

## روش مطالعه در یک ماه مانده به کنکور

روش صحیح مطالعه و در کل رفتار مناسب در یک ماه آخر کنکور دغدغه‌ی بسیاری از داوطلبان می‌باشد. در این مقاله این رفتار اشاره وار بیان می‌شود.

### نکات کلی:

مرور جامع همه دروس مهم است تأکید می‌گردد همه دروس سراغ یادگیری مطالب جدید نروید، مطالب یاد گرفته شده را طوری تمرین کنید که کاربردی شده و تبدیل به مهارت شود

کلاس های یادگیری تعطیل شوند (جلسات تست جزء این مورد نمی باشد) ساعت خواب و بیدار شده را مطابق کنکور (۱۰ شب تا ۶ صبح) عادت دهید ساعات درس خواندن را افزایش ندهید بلکه اگر ممکن بود حتی مقداری کم کنید فقط از منابع و جزواتی که خوانده اید دوره کنید و از منبع جدید استفاده نکنید حافظه بینایی (آنچه قبلاً دیده اید) و حافظه شنوایی (آنچه قبلاً شنیده اید) باید مرور شود نه چیز جدید  
مرور نه خیلی ریز و وسواسی و نه خیلی سرسری باشد  
مرور خلاصه ها و نکات استخراج شده توسط شما مهم است  
مرور بخشهایی که زیر آن خط کشیده اید و یا به روش های مختلف دیگری برجسته کرده اید مهم است

### برنامه ریزی هفته اول ماه آخر قبل از کنکور سراسری

براساس دروس روزها را تقسیم کنید و در هر مبحث تستهای آنها را، بویژه آنهاییکه غلط زده اید و یا نزده بودید مجدد بنزید:  
روش اول براساس سالهای دبیرستان  
روش دوم براساس دروس

### برنامه ریزی هفته آخر قبل از کنکور سراسری

به تمام سوالات یک سال آزمون سراسری در یک نوبت پاسخ دهید  
از صبح ساعت ۸ مطابق زمان بدندی کنکور انجام دهید و سپس غلط ها را مرور و بررسی کنید و بعد از ظهر زیاد به خود فشار نیاورید و برای روز بعد آماده باشید

سوال کنکور دانشگاه آزاد اسلامی را برای فاصله زمان بین آن در کنکور قرار دهید و آن را با کنکور سراسری مخلوط نکنید

### برنامه ریزی روز آخر

۱.۵ روز آخر فقط استراحت و تفریح  
مواظب خوراک و حوادث باشد حجم غذا کم و مقوی  
سعی کنید با افرادی که کنکور ندارند و با افراد خانواده باشید تا دچار اضطراب نشوید  
حوزه امتحانی خود را شناسایی کنید  
صبح با صدای زنگ بیدار نشوید به افراد خانواده بشارید که شما را بیدار کنند  
مطمئن باشید آنها به موقع شما را بیدار می کنند، با آرامش و بدون نگرانی از بیدار شدن بخواهید  
صبحانه حتماً مقداری مواد قندی مثل مربا، کره، عسل بخورید  
اگر شیر سیستم گوارش شما را برهم می زند نخورید  
زمان حرکت را طوری تنظیم کنید که ترافیک و تصادف احتمالی باعث تأخیر نشود  
پیاده روی سریع قبل از آزمون(نه به اندازه ای که خسته شوید) باعث می شود جریان خون در بدن شما سریع تر جریان پیدا کند و هم با نشاط شوید و خون بیشتری به مغز شما برسد  
اگر ساعت خوردن شما با آزمون فاصله کمتر از یک ساعت باشد خون بدن شما بجای اینکه متوجه مغز شود در معده صرف هضم غذا می شود  
مداد و مداد پاک کن و مداد تراش خوب و تمیز و مناسب تهیه کنید  
ساعت مچی دقیق و مناسب برای جلسه امتحان تهیه کنید  
چند عدد آب نبات شیرین برای ترمیم قند خون در جلسه امتحان همراه داشته باشید و استفاده کنید

منبع: سایت مرکز پیش‌دانشگاهی حکمت