



همه آنچه برای انجام دوره های ضمن خدمت لازم است را تنها در سایت و کانال ما دنبال کنید:

کانال تلگرام : [@ltmsyarir](https://t.me/ltmsyarir)

www.LTMSYAR.ir

(برای ورود به سایت و کانال تلگرام لینک های بالا را بفشارید.)

سوالات آزمون اول دوره: مهارت های ارتقایی

مدت دوره: ۱۸ ساعت

کد دوره: ۹۹۵۰۶۸۱۹

تاریخ آزمون: ۲۲ تا ۲۵ دی ۹۹

ساعت آزمون: ۱۰ صبح

) Ltms.medu.ir)) Rayadars.com/ir/lms)



مدیران گروه:

خانم ها:	آقایان:
➤ شیخی	➤ نواندیش
➤ محمدی	➤ نیکوکار
	➤ طوفانی

ردیف	سوال	پاسخ صحیح
۱	ارتقای خود ثمره ارتقای نقاط قوت و تلاش برای رفع نقاط ضعف است. غفلت از نقاط ضعف برای فرد سکون و رکود به بار خواهد آورد.	درست
۲	ارزش های اخلاقی و اشراف به آنان، ویژه خودآگاهی معنوی است.	درست
۳	استرس تحصیلی محصول فشار، تعارضات و شکست تحصیلی است. آرمان گرایی بصورت غیرمستقیم و در صورت عدم تحقق منجر به استرس خواهد شد.	درست
۴	استرس تحصیلی ناشی از کدام یک از موارد زیر نمی باشد؟	فشار تحصیلی
۵	استرس در نوجوان و در هر کسی ضرورتاً یک چیز بد است.	نادرست
۶	استرس یک پاسخ منطقی به شرایط خطرناک است و در صورت عدم وجود، انسان خود را در دام های مختلفی خواهد دید.	درست
۷	اصل بازداری موجب افزایش رفتار غیرصبورانه می شود.	غلط
۸	اصلاح عادات غلط و رشد عادت مثبت، با آموزش کدام مهارت میسر می شود؟	مدیریت خود
۹	اضطراب تحصیلی به کدام یک از موارد زیر ارتباطی ندارد؟	همسالان
۱۰	اطلاع از میزان هوش هیجانی فرد مربوط به کدام نوع از خودآگاهی است؟	عاطفی

سایت و کانال ضمن خدمت LTMS یار

درست	افراد در صورتی که عزت نفس مطلوبی نداشته باشند، فاقد توانایی ابراز وجود باشند دچار استرس تحصیلی و در نهایت استرس امتحانات خواهند شد.	(۱۱)
درست	افراد قاطع، تسلیمموقعیت ها و افراد نمی شوند و در صورتی که خود را در شرایط خطرآفرین یا مشکوکی ببینند، منفعل نمی شوند و درخواست های نابجا را قاطعانه رد می کنند.	(۱۲)
درست	افرادی که اعتمادبنفس مطلوبی ندارند، خود را مقصر و عامل شکست ها و ناملایمتهای می دانند و در نهایت بصورت افراطی دست به ملامت خود می زنند.	(۱۳)
غلط	افکار و دغدغه های مشترک گاهی مانع از اثربخشی آموزش به وسیله همتایان می شود. *	(۱۴)
مدیریت موثر	اقدام آموزشی مناسب، که می توانند استرس تحصیلی یادگیرندگان را کاهش دهد کدام است؟	(۱۵)
شناخت خود	اولین اقدام برای تغییر و رسیدن به خود ایده آل کدام است؟	(۱۶)
تنظیم اهداف	اولین گام در مدیریت زمان چیست؟	(۱۷)
درست	اهداف مطلوب، انعطاف پذیرند. یعنی حتی در صورت عدم تحقق تمام و کمال و با دستیابی به ۸۰ درصد آن نیز میتوان گفت پیشرفت خوبی حاصل شده است. در واقع اهداف مطلوب، صفرصدی نیستند.	(۱۸)
انعطاف پذیر	اهداف مطلوب، در صورت برآورد ۸۰ درصدی هم قابل قبول اند. این ویژگی چه نام دارد؟	(۱۹)
درست	اهمیت بارش افکار به گفتن راه حل هایی است که در وهله اول به ذهن نمی آیند. لذا هر چه بکرتر، بهتر.	(۲۰)
درست	این دوره مشتمل بر ده مهارت برای هر مقطع است که باید تمامی آنها آموزش داده شوند.	(۲۱)

سایت و کانال ضمن خدمت LTMS یار

درست	این گروه با سرعت زیادی می توانند گروه های نهان در مدرسه را پیدا کنند. زیرا اعتماد به آنان از سوی جمعیت دانش آموزی بیشتر است.	(۲۲)
درست	این گروه می تواند مشتمل بر تعداد از دانش آموزان مدرسه باشند و نه فقط یک کلاس.	(۲۳)
جسمانی	آشفته‌گی خواب جزو کدام از نشانه های استرس است؟	(۲۴)
درست	آشفته‌گی در خواب را جز نشانه های جسمانی استرس می دانند.	(۲۵)
درست	بازداری عاملی برای تاب آوری و افزایش رفتار صبورانه است.	(۲۶)
درست	بخشایشگری، جزء مهارت های معنوی تلقی می شود.	(۲۷)
درست	بدون تنظیم اهداف توانایی مدیریت زمان را نخواهیم داشت. ما باید متوجه شویم که قرار است برای چه کاری و چه هدفی، زمان صرف کنیم تا بتوانیم آن را مدیریت کنیم.	(۲۸)
درست	برنامه آموزشی همتایان بایست منطبق بر توانایی و زمان آنان باشد و امور سخت و خارج از کنترل و حساس را نباید به آنان سپرد.	(۲۹)
خودپنداره	به برداشتی که فرد از خود در زمینه‌های مختلف دارد، چه می گویند؟	(۳۰)
درست	پذیرش مشکل در واقع تسلیم شدن در برابر شرایط و ناشی از عدم انفعال و ناتوانی در مدیریت هیجانات است.	(۳۱)
درست	تا زمانی که اهداف را نچینیم، نمیدانیم که با زمان چه کنیم! ابتدا باید اهداف نگاشته شده و سپس زمان مناسب برای تحقق مرحله مرحله آن برآورد شود تا بتوان زمان موجود را کنترل کرد.	(۳۲)

سایت و کانال ضمن خدمت LTMS یار

درست	تا فرد خود را نشناسد، نمیتواند خود را تغییر بدهد. لذا شناخت، بر تغییر مقدم است.	(۳۳)
درست	تا قبل از پله پنجم، کودک یا حضور ندارد، و یا اگر دارد مکلف است و نقشی در امور ندارد و مورد مشورت نیست.	(۳۴)
صحیح	تحلیل شبکه همتایان یکی از راه های پیدا کردن بهترین گزینه برای آموزش از طریق همتایان است. *	(۳۵)
صحیح	تشخص و هویت یابی از الزامات خودآگاهی افراد است؟	(۳۶)
درست	تشویق عامل بیرونی موثر بر ارتقای مهارت مدیریت خود است. گزینه های دیگر درونی اند.	(۳۷)
رشدمدار بودن	تفاوت برنامه های آموزشی برای مقطع ابتدایی و دبیرستان، بر کدام ویژگی محتوای ارتقایی نماد دلالت دارد؟	(۳۸)
درست	تفکیک مقاطع تحصیلی در تالیف "تمامی" مهارت های ارتقایی رعایت شده است.	(۳۹)
نادرست	تفیک مقاطع تحصیلی در تالیف برخی از مهارت های ارتقایی رعایت شده است.	(۴۰)
شکل دهی	تقویت تفکیکی تقریب های متوالی در راستای رسیدن به رفتار صورانه چه نام دارد؟	(۴۱)
درست	تمام داستان های موجود در کتابچه های ارتقایی نماد، براساس سرگذشت واقعی نقل شده اند.	(۴۲)
درست	تمرکز بر درمان بجای آموزش ارتقایی از نقص برنامه های قبلی است. دوره نماد، تمرکز اصلی خود را بر ارتقا گذاشته است و نه درمان. در رویکرد درمان، جمعیت زیادی از دانش آموزان نادیده گرفته می شوند.	(۴۳)

سایت و کانال ضمن خدمت LTMS یار

درست	تمرکز یک مولفه‌ی مربوط به شناخت است و کاهش آن، جز نشانه‌های شناختی خشم می باشد.	(۴۴)
درست	حواسپرتی، گیجی و عدم تمرکز جز نشانه‌های رفتاری استرس می باشند.	(۴۵)
درست	خانواده‌های امن، علی‌رغم داشتن انتظارات معقول از فرزندان، حمایت‌های خود را از او دریغ نکرده و در صورت شکست و عدم موفقیت احتمالی، بجای شماتت و بازخواست کردن ابتدا با او همدردی کرده و سپس سعی در شناسایی دلایل عدم موفقیت میکنند.	(۴۶)
صحیح	خشم در ذات خود، هیجانی منفی نیست.	(۴۷)
درست	خود انگیزی از درون آدمی شروع می شود. ممکن است حتی محیط برای فرد مشوق و فراهم نباشد، اما او با اتکا به محرک‌های درونی، به تکاپو می افتد.	(۴۸)
صحیح	خودکنترلی یکی از مولفه‌های مدیریت خود است.	(۴۹)
درست	در این پله، کودکان فقط حضور دارند که جلوی نقد گرفته شود و تفاوتی با سایر اقلام حاضر در صحنه، مانند تخته و نیمکت ندارند. صرفاً جهت تزئین بکار می روند.	(۵۰)
نادرست	در بارش افکار، عمده‌ی نظرات را باید روی تخته نوشت.	(۵۱)
درست	در بارش افکار، هر چه راه حل دور تر از ذهن باشد، بهتر است.	(۵۲)
درست	در پله اول، کودک فقط به کار گرفته می شود. نه مطلعند و نه مورد مشورت.	(۵۳)

سایت و کانال ضمن خدمت LTMS یار

درست	در پله چهارم دانش آموزان از امور مطلع هستند، اما در تغییر آن دخالتی ندارند. در واقع مکلف اند که چیزی که به آنان گفته شده است را انجام دهند.	(۵۴)
تزیین کار	در پله دوم نردبان هارت، کودکان به چه شکلی دیده می‌شوند؟	(۵۵)
درمان محور بودن	در تالیف محتوایی ارتقایی نماد به کدام مورد توجه نشده است؟	(۵۶)
غلط	در تدوین محتوای ارتقایی نماد، جهت فهم هر چه بیشتر مباحث، سرگذشت های خیالی از دانش آموزان قیدشده است.	(۵۷)
درست	در خود تنظیمی، افراد خود را از نگاه بیرونی مشاهده میکنند، در مورد خود داوری و قضاوت کرده و به اعمال خود واکنش نشان می دهند .	(۵۸)
درست	در خودآگاهی معنوی فرد سعی دارد مبدا و مقصد وجود خود را بیابد و خود را بر این اساس معنا می کند.	(۵۹)
۱۰ عنوان	در دوره ارتقایی نماد، باید چه تعدادی از مهارت‌ها آموزش داده شوند؟	(۶۰)
غلط	در روش گروه نگار دایره‌ای، دانش آموزی که بیشترین فلش به سمت راست، باید از انتخاب های ما حذف شود.	(۶۱)
درست	در فاجعه پنداری افراد موقعیت را خارج از توان و تحمل خود می پندارد.	(۶۲)
آرمان گرایی	در فرایند مدیریت خود، چه عواملی در هدف‌گذاری نباید موردتوجه باشد؟	(۶۳)
درست	در کتب مهارت های مشارکتی، بسته مداخلات اجتماع محور برای مدیران تدوین شده است.	(۶۴)

سایت و کانال ضمن خدمت LTMS یار

پله اول	در کدام پله از سطوح مشارکت نردبان هارت، کودکان فقط به کار گرفته می‌شوند؟	(۶۵)
پله چهارم	در کدام پله از سطوح مشارکت نردبان هارت، کودکان مطلع ولی مکلف اند؟	(۶۶)
پنجم	در کدام پله، اولین بار کودک مورد مشورت قرار می‌گیرد؟	(۶۷)
معنوی	در کدام نوع از خودآگاهی، فرد به دنبال معنای فهم معنای زندگی است؟	(۶۸)
خیر	در هنگام تلاش برای ارتقای خود، بایست روی نقاط قوت تکیه کرد و به نقاط ضعف بی‌اعتنا بود؟	(۶۹)
غلط	دسترسی به گروه‌های نهان در مدرسه، از طریف هم‌تایان، زمان بر است.	(۷۰)
شخصیت	راهبردهای سازگانه باید با چه چیزی سازگار باشند؟	(۷۱)
فرافکنی	راهبردی که در آن فرد تقصیر را به گردن دیگری می‌اندازد، چه نام دارد؟	(۷۲)
صحیح	روش الگویی، یکی از روش‌های یادگیری صبر در دانش‌آموزان است.	(۷۳)
درست	زیبا بودن جز ملاک‌های شایستگی دانش‌آموزان نیست.	(۷۴)
صبر روحی	ستودنی‌ترین نوع صبر، کدام است؟	(۷۵)

سایت و کانال ضمن خدمت LTMS یار

درست	سر ماهی، جایگاه نوشتن چالش و مسئله ما است. علل اصلی بر روی سازه های اصلی نوشته شده و دلایل ریزتر بر روی استخوان های هر شاخه.	(۷۶)
غلط	سرعت انتقال اطلاعات در گروه همتا برابر با سرعت انتقال از معلم به دانش آموز است.	(۷۷)
درست	شکل دهی فرایندی است که به مرور رفتارها به هدف مورد نظر تبدیل می کند. در این روش رفتارهای نزدیک به هدف نهایی مورد تشویق و تقویت قرار می گیرد.	(۷۸)
شناخت مسائل	شناخت هیجانات منجر به کدام یک از موارد زیر نمی شود؟	(۷۹)
صحیح	صبر این است که فرد بداند با وجود تمام برنامه ریزی های سنجیده، به ناچار با مشکلاتی مواجه خواهد شد.	(۸۰)
بیماری	صبر روحی بر کدام یک از موارد زیر دلالت ندارد؟	(۸۱)
درست	صبر روحی ناشی از درگیر شدن انسان با رنج ها و سختی ها با استقامت در برابر آنهاست که ستودنی ترین نوع صبر است.	(۸۲)
درست	صبر عاملی کلیدی برای پرهیز از افراط و تفریط است. صبر، اعتدال است.	(۸۳)
درست	صبر فرایندی است که طی آن برون ریزی احساسات و هیجانات ناراحت کننده به تدریج اتفاق می افتد و رویکردی منفعلانه نیست.	(۸۴)
غلط	صبر، به معنای درون ریزی احساسات و هیجانات ناراحت کننده است.	(۸۵)
غلط	صبر، مانع از افراط و تفریط نمی شود؛ فقط مدیریت آن را آسانتر می کند.	(۸۶)

سایت و کانال ضمن خدمت LTMS یار

ملامت خود	ضعف در اعتماد به نفس موجب کدام مورد از راهبردهای ناسازگارانه مدیریت هیجان می شود؟	۸۷
نادیده گیری شواهد متناقض	عبارت "هیچ وقت نمیتوانم صبور باشم" به کدام باور غلط در مورد صبر اشاره دارد؟	۸۸
قاطعیت ورزی	عدم پذیرش تقاضاهای غیرمعقول دیگران، از نشانه های کدام عامل مدیریت خود است؟	۸۹
درست	علاوه بر معلمان، کتاب هایی برای مدیران نیز تالیف شده است .	۹۰
غلط	علی رغم افزایش مشارکت با بکارگیری گروه های همنا، اعتماد بین فردی در گروه کاهش می یابد.	۹۱
درست	عنصری که تفاوت های سنی، مقطع و بصورت کل مراحل رشد را در بردارد، مفهوم رشدمدار بودن است. برنامه های رشدمدار، برای هر سن، رویکرد و مداخله جدا طراحی میکنند.	۹۲
فاجعه سازی	غیرقابل تحمل پنداشتن موقعیت ها که منجر به بی صبری می شود، چه نام دارد؟	۹۳
فاجعه سازی	غیرقابل تحمل پنداشتن موقعیت ها که منجر به بی صبری می شود، چه نام دارد؟	۹۴
درست	فرافکنی، یعنی نسبت دادن اعمال، عیبها و امیال ناپسند خود به دیگران.	۹۵
خود مشاهده گری	فرایند خودتنظیمی ناظر بر کدام یک از موارد زیر نیست؟	۹۶
نشانه های رفتاری	فرد توانایی کافی در تمرکز بر یک موضوع خاص ندارد، به راحتی حواسش پرت می شود، در سازماندهی و برنامه ریزی منطقی مشکل دارد، و گیج یا غیر منطقی به نظر می رسد. مورد فوق جزو کدام یک از نشانه های استرس است؟	۹۷

سایت و کانال ضمن خدمت LTMS یار

درست	قلدری از مشکلات رایج در سنین مدرسه است.	۹۸
نشانه های شناختی	کاهش تمرکز از کدام نشانه های خشم در افراد است؟	۹۹
خودآگاهی	کدام عنوان جزء مهارت های منظومه رشد نیست؟	۱۰۰
ریسک پذیری	کدام گزینه مربوط به خودآگاهی روانی نمی باشد؟	۱۰۱
بخشایشگری	کدام مهارت جزء مهارت های شناختی اجتماعی دوره ارتقایی نماد نیست؟	۱۰۲
موفقیت شغلی	کدام یک از موارد زیر جز عناصر تشکیل دهنده خودآگاهی نیست؟	۱۰۳
بازخواست کردن	کدام یک از موارد زیر جز ویژگی های یک خانواده ی امن نیست ؟	۱۰۴
پیدا کردن راه حل قطعی	کدام یک از موارد زیر، جز ویژگی های تکنیک تسهیل گری بارش افکار نیست؟	۱۰۵
فشار والدین	کدام یک از ویژگی های زیر در دانش آموزانی که ترس از شکست تحصیلی دارند دیده می شود؟	۱۰۶
عدم تمرکز بر درمان	کدام یک از موارد زیر، از نقاط ضعف برنامه های حوزه مراقب در برابر آسیب های اجتماعی نیست؟	۱۰۷
درست	کنترل خویشتن در مسیر مدیریت خویش است. افراد تا زمانیکه نتوانند کنترل خود را دست بگیرند، نمیتوانند در محیط ها، موقعیت ها و شرایط مزمن، اقدام به مدیریت کردن خود کنند.	۱۰۸

سایت و کانال ضمن خدمت LTMS یار

نشانه های شناختی	کاهش تمرکز از کدام نشانه‌های خشم در افراد است؟	(۱۰۹)
ارزش های اخلاقی	کدام گزینه مربوط به خودآگاهی روانی نمی باشد؟	(۱۱۰)
احساس زیبا بودن	کدام مورد از احساسات شایستگی دانش آموزان نیست؟	(۱۱۱)
تشویق	کدام مورد از گزینه‌های زیر جز عوامل بیرونی موثر ارتقای مهارت مدیریت خود است؟	(۱۱۲)
هر سه مورد	کدام یک از عوامل موثر بر ایجاد هیجانات است؟	(۱۱۳)
محرک بیرونی	کدام یک از موارد زیر جز مولفه های اصلی خودانگیزی نیست؟	(۱۱۴)
پذیرش مشکل	کدام یک از موارد زیر جز تکنیک های سازگارانۀ مدیریت هیجانات دانش آموزان نیست؟	(۱۱۵)
بازخوردگیری از دانش آموزان	کلیدی ترین راهکار برای کسب خودآگاهی شغلی معلمان در کلاس درس کدام گزینه است؟	(۱۱۶)
درست	گاه دانش آموزان غیرممتاز، موردتوق بیشتر دانش آموزان هستند و به شرط مبادی آداب بودن، میتوانند مسئولیت همتابودن را بپذیرند.	(۱۱۷)
درست	گروه همتا بدلیل داشتن زبان مشترک، با سرعت بیشتری از معلمان، محتوا را انتقال می دهند.	(۱۱۸)
صحیح	گروه همتا، حتماً نباید از درون کلاس انتخاب شوند.	(۱۱۹)

سایت و کانال ضمن خدمت LTMS یار

صحیح	گزینه برتر برای احراز دانش آموز همتا، لزوماً دانش آموز ممتاز و درسخوان کلاس نیست.	۱۲۰
درست	گوینده ی این عبارت تجربه های قبلی خود که توانسته صبوری کند را نادیده می گیرد.	۱۲۱
درست	ما در مورد خود، آگاهی هایی داریم و این آگاهی، سبب می شود تا پنداشت هایی از خود داشته باشیم. این مفهوم را، خودپنداره می گویند.	۱۲۲
درست	مدیریت عادات و برنامه های روزمره در بطن مهارت مدیریت خود جای میگیرد. حل مسئله بر شناسایی مشکلات، تنظیم شناختی هیجان بر شناخت احساسات و مدیریت هیجانانگیز و صبر بر تاب آوری در برابر مشکلات اشاره دارند.	۱۲۳
سر ماهی	مسئله اصلی در نمودار استخوان ماهی، روی کدام قسمت ماهی نوشته می شود؟	۱۲۴
نادرست	مشارکت دادن دانش آموزان در مدرسه، یک امر عرفی است نه یک حق.	۱۲۵
درست	مشارکت صحیح، تعاملی و مبتنی بر همکاری و مسئولیت پذیری است و نباید دو طرف از این مشارکت جویی حذف شوند.	۱۲۶
درست	مشارکت، حق کودکان است و بایست به آنان داده شود. دانش آموزان حق دارند در تغییر مکان مادی و معنوی که در آن حضور دارند، مشارکت کنند.	۱۲۷
نادرست	مشارکت، فقط مختص دانش آموزان دوره ابتدایی است و بایست در دوره متوسطه همه امور مربوط به مدرسه به خود نوجوانان واگذار شود.	۱۲۸
خودکنترلی	مصدق "حاسبوا قبل ان تحاسبوا" کدام گزینه است؟	۱۲۹

سایت و کانال ضمن خدمت LTMS یار

درست	مصادق عبارت مذکور که به حسابگری از خود می پردازد، همان کنترل بر امور خود است.	۱۳۰
درست	معام همواره در تعامل است و زمانی می تواند خودآگاهی اجتماعی و شغلی خود را ترمیم کند که نظرات فراگیران خود را در مورد اقداماتش بداند و معایب خود را اصلاح نمایند.	۱۳۱
درست	مفید بودن، توانابودن، کفایت اجتماعی و غیره نیز از ملاک های احساس شایستگی هستند.	۱۳۲
درست	منظومه رشد، دارای دو مهارت در دوره ارتقایی نماد است. حسن گزینی و خیر گزینی.	۱۳۳
درست	مواجهه با مشکلات گریز ناپذیر است و در صبر انتظار این مشکلات را داشتن مقابله با آنها را آسان تر می کند.	۱۳۴
درست	موفقیت شغلی نتیجه خودآگاهی است و نه عنصر تشکیل دهنده اولیه آن.	۱۳۵
درست	نشخوار فکری یک راهبرد ناسازگارانه در مدیریت هیجانات می باشد.	۱۳۶
راهبرد ناسازگارانه	نشخوار فکری جز کدام راهبردهای مدیریت هیجان می باشد؟	۱۳۷
نوشتن	نقویت مهارت های ارتباطی در خودآگاهی از طریق کدام روش زیر ممکن نیست؟	۱۳۸
غلط	نیاز به شایستگی فقط با موفقیت در امتحانات تامین می شود.	۱۳۹
درست	هدف بارش افکار مشارکت دادن همه افراد در فرایند حل مشکل است. ممکن است راه حل قطعی در پس نظرات کلیه افراد باشد.	۱۴۰

سایت و کانال ضمن خدمت LTMS یار

درست	هدف های مطلوب، به زمان مقید هستند و در یک دوره مشخص محقق می شوند، تهییج کننده اند و افراد را به کار و تلاش وامی دارند و دارای معنی و فلسفه ای منطقی هستند. اما به جای آرمانگرایی مفرط، بر واقع گرایی و شناخت واقعیت های موجود متکی هستند.	(۱۴۱)
درست	هر چه تعداد جهت فلش به سمت یک اسم یا دایره بیشتر باشد، آن فرد گزینه بهتری برای انتخاب جهت آموزش همتایان می باشد.	(۱۴۲)
صحیح	همتایان، توان حل همه مشکلات دانش آموزان در مدرسه را ندارند.	(۱۴۳)
درست	یکی از روش های رایج برای ارتقای مهارت صبر در دانش آموزان مشاهده ی صبر والدین و معلمان است که در این روش دانش آموز رفتار صبورانه را الگو قرار می دهد.	(۱۴۴)
درست	یکی از مزت های بکارگیری گروه های همتا، افزایش اعتماد بین فردی است. از این مزیت میتوان در افزایش توان اجرایی این گروه در بین سایر دانش آموزان استفاده کرد.	(۱۴۵)
غلط	یکی از نقاط ضعف آموزش همتایان، پرهزینه بودن اجرای آن است.	(۱۴۶)



همه آنچه برای انجام دوره های ضمن خدمت لازم است را تنها در سایت و کانال ما دنبال کنید:

کانال تلگرام : @ltmsyarir

www.LTMSYAR.ir

(برای ورود به سایت و کانال تلگرام لینک های بالا را بفشارید.)