

به جلسه آخر رسیدیم(رایگان): نکات زمینه ای برای موفقیت
شامل:

۱- نکات مطالعه

۲- نکات سر جلسه آزمون

۳- رژیم غذایی ، خواب و ورزش

۴- بحث ارتباط با خانواده و افراد

بخش اول: نکات مطالعه

✳ قبل از مطالعه با دعا و نماز های یومیه به خود آرامش دهید.

✳ هنگام مطالعه ، عمقی درس بخوانید یعنی یادگیری و حفظ نکنید مگر برای کمک به یادگیری

✳ در مطالعه خود برنامه داشته باشید

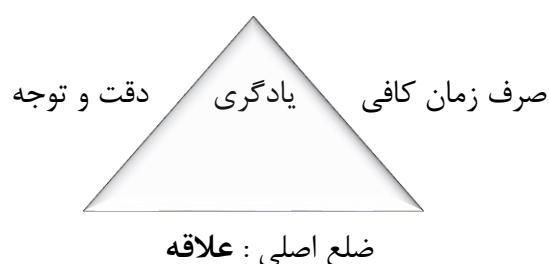
✳ مطالعه خود را در محیطی با نور کافی انجام دهید

✳ اگر عینکی هستید با عینکتان مطالعه کنید.

✳ بعد از هر ۴۵ دقیقه یا ۱ ساعت مطالعه ، ۵ الی ۱۰ دقیقه و گاهی نیم ساعت به خود استراحت دهید.

✳ سرعت مطالعه خود را با خارج کردن افکار استرس زا افزایش دهید

✳ یادمان نرود نحوه مطالعه در یادگیری خیلی تاثیر دارد ← مثلث یادگیری شامل ۳ ضلع است:



زمان کافی می تواند از ۱ ثانیه تا ماه ها باشد این بسته به دقت و توجه و آن هم وابسته علاقه است.

*هنگام مطالعه با خود در مورد یک مبحث ، بحث کنید!!!! واقعا تاثیرش در فیزیک و شیمی و حتی ریاضی شگرف است اگر علاقه کافی ندارید با توجه به زیبایی های آن درس علاقه تان را افزایش دهید.

*نفرت برتر ، رقم های عجیب در مطالعه نداشته اند

روز های مدرسه ۵ساعت

روز های تعطیل ۸ الی ۱۰ ساعت

*با برنامه ی بلند مدت ، میان مدت و کوتاه مدت درس بخوانید

*در صورت شکست برنامه ناراحت نشوید چون هیچ کس ۱۰۰٪ نمی تواند یک برنامه را عملی کند

*برنامه ی خود را سبک بچینید تا هم به آن برسید و هم اگر جا ماندید ، زمان کافی برای جبران داشته باشید.

*نکات اصلی کتاب را مرتباً ماهانه یا نهایتاً فصلی مرور کنید

*در ۳ ماه مانده به کنکور به طور دقیق و نیز در آزمون هایی که شرکت کرده اید یا در خانه به صورت ماهانه و یا هفتگی شرکت می کنید به صورت نسبی پی دی اف ها را مطالعه کنید.

*در مطالعات خود درس های دشوارتان را به زمان هایی که بیش ترین حوصله درس خواندن را دارید موکول کنید.

*در مطالعات خود ، سعی درس های عمومی و اختصاصی را یک در میان بخوانید.

*روش درست تر و پر بازده تر هر درس را برای خود بیابید.

بخش دوم : نکات سر جلسه آزمون

*سر جلسه ی هر آزمونی (چه کنکور و چه آزمون آزمایشی که خودتان برگزار می کنید یا دیگران از شما امتحان می گیرند) نیم ساعت پیش از شروع آزمون حاضر شوید و قبل از شروع آزمون با خواندن سوره ای از قرآن یا آیاتی از این کتاب مقدس استرس خود را کاش دهید و برای شروع آزمون آماده شوید. در ضمن اینکه دقیقاً سر وقت خود آزمون امتحان دهید و دقیقاً در پایان زمان آزمون تحویل دهید (حتی ۱ دقیقه هم زمان اضافی به کار نبرید).

*سر جلسه بهتر است موارد زیر را در دو کیسه ی پلاستیکی (توجه ۲) یا یک جامدادی و یک پلاستیک همراه داشته باشید:

لا اقل یک عدد مداد مکانیکی (فشاری) با نوک کافی یا لاقل دو عدد مداد نوک تیز با مغز سالم به همراه تراش مناسب- دو دستمال کاغذی خشک یا یک عدد دستمال کاغذی برای پاک کردن عرق دست و یا سایر اجسام - یک بطری آب معدنی، که پیشنهاد می کنیم مقدار کمی از آن را حین عوض کردن دفترچه های عمومی و اختصاصی استفاده کنید - مقدار کمی خوراکی خشک (فقط چند عدد کوچک) که شیرین باشد حین حل سوالات ریاضی و فیزیک استفاده کنید (البته الزامی ندارد). پاک کن خوب و با کیفیت به همراه داشته باشید - ساعت مچی غیر دیجیتالی به همراه داشته باشید.

توجه ۱ : استفاده از ماشین حساب ممنوع است پس در تمام آزمونهایتان و تمارینتان یادبگیرید که خودتان محاسبه کنید

توجه ۲ : محفظه لوازم تحریر (شامل مداد - پاک کن - تراش) با محفظه آب معدنی و دستمال کاغذی مجزا (متفاوت) باشد.

*توضیحات لازمه که در فیلم آموزشی آورده شده:

بحث اول (امضا ها):

بحث دوم (تکنیک قوی کردن با حذف زمان در آزمون آزمایشی):

*در نظر داشته باشید که مغز شما مثل یک اسفنج پر از آب است هرچقدر به خودتان اعتماد داشته باشید و بیشتر به آن فشار بیاورید اطلاعات بیشتری به شما تحویل می دهد.

*برای هر درس شعاری بسازید مثلاً برای فارسی بگویید {ماییم ونوای بینوایی بسم الله اگر حریف مایی} { با این کار انگیزه ی شما برای مبارزه و کشمکش منطقی در زمان مشخص بیشتر می شود

بخش سوم : رژیم غذایی ، خواب و ورزش

*هر غذایی میتوانید بخورید به جز غذا هایی که : الف) موجب مسمومیت شوند و ب) به آنها حساسیت دارید

*درسه هفته مانده به کنکور، سعیا غذا های فست فودی که احتمال ایجاد ناراحتی گوارش دارند را مصرف نکنید

* وقت هایی را به ورزش صبحگاهی (۵ دقیقه الی ۱۰ دقیقه) اختصاص دهید و در برنامه هفتگی خود روز هایی را (۲ الی ۴ روز) به ورزش (۱ الی ۲ ساعت) اختصاص دهید.

*حمام و نظافت به اندازه کافی (حداقل هفته ای دو بار) داشته باشید

*شب ها فیلم ترسناک نبینید و حتی الامکان از دیدن فیلم در بعد از ساعت ۱۱ اجتناب کنید.

*ساعت ۱۱ یا ۱۱:۳۰ بخوابید و شش ونیم یا هفت بیدار شوید (حداقل ۷ الی ۷:۳۰ خواب)

* نهار و شام را سنگین نخورید (به طوری موجب اذیت و خواب آلودگی شما نشود) تا راحت تر سراغ درستان بروید

*بعد از نهار و شام ، حداقل ۱۵ دقیقه استراحت کنید

*خواب های بدتان را به فراموشی بسپارید چون غالبا نتیجه ی افکار روزانه هستند.

بخش چهارم : ارتباط با خانواده و افراد

*با پدر و مادر و سایر اعضای خانواده خود مهربان باشید، مهربانی اصل اساسی زندگی است که هیچ کدام از آزمون های دنیوی با آن قابل مقایسه نیست.

*اگر احیانا پدر و مادر به شما تذکری در مورد درس خواندن می دهند آن را به چشم نیک و از دریچه ی مهربانی ببینید

*صحبت از نصیحت که می شود، صبر و دید روشن موجب حرکت صحیح و آرامش خاطر می شود پس نسبت به نصیحت ها خوشبین باشید و از دریچه ی دوست داشتن به آنها نگاه کنید هر چند که تند یا تلخ باشند.

*هرگز خودتان را با اطرافیان مقایسه نکنید چرا که هرکس ویژگی های شخصی خود را دارد و انسان موجودی آزاد آفریده شده و همه ی ما مخاطب خدا هستیم پس رقابت های غلط و چشم و همچشمی را کنار بگذاریم.

*اگر دیگران شما را با کسانی دیگر مقایسه می کنند بهترین راهکار بردباری و مهربانی است. در واقع شما باید بدانید که در کنکور و در زندگی ، شما باید بهترین خودتان باشید نه بهترین میان دیگران.

*در کنکور هیچ وقت نباید چه از نتیجه ی آزمون های اصلی و چه از نتیجه ی آزمون های آزمایشی مایوس و یا ناراحت شد بلکه شکست برای شما می تواند یک گام برای پیروزی باشد .

*تلاش کنید و مطمئن باشید نتیجه ی تلاش های خود را می گیرید

امیدوارم هر کجا که هستید سلامت و تندرست باشید

اردمند شما محمد جلیلیان