

برای رشد خلاقیت‌ها، ابداعات و ابتکارها می‌توان افراد موفق را سرمشق و الگو قرار داد.

تکنولوژی آموزشی CMT
تکنیک‌های موفقیت در کنکور

۱۲ نکته در ماه دوازدهم کنکور



- ۴- بهتر است بیش‌تر تست‌هایی که در دوران جمع‌بندی می‌زنید، تست‌های آزمون سراسری سال‌های گذشته باشد. یادتان باشد سؤال‌های کنکور، هم از نظر کیفی و هم از نظر نوع طراحی، با سؤال‌های سال‌های قبل، تشابه‌های زیادی دارد. بنابراین اگر شما ۲ بار سؤال‌های کنکور سراسری سال‌های قبل را بزنید، کار بسیار بزرگی انجام داده‌اید.
- ۵- بهترین روش برای جمع‌بندی، این است که شما هر ۲ روز یک‌بار یا هر ۳ روز یک‌بار در یک آزمون جامع مانند آزمون سراسری سال‌های قبل شرکت کنید یعنی صبح ساعت ۷:۳۰ مانند روز کنکور، آزمون را آغاز کنید و طبق زمان استاندارد به سؤال‌ها پاسخ دهید و آن‌ها را تصحیح کنید.
- ۶- شرایط یک آزمون را در آزمون‌های ۳ روز یک‌بار یا ۲ روز یک‌بار خود رعایت کنید یعنی سعی کنید همان شرایطی را که قرار است از نظر روحی و جسمی برای شما در آزمون سراسری برقرار شود، در خود ایجاد کنید تا نتیجه‌ی آزمون‌تان واقعی شود.
- ۷- بعد از برگزاری آزمون، آن را تصحیح کنید و درصد و نتیجه‌های خود را به‌طور دقیق، استخراج نمایید و با استفاده از روش تحلیل آزمون، آن را تحلیل کنید. برای این کار، در هر درس، سؤال‌هایی را که به آن‌ها پاسخ نداده یا پاسخ صحیح نداده‌اید، معین کنید و علت آن را بیابید. معلومات کم، بی‌دقتی و کمبود وقت می‌تواند دلیل‌های این موضوع باشد و سپس مبحثی را که در آن، این اتفاق افتاده است، بیابید.
- ۸- اگر شما داوطلب خوبی هستید و نتیجه‌های خوبی را در آزمون‌ها کسب کرده‌اید، می‌توانید هر ۲ روز یک‌بار آزمون بدهید و در حقیقت، ۱ روزونیم را برای رفع اشکال‌ها بگذارید ولی اگر نتیجه‌های‌تان رضایت‌بخش نیست، این کار را ۳ روز یک‌بار انجام دهید و ۲ روزونیم برای اشکال‌ها، وقت بگذارید. در این وقت‌ها، شما باید در هر درس، یک تصمیم مهم بگیرید و آن را عملی کنید. برای نمونه، در درس «فیزیک» بگویید تست فصل ۲ فیزیک پیش‌دانشگاهی (به تعداد ۱۰۰ تست) و سعی کنید تا فاصله‌ی آزمون بعد، آن را برطرف کنید.
- ماه خرداد (آخرین ماه در دوران کنکور)، اهمیت بسیار زیادی دارد و تأثیر قابل توجهی در نتیجه‌ی داوطلبان خواهد داشت. این ماه که به نام «دوران جمع‌بندی» شناخته شده، از چند نظر دارای اهمیت است:
- به دلیل این که فقط یک‌ماه تا کنکور، زمان باقی مانده است، برخی فکر می‌کنند که نمی‌توانند نتیجه‌ی خوبی بگیرند و درس خواندن را رها می‌کنند و برخی هم با بی‌میلی، این کار را انجام می‌دهند. بنابراین، کسانی که درست و منطقی از فرصت‌ها استفاده می‌کنند، خیلی سریع، نتیجه‌های‌شان تغییر می‌کند.
 - به دلیل این که بیش‌تر روزها را تعطیل هستید، فرصت بسیار مناسبی برای مطالعه خواهید داشت و این می‌تواند در نتیجه‌ی شما، تغییر زیادی ایجاد کند اما این که در ماه جمع‌بندی، به‌طور دقیق، چه کاری انجام دهیم، اهمیت بسیار زیادی دارد چرا که اگر درست اقدام نکنیم، حتی اگر خیلی زیاد هم درس بخوانیم، نتیجه‌ی مطلوبی نخواهیم گرفت.
- رعایت نکته‌های زیر، می‌تواند روش صحیح را در دوران جمع‌بندی برای شما ایجاد کند:
- ۱- سعی کنید در روز دست کم ۱۱ ساعت و در نهایت ۱۳ ساعت درس بخوانید. اگر نمی‌توانید این کار را انجام دهید، علتش این است که وقت تلف می‌کنید نه این که وقت ندارید. پس باید برای خودتان برنامه‌ی زمانی دقیقی از قبل معین کنید و خود را مقید کنید تا آن را انجام دهید.
 - ۲- اگر تا به حال درس با مبحثی از درس‌های اختصاصی را هرگز نخوانده‌اید، بهتر است آن را با مشورت مشاور خود رها کنید اما اگر آن یک درس عمومی است، می‌توانید آن را بخوانید ولی سعی نکنید تسلط شما خیلی زیاد شود چون این کار نیاز به زمان زیادی دارد که شما فرصت آن را ندارید و سعی کنید با خواندن مطلب‌های اصلی، درصد خود را افزایش دهید.
 - ۳- به بودجه‌بندی سؤال‌های کنکور (از هر درس در سال‌های قبل، چند سؤال در کنکور مطرح شده) توجه کنید و اگر به مبحثی که سؤال کمی از آن مطرح می‌شود، تسلط کمی دارید، آن را رها کنید.



نکته‌ها و لحظه‌ها

آنچه شما را بازمی‌دارد،
فقط و فقط خودتان هستید
و این باور که نمی‌توانید
موفق شوید.



دانشگاهیان فرزانه، مدیران گرامی، مشاوران محترم و دانش‌آموزان عزیز سراسر کشور:

- دانش‌آموزان و دانشجویان موفق، مبتکر و خلاق را معرفی کنید تا با عکس و گزارش کارهای‌شان، در مجله منعکس کنیم.
- برگزاری همایش در مدارس جهت افزایش انگیزه، اعتمادبه‌نفس و آموزش روش‌های علمی مطالعه و تست‌زدن به صورت رایگان توسط مجله‌ی شادکامی

۹- اگر در هر آزمون، فکر کنید که آزمون بعدی، کنکور واقعی شماست، در این صورت، در هر آزمون، اشکال‌های عمدی خود را برطرف خواهید کرد و به این ترتیب، هر آزمون نسبت به آزمون قبلی، بهتر خواهد شد.

۱۰- درس‌های عمومی را طوری تنظیم کنید تا علاوه بر رفع اشکال‌ها، دست‌کم یک‌بار به‌طور کامل مرور شوند چون این درس‌ها فراموش‌شدنی هستند و بهتر است دست‌کم یک‌بار مرور شوند.

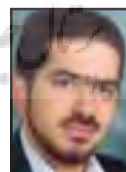
۱۱- ساعت خواب خود را در دوران جمع‌بندی، اصلاح کنید. تحقیق‌ها نشان داده که دست‌کم ۷ ساعت خواب در شبانه‌روز برای داشتن ذهنی آماده، لازم است. بنابراین، سعی کنید در طول این یک‌ماه به‌صورت تدریجی، طوری خواب خود را تنظیم کنید که در درجه‌ی اول دست‌کم ۷ ساعت در شبانه‌روز بخوابید و در درجه‌ی دوم، ساعت خواب و بیداری شما منظم باشد یعنی برای نمونه، هر روز بین ساعت ۲۳ تا ۲۴ بخوابید و بین ساعت ۶ تا ۷ صبح بیدار شوید. اگر عادت به خواب بعدازظهر دارید، سعی کنید آن را طوری تنظیم کنید که بیش‌تر از ۷۵ دقیقه نباشد زیرا بعد از این زمان، خواب وارد مرحله‌ی عمیق شده و فرآیند بیداری، دشوار خواهد شد.

۱۲- هر روز دست‌کم ۱ ساعت را به ورزش اختصاص دهید. البته اگر شما در این ۱ ساعت در حدود ۲۰ دقیقه ورزش کنید و بقیه را برای آماده‌شدن و... اختصاص دهید، حُسن‌های بسیار زیادی خواهد داشت:

الف) ترشح «آندروفین» سبب می‌شود نشاط و شادابی شما افزایش یابد و بتوانید با روحیه‌ی عالی مطالعه کنید.

ب) اگر ورزش شما هوازی باشد مانند دویدن، طناب‌زدن و... سبب می‌شود که اکسیژن بیش‌تری به مغزتان برسد و آمادگی ذهنی شما افزایش یابد.

به هر حال، یادتان باشد مهم این است تمام تلاش خود را انجام دهید و نتیجه را واگذار کنید. مطمئن باشید که اگر در این یک‌ماه باقی‌مانده، خوب درس بخوانید، نتیجه‌ی شما تغییر زیادی خواهد کرد.



در مقاله‌ی بعدی در مورد اهمیت هفته‌ی پایانی و این‌که در روز قبل از کنکور باید چه نکته‌هایی را رعایت کنید، به‌طور مفصل برای‌تان توضیح خواهیم داد.

محمد رضا پور دستمالچی
مشاور تحصیلی مدارس

مشاوره و برنامه‌ریزی تحصیلی (دوران جمع‌بندی)

محمد رضا پور دستمالچی

کارشناس آموزشی صدا و سیما و مشاور مدارس برتر تهران
برگزاری کارگاه یک‌روزه‌ی موفقیت در کنکور در تهران و شهرستان

تلفن: ۸۸۹۱۵۲۸۱ همراه: ۰۹۱۲۵۳۰۱۰۹۲