

10 روز به کنکور مانده چه کارهایی باید بکنیم؟

پس از گذشت 12 سال مدرسه رفتن، خواندن و یادگیری کتب مختلف، زنگ های ورزش مورد علاقه، شوخی های راه مدرسه و... اکنون دیگر به کنکور رسیده ایم. و فقط 10 روز به کنکور مانده است. عده ای از دانش آموزان که اهداف خاصی برای خود تعیین نموده اند شاید بیشتر از 1 سال است که در حال مطالعه و تلاش مطابق با برنامه ریزی هستند. حتی برخی از داوطلبان از پایه دهم کار مطالعه خود را شروع کرده اند.

دانش آموزان با هر نوع از سطح مطالعه عالی، خوب، متوسط و ضعیف اکنون فرصت زیادی ندارند. بذر هایی که در طول سال های متوالی کاشته شده چیز زیادی تا به ثمر نشستن و حصول نتیجه ندارند. برخی تصمیم خود را گرفته و تلاش نکرده اند و بیشتر نقش سیاهی لشکر را در کنکور سراسری ایفا خواهند نمود. در این برهه دیگر مطالعه مطالب جدید باید متوقف شود که علت آن در ادامه ذکر خواهد شد.

در این مقاله به بررسی شرایط 10 روز به کنکور خواهیم پرداخت. در صورت وجود هرگونه سوال و نیاز به راهنمایی تا پایان مقاله با راز ماندگار همراه باشید.

10 روز به کنکور این کارها را بکنیم...

تمامی اموری که توسط دانش آموز در این چند روز بایستی صورت پذیرد در جهت ایجاد آرامش و ایجاد ثبات است. دقت، توجه و تمرکز در روزهای آخر باید چندین برابر شده و مانند یک ورزشکار حرفه ای روی کوچکترین مسائل از تغذیه و مطالعه گرفته تا استراحت و تفریح حساس باشید. درصد عمل به برنامه ریزی در این روزها بایستی بالای 95% باشد. در ذیل به برخی از امور مهم همراه با توضیحات اشاره شده است.

• 10 روز به کنکور : مرور مطالب یادگیری شده

مطمئنا قبل از شروع آزمون های جامع و نهایت تا بعد از اواسط اردیبهشت مطالعه مطالب جدید را متوقف کرده اید. اکنون دیگر فرصتی برای یادگیری جدید نداشته و فقط و فقط باید مطالب قبلی مرور و تست زنی شوند. هرچه مرور و تست زنی بیشتری بر روی مطالب انجام داده باشید تسلط و تثبیت بیشتری روی داده است. برخی از دانش آموزان می توانند در 3 روز ابتدایی از 10 روز به کنکور مانده (تا 6 یا 7 روز مانده به کنکور)، یک آزمون جامع را انجام داده و به اتمام برسانند. مرور فرآیند بازیابی اطلاعات از حافظه بلند مدت را تسهیل می کند. چنانچه مطالب جدید مطالعه شده از ثبات و پایداری کمتری به دلیل فرصت کم برخوردارند و ممکن است در یادگیری های دیگر نیز تداخل ایجاد نماید. از یادداشت ها و منابع جمع بندی برای این عمل بهره ببرید.

پس فقط مرور و مطلب جدید ممنوع(وسوسه نشوید!)

• **10 روز به کنکور : تفریحات سالم داشته باشید.**

در این روزهای پایانی اگر تفریحاتی برای خود در نظر گرفتید به گونه ای باشد که خللی در آرامش ذهنی ایجاد نکند. به عنوان مثال می توانید از سرگرمی هایی مثل شنا، کوهنوردی، ورزش و... بهره ببرید. اینکه تفریح شما موبایل، گیم، خواب اضافی و... باشد، اصلا مناسب و مفید به نظر نمی رسد. تفریحی خوب است که سبب افزایش انرژی، شادابی و انگیزه برای انجام برنامه ریزی شود. فردی که تفریحش گوشی موبایل باشد با ذهنی خسته به سراغ درس خواهد رفت.

نکته: به دلیل فاصله نزدیک یعنی 10 روز به کنکور اثرات امور انجام شده چند برابر بیشتر بر روی آزمون اثر گذار است.

• **10 روز به کنکور : تغذیه مناسب**

در این 10 روز به کنکور روی خورد و خوراک خود بسیار حساس باشید. مواد غذایی غیر مفید فقط شما را سیر و شکمتان را پر می کنند و هیچ ویتامین و مواد ضروری مورد نیازی وارد بدن نمی نمایند. خشکبارهایی نظیر پسته، بادام و... گیاهانی نظیر اسطوخودوس، آویشن، جعفری و... میوه هایی نظیر سیب، انگور، انجیر و... غذاهایی نظیر ماهی چرب، تخم مرغ و... بسیار می توانند در بهبود فرآیند ذهن موثر واقع شوند. از مصرف موارد نظیر فست فودها، نوشابه، چیپس و پفک، شکر و نمک زیاد و... پرهیز کنید. سعی کنید در روزهای پایانی شام خود را سبکو قبل از ساعت 9 شب میل کنید.

• **10 روز به کنکور : مراقب سلامت جسمانی باشید.**

به دلیل وجود کرونا ویروس از رفتن در تجمعات و مکان های پر تردد خودداری کنید تا دچار بیماری نشوید. بیماری شدید در این دور می تواند حجم زیادی از قوای جسمانی شما را مورد تحلیل قرار دهد. در صورت ضروری بودن حتما نسبت به رعایت موارد بهداشتی نظیر ماسک، الکل، فاصله اجتماعی و... اقدام کنید.

• **10 روز به کنکور : تست های مارک دار**

تست های مارک دار یا علامتگذاری شده تست های هستند که در طول سال تحصیلی و مسیر کنکور زده شده است. این تست ها به دلیل نکته دار بودن، ناتوانی در پاسخ یا پاسخ اشتباه مارک دار شده و در دوران مرور مورد مطالعه

دوباره قرار می گیرند. از منابع مهم دوران جمع بندی هستند.

• **10 روز به کنکور : اخذ کارت و بررسی حوزه**

طبق اطلاعیه سازمان سنجش سامانه از تاریخ 6 تا 8 تیر ماه آماده ارائه کارت ورود به جلسه داوطلبان گروه های آزمایشی مختلف می باشد. ضمن بررسی مطابقت اطلاعات درج شده، حتما محل حوزه آزمونی را یک بار مورد بازدید قرار دهید تا در روز کنکور دچار مشکل نشوید.

• **10 روز به کنکور : 1 روز مانده به کنکور**

معمولا توصیه بر این است که روز قبل یا حداقل 18 ساعت قبل از آزمون مطالعه ای نداشته باشید. این عمل در جهت استراحت دادن به ذهن و ریکواری آن برای فشار آزمون است. بجای مطالب درسی می توانید از کتاب غیر درسی برای ایجاد تنوع و فرصت برای چیدمان و پردازش اطلاعات درسی بهره ببرید.

• **10 روز به کنکور : لوازم ضروری**

به همراه داشتن لوازم ذیل مهم بوده و حتما مورد استفاده قرار خواهند گرفت.

مدارک شناسایی (کارت ورود، کارت ملی و شناسنامه)

2 عدد مداد

مداد تراش

پاک کن

1 عدد خودکار

چند عدد خرما و شکلات مقوی

آب خنک

ساعت معمولی

در این مقاله به بررسی مسائل مربوط به 10 روز به کنکور پرداختیم. در صورت وجود هرگونه سوال می توانید جهت مشاوره تحصیلی با مشاورین راز ماندگار در ارتباط باشید.