

هفته پایانی کنکور های سراسری چه باید بکنیم؟

هفته پایانی کنکور نزدیکترین زمان به کسب نتیجه و رسیدن به بسیاری از هدف های داوطلبان کارشناسی یا ارشد سراسری است. بعد از 12 سال تحصیل و 1 یا 2 سال تلاش برای کنکور سراسری اکنون دیگر به آخر خط و راند پایانی نزدیک می شویم. دانشجویان ارشدی که تصمیم به ادامه تحصیل و مدارج عالی گرفته اند می خواهند در بهترین گرایش و دانشگاه رشته خود پذیرفته شوند. در نقطه مقابل کنکوری های سراسری در ابتدای مسیر دانشگاهی خود قرار دارند.

اگر تا کنون در هر سطحی و میزان ساعت مطالعه ای با برنامه خود پیش آمده اید، بایستی بدانید روزهای آخر منتهی به کنکور چه کنید. در این مقاله قصد داریم به هفته پایانی کنکور و امور مربوط به آن پردازیم. این مقاله مطمئنا به کمک شما ارشدی ها و سراسری ها خواهد آمد. در صورت وجود هرگونه سوال تا پایان مقاله با راز ماندگار همراه باشید.

هفته پایانی کنکور و 4 عمل حیاتی

بسیاری از داوطلبان در هفته پایانی کنکور بی دقتی هایی به خرج می دهند زیرا عقیده دارند که دیگر هرکاری انجام بدهند فایده ای ندارد و تلاش خود را کرده اند و به اموری مثل گردش، فیلم دیدن و... مشغول می شوند. در حال که یک داوطلب حرفه ای تا ثانیه های پایانی تلاش خود را در مسیر درست انجام می دهد. در ذیل به 4 عامل حیاتی مورد نیاز در روزهای پایانی اشاره و توضیح داده شده است.

1. مرور و تست زنی
2. آرامش و تمرکز
3. تنظیم خواب
4. تغییر رویه برنامه ریزی

• هفته پایانی کنکور : مرور و تست زنی

در بحث یادگیری مرور نقش خیلی مهمی داشته و دارد. ببینید داوطلبان عزیز تا بوده درس خواندیم و خودمان را به اینجا رسانده ایم. پس ما با مطالعه مسئله خاصی نداریم. بلکه مسئله رساندن مطالب خوانده شده به کنکور هاست. لذا برنامه ریزی باید به نحوی انجام گیرد که داوطلب بتواند مطالعات و یادگیری های خود را به کنکور و در نهایت بهره بردن از آنان برساند.

مرور و تست زنی مواردی هستند که کلید این رساندن مطالب بوده و حتی در آخرین هفته پایانی کنکور نیز انجام می شود.

در هفته پایانی کنکور شما به مرور مطالب خوانده شده می پردازید. مسلماً هرچه بهتر یاد گرفته باشید زمان کمتری صرف می کنید. تست جدید تا حد امکان نزنید و به بررسی تست های علامت گذاری شده پردازید زیرا نکات خوبی هم برای مرور و هم برای تست زنی تان در آنان نهفته است. پس در این هفته به مرور مطالب یادگیری شده و نه جدید و بررسی تست های بدون پاسخ یا اشتباه دروس می پردازیم.

• هفته پایانی کنکور : تمرکز

بارها در مسابقات ورزشی دیده اید تیمی که از رقیب عقب بود به دلیل تلاش و تمرکز روی بازی، در دقایق پایانی نتیجه را برابر و یا حتی با برتری عوض می کرد. بدانید که این شرایط سخت برای همه داوطلبان بوده و همه آن چند هزار نفر دیگر هم استرس کنکور را دارند. این موارد در هفته پایانی کنکور عادی هستند و باید از آن در مسیر مثبت بهره برده و تمرکز خود را بیشتر کنید.

به نکات و افکار مثبت توجه کنید و خود را از روپاهای اضطراب انگیز دور کنید. در واقعیت بوده و برحسب معیارهای واقعی بیندیشید. اگر خوب مطالعه نموده و با برنامه بوده اید، جایی برای نگرانی وجود ندارد. از ریلکسیشن و آرمش برای بالا بردن تمرکز بهره ببرید.

اگر فکر می کنید که مطالب را فراموش کرده اید با یک برنامه مناسب 2-5 روزه به مرور پردازید. خود را بیازمایید تا از بی اعتبار بودن فکر خود اطمینان حاصل کنید. لازم به ذکر است که داوطلبان باید بدانند این دست افکار در هفته پایانی کنکور برای اکثریت اتفاق می افتد و برخورد مناسب با این شرایط به بهبود نتیجه کنکور و پیشی گرفتن از بقیه کمک می کند.

• **نکته:** بارها در مشاوره هایم به دانش آموزان خاطر نشان کرده ام که داوطلبی با 50% آمادگی اما با آرامش خوب ممکن است نتیجه مطلوب تری نسبت به داوطلبی با 80% آمادگی اما با آرامش پایین، کسب کند.

• هفته پایانی کنکور : تنظیم خواب

ریکاوری و استراحت در همه امور تاثیر بسزایی در افزایش میزان بازده و بهره وری دارد. در خواب سیستم مغزی به تحلیل و پردازش محتوای اندوخته شده پرداخته و آن ها را مرتب می کند. در بازه خواب مغز استراحت کرده و انرژی دوباره ای می یابد. لذا باید برنامه خواب خود را مرتب و رعایت کنید.

در هفته پایانی کنکور حداقل 6:30 خواب شبانه را داشته باشید زیرا این میزان برحسب آزمایشات و تحقیقات برای سنین شما لازم است. سعی کنید در زمان استراحت ظهرگاهی خود، بعد از غذا، در حد 20-35 دقیقه چرتی بزنید. طبق تحقیقات این خواب کوتاه در بازیابی انرژی و تقویت حافظه موثر است.

نکته: ایجاد نظم در خواب علاوه بر استراحت مغز و پردازش مناسب تر، در افزایش آرامش، کاهش استرس و بالا رفتن انگیزه مرور و بررسی موثر می باشد.

• هفته پایانی کنکور : تغییر رویه برنامه ریزی

اگر که تا کنون مطالعه بالای 12 ساعت داشته اید و با فشار زیادی مطالعه می کرده اید، در هفته پایانی کنکور کمی برنامه خود را تعدیل کنید. اجازه دهید مطالب فرصت بیشتری برای پردازش در ذهن تان داشته باشند. این عمل علاوه بر افزایش انرژی شما، سبب آمادگی بیشتر می شود.

البته سعی کنید زمان کم شده را به اموری که سبب ایجاد خلل در مطالعه می شود اختصاص ندهید. می توانید میزان ساعت مطالعه را در هفته پایانی کنکور از 12 ساعت به 10 و به 8 ساعت برسانید. اگر دقت کرده باشید تیم های ورزشی در روزهای قبل از مسابقه با شدت بیشتری تمرین کرده و در روز قبل و روز مسابقه تمرینات سبک تری انجام می دهند. این عمل سبب افزایش آمادگی می شود.

نکته: داوطلبان باید بدانند که در جلسه کنکور میزان پردازش ذهنی بسیار بالا می باشد. لذا تمامی این اعمال برای آمادگی جسمی و روانی شما در جلسه است.

نکته: خود را در جلسه کنکور و در بهترین حالت جسمی و روانی تصور کنید سپس اعمال لازم برای رسیدن به این وضعیت را تا روز کنکور سراسری و یا کارشناسی ارشد تنظیم نمایید.

در این مقاله به طور مختصری به بررسی هفته پایانی کنکور پرداختیم. موارد ذکر شده کاربردی برای تمامی مقاطع می باشد. لذا در صورت وجود سوال و نیاز به راهنمایی می توانید جهت روانشناسی و مشاوره تحصیلی با مشاورین راز ماندگار در ارتباط باشید.