

به نام خدا

آزمون‌های کاربردی

راهنمای آمادگی جسمانی برای زندگی سالم (۱)

نمونه سؤالات ادوار گذشته

به همراه پاسخ تشریحی

از سری کتاب‌های کمک آموزشی



مولفان:

مریم وطن‌دوست

عبدالمهدی نصیرزاده





عنوان کتاب:	راهنمای آمادگی جسمانی برای زندگی سالم (۱)
ناشر:	پاییزه فردا
نوبت چاپ:	اول - ۱۳۹۰
مدیر فنی:	جواد مقدم
مولفان:	مریم وطن دوست، عبدالمهدی نصیرزاده
صفحه آرای:	کارگاه تولید گرام ۲
چاپ و صحافی:	مقدم
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت:	۲۰.۰۰۰ ریال
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۶۳۹۶-۷۲-۹
شناسه:	۱۱۹۷

کتابه حقوق مادی و معنوی این اثر برای کتاب گام ۲ محفوظ و هرگونه استفاده اعم از بازنویسی، خلاصه سازی، لوح فشرده، اینترنت و هر نوع تکثیر دیگر کلاً و جزءً بدون اجازه کتبی کتاب گام ۲ ممنوع و قابل پیگرد قانونی می باشد.

سرشناسه:	مریم وطن دوست
عنوان و نام پدیدآورنده:	آزمون های گام ۲: راهنمای آمادگی جسمانی برای زندگی سالم (۱)؛ مؤلفان: مریم وطن دوست، عبدالمهدی نصیرزاده
مشخصات نشر:	تهران: پاییزه فردا، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری:	۹۶ص: ۱۵ × ۱۹ س.م.
وضعیت فهرست:	فبا
شابک:	۲۰.۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۹۶-۷۲-۹
فروست:	... سری کتاب های کمک آموزشی گام دو
عنوان دیگر:	آمادگی جسمانی (۱)
موضوع:	دانشگاه ها و مدارس عالی -- ایران -- آزمون ها
موضوع:	آمادگی جسمانی -- آزمون ها و تمرین ها (عالی)
رده بندی دیویی:	۱۶۶۲/۳۷۸
رده بندی کنگره:	۱۳۹۰ ۱۲۶۰ / LB۲۴۵۳
شماره کتابشناسی ملی:	۲۲۷۳۸۱۰

سؤالات چهارگزینه‌ای فصل اول	۷
سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دوم	۱۳
سؤالات چهارگزینه‌ای فصل سوم	۲۱
سؤالات چهارگزینه‌ای فصل چهارم	۲۴
سؤالات چهارگزینه‌ای فصل پنجم	۳۵
پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل اول	۵۵
پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل دوم	۵۹
پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل سوم	۶۴
پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل چهارم	۶۶
پاسخ سؤالات چهارگزینه‌ای فصل پنجم	۷۲

با سلام و عرض ادب

دانشجویان و دانش پذیران گرامی، گروه آموزشی گام ۲ و مبتکر کتاب‌های آموزشی گام ۲ در راستای سیاست‌های کلی و رسالت خود نسبت به نحوه آموزش مطلوب و بهینه، پس از بررسی و مطالعه بر روی نیاز عمده شما عزیزان تصمیم به تهیه و تدوین مجموعه‌ای بزرگ با ویژگی‌های منحصر به فرد، زیر نظر اساتید و مدرسان مجرب نموده است.

هدف اصلی از اجرای این طرح بالا بردن آمادگی، آشنایی و آگاهی بیشتر دانشجویان، نسبت به اهمیت بین فصول در آزمون‌های ادوار گذشته دانشگاه‌ها می‌باشد.

از مزایای این طرح می‌توان به طبقه‌بندی و تفکیک سؤالات، علامت‌گذاری سؤالات کلیدی و پرتکرار در آزمون‌های ادوار گذشته دانشگاه‌ها (۵)، پاسخ‌های کاملاً تشریحی همراه با نکات کلیدی سؤالات، نشان دادن اهمیت هر فصل بر اساس درصد جهت تمرکز بیشتر بر روی فصول مهم‌تر، استفاده از قطع کاملاً زیبا و کاربردی به منظور سهولت در حمل برای استفاده در موقعیت‌های مختلف حتی در سفرهای کوتاه شهری اشاره کرد.

برخی نکات قبل از شرکت در آزمون:

اول: عوامل فیزیولوژیکی از قبیل تغذیه مناسب و استراحت کافی بسیار مهم می‌باشند. در ساعات منتهی به امتحان از خوردن و آشامیدن زیاد پرهیز نمایید به صورتی که در حد گرسنگی نباشید زیرا درصد زیادی از اکسیژن و قندی که وارد بدن شده به وسیله مغز استفاده می‌شود. بنابراین در صورتی که قبل از امتحان معده پر باشد مقدار زیادی از خون بدن درگیر هضم آن شده و در نتیجه مواد مغذی به اندازه کافی به مغز نمی‌رسد.

باید در نظر داشته باشید که پر خوری موجب خواب آلودگی و عدم تمرکز کافی می شود در نتیجه در ساعت منتهی به امتحان، خوردن مواد قندی و کم حجم توصیه می شود.

دوم: از دیگر نکات قابل توجه، استراحت کافی است که عدم توجه به این امر موجب کندی مرور و پردازش اطلاعات در مغز می شود. سوم: اضطراب از رایج ترین حالات قبل از آزمون می باشد که با برنامه ریزی منظم می توان آن را برطرف نمود. بنابراین کلی ترین راه مقابله با استرس و سایر نگرانی ها داشتن یک برنامه منظم و پیش بینی شده می باشد.

برخی نکات قابل توجه در هنگام آزمون:

۱- مدیریت زمان

۲- اعتماد به نفس

۳- مهارت در تست زنی (نحوه مواجهه با سؤالات)

الف) خواندن دقیق و بررسی کلی سؤالات قبل از پاسخ دادن

ب) پیدا کردن نکات کلیدی سؤالات

جدول اهمیت فصول

شماره ردیف	فصل	تعداد سؤالات چهار گزینه‌ای	درصد اهمیت فصل نسبت به بقیه فصول
۱	فصل اول	۳۱	٪۲۲
۲	فصل دوم	۴۲	٪۳۰
۳	فصل سوم	۱۲	٪۸
۴	فصل چهارم	۵۳	٪۳۷
۵	فصل پنجم	۴	٪۳

www.ketab.ir