



آزمون نظام مهندسی

نکات مهم جلسه ی

آزمون نظارت و اجرا

معماری





نکات کلیدی قبل از روز آزمون



برنامه ریزی مرور

- 24 ساعت قبل از آزمون فقط **نکات کلیدی** را مطالعه کنید.
- از مطالعه ی مطالب جدید خودداری کنید.
- تمرین کوتاه پیدا کردن **کلید واژه** و ورق زدن داشته باشید.



بررسی مسیر و محل آزمون

- نقشه ی محل آزمون و مسیرهای دسترسی را بررسی کنید.
- زمان رسیدن به محل آزمون را با احتساب ترافیک احتمالی محاسبه کنید.





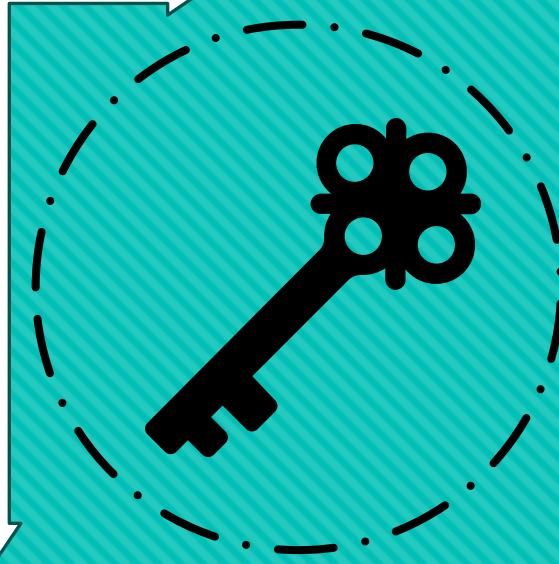
مدیریت زمان



موارد و وسایل مورد نیاز



آمادگی ذهنی و کاهش استرس



تکنیک ها و استراتژی های پاسخگویی

نکات مهم جلسه ی آزمون نظارت و اجرا

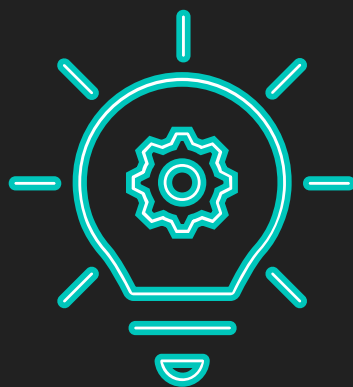
نکات مهم جلسه ی آزمون که توصیه می شود توسط داوطلبین عزیز رعایت شوند، در چهار بخش معرفی می شوند :

1. موارد و وسایل مورد نیاز

2. مدیریت زمان

3. تکنیک ها و استراتژی های پاسخگویی

4. آمادگی ذهنی-کاهش استرس





نکات مهم جلسه ی آزمون نظارت و اجرا

1

- ✓ کارت ورود به جلسه 
- ✓ کارت شناسایی معتبر 
- ✓ ماشین حساب 
- ✓ ساعت مچی غیرهوشمند 
- ✓ مداد نرم، پاک کن، تراش، خودکار 
- ✓ همه ی منابع (مطابق اطلاعیه رسمی) 
- ✓ ماسک، آب، شکلات، خرما 

موارد و وسایل
مورد نیاز





2

مدیریت زمان



- ✓ زمان کل آزمون : **150 دقیقه** برای 60 سؤال
- ✓ زمان برای هر سؤال : به طور میانگین 2 دقیقه و 30 ثانیه
- ✓ توصیه ها :
- ✓ 2 الی 3 دقیقه ی اول آزمون را به بررسی کلی سؤالات و علامت گذاری سؤالات آسان تر یا سؤالاتی که وقت کمتری از شما می گیرند، اختصاص دهید.
- ✓ هر 45 دقیقه یکبار، 1 دقیقه را به استراحت کوتاه (نوشیدن آب یا خوردن ماده ی قندی، کشش عضلات) بپردازید.
- ✓ 5 الی 10 دقیقه ی پایانی را به بازبینی پاسخ ها و پاسخنامه اختصاص دهید.





3

- ✓ اولویت بندی :
- ✓ ابتدا به **سؤالات ساده تر** (سؤالات تعریفی یا مربوط به مفاهیم) پاسخ دهید. سپس پاسخگوی سؤالات دشوارتر یا زمانبر (سؤالات محاسباتی) باشید.
- ✓ برای سؤالات محاسباتی، ابتدا **واحدها** را بررسی کنید و فرمول های کلیدی را بنویسید.
- ✓ حتما به **کلمات کلیدی** (باید، نباید، حداقل، حداکثر، الزامی، اختیاری، ممنوع است، به جز و...) در صورت سؤالات توجه داشته باشید.
- ✓ به **گزینه های طولانی** توجه کنید و همه ی گزینه ها را کامل بخوانید (ممکن است یکی از گزینه ها پاسخ کامل تر و صحیح تری داشته باشد).



تکنیک ها و استراتژی های پاسخگویی





تکنیک ها و استراتژی های پاسخگویی

- ✓ در مورد سؤالات **شک دار**، ابتدا گزینه های غیرممکن را حذف کنید، سپس حدس هوشمندانه ای بزنید.
- ✓ حتما بعد از پاسخ به هر سؤال، همان موقع گزینه را داخل پاسخنامه وارد کنید و به پایان آزمون موکول نکنید.
- ✓ در سؤالات اجرایی مثل مبحث 13 یا جزئیات اجرایی مثل اتصالات و نحوه ی آرماتوربندی به صورت تصویرمحور عمل کنید (**رسم شکل ساده**).
- ✓ در سؤالات مرتبط با نقشه های اجرایی (مثل شیب بام و...) به **اعداد جداول** دقت کنید.

3





اقدامات قبل از آزمون:

✓ پیاده روی یا انجام یک **تمرین ورزشی** کوتاه در شب پیش از آزمون می تواند در کاهش استرس و افزایش تمرکز مؤثر باشد.

آمادگی ذهنی کاهش استرس

4

✓ **خواب کافی** (7 الی 8 ساعت) در شب پیش از آزمون به طور چشمگیری باعث افزایش بازدهی ذهنی و بهبود عملکرد خواهد شد.

✓ صبحانه یا ناهار **مغذی و سبک**، نه تنها انرژی لازم را تأمین می کند بلکه در بهبود عملکرد احساسی و فیزیکی شما مؤثر است.

✓ در روز آزمون از گفت و گو با **افراد مضطرب** که افکار و احساسات منفی را به شما منتقل می کنند، پرهیزید.





اقدامات زمان برگزاری آزمون:

✓ به خاطر داشته باشد، لازم نیست به همه ی
سؤالات پاسخ دهید!

آمادگی ذهنی گاهش استرس

4

✓ اگر در لحظه ی شروع
آزمون دچار استرس و
اضطراب شدید،
فقط روی تنفس
خودتان تمرکز کنید
(چشم ها را ببندید،
4 الی 5 بار نفس عمیق
بکشید و آزمون را
شروع کنید).

✓ در طول جلسه مثبت و با اعتماد به نفس حرکت کنید
(حتی در برخورد با سؤالات دشوار).

✓ به یاد داشته باشید نتیجه ی این آزمون (فارغ از هر نتیجه)
شما، شخصیت شما و دستاوردهایتان را تعریف نمی کند.

✓ و مهم تر اینکه به خودتان، استعدادها و توانایی
هایتان باور داشته باشید.



موفق باشید



دیپارتمان مشاوره آکادمی معماری اصفهان