



راضیه جیبانداری
مدرس و مشاور تحصیلی

روزهای آخر به زمان برگزاری آزمون هاست به‌مرور مطالب مهم و حل نمونه سوال می‌پردازد. یکی از نکته‌های مهم برای روزهای قبل از امتحانات حفظ سلامت جسمی و روحی دانش آموزان است. پس دانش آموزان باید تغذیه مناسب، استراحت، خوابیدن به اندازه کافی، ورزش و فعالیت بدنی را فراموش نکنند.

یکی اشتباهات دانش آموزان در نزدیکی تکمیل آزمون است که کل زمان‌های باقی‌مانده را به مطالعه مطالب بکنند. دانش آموزان باید توجه داشت دانش آموزان در این روزهای باقی‌مانده تا امتحانات همه‌زمان خود را به مطالعه فشرده اختصاص ندهند. دانش آموزان که خود را برای امتحانات آماده می‌کنند باید توجه داشته باشند که بخش از انرژی توان خود را برای روز امتحان و سر جلسه ذخیره کنند.

دانش آموزان وقتی نزدیک ايام امتحان می‌شوند باید روال و برنامه ریزی مطالعه خود را تغییر دهند، عموماً اکثر مطالب خوانده شده و نمونه سوال تفکیکی هر درس و کتابی حل شود اگر همین روال ادامه داشته باشد بسیاری از مطالب ابتدای شروع مطالعه فراموش می‌شود پس مهمترین مسئله در زمان نزدیک به امتحانات این است که افراد از خواندن مطالب جدید بدون ارتباط به درس خود خودداری کنند. مطالبی که دانش آموزان در هنگام قرائت باید به آنها توجه داشته‌باشند این است که دانش آموزان در هر گروه تحصیلی که قرار دارند، لیستی از دروسی که در آنها مشکل دارند را تهیه کرده و شروع

به‌حل نمونه‌سوال کنند، دروسی که در آنها قوی هستند هم حائز اهمیت است، به‌احل نمونه‌سوال زیاد مهارت را در مطالعه خود را جهت مابقی دروس ذخیره کنند.

ششبه‌سازی امتحانات برای دانش آموزان و داوطلبان در روزهای منتهی به امتحانات یکی از عوامل مهم و تاثیرگذار خواهد بود. یکی از راه‌های پیشنهادی برای دانش آموزان، تهیه سوالات و آزمون‌های سال‌های گذشته و شبیه‌سازی جلسه آزمون با کمک این سوالات است. یکی دیگر از موارد مهم جهت موفقیت در امتحانات داشتن اعتماد به نفس داوطلبان است. نقش اعتماد به نفس در موفقیت دانش آموزان مهم و تاثیرگذار است. اعتماد به نفس یعنی باور به خود و توانایی‌هایمان باور داشته باشیم و یکی از مهمترین فاکتورهای موفقیت در امتحانات و سایر عرصه‌های زندگی محسوب می‌شود. وقتی به عنوان یک دانش‌آموز برای شاگرد برتر شدن برنامه‌ریزی می‌کنید که در امتحانات شرکت کنید، افراد دیگری هم مانند شما و بعضی با شرایط یکسان با شما، قصد شرکت در امتحانات را دارند. پس شما را باید از بقیه متمایز کنید. هدف مشترکی هم دارید پس وجه تمایز شما چه چیزی می‌تواند باشد و چه کسی از بین شما به هدف خواهد رسید؟

اعتماد به نفس هر کسی در این شرایط مشخص‌کننده موفقیت اوست زیرا کسی که اعتماد به نفس دارد یعنی

خود را باور دارد و کسی که خود را باور ندارد مطمئن است که به هدفش خواهد رسید و در این راه نهایت تلاش خود را برای مطالعه می‌کند.

اعتماد به نفس یعنی خودباوری و خودباوری یعنی «من می‌توانم» یکی از عواملی که فرد در هنگام برگزاری امتحانات روزهای قبل از آن مواجه می‌شوند از بین رفتن اعتماد به نفس کم شدن اعتماد به

نفس که تعداد زیادی از دانش آموزان با آن روبرو می‌شوند می‌پردازیم

۱) مقایسه‌کردن: هرگز توانایی‌های خودتان را با سایرین مقایسه نکنید، نقاط قوت و ضعف در هر کسی متفاوت است و مقایسه‌های شمارفته رفته باعث کاهش اعتماد به نفستان می‌شود.

۲) ثابت‌قدم و مثبت‌اندیش‌باشید: مثبت‌اندیش‌بودن موجب اعتماد به نفس می‌شود. ثابت‌قدم بودن یعنی طبق یک روال منظم درس‌ها را مطالعه و مرور کنید و نمونه‌سوال حل کنید. گاهی دیده می‌شود با نزدیک شدن به زمان امتحان یکسری دانش

آموزان کارهای عجیبی می‌کنند، به‌جای مرور از کتاب‌های جدید کمک آموزشی استفاده می‌کنند یا ... همه اینها اضطراب و استرس را در فرد نشان می‌دهد که نتیجه عدم اعتماد به نفس و باور به خود است. مهمترین دستاورد اعتماد به نفس کاهش اضطراب و استرس است.

۳) خودتان را از چیزی که هستید کمتر نشان ندهید: این رفتار بد در بسیاری از دانش‌آموزان

تواند جوابی متناسب با توانایی‌های خود دهد.

یکی دیگر از عوامل موفقیت امتحانات مدیریت زمان است در هنگام برگزاری آزمون تنها دانش‌علمی دانش‌آموز نمی‌تواند عامل موفقیت او شود. زیرا زمان فرد برای پاسخگویی به سوالات محدود است و ممکن است به دلیل کمبود وقت، سوالاتی را که توانایی پاسخ به آنها را دارد رها کند یا پاسخ ندهد بنابراین در اینجاست اصول مدیریت زمان در آزمون بسیار کمک‌کننده است. پس باید در کنار یادگیری و تمرین، به مدت زمانی که داوطلب صرف پاسخگویی برای هر سوال می‌کند توجه کند. باید به بحث مدیریت زمان به عنوان یکی از اصلی‌ترین فنون موفقیت در تمامی آزمون‌ها توجه ویژه داشته‌باشید.

یکی از مهمترین و بهترین روش‌های پیشنهادی برای مدیریت زمان در امتحانات پاسخ‌دادن ابتدا به سوالات ساده می‌باشد. از مهمترین فواید مورد فوق، افزایش سرعت و دقت و همچنین تطبیق دانش‌آموز

با شرایط زمانی آزمون است. در این صورتی فرد می‌تواند سرعت خود را نسبت به قبل سنجیده و بهبود دهند. از طرفی با تنظیم وقت برای سوالات ساده برای رده‌های پرشش‌ها قادر خواهند بود سوالات پر سرعت، از دقت بیشتر برخوردار شوند. بیشتر داوطلبان با تکیه بر این مزیت از تمرین بیشتر، احساس بی‌نیازی می‌کنند و اظهار می‌دارند (من برای پاسخگویی وقت اضافه‌هم می‌آورم). اینگونه دانش‌آموز معمولاً به دلیل سرعت زیاد و عدم تنظیم وقت در پاسخگویی بی‌دقتی می‌کنند و نمی‌توانند به اندازه‌ای که مطالب را خوانده‌اند، به‌طور صحیح پاسخ دهند زیرا پاسخ با سرعت زیاد اگر قبلاً تمرین نشده باشد موجب می‌شود تا دانش‌آموزان ناخواسته بی‌دقتی در زمان در اختیار داشته‌باشند. پس باید دانش‌آموز به دور بماند پس باید دانش‌آموز به این وضعیت عادت کند.

نکته مهمی که در حل نمونه‌سوال و پاسخگویی به سوالات ساده مطرح است شیوه‌ی تمرین مناسب آن در خانه است. همانطور که می‌دانید دانش‌آموزی که تا سال قبل در جلسات امتحان به دلیل ویروس کرونا صرفاً به صورت مجازی پاسخ می‌داده است، به یک باره باید در جلسه‌ی آزمون شرکت کند که به صورت حضوری پرسش مطرح می‌شود و زمان پاسخ‌گویی به آن پرسش‌ها نیز بسیار محدود است این رویداد سبب می‌شود درصدم بالایی از دانش‌آموزان در هنگام برگزاری امتحانات حضوری دچار خستگی ذهن خود شوند که این امر سبب می‌شود نتوانند

از تمام توانایی خود بهره‌مند شود. از این‌رو به دانش‌آموزان توصیه می‌شود در منزل هم در هر نوبت حداقل یک نمونه‌سوال را حل کنند تا علاوه بر کنترل زمان تمرین انتقال ذهنی از یک سوال به سوال دیگر فراهم آید تا عادت کردن ذهنشان از خستگی آن در جلسات آزمون جلوگیری شود. یکی دیگر از عوامل موفقیت در آزمون‌ها دقت بالا در هنگام برگزاری آزمون و هنگام پاسخگویی به سوالات می‌باشد. اکثر دانش‌آموزان صورت‌سوال را با دقت کافی نمی‌خوانند. دانش‌آموزان در صورت‌سوال باید دنبال کلمات کلیدی که در سوال‌ها اخیراً با توجه به امر مفهومی شدن سوالات شاهد توجه بسیار زیاد طراحان برای ایجاد دام‌های آموزشی در سوالات بوده‌ایم. دانش‌آموزان در تهیه سوالات به‌فعل جمله دقت زیادی کنند که مثبت‌است یا منفی! چرا که فعل جمله است که مشخص می‌کند سوال از ما چه می‌خواهد در صورت اشتباه در خواندن آن هم وقت خود را از دست داده‌ایم و هم نمره آن سوال را کسب نمی‌کنیم. برای افزایش دقت در روز آزمون توصیه می‌شود شب قبل از آزمون خواب کافی داشته‌باشید و هم چنین در روز آزمون صبحانه کامل میل کنید و پرواز آزمون نیز از مواد قندی استفاده کنید که فاقد مواد افزودنی هستند، چرا که به افت فشار دچار می‌شوید و عرق‌پروری صورت می‌گیرد. در روز آزمون توصیه می‌شود که در وقت‌های استراحت و استراحت‌های کوتاه‌مدت، از مواد قندی مناسب به‌خرد و نیات می‌توان اشاره کرد.

دانش آموزان و امتحانات نیم‌سال ...

کلاس‌های آموزشی دانش‌آموزان به اتمام خود در نیم‌سال تحصیلی رسیده و دانش‌آموزان آماده‌برگزاری امتحانات ترم اول خود می‌شوند. رویداد و آزمون که سال‌های زیادی دانش‌آموزان را تحت تاثیر خود قرار داده است.

تواند جوابی متناسب با توانایی‌های خود دهد.

یکی دیگر از عوامل موفقیت امتحانات مدیریت زمان است در هنگام برگزاری آزمون تنها دانش‌علمی دانش‌آموز نمی‌تواند عامل موفقیت او شود. زیرا زمان فرد برای پاسخگویی به سوالات محدود است و ممکن است به دلیل کمبود وقت، سوالاتی را که توانایی پاسخ به آنها را دارد رها کند یا پاسخ ندهد بنابراین در اینجاست اصول مدیریت زمان در آزمون بسیار کمک‌کننده است. پس باید در کنار یادگیری و تمرین، به مدت زمانی که داوطلب صرف پاسخگویی برای هر سوال می‌کند توجه کند. باید به بحث مدیریت زمان به عنوان یکی از اصلی‌ترین فنون موفقیت در تمامی آزمون‌ها توجه ویژه داشته‌باشید.

یکی از مهمترین و بهترین روش‌های پیشنهادی برای مدیریت زمان در امتحانات پاسخ‌دادن ابتدا به سوالات ساده می‌باشد. از مهمترین فواید مورد فوق، افزایش سرعت و دقت و همچنین تطبیق دانش‌آموز

با شرایط زمانی آزمون است. در این صورتی فرد می‌تواند سرعت خود را نسبت به قبل سنجیده و بهبود دهند. از طرفی با تنظیم وقت برای سوالات ساده برای رده‌های پرشش‌ها قادر خواهند بود سوالات پر سرعت، از دقت بیشتر برخوردار شوند. بیشتر داوطلبان با تکیه بر این مزیت از تمرین بیشتر، احساس بی‌نیازی می‌کنند و اظهار می‌دارند (من برای پاسخگویی وقت اضافه‌هم می‌آورم). اینگونه دانش‌آموز معمولاً به دلیل سرعت زیاد و عدم تنظیم وقت در پاسخگویی بی‌دقتی می‌کنند و نمی‌توانند به اندازه‌ای که مطالب را خوانده‌اند، به‌طور صحیح پاسخ دهند زیرا پاسخ با سرعت زیاد اگر قبلاً تمرین نشده باشد موجب می‌شود تا دانش‌آموزان ناخواسته بی‌دقتی در زمان در اختیار داشته‌باشند. پس باید دانش‌آموز به دور بماند پس باید دانش‌آموز به این وضعیت عادت کند.

نکته مهمی که در حل نمونه‌سوال و پاسخگویی به سوالات ساده مطرح است شیوه‌ی تمرین مناسب آن در خانه است. همانطور که می‌دانید دانش‌آموزی که تا سال قبل در جلسات امتحان به دلیل ویروس کرونا صرفاً به صورت مجازی پاسخ می‌داده است، به یک باره باید در جلسه‌ی آزمون شرکت کند که به صورت حضوری پرسش مطرح می‌شود و زمان پاسخ‌گویی به آن پرسش‌ها نیز بسیار محدود است این رویداد سبب می‌شود درصدم بالایی از دانش‌آموزان در هنگام برگزاری امتحانات حضوری دچار خستگی ذهن خود شوند که این امر سبب می‌شود نتوانند

شرکت چینی در رقابت با ایلان ماسک ۱۰۰۰ ربات انسان‌نما می‌سازد



جمع‌آوری داده‌های دنیای واقعی از طریق فعالیت‌هایی مانند تاکردن و شنیدن لباس‌ها تاسیس کرده است. شرکت رباتیک چینی تولید انبوه ربات‌های انسان‌نما را برای استفاده عمومی آغاز کرده است، در حالی که هم‌تایان آمریکایی آن مانند تسلا به دنبال

رسیدن به چنین موفقیتی در سال ۲۰۲۶ هستند. آگهی‌بات‌تصاویری از تاسیسات تولیدی خود را در وب‌سایت رسمی خود به نمایش گذاشته و فاش کرده که در مسیر تولید ۱۰۰۰ ربات تا پایان سال قرار دارد. این استارت‌آپ مستقر در شانگهای که در ماه فوریه سال ۲۰۲۳ توسط پنگ زی‌هویی (Peng Zhihui)، یکی از شرکت‌کنندگان سابق برنامه «جوآنان نایمه» هوآوی تأسیس شد، اولین مدل ربات انسان‌نما خود را با نام Raise A1 در ماه اوت سال ۲۰۲۳ راه‌اندازی کرد. در روز ۱۸ اوت، این شرکت پنج مدل جدید ربات انسان‌نما را معرفی کرد. در حالی که برای کارهای مختلف از جمله کارهای

خانگی و کارهای صنعتی طراحی شده بودند.

رشد صنعت رباتیک چین

آگهی‌بات‌کسپان نام زی‌ویان رباتیکس (Zhiyuan Robotics) نیز شناسخته می‌شود، روند تولید خود را در کارخانه‌اش در شانگهای در یک ویدئو نشان داده است.

این فیلم مراحل مختلف ساخت ربات، از جمله مونتاژ قطعات، آزمایش و ارزیابی عملکرد آن نشان می‌دهد. یکی از ویژگی‌های قابل توجه، همکاری بین کارگران انسانی و ربات‌های انسان‌نما در کارهایی مانند قفسه‌بندی موجودی و آزمایش قطعات است. این شرکت همچنین یک

«کارخانه جمع‌آوری داده» راه‌اندازی کرده است که به جمع‌آوری داده‌های دنیای واقعی از طریق سنسورهای آموزشی عملی اختصاص دارد. این سنسورها شامل فعالیت‌هایی مانند تا اندام فوقانی، سازماندهی، تمیز کردن و شنیدن لباس‌ها می‌شود. تا به امروز، آگهی‌بات بیش از ۹۶۲ ربات انسان‌نما تولید کرده است که توانایی‌های رو به‌رشد آن را در زمینه رباتیک نشان می‌دهد. این ترکیب از همکاری انسان و ربات و آموزش مبتنی بر داده با هدف بهبود عملکرد و سازگاری ربات‌های آن برای طیف وسیعی از وظایف خانگی و صنعتی است. به گفته کارشناسان، این شرکت‌های رباتیک چینی، اگرچه در

شاسی بلند پر هیاهو هیوندای پالیسید ۲۰۲۶ در ردیف جلو سه‌صندلی دارد!



برقی و بنزینی پالیسیه، قدرتی معادل ۳۲۹اسب بخار را در اختیار راننده قرار می‌دهد که نسبت به موتور ۷۶ نیل قبلی پالیسیه، ۳۸اسب بخار بیشتر است. رانندگان پالیسیه هیبریدی قادر خواهند بود حدود ۷۰۰ کیلومتر را با یک باک بنزین (۷۲ لیتری) طی کنند. استفاده از پریز برق تعبیه‌شده در خودرو، از آن به‌عنوان منبع انرژی سیار بهره‌برند. قابلیت Stay Mode به خودرو اجازه می‌دهد تا در حین رانندگی، اولویت را بر شارژ باتری قرار دهد. هنگامی که پالیسیه متوقف است، می‌تواند مانند یک خودرو تمام‌برقی عمل کند و با استفاده از انرژی ذخیره‌شده در باتری، انرژی سیستم تهویه مطبوع و سیستم اطلاعات سرگرمی را تأمین کند.

هیوندای می‌گوید که اورهنگ جلو (فاصله‌ی مرکز چرخ‌های جلو تا انتهای بخش جلویی خودرو) نسبت به قبل کمی کوتاه‌تر و فاصله‌ی بین محورهای بیشتر از مدل قبلی (۲/۹ متر) است. شیشه‌های جانبی، بزرگ هستند

برقی و بنزینی پالیسیه، قدرتی معادل ۳۲۹اسب بخار را در اختیار راننده قرار می‌دهد که نسبت به موتور ۷۶ نیل قبلی پالیسیه، ۳۸اسب بخار بیشتر است. رانندگان پالیسیه هیبریدی قادر خواهند بود حدود ۷۰۰ کیلومتر را با یک باک بنزین (۷۲ لیتری) طی کنند. استفاده از پریز برق تعبیه‌شده در خودرو، از آن به‌عنوان منبع انرژی سیار بهره‌برند. قابلیت Stay Mode به خودرو اجازه می‌دهد تا در حین رانندگی، اولویت را بر شارژ باتری قرار دهد. هنگامی که پالیسیه متوقف است، می‌تواند مانند یک خودرو تمام‌برقی عمل کند و با استفاده از انرژی ذخیره‌شده در باتری، انرژی سیستم تهویه مطبوع و سیستم اطلاعات سرگرمی را تأمین کند.

هیوندای می‌گوید که اورهنگ جلو (فاصله‌ی مرکز چرخ‌های جلو تا انتهای بخش جلویی خودرو) نسبت به قبل کمی کوتاه‌تر و فاصله‌ی بین محورهای بیشتر از مدل قبلی (۲/۹ متر) است. شیشه‌های جانبی، بزرگ هستند



مقایسه کردند و دریافتند ارگانوئیدهای رشد یافته در ریزگرانش در مقایسه با ارگانوئیدهایی که روی زمین بودند دارای سطوح بالاتری از ژن‌های مرتبط با بلوغ و سطوح پایین‌تری از ژن‌های مرتبط با تکثیر بودند. یعنی سلول‌های که در معرض ریزگرانش قرار دارند سریع‌تر رشد می‌کنند و کمتر تکثیر می‌شوند.

فضا چه تأثیری بر مغز می‌گذارد؟

گروه علمی و آموزشی - دانشمندان دریافتند سلول‌های مغز در فضا سریع‌تر رشد می‌کنند ولی کمتر تکثیر می‌شوند. در گزارشی آمده است: این موضوع که ریزگرانش (Microgravity) ماهیچه‌ها، استخوان‌ها، سیستم ایمنی و ادراک انسان‌ها را تغییر می‌دهد کاملاً مشخص است اما اطلاعات کمی درباره تأثیر خاصی آن بر مغز وجود دارد.

ریزگرانش به شرایطی گفته می‌شود که همانند بی‌وزنی و گرانش صفر است؛ اما نیروی گرانش صفر نیست. دانشمندان مؤسسه پژوهشی استرکیس (یک مؤسسه پژوهشی خصوصی آمریکایی در زمینه زیست‌پزشکی) با همکاری بنیاد سلول‌های بنیادی نیویورک با هدف

یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

افقی:

- ۱- تا اول لب - عقربه‌ای در ساعت
- ۲- تربیت‌آمخته - چلنگر - کل و تمام
- ۳- اوراق درسی - مقیم - از تداول افتاده
- ۴- میراث - حرف عطف عربی - تاج ساخته شده از گل
- ۵- اندازه - رمز - یکی از یگان‌های ارتشی - پول سیاه - انتها
- ۶- زینهار - تقسیرکننده - گریه بچه
- ۷- هفتمین روز بلند جهان - یگرو - دستگیر و مقید
- ۸- دلیل‌ها، برهان‌ها - کلام تأسف - روستا
- ۹- یکی از دوزج کم‌دین مشهور - وسیله‌ای برای تصویربرداری از سندی کاغذی - فرزند زاده
- ۱۰- خون‌نیا - خسوف و کسوف - شیرینی تبریز
- ۱۱- زبیر یا مانده - میوه «کری» - پیغام - نوعی شلوار
- ۱۲- همگان - شمای فرانسوی - مظلوم شاهنامه
- ۱۳- مظهر مکرر جمله - از مواد لینی - مخترع دینامیت
- ۱۴- ضد «بیرون» - قصه، حکایت - ساخته شده از نی
- ۱۵- معروفترین اثر تاریخی و باستانی شهر «مید» - خودداری از خوردن

عمودی:

- ۱- آرامگاهی زیبا و باشکوه در هند و یکی از عجایب هفتگانه جدید دنیا - تردید داشتن
- ۲- نام پسرانه - سالاد محبوب - سوی دیگر
- ۳- ضد «شلوغ» - دربه‌در - پیموند
- ۴- بی‌نظم - ابروی زیبا
- ۵- دندان دور ریختنی - حدیث معروف نبوی - پایوش سنتی
- ۶- صدای خالی شدن باد تیوب - جزیره ایرانی - یواش خودمانی - مرگ از غمه
- ۷- اهرام معروف - مجری برنامه «ورزش و مردم» - آنچه در ملک شخص باشد
- ۸- به‌ساخت کلاهبردار یا سائتی که پول کاربران را پرداخت نمی‌کند گفته می‌شود - انبازی - فراخ
- ۹- قوت لایموت - مقابل بالا - لایه‌ای در سیارات
- ۱۰- گیاهی خاردار - دختر خوش‌خبر! - همداستان
- ۱۱- «برهن» - حرف فاصله
- ۱۲- نام حضرت عیسی (ع) - کله و سر - رمی آخر
- ۱۳- از آهنگ‌های موسیقی قدیم ایرانی - شاعر ایرانی
- ۱۴- حشمت هجری
- ۱۵- خسیس - اندیشه‌های بی‌۲۸ گرم
- ۱۶- فاضلاب - یافته - دانه سحرآمیز خوراکی
- ۱۷- شکل دادن فلزات از طریق ذوب - کباب سیخی

جدول ویژه

- ۱- نوعی از سوسیس - نویسنده کتاب «عامل اجرایی»
- ۲- واحد پول «کامبوج» - جدول عددی - مانند
- ۳- کاری غیر قابل رؤیت - لولای پا - خوبی
- ۴- خزنه تیزندان - عنصر حیاتی برای غده تیروئید - در قدیم می‌سوزانند تا محیط خوشبو شود
- ۵- مسأوی - یکی از فقیرترین کشورهای جهان - روز آینده - خاک مرغوب
- ۶- قطعی برای کتاب - دادرس - غذای مریض
- ۷- ظرف پلوخوری - درخور زن - مرغ مقلد
- ۸- خقه باز یا ترقن‌داز - مظهر بلدی - شهر استان مرکزی
- ۹- اشعه رنتگن - حس بساواپی - نژادی از نژادهای

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱

کیش نوش