

نکات کنکوری

الف - روانشناسی

حافظه، یادگیری و اضطراب

حافظه خسته با حافظه ضعیف تفاوت دارد. روش‌هایی باید اتخاذ شود که مطالب با مرور کردن و پاسخگویی از حافظه کوتاه مدت به بلند مدت منتقل شود

حافظه‌ها مبتنی بر احساس نیز هستند حافظه دیداری، حافظه شنیداری و ...

سه نوع حافظه (حافظه حسی - حافظه کوتاه مدت - حافظه دراز مدت) این سه نوع به ترتیب عملی می‌کنند

مراحل روانشناختی یک مطالعه بهره‌ور

۱- تمرکز فکر

۲- حافظه شناسی و روشهای مبارزه با اضطراب می‌باشد

نکات قابل توجه دانش آموزان

- فضای مطالعه دور از سر و صدا و عوامل صوتی و حواس پرتی باشد

- فضای مطالعه دارای نور مناسب و کافی باشد

- فضای مطالعه دارای درجه حرارت مناسب باشد (نه زیاد گرم و نه سرد)

- وضعیت غذا با کیفیت و کمیت مناسب و حتماً گوشت، لبنیات و میوه و سبزی

- مواظب بیماری‌های عفونی، مسومیت‌ها و سرماخوردگی باشید

- از دیدن فیلم‌هایی که پس در پایان هم ذهن شما را درگیر می‌کند و با شما و محیط درس هم می‌آید پرهیز کنید

- مکالمات تلفنی بیهوده و وقت گیر را حذف کنید سعی کنید مکالمات در ساعات استراحت باشد و باعث انقطاع زمان درس

خواندن نگردد.

- نه گفتن را بیاموزید و تمرین کنید تا در وقت خود مطابق برنامه‌ریزی استفاده کنید

- در خواست کردن و خواستن و کمی و نبودن را تمرین کنید (مثال خرید بخشی از مایحتاج منزل)

- خواب باید منظم باشد، میسر باشد، با آرامش و امن خاطر باشد

- در هنگام مطالعه به فاصله چشم تا نوشته و طرز نشستن و آسیب ندیدن ستون فقرات توجه کنید

- در فواصل استراحت از کارهای نیمه تمام خودداری کنید و از بحث‌های دنباله دار و دیدن فیلم سینمایی که بعد از استراحت

فکر شما با آن درگیر و به رویا می‌روید اجتناب فرمائید

- جملات مناسبی که در رشد باورها و اهداف شما مؤثر است در محل مطالعه خود نصب کنید

- با توجه به موفقیت‌ها در اجرای برنامه خود را تشویق و برای خودتان جایزه خوشحال کننده منظور کنید و بالعکس در صورتی

که در عدم اجرای برنامه خود را مقصر می‌دانید برای خود تنبیه بطور مثال حذف یکی از موارد مورد تمایل و خوشحالی خود تا

جبران آن در نظر بگیرید.

نکات مورد توجه جهت اعضای خانواده

- صدای تلویزیون و تلفن و سایر موارد در ساعات درس بگوش دانش آموز نرسد

- مهمانی رفتن و آمدن میهمان با برنامه‌ریزی و ترجیحاً پایان هفته باشد

- مکالمات تلفنی غیر ضروری دوستان فرزندان را بویژه در زمان درس خواندن کنترل و به ساعت استراحت وی منتقل کنید
- موارد درگیری و موضوعاتی که باعث تشویق ذهن فرزندان می شود اجتناب کنید
- همدلی با فرزندان که او را درک می کنید و تلاش او را قبول دارید و این مهم است و نه اجباراً نتیجه کار را به او بیان و منتقل کنید

- توجه به سلامت جسمی و روانی خیلی مهم است
- پرهیز از نصیحت زیاد و غیر ضروری
- مقایسه، علامت و بحث رشته تحصیلی را مطرح نکنید فقط تلاش فرزندان و مقایسه او با خودش را مدنظر قرار دهید
- در حد ظرفیت و توانایی و استعداد فرزندان از او انتظار داشته باشید

ب- برنامه ریزی

تقسیم بندی کلی برنامه ریزی

۱- تابستان قبل از پیش دانشگاهی

- اگر ضعف بخصوصی در درس خاصی دارید نیروی آن درس بگذارید درسی را که می خوانید حتماً تمام کنید.
- ترجیحاً در کلاس استفاده کنید و از معلم خصوصی استفاده نکنید.
- پایان تابستان حتماً نمره خوب بیاورید.
- حتماً امتحان گرفته شود.
- تابستان فرصت ارزشمندی است آن را از دست ندهید با برنامه ریزی و شرکت در کلاسهای مورد نیاز برنامه جدی خود را شروع کنید.

۲- از مهرماه تا نوروز

برنامه ریزی هفتگی

- ۱- برنامه ریزی برای دروس پیش دانشگاهی مطابق برنامه دبیرستان
- ۲- برنامه ریزی برای دروس سالهای قبل نیز باید انجام گیرد.
- ۳- ثبت کارهای انجام شده بصورت روزانه جهت بررسی هفتگی
- ۴- بررسی هفتگی کارهای انجام شده مطابق برنامه ریزی انجام شده
- ۵- برای جمعه ها درس مشخص نکنیم (فقط دروس روز شنبه پیش دانشگاهی) و بقیه زمان را برای عقب ماندگی دروس برنامه ریزی شده هفتگی
- ۶- معمولاً ۲/۳ برای دروس اختصای و ۱/۳ برای دروس عمومی برنامه ریزی شود

برنامه ریزی روزانه

- مطابق برنامه پیش دانشگاهی باشد (اولویت اصلی)
- دروس سالهای قبل از روی برنامه ریزی هفتگی باشد
- در روز ۶ یا ۷ جلسه یک ساعت و چهل دقیقه درس بخوانیم و به ازای هر جلسه ۲۰ دقیقه استراحت کنیم (یا ۱۲ تا ۱۴ جلسه ۵۰ دقیقه ای با ۱۰ دقیقه استراحت)
- پنج شنبه عصر تعطیل برای تفریح و استراحت
- جمعه ۲ جلسه کمتر از هر روز عادی

- روزهای تعطیل دیگر مطابق روزهای عادی

- تعداد جلسات کلاس‌های دبیرستان جزو جلسات روزانه محاسبه شود و بقیه جلسات تا ۶ یا ۷ جلسه در منزل مطالعه شود.

- حداقل یک جلسه در هر روز دروس پایه سالهای قبل جزء برنامه باشد

چگونگی مطالعات قبل از عید

- تا نوروز حداقل یک دور همه دروس باید بصورت عمیق مطالعه و یاد گرفته شود

- قبل از عید یادگیری و درک مطلب مهم است و تست اهمیت کمتری دارد و بعد از عید مرور و تست زدن‌های عمقی و تعداد زیاد

- در این مرحله تست زدن بعنوان یادگیری است نه بعنوان مهارت و آمادگی

- در این مرحله دروس اختصاصی ساعات بیشتر و دروس عمومی ساعات کمتر و به نسبت ۲/۳ و ۱/۳ می‌تواند مفید باشد

- برای دروس عمومی بیشتر بخوان و کمتر تست بزن و برای دروس اختصاصی خواندن، تمرین، تست با هم مطرح و مهم است، بطور کلی در قبل از عید عمیق خواندن و فهمیدن و تشریحی کارکردن مهم است و امتحانات تشریحی مهم تراز آزمون‌های تستی است

چگونگی مطالعات بعد از عید

- بعد از عید عمدتاً به مرور درس و تست زدن‌های موضوعی و کلی دروس بصورت تک درس و در ماه و هفته آخر تست زدن‌های جامع و برای همه دروس می‌باشد

- در این مرحله تست زدن بعنوان مهارت و سرعت و آمادگی پایه مطرح باشد

- بعد از عید ساعات مربوط به دروس عمومی بیشتر و در بعضی اوقات برابر دروس اختصاصی می‌باشد

۳- ایام نوروز

- در ایام نوروز ۳ یا ۴ روز تعطیل کنید و ترجیحاً به مسافرت بروید (۲۹ اسفند تا سوم فرودین)

- روز ۱۳ فرودین همراه خانواده به دشت و صحرا بروید و استفاده مناسب ببرید

- بقیه ایام نوروز فرصت مفید و ارزشمندی است و باید حداکثر استفاده را برای درس خواندن بگذارید عدم استفاده از این فرصت باعث عقب ماندگی شما از رقبا می‌شود

۴- در ماه آخر چگونه درس بخوانیم

نکات کلی :

- مرور جامع همه دروس مهم است تأکید می‌گردد همه دروس

- سراغ یادگیری مطالب جدید نروید، مطالب یادگرفته شده را طوری تمرین کنید که کاربردی شده و تبدیل به مهارت شود

- کلاس‌های یادگیری تعطیل شوند

- ساعت خواب و بیدار شدن را مطابق کنکور (۱۰ شب تا ۶ صبح) عادت دهید

- ساعات درس خواندن را افزایش ندهید بلکه اگر ممکن بود حتی مقداری کم کنید

- فقط منابع و جزواتی که خوانده‌اید دوره کنید و از منبع جدید استفاده نکنید

- حافظه بینای (آنچه قبلاً دیده‌اید) و حافظه شنوایی (آنچه قبلاً شنیده‌اید) باید مرور شود نه چیز جدید

- مرور نه خیلی ریز و وسواسی و نه خیلی سرسری باشد

- مرور خلاصه‌ها و نکات استخراج شده توسط شما مهم است

- مرور بخشهایی که زیر آن خط کشده‌اید مهم است

۵- برنامه‌ریزی هفته اول ماه آخر قبل از کنکور سراسری

- براساس دروس روزها را تقسیم کنید و در هر مبحث تست‌های آنها را بویژه آنهاییکه غلط زده‌اید و یا نزده بودید مجدد بنویسید
- روش اول براساس سالهای دبیرستان
- روش دوم براساس دروس
- برنامه ریزی هفته آخر قبل از کنکور سراسری
- به تمام سوالات یک سال آزمون سراسری در یک نوبت پاسخ دهید
- از صبح ساعت ۸ مطابق زمان بندی کنکور انجام دهید و سپس غلطها را مرور و بررسی کنید و بعد از ظهر زیاد به خود فشار نیاورید و برای روز بعد آماده باشید
- سوال کنکور دانشگاه آزاد اسلامی را برای فاصله زمان بین آن در کنکور قرار دهید و آن را با کنکور سراسری مخلوط نکنید

۶- برنامه‌ریزی روز آخر

- ۱/۵ روز آخر را فقط استراحت و تفریح
- مواظب خوراک و حوادث باشد حجم غذا کم و مقوی
- سعی کنید با افرادی که کنکور ندارند و با افراد خانواده باشید تا اضطراب آنها به شما منتقل نشود
- حوزه امتحانی خود را شناسایی کنید
- صبح با صدای زنگ بیدار نشوید به افراد خانواده بپسارید که شما را بیدار کنند مطمئن باشید آنها به موقع شما را بیدار می‌کنند
- با آرامش و بدن نگرانی از بیدار شدن بخواهید
- صبحانه حتماً مقداری مواد قندی مثل مربا، کره، عسل بخورید
- اگر شیر سیستم گوارش شما را بر هم می‌زند نخورید
- زمان حرکت را طوری تنظیم کنید که ترافیک و تصادف احتمالی باعث تأخیر نشود
- پیداه روی سریع قبل از آزمون (نه به اندازه‌ای که خسته شوید) باعث می‌شود جریان خود در بدن شما سریع تر جریان پیدا کند و هم با نشاط شوید و خون بیشتری به مغز شما برسد
- اگر ساعت خوردن شما با آزمون فاصله کمتر از یک ساعت باشد خون بدن شما بجای اینکه متوجه مغز شود در معده صرف حضم غذا می‌شود
- مداد و مداد پاک کن و مداد تراش خوب و تمیز و مناسب تهیه کنید
- ساعت مچی دقیق و مناسب برای جلسه امتحان تهیه کنید
- چند عدد شکلات برای ترسیم قند خون در جلسه امتحان همراه داشته باشید و استفاده کنید.

کلیات و روشهای برنامه‌ریزی

کلیات برنامه‌ریزی

- خواب کافی حدود ۸ ساعت لازم است
- فقط با یک موسسه و یک برنامه کار داشته باشید و در صورت نیاز آن را اصلاح کنید.
- کلاسهای فوق‌العاده زیاد فقط هدر کردن وقت است.

- درسهای دبیرستان پیش‌دانشگاهی اصل است.
- برنامه غذا همراه خانواده باشد.
- شام زودتر و سبک باشد.
- ورزش و نرمش مفید است صبح‌ها پیاده یا در صورت امکان با دوچرخه به دبیرستان بروید.
- شرکت در کنکورهای آزمایشی ترجیحاً با تعداد بیشتر داوطلبین مفید است بویژه کنکورهای جامع
- برای تفریح وقت به اندازه نیاز بگذارید از جمله تلویزیون و مهمانی نباید حذف شود.
- اما کار اصلی شما درس خواندن است.
- دفتر برنامه‌ریزی و جمع‌بندی داشته باشید (دفتر برنامه‌ریزی به روش قلم چی مفید است)
- برنامه‌های انجام شده را بصورت روزانه یادداشت کنید.
- بصورت هفتگی جمع‌بندی و تحلیل و برای هفته بعد برنامه‌ریزی کنید.
- سعی کنید از مشاورین با تجربه در برنامه‌ریزی و کنترل و بازبینی آن استفاده مناسب ببرید
- هم‌چنین با ارزیابی در کارنامه نتایج آزمون‌های آزمایشی برنامه‌ریزی‌های خود را بازبینی و در صورت نیاز اصلاح نمایند در این مورد مشاوره‌های افراد با تجربه ضروری و بسیار مفید می‌باشد.
- برنامه‌ریزی دروس پیش‌دانشگاهی مطابق برنامه دبیرستان باشد و در صورتی که فصل‌های مورد امتحان آزمون آزمایشی از آن بیشتر بود مبنای برنامه‌ریزی فقط دروس دبیرستان پیش‌دانشگاهی باشد.
- برنامه‌ریزی دروس پایه و قبل از پیش‌دانشگاهی مطابق برنامه آزمون‌های آزمایشی باشد.
- مقید به اجرا و اتمام برنامه‌ریزی‌های هفتگی باشد و برنامه‌ریزی مطابق شرایط و توان شما باشد برنامه‌ریزی‌های غیر اجرایی و دور از دسترس و بلند پروازانه اکیداً خودداری نمائید.
- بر روی دروس خاصی که ضعیف هستید برنامه‌ریزی ویژه نمائید و مطمئن باشد با سعی و کوشش و حوصله دراز مدت مشکل رفع خواهد شد و پشتکار و حوصله شما در این مورد نقش اساسی دارد.
- برای دروس خاصی که ضعیف هستید از مسلمین و دبیران بصورت فوق‌العاده و یا در جمع‌های چند نفری و خصوصی استفاده مناسب ببرید.

روشهای برنامه‌ریزی

- چگونگی منابع و کتابهای شایسته
- چگونگی مطالعه و سرعت آن
- میزان تکرار دروس
- انعطاف پذیری برنامه در مقابل حوادث غیر مقرر
- از هر مطلبی که می‌آموزید تصاویر یا شمایی در ذهن داشته باشید
- در مرور از همان منابع استفاده کنید تا در حافظه بینایی خود باقی بمانند و تکرار شفاهی در حافظه شنوایی شما نقش می‌بندد
- میزان از دست دادن مطالب در اینترنت خواب کمتر از بیداری است بعد از خواندن و مطالعه عملی سنگین حتماً استراحت کنید
- از مکالمه با دوستانی که شما را مضطرب می‌کنند خودداری کنید
- سایر منابع برای اضطراب: راه دانشگاه شماره ۲۳

ج- تست زدن

۱- منابع مفید

- پیک سنج (هفته نامه)
- راه دانشگاه (ماهنامه)
- هزار نکته در بنامه ریزی آزمون های سراسری - انتشارات آیندگان
- روش های علمی و کاربردی مطالعه ، انتشارات اندیشه سازان (بحث کاربردی شیمی- فیزیک- ریاضی آن مهم است)
- دفتر برنامه ریزی درسی به روش قلم چی، انتشارات کانون فرهنگی آموزش
- تست های کتاب عربی طبقه بندی شده، انتشارات کانون فرهنگی آموزش (جلسه آبی)
- عربی کتاب های کوچک هدف دار خانم خاکباز (برای جمع بندی)
- هندسه ۱ و ۲ جو و هندسه آقای گیتی زاده
- دبفرانسپیل انتشارات راه علم، تألیف ماشاء.. رضوی
- هندسه و ریاضیات گسسته، انتشارات اندیشه سازان
- ادبیات فارسی، انتشارات برگزیدگان
- شیمی اندیشه سازان
- معارف، کتاب های معارف کوچک هدف دار
- مجموعه کتاب کار در راهنمایی مطالعه دانش آموز سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی- آموزش و پرورش
- مجموعه کتاب کوچک ریاضی- انتشارات مدرسه سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی- آموزش و پرورش
- مجموعه پرسشها و پاسخ های تشریحی درس و طبقه بندی شده وزارت علوم و تحقیقات فناوری- سازمان سنجش آموزش کشور
- مجموعه سوالات کنکور سراسری سال های مختلف انتشارات کانون فرهنگی آموزشی (قلم چی)
- مجموعه سوالات کنکور سال های مختلف دانشگاه آزاد انتشارات کانون فرهنگی آموزشی (قلم چی)
- کتاب های موضوعی فیزیک، شیمی، ریاضی موسسه انتشارات فاطمی (همکار آموزش و پرورش)
- پرسش های ۴ گزینه ای دروس مختلف براساس موضوع درس استخراج شده از کنکور سراسر های مختلف موسسه فرهنگی اندیشه سازان

۲- مشکلاتی که باید برای آنها راه حل پیدا کرد

- عدم تمرکز
- بی علاقه گی و بی حوصلگی
- بی برنامه ای
- سردرد هنگام مطالعه
- فراموشی مطالب
- کندی در مطالعه
- عدم توانایی حل تست
- بی علاقه گی به برخی از دروس
- استرس و اضطراب در زمان آزمون
- مشکلات گوناگون در حافظه
- سرعت پایین در حل تست

- عدم درک ریاضی
- عدم درک و تسلط بر دروس اختصاصی
- ضعف در عربی و معارف و زبان
- عدم توانایی برای انجام بموقع دروس عمومی و اختصاصی
- عدم توانایی برای دروه و تست زنی دروس

۳- ارزیابی آزمون آزمایشی و تحلیل نتایج آن

- سوالات و پاسخ‌های صحیح و پاسخ‌های داده شده خود را مقایسه و کنترل کنید
- نکات مهم و نتایج قابل استخراج سوالات را با ذکر سوال یادداشت کنید (درکلاسور مخصوص آن ۹
- تست‌های غلط را مشخص کنید و علت آنرا حتما بررسی کنید از جمله علت‌ها موارد زیر می‌باشد:
 - بی‌دقتی در خواندن سوال
 - بی‌دقتی در جواب و گزینه‌ها
 - سطحی خواندن درس و کمبود مطالعه درس
 - کمبود وقت
 - جا‌جا زدن جواب‌های شما در پاسخ نامه
 - روش غلط مطالعه
 - اشتباه عملیاتی و محاسبه
- جواب‌های صحیح تست‌های غلط را بررسی کرده و دوباره آنها را بنویسید
- سوالات پاسخ داده نشده را بررسی و علت آنرا بیابید
- درس‌های مورد نیاز را مجدد مرور و سپس تست‌های آنرا مجدد بنویسید و بررسی کنید
- سوالات پاسخ داده نشده را مجدد بنویسید و بررسی کنید
- شرکت در کنکورهای آزمایشی مناسب و مفید است اما برای یادگیری نیست فقط برای مهارت و ارزیابی توانایی
- در ارزیابی نتایج معیار تعداد شرکت کننده فاصله شما با افراد بالاتر و فاصله شما با دفعات قبل خودتان و درصدهای مربوط به دروس و ارزیابی آن می‌باشد
- با توجه به درصدهای دروس و تراز شما نسبت به دیگران برنامه‌ریزی خود را تنظیم کنید

۴- موارد جلسه امتحان و تست زدن‌های جلسه کنکور

نکات کلی

- برای بسیاری از افراد در اول جلسه دلشوره ایجاد می‌شود، آرامش داشته باشید و با توسل به خدا بر آن غلبه کنید
- تطبیق اسم و مشخصات پاسخنامه، شماره صندلی، کارت و امضاء کردن پاسخنامه را اول انجام دهید
- اگر صندلی کج و کوله یا جای شما نامناسب است حتماً به مراقبان جلسه اطلاع دهید
- ساعت شروع و پایان کار را یادداشت کنید

موارد دور اول تست زدن

- تست‌هایی که می‌توانید درجه و یا با مصرف کمی وقت بنویسید ابتدا آنها را پاسخ دهید
- تست‌هایی که دو گزینه را غلط می‌دانید و بین دو گزینه دیگر مشکوک هستید با علامت ضرب مشخص کنید و رد شوید

- تست‌هایی که بین سه گزینه مشکوک هستید و یا اصلاً نمی‌دانید با علامت منفی مشخص کنید و رد شوید
- تمام سوالات را یک‌دور مرور کنید و هیچ درسی را کنار نگذارید

موارد دور دوم تست زدن

- به سوالاتی که با علامت ضرب مشخص کرده اید پاسخ دهید
- اگر بین دو گزینه احتمال صحیح بودن می‌دهید و احتمال مساوی صحیح بودن یکی از آنها را می‌دهید حتماً یکی را انتخاب کنید
- سوالاتی را که در دور اول با اطمینان پاسخ داده‌اید بهتر است در دور دوم نخوانید
- شماره سوال را با پاسخ‌نامه حتماً کنترل کنید

نکات کلی تست زدن

- از جواب دادن شانسی پرهیز کنید
- پس از پایان سوالات هر درس چند لحظه چشمانتان را ببندید و استراحت کنید
- اگر در بررسی سوال احساس کردید که بیش از اندازه وقت صرف کرده اید آن را رها کنید و به سراغ سوالهای بعد بروید
- هر ده تست یک بار شماره تست را با شماره پاسخنامه کنترل کنید
- بترتیب دروس دفترچه آنها را پاسخ دهید این ترتیب علمی و بررسی کارشناسی شده است اما اگر سوالات خیلی سخت بود و یا شما درسی را نخوانده بودید می‌توانید به سراغ دروس دیگر بروید
- فقط فکر زدن تست باشید به موارد تعداد و درصد تست ها و مسائل بعد از امتحان فکر نکنید چون نتیجه‌ای ندارد
- اگر سوالاتی را خواستید پاک کنید از پاک کن مناسب استفاده کنید
- زمان بندی‌ها را مطابق برنامه ریزی قبلی و حدودی خود مصرف کنید (برای ۲۵ تست عمومی حدود ۱۵ دقیقه + برای اختصاصی هر تست یک دقیقه)
- تنظیم وقت کنکور مسئله حیاتی است و ساعات شوره و پایان کار را حساب و یادداشت کنید
- خانه‌ها را خوب و کامل پر کنید
- هر ۱۰ یا ۱۵ سوال نگاهی به ساعت بیاندازید (وسواس نداشته باشید)
- هر ۱۰ تست شماره سوال و پاسخ را کنترل کنید
- به کلمات کلیدی گزینه ها توجه کنید مثل کدامیک درست است، کدام درست نیست، چه نامه می‌شود، چگونه است، کدام مهمتر است، کدام نادرست است، کمترین، بیشترین، حداکثر، حداقل، مقایسه کنید و...

تهیه و تنظیم: محمد رضا سبحانی

E-Mail:mr_sobhani@yahoo.com

Web site:www.shahed-emam.ir

این وب سایت حاوی مطالب مفیدی برای دانش آموزان ، مانند نمونه سوالات دروس دبیرستان، سوالات کنکور سالهای قبل، مقالات مفید در مورد چگونگی مطالعه، ایبوک های مفید، نرم افزارهای روز، بازیهای فلش بسیار زیبا و می باشد. منتظر نظرات شما هستیم.