

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

CMT
تکنولوژی آموزشی
تکنیک‌های موفقیت در کنکور

مطالعه و برنامه‌ریزی در هفته‌ی پایانی و روز آخر

درسی و جزوه‌ها را ورق بزیند و آن‌ها را مرور کنید. در درس‌های اختصاصی، مرور فرمول‌های مهم و نکته‌های ویژه و نیز زدن تست‌های مهمی که در گذشته، آن‌ها را درست پاسخ نداده‌اید، ضرورت دارد.

اگر خلاصه‌ای از درس‌های اختصاصی دارید، آن‌ها را مرور کنید تا نکته‌ها را دوباره در ذهن‌تان تازه کنید.

در درس‌های عمومی، بهتر است کتاب‌های درسی را به شیوه‌ای که گفتیم، ورق بزیند. در درس «ادبیات» توجه به لغت‌ها (از نظر معنی و املا) و نیز آرایه‌های ادبی، بسیار مهم است. در درس «عربی» به طور حتم به قواعد توجه کنید چون جز چند تست لغت (که آن‌ها را هم می‌توان با تسلط بر قواعد پاسخ داد) بقیه‌ی تست‌ها در کنکور سراسری از قواعد است. در درس «دین و زندگی» توجه به متن و کتاب درسی، بسیار مهم است. برخی از داوطلبان در کنکور سراسری، سؤال‌های «دین و زندگی» را تفسیر می‌کنند در حالی که باید براساس لغت‌های کتاب درسی به آن‌ها پاسخ داد نه تفسیر شخصی. در درس «زبان» لغت‌ها از اهمیت بیش‌تری برخوردارند، پس در این درس، بیش‌تر به لغت‌ها توجه کنید.

• خواب، تغذیه، ورزش:

در روزهای پایانی کنکور، آن‌چه بیش‌از درس خواندن اهمیت دارد، آمادگی جسم و ذهن شماست. این موضوع با ۳ مورد ایجاد می‌شود: دست‌کم ۸ ساعت خواب در شبانه‌روز، مصرف مواد پروتئین‌دار و قندی و دست‌کم ۳۰ دقیقه ورزش هوازی.

روز قبل از کنکور

روز قبل از کنکور، اهمیت ویژه‌ای دارد. یکی از مهم‌ترین عامل‌های مؤثر در نتیجه‌ی کنکور، حال و هوایی است که ما در روز کنکور داریم. تحقیق‌ها نشان داده بیش‌تر احساس‌هایی که ما در ابتدای روز داریم، به دلیل موضوع‌هایی است که در لحظه‌های پایانی بیداری (قبل از خواب) و در خواب به آن فکر کرده‌ایم. بنابراین، روز قبل از کنکور می‌تواند اهمیت و تأثیر بسیار زیادی در نتیجه‌ی کنکور داشته باشد. رعایت نکته‌های زیر، نقش بسیار مهمی در بهبود رتبه‌ی شما خواهد داشت:

- **درس خواندن ممنوع:** روز قبل از کنکور، نباید درس بخوانید چون نظم ذهنی شما را به هم می‌زند و سبب نگرانی بیش‌تر شما می‌شود.
- **بیکار نباشید:** به طور حتم تا به حال، این موضوع را تجربه کرده‌اید که وقتی کاری برای انجام دادن ندارید، فکرهای منفی به ذهن‌تان هجوم می‌آورند. بنابراین، روز قبل از کنکور باید وقت خود را با برنامه‌های متنوع پُر کنید و لحظه‌ای بیکار نباشید.
- **خود را کمی خسته کنید:** در طول روز قبل از کنکور، کمی خود را

اهمیت لحظه‌های پایانی در هر فرآیندی، امری بدیهی است به‌ویژه اگر این فرآیند، یک مسابقه باشد. بسیاری از نتیجه‌ها در لحظه‌های پایانی تغییر کرده است و این بستگی مستقیمی با نحوه‌ی عملکرد ما دارد. کوچک‌ترین اشتباه در لحظه‌ی آخر می‌تواند سبب شود تا تأثیر بسیار بدی در نتیجه‌ی ما ایجاد شود. هفته‌ی پایانی و روز آخر (روز قبل از کنکور) از جمله روزهایی است که خطای ما غیرقابل جبران خواهد بود. اگر در طول سال تحصیلی، یک‌روز درس نمی‌خواندیم یا کم درس می‌خواندیم، می‌توانستیم آن را با مطالعه در روزهای دیگر، جبران کنیم اما اشتباه در لحظه‌های پایانی، غیرقابل جبران است. در طول این مدتی که در کنار شما، آن‌چه را که می‌دانستیم گفتیم، مانند شما برای رسیدن، شوق داشتیم و اکنون چند روز بیش‌تر نمانده، پس باز هم باید مراقب باشیم و با دقت حرکت کنیم.

هفته‌ی پایانی

یک هفته مانده به کنکور طبیعی است که نگرانی شما افزایش یابد. با رعایت و اجرای نکته‌های زیر، گام مؤثری در بهتر استفاده کردن از این هفته‌ی پایانی خواهید برداشت:

• بدون فشار، مطالعه کنید:

درحقیقت، شب کنکور شما، همین یک‌هفته است. یک ورزشکار اگر چند روز قبل از مسابقه به خود فشار بیاورد و تمرین‌های سختی انجام دهد، دچار خستگی در عضله‌ها شده و به طور قطع در روز مسابقه نمی‌تواند با آمادگی کامل مسابقه دهد، اما اگر چند روز قبل از مسابقه، نرم و بدون فشار تمرین کند و بیش‌تر به عضله‌های خود استراحت دهد، به طور قطع، آمادگی او در مسابقه، بیش‌تر خواهد بود.

برخی از داوطلبان هم تصور می‌کنند باید در روزهای پایانی، بیش‌تر درس بخوانند تا آمادگی‌شان بیش‌تر شود. غافل از این‌که این کار، تنها سبب ایجاد خستگی ذهنی می‌شود و عدم یادآوری مطالب را در جلسه‌ی امتحان، به همراه خواهد داشت. بنابراین، اولین و مهم‌ترین توصیه در هفته‌ی پایانی، این است که «با آرامش و بدون فشار درس بخوانید و حداکثر روزانه ۷ تا ۹ ساعت مطالعه کنید و هرچه به کنکور نزدیک‌تر می‌شوید، به آرامش خود بیش‌تر توجه کنید.»

• کتاب‌های درسی را ورق بزیند و مرور کنید:

بهترین روش مطالعه در هفته‌ی پایانی، «ورق زدن سریع جزوه‌ها و کتاب‌های درسی» است. یادتان باشد که هدف اصلی از این کار، مرور است نه دوباره خواندن. بنابراین باید خیلی سریع ولی بدون شتاب، کتاب‌های

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

• **استحمام کنید و لباس مرتبی بپوشید:** مرتب بودن و خوش بو بودن از عامل‌هایی است که تأثیر بسیار زیادی بر روحیه خواهد داشت. سعی کنید صبح روز کنکور، لباس مرتب بپوشید، درست مانند زمانی که به میهمانی می‌روید، تا روحیه‌ی بانشاطی داشته باشید.

در جلسه‌ی کنکور

• آرامش در شروع جلسه‌ی کنکور، خیلی مهم است. برخی از داوطلبان تصور می‌کنند اگر با عجله آزمون را آغاز کنند، در وقت، صرفه‌جویی خواهند کرد درحالی که بهتر است به آرامی دفترچه‌ی سؤال را از صندلی برداشته و با آرامش، اولین سؤال را بخوانید.

• یادتان باشد برای موفقیت در کنکور، نیازی نیست همه‌ی تست‌ها را پاسخ دهید. بنابراین، برای کاهش نگرانی و افزایش آرامش، تعدادی تست را برای پاسخ ندادن در نظر بگیرید.

• وقت هر درس را فقط به همان درس اختصاص دهید.

• هر ۱۰ سؤال یک‌بار، ساعت خود را نگاه کنید و ضمن کنترل زمان پاسخ‌گویی، شماره‌ی سؤال را با پاسخنامه چک کنید.

• آن‌چه در کنکور اهمیت دارد، تعداد سؤال‌هایی است که شما پاسخ می‌دهید نه سؤال‌های سخت یا آسان؛ پس مهم آن است که تعداد بیش‌تری را جواب دهید. بنابراین به تست‌های کنکور، مرحله‌ای پاسخ دهید یعنی ابتدا سؤال‌های آسان و بعد اگر فرصت کردید، تست‌های دشوار را پاسخ دهید.

• اگر درسی از حد استاندارد، سخت‌تر بود، بر خود مسلط باشید. اگر سؤال‌ی از درسی سخت باشد، برای همه‌ی داوطلبان این‌گونه است. بهتر است در این حالت، تصمیم بگیرید که تعداد سؤال‌های کم‌تری را پاسخ دهید و درصد کم‌تری را به نسبت آن‌چه که از ابتدا می‌خواستید، در نظر بگیرید.

• ممکن است در اواسط جلسه، احساس ضعف جسمانی و ذهنی داشته باشید. در این صورت باید حدود ۲ دقیقه آزمون را رها کنید و پس از خوردن چند عدد خرما (افزایش قند) و چند جرعه آب (رفع تشنگی)، چند نفس عمیق (افزایش رسیدن اکسیژن) بکشید و وضعیت صحیح نشستن (ستون فقرات به‌نسبت عمودی) را رعایت کنید و با تصویر مثبتی که از امتحان در ذهن‌تان می‌سازید، آزمون را ادامه دهید.



در مقاله‌ی بعدی در مورد نحوه‌ی مطالعه در تابستان برای داوطلبان سال سوم و نیز نحوه‌ی انتخاب رشته‌ی دانشگاه سراسری برای‌تان توضیح خواهیم داد.

محمد رضا پور دستمالچی
مشاور تحصیلی مدارس

مشاوره و برنامه‌ریزی تحصیلی (تا روز کنکور)

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



خسته کنید. حدود ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش هوازی (که بهتر است احتمال آسیب در آن نباشد، مانند شنا) می‌تواند در این مورد به شما کمک کند. سعی کنید روز قبل از کنکور، صبح زود از خواب بیدار شوید و ظهر هم نخوابید تا شب قبل از کنکور، خوب و راحت بخوابید.

• **مسیر حوزه را شناسایی کنید:** به دلیل برگزاری کنکور سراسری در چند روز، ممکن است ترافیک به‌نسبت سنگینی نزدیک حوزه وجود داشته باشد. اگر شما حوزه‌ی کنکور را از چند جهت شناسایی کنید و حوزه را نیز از نزدیک ببینید، سبب می‌شود تا علاوه بر کاهش نگرانی، تأثیر ترافیک بر زمان رسیدن شما از بین برود.

• **وسایل کنکور را آماده کنید:** صبح روز کنکور، شما فرصت جمع‌آوری وسایل را نخواهید داشت. بنابراین، بهتر است روز قبل از کنکور، این کار را انجام دهید. کارت ورود به جلسه، ساعت مچی، کارت شناسایی، مداد HB نرم (۲ عدد)، پاک‌کن، دستمال کاغذی، چند عدد خرما، بطری آب یخ‌زده (که از روز قبل در فریزر قرار داده شده)، تراش، سنجاق (برای اتصال کارت به پیراهن یا مقنعه) و وسایلی هستند که شما باید در روز قبل آماده کنید.

• **برای خوابیدن، زود به رختخواب بروید:** برخی از داوطلبان تصور می‌کنند هرچه قدر زودتر بخوابند بهتر است اما تجربه نشان داده که اگر شما خیلی زود به محل استراحت خود بروید، کلافه می‌شوید و ممکن است خواب‌تان نرود، پس حدود ساعت ۱۰ برای خوابیدن آماده شوید و برای این‌که چشم شما خسته شود، یک متن (آرام‌بخش) را بخوانید تا زودتر بخوابید. بهتر است با فکرهای احتمالی منفی که به ذهن‌تان می‌رسد، مقابله نکنید و سعی کنید با ساختن تصویرهای مثبت از جلسه‌ی کنکور، آرام و مطمئن بخوابید.

صبح روز کنکور

اقدام‌هایی که صبح روز کنکور انجام می‌دهید، به‌طور حتم، نقش بسیار مؤثری در نتیجه‌ی کنکور خواهد داشت چراکه تأثیر مستقیمی بر روحیه‌ی شما در جلسه‌ی کنکور دارد.

• **صبح زود از خواب بیدار شوید و زود از منزل حرکت کنید:** شما باید حدود یک‌ساعت قبل از شروع آزمون در حوزه‌ی امتحانی، حاضر باشید. بنابراین، صبح زود از خواب بیدار شوید تا بدون نگرانی و با آرامش، فعالیت‌های خود را انجام دهید و زود از منزل، راه بیفتید تا به‌موقع به حوزه برسید.

• **صبحانه‌ی کاملی بخورید:** از دلیل‌های عمده‌ی خستگی داوطلبان در جلسه‌ی کنکور، پایین آمدن قندخون است. اگر صبحانه‌ی کاملی بخورید و با آرامش، این کار را انجام دهید، تأثیر بسیار زیادی در افزایش انرژی خواهد داشت.

• **یاد خدا، آرام‌بخش قلب‌هاست:** به‌راستی چه نیرویی عظیم‌تر و قدرتمندتر از خدای یگانه وجود دارد. صبح زود، ۲ رکعت نماز، آرامش فوق‌العاده‌ای را در ما ایجاد خواهد کرد. بدانید که خداوند مهربان مراقب شماست و این، آرامش‌بخش‌ترین کاری است که می‌توانید انجام دهید.

• **مرور سریع هم ممنوع:** برخی از داوطلبان، دوست دارند صبح، قبل از کنکور، مطالب حفظی را یک‌بار مرور کنند اما این کار، تنها اضطراب را افزایش داده و سبب آشفتگی ذهنی می‌شود. بنابراین، حتی اگر احساس کردید مطلبی را فراموش کرده‌اید، آن را نخوانید.