولد) به نتایج اولیه آزمون خود دسترسی خواهند داشت. آن دسته از داوطلبانی که بر اساس مندرجات کارنامه خود، مجاز به انتخاب رشته‌های تحصیلی گردیده‌اند، باید تا روز سه‌شنبه مورخ ۹۸/۲/۳ (فردا) نسبت به ثبت کدرشته‌محل‌های انتخابی خود (حداکثر ۵۰ کدرشته محل در صورت وجود) با توجه به رشته امتحانی که در آن آزمون داده‌اند، در پایگاه اطلاع‌رسانی این سازمان اقدام نمایند. به این‌دسته از داوطلبان توصیه می‌شود که ابتدا نسبت به مطالعه دقیق دفترچه راهنمای انتخاب رشته‌های تحصیلی و اطلاعیه‌های مرتبط با آن اقدام نموده و سپس کدرشته‌محل‌های مورد علاقه خود را، از کدرشته‌محل‌های مربوط به رشته امتحانی انتخاب و اولویت‌ها را به ترتیب علاقه، مرتب نموده و پس از آن، نسبت به ثبت انتخاب‌های خود اقدام نمایند (دفترچه راهنمای انتخاب رشته‌های تحصیلی این آزمون از طریق پایگاه اطلاع‌رسانی این سازمان از عصر روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۸/۱/۲۸ در اختیار داوطلبان مجاز به انتخاب رشته قرار گرفته است).

لازم به توضیح است که اسامی معرفی‌شدگان دارای حدنصاب به منظور شرکت در مرحله دوم (مصاحبه، بررسی سوابق علمی و پژوهشی و ...)، همراه با برنامه زمانی مراجعه به دانشگاه‌های مجری، در دهه آخر اردیبهشت ماه ۹۸ از طریق پایگاه اطلاع‌رسانی این سازمان منتشر خواهد شد.

ضمناً نظر داوطلبان گرامی را به موارد ذیل معطوف می‌دارد:

۱- به اطلاع آن‌دسته از داوطلبانی که با توجه به مفاد کارنامه خود، مجاز به انتخاب رشته در مجموعه مدرسی معارف اسلامی (کدرشته امتحانی ۲۱۸۰) گردیده و مایل به انتخاب کدرشته‌محل‌های مربوط به گرایش مدرسی معارف اسلامی هستند، می‌رساند از آنجا که شرط ورود داوطلبان متقاضی در کدرشته امتحانی مذکور به دانشگاه، علاوه بر کسب نمره علمی لازم، احراز شرایط و ضوابط مندرج در دفترچه راهنمای ثبت‌نام و شرکت در آزمون مذکور (دفترچه شماره ۱)، نتیجه مصاحبه‌ای

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

تاریخ ثبت نام و برگزاری

آزمون کاردانی به کارشناسی ناپیوسته سال ۱۳۹۸

بدین وسیله به اطلاع کلیه متقاضیان ثبت نام و شرکت در آزمون کاردانی به کارشناسی ناپیوسته سال ۱۳۹۸ می‌رساند که ثبت نام و انتخاب رشته برای شرکت در آزمون مذکور، از طریق پایگاه اطلاع رسانی این سازمان از تاریخ ۱۳۹۸/۰۲/۱۰ آغاز می‌شود و در تاریخ ۱۳۹۸/۰۲/۱۶ پایان می‌پذیرد. عناوین رشته‌های امتحانی پذیرش با آزمون و رشته‌های تحصیلی پذیرش صرفاً بر اساس سوابق تحصیلی (با معدل کل کاردانی) در آزمون فوق، به شرح جدول ذیل است و لازم به توضیح است که آزمون رشته‌هایی که پذیرش آنها «با آزمون» صورت می‌گیرد، در روز جمعه مورخ ۱۳۹۸/۵/۱۱ برگزار خواهد شد.

جدول رشته‌های امتحانی پذیرش با آزمون و رشته‌های تحصیلی پذیرش صرفاً بر اساس سوابق تحصیلی (با معدل کل دوره کاردانی و بدون آزمون) در آزمون کاردانی به کارشناسی ناپیوسته سال ۱۳۹۸

ردیف	کد	نام رشته امتحانی	نوع پذیرش	ردیف	کد	نام رشته امتحانی	نوع پذیرش
۱	۱۰۱	تکنولوژی اتاق عمل	با آزمون	۱۸	۳۰۶	تولیدات دامی	باسوابق تحصیلی
۲	۱۰۳	بهداشت عمومی	با آزمون	۱۹	۳۰۷	تولیدات گیاهی	باسوابق تحصیلی
۳	۱۰۷	تکنولوژی پرتوشناسی	با آزمون	۲۰	۳۰۸	جنگلداری	باسوابق تحصیلی
۴	۱۱۰	علوم آزمایشگاهی	با آزمون	۲۱	۳۰۹	شیلات	باسوابق تحصیلی
۵	۱۱۱	مامایی	با آزمون	۲۲	۳۱۰	چوب شناسی و صنایع چوب	باسوابق تحصیلی
۶	۱۱۳	هوشبری	با آزمون	۲۳	۳۱۱	علوم و صنایع غذایی	باسوابق تحصیلی
۷	۱۱۴	فوریت های پزشکی	با آزمون	۲۴	۳۱۲	گیاه پزشکی	باسوابق تحصیلی
۸	۲۰۴	برق	با آزمون	۲۵	۳۱۳	ماشین های کشاورزی	باسوابق تحصیلی
۹	۲۱۰	کامپیوتر	با آزمون	۲۶	۳۱۴	مرتع و آبخیزداری	باسوابق تحصیلی
۱۰	۲۱۴	معماری	با آزمون	۲۷	۳۱۵	بازیافت	باسوابق تحصیلی
۱۱	۲۱۵	مکانیک	با آزمون	۲۸	۴۰۱	آمار	باسوابق تحصیلی
۱۲	۲۳۲	مهندسی اجرایی عمران	با آزمون	۲۹	۴۰۲	آموزش ریاضی	باسوابق تحصیلی
۱۳	۵۱۲	علوم ورزشی	با آزمون	۳۰	۵۰۱	آموزش حرفه و فن	باسوابق تحصیلی
۱۴	۵۱۴	حسابداری	با آزمون	۳۱	۵۰۲	آموزش دینی و عربی	باسوابق تحصیلی
۱۵	۶۰۱	تکنولوژی و طراحی دوخت	با آزمون	۳۲	۵۰۳	آموزش راهنمایی و مشاوره	باسوابق تحصیلی
۱۶	۶۰۵	هنرهای تجسمی	با آزمون	۳۳	۵۰۴	زبان انگلیسی	باسوابق تحصیلی
		ردیف	کد	نام رشته امتحانی	نوع پذیرش		
۱	۱۰۲	مهندسی بهداشت حرفه ای و ایمنی کار	باسوابق تحصیلی	۳۴	۵۰۵	زبان و ادبیات فارسی	باسوابق تحصیلی
۲	۱۰۴	مهندسی بهداشت محیط	باسوابق تحصیلی	۳۵	۵۰۶	آموزش علوم تجربی	باسوابق تحصیلی
۳	۱۰۵	ساخت پروتزهای دندانی	باسوابق تحصیلی	۳۶	۵۰۷	روان شناسی و آموزش کودکان استثنایی	باسوابق تحصیلی
۴	۱۱۲	مدارک پزشکی	باسوابق تحصیلی	۳۷	۵۰۸	مطالعات اجتماعی	باسوابق تحصیلی
۵	۲۰۲	ایمنی صنعتی و محیط کار	باسوابق تحصیلی	۳۸	۵۰۹	آموزش و پرورش ابتدایی	باسوابق تحصیلی
۶	۲۰۶	ساخت و تولید	باسوابق تحصیلی	۳۹	۵۱۱	باستان شناسی	باسوابق تحصیلی
۷	۲۰۷	صنایع چوب و کاغذ-سازه های چوبی	باسوابق تحصیلی	۴۰	۵۱۳	تربیت معلم قرآن کریم	باسوابق تحصیلی
۸	۲۰۸	صنایع شیمیایی	باسوابق تحصیلی	۴۱	۵۱۶	علوم انتظامی	باسوابق تحصیلی
۹	۲۱۱	مواد	باسوابق تحصیلی	۴۲	۵۱۷	علم اطلاعات و دانش شناسی	باسوابق تحصیلی
۱۰	۲۱۳	معدن	باسوابق تحصیلی	۴۳	۵۱۸	مدیریت	باسوابق تحصیلی
۱۱	۲۱۶	نقشه برداری	باسوابق تحصیلی	۴۴	۵۱۹	حقوق قضایی - علوم ثبتی	باسوابق تحصیلی
۱۲	۲۱۷	شهرسازی	باسوابق تحصیلی	۴۵	۶۰۲	صنایع دستی	باسوابق تحصیلی
۱۳	۲۱۸	صنایع نساجی	باسوابق تحصیلی	۴۶	۶۰۳	مرمت و احیاء بناهای تاریخی	باسوابق تحصیلی
۱۴	۳۰۱	مهندسی آبیاری	باسوابق تحصیلی	۴۷	۶۰۴	نوازندگی ساز ایرانی	باسوابق تحصیلی
۱۵	۳۰۲	مهندسی منابع طبیعی - محیط زیست	باسوابق تحصیلی	۴۸	۶۰۶	طراحی پوشاک	باسوابق تحصیلی
۱۶	۳۰۴	پرورش طیور	باسوابق تحصیلی	۴۹	۷۰۱	۱- علوم آزمایشگاهی دامپزشکی ۲- بهداشت مواد غذایی	باسوابق تحصیلی
۱۷	۳۰۵	پرورش گاو و گاومیش	باسوابق تحصیلی	۵۰	۷۰۲	بهداشت مواد غذایی با منشأ دامی	باسوابق تحصیلی

طبق جدول فوق، در آزمون کاردانی به کارشناسی ناپیوسته سال ۱۳۹۸ پذیرش دانشجوی در ۱۶ رشته امتحانی از طریق برگزاری آزمون و در ۵۰ رشته تحصیلی صرفاً بر اساس سوابق تحصیلی (با معدل کل دوره کاردانی و بدون آزمون) صورت می‌پذیرد.

ضمناً دفترچه راهنمای ثبت نام و انتخاب رشته‌های تحصیلی، که حاوی اطلاعات و شرایط و ضوابط پذیرش در دوره‌های مذکور است، هم‌زمان با شروع ثبت نام، در پایگاه اطلاع رسانی این سازمان در دسترس خواهد بود.

[روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور](#)

اطلاعیه سازمان سنجش آموزش کشور درباره:

تاریخ و نحوه ثبت نام و انتخاب رشته برای شرکت در پذیرش دانشجو صرفاً بر اساس سوابق تحصیلی آزمون سراسری مهرماه سال ۱۳۹۸ دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی موضوع قانون سنجش و پذیرش دانشجو در دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی مصوب ۹۲/۶/۱۰ مجلس محترم شورای اسلامی و مصوبات پانزدهمین و شانزدهمین جلسه شورای سنجش و پذیرش دانشجو مورخ ۸ و ۱۲ دی ماه ۱۳۹۷

تذکرات لازم:

۱- اخذ دیپلم نظام آموزشی جدید ۳-۳-۶ حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۸/۵/۳۱، دارا بودن مدرک پیش دانشگاهی یا اخذ مدرک پیش دانشگاهی حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۸/۶/۳۱ و یا دارا بودن دیپلم نظام قدیم یا مدرک کاردانی (با تاریخ اخذ حداکثر تا ۹۸/۶/۳۱) برای کلیه داوطلبان الزامی است.

۲- دارندگان دیپلم فنی و حرفه‌ای و کاردانش نظام قدیم هنرستان، که فاقد مدرک پیش دانشگاهی یا مدرک کاردانی هستند، حق ثبت نام و شرکت در این مرحله را ندارند و در صورت ثبت نام و انتخاب رشته، به عنوان متخلف شناخته شده و برابر ضوابط با آنان برخورد خواهد شد.

۳- نظر به اینکه گزینش دانشجو در این مرحله بر اساس سوابق تحصیلی (معدل کتبی دیپلم)، صورت خواهد گرفت، لذا کلیه متقاضیان (دیپلمه‌های نظام آموزشی ۳-۳-۶، نظام سالی واحدی یا ترمی واحدی، نظام قدیم چهارساله دبیرستان و همچنین دیپلمه‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش نظام قدیم هنرستان که دارای مدرک پیش دانشگاهی یا کاردانی هستند) باید معدل کل یا معدل کتبی خود را به صورت صحیح در تقاضانامه ثبت نام اینترنتی درج نمایند. داوطلبان توجه داشته باشند که در صورت مغایرت معدل کل یا معدل کتبی واقعی با معدل کل یا معدل کتبی اعلام شده در تقاضانامه ثبت نامی، از ثبت نام پذیرفته شدگان ممانعت به عمل آمده و قبولی آنها لغو می‌گردد.

تبصره ۱: داوطلبان نظام آموزشی جدید ۳-۳-۶ پس از ثبت نام در این مرحله از پذیرش، لازم است که پس از دریافت مدرک دیپلم، حداکثر تا تاریخ ۹۸/۰۵/۳۱، با مراجعه به سایت سازمان سنجش آموزش کشور نسبت به درج معدل کتبی دیپلم خود در تقاضانامه ثبت نامی اقدام نمایند.

تبصره ۲: داوطلبان دیپلم فنی و حرفه‌ای یا کاردانش نظام قدیم هنرستان، که دارای مدرک پیش دانشگاهی یا کاردانی هستند و فاقد معدل کتبی دیپلم هستند، باید معدل کل دیپلم متوسطه خود را عیناً در بند ۱۶ تقاضانامه اینترنتی ثبت نام درج نمایند.

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

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

روابط عمومی سازمان سنجش آموزش کشور

پیرو اطلاعیه مورخ ۹۷/۱۰/۱۳ و همچنین انتشار دفترچه راهنمای ثبت نام در تاریخ ۹۷/۱۱/۱۷، بدین وسیله به اطلاع کلیه داوطلبان متقاضی ثبت نام و انتخاب رشته برای شرکت در پذیرش دانشجو صرفاً بر اساس سوابق تحصیلی آزمون سراسری مهر ماه سال ۱۳۹۸ موضوع قانون سنجش و پذیرش دانشجو در دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی مصوب ۹۲/۶/۱۰ مجلس محترم شورای اسلامی و مصوبات پانزدهمین و شانزدهمین جلسه شورای سنجش و پذیرش دانشجو مورخ ۸ و ۱۲ دی ماه ۱۳۹۷ می‌رساند که ثبت نام و انتخاب رشته برای گزینش در رشته‌های تحصیلی، که پذیرش در آنها صرفاً بر اساس سوابق تحصیلی (معدل کتبی دیپلم) صورت می‌پذیرد، منحصراً به صورت اینترنتی از روز **دوشنبه مورخ ۹۷/۱۲/۲۰ آغاز شده است و در روز چهارشنبه مورخ ۹۸/۰۶/۰۶** پایان می‌پذیرد.

دفترچه راهنمای ثبت نام و جدول کدرشته محل‌های مربوط به پذیرش فوق از تاریخ ۹۷/۱۱/۱۷ روی پایگاه اطلاع رسانی این سازمان قرار گرفته است؛ لذا کلیه داوطلبان و متقاضیان می‌توانند بر اساس ضوابط و شرایط مندرج دفترچه راهنمای مربوط برای پذیرش دانشجو صرفاً بر اساس سوابق تحصیلی (معدل کتبی دیپلم) در دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی، در روزهای فوق به پایگاه اطلاع رسانی این سازمان به نشانی: www.sanjesh.org مراجعه و نسبت به ثبت نام و تکمیل فرم انتخاب رشته (حداکثر ۱۰۰ کد رشته) به روش اینترنتی، اقدام نمایند.

ضمناً فهرست کد رشته محل‌های مربوط به دانشگاه آزاد اسلامی، متعاقباً از طریق سایت سازمان سنجش آموزش کشور اطلاع رسانی خواهد شد.

تذکر: با توجه به اینکه برخی از دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی بعد از انتشار دفترچه راهنمای ثبت نام ظرفیت‌های جدید یا اصلاحاتی را به این سازمان اعلام نموده‌اند، اطلاعیه‌ای در این خصوص در تاریخ ۱۳۹۸/۲/۳۰ پایگاه اطلاع رسانی این سازمان منتشر خواهد شد؛ لذا ضرورت دارد که داوطلبان متقاضی، نسبت به مطالعه اطلاعیه مذکور اقدام و، در صورت تمایل، در زمان مقرر کد رشته محل‌های انتخابی خود را ویرایش نمایند.

تکالیف، مدارک لازم و مراحل ثبت نام اینترنتی

داوطلب متقاضی شرکت در پذیرش دانشجو صرفاً بر اساس سوابق تحصیلی (معدل کتبی دیپلم) باید یکایک اقدامات زیر را به موقع و در مهلت مقرر انجام دهد:

- ۱- مراجعه به پایگاه اطلاع رسانی سازمان سنجش آموزش کشور.
- ۲- دریافت دفترچه راهنمای ثبت نام از طریق پایگاه اطلاع رسانی سازمان و مطالعه آن.
- ۳- تهیه فایل عکس اسکن شده داوطلب بر اساس توضیحات مندرج در دفترچه راهنمای ثبت نام.
- ۴- ثبت نام و انتخاب رشته از طریق سایت اینترنتی سازمان در زمان مقرر (۹۷/۱۲/۲۰ لغایت ۹۸/۰۶/۰۶).

خسته و کسل گردد. هیجان و شور و اشتیاق، باتری روح انسان را شارژ می‌کند و بدون داشتن هدف، انرژی انسان به بیهودگی صرف می‌شود. به همین دلیل است که وقتی روی برنامه‌ای کار می‌کنید که به آن علاقه دارید، می‌توانید کمتر بخوابید و زحمت بیشتری برای آن بکشید. افکار ما، انرژی هستند و اگر انرژی‌تان بازسازی نشود، احساس کسالت و بی‌حالی می‌کنید؛ در واقع، عدم تمرکز روی یک هدف ارزشمند، باعث می‌شود که افکار منفی، آزادانه در ذهنتان پرسه بزنند و انرژی شما صرف افکار منفی شود و همین امر، شما را به شدت بی‌حال می‌کند. اگر راهی برای خروج افکار منفی نداشته باشید، به مرور در معرض افسردگی قرار می‌گیرید. در این زمان، تنها ترس و نگرانی و اضطراب در ذهن شما موج می‌زند، و از آنجایی که هیچ هدف ارزشمندی وجود ندارد تا توجه شما را به خود جلب کند، مسائل ناچیز برایتان اهمیت زیادی پیدا می‌کنند و به شدت آزارتان می‌دهند و احتمالاً در خواندن و به دست آوردن اطلاعات جدید مشکل خواهید داشت و مدام به فکر فرار از شرایط زندگی خود هستید و خواب را بهترین گزینه برای فرار کردن و ندیدن و ندانستن شرایط خود می‌پندارید.

رؤیا پردازی و داشتن آرزوهایی دور از دسترس

عده‌ای از جوانان، به جای هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی برای رسیدن به آن، به رؤیا پردازی روی می‌آورند و تصور می‌کنند که رؤیا پردازی و سیر در آرزوها، همان هدفمندی است؛ در حالی که رؤیا پردازی با هدفمند بودن کاملاً متفاوت است. فردی که هدف دارد، بین آن جایی که هست و آن جایی که می‌خواهد باشد (هدف مطلوب)، یک مسیر کاملاً عملیاتی ترسیم می‌کند و هر روز سعی می‌کند تا حداقل یک گام به سمت هدفش بردارد؛ اما فرد رؤیا پرداز فقط در «ای کاش‌ها» سیر می‌کند و کاری برای

چرا مدام چرت می‌زنم؟ چرا نمی‌توانم یک ساعت هم روی یک درس تمرکز کنم و سریع خوابم می‌گیرد؟ چرا شب‌ها زود خوابم می‌گیرد و صبح‌ها به زور از خواب بیدار می‌شوم؟ چرا مدام احساس کسالت و بی‌حوصلگی می‌کنم؟

هر چه به زمان برگزاری آزمون سراسری نزدیک‌تر می‌شویم، بیشتر شاهد این‌گونه گلایه‌ها از سوی داوطلبان هستیم؛ داوطلبانی که می‌گویند مدت زمان خوابشان بیشتر از گذشته شده است و غیر از کلاس درس، که به زور چشم‌هایشان را باز نگه می‌دارند، مابقی ساعات روز را یا خواب آلوده هستند و یا در خواب سیر می‌کنند و در واقع اصلاً دلشان نمی‌خواهد که از رختخواب بیرون بیایند و حال و حوصله انجام هیچ کاری را نیز ندارند.

باید گفت که عامل خواب آلودگی، می‌تواند مسائل 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 سیستمیک مانند: مشکلات تیروئیدی، کلیوی، رماتیسم، 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 دارند، این احساس می‌تواند به دلیل شرایط روحی و روانی‌شان باشد. در اینجا دلایلی چند را که می‌تواند عامل این حس خواب آلودگی باشد، بررسی می‌کنیم:

نداشتن هدفی ارزشمند

بدون داشتن هدفی که بتوان روی آن تمرکز کرد، ذهن انسان دائماً در حال تاخت و تاز است و این امر باعث می‌شود تا کاملاً از لحاظ روحی

احساس خواب آلودگی، گاه برای آن است که سرشار از

احساسات منفی مثل: خشم، ترس یا ناامیدی هستید. این

احساسات منفی، رفته رفته انرژی‌تان را تحلیل می‌برد و

باعث سردرگمی، خستگی و ناتوانی شما می‌شود

تمرینات ساده مثل دویدن، باعث می‌شود که مغزتان با

افزایش آندروفین زیاد در خون، علائم استرس، بی‌حالی و

حتی درد را در شما کاهش دهد. ورزش صبحگاهی، سطح

انرژی شما را در طول روز افزایش می‌دهد و تمرکز زیادی

در انجام کارهای روزانه به شما می‌بخشد

چگونه با حس خستگی و خواب آلودگی مفرط مبارزه کنیم؟

پس از بیداری، کمک زیادی می‌کند. **عواطف سرکوب شده خود را آزاد کنید:** احساس خواب آلودگی، گاه برای آن است که سرشار از احساسات منفی مثل: خشم، ترس یا ناامیدی هستید. این احساسات منفی، رفته رفته انرژی‌تان را تحلیل می‌برد و باعث سردرگمی، خستگی و ناتوانی شما می‌شود. برای مقابله با این مشکل، به محلی دنج و آرام بروید و چند نفس عمیق بکشید. به اهداف و فعالیت‌هایی که در حال حاضر در زندگی خود دارید، فکر کنید و هر احساسی را که در شما پدیدار می‌شود، اعم از: ترس، پشیمانی، حسادت، عصبانیت و ... بنویسید و سپس با یک مشاور یا روان‌شناس در این زمینه صحبت کنید و احساسات خود را با وی در میان بگذارید تا بتوانید آن را از درون خود تخلیه کنید.

اهداف اصلی خود را شناسایی کنید و زندگی‌تان را بر پایه آنها بسازید: لطفاً به این سؤال پاسخ دهید: «اگر پول و زمان اهمیتی نداشت، زندگی‌ام را چطور می‌گذراندم؟» آن‌گاه هر آنچه در این زمینه به فکرتان می‌رسد، بنویسید. وقتی تمام اهدافتان را نوشتید، یک بار دیگر آنها را مرور کنید و مواردی را که از همه بیشتر برایتان اهمیت دارد، انتخاب کنید. کدام یک از این اهداف چنان چه برآورده نشوند، این احساس را در شما ایجاد می‌کنند که تمام زندگی‌تان را تلف کرده‌اید؟ اهداف برترتان را بنویسید و در چند جا، که هر روز با آن برخورد می‌کنید، نصب کنید. وقتی کاملاً بدانید چه چیزهایی برایتان اهمیت دارد و به کجا می‌روید، زندگی‌تان نظام‌مند می‌شود و فعالیت‌هایتان در جهت دستیابی به اهدافتان قرار می‌گیرد و انگیزه تحقق اهدافتان، باعث از بین رفتن تنبلی و تقویت انرژی‌تان می‌شود. در واقع، وقتی نسبت به چیزی اشتیاق و هیجان دارید و برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی می‌کنید و میزان انرژی‌تان در بالاترین حد ممکن است، شب‌ها با خوشحالی به خواب می‌روید و صبح‌ها شاد و پر انرژی از خواب برمی‌خیزید و برای دنبال کردن اهدافتان، نشاط لازم را خواهید داشت و دیگر فکر و خیال منفی به سراغتان نمی‌آید.

تحقق آرزوهایش انجام نمی‌دهد و نقشه مشخصی از مبداء، مسیر و مقصد خود ندارد؛ در نتیجه، در گذر زمان پیشرفتی نمی‌کند و از این عدم پیشرفت کلافه می‌شود و دچار بی‌حوصلگی، کلافگی و احساس خواب آلودگی می‌شود. داوطلبی که آرزوی کسب رتبه‌ای خوب در آزمون سراسری و پذیرش در بهترین رشته محل‌ها را دارد، اما تلاشی مناسب با آرزوی خود نکرده است، این روزها دچار حس ناامیدی می‌شود و برای فرار از واقعیت موجود، ناخودآگاه به خوابیدن و فراموش کردن وضعیت خود، پناه می‌برد.

چه باید کرد؟

برای رهایی از خواب آلودگی مفرط، باید در دو زمینه جسمی و روحی اقدام کنید تا بتوانید به طور کامل، آمادگی و نشاط لازم را کسب کنید.

برنامه ورزشی مناسب: شما می‌توانید صبح زود بیدار شوید، بدون اینکه احساس خستگی داشته باشید. این حس هوشیاری می‌تواند به سرعت محو شود اگر آن را پر و بال ندهید. یک برنامه ورزشی صبحگاهی، می‌تواند به کم‌رنگ شدن این حس در شما کمک کند و پتانسیلی را برای افزایش یک خلق و خوی خوب و دقت و تمرکز بالا در کارها به شما بدهد.

تمرینات ساده مثل دویدن، باعث می‌شود که مغزتان با افزایش آندروفین زیاد در خون، علائم استرس، بی‌حالی و حتی درد را در شما کاهش دهد. جالب توجه است که بدانید ورزش صبحگاهی، سطح انرژی شما را در طول روز افزایش می‌دهد و تمرکز زیادی در انجام کارهای روزانه به شما می‌بخشد؛ البته اگر ورزش مستمر و منظم، روزانه حداقل ۳۰ دقیقه به صورت هوازی، به عنوان یک تکلیف در زندگی و نه به عنوان تفریح، در نظر گرفته شود.

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



برای آرامش و سلامتی خود و دیگران:

مهربانی را تمرین کنیم

مهربان‌ها پرنرزی‌ترند
بیش از نیمی از شرکت‌کنندگان در یک پژوهش، گزارش کردند که بعد از کمک کردن به دیگران، احساس قوی‌تر و پرنرزی‌تر بودن کرده‌اند. تعداد زیادی از شرکت‌کنندگان در این پژوهش هم گفته‌اند که بعد از مهربانی کردن، احساس آرامش بیشتر و افسردگی کمتری کرده و احساس ارزشمندی‌شان نیز افزایش یافته است.

مهربان‌ها شبکه حمایتی گسترده‌تری دارند
کمک کردن به دیگران، موجب می‌شود که دوستان داشته باشند، و هنگامی که نیاز به کمک دارید، همان افراد دست یاری به شما بدهند و در نتیجه، شبکه نیرومند و گسترده‌ای از دوستان و آشنایان داشته باشید. معمولاً در مواقع لزوم، افراد مهربان می‌توانند روی کمک دوستان و آشنایانشان حساب کنند.

مهربانی، راهکاری موفق برای مبارزه با اضطراب
اضطراب و نگرانی، چه از نوع ملایم و چه از نوع حمله‌های عصبی، سخت در انسان شایع است. روش‌های مختلفی مثل مدیتیشن، ورزش، مصرف دارو یا درمان‌های طبیعی برای درمان اضطراب وجود دارد، اما به نظر می‌رسد که راحت‌ترین و ارزان‌ترین راه خلاص شدن از

که بیشتر قدردان شرایط و موقعیتتان باشید و از موقعیت خودتان و افکار بیهوده فاصله بگیرید؛ زیرا به جای خودتان، بر دیگران تمرکز می‌کنید. نتایج یک پژوهش نشان داده است هنگامی که ما وقت، انرژی یا پول خود را به دیگران می‌بخشیم، رضایت از زندگی، رضایت از خود و سلامت جسمی‌مان ارتقاء می‌یابد، طول عمرمان افزایش می‌یابد و احتمال ابتلایمان به افسردگی، کاهش پیدا می‌کند.

مهربان‌ها درک بهتری از خود دارند
از مزایای قابل توجه مهربانی، تأثیری است که بر درک ما از خودمان دارد. هنگامی که خود را متعهد به محبت به دیگران می‌کنید، خود را فردی نوع دوست می‌بینید. این شناخت تازه از خودتان، باعث می‌شود که بیشتر احساس اعتماد به نفس، خوش‌بینی و مفید بودن کنید. کمک به دیگران یا داوطلب شدن برای کمک کردن به آنها، توانایی‌ها و امکاناتتان را پررنگ‌تر می‌کند و باعث می‌شود که احساس کنید بر زندگی‌تان، کنترل بیشتری دارید. شاید به یاری همین کمک کردن، مهارت‌های تازه‌ای بیاموزید یا از استعدادهای نهفته‌تان با خبر شوید.

می‌گویند در حوادث غیرمترقبه، مردم به هم نزدیک‌تر می‌شوند و مهربانی‌ها بیشتر می‌شود. این روزها که سیلاب بخش‌هایی از کشورمان را درنوردیده است، به حقیقت این کلام به راحتی می‌توان پی‌برد. این روزها شاهد حضور زنان و مردان و حتی کودکانی هستیم که همدلانه برای آرامش جسمی و روحی هموطنان سیل‌زده تلاش می‌کنند و از هیچ کمکی به آنها دریغ ندارند. شاید شما تصور کنید که به عنوان یک کنکوری، که وقت زیادی تا زمان برگزاری آزمون سراسری ندارید، کاری در این زمینه، از دستتان برنمی‌آید، اما واقعیت این است که در هر موقعیتی می‌توان محبت کرد و بخشی از شبکه مهربانی بود و مطمئن بود که مهربانی در درجه اول برای خود ما مفید است و می‌توان بهره‌های بسیاری را از آن گرفت.

حاصل مهربانی، شادمانی است
مهربانی، باعث می‌شود که از احساس گناه، پشیمانی، اندوه و دیگر رنج‌ها و ناراحتی‌ها خلاص شوید؛ به بیان دیگر، کمک به دیگران باعث می‌شود



شرّ نگرانی‌ها، محبت کردن به دیگران است.

تحقیقات بسیار زیادی انجام گرفته است که تأثیرات مثبت مهربانی را بر سلامتی انسان به اثبات می‌رساند. همچنین چندین کتاب نیز در مورد تأثیرات مثبت مهربانی بر سلامتی، به چاپ رسیده است. گفتنی است تحقیقاتی که از سال ۱۹۸۸ تاکنون انجام گرفته، در کتاب نیروی شفابخش نیکوکاری (نوشته آلن لوک) گردآوری شده است.

در این کتاب از قول یکی از شرکت‌کننده‌های تحقیقات لوک آمده است: «چند ماه پیش آن قدر استرس داشتم که به زور می‌توانستم در شبانه روز چهار ساعت بخوابم و انواع و اقسام دردها هم به سراغم آمده بود. داروهای ضد افسردگی و ضد اضطراب را امتحان کردم، اما هیچ بهبودی حاصل نشد. بعدها فهمیدم که این عشق است که واقعاً شفابخش است. وقتی کارهای مثبتی را برای دیگران انجام می‌دادم، واکنش مستقیمی در وضعیت جسمی من به وجود می‌آمد. الان دیگر شب‌ها خیلی راحت می‌خوابم و آرامشی نیز در کل بدنم به وجود آمده که با وضعیت سابقم قابل مقایسه نیست و بیشتر دردهایم هم از بین رفته است.»

مهربان‌ها سالم‌ترند و سلامتی می‌بخشند

حتماً شنیده‌اید که مهربانی و محبت کردن به دیگران، دل را نرم می‌کند، اما جالب است بدانید که مهربان بودن، در واقع بر تعادل شیمیایی قلب شما تأثیر مثبت دارد. مهربانی، باعث ترشح هورمون اکسی‌توسین می‌شود. به گفته دکتر دیوید همیلتون، اکسی‌توسین باعث آزاد شدن ماده‌ای شیمیایی به نام نیتریک اکسید در رگ‌های خونی می‌شود. این ماده، با گشاد کردن رگ‌های خونی، فشار خون را کاهش می‌دهد. جالب است بدانید از آنجا که اکسی‌توسین با کاهش فشار خون به سلامت قلب کمک می‌کند، به آن لقب هورمون محافظ قلب داده‌اند.

در منابع اسلامی هم تأکید زیادی بر محبت و مهربانی نسبت به همنوعان شده است و اشاره شده است که اساس جامعه

مطلوب، محبت مردم نسبت به یکدیگر است و آن را در سامان دهی جامعه انسانی کارساز می‌داند؛ تا جایی که خداوند متعال نیز خود را دوستدار بندگان خود می‌داند. وقتی انتخاب می‌کنید که فرد مهربان‌تری باشید، نه تنها سلامت خودتان را ارتقاء می‌دهید، بلکه سلامت افرادی را که با آنها ارتباط برقرار می‌کنید نیز تقویت

● مهربانی، باعث ترشح هورمون اکسی‌توسین می‌شود. اکسی‌توسین،

باعث آزاد شدن ماده‌ای شیمیایی به نام نیتریک اکسید در رگ‌های

خونی می‌شود. این ماده، با گشاد کردن رگ‌های خونی، فشار خون

را کاهش می‌دهد. از آنجا که اکسی‌توسین با کاهش فشار خون به

سلامت قلب کمک می‌کند، به آن لقب هورمون محافظ قلب داده‌اند

● مهربانی، باعث می‌شود که از احساس گناه، پشیمانی، اندوه و

دیگر رنج‌ها و ناراحتی‌ها خلاص شوید؛ به بیان دیگر، کمک به دیگران

باعث می‌شود که بیشتر قدرتان شرایط و موقعیتتان باشید و از موقعیت

خودتان و افکار بیهوده فاصله بگیرید

می‌کنید. مهربانی شما تأثیرات چند جانبه ای دارد. این مهربانی، حتی می‌تواند بر افرادی که شاهد بروز آن هستند نیز تأثیر گذاشته و در آنها احساس خوبی را ایجاد کند. وقتی انتخاب می‌کنید که فرد مهربان‌تری باشید، تغییرات مثبتی را در اجتماع و دنیای اطراف خود ایجاد خواهید کرد.

چگونه مهربانی را تمرین کنیم؟

اولین گام در تمرین استراتژی مهربانی، انتخاب کاری است که می‌خواهید انجام دهید. اینکه چقدر و هر چند وقت یک بار می‌خواهید آن را تکرار کنید، تصمیم بسیار مهمی است. اگر این کار را کم انجام دهید، نمی‌توانید بهره‌چندانی از منافع مهربانی ببرید؛ همچنان که اگر در انجام این کار زیاده روی کنید، سرانجام در خودتان احساس خستگی، فشار و عصبانیت می‌کنید. پیشنهاد می‌کنیم که این کار را یک روز در هفته انجام دهید و در آن روز، خود را به انجام یک کار جدید و بزرگ یا

چند کار کوچک، متعهد کنید.

در مرحله بعد، خوب است که چند کار را با یکدیگر ترکیب کنید یا کار جدیدی را انجام دهید. این تغییر به شما انرژی و انگیزه می‌دهد؛ زیرا پس از مدتی که از روی محبت و مهربانی، کاری را انجام دادید، به آن خو می‌گیرید و انجام آن دیگر، مانند گذشته، شادتان نمی‌کند؛ البته تغییر مداوم مهربانی، نیازمند تلاش و خلاقیت است، اما هر کاری که به فردی آرامش دهد یا او را شگفت زده کند، می‌تواند در برنامه شما قرار گیرد؛ برای مثال، می‌توانید کتاب کمک آموزشی خود را با دوستی که توان خرید آن را ندارد، سهیم شوید و به صورت مشارکتی از آن استفاده کنید یا اگر کتابی اضافی دارید، آن را به داوطلبانی که اکنون گرفتار سیلاب شده‌اند، تقدیم کنید. ضمناً می‌توانید در هر یک از مشکلات درسی، به یک همکلاسی یاری برسانید و یا اگر دیدید که این همکلاسی، ناراحت و کلافه است، از او دلجویی کنید و با تقدیم یک هدیه کوچک یا گفتن سخنی امید بخش به وی، او را شادمان سازید.

نکته آخر اینکه باید مراقب باشید تا به خاطر انجام عمل نیکتان، انتظار پاداش

نداشته باشید؛ در این صورت، فوایدی که این عمل خیر بر شما خواهد داشت از بین می‌رود. اگر در قبال انجام کارتان انتظار چیزی را از دیگران نداشته باشید، دیگر دچار ناامیدی نخواهید شد؛ برای مثال، اگر در رانندگی، به اتومبیل کناری حق تقدم بدهید و انتظار داشته باشید که او این عمل مهربانانه را متوجه شود، اما فرد مقابل از کار شما قدردانی نکند، ممکن است که انجام همین کار نیک، در شما ایجاد عصبانیت و خشم کند، اما اگر توقع دریافت واکنشی مثبت نداشته باشید، آن وقت است که کار شما تأثیری مثبت بر سلامتی‌تان خواهد گذاشت. برای تمرین این مسأله، دست کم هفته‌ای یک بار، کار خوبی را انجام دهید و درباره آن با هیچ کس صحبت نکنید و در مقابل آن، انتظاری هم از دیگران نداشته باشید.

اطلاعیه شرکت تعاونی خدمات آموزشی درباره:

آزمون‌های آزمایشی سنجش پیش

«ویژه فارغ التحصیلان پیش دانشگاهی»

تخفیفات، محاسبه و ارائه می‌نماید.

نحوه ثبت‌نام:

پرداخت اینترنتی: داوطلبان علاقه‌مند به شرکت در این آزمون‌ها در سراسر کشور می‌توانند با استفاده از کارت‌های بانکی عضو شبکه شتاب و مراجعه به سایت شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور به نشانی: www.sanjeshserv.ir نسبت به ثبت‌نام در آنها اقدام و کد رهگیری را دریافت نمایند. لازم به ذکر است که خرید اینترنتی کارت اعتباری ثبت‌نام، نشان دهنده ثبت‌نام نهایی داوطلب نیست و لازم است که وی بعد از خرید کارت اعتباری (دریافت شماره پرونده و شماره رمز) به لینک ثبت‌نام مراجعه نموده و ثبت‌نام خود را نهایی و شماره پرونده و کد پی‌گیری ۱۶ رقمی را دریافت نماید.

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

ثبت‌نام گروهی از طریق مدارس: دبیرستان‌هایی که مایل هستند برای سهولت ثبت‌نام، به صورت یکجا از دانش‌آموزان خود ثبت‌نام به عمل آورند، بعد از مطالعه دقیق دستورالعمل ثبت‌نام دبیرستان‌ها و مراکز آموزشی همکار، در صورت داشتن هر گونه سؤال، می‌توانند در ساعات: صبح ۸:۳۰ الی ۱۲:۳۰ و عصر ۱۳:۳۰ الی ۱۶:۰۰ با شماره تلفن‌های: ۸۸۸۴۴۷۹۱ الی ۸۸۸۴۴۷۹۳ تماس حاصل نمایند.

نکات مهم:

وجوهی که به اشتباه به حساب این شرکت واریز می‌گردد، منحصراً پس از طی مراحل اداری مربوط قابل استرداد است؛ لذا داوطلبان در هنگام ثبت‌نام اینترنتی و انتخاب تعداد آزمون‌ها دقت لازم را به عمل آورند.

ثبت‌نام حضوری: ثبت‌نام برای کلیه داوطلبان سراسر کشور، از طریق سایت اینترنتی به نشانی: www.sanjeshserv.ir انجام می‌گردد. همچنین **داوطلبان و مراکز آموزشی** متقاضی آزمون‌های آزمایشی سنجش می‌توانند، در صورت تمایل، با مراجعه حضوری به دفتر مرکزی شرکت تعاونی خدمات آموزشی به نشانی: تهران، پل کریم‌خان زند، خیابان میرزای شیرازی، خیابان شهید نژادکی، روبروی کلانتری ۱۰۵ سنایی، پلاک ۳۰، تلفن: ۸۸۳۲۱۴۵۵ نسبت به ثبت‌نام در این آزمون‌ها در ساعات اداری اقدام نمایند.

راهنمای نحوه ثبت‌نام اینترنتی

مراحل ثبت‌نام:

کام اول: پرداخت مبلغ ثبت‌نام و دریافت شماره پرونده و رمز عبور (پرداخت از طریق کارت‌های بانکی عضو شبکه شتاب و به صورت اینترنتی امکان‌پذیر است).

کام دوم: تکمیل فرم ثبت‌نام (در سایت ارائه شده است: لینک ثبت‌نام آزمون‌های آزمایشی سنجش ثبت‌نام جدید).

کام سوم: دریافت کد پی‌گیری ۱۶ رقمی ثبت‌نام.

شرکت تعاونی خدمات آموزشی

از ابتدای سال ۱۳۹۸ و تا قبل از برگزاری آزمون سراسری سال ۱۳۹۸، چهار نوبت آزمون آزمایشی جامع با فاصله‌های زمانی هدفمند و خصوصیات و ویژگی‌های منحصر به فرد و مکمل یکدیگر برگزار می‌شود.

نحوه زمان‌بندی آزمون‌ها به شرح جدول زیر است:

تاریخ برگزاری آزمون	مهلت ثبت‌نام اینترنتی	آزمون‌های آزمایشی
روز جمعه مورخ ۹۸/۰۱/۳۰	آزمون برگزار گردید.	جامع نوبت اول (بایه)
روز جمعه مورخ ۹۸/۰۲/۲۰	تا روز سه‌شنبه مورخ ۹۸/۰۲/۰۳	جامع نوبت دوم
روز جمعه مورخ ۹۸/۰۳/۰۳	تا روز سه‌شنبه مورخ ۹۸/۰۲/۱۷	جامع نوبت سوم
روز جمعه مورخ ۹۸/۰۳/۳۱	تا روز دوشنبه مورخ ۹۸/۰۳/۱۳	جامع نوبت چهارم

زمان و نحوه توزیع اینترنتی کارت ورود به جلسه و کارنامه:

کارت ورود به جلسه برای کلیه داوطلبان سراسر کشور، از روز سه‌شنبه قبل از هر آزمون، منحصراً از طریق سایت اینترنتی شرکت تعاونی خدمات آموزشی به نشانی: www.sanjeshserv.ir توزیع می‌گردد و داوطلبان با مراجعه به سایت اینترنتی فوق‌الذکر نسبت به پرینت کارت ورود به جلسه خود اقدام می‌نمایند.

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

جدول شهریه آزمون‌ها (مبالغ به ریال):

مراحل	وجه ثبت‌نام	تخفیف ثبت‌نام یکجا	قابل پرداخت بعد از اعمال تخفیف
۱ نوبت آزمون جامع	۴۰۰,۰۰۰	—	۴۰۰,۰۰۰
۲ نوبت آزمون جامع	۸۰۰,۰۰۰	۱۰,۰۰۰	۷۹۰,۰۰۰
۳ نوبت آزمون جامع	۱,۲۰۰,۰۰۰	۳۰,۰۰۰	۱,۱۷۰,۰۰۰

با توجه به جدول شهریه فوق و هزینه‌های ثبت‌نام مندرج در آن، این امکان نیز فراهم گردیده است تا داوطلبان عزیز، در صورت تمایل، بتوانند آزمون‌های مرحله‌ای و جامع را به تعداد مورد نیاز و دلخواه، انتخاب و ثبت‌نام نمایند.

شایان ذکر است که داوطلبان، برای استفاده بیشتر از تخفیف پلکانی، بهتر است تعداد مراحل و نوبت‌های بیشتری از آزمون‌ها را خریداری نمایند تا ضمن برخورداری از تعداد آزمون‌های آزمایشی سنجش پیش، از تخفیف بالاتری نیز بهره‌مند شوند. بدیهی است که مطلوب‌ترین حالت ثبت‌نام برای داوطلبان از نظر هزینه پرداختی، ثبت‌نام یکجا در سه نوبت آزمون جامع است که در این صورت، با احتساب تخفیف ویژه ۳۰/۰۰۰ ریالی، متوسط شهریه هر آزمون حدوداً ۳۹۰/۰۰۰ ریال و مجموعاً ۱/۱۷۰/۰۰۰ ریال است.

لازم به یادآوری است که در هنگام ثبت‌نام و پس از انتخاب نوبت‌های آزمون از سوی دانش‌آموز، برنامه ثبت‌نام اینترنتی به‌طور خودکار، وجه قابل پرداخت را پس از کسر

اطلاعیه شرکت تعاونی خدمات آموزشی درباره:

آزمون‌های آزمایشی سنجش دوازدهم

ویژه دانش آموزان پایه دوازدهم

دانش آموز، برنامه ثبت‌نام اینترنتی به طور خودکار، وجه قابل پرداخت را پس از کسر تخفیفات، محاسبه و ارائه می‌نماید.

نحوه ثبت‌نام:

پرداخت اینترنتی: داوطلبان علاقه‌مند به شرکت در **آزمون‌های آزمایشی سنجش دوازدهم** در سراسر کشور می‌توانند با استفاده از کارت‌های بانکی عضو شبکه شتاب و مراجعه به سایت شرکت تعاونی خدمات آموزشی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور به نشانی: www.sanjeshserv.ir نسبت به ثبت‌نام در این آزمون‌ها اقدام و کد پی‌گیری دریافت نمایند.

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

داوطلبان گرمی، پس از مطالعه دقیق دفترچه راهنمای ثبت‌نام، در صورت داشتن هر گونه سؤال در خصوص شرایط و ضوابط ثبت‌نام، می‌توانند با خط ویژه ۰۲۱-۴۲۹۶۶-۰۲۱ (صدای داوطلب) تماس حاصل نمایند. ساعات تماس: صبح ۸:۳۰ الی ۱۲:۳۰ و عصر ۱۳:۳۰ الی ۱۶:۰۰.

ثبت‌نام گروهی از طریق مدارس: دبیرستان‌هایی که مایل هستند برای سهولت ثبت‌نام به صورت یکجا از دانش آموزان خود ثبت‌نام به عمل آورند، بعد از مطالعه دقیق دستورالعمل ثبت‌نام دبیرستان‌ها و مراکز آموزشی همکار، در صورت داشتن هر گونه سؤال، می‌توانند در ساعات: صبح ۸:۳۰ الی ۱۲:۳۰ و عصر ۱۳:۳۰ الی ۱۶:۰۰ با شماره تلفن‌های: ۸۸۸۴۴۷۹۱ الی ۸۸۸۴۴۷۹۳ تماس حاصل نمایند.

نکات مهم:

وجوهی که به اشتباه به حساب این شرکت واریز می‌گردد، منحصراً پس از طی مراحل اداری مربوطه قابل استرداد است؛ لذا داوطلبان در هنگام ثبت‌نام اینترنتی و انتخاب تعداد آزمون‌ها دقت لازم را به عمل آورند.

ثبت‌نام حضوری: ثبت‌نام برای کلیه داوطلبان سراسر کشور از طریق سایت اینترنتی به نشانی: www.sanjeshserv.ir امکان پذیر است و دفتر مرکزی شرکت به نشانی: تهران، پل کریم‌خان زند، خیابان میرزای شیرازی، خیابان شهید نژادکی، روبروی کلانتری سنایی، پلاک ۳۰، تلفن: ۸۸۳۲۱۴۵۵ نیز آماده ثبت نام از مراجعان در ساعات اداری است.

راهنمای نحوه ثبت‌نام اینترنتی**مراحل ثبت‌نام:**

گام اول: پرداخت مبلغ ثبت‌نام و دریافت شماره پرونده و رمز عبور (پرداخت از طریق کارت‌های بانکی عضو شبکه شتاب و به صورت اینترنتی است).

گام دوم: تکمیل فرم ثبت‌نام (در سایت ارائه شده است: لینک ثبت‌نام آزمون‌های آزمایشی سنجش ثبت‌نام جدید).

گام سوم: دریافت کد پی‌گیری ۱۶ رقمی ثبت‌نام.

شرکت تعاونی خدمات آموزشی

از ابتدای سال ۱۳۹۸ و تا قبل از برگزاری آزمون سراسری سال ۱۳۹۸، چهار نوبت آزمون آزمایشی جامع با فاصله‌های زمانی هدفمند و خصوصیات و ویژگی‌های منحصر به فرد و مکمل یکدیگر برگزار می‌شود.

نحوه زمان بندی آزمون‌ها به شرح جدول زیر است:

آزمون‌های آزمایشی	مهلت ثبت‌نام اینترنتی	تاریخ برگزاری آزمون
جامع نوبت اول (پایه)	آزمون برگزار گردید.	روز جمعه مورخ ۹۸/۰۱/۳۰
جامع نوبت دوم	تا روز سه‌شنبه مورخ ۹۸/۰۲/۰۳	روز جمعه مورخ ۹۸/۰۲/۲۰
جامع نوبت سوم	تا روز سه‌شنبه مورخ ۹۸/۰۲/۱۷	روز جمعه مورخ ۹۸/۰۳/۰۳
جامع نوبت چهارم	تا روز دوشنبه مورخ ۹۸/۰۳/۱۳	روز جمعه مورخ ۹۸/۰۳/۳۱

زمان و نحوه توزیع اینترنتی کارت ورود به جلسه و کارنامه:

کارت ورود به جلسه برای کلیه داوطلبان سراسر کشور، از روز سه‌شنبه قبل از هر آزمون، منحصراً از طریق سایت اینترنتی شرکت تعاونی خدمات آموزشی به نشانی: www.sanjeshserv.ir توزیع می‌گردد و داوطلبان با مراجعه به سایت اینترنتی فوق‌الذکر نسبت به پرینت کارت ورود به جلسه خود اقدام می‌نمایند.

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

جدول شهریه آزمون‌ها (مبالغ به ریال):

مراحل	وجه ثبت‌نام	تخفیف ثبت‌نام یکجا	مبلغ قابل پرداخت بعد از اعمال تخفیف
۱ نوبت آزمون جامع	۴۰۰/۰۰۰	—	۴۰۰/۰۰۰
۲ نوبت آزمون جامع	۸۰۰/۰۰۰	۱۰/۰۰۰	۷۹۰/۰۰۰
۳ نوبت آزمون جامع	۱/۲۰۰/۰۰۰	۳۰/۰۰۰	۱/۱۷۰/۰۰۰

با توجه به جدول شهریه فوق و هزینه‌های ثبت‌نام مندرج در آن، این امکان نیز فراهم گردیده است تا داوطلبان عزیز، در صورت تمایل، بتوانند آزمون‌های مرحله‌ای و جامع را به تعداد مورد نیاز و دلخواه، انتخاب و در هر یک از آنها ثبت‌نام نمایند.

شایان ذکر است که داوطلبان، برای استفاده بیشتر از تخفیف پلکانی، بهتر است که تعداد مراحل و نوبت‌های بیشتری از آزمون‌ها را خریداری نمایند تا ضمن برخورداری از تعداد **آزمون‌های آزمایشی سنجش دوازدهم**، از تخفیف بالاتری نیز بهره‌مند شوند. بدیهی است که مطلوب‌ترین حالت ثبت‌نام برای داوطلبان از نظر هزینه پرداختی، ثبت‌نام یکجا در سه نوبت آزمون جامع است که در این صورت، با احتساب تخفیف ویژه ۳۰/۰۰۰ ریالی، متوسط شهریه هر آزمون حدوداً ۳۹۰/۰۰۰ ریال و مجموعاً ۱/۱۷۰/۰۰۰ ریال است.

لازم به ذکر است که در هنگام ثبت‌نام و پس از انتخاب نوبت‌های آزمون از سوی

برای درس خواندن اردیبهشت، زمانی

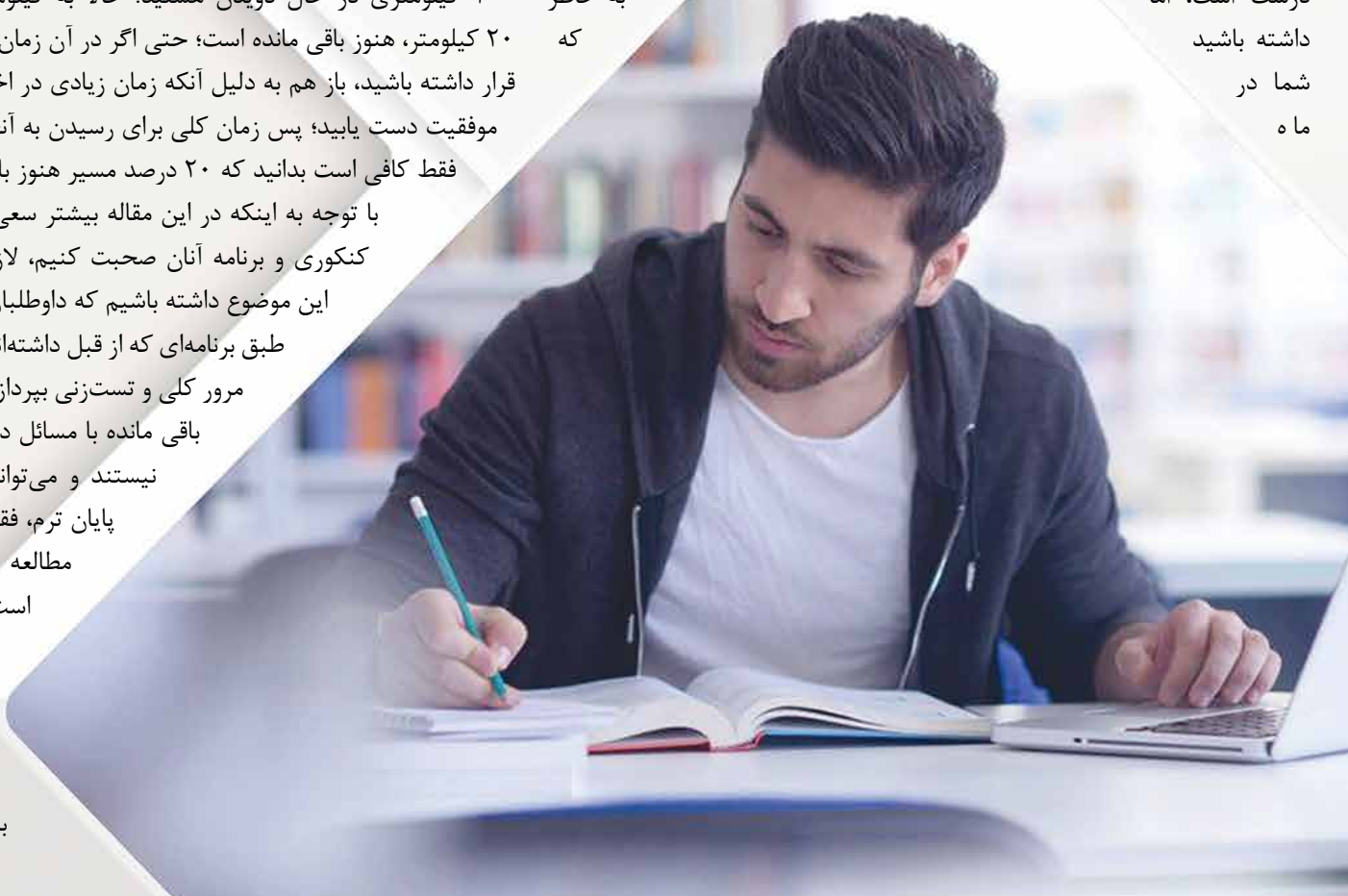
بعد دیگر به مدرسه نمی‌روید و وقت بیشتری، در مقایسه با زمانی که برای مدرسه از دست می‌دادید، در اختیار دارید؛ پس برای دانش‌آموزان کنکوری، این یک ماه و اندی، می‌تواند برابر دو ماه کارایی داشته باشد.

نتایج و تجربه‌های زیادی از داوطلبان سال‌های قبل، نشان داده است که تغییرات بسیاری می‌تواند در این مدت رخ دهد و علت آن هم، امکان توقف بسیاری از داوطلبان است که به دلایل مختلف، درس خواندن را کنار می‌گذارند و به دیگران این فرصت را می‌دهند تا از آنان سبقت بگیرند. جالب است که تعداد این‌گونه داوطلبان، اصلاً کم نیست؛ یعنی اگر شما به تلاش خود مانند قبل ادامه دهید، به طور قطع از آنان سبقت خواهید گرفت، و این از ویژگی‌های لحظات پایانی هر مسابقه است؛ فقط کافی است مانند دوندگی که در لحظات پایانی مسابقه، تمام توان و تلاش خود را به کار می‌گیرد، شما هم در این مدت با تمام توان و انرژی حرکت کنید؛ بدین ترتیب، خواهید دید که نتایج درخشانی در انتظار شماست. تصور کنید که در یک مسابقه ۱۰۰ کیلومتری در حال دویدن هستید؛ حالا به کیلومتر ۸۰ رسیده‌اید و حدود ۲۰ کیلومتر، هنوز باقی مانده است؛ حتی اگر در آن زمان، شما بین نفرات میانی هم قرار داشته باشید، باز هم به دلیل آنکه زمان زیادی در اختیار شماست، می‌توانید به موفقیت دست یابید؛ پس زمان کلی برای رسیدن به آنچه می‌خواهید، وجود دارد؛ فقط کافی است بدانید که ۲۰ درصد مسیر هنوز باقی مانده است.

با توجه به اینکه در این مقاله بیشتر سعی داریم درباره دانش‌آموزان کنکوری و برنامه آنان صحبت کنیم، لازم است اشاره ای کوتاه به این موضوع داشته باشیم که داوطلبان پشت کنکوری می‌توانند، طبق برنامه‌ای که از قبل داشته‌اند، اردیبهشت و خرداد را به مرور کلی و تست‌زنی بپردازند؛ در واقع آنان در ماه‌های باقی مانده با مسائل دانش‌آموزان کنکوری مواجه نیستند و می‌توانند بدون دغدغه امتحانات پایان ترم، فقط در راستای برنامه کنکور مطالعه کنند. مشکلی که ممکن است در هنگام امتحانات برای دانش‌آموزان کنکوری پیش بیاید این است که مطالعه برای کنکور، با مطالعه برای امتحانات تشریحی

هر چه به زمان برگزاری آزمون سراسری نزدیک‌تر می‌شویم، برنامه‌ای که شما عزیزان باید برای آمادگی در این آزمون داشته باشید ظریف‌تر می‌شود. در این برنامه، اردیبهشت برای شما داوطلبان گرامی، چه دانش‌آموز باشید و چه داوطلب پشت کنکوری، از اهمیت خاص و ویژه‌ای برخوردار است.

برای آن دسته از دانش‌آموزانی هم که در زمان آمادگی برای آزمون سراسری برنامه خوبی نداشته‌اند و تا الان از نتیجه خود راضی نیستند این ایام و زمان برگزاری امتحانات پایان ترم می‌تواند یک فرصت باشد؛ زیرا شما و دیگر دانش‌آموزان، پس از امتحانات، بیشتر از دو ماه فرصت دارید تا برای کنکور آماده شوید. حتماً با تعجب می‌گویید: «دو ماه؟! حتماً» کنکور اواسط تیر برگزار می‌شود فقط قدری بیشتر از داریم». این موضوع درست است، اما داشته باشید شما در ماه



شما عزیزان برای نتیجه گیری بهتر در امتحانات و نیز کنکور که پیش رو خواهید داشت، علاوه بر مطالبی که در بالا ذکر شد، بهتر است به این نکات هم توجه داشته باشید:

۱- بهترین الگو برای تمرین‌های تشریحی، پرسش‌های امتحانات نهایی سال‌های گذشته است. این پرسش‌ها به شما کمک خواهند کرد تا آشنایی بهتر و بیشتری با ذهن طراحان و تنظیم‌کنندگان امتحانات نهایی پیدا کنید.

۲- به سؤالات و امتحانات سال‌های گذشته توجه کافی داشته باشید؛ چرا که سؤالات امسال نمی‌تواند تفاوت فاحشی با چند سال گذشته داشته باشد. مطالب کتاب‌ها محدود و مشخص است و شما با حل چند دوره امتحان نهایی برای هر درس، می‌توانید به مفاهیم اصلی و کلیدی آنها مسلط شوید و اعتماد به نفس پیدا کنید. مطالعه کلید سؤالات، که مصحح بر اساس آن به پاسخ داوطلبان نمره می‌دهد، می‌تواند نوشتار و پاسخگویی شما را بهتر و هدفمندتر کند؛ پس تمام پاسخ‌ها را به دقت مطالعه کنید.

۳- در ابتدا باید سعی کنید که در کنار تمام جزوات پرحجم و مفید خود، به متن کتاب درسی، تمرینات و مثال‌های کتاب توجه کنید؛ حتی در عین سادگی، آنها را

دوباره حل کنید و سپس به سراغ جزوات خود و تمرینات اضافه بروید. در پایان حتماً مطمئن شوید که در کتاب درسی، مطلب، مبحث یا تمرین و مثالی از قلم نیفتاده باشد. فراموش نکنید که در امتحانات نهایی، شیوه تصحیح و کلید سؤالات، در نمره شما بسیار تأثیر می‌گذارد و ملاک تصحیح‌کنندگان و طراحان، متن و نوشتار کتاب است.

۴- ساعت مطالعه خود را در اردیبهشت افزایش دهید تا بتوانید، علاوه بر انجام کارهای دبیران و مطالعه درس‌های جدید، به رفع ضعف‌ها و دوره مطالب نیز بپردازید؛ اما لازم است که در انتهای هر هفته، استراحتی را نیز برای خود در نظر بگیرید تا در خرداد ماه، با همین انرژی و توان، مطالعه و تمرین و تکرار را ادامه دهید.

۵- به خود آرامش بدهید و سعی کنید که منطقی باشید. حتی اگر فکر می‌کردید که در نخستین امتحان، نمره عالی کسب خواهید کرد، و پس از برگزاری امتحان، پیش‌بینی شما عملی نشد، خودتان را تحت فشار روانی قرار ندهید؛ زیرا این موضوع، باعث کاهش توان و انرژی شما خواهد شد و ممکن است که به خوبی از عهده امتحانات بعدی نیز برنیایید.

۶- فرصت مناسبی را به انجام تمرین‌های اضافه اختصاص بدهید؛ البته یادتان باشد که این تمرین‌ها حتماً تشریحی باشند؛ چون تمرین‌های تشریحی، شما را برای روبرو شدن با آزمون‌های پایان سال، بیشتر آماده می‌کند.

۷- برخی از دانش‌آموزان سال یازدهم در طول سال تحصیلی برای تقویت بیشتر خود، از منابع تستی استفاده می‌کنند. اگرچه انجام این کار در جای خود مناسب است، ولی از حالا تا شروع دوره سال آخر، تست را کنار بگذارید. در حال حاضر، پرداختن به تست، تمرکز کاری شما را از بین خواهد برد.

۸- همیشه ذخیره‌سازی باعث تقویت و استفاده بهینه از فرصت‌هاست. یکی از این ذخیره‌ها، خلاصه‌نویسی‌هایی است که هم در دوره امتحانات نهایی و هم در سال آینده موجب استفاده بهینه از وقت خواهند شد. با استفاده از فرصت‌های خالی موجود در برنامه‌تان (مثل اوقات آزاد روزهای پنج‌شنبه و جمعه) خلاصه‌نویسی‌های خود را کامل کنید، و اگر تاکنون خلاصه‌نویسی نکرده‌اید، تلاش کنید تا لااقل دروس تحلیلی و تمرینی خود را خلاصه‌نویسی کنید.

۹- زحمات امروز شما، مقدمه بهره‌برداری از آنها در آینده است. اطمینان داشته باشید که تمام این تلاش‌ها در آغاز سال آخر، یعنی درست بلافاصله پس از دوران امتحانات، مورد استفاده شما قرار می‌گیرند و آن زمان از این تلاش‌تان خرسند خواهید بود؛ پس زود خسته نشوید و همت بیشتری در مطالعه دروس‌تان نشان دهید و مطمئن باشید که موفق خواهید شد.

فرق می‌کند و این دوگانگی در خواندن دروس، ممکن است که به نظر برخی از دانش‌آموزان عزیز باعث ائتلاف وقت آنان شود. گرچه تفاوت‌هایی بین مطالعه تستی و تشریحی وجود دارد و حتی ممکن است که شما عزیزان هنگام مطالعه تشریحی، احساس کنید که بسیاری از مطالب برایتان ناآشناست، اما نگران نباشید؛ زیرا همین مطالعه مجدد، باعث یادآوری بسیاری از مطالب خواهد شد؛ به علاوه، اگر می‌خواهید واقعاً از میزان مطالب موجود در ذهنتان مطمئن شوید، کافی است تعدادی تست بزنید؛ آن وقت خواهید دید که با دیدن گزینه‌ها و ... بسیاری از مطالب در ذهنتان تداعی می‌شود.

اگر شما جزو آن دسته از داوطلبانی هستید که خلاصه‌های خوب و کاملی از دروس‌تان دارید، می‌توانید از این خلاصه‌ها برای امتحانات دروس مورد نظر خود استفاده کنید؛ با انجام این کار، با یک تیر، دو نشان می‌زنید؛ هم برای امتحانات آماده می‌شوید و هم مطالب کنکور خود را مرور می‌کنید. نکته‌ای که به صورت بسیار محرمانه و در گوشه باید اشاره کنیم، این است که اگر وقت شما برای مطالعه کامل امتحانات کافی نیست، کنکور را در اولویت قرار دهید؛ زیرا اگر به طور ناخواسته و اتفاقی، در یک یا چند ماده درسی، نمره آزمونتان کمتر از نمره قبولی شد، ماه شهریور

برای جبران امتحانات وجود دارد، اما برای کنکور (که سالی یک بار برگزار می‌شود) دیگر زمانی برای جبران نیست!

در آمادگی برای امتحانات پایان سال و نیز آزمون سراسری، حتماً به نکات زیر توجه داشته باشید:

۱- مجموعه‌ای از پرسش‌های امتحانات سال‌های قبل را تهیه کنید. این موضوع به شما کمک می‌کند تا در وقت کمتری، مطالب مهم را در یک درس جمع آوری و مطالعه کنید.

۲- دقت داشته باشید که در حین درس خواندن برای امتحان نیز می‌توانید فعالیت‌هایی نظیر خلاصه‌نویسی درس موردنظر را ادامه دهید. هنگام مطالعه، انجام این فعالیت‌ها را قطع نکنید. انجام این فعالیت‌ها به شاداب‌سازی مطالعه شما نیز کمک می‌کنند؛ به علاوه، باعث می‌شود تا اگر برخی از مطالب یک درس جا مانده باشد، شما آن را به خلاصه‌های خود، که بلافاصله پس از امتحانات باید برای آخرین بار مرور کنید، اضافه نمایید.

۳- هنگام برنامه‌ریزی برای امتحانات، به مباحثی که اخیراً تدریس شده است، بیشتر اهمیت داده و در مقایسه با سایر مباحث، مطالعه آنها را در اولویت قرار دهید؛ چرا که این مطالب، کمتر دوره شده و مورد آزمون و امتحان قرار گرفته‌اند و ممکن است که تسلط شما بر آنها کامل و کافی نباشد؛ به همین دلیل و برای اینکه مطالعه چنین مباحثی در روزهای امتحان، باعث اضطراب و نگرانی نشود، بهتر است که در اولویت مطالعه و تمرین و تکرار قرار گیرند.

۴- از قبل هیچ تصویری نسبت به این دوره از امتحانات در ذهن خود تعریف نکنید. تصورات قبلی که برای خودتان می‌سازید، باعث خواهند شد که تمرکز واقعی شما از بین رفته و پیش‌داوری شما حوزه فعالیتتان را محدود کند.

۵- قدر روزهای فاصله افتاده بین امتحانات را بدانید و از لحظه لحظه‌های آن استفاده کنید. یک استراحت کوتاه (یکی دو ساعته) پس از هر آزمون، کافی است تا از فضای آزمون قبلی خارج شوید و کار آماده‌سازی برای آزمون بعدی را آغاز کنید، و یا اینکه اگر تخمین می‌زنید که وقت بیشتری داشته باشید، بیش از اینکه آن را صرف امتحان بعدی نمایید، به انجام کارهایی اختصاص دهید که باعث آمادگی بیشتر شما در کنکور می‌شود؛ مثلاً می‌توانید تست‌های همان درس را زده و با حل و مطالعه آنها هم خود را محک زده و هم اینکه برای امتحان، بیشتر آماده شوید.

۶- با برنامه‌ای منظم و دقیق پیش بروید تا امکان مطالعه بهتر برای امتحانات و کنکور فراهم شود. بدون برنامه، کم کم استرس و به هم‌ریختگی شما بیشتر می‌شود و برخی از دروس باعث نگرانی‌تان خواهند شد.



شرکت تعاونی خدمات آموزشی

به مناسبت بیست و پنج سال تلاش

قابل توجه دانش آموزان دهم، یازدهم، دوازدهم و پیش دانشگاهی به گزارش روابط عمومی، قرعه کشی ۲۵ جایزه ۵,۰۰۰,۰۰۰ ریالی به مناسبت بیست و پنج سال فعالیت شرکت به مرحله اجرا در آمد

اعلام اسامی برندگان ۳۱ فروردین ۱۳۹۸

نام و نام خانوادگی	گروه آزمایشی	پایه تحصیلی	شهر	تعداد آزمون ها
امیر نامی	علوم انسانی	دوازدهم	تهران	۴
فاطمه صادقی	علوم تجربی	دوازدهم	فسا	۳
نیلوفر قمری	علوم تجربی	دوازدهم	مشهد	۴
زهرا حسین زاده	علوم تجربی	دهم	چابهار	۸
مهشاد سلطانیان	علوم ریاضی و فنی	دوازدهم	شیراز	۴
مانده خضالی	علوم انسانی	دوازدهم	تهران	۷
نجمه السادات حسینی	علوم تجربی	دوازدهم	نیشابور	۱
تمین نوریان	علوم ریاضی و فنی	دوازدهم	تهران	۳
رومینا معصومی	علوم تجربی	دوازدهم	قائم شهر	۱
پریا صفری	علوم ریاضی و فنی	دوازدهم	فریدونکنار	۱
علیرضا علوقصریک	علوم تجربی	دوازدهم	ارومیه	۱۰
زهرا مجتهدی	علوم تجربی	دوازدهم	مرغه	۱
بهیندخت علیپور	علوم ریاضی و فنی	دوازدهم	تهران	۴
علی مهری	علوم انسانی	دوازدهم	تبریز	۴
دانیال حسن پور	علوم انسانی	دوازدهم	چمستان	۶
فرهاد صدیقی	علوم ریاضی و فنی	دوازدهم	تبریز	۷
نگین قبادیان	علوم تجربی	دوازدهم	نیشابور	۱۰
حسین عظیمی	علوم انسانی	دوازدهم	تهران	۷
سمیرا هیودی	علوم تجربی	پیش دانشگاهی	دزفول	۶
مهدیه طباطبایی	علوم ریاضی و فنی	دوازدهم	ورامین	۴
فاطمه سلمی	علوم ریاضی و فنی	دوازدهم	تهران	۴
عرفان نوشاد عباسپور	علوم تجربی	یازدهم	تبریز	۱۱
عارفه کارگر شهدآبادی	علوم تجربی	دوازدهم	شیراز	۴
مینا مشایخی نظام آبادی	علوم تجربی	دوازدهم	تهران	۶
امیر عابدینی بخشنند	علوم تجربی	دوازدهم	اسکو	۴

شایان ذکر است هدیه نقدی تا تاریخ ۹۸/۲/۱۰ به حساب برندگان واریزمی گردد

طرح ها و جوایز بعدی ما در راه است
منتظر باشیید

sanjesheducationgroup

www.sanjeshserv.ir