

یک برنامه ریزی خوب و حرفه ای برای کنکوری ها در عید

تعطیلات نوروز بهترین فرصت برای کنکوری ها است تا با برنامه ریزی دقیق و حساب شده، توانمندی خود را برای کنکور افزایش دهند.

ایام نوروز فرصت طلایی برای کنکوری ها است. متقاضیان شرکت در کنکور برای کسب رتبه خوب همیشه سعی می کنند از ایام نوروز برای خواندن دروس به خوبی استفاده نمایند. درس خواندن در ایام نوروز نیازمند برنامه ریزی اصولی است، اگر شما برای ایام عید برنامه ریزی درسی خوبی داشته باشید، حتی اگر مطالعه زیادی تا این زمان نداشته اید، خواهید توانست عقب ماندگی های درسیتان را جبران کنید و رتبه قابل قبولی در کنکور کسب نمایید.

لیستی از دروستان تهیه کنید:

یک لیست از دروستان تهیه کنید. لیست شما باید کامل باشد یعنی مثلاً در درس ریاضی ابتدا تمامی مباحث ها را نوشته و در کنار مبحث مورد نظر بنویسید که در آن ضعیف هستید یا قوی؟ علت ضعیف بودن چيست؟ و چقدر تمایل به خواندن این مبحث دارید؟ در کل چنانچه در نمناک خواهید خواند این لیست شما باید وضعیت روشنی از حالتان در اختیارتان بگذارد و کاملاً صحیح و جامع باشد.

ابتدا دروسی که وقت کافی برای آنها نگذاشته اید، بخوانید:

دروسی را که از ابتدا برایشان وقت نگذاشته اید و مطالعه کمی داشته را در اولویت قرار دهید. اگر میلی به خواندن این مباحث ندارید بر این حس خود غلبه کنید زیرا شما با گذاشتن وقت بسیار کم درحالی که با کلیات مباحث آشنا شوید هم می توانید در کنکور به سوالات احتمالی ای که از این مباحث می آید پاسخ صحیح دهید.

از بودجه بندی سوالات کنکور استفاده کنید:

در بین دروستان برخی از درس ها از اهمیت بیشتری برخوردار است و سهم بیشتری از سوالات کنکور را به خود اختصاص داده اند. پس حتماً زمان را غنیمت شمرده و به این مباحث حداقل به اندازه اهمیتشان رسیدگی کنید. برای پی بردن به اهمیت دروس می توانید از بودجه بندی سوالات کنکور در سال های قبل استفاده نمایید.

دروسی که در آن ضعیف هستید را مطالعه کنید:

دروسی را مطالعه کنید که در طول سال تحصیلی بارها تلاش کرده اید، آن را بخوانید اما تا بحال به آمادگی ای که می خواهید نرسیده اید و در آن به علت مطالعه کم و عدم علاقه ضعیف هستید.

دروسی که در آن قوی هستید را مطالعه کنید:

دروسی که در آن قوی هستید را مطالعه کنید زیرا شما در طول سال با مطالعه مستمر و تلاش و زحمت سعی در یادگیری این دروس داشته اید و این دروس همان نقاط ضعف سابق هستند که برای نقطه قوت شدنشان زحمت کشیده اید اگر در این ایام این دروس را مطالعه نکنید، دوباره به نقطه ضعف تبدیل می شوند.

دروسی که در آن متوسط هستید را مطالعه کنید:

دروسی که در آن متوسط هستید را مطالعه کنید . متوسط بودن در دروس نشان می دهد که در این دروس خطر جدی ای ما را تهدید نمی کند یعنی نه در این دروس وضعیت صفر داریم و نه وضعیتمان قوی است.

روزی ۸ تا ۱۰ ساعت درس بخوانید:

ساعات مطالعه هر فرد، با توجه به میزان توانایی او تنظیم می گردد اما روزی ۸ تا ۱۰ ساعت مطالعه روزانه می تواند بازه زمانی مناسبی باشد.

هر درس را در زمان مشخصی بخوانید :

همه ما بر اساس ساعت بیولوژیک بدنمان در زمان هایی از روز سرحال و گاهی از آمادگی خیلی پایین برخورداریم. اگر ساعات مطالعه روزانه تان را ۱۰ساعت در روز در نظر بگیریم ۵ ساعت از آن سرحال و ۲ساعت از آن آمادگیتان خیلی پایین است و ۳ساعت دیگر نه خیلی آماده اید و نه خیلی بی حوصله. در ۵ ساعتی که سرحال هستید، دروسی را بخوانید که از آنها اصلا خوشتان نمی آید و یا اصلا نخوانده اید یا آنانی که به رغم مطالعه مکرر نتوانسته اید در آن به آمادگی مناسبی برسید. برای آن ۲ساعت هایی که در آن خیلی کم حوصله هستید ترجیحا دروس عمومی را قرار دهید که با آن ها میانه خوبی دارید. در آن ۳ ساعت ها که نه خیلی آماده اید و نه خیلی بی حوصله دروسی را قرار دهید که در آن قوی اید.

اگر مباحثی را که در آن ضعیفید یا نخوانده اید، نسبت به دیگر دروس زیاد است و وقت برای خواندنشان کم می آورید، مباحثی را که در این بین درجه عدم تمایلتان نسبت به آنها متوسط یا بالاست را در زمان هایی بخوانید که آمادگی تان ۱۰۰٪ نیست ولی خیلی هم ناآماده نیستید.

دروس اختصاصی را بیشتر بخوانید:

حدود ۶۰ درصد از زمان خود را صرف مطالعه دروس اختصاصی و ۴۰ درصد را به مطالعه دروس عمومی اختصاص دهید.

تست بزنید:

تست زنی های دروس اختصاصی را همان روز و دروس عمومی را حداقل ۱ الی ۲ روز بعد از مطالعه انجام دهید.

خلاصه هایی که از قبل تهیه کرده اید، مطالعه نمایید:

از فرصت دوران طلایی نوروز به طور صحیحی استفاده نمایید و اگر قبل از عید خلاصه درس ها را تهیه کرده اید می توانید پاراگراف های مهم را به همراه خلاصه هایی که از قبل تهیه کرده اید، مطالعه نمایید تا وقت زیادی از شما نگیرند.

تست های پرتکرار سال های گذشته را حل کنید:

از تعطیلات طلایی نوروز برای حل تست های پرتکرار سال های گذشته و جمع بندی مطالب خوانده شده برای تثبیت مباحث در ذهن استفاده نمایند.

بخشی از دروس را جمع بندی کنید:

اگر فارغ التحصیل نیستید ، برای جمع بندی دروس در عید، اول ترم یک پیش دانشگاهی و دروس پایه را که خیلی وقت است مرور نکرده اید بخوانید و مطالعه آنها را تکمیل کنید تا با خیال راحت تری به سراغ مابقی مباحث بروید. ترم دوم پیش دانشگاهی را بعد از عید مطالعه خواهید کرد و باید امتحان آن را بدهید پس نیازی نیست که آن را در این ایام بخوانید.

استراحت داشته باشید:

درس خواندن مداوم و بدون استراحت، بازدهی یادگیری شما را کاهش می دهد پس برای بازدهی بیشتر، ۴۵ دقیقه تا ۱ ساعت به خواندن دروس بپردازید و سپس یک ربع استراحت کنید و مجددا شروع به مطالعه کنید.

انعطاف پذیر باشید:

برنامه ریزی شما باید طوری باشد که اگر برای شما در طول روز اتفاقات غیر منتظره ای پیش آمد، این اتفاقات باعث تغییرات عمده در برنامه ریزی شما نشود.

برنامه ای قابل اجرا تنظیم کنید:

هنگام برنامه ریزی توان خود را در نظر بگیرید و هرگز برنامه ای تهیه نکنید که نتوانید اجرا کنید.

اهداف خود را در نظر بگیرید:

برای رسیدن به درصد و رتبه های خوب باید ساعات مطالعه بیشتری در طول روز داشته باشید و این ساعات رو در برنامه ریزی بگنجا نید. برای اینکه از مطالعه دلسرد نشوید ، اهداف خود را در نظر بگیرید ، اگر هدف شما پزشکی است ، شما برای رسیدن به هدف خود باید ساعات زیادی مطالعه نمایید.

تنها در روز یک درس را مطالعه نکنید:

۶-۵ ساعت از روز را صرف مطالعه یک درس خاص نکنید. برنامه شما باید تنوع داشته و در برنامه هر روز خود دروس اختصاصی را در کنار عمومی بگنجانید.

برای خواب و استراحت نیز برنامه ریزی داشته باشید:

برای تمرکز و هوشیاری ۸-۶ ساعت خواب شب لازم است. آخر هفته ها ساعتی را به خوش گذرانی با دوستانتان بپردازید، اما نباید این تفریحات شما را از مسیر مطالعاتی دور کند.