

تکنیک‌های رستگاری در کنکور

نوبت دوم آزمون سراسری ۱۴۰۲ در روزهای پایانی همین هفته برگزار می‌شود؛ کدام توصیه‌های تحصیلی، تغذیه‌ای، روان‌شناسی و... را باید جدی‌تر گرفت؟

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

یک شنبه • ۱۱ تیر ۱۴۰۲

۱۲ ذی الحجه ۱۴۴۴ • ۲۰ جولای ۲۰۲۲

شماره ۲۱۳۴۹

۲۴۶۹



پرونده

زمان زیادی تا برگزاری آزمون سراسری باقی‌نمانده و نگرانی بسیاری از داوطلبان و خانواده‌های شان به اوج خود رسیده است. کنکور امسال، تفاوت‌هایی با کنکورهای سال گذشته دارد که مهم‌ترین آن‌ها، دو نوبته بودن است. نوبت دوم آزمون سراسری سال ۱۴۰۲ برای گروه‌های آزمایشی علوم انسانی، علوم ریاضی و فنی صبح ۱۴ تیر، گروه هنر بعدازظهر ۱۴ تیر، گروه علوم تجربی صبح ۱۵ تیر و گروه زبان در بعدازظهر ۱۵ تیر در نوبت دوم کنکور ۱۴۰۲ برگزار می‌شوند. توجه به یک سری توصیه‌ها و رعایت آن‌ها، می‌تواند کمک‌دست داوطلبانی باشد که قرار است نتیجه زحمات چندین ساله‌شان را ببینند. البته قصد ما این نیست که باعث افزایش اضطراب شما بشویم بلکه تلاش می‌کنیم در پرونده امروز زندگی سلام با توصیه‌های کارشناسی‌شده، شما را برای حضور موفق‌تر در این آزمون همراهی کنیم.

۱۲ توصیه طلایی به کنکوری‌ها

از بی‌خیال شدن آگهی‌های خرید و فروش سوالات کنکور در شبکه‌های اجتماعی تا نخوندن مطالب جدید و شبیه‌سازی محیط کنکور

فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

نحوه و میزان مطالعه داوطلبان در این روزها از اهمیت زیادی برخوردار است. امیدواریم با رعایت و اجرای نکته‌هایی که در ادامه بیان می‌شود، گام مؤثری در بهتر استفاده کردن از این هفته پایانی بردارید. فراموش نکنید که این چند روز باقی‌مانده از اهمیت بالایی برخوردار است و هر رفتار یا تصمیم اشتباهی، ممکن است برای تان گران تمام شود و زحمات ماه‌ها و حتی سال‌ها تلاش تان را تحت تأثیر قرار دهد.

۱ جلسه کنکور را با خودتان هر روز مرور کنید

هر شب به مدت چند دقیقه، تمام کارهایی را که در جلسه کنکور انجام خواهید داد با خودتان مرور کنید و این یعنی همان شیوه مدیریت زمان. این کار باعث می‌شود عادت‌های لازم در جلسه کنکور ملکه ذهن تان بشود و آن روز، با استرس کمتر و حساب‌شده‌تر کار را پیش ببرید.

۲ خودتان را با دیگران مقایسه نکنید

فقط به روند مطالعاتی خودتان بپردازید

و به هیچ وجه خودتان را با دیگران مقایسه

نکنید و این کار تنها استرس شما

را در این ایام سرنوشت‌ساز

دستخوش تغییرات خواهد

ساخت.

۳ از خلاصه‌های تان بهره

ببرید

در ایام مختلف شما

خلاصه‌هایی نوشته‌اید. اکنون

بهترین منبعی که می‌توانید

برای مرور مباحث مختلف از هر

درسی استفاده کنید همان خلاصه‌ها

و یادداشت‌هایی است که در حین مطالعه در

طول سال تحصیلی برداشته‌اید.

۴ افکار منفی را از ذهن تان بیرون کنید

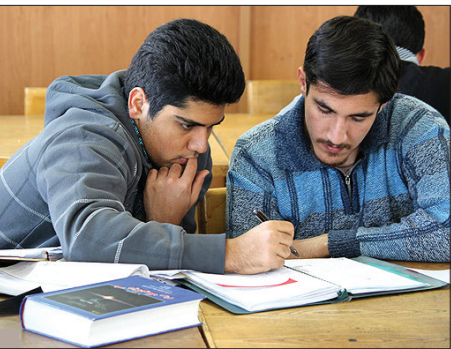
یکی از مهم‌ترین پیش‌نیازها برای موفقیت در کنکور به خصوص در این روزهای نزدیک به برگزاری آن، حفظ خونسردی است. باید بدانید که با غصه خوردن چیزی درست نمی‌شود. بنابراین به جای این که مدام فکر کنید شانس تان برای موفقیت پایین است، اعتماد به نفس تان را بالا ببرید.

۵ از تست‌های سال‌های قبل غافل نشوید

دقت کنید چه مطالبی را قبلاً در فراموشی می‌کردید و در فهم کدام یک اشکال داشتید. این روزها باید در برنامه‌تان برای مرور مطلب، روی خواندن و مرور این مباحث بیشتر تأکید کنید. همچنین مجموعه تست سال‌های قبل به شما در مرور مطالب کمک‌شایانی می‌کند. ضمن این که از این کار برای مرور مطالب کمک‌می‌گیرید، کار تست‌زدن را جدی‌تر از قبل انجام دهید، به این معنی که زمان پیشنهادی را خیلی دقیق رعایت کنید تا تمرینی باشد برای جلسه کنکور.

۶ در شبیه‌سازی کنکور، لباس روز آزمون را بپوشید

حتی سعی کنید هنگام تست‌زدن از همان لباسی که قرار است سر جلسه آزمون بپوشید، استفاده کنید. از مجموعه تست‌هایی که شبیه دفترچه‌های واقعی کنکور است، استفاده کنید تا چشمان تان به نوع حروف و اندازه آن‌ها عادت کند و مهم‌تر از همه، یاد بگیرید که چگونه وقت تان را سر جلسه کنکور تنظیم کنید.



تغذیه در روزهای منتهی به کنکور

بسیاری از داوطلبان بیشتر هم‌وغم خود را در روزهای باقی‌مانده به کنکور روی مطالعه می‌گذارند. از طرفی خانواده‌هایی که دانش‌آموز کنکوری دارند به دنبال این هستند که در چند روز باقی‌مانده تا کنکور چه کارهایی می‌توانند به فرزندشان کمک کنند. تغذیه و بخور نخورهای غذایی یکی از مهم‌ترین عواملی است که می‌تواند انرژی داوطلب را تا روز کنکور حفظ کند، تمرکزش را بالا ببرد و اضطرابش را کم کند، اما مهم‌ترین‌هایش چیست؟

خوراکی‌های ضد استرس

اضطراب قبل از کنکور ممکن است با خود کم‌خوری یا پرخوری بیابارد و حتی بعضی از داوطلبان را به فکر حذف وعده‌های غذایی بیندازد. تغذیه کامل یعنی استفاده از همه گروه‌های غذایی و مصرف بیشتر میوه‌ها و سبزیجات جلوی این اتفاق را می‌گیرد. صبحانه کامل شامل شیر و تخم‌مرغ می‌تواند پروتئین مورد نیاز بدن را تأمین و از افت قند خون جلوگیری کند. ۲۵ درصد از کل انرژی و پروتئین دریافتی بدن را صبحانه تأمین می‌کند.

مصرف ۵ تا ۶ وعده غذایی سبک

در روزهای پایانی دانش‌آموزان کنکوری به جای مصرف ۳ وعده غذای سنگین صبحانه و ناهار و شام ۵ تا ۶ وعده غذای سبک داشته باشند. چون غذای سنگین خواب‌آلودگی و کسالت می‌آورد و جلوی درس خواندن را می‌گیرد. این میان‌وعده‌های غذایی می‌تواند شامل آب میوه،



درگوشی با خانواده کنکوری‌ها

یک کنکوری بیشتر وقتش را در چند روز باقی‌مانده به کنکور در خانه می‌گذراند و وقتی یک کنکوری در جمع خانواده داریم این سوال پیش می‌آید که در روزهای باقی‌مانده چه کاری از دست‌مان برمی‌آید. شاید رعایت چند نکته کوچک باعث انرژی گرفتن فرد کنکوری در خانه شود.

با فرزندتان حرف بزنید

بعضی از والدین با این نیت که دانش‌آموز کنکوری‌شان راحت باشد و استرسی به او وارد نکنند فرزندشان را به طور کامل رها می‌کنند و خبر ندارند در این مدت چه فکر و خیال‌هایی در سر او می‌گذرد. وقتی شما با فرزندتان صحبت نمی‌کنید پیش‌خود فکر می‌کنند که شما احساس می‌کنید همه چیز مرتب است و انتظار بهترین نتیجه را دارید. این فکرها، فشار روانی زیادی روی دانش‌آموز دارد. از صحبت کردن با او فرار نکنید و از لحاظ روحی حمایتش کنید.

حاشیه‌ها را کنترل کنید

گاهی شنیدن یک جمله از سمت یکی از اعضای فامیل تا چند روز ذهن دانش‌آموز را مشغول می‌کند. کافی است

یک نفر بگوید: «به سلامتی بعد کنکور میایم شیرینی قبولی بپز شکت رو بخوریم» همین جمله فشار روی ذهن دانش‌آموز را بیشتر می‌کند. بهتر است در ایام باقی‌مانده رفت و آمدهای خانوادگی را محدود کنید و اجازه بدهید فرزندتان در چند روز باقی‌مانده تا کنکور بدون حاشیه به برنامه خودش برسد. می‌توانید برای استراحت در جمع خانواده ترتیب دیدن یک فیلم طنز را هم بدهید.

مواظب خور و خوراکش باشید

سعی کنید فضای خانه را طوری مدیریت کنید که فرزند کنکوری تان راحت بخوابد و در چند روز باقی‌مانده به کنکور برنامه غذایی منظمی داشته باشد. مصرف ماهی‌ها را که حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند در برنامه غذایی او بگنجانید. صبح روز کنکور به موقع



اثرگذارند. ویتامین‌های این گروه در جوانه‌ها، غلات سبوس‌دار، حبوبات، شیر و لبنیات، جگر، گوشت قرمز و تخم‌مرغ به مقدار زیاد وجود دارد.

شام و صبحانه کنکوری

داوطلبان بهتر است شب قبل آزمون زودتر از شب‌های قبل یک شام سبک بخورند و قید غذاهای سرخ‌شده یا فست‌فود را بزنند. هضم این نوع غذاها به فعالیت بیشتر روده و معده نیاز دارد. داوطلبان می‌توانند در کنار وعده صبحانه از میوه‌های خشک، شیر مخلوط‌شده با هفت غلات، فرنی و شیربرنج همراه با خلال بادام استفاده کنند. همچنین توصیه متخصصان تغذیه این است که داوطلبان علاوه بر خوردن کامل صبحانه، همراه خود از منابع غذایی شامل خرما، کشمش، انواع مغزها، میوه‌های قابل حمل و همچنین بطری آب معدنی (مخلوط شده با آب لیمو و پرتقال) را به جلسه امتحان ببرند.



بیدار شوید تا فرزندتان دچار استرس نشود. یک صبحانه مقوی و سبک به همراه یک ماده قندی طبیعی مانند خرما یا بریش بگذارید. مدارک لازم، مداد، بطری آب و خوراکی‌های مورد نیاز او را از شب قبل آماده و سعی کنید صبح روز آزمون زودتر از منزل بیرون بروید تا بتوانید بخش کوتاهی از مسیر را با فرزندتان قدم بزنید.

پررنگ و مناسب تراشیدن، تراش، پاک‌کن، کارت ملی، ساعت، کارت ورود به جلسه را شب قبل از کنکور آماده کنید.

مطالعه ممنوع شد! شب قبل از کنکور به هیچ عنوان مطالعه نکنید. حتی در ذهنتان مطالبی را که قبلاً آموخته‌اید، مرور نکنید. ذهن تان را از فشار مطالعه دروس آزاد بگذارید و به مغز تان فرصت استراحت و بازیابی اطلاعات در جلسه کنکور را بدهید.

زودتر بخوابید! شب قبل از کنکور زود بخوابید و به هیچ وجه تا دیر وقت بیدار نمانید. مغز شما برای یادآوری آموخته‌های قبلی به خواب نیاز دارد. ایده‌آل‌ترین حالت استراحت شب قبل از کنکور خوابیدن در ساعت ۲۲ تا ۵ صبح است.

به خدا توکل کنید! شما در استان را خوانده‌اید، تست زده‌اید، تلاش کرده‌اید و از همه وقت‌تان بهره برده‌اید. پس دیگر کاری از دست شما برنمی‌آید و کار را باید به کسی بسپارید که همه‌قفل‌ها به دست او باز می‌شود.

