

# آزمون نظام مهندسی

نکات مهم جلسه ی

آزمون نظارت، اجرا

و محاسبات

عمران





# 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.

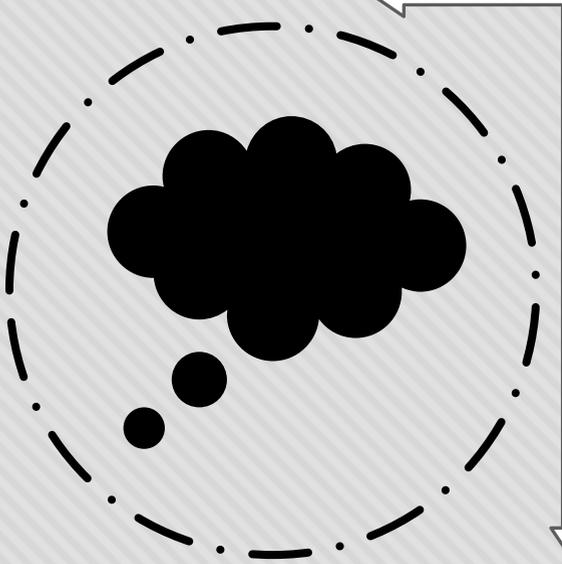




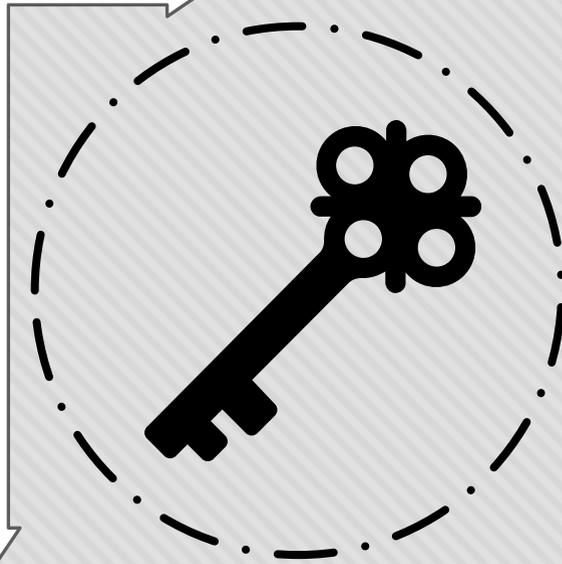
مدیریت زمان



موارد و وسایل مورد نیاز

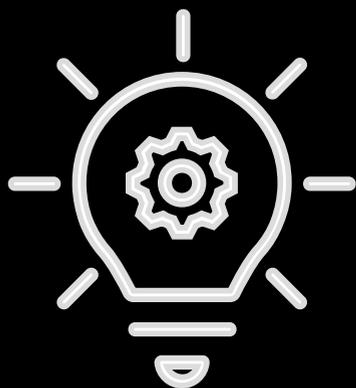


آمادگی ذهنی و کاهش استرس



تکنیک ها و استراتژی های پاسخگویی

## نکات مهم جلسه ی آزمون نظارت، اجرا و محاسبات



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





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



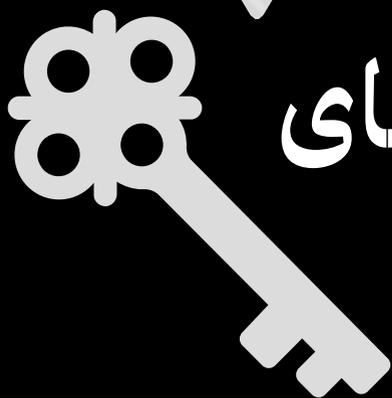
- ✓ زمان کل آزمون نظارت و اجرا: **150 دقیقه** برای 60 سؤال
- ✓ زمان کل آزمون محاسبات: **270 دقیقه** برای 60 سؤال
- ✓ توصیه ها:
- ✓ 2 الی 3 دقیقه ی اول آزمون را به بررسی کلی سؤالات و علامت گذاری سؤالات آسان تر یا سؤالاتی که وقت کمتری از شما می گیرند، اختصاص دهید.
- ✓ هر 45 دقیقه یکبار، 1 دقیقه را به استراحت کوتاه (نوشیدن آب یا خوردن ماده ی قندی، کشش عضلات) پردازید.
- ✓ 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



# تکنیک‌ها و استراتژی‌های پاسخگویی

- ✓ در مورد سؤالات **شک‌دار**، ابتدا گزینه‌های غیرممکن را حذف کنید، سپس حدس هوشمندانه‌ای بزنید.
- ✓ حتماً 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 نحوه‌ی آرما توریبندی به صورت تصویر محور عمل کنید (**رسم شکل ساده**).
- ✓ در سؤالات مرتبط با نقشه‌های 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،  
4الی 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