

اهمیت مطالعه در نوروز

توصیه‌هایی برای آن که در عید، بهتر درس بخوانید

- دوران مطالعاتی نوروز در طول سال کنکور، همواره از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بوده است. داوطلبان بسیاری با وجود این که تا ابتدای فروردین، مطالعه‌ی خوب و عمیقی نداشتند، توانسته‌اند با استفاده از فرصت نوروز، تغییر زیادی در نتیجه‌ی خود ایجاد کنند. هفته‌ی مطالعاتی نوروز، به چند دلیل می‌تواند بسیار مؤثر باشد و ایجاد تغییر نماید:
- در دوران مطالعاتی نوروز، به دلیل حال و هوایی که وجود دارد، برخی از داوطلبان درس نمی‌خوانند و یا کم درس می‌خوانند. در واقع با وجود تمام توصیه‌هایی که برای مطالعه در نوروز صورت می‌گیرد، بسیاری از داوطلبان به دلیل شرایط و فضای منزل و یا بی‌حوصلگی نمی‌توانند خوب درس بخوانند و این سبب می‌شود اگر شما بتوانید خوب درس بخوانید... آن وقت از رقیبان خود فاصله خواهید گرفت یا دست کم به آنان نزدیک خواهید شد. این زمان، فرصت بسیار خوبی برای جبران تمام آن چیزهایی است که در گذشته دوست داشتید داشته باشید.
- اگر شما بتوانید هر روز، ۱۰ تا ۱۲ ساعت مطالعه کنید، یعنی در مجموع دوران مطالعاتی نوروز، چیزی در حدود ۱۴۰ ساعت مطالعه دارید که این عدد می‌تواند معادل ۴ هفته‌ی ۳۵ ساعته‌ی مطالعه باشد. در واقع اگر داوطلبی از تمام فرصت‌های موجود در عید نوروز استفاده کند، معادل یک ماه می‌تواند مطالعه داشته باشد که بسیار عالی و بی‌نظیر است.
- به‌طور حتم می‌دانید که مهم‌ترین و مؤثرترین فرصت مطالعه‌ی یک داوطلب، در ماه‌های فروردین، اردیبهشت و خرداد است و اگر داوطلبی در این ۳ پایانی، به‌درستی از فرصت‌ها استفاده کند، به‌طور قطع نتیجه‌ی عالی خواهد گرفت.
- داوطلبان بسیار زیادی در سال‌های گذشته با استفاده از ۳ ماه پایانی، توانسته‌اند نتیجه‌ی فوق‌العاده‌ای بگیرند. دلیل این موضوع هم اهمیت لحظات پایانی مسابقه می‌باشد. همیشه لحظات پایانی مسابقه، از اهمیت بسیار بیش‌تری برخوردار است. اگر داوطلبی در دوران مطالعاتی نوروز (که شروع این دوره‌ی حساس است) خوب و عالی درس بخواند، این عادت در او ایجاد می‌شود که تا انتهای خرداد هم عالی مطالعه کند اما اگر در دوران نوروز، این عادت در او ایجاد نشود، کار دشواری را پیش‌رو خواهد داشت.
- پس در واقع دوران مطالعاتی نوروز، اوج یک دوران حساس و بسیار مهم است که علاوه‌بر اهمیت بسیاری که دارد، تأثیر زیادی بر دوران جمع‌بندی خواهد داشت.

بهتر است در نوروز، چه درس‌هایی را بخوانیم؟

اهمیت درس‌های پایه:

به‌طور حتم می‌دانید این که چه مباحثی را مطالعه کنیم، کاملاً مربوط به وضعیت فعلی ما و هدفی است که می‌خواهیم به آن دست پیدا کنیم و شاید درست نباشد که نسخه‌ی واحدی برای همه‌ی دانش‌آموزان پیچیده شود اما بررسی‌ها نشان می‌دهد که درس‌های پایه (سال‌های دوم و سوم) از ۳ نظر اهمیت بسیار زیادی دارند:

۱- بیش از ۶۰ درصد سؤالات کنکور، از درس‌های پایه است: اگر داوطلبی، درس‌های پایه را به‌خوبی مطالعه کند و به تسلط برسد، می‌تواند به بیش از ۶۰ درصد سؤالات، پاسخ دهد. جدول زیر، به بررسی تعداد سؤال مطرح‌شده در کنکور سراسری سال‌های گذشته از درس‌های پایه می‌پردازد و نشان می‌دهد که درس‌های پایه، بیش از آن‌چه ما فکر می‌کنیم، مهم هستند.

پیش‌دانشگاهی	پایه	
۳۴ درصد	۶۶ درصد	تعداد سؤال در کنکور سراسری (درس‌های عمومی)
۴۷ درصد	۵۳ درصد	تعداد سؤال در کنکور سراسری (درس‌های اختصاصی)

۲- بیش از ۷۵ درصد حجم مباحث کنکور، از درس‌های پایه است: یکی از بزرگ‌ترین مشکلات داوطلبان کنکور، حجم بسیار زیاد مباحث است که باید مطالعه شود اما جالب این‌جاست که بیش‌ترین حجم، مربوط به درس‌های پایه می‌باشد.

۳- تسلط روی درس‌های پایه، سبب تسریع یادگیری در درس‌های پیش‌دانشگاهی است: به دلیل هم‌مبحث بودن بسیاری از فصل‌ها در درس‌های پایه و پیش‌دانشگاهی، اگر داوطلبی درس‌های پایه را خوب و عمیق یاد بگیرد، می‌تواند درس‌های پیش‌دانشگاهی را هم خوب بخواند اما اگر از نظر تقویم زمانی، به فرصت‌های باقی‌مانده نگاه کنید، خواهید دید که بهترین درس‌ها برای مطالعه در نوروز، درس‌های پایه هستند. همان‌طور که در



جدول می‌بینید، اگر داوطلبی در مدرسه، در حال تحصیل باشد و یا فارغ‌التحصیل شده باشد، باید از ۸۸/۱/۱۴ به بعد، براساس برنامه‌ی قبلی خود (مدرسه، آزمون یا مشاوره) به مطالعه‌ی ادامه‌ی درس‌های پیش‌دانشگاهی ۲ و پایه‌ی پیردازد و در امتحانات ترم ۲ هم درس‌های پیش‌دانشگاهی ۲ را جمع‌بندی خواهد کرد اما به دلیل این که در امتحانات ترم اول، درس‌های پیش‌دانشگاهی ۱ را مطالعه کرده (و تسلط نسبتاً خوبی روی آن‌ها دارد)، بهتر است در دوران نوروز، درس‌های پایه مطالعه شود تا در دوران جمع‌بندی، بتواند همه‌ی درس‌ها را با تسلط خوب و عالی، جمع‌بندی نماید. درواقع اگر داوطلبی بتواند در عید نوروز، درس‌های پایه را جمع‌بندی کند، فرصت کافی برای درس‌های پیش‌دانشگاهی ۲ خواهد داشت.

پس در دوران مطالعاتی نوروز، بهترین کار، مرور و جمع‌بندی درس‌های پایه است.

جمع‌بندی درس‌های پایه (سال دوم و سوم)	۸۸/۱/۲ تا ۸۸/۱/۱۴
مطالعه و برنامه‌ریزی در ادامه (درس‌های پیش‌دانشگاهی ۲)	۸۸/۱/۱۴ تا ۸۸/۲/۲۰
جمع‌بندی درس‌های پیش‌دانشگاهی (امتحانات ترم ۲)	۸۸/۲/۲۰ تا ۸۸/۳/۳
جمع‌بندی و مرور نهایی	۸۸/۳/۳ تا ۸۸/۴/۴

چگونه بخوانیم؟

شما در تمامی مباحث کنکور، باید راه‌حل زیر را انجام دهید:

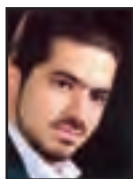
مرحله	۱	۲	۳	۴	۵	۶
شرح فعالیت	مطالعه‌ی جزوه	مرور کتاب درسی	حل تست‌های آموزشی	خلاصه‌نویسی	زدن تست‌های زمان‌دار	مرور

باید در هر یک از مباحث و درس‌های پایه، متناسب با کاری که انجام داده‌اید، سعی کنید دست کم ۲ مرحله پیشرفت داشته باشد. به عنوان مثال ممکن است شما مبحثی از درس‌های پایه را اصلاً مطالعه نکرده باشید که لازم است دست کم جزوه و کتاب درسی را بخوانید و چند تست آموزشی (که در شماره‌های قبل توضیح دادیم) هم بزنید اما اگر مبحثی را قبلاً خوانده‌اید و تست هم زده‌اید، حالا لازم است با مروری کوتاه، خلاصه‌نویسی آن را انجام دهید و کمی هم تست زمان‌دار بزنید.

۵ نکته‌ی مهم در دوران مطالعاتی نوروز:

- ۱- در دوران مطالعاتی نوروز، خواب‌آلودگی و خستگی که ناشی از هوای بهاری است، در برخی موارد، سبب کند شدن سرعت مطالعه می‌شود اما حدود ۳۰ دقیقه ورزش روزانه می‌تواند سبب ایجاد انرژی شود و به شدت از این خستگی و احساس خواب‌آلودگی، جلوگیری کند چرا که در هنگام ورزش، ماده‌ای به نام «آندورفین» در بدن تولید می‌شود که سبب ایجاد نشاط و سرخالی می‌گردد.
- ۲- در طول دوران مطالعاتی نوروز، روزانه دست کم ۱۰ ساعت مطالعه کنید. برای این کار، بهتر است زمان‌هایی که منزلتان، خلوت‌تر است را انتخاب کنید. برای نمونه صبح‌ها قبل از ساعت ۱۰ صبح و یا ظهر حدود ۱۲ تا ۱۵... جزو زمان‌هایی است که در طول نوروز، می‌توان در سکوت مطالعه کرد.
- ۳- به جای مطالعه در منزل (که ممکن است تحت تأثیر عوامل حواس‌پرتی و... قرار بگیرد) در کتابخانه، منزل یکی از اقوام نزدیک که خلوت‌تر است و یا مدرسه‌تان (در صورتی که باز است) مطالعه کنید چون مطالعه در منزل، ممکن است سبب کاهش کیفیت و کمیت مطالعه‌ی شما شود.
- ۴- از روز ۱۲/۲۹ تا ۱/۱۴ که ۱۶ روز است، دست کم ۱۲ روز، مطالعه و ۴ روز، استراحت کنید. بهتر است زمان مسافرت و تفریح خود را تنظیم کنید که در ۴ روز استراحت‌تان باشد.
- ۵- اگر توانستید درس‌های پایه را خوب بخوانید و جمع‌بندی کنید، آن وقت می‌توانید مبحثی از درس‌های پیش‌دانشگاهی را هم بخوانید.

در شماره‌ی بعدی، در مورد نحوه‌ی مطالعه و برنامه‌ریزی در اردیبهشت و نیز مهارت‌های آزمون دادن و اشتباهات رایج در آزمون‌ها، برای‌تان توضیح خواهیم داد.



محمد رضا پور دستمالچی
مشاور تحصیلی مدارس

ویژه ۹۰ روز تا کنکور

آیا می‌دانید علت موفقیت بسیاری از رتبه‌های برتر سال‌های قبل، برنامه‌ریزی متفاوت در ۳ ماه آخر بوده است؟

برنامه‌ریزی متفاوت و منحصر به فرد... در کارگاه‌های مشاوره‌ای + مشاوره فردی

توسط محمد رضا پور دستمالچی

کارشناس مشاوره و برنامه‌ریزی تحصیلی در صدا و سیما و جمهوری اسلامی ایران

تلفن تعیین وقت: ۸۸۹۱۵۲۷۹ - ۸۸۹۱۵۲۸۱

«پذیرش نمایندگی فعال در تهران و شهرستان‌ها در زمینه برگزاری همایش‌های موفقیت در کنکور»