

در این فرصت باقی‌مانده تا آزمون سراسری:

چه کار باید کرد؟

می‌گیرید، سعی کنید که ارزیابی دیگری هم از خود و برنامه‌تان داشته باشید؛ اینکه چقدر توانسته‌اید در هفتاهای که گذشت، طبق برنامه پیش روید و چقدر موفق بوده‌اید. انجام این کار به شما کمک می‌کند تا در آخر هفته، پیش بینی برنامه هفته بعدی انجام شود. حتماً توجه کنید که هر چه به کنکور نزدیک می‌شوید، نقش تست‌زنی در ارزیابی و تثبیت مطالب در ذهن شما بیشتر می‌شود. برای برنامه‌ریزی هفتگی، تا حد امکان، تعداد تست‌ها را نیز باید مشخص کنید؛ مثلاً بررسی کنید که در مطالعه درس چهار و پنج ریاضی، که این هفته قصد خواندن آن را دارید، چقدر لازم است تست بزنید و سپس برای آنها برنامه‌ریزی کنید. پس از برنامه‌ریزی، اگر دیدید که زمان لازم را در اختیار ندارید، از تعداد تست‌ها کم و حل بقیه تست‌ها را به هفته بعد موکول کنید؛ ولی هرگز از زمان مطالعه خود کم نکنید؛ البته این موضوع هم به توانایی و ضعف شما در هر درس بستگی دارد؛ مثلاً داوطلبی درس را به خوبی مطالعه کرده و در تست‌زنی مشکل دارد و داوطلب دیگر احساس می‌کند که هنوز آمادگی کامل در یک مبحث را نداشته و لازم است که بیشتر مطالعه و سپس تست‌زنی کند.

با عنایت به مطالبی که در بالا اشاره شد، اگر داوطلب پشت کنکوری هستید و احساس می‌کنید که نیاز است برنامه مطالعاتی خود را تغییر دهید، با توجه به تجربه قبلی خود، میزان مطالعه‌ای که تا به حال داشته‌اید و نیز درس‌ها یا مباحثی که احساس می‌کنید در آنها ضعف دارید و کارهایی که لازم است در هر درس انجام دهید، برنامه جدیدی بریزید. مهم‌ترین موضوع در این برنامه‌ریزی، علاوه بر نکته‌هایی که به آن اشاره شد، زمان است. به زمانی که تا کنکور دارید، توجه کرده و بدون نالمیدی، و البته بدون غلو در محاسبه توانایی‌های خود، یک برنامه عالی و عملی بریزید و اطمینان داشته باشید که هنوز هم زمان کافی برای جبران و مطالعه خوب برای کنکور را در اختیار دارید؛ پس منتظر چه هستید؟ برای شما دانش‌آموزان عزیزی هم که احساس می‌کنید برنامه خوبی نداشته یا اینکه تا الان نتوانسته‌اید به خوبی مطالعه کنید، پیشنهاد می‌کنیم با توجه به آنچه که در این مقاله درباره برنامه‌ریزی گفته شد و موارد زیر، به مطالعه پردازید؛ البته همین جا لازم می‌دانیم اشاره کنیم که آنچه می‌گوییم، یک پیشنهاد است و شما می‌توانید در مدت باقی‌مانده، با توجه به شناختی که از خود و نقاط قوت و ضعف درسی تان دارید، برنامه بهتری ریخته و موفق‌تر شوید.

کشیده‌اند، و گام مهم‌تر اینکه بپذیرند که می‌توانسته‌اند بهتر باشند و برای این بهتر شدن باید جسارت به خرج داده و تغییر را قبول کنند. اگر از جمله داوطلبانی هستید که فکر می‌کنید باید برنامه خود را تغییر دهید، سعی کنید که از همین الان تا زمان برگزاری کنکور، یک برنامه بلند مدت برای خود در نظر بگیرید که در آن برنامه، تا حد ممکن، زمانی را برای مطالعه تمام دروس، مرور آنها و تست‌زنی درس‌ها در نظر بگیرید. این برنامه باید بر حسب توانمندی‌های شما در هر درس، میزان مطالعه‌ای که تا به حال در هر درس داشته‌اید، بودجه‌بندی و میزان اهمیت هر درس صورت بگیرد. سعی کنید تا هیچ درسی را نخواهند نگذارید و حتی اگر شده، فصل‌های آسان هر درس را از همین الان در برنامه مطالعه خود بگنجانید.

یک برنامه بلند مدت با یک برنامه مطالعاتی هفتگی محقق می‌شود؛ یعنی شما باید از همین الان تا روز برگزاری کنکور را به هفتاهای مطالعاتی تقسیم کرده و این هفتاه را به ساعت‌های مختلف تقسیم کنید: ساعت‌بیداری، ساعت‌خواب و استراحت، و اگر داشت‌آموز هستید، ساعت‌مدرسه، و سپس طبق آن، ساعتی را برای مطالعه خود در نظر بگیرید. بعد از مشخص کردن ساعت می‌شود تا در موقعیت بسیار بهتری قرار گیرند.

نخستین گام برای موقفيت، مشخص کردن موقعیت مطالعاتی و درسی‌تان در این روزهای باقی‌مانده تا کنکور است. از هر گروه از داوطلبان که هستید، حتماً برآورده از خود و مطالعه‌تان داشته باشید؛ به خصوص اینکه شما دومین دوره طلابی مهم را نیز پشت سر گذاشته‌اید و اکنون با توجه به شرایط جدید باید خود را بسنجدید. بدون خوش باوری و البته منفی گرایی و مثل یک انسان بی‌طرف، که نقش داوری را به عهده گرفته است، خودتان را مورد سنجش قرار دهید. این کار به خوبی به شما کمک می‌کند تا بدانید که در روزهای باقی‌مانده باید چه کارهایی را انجام دهید و برای رسیدن به آن، چه برنامه‌ریزی‌ای داشته باشید. توجه داشته باشید حتی اگر تا الان طبق برنامه پیش رفته‌اید، باز هم خود و مطالعه‌تان را بررسی کنید. اگر از برنامه و مطالعه خود راضی هستید، به روال سابق ادامه دهید، اما اگر فکر می‌کنید که می‌توانید با تغییر در برنامه خود، نتایج بهتری بگیرید، حتماً وقتی را برای انجام این کار اختصاص دهید.

علاوه بر ارزیابی درسی خود که با تست‌زنی صورت

تعطیلات نوروز سال ۱۴۰۱ که خیلی از شما داوطلبان عزیز برای آن حسایی برنامه‌ریزی کرده بودید هم به پایان رسید. ممکن است که بسیاری از شما طبق برنامه درسی خود پیش رفته و گروهی هم نتوانسته باشید که به طور کامل یا حتی اصلًا به برنامه‌ریزی خود جامه عمل بپوشانید. ضمن تبریک به همه شما دوستان گرامی که توانستید از این تعطیلات نهایت استفاده را کرده‌اید، باید اضافه کنیم که گرچه تعطیلات عید، بسیار مهم بود، اما نباید با فکر کردن به گذشته و افسوس خوردن برای آن و با تضعیف روحیه، وقت و زمان باقی‌مانده را نیز از دست داد.

در هر شرایط درسی که هستید، مهم‌ترین کار این است که تصمیم بگیرید تا از این زمان باقی‌مانده، که اتفاقاً بسیار مهم است، نهایت استفاده را ببرید. روی سخنمان بیشتر با شما داوطلبانی است که تا الان کم کاری کرده یا مطالعه خوبی نداشته‌اید. به این نکته توجه داشته باشید که اگر از همین الان هم با یک برنامه‌ریزی قوی و یک اراده محکم، عزم خود را جزم کنید، حتماً موفق خواهید شد؛ پس نالمید نشود و زودتر دست به کار شوید؛ البته داوطلبان قوی نیز باید توجه داشته باشند که استفاده درست و اصولی از این اوقات باقی‌مانده،

باعث می‌شود تا در موقعیت بسیار بهتری قرار گیرند. نخستین گام برای موقفيت، مشخص کردن موقعیت مطالعاتی و درسی‌تان در این روزهای باقی‌مانده تا کنکور است. از هر گروه از داوطلبان که هستید، حتماً برآورده از خود و مطالعه‌تان داشته باشید؛ به خصوص اینکه شما دومین دوره طلابی مهم را نیز پشت سر گذاشته‌اید و اکنون با توجه به شرایط جدید باید خود را بسنجدید. بدون خوش باوری و البته منفی گرایی و مثل یک انسان بی‌طرف، که نقش داوری را به عهده گرفته است، خودتان را مورد سنجش قرار دهید. این کار به خوبی به شما کمک می‌کند تا بدانید که در روزهای باقی‌مانده باید چه کارهایی را انجام دهید و برای رسیدن به آن، چه برنامه‌ریزی‌ای داشته باشید. توجه داشته باشید حتی اگر تا الان طبق برنامه پیش رفته‌اید، باز هم خود و مطالعه‌تان را بررسی کنید. اگر از برنامه و مطالعه خود راضی هستید، به روال سابق ادامه دهید، اما اگر فکر می‌کنید که می‌توانید با تغییر در برنامه خود، نتایج بهتری بگیرید، حتماً وقتی را برای انجام این کار اختصاص دهید.

همه داوطلبان عزیز، چه پشت کنکوری‌ها و چه دانش‌آموزان، باید توجه داشته باشند که یک گام مهم در موقفيت، همین برآورده زحمت و مطالعه‌ای است که

عنوان یک دانشآموز کنکوری، از فرصتی که در دست دارید، حتی امتحانات سال دوازدهم، بهترین استفاده را ببرید و همچنان که آنها را برای امتحان آماده می‌کنید، به صورتی که برای مرور نهایی آماده شوند، نکته برداری افزایش دهید و مرور کنید و تست بزنید.

کرده و در این مباحث هم تست بزنید. ضمناً در همین زمانی که در دست دارید، پاره‌ای از آن را نیز برای مرور آن گروه از درس‌های سال‌های گذشته که تا به حال نخوانده‌اید، اختصاص دهید. سعی کنید که این بخش از مطالعه خود را تا دو هفته مانده به کنکور به پایان برسانید و دو هفته پایانی را به تست زنی سرعتی و رفع اشکال از طریق حل تست‌ها بپردازید. در واقع خودتان را در شرایط آزمون سراسری قرار داده و بسنجدید. نکته بسیار مهمی که همه شما عزیزان باید به آن توجه داشته باشید، این است که این فرصت باقی‌مانده را خیلی جدی بگیرید. اگر در این مدت خوب عمل کنید، به طور حتم از خیلی از رقبایان خود جلو خواهید افتاد و به هدف خود نزدیک‌تر می‌شوید.

داشتن برنامه در این مدت، بسیار مهم است و نداشتن آن باعث سردرگمی و استرس شما خواهد شد. نکته مهم دیگر برای داوطلبانی که کمتر مطالعه کرده‌اند، این است که در هر شرایط درسی که قرار دارید و با هر میزان مطالعه‌ای که تا به حال داشته‌اید، به هیچ عنوان نگران نباشید و با انرژی و اعتماد به نفس، ادامه راه را طی کنید. محکم باشید و مطمئن باشید در زمانی که در دست دارید، باللاشی که انجام دهید، می‌توانید به بخش مهمی از خواسته‌های خود برسید. مخصوصاً اگر در دوره تحصیلی خود جزو دانش‌آموزان زرنگ و حتی متوسط بوده‌اید، می‌توانید روی آموخته‌های قبلی خود سرمایه‌گذاری کنید و با جدیت در همین ایام باقی‌مانده، نتیجه خوبی را کسب کنید؛ پس با توکل به خدا و با یک برنامه‌ریزی خوب، به راهنمای ادامه دهید.

برنامه امتحانات، شروع به درس خواندن کنید. اگر قبل از شروع امتحانات، نقاط ضعف اساسی خود را برطرف کرده باشید، در این زمان کافی است تا تسلط خود را افزایش دهید و مرور کنید و تست بزنید.

تشریحی خواندن برای امتحانات، به کنکور شما هیچ ضرری نمی‌زند، بلکه فایده‌های زیادی هم دارد؛ پس فکر نکنید که باید تغییر خاصی در برنامه خود ایجاد کنید؛ اما هرگز از تست زدن غافل نشوید و تا می‌توانید تست بزنید. بهتر است که در این دوران، هنگام مطالعه هر درس، بیشتر روی تمرین و مثال‌های کتاب درسی و تست‌های آزمون سراسری وقت بگذارید. در مجموع سعی کنید که در طی امتحانات سال دوازدهم، کل دروس آن را جمع کرده و تست بزنید و تا حد امکان خلاصه‌برداری کرده یا زیر نکات مهم آن را خط بکشید تا بعداً فقط به مرور سریع آنها بپردازید.

در این روزهای باقی‌مانده، که البته زمان زیادی هم هست، دو یا سه درسی را که مهم است و شما در آن ضعف دارید، انتخاب کرده و بیشتر (تقریباً یک روز در میان) در برنامه خود قرار دهید. مطمئن باشید که زمان کافی برای جبران ضعف‌های خود در درس‌هایی که احساس می‌کنید آنها را کمتر بله‌ید، دارید؛ فقط کافی است که با اراده قدم بردارید و به خود و توانایی‌هایتان اعتماد کنید و نگران نباشید.

نکته مهمی که در این ایام باید به آن توجه داشته باشید و زمان مناسبی را به آن در برنامه‌ریزی خود اختصاص دهید، این است که به عمومی‌های توجه ویژه‌ای داشته باشید. دروس عمومی بسیار مهم و امتیاز‌آور هستند؛ پس حتماً وقت مناسبی را به این درس‌ها اختصاص دهید. اگر احساس می‌کنید که نمی‌توانید از پس تمام عمومی‌ها به خوبی برآید، دست کم، تمرکز بیشتری روی دروس ادبیات و معارف اسلامی داشته باشید.

در مجموع سعی کنید که در روزهای باقی‌مانده، به

به نکات زیر نیز توجه کنید:

۱- بعد از ظهر روزهایی که به مدرسه می‌روید، حتماً درس‌های سال دوازدهم را در منزل کامل بخوانید و تست بزنید؛ به طوری که آنها را به خوبی یاد بگیرید.

۲- در روزهایی که به مدرسه نمی‌روید، در منزل یا هر جایی که درس می‌خوانید، حتماً برنامه‌ای برای درس‌های پایه باقی‌مانده، یعنی آنهایی که قبل‌اً نخوانده‌اید، تهیه کنید و آنها را به طور کامل بخوانید و تست بزنید. اگر برنامه عید را انجام نداده‌اید، باید بعضی از مبحث‌های سال‌های پیش را که راحت‌تر است، انتخاب کنید تا در این فرصت بتوانید با آرامش و تمرکز بیشتری آنها را مطالعه کنید و از آنها، نکته برداری کنید.

عزیزانی که کم کاری داشته‌اید! در این مقطع از سال می‌توانید بعضی از مباحث وقت گیر را از برنامه‌تان حذف کنید و تمرکز خود را روی بقیه دروس بگذارید؛ البته هرگز یک درس را به طور کامل رها نکنید؛ بلکه می‌توانید به صورت گزینشی بعضی از فصل‌های را بخوانید. شما دانش‌آموزان قوی، ابتدا در این دوره، مطالب باقی‌مانده از پایه را کامل بخوانید و در صورت امکان، بعد از آن، موارد ضعف باقی‌مانده از مطالب خوانده شده را برطرف کنید. همه شما داوطلبان عزیز هرگز فراموش نکنید که نکته برداری را تا روزهای آخر ادامه دهید. هر وقت حین درس خواندن یا تست زدن به نکته جدیدی برخوردید، حتماً آن را در محل خاصی یادداشت کنید. مطالعه سریع این نکته برداری‌ها در روزهای آخر، به شما در یادآوری نکاتی که قبل‌اً مطالعه کرده‌اید، کمک خواهد کرد. سعی کنید که در همین دوره، حدود صد و بیست ساعت را به مطالعه پایه‌های پایین‌تر (پایه‌های باقی‌مانده) اختصاص دهید و بقیه زمان را به درس‌های آخر سال بپردازید.

حتماً شما دانش‌آموزان عزیز به این نکته توجه داشته باشید که امتحانات سال دوازدهم، مراحمی برای برنامه‌ریزی و آمادگی شما برای کنکور

نیست؛ بلکه تأثیر مثبتی بر روند کاری شما دارد؛ زیرا دروس سال دوازدهم، بخش مهمی از منابع کنکور را تشکیل می‌دهد و این امتحانات، بهترین فرصت برای جمع‌بندی و دوره سال دوازدهم و جبران غفلت‌هایی نظیر نخواندن کتاب‌های درسی و مثال‌ها و تمرین‌های آنهاست؛ زیرا این کتاب‌ها در کنکور خیلی مهم هستند، ولی مورد غفلت واقع می‌شوند؛ به همین دلیل، حدود چهار یا پنج روز قبل از شروع امتحانات، تمام نقاط ضعف اساسی خود در دروس سال دوازدهم را برطرف کنید و نگذارید که نکته‌های مهم‌تر نظر مفهومی در ذهنتان داشته باشید. بعد از رفع اشکالات مفهومی، طبق



«بهار دل‌ها»

فرصت مناسب برای کسب آرامش و مطالعه‌ای ارزشمند

یک ساعت تا یک ساعت و نیم بعد از افطار مطالعه‌تان را در حد مطلوب نگه دارید و از دیگر سحر نیز زمان مناسبی برای مطالعه است؛ چون قبل‌خوابیده‌اید و گرسنه هم نیستید و می‌توانید مطالعه را در فضایی ساکت، که هیچ چیز در آرامش شما اختلال ایجاد نمی‌کند، آغاز کنید؛ در ضمن، این دوران، فرصت مناسبی است که خوابتان را برای کنکور تنظیم کنید تا برای امتحانات نهایی و آزمون سراسری هم بتوانید صبح زود بیدار شوید و سرجلسه آزمون خواب‌آلود نباشد.

همه ما، ماه رمضان، افطاری و سحری‌های دور هم را خیلی دوست داریم و از طرف دیگر سریال‌ها و برنامه‌های مربوط به این ماه هم جذاب است؛ اما باید بدانید که این سریال‌ها کاملاً می‌توانند شما را از دور رقابتی کنکور خارج کنند و وقت شما را هدر دهند؛ بنابراین، پیشنهاد می‌کنیم که بعد از افطار سراغ تلویزیون نروید و سعی کنید برنامه مطالعاتی خود را اجرا کنید. حضور در دوره‌هی‌ها هم به دلیل اتفاق وقت و هم شیوع کرونا، به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

چه بخوریم؟

افطاری را سبک، اما همراه با مواد مغذی مصرف کنید تا دچار رخوت نشوید و بتوانید مطالعه خود را از نظر کیفی و کمتری در سطح بالایی نگه دارید. برای افطاری حتماً از مواد قندی طبیعی استفاده کنید. شیر گرم، شیر

خواهیم داد تا بتوانید در این ماه مبارک، ساعات رقبای خود عقب نمایید و از برکات این ماه نیز بهره‌لام را ببرید.

کی درس بخوانیم؟

اولین نکته این است که برنامه‌ریزی را فراموش نکنید، و قبل از شروع مطالعه، برای خودتان مشخص کنید که قرار است در روزی که پیش رو دارید، کدام مباحث را مطالعه کنید.

پس از میل کردن سحری یا افطاری، تا یک ساعت سعی کنید که مطالعه‌ای نداشته باشید؛ چرا که به خاطر پر بودن معده، خون‌رسانی به مغز کمتر می‌شود. می‌توانید از ساعت ۵ صبح مطالعه را آغاز کنید و تا ساعت ۱۲:۳۰ که هنوز احساس گرسنگی و ضعف نخواهید داشت، به مطالعه بپردازید (اگر دانش‌آموز هستید، شما تا ساعت ۱۲:۳۰ یا ۲ بعد از ظهر در مدرسه هستید و در کلاس‌های درس حضور دارید؛ سپس می‌توانید زمانی را به استراحت و خواب اختصاص دهید تا هم کمبود خواب شب را جبران کنید و هم گرسنگی را کمتر احساس کنید. پس از استراحت تا زمان افطار هم می‌توانید به مطالعه یک یا دو واحد

۶۰ دقیقه‌ای از دروس عمومی و سبک بپردازید یا از درس‌هایی که قبل‌خوابیده نموده‌اید، تست بزنید؛ چون تست زدن انرژی زیادی نمی‌گیرد؛ بنابراین، سعی کنید که از این مورد غافل نشوید و به مطالعه تستی بپردازید.

تعطیلات نوروز که به پایان رسید، بهار دل‌ها آغاز گردید؛ فرصتی ارزشمند برای آنکه خالق هستی را بخوانی و از او طلب آرامش و آمرزش کنی، و چه زیباست که این ماه برای داوطلبان کنکوری امسال، نزدیک به آزمون سراسری است؛ چرا که فضای رسیدن به آرامش، در این ماه مهیا است و می‌توان او را با همه اسم‌های بزرگش، از یا علی یا عظیم گرفته تا یا غفور یارحیم، خواند و دلشورهای نگرانی‌های را به امواج دریای رحمانیت او سپرد و با دلی آرام و قلبی مطمئن، برای امتحانات نهایی و آزمون سراسری آماده گردید.

در این میان، تعدادی از داوطلبان آزمون سراسری نگران این هستند که تغییر در ساعت خواب و تغذیه آنها تأثیر منفی در مطالعه‌شان داشته باشد و نتوانند مطالعه با کیفیتی در این ایام داشته باشند. در ابتدا باید بگوییم که با وجود دشواری، اجازه ندهید که عواملی چون: گرسنگی، احساس ضعف و کمبود انرژی، شما را از رسیدن به هدفتان باز ندارد.

در این مقاله، نحوه مطالعه در ماه رمضان و بهترین زمان مطالعه را در این ماه شرح





علوم تجربی سال ۹۶، نیز با

اشاره به اهمیت نیایش، می‌گوید: هیچ وقت نشد که به خاطر درس، نماز قضا شود. معتقدم که نماز و نیایش، باعث آرامش بیشتر انسان می‌شود.

علی براتی، رتبه یک گروه آزمایشی علوم تجربی ۹۷، نیز در اهمیت نیایش معتقد است: بسیاری از اوقات، پس از نماز یا در فرصت‌های دیگر با خدا حرف می‌زدم و از او برای اینکه یاورم است و در رسیدن به هدفم کمک می‌کند، تشکر می‌کرم. زمانی هم که نتیجه‌ام بد می‌شد، با پروردگار حرف می‌زدم و به او می‌گفتم که فقط تو می‌توانی کمک کنی. در کل، معتقدم که نیایش، در آرامش فرد خیلی مؤثر است؛ اینکه بدانی کسی هست که بسیار قدرتمند است و حواسش به تو هست، و اگر تلاش کنی و به او توکل کنی، کمکت خواهد کرد.

می‌خواهیم بگوییم که رتبه‌های برتر نیز نیایش و عبادت را فرصتی برای آرامش روح و روان می‌دانند. شکی نیست که بدون آرامش، احتمال موفقیت بسیار کم است؛ پس ماه مبارک رمضان را هدیه‌ای برای توکل بیشتر و کسب آرامش بدانید؛ روزهایی که مطالعه شما نیز ارزش و اعتباری بیش از همیشه خواهد داشت؛ چرا که به گفته رسول اکرم (ص): «فضیلت علم، بیشتر از فضیلت عبادت است.»

غذا در طول روز، دیده می‌شود. بهتر است که در وعده سحر، به جای استفاده از قندهای ساده، نظیر: حلوا، قند و شکر، شیرینی، مربا و عسل، از قندهای مرکب، نظیر: نان، برنج و ماکارونی استفاده شود.

کی بخواهیم؟

از کم کردن ساعت خواب و استراحت، با توجه به طولانی بودن زمان روزه داری، جداً پرهیز کنید؛ چون پس از اتمام ماه مبارک رمضان، باز گرداندن ساعت خوابتان به حالت عادی دشوار خواهد بود؛ بنابراین، بهتر است که در ساعت بیولوژیکی بدنستان تغییر ایجاد نکنید و جای خواب شب و روز را عوض نکنید؛ چرا که سبب ناتوانی شما در دراز مدت خواهد شد.

کلام آخر

علی مرتضی قلی، رتبه ۳ گروه آزمایشی علوم انسانی سال ۹۷، می‌گوید: وقتی معتقد باشی که همه چیز دست خداست و به سمت او بروی، لطف و رحمتش شامل حالت می‌شود؛ برای مثال، همین مسأله ماه رمضان، درست است که باعث شد کمی از لحظه درسی افت کنم، اما من باور داشتم که همه چیز دست خداست و من باید به وظایفم عمل کنم و در نهایت، با اینکه هیچ وقت رتبه‌ام در آزمون‌های آزمایشی زیر ۲۰ نشده بود، در کنکور رتبه‌ام ۳ کشوری شدم!

یاسمن میر، رتبه ۶ گروه آزمایشی

ولرم و عسل، چای ولرم و عسل، چای و خرما، گزینه‌های مناسبی برای افطاری هستند. مغزها مانند گردوه هم خوب است که در سفره افطار حضور داشته باشد؛ زیرا در اکسیژن‌رسانی به مغز و خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد مهاجم به مغز و اعصاب و بیشتر شدن تمرکز و حافظه، مؤثر است. بهتر است که در وعده افطار، از خوردن غذاهای چرب پرهیز کنید تا بتوانید بعد از افطار مطالعه کنید. وجود لبنیات در رژیم غذایی، به دلیل داشتن کلسیم فراوان، برای سلول‌های عصبی بسیار مفید و موجب آرامش اعصاب در افراد کنکوری خواهد شد؛ پس اگر می‌خواهید خواب راحتی داشته باشند، باید هنگام خواب یک لیوان شیر بنوشید.

یک ساعت بعد از افطار، شامی سبک میل کنید. در این مدت هم حتماً آب به مقدار کافی بنوشید و میوه و سبزیجات را در برنامه غذایی خود قرار دهید. نیم ساعت بعد از شام هم می‌توانید شروع به مطالعه کنید؛ چون بلافضله بعد از صرف غذا، حجم زیادی از خون به سمت معده می‌رود تا به سوخت و ساز بدن کمک کند، و طبیعتاً مغز، تمرکز لازم را برای مطالعه نخواهد داشت. حتماً سحری را به طور کامل و با آرامش و دور از استرس، میل نمایید. یکی از موارد اشتباہ غذایی در این وعده، تسریع در غذا خوردن است که اثر آن بعد از چند روزه گرفتن در سیستم گوارش آشکار خواهد شد و به صورت بروز عوارضی، مثل: سنگینی معده و عدم مراحل هضم طبیعی

پیش از برگزاری آزمون سراسری:

با شرکت در آزمون‌های آزمایش، خود را بهتر و بیشتر بسنجید

که به زمان برگزاری آزمون سراسری نزدیک‌تر می‌شوید، می‌تواند برای شما بسیار راه‌گشا و کمک کننده باشد. یکی دیگر از کارهایی که باید انجام دهید، این است که حتماً پس از آزمون‌های جامع، خودتان را مورد قضاوت قرار دهید. حتماً با خود می‌گویید که «نتیجه آزمون‌ها مشخص می‌کند که ما در هر درس، چه در صدهای داریم». درست است که نتیجه آمون‌ها درصد و تراز شما را اعلام می‌کنند، اما منظور ما از قضاوت، این است که با خود رو راست بوده و نگاه کنید که به چه تعداد از سؤالات به صورت تصادفی جواب داده و پاسخ چه تعداد از سؤالات را خوب نمی‌دانسته‌اید. پس از انجام این کار، حتماً درصد رفع اشکال‌های خود برآید و به طور جدی، وقتی را برای مرور و تست زنی در مباحثی که مشکل داشته باشد طور شناسی، ونه از سر آگاهی، به آنها پاسخ داده‌اید، اختصاص دهید. حتی اگر طبق برنامه مؤسسه، زمان زیادی برای مطالعه به این روش ندارید، حتماً این کار را انجام دهید. می‌توانید به جای مطالعه ساده‌تری که تا آزمون بعدی باید بخوانید، اشکالات خود را بگنجانید.

گروه دوم کسانی هستند که سعی می‌کنند با برنامه مؤسسه‌ای کنکور مطالعه کنند، اما به دلایل مختلفی از این برنامه عقب مانند و با اینکه در آزمون‌ها شرکت می‌کنند، به خاطر عقب ماندن در مطالعه، عموماً از این آزمون‌ها هم نتیجه خوبی کسب نمی‌کنند. به دلیل اینکه روزهای باقی مانده تا کنکور، روزهای بسیار حساسی هستند و حتماً در این روزها شما باید مطالعه خوبی داشته باشید، قبل از هر چیز به این نکته توجه کنید که علت این عقب ماندن چیست. اگر این موضوع به دلیل سختی مباحث برای شما و دیر یاد گرفتن آن از سوی شماست، حتماً سعی کنید که مباحث مهم‌تر و اصلی‌تر را در برنامه خود بگنجانید و آنها را مطالعه کنید. انجام این کار باعث می‌شود تا شما از وقت و زمانی که صرف مطالعه می‌کنید، نتیجه بهتری بگیرید. گاهی هم ممکن است که بروز این مشکل به آن دلیل باشد که شما در کنار برنامه مطالعاتی مؤسسه، دروس دیگری را مطالعه یا مرور می‌کنید. اگر شما جزو

را به طور کامل مطالعه کنند یا خیر. اکثر مؤسسه‌ای که آزمون برگزار می‌کنند، ادعا می‌کنند که دارای برنامه هستند. داوطلبان گمان می‌کنند که با شرکت در این آزمون‌ها از سردرگمی نجات پیدا می‌کنند، و اگر طبق برنامه پیش روند، تا پایان برنامه مورد نظر، تمام مطالعه کتب درسی را مطالعه خواهند کرد. بارها و بارها در مقالاتی که در خصوص نحوه مطالعه نوشته‌ایم، اشاره کرده‌ایم که بهترین برنامه، برنامه‌ای است که خود داوطلب با توجه به شرایط و ویژگی‌های درسی خود تدوین کرده و طبق آن پیش برود. حال ممکن است که بنا به دلایل مختلفی، داوطلبان طبق برنامه این مؤسسه‌ای پیش رفته باشند.

اگر شما جزو این گروه هستید و دقیقاً طبق برنامه یک مؤسسه مطالعه می‌کنید، می‌توانید امیدوار باشید که تا زمان برگزاری کنکور، درس‌ها را تمام کنید؛ البته تمام کردن درس‌ها به این معنی نیست که شما بتوانید نتیجه خوبی از آزمون خود بگیرید؛ زیرا باید زمانی را برای مرور و جمع‌بندی در نظر بگیرید و حتماً تست هم کار کنید. مهم‌ترین موضوع در روزهای باقی مانده تا کنکور، مرور خلاصه‌ها و نیز زدن تست‌های سرعتی است که باعث می‌شود تا شما اولاً دانسته‌هایتان و آنچه را که قبل از مطالعه کرده‌اید، تثبیت کنید، و دوم اینکه خود را در روزهای نزدیک به آزمون سراسری، بهتر و بیشتر بسنجید. اگر جزو این دسته از داوطلبان هستید (به ویژه اگر از گروه داوطلبان پشت کنکوری هستید و وقت بیشتری دارید)، سعی کنید در وقت اضافی که پس از مطالعه دروس، طبق برنامه مؤسسه پیدا می‌کنید، به نقاط ضعف خود در درس‌های مختلف بیشتر پردازید یا اینکه درس‌هایی را که برای شما و رشته‌های مورد نظرتان مهم‌تر است، بیشتر مطالعه کنید. برای انجام این کار می‌توانید یک برنامه کوچک روزانه داشته باشید و ساعتی را به این مطالعه اختصاص دهید. انجام این کار، به خصوص در حال حاضر

هر چه به زمان برگزاری آزمون سراسری نزدیک می‌شویم، فعالیت‌های شما کنکوری‌های عزیز هم زیادتر می‌شود. بعضی از شما حجم و ساعت مطالعه خود را بالا می‌برید و برخی دیگر، تغییراتی در برنامه مطالعاتی خود می‌دهید و گروهی نیز کمی به خود استراحت داده و دوباره مطالعه را با انرژی ادامه می‌دهید. یکی از کارهایی که بسیاری از داوطلبان برای سنجیدن خود یا مطالعه بهتر انجام می‌دهند، این است که در آزمون‌هایی که مؤسسه‌ای مختلف برگزار می‌کنند، شرکت می‌نمایند؛ البته بسیاری دیگر از داوطلبان هم تصمیمی برای شرکت در این آزمون‌ها ندارند. با توجه به اینکه آزمون‌های جامع از مدتی قبل شروع شده است و عده قابل توجهی از داوطلبان هم در این آزمون‌ها در مؤسسه‌ای مختلف شرکت می‌کنند، در این مقاله تصمیم گرفته‌ایم درباره نحوه مطالعه و نیز مهم‌تر از همه، کارهایی که قبل و بعد از گرفتن نتیجه باید انجام دهید، بحث کنیم. عموماً داوطلبانی که در این آزمون‌ها شرکت می‌کنند به چند دسته تقسیم می‌شوند:

۱- افرادی که برنامه‌ای برای مطالعه ندارند و از برنامه‌ای مؤسسه‌ای استفاده می‌کنند

مهم‌ترین مشکلی که دانش آموزان برای مطالعه با آن مواجه هستند، نداشتن برنامه‌ای مناسب است. بسیاری از دانش آموزان نگران این هستند که آیا می‌توانند تا زمان امتحان پایان ترم یا برگزاری کنکور، تمام درس‌های خود



در درس‌های مختلف بیشتر پردازید یا اینکه درس‌هایی را که برای شما و رشته‌های مورد نظرتان مهم‌تر است، بیشتر مطالعه کنید. برای انجام این کار می‌توانید یک برنامه کوچک روزانه داشته باشید و ساعتی را به این مطالعه اختصاص دهید. انجام این کار، به خصوص در حال حاضر

۱- ممکن است که داوطلبان زیادی در این آزمون ها شرکت نکرده باشند. این داوطلبان نباید نگران وضعیت خود باشند. این گروه می توانند آزمون های سرعتی مشابه کنکور را، که عموماً از خرداد باید در برنامه مطالعاتی خود بگنجانند، به جای این آزمون ها قرار دهند.

۲- نتیجه این آزمون ها نباید باعث ناراحتی یا خوشحالی بیش از حد شما گردد؛ زیرا ممکن است که سؤالات این آزمون ها سخت تر یا آسان تر از کنکور باشد.

۳- این آزمون ها نباید باعث درگیری بیش از حد ذهن شما عزیزان، به خصوص کسانی شود که طبق برنامه مؤسسات پیش نمی روند؛ زیرا آنچه مهم است، این است که شما بتوانید به نقاط قوت و ضعف خود پی برده و در صدر رفع آنها برا آید.

۴- دقت داشته باشید که فاصله بین آزمون هادر این دسته، عموماً بیش از ده روز است؛ پس حتماً در روزهایی که تا آزمون بعدی در اختیار دارید، به رفع اشکال های خودتان به صورت جدی مبادرت کنید.

۵- داوطلبان عزیز! هدف از برگزاری آزمون را تخمین رتبه و نزدیک شدن به نتیجه موردنظر خود قرار ندهید؛ زیرا در صورتی که شما نتیجه خوبی از آزمون خویش نگیرید، روحیه خود را در چنین روزهای حساس و سر نوشت سازی از دست می دهید یا بر عکس، دچار غرور و اعتقاد به نفس کاذب می شوید.

۶- یکی از مهم ترین کار کردهای این آزمون ها باید کمک به رفع اشکال شما باشد؛ پس حتماً به این موضوع توجه داشته باشید؛ به علاوه، یکی از بهترین کمک های این آزمون ها به شما، تقویت مهارت های فراشناخت است؛ یعنی یاد بگیرید که چگونه یاد بگیرید و خودتان و توانایی هایتان را خوب بشناسید، و اینکه چگونه از ابزارها و امکانات خود به خوبی استفاده کنید. آزمون های جامع باید بیش از هر چیز به این مهارت های شما بیفزاید. در واقع، هدف از برگزاری این آزمون ها باید این باشد که دانش آموزان بتوانند اشکالات خود را پیدا کنند و بعد بتوانند آن اشکالات را بر طرف کنند، و پس از آن هم این دانش آموزان بتوانند، با استفاده از تجربیات و جمع بندی کامل اطلاعات، خود را برای کنکور آماده کنند و تمام فرایندهایی را که در این آزمون ها پشت سر گذاشته اند، در کنکور پیاده کنند و از همه دانش و اطلاعاتی که از آزمون های یاد شده فرا گرفته اند، در این آزمون بسیار مهم به نحو مطلوب استفاده کنند.

۷- آزمون های جامع نباید باعث پیش داوری شما درباره کنکور شود؛ بلکه از این آزمون ها، فقط باید به عنوان ابزاری برای یافتن اشکالات خود و تلاش برای رفع آنها استفاده کنید.

اشارة کنیم که نباید نگران این مسأله باشید؛ زیرا ممکن است که سؤالات یک دوره از مباحثی باشد که شما آنها را کمتر مطالعه کرده یا اصلاً در برنامه مطالعاتی خود نگنجانده باشید. اگر قصدتان این است که آن مطالب را مطالعه یا مرور کنید، پس اصلاً جای نگرانی نیست؛ زیرا

در وقت باقی مانده و با یک برنامه ریزی خوب، حتماً می توانید این کار را انجام دهید؛ اما اگر قصد دارید که کلاً این مباحث را به صورت نخوانده، رها کنید، این آزمون ها فرصت خوبی است تا به شما تراز و رتبه تان را در شرایطی اعلام کند که شما تستی از این مباحث را جواب نداده با کمتر جواب داده اید. گرچه جامعه آماری این آزمون ها در مقایسه با کنکور، کوچکتر است و به هیچ وجه با شرکت در آنها نمی توانید قضایت دقیقی از شرایط خود در مقایسه با داوطلبان دیگر داشته باشید، اما با این حال، تا حدودی می توانید موقعیت خود را در این شرایط بسنجید و قضایت بهتری از این موضوع داشته باشید که آیا حذف این مباحث عاقلانه است یا نه.

اگر به این نتیجه رسیده اید که خواندن این مباحث مهم نیست، پس طبق برنامه خود پیش بروید؛ اما اگر احساس می کنید که این مباحث بر رتبه و تراز شما در کنکور تأثیر قابل ملاحظه ای خواهد گذاشت، می توانید با توجه به وقت و همچنین میزان یادگیری خودتان و مهم تر از همه، برنامه هایی که برای این روزهای باقی مانده دارید، زمانی را به مطالعه این مباحث اختصاص دهید. نکته ای که حتماً باید باشید می توانید بخش هایی از این مباحث را، بدون اینکه به مانده می توانید درس های دیگر شما لطمه بزند، مطالعه کنید، و یادگیری درس های دیگر شما لطمه بزند، مطالعه کنید، و مهم تر از همه، آن قدر مباحث را به خوبی یاد بگیرید که در کنکور به سؤالات مباحث مورد نظر پاسخ دهید؛ اگر این طور است، پس حتماً این کار را بکنید؛ البته به این نکته هم توجه داشته باشید که لازم نیست همه مباحث را بلد باشید. ما در میان داوطلبان سال های گذشته، کسانی را داشته ایم که مطالب نخوانده داشته و رتبه و نتیجه های خوبی هم کسب کرده اند. در مورد مباحثی که قبل از خواندن و با این همه در آنها مشکل داشته اید، توصیه بیشتری داریم و آن توصیه این است که حتماً زمانی را برای رفع اشکال خود در آن بخش ها اختصاص دهید تا هنگام کنکور در پاسخگویی به آنها، به مشکل بزن خورید.

این گروه هستید، حتماً بین مطالب مهم و تقسیم وقتان مدیریت کنید تا نتیجه بهتری از تلاشتان بگیرید. یکی از کارهایی که باید انجام دهید، این است که پس از اعلام نتایج آزمون های جامع، حتماً وقتی را برای مرور یا مطالعه مجدد مباحثی که در آنها مشکل دارید، اختصاص دهید. توجه داشته باشید که پیش رفتن با برنامه این مؤسسات، مهم تر از این موضوع نیست که شما به وضعیت خود آگاه شوید و در صدد رفع مشکلتان برآید؛ یعنی مثلاً اگر قرار است تا آزمون بعدی، شما فصل پنجم شیمی را مطالعه کنید، در حالی که هنوز در فصل سوم ضعف دارید، حتماً فصلی را که مشکل دارید بخوانید و بدون دغدغه در آزمون حاضر شوید. مهم ترین نکته آن است که شما آزمون اصلی یا همان آزمون سراسری را در پیش رو دارید و باید در این آزمون، نتیجه خوبی کسب کنید؛ پس در همین راستا هم تلاش کنید و چندان به نتیجه این آزمون ها نیز فکر نکنید.

۲- کسانی که طبق برنامه آزمون پیش نمی روند

این گروه از داوطلبان، عموماً کسانی هستند که برنامه مطالعاتی خاص خود را دارند و طبق آن برنامه به مطالعه خود تا زمان کنکور ادامه می دهند. عدد بسیار زیادی از این داوطلبان، آزمون های جامع را فرستی برای سنجیدن خود و محک زدن تلاش خود دانسته و در این آزمون ها شرکت می کنند. ممکن است که نتیجه آزمون ها برای برخی از داوطلبان این گروه، با آنچه که خودشان از میزان مطالعه و معلوماتشان در نظر دارند، تا حدود زیادی مطابقت داشته باشد. اگر این طور باشد، پس کاری که شما باید بعد از هر آزمون انجام دهید، این است که، با توجه به نتایجی که از هر آزمون می گیرید، زمانی را برای رفع اشکال و مطالعه و مرور قسمت هایی که در آزمون از آنها نمره نگرفته یا کمتر نمره گرفته اید، اختصاص دهید. شما عزیزان هم باید به این موضوع توجه کنید که ممکن است برخی از مباحث را به خوبی ندانید، اما نمره هایتان در آن مباحث خوب باشد. این موضوع یا به سطح سختی سؤالات باز می گردد و یا ناشی از آن است که شما به صورت شناسی، گزینه های را انتخاب کرده اید. اگر مباحثی را به این صورت نمره گرفته بودید، حتماً وقتی را برای مرور و مطالعه مجدد کامل آن مبحث در کنار سایر رفع اشکال ها اختصاص دهید.

ممکن است در این گروه از داوطلبان، کسانی باشند که نمره هایی که در این آزمون ها می گیرند، با میزان مطالعه یا توانایی آنها در دروس مختلف، مطابقت نداشته و کمتر یا بسیار کمتر از حد مورد نظرشان باشد. قبل از هر چیز باید