

ماه به ماه تا کنکور ۱۴۰۰

تا کنکور ۱۴۰۰ زمان کمی باقی مانده است. این جمله برای برخی استرس زا و برای برخی دیگر خوشحال کننده است. فارغ از اینکه تا کنون تا چه میزان خوب درس خوانده اید، از الان به بعد میخواهیم برای شما سنگ تمام بگذاریم. برای موفقیت در کنکور ۱۴۰۰ فاکتورهای مختلفی مورد نیاز هستند. یکی از این فاکتورها دانش و آگاهی نسبت به شرایط است.

در این نوشتارها قصد داریم تا ویژگیهای منحصر به فرد هر ماه را برای شما شرح دهیم. این کار کمک میکند تا بدانید در هر ماه تا کنکور ۱۴۰۰ با چه فرصت ها و تهدیدهایی مواجه هستید.

فروردین؛ ماه آب شدن برف ها

ضمن تبریک سال نو، باید بگوییم که سه ماه باقی مانده تا انتهای خرداد، از تمام ۹ ماه قبل مهم تر هستند. پس بدانیم راه موفقیت در کنکور ۱۴۰۰ زمانی هموار میشود که ازین سه ماه به خوبی بهره ببریم.

تمام نکات مرتبط با ماه فروردین را به صورت تفکیک شده در ادامه با هم مرور خواهیم نمود.

۱. عید نوروز

واقعیت این است که تعطیلات ۱۶ روزه عیده هم فرصت بسیار خوبی برای استراحت است و هم مطالعه.

یادتان باشد اولین بخش از دوران جمع بندی کنکور ۱۴۰۰ در عید باید شروع شود.

پیشنهاد اول ما این است که ۱ فروردین و ۱۳ فروردین ماه را به استراحت مطلق بپردازید و بقیه روزها را درس بخوانید.

پیشنهاد دوم ما این است که برای این ۱۶ روز برنامه جامع تنظیم کنید.

پیشنهاد سوم ما این است که در این بازه زمانی، دروس عمومی را تمام کنید و دروس اختصاصی پایه و نیم سال اول دوازدهم را دوره نمایید.

پیشنهاد چهارم ما بهره گیری از تکنیک های بازیابی و شناور است که در نوشتارهایی جدا به آن ها پرداخته ایم.

۲. بعد عید نوروز

معمولا همه دانش آموزان از عید خود ناراضی هستند. زیرا همه ی دانش آموزان انتظار دارند در عید معجزه ای در نتایجشان رخ دهد.

فراموش نکنید کنکور ۱۴۰۰ مسیری ۱۵-۱۶ روزه نیست و تعطیلات عید

تنها نقش کاتالیزوری برای افزایش سرعت پیشرفت را دارد.

برای ارزشیابی عید از دیگران کمک بگیرید، پدر مادر و مشاور میتوانند به خوبی شما را از کیفیت کارتان در عید آگاه کنند. البته عده ای از دانش آموزان در عید خوب درس نخوانده اند. این دسته باید بدانند که حدود دو هفته از رقابای خود در کنکور ۱۴۰۰ عقبند و باید هرچه زودتر فکری برای جبران بکنند.

به هر صورت چه عید را خوب خوانده اید و چه بد باید از الان

به بعد با شدتی بیش از پیش درس بخوانید و تا موفقیت در کنکور ۱۴۰۰

از پای ننشینید.

۳. نیمه دوم فروردین ماه

نیمه دوم فروردین ماه با نیمه اول آن متفاوت است. در نیمه دوم شاهد تغییرات آب و هوایی گسترده هستیم. این تغییرات گسترده باعث تغییراتی در بدن میشود. با آگاهی از این تغییرات میتوان راه حل های مناسب را پیشنهاد کرد. تغییر مهم بهار تغییرات و عموماً افزایش خواب است. بدن شما در بهار به چند دلیل خواب بیشتری را میطلبد. یکی از این دلایل افزایش مصرف انرژی بدن در بهار نسبت به زمستان است.

در فصل بهار سعی کنید در تغذیه خود تغییراتی را اعمال کنید.

این تغییرات باید در جهت کاهش حجم و افزایش تعداد وعده های تغذیه باشد.

در صورت لزوم، ویتامین ها و املاح معدنی را به صورت قرص یا آمپول

استفاده کنید.

توجه کنید که افزایش خواب در بهار به هیچ وجه امری غیر طبیعی محسوب نمیشود. پیشنهاد میکنیم هر ۶ ماه آزمایش خون دهید. این آزمایش کمک میکند تا در صورت وجود، از هرگونه مشکل آگاه شد.

علت دوم افزایش خواب در فصل بهار استرس است، استرس میتواند ساعت خواب را افزایش دهد. همچنین افزایش ساعت خواب تا یک ساعت میتواند باعث کاهش استرس گردد. به بیان ساده بهتر است بعد از عید یک ساعت بیشتر بخوابید. اگر نیازتان به خواب با افزایش یک ساعت بهبود نیافت باید با پزشک یا روان شناس یا مشاورتان مشورت کنید. توجه کنید که پر خوابی و کم خوابی میتواند منشا مشکلات دیگری باشد و نباید به راحتی آنها را نادیده انگارید.

مسئله دیگر در بهار افزایش استرس است. این موضوع امری بسیار طبیعی است. مقاله های مرتبط با استرس را در سایت مطالعه کنید و در صورت نیاز از مشاوران روانشناس مشاوره بگیرید.

در نیمه دوم فروردین باید بدون توجه به نیمه اول آن با توانی مضاعف درس خواند. آزمون جمع بندی پایه گزینه ۲ و آزمون جمع بندی پایه سنجش. این دو تاریخ فرصت هایی استثنایی برای جمع بندی دروس پایه هستند. با یک برنامه ریزی مناسب و حرفه ای و جامع، دروس پایه را تا آخر فروردین ببندید.

فراموش نکنید برنامه ریزی مناسب و شخصی سازی شده

یکی از ابزار های مهم برای موفقیت در کنکور ۱۴۰۰ میباشد.

بعضی از دانش آموزان در فروردین ماه دچار سردرگمی هستند. یک راه خوب برای دوری از سردرگمی این است که با ترسیم جداول مناسب وضعیت خود را در هر درس تعیین کنید. این کار به شما کمک میکند تا ذهنتان را منظم کنید. یک بار دیگر روش مطالعه و دوره هر درس را مرور کنید.

مطمئن شوید که به همه ی جزئیات توجه کرده اید و هر سوالی را از ذهن گذرانده اید. در صورتی که هر نقطه مبهمی تا کنکور ۱۴۰۰ به نظرتان میرسد برای پاسخ دهی آن اقدام کنید. اگر وقت طلاست، اطلاعات الماس است.

از آنجا که کم کم داریم به کنکور ۱۴۰۰ نزدیک میشویم، باید به جای زدن تست های درس به درس بیشتر بر روی تست های جامع تمرکز کنید.

از نظر روحی سعی کنید خود را تقویت کنید. خرید گلدان، تعویض چیدمان اتاق، خرید کتاب های نو و ... به این مهم کمک میکنند.

یادتان باشد در سراسر مسیر ما همراه شما هستیم و شما را تنها نمیگذاریم. در صورت نیاز حتما مشکلاتتان را با ما مطرح کنید، ما اطمینان داریم که میتوانیم راه حل تمام مشکلات را با کمک خودتان بیابیم.

موفق و پیروز هستید، تیم مشاوره دبیرستان نقش نو