



بسمه تعالی

## جلسه آموزش خانواده خانم دکتر ظهرا ب نیا با عنوان « تبیین امتحان نهایی و شبه نهایی »

جلسه آموزش خانواده روز یکشنبه ۱۴۰۳/۰۱/۱۹ ساعت ۱۵:۰۰ الی ۱۶:۳۰ با حضور سرکار خانم دکتر ظهرا ب نیا با موضوع تبیین امتحان نهایی و شبه نهایی برگزار گردید.

مطالب مطرح شده در جلسه عبارتند از:

علت اضطراب امتحان عبارتند از:

- اضطراب ارزیابی تهدید آمیز از موقعیت
- ارزیابی نادرست از توانایی های خود
- تمرکز بر پیامدهای ناخوشایند
- انتظار شکست
- اشتغال ذهنی در مورد توانمندیهای خود، کفایت و لیاقت

عوامل زمینه ساز اضطراب خانوادگی عبارتند از:

- ژنتیک (پدر و مادر مضطرب)
- خلق و خوی اضطراب
- خانواده رقابت طلب
- خانواده مقایسه گر
- خانواده کمالگرای تحصیلی
- خانواده کنترلگر
- خانواده با پذیرش مشروط

عوامل زمینه ساز اضطراب خانوادگی عبارتند از:

- والدین موفق تحصیلی
- والدین ناکام در تحصیل
- والدین سرزنشگر
- جامعه
- مافیای کنکور
- ایدئولوژی حاکم بر آموزش و پرورش عدم آموزش تفکر نقاد

## عوامل برانگیزاننده اضطراب عبارتند از:

- تبلیغات
- صدا و سیما
- آزمونها و پرسش های درسی
- مدرسه
- کتاب ها
- همکالسی های رقابت جو
- کتاب های کمک درسی
- رفتار والدین

## عوامل تداوم بخش اضطراب تحصیلی عبارتند از:

- مطالعه زیاد برنامه ریزی فشرده و کمالگرایانه
- ابراز نگرانی به والدین
- تلاش برای جمع آوری اطلاعات زیاد و افراطی برای کنکور
- اهمال کاری
- حداقل مطالعه
- پرداختن به کارهای نامربوط مثل دیدن فیلم، فضای مجازی
- خود ناتوان سازی برای کاهش توقع بقیه

## روش های مدیریت اضطراب امتحان عبارتند از:

- تنفس ذهن آگاهانه (دیافراگمی)
- تن آرامی
- کنترل افکار مزاحم
- آموزش رفتارهای سالم مطالعه کردن
- برنامه ریزی دقیق
- کنترل زمان و اولویت بندی
- کیفیت مطالعه مهمتر از کمیت
- اعتماد به مدرسه

## سوابق تحصیلی

### سهم دروس عمومی و تخصصی در نمره کل سوابق تحصیلی

سال	عمومی	تخصصی	مجموع درصد ها
۱۴۰۲	۲۶	۱۴	۴۰
۱۴۰۳	۲۸	۲۲	۵۰
۱۴۰۴ و بعد از آن	۳۰	۳۰	۶۰

## ضرایب کنکور رشته ریاضی

### گروه علوم ریاضی و فنی

نام درس	ضریب
ریاضی	۱۲
فیزیک	۹
شیمی	۷

## ضرایب سوابق تحصیلی رشته ریاضی

گروه علوم ریاضی و فنی		
۲۱/۶۳	فارسی ۳	عمومی
۹/۵۵	عربی، زبان قرآن ۳	
۱۶/۵۲	تعلیمات دینی ۳	
۱۱/۸	زبان خارجی ۳	
۳/۴۴	سلامت و بهداشت	
۲/۵۶	علوم اجتماعی	
۷/۸۴	حسابان ۲	
۴/۶۳	هندسه ۳	
۳/۹۲	ریاضیات گسسته	
۱۱/۱۲	فیزیک ۳	
۷/۴۹	شیمی ۳	

## ضرایب کنکور رشته تجربی

ضریب	نام درس
۱	زمین شناسی
۷	ریاضی
۱۲	زیست شناسی
۷	فیزیک
۹	شیمی

## ضرایب سوابق تحصیلی رشته تجربی

ضریب	نام درس	نوع درس
۲۱/۹۳	فارسی ۳	عمومی
۹/۵۵	عربی ، زبان قرآن ۳	
۱۶/۵۲	تعلیمات دینی ۳	
۱۱/۸	زبان خارجی ۳	
۳/۴۴	سلامت و بهداشت	
۲/۵۶	علوم اجتماعی	
۶/۸۸	ریاضی ۳	
۱۲/۵۲	زیست شناسی ۳	
۶/۱۹	فیزیک ۳	
۹/۹۱	شیمی ۳	

### فواید کنکور عبارتند از:

- کنکور یک فرصت برای رشد نه تهدید
- فرصت یادگیری در شرایط سخت
- فرصت یادگیری در زمان کم و به صورت فشرده
- فرصت افزایش تاب آوری
- فرصت رشد سرسختی
- فرصت رشد فردی

