



## نکات مشاوره ای آزمون محاسبات سبزسازه

**شماره ۱: نکات مشاوره ای نزدیک آزمون محاسبات نظام مهندسی**  
ویژه واپسین روزهای مانده به آزمون محاسبات نظام مهندسی

اگر میخواهید پاسخ تشریحی سوالات آزمون محاسبات بهمن ۹۷ را داشته باشید در کانال تلگرام سبزسازه عضو شوید.  
بعد از برگزاری آزمون محاسبات پاسخ تشریحی سوالات را در کانال تلگرام سبزسازه منتشر می‌کنیم.  
تنها کافیست **sabzsaze** را در تلگرام جستجو کنید.



## نکات مشاوره ای نزدیک آزمون محاسبات نظام مهندسی

سلام و خدا قوت به همه داوطلبان آزمون محاسبات نظام مهندسی. این مقاله مشاوره ای در جهت بهبود عملکرد سر جلسه آزمون شما بوده و شامل موارد زیر می باشد:

۱. آیا یک روز قبل از آزمون اجازه داریم به مطالعه بپردازیم و چگونه بر استرس قبل از آزمون غلبه کنیم؟
۲. چه چیزهایی با خود به سر جلسه آزمون ببریم؟
۳. چه نکاتی را پیش از رفتن به سر جلسه آزمون رعایت کنیم؟
۴. چه نکاتی را سر جلسه آزمون رعایت کنیم؟
۵. چگونه به بهترین وجه سوخت روز آزمون خود را تامین کنیم؟

### استرس قبل از آزمون

اینکه قبل از آزمون کمی استرس داشته باشید امری طبیعی است. اما موضوع مهم این است وقتی در سر جلسه حضور پیدا کردید قبل از شروع، چند نفس عمیق بکشید به طوری که شکم شما بالا پایین برود و برای هر دم و هر بازدم تا ۵ بشمارید تا استرس شما به میزان قابل توجهی کاهش پیدا کند و سپس با تمرکز کافی و توکل بر خدا آزمون رو شروع کنید. روز قبل از آزمون هرگز به یادگیری و مطالعه یک موضوع پیچیده نپردازید. در صورتی که خواستید خیال شما راحت باشد نهایتاً اول روز را به مرور فرمول ها و نکات مهم بپردازید. برای اینکه شب آزمون خواب راحتی داشته باشید سعی کنید در طول روز کمی پیاده روی کنید.

### چه چیزهایی با خود به سر جلسه آزمون ببریم؟

۱. کارت ورود به جلسه
۲. مباحث ۵ گانه مقررات ملی و استاندارد ۲۸۰۰: مبحث ۶، مبحث ۷، مبحث ۸، مبحث ۹، مبحث ۱۰ و استاندارد ۲۸۰۰
۳. روابط و فرمول های مبحث تحلیل سازه
۴. جداول مشخصات مقاطع
۵. کلیدواژه در صورت کارکردن و تسلط
۶. جداول و فلوچارت های افزایش سرعت مثل جدول تبدیل یگا، ممان اینرسی، ثابت تابیدگی، اساس مقطع الاستیک و پلاستیک و ...
۷. ماشین حساب (شب قبل حتما از سلامت باتری ماشین حساب و کارکرد درست آن اطمینان حاصل کنید)
۸. لوازم مورد نیاز برای نوشتن: سه مداد نرم برای پر کردن خانه های پاسخنامه، پاک کن، مداد تراش، خودکار برای مشخصات
۹. ساعت مچی ترجیحاً دیجیتالی
۱۰. دستمال کاغذی

### چه نکاتی را پیش از رفتن به سر جلسه آزمون رعایت کنیم؟

۱. شب پیش از آزمون از خوردن هر گونه غذای سنگین اجتناب کنید و سعی کنید سبک بخوابید.
۲. شب قبل کارت ورود به جلسه خود را پرینت بگیرید و حتما اطلاعات روی آن را چک کنید.
۳. کلیه وسایل لازم برای جلسه آزمون را در یک کیف قرار داده و برای روز آزمون آماده کنید.
۴. یک ساعت قبل از شروع آزمون در حوزه مربوطه حضور پیدا کنید و سعی کنید در اطراف گشتی زده و با محیط وفق پیدا کنید.
۵. حتما پیش از رفتن به سر جلسه از سرویس بهداشتی استفاده کنید تا در سر جلسه نیازی به بلند شدن از سرجای خود نداشته باشید.





## چه نکاتی را سر جلسه آزمون رعایت کنیم؟

- مهم ترین نکته در ارتباط با **تعداد سوال** هایی است که باید پاسخ دهید. دقت کنید که برای قبولی تنها پاسخگویی درست به ۳۰ سوال کفایت می کند و شما با نمره ۵۰ هم قبول هستید. عده ای از مهندسی با ولع کسب نمره بالاتر، سوالات زیادی را پاسخ می دهند و همین مسئله باعث افزایش تعداد پاسخ های اشتباه آن ها می شود که منجر به عدم قبولی می شود.  
هر سه جواب غلط، یک جواب صحیح شما را حذف می کند پس هرگز در دام ولع نمره بالا گرفتار نشوید. سعی کنید تمرکزتان روی پاسخگویی به تعداد سوال کمتر باشد اما اطمینان خود را از درستی پاسخ ها افزایش دهید. نه اینکه سوالات زیادی را با شک و تردید پاسخ دهید!  
اگر اطمینان دارید که به ۳۰ سوال پاسخ درست داده اید، سعی کنید حداقل ۴ سوال دیگر را هم پاسخ دهید چراکه اگر فقط ۳۰ سوال را جواب داده باشید در صورت اشتباه بودن تنها یکی از جواب ها همه چیز خراب خواهد شد.  
ولی اگر به کمتر از ۳۰ سوال جواب درست داده اید و در بعضی از سوالات بین چند گزینه شک دارید، فقط آن سوالاتی را که بین دو گزینه شک دارید جواب دهید که با توجه به شانس ۵۰ درصدی تعداد پاسخ های خود را حداقل به ۳۰ برسانید و حداقل نمره قبولی را کسب کنید.

**تذکرات:**

سؤالها به صورت چهار جوابی است. کامل ترین پاسخ درست را به عنوان گزینه صحیح انتخاب و در پاسخنامه علامت بگذارید.

به پاسخ های اشتباه یا بیش از یک انتخاب  $\frac{1}{3}$  نمره منفی تعلق می گیرد.

امتحان به صورت جزوه باز است، لیکن هر داوطلب فقط حق استفاده از جزوه خود را دارد و استفاده از جزوات دیگران در جلسه آزمون اکیداً ممنوع است.

استفاده از ماشین حساب های مهندسی (فاقد امکانات حافظه جانبی یا سیم کارت) بلامانع است ولی آوردن و استفاده از هرگونه تلفن همراه، دوربین، رایانه، لپ تاپ، تبلت، ساعت هوشمند، هدفون و غیره ممنوع بوده و صرف همراه داشتن این وسایل در زمان برگزاری آزمون، اعم از آنکه مورد استفاده قرار گرفته باشد یا خیر، به منزله تخلف محسوب خواهد شد.

از درج هرگونه علامت یا نشانه بر روی پاسخنامه خودداری نمایید. در غیر این صورت پاسخنامه تصحیح نخواهد شد.

در پایان آزمون، دفترچه سؤالها و پاسخنامه به مسئولان تحویل گردد. عدم تحویل دفترچه سؤالها یا بخشی از آنها موجب عدم تصحیح پاسخنامه می گردد.

نظر به اینکه پاسخنامه توسط ماشین تصحیح خواهد شد، از این رو مسئولیت عدم تصحیح پاسخنامه هایی که به صورت ناقص، مخدوش یا بدون استفاده از مداد نرم پر شده باشد به عهده داوطلب است.

کلیه سؤالها با ضریب یکسان محاسبه خواهد شد و حد نصاب قبولی برای دریافت پروانه اشتغال به کار ۵۰ درصد است.

---

برگزارکننده: شرکت خدمات آموزشی سازمان سنجش آموزش کشور



- نکته بسیار مهم بعدی این است که شما حتماً باید کلیه گزینه های سوالات را بخوانید و بعد پاسخ درست را علامت بزنید. چرا؟ اگر به قسمت تذکرات خود دفترچه سوال دقت کنید، به عنوان اولین تذکر به شما گفته "کامل ترین پاسخ درست را به عنوان پاسخ صحیح انتخاب کنید". این یعنی ممکن است در برخی از سوالات دو گزینه همزمان درست به نظر برسند اما تنها یکی از آن ها جواب سوال باشد. پس نباید پس از حل سوال، خیلی سریع اولین گزینه درستی که به نظرمان رسید را علامت بزنیم. بلکه باید همه گزینه ها را با دقت بخوانیم و بعد "کامل ترین جواب صحیح" را به عنوان پاسخ درست انتخاب کنیم.

**تذکرات:**

سؤالها به صورت چهار جوابی است. کامل ترین پاسخ درست را به عنوان گزینه صحیح انتخاب و در پاسخنامه علامت بگذارید.

به پاسخ های اشتباه یا بیش از یک انتخاب  $\frac{1}{3}$  نمره منفی تعلق می گیرد.

امتحان به صورت جزوه باز است، لیکن هر داوطلب فقط حق استفاده از جزوه خود را دارد و استفاده از جزوات دیگران در جلسه آزمون اکیداً ممنوع است.

- برخی از مباحث دارای تبصره هایی هستند. ممکن است بدون در نظر گرفتن تبصره، سوال را حل کنید و پاسخ درست را هم در گزینه ها پیدا کنید. اما اگر تبصره لحاظ شود، جواب تغییر کند و این جواب همان کامل ترین جواب صحیح است. پس به **تبصره بندها** توجه کنید.

- با ساعت مچی خود زمان را تقسیم بندی کنید. از مبحثی شروع کنید که مطمئنید تسلط کافی به آن دارید. قبل از شروع، تعداد تست های مبحث مورد نظر را شمرده و با توجه به اینکه برای هر سوال چیزی حدود ۴ دقیقه وقت دارید، با ساعت خود زمان مورد نیاز برای پاسخدهی به سوالات این مبحث را اندازه بگیرید.  
شروع آزمون اگر با مبحثی باشد که به آن تسلط دارید باعث قوت قلب، اعتماد به نفس و افزایش عملکرد مغز شما می شود. همچنین زمان بندی باعث می شود از مدت زمان استاندارد تجاوز نکنید و دچار استرس کمبود وقت نشوید. پس از پاسخ دهی به اولین مبحث برای کلیه مباحث دیگر نیز به همین ترتیب عمل کنید.



۴. اگر در حین بررسی سوالات، به سوال وقت گیر یا دشواری برمی خورید دور شماره سوال یک علامت بکشید و سریع از آن عبور کنید. ابتدا به کلیه سوالاتی که اطمینان دارید پاسخ دهید، بعد اگر وقت اضافه آوردید برگردید و سوالات علامت دار را دوباره با دقت بررسی کنید و بدون عجله به آن ها فکر کنید.

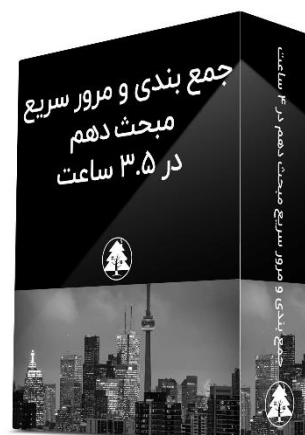
می توانید برای جلوگیری از دوباره کاری **دور سوالات وقت گیر مربع و دور سوالات سخت دایره** بکشید و از همین حالا آن ها را دسته بندی کنید تا بعدا مجبور نشوید دوباره برای تفکیکشان وقت بگذارید. سوالات وقت گیر سوالاتی هستند که برای پاسخ دادن به آن ها نیاز به بررسی جداگانه ی هر چهار گزینه دارید. اما سوالات دشوار سوالاتی هستند که فعلا راه حلی برای آن ها به ذهنتان نمی رسد.

زمانی به سراغ حل سوالات وقت گیر و دشوار بروید که حداقل ۳۰ سوال از دفترچه را با اطمینان بالا پاسخ داده اید و همچنین حداقل یکبار کلیه سوالات را از نظر گذارنده اید. اولویت حل همیشه اول با سوالات آسان، بعد سوالات وقت گیر و سپس سوالات دشوار است.

۵. پس از حل هر سوال گزینه درست را در خود پاسخنامه علامت بنزید و هرگز وارد کردن گزینه ها به پاسخنامه را به آخر آزمون موکول نکنید. همچنین موقع علامت زدن توجه کنید که جایجا علامت نزنید، به افعال معکوس توی سوالات دقت کنید و حتما بعد از هر ۱۰ سوال چک کنید که دارید درست علامت می زنید.



شما هم می توانید فیلم جمع بندی و مرور سریع مبحث دهم را به طور رایگان دریافت کنید.  
تنها کافیست [اینجا](#) کلیک کنید و یا اینکه به آدرس [sbz.one/nm](http://sbz.one/nm) مراجعه کنید.



تنها کافیست [sabzsaze](https://t.me/sabzsaze) را در تلگرام جستجو کنید

عضویت در کانال تلگرام سبزسازه



اگر میخواهید پاسخ تشریحی سوالات آزمون محاسبات بهمن ۹۷ را داشته باشید در کانال تلگرام سبزسازه عضو شوید.  
بعد از برگزاری آزمون محاسبات پاسخ تشریحی سوالات را در کانال تلگرام سبزسازه منتشر می کنیم.







## تامین سوخت روز آزمون

۹۰ درصد افراد به این موضوع توجهی نداشته و آن را بیهوده و کم اهمیت می پندارند، در صورتی که عمل به همین چند توصیه کوچک می تواند تاثیر زیادی رو نتیجه آزمون شما بگذارد.

در واپسین روزهای مانده به آزمون محاسبات، در کنار جمع بندی و تمرین تست زدن باید توجه ویژه ای بر مواد غذایی مصرفی و نیز ساعات استراحت خود داشته باشید. سعی کنید شام قبل از آزمون را ۲ ساعت قبل از خواب میل نمایید.

همچنین در این روزها از خوردن فست فود خودداری کنید زیرا ممکن است دچار مسمومیت غذایی، عدم عملکرد درست گوارش و نیز کاهش توان ذهنی شوید. در عوض مصرف مواد غذایی سالم و خانگی شامل انواع میوه و سبزیجات، دانه های آجیل و لبنیات می تواند به گیرایی ذهنی و درک بهتر مفاهیم کمک کند.

## صبحانه روز آزمون

برای موفقیت در جلسه آزمون پس از صرف یک وعده مغذی صبحانه، می توانید خوراکی های مفیدی را که در ادامه می گوئیم به مقدار کم همراه با خود به جلسه امتحان ببرید و در بازه های زمانی که دچار احساس خستگی شدید از این خوراکی ها استفاده کنید.

- برای صبحانه روز آزمون باید ترکیبی از **لبنیات** و **پروتئین** مانند "گردو و پنیر" یا "تخم مرغ و یک لیوان شیر" و یا "خوراک عدسی" استفاده شود.
- همچنین استفاده از **عسل** موجب کاهش میزان استرس و اضطراب می شود.
- به گفته کارشناسان تغذیه باید از صرف **چای غلیظ** در وعده صبحانه قبل از آزمون خودداری شود.



## خوراکی های مورد نیاز برای سر جلسه

موارد زیر را حتما در برنامه تغذیه ای سر جلسه آزمون خود رعایت کنید چرا که منجر به بهبود عملکرد و نیز کاهش استرس شما می شوند:

- به جای مصرف شکلات از **قندهای طبیعی** استفاده کنید چون شکلات، آبنبات و شیرینی های مصنوعی برای جلسه آزمون مفید نیست و به همان سرعتی که قند خون را بالا می برد، آن را پایین می آورد و تنها برای حدود یک ساعت گلوکز را تامین می کند. در عوض انجیر و توت خشک، خرما و کشمش قندهای طبیعی مناسبی برای جلسه آزمون هستند که بالا و پایین رفتن ناگهانی قند خون را همراه ندارند.



- اگر هم می خواهید شکلات استفاده کنید **شکلات تلخ** را انتخاب کنید. این نوع شکلات با داشتن کافئین و آنتی اکسیدان فراوان، ماده غذایی خوبی برای تقویت مغز محسوب می شود. علاوه بر این به علت افزایش سرتونین در مغز باعث ایجاد احساس شادی، آرامش و اطمینان در داوطلب نیز می شود.



- نباید مصرف آب سر جلسه فراموش شود. آب برای گردش خون و عملکرد سلول های مغز لازم است، اگر تمایل دارید به جای آب از آبمیوه استفاده کنید توصیه می شود از آبمیوه های طبیعی، شربت خانگی مانند شربت بیدمشک و آلبالو استفاده شود، نه آبمیوه های صنعتی.



- سیب قرمز به صورت قاچ شده و پرتقال دارای انواع ویتامین ها و مواد معدنی برای تقویت سلول های مغزی و خون رسانی به این عضو مهم در بدن هستند و از کاهش سطح تمرکز جلوگیری می کنند.



دریافت مشاوره رایگان در زمینه آزمون محاسبات:

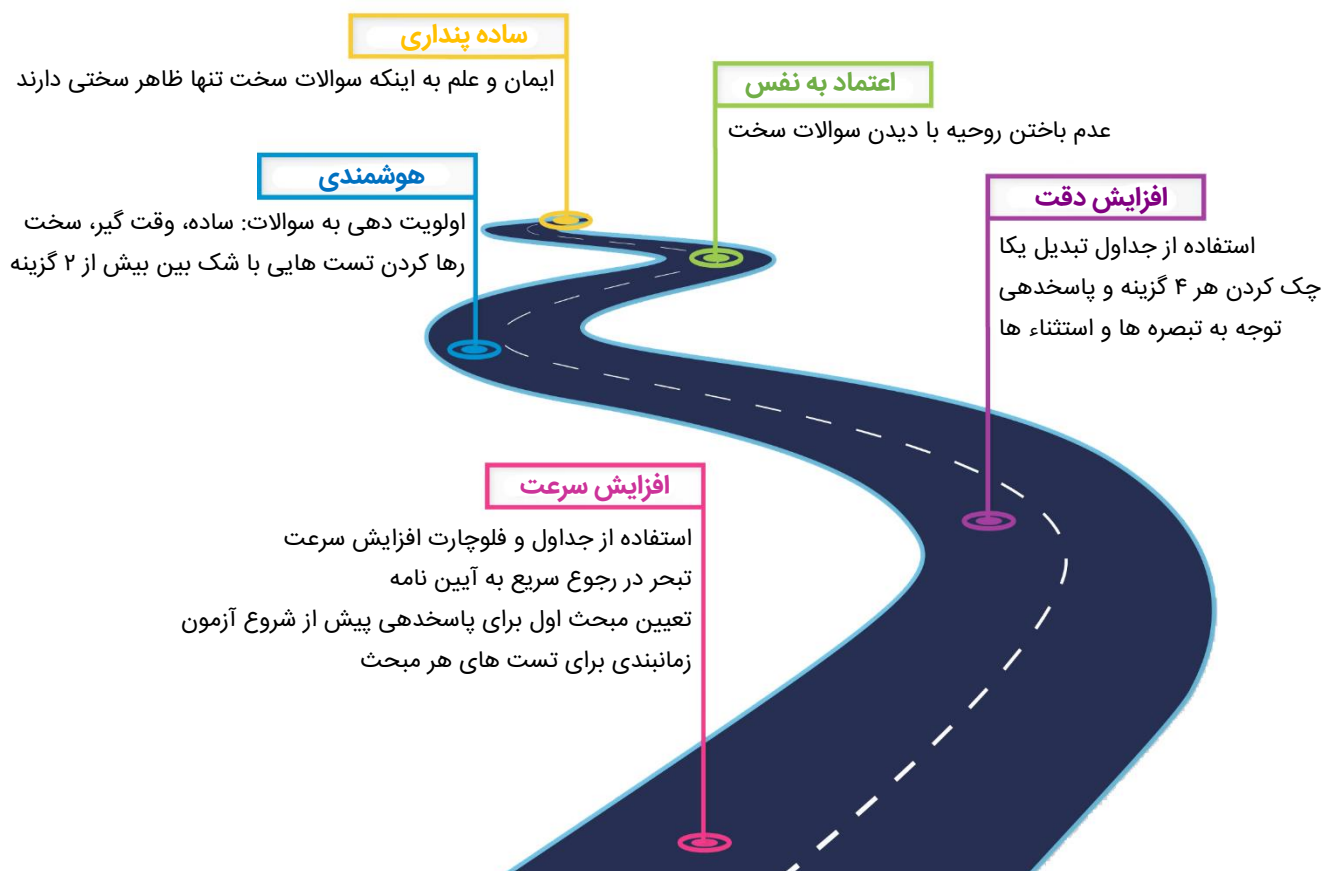
را در تلگرام جستجو کنید و یا با شماره ۰۹۱۵۶۴۸۰۳۷۶ تماس [@Sabzsaze\\_azmo](https://www.instagram.com/Sabzsaze_azmo)





## توصیه مهم پایانی

برای کسب موفقیت در سرجلسه آزمون نیاز به ۵ پارامتر زیر دارید پس سعی کنید در این روزهای باقی مانده برای تقویت این موارد تلاش کنید:



**شماره  
بعدي**

## روش مطالعه صحیح برای آزمون محاسبات نظام مهندسی

ویژه برنامه ریزی و شروع مطالعه برای  
آزمون محاسبات نظام مهندسی  
برای دریافت در کانال تلگرام سبزسازه عضو شوید.