

## گام به گام تا ۲۰ امتحانات نهایی!

با یک نگاه به برنامه اولیه‌ای که برای امتحانات نهایی ۱۴۰۳ منتشر شده است، متوجه می‌شویم که امسال باید برنامه ریزی برای امتحانات نهایی را جدی‌تر بگیریم و آن را زودتر آغاز کنیم؛ امسال ۵۰ درصد نتیجه شما به امتحانات نهایی بستگی دارد و اگر در درسی ۲۰ بگیرد، بدون اینکه سر جلسه کنکور رفته باشید ۵۰ درصد در آن درس کسب می‌کنید. امسال امتحانات نهایی زودتر از سال‌های قبل شروع می‌شوند و اینکه بچه‌های دهم، یازدهمی و دوازدهمی تقریباً یک روز در میان امتحان دارند و رسماً هیچ درسی فرجه قابل توجهی ندارد.

### مهم‌ترین دروس امتحانات نهایی (برای همه رشته‌ها)

هر چند برای داوطلبی که هدف‌های بزرگی در سر دارد دروس مختلف فرقی ندارند و او به همه درس‌ها توجه می‌کند؛ اما اگر فکر می‌کنید زمان کافی ندارید یا هدفتان کسب نمره ۲۰ برای برخی از دروس است، به جدول‌های زیر توجه کنید. در هر جدول لیستی از مهم‌ترین درس‌های هر رشته در امتحانات نهایی و ترمیم معدل داریم. در ضمن ضریب مربوط به هر درس را هم در مقابل آن نوشته‌ایم. (این درصدها از کل ۱۰۰ درصد تاثیر سوابق تحصیلی حساب شده‌اند).

• برای بچه‌های تجربی

فارسی	18/64
زیست‌شناسی	11/15
دینی	14/23
شیمی	12/46
زبان	10/17

• برای ریاضی‌ها

فارسی	18/64
دینی	14/23
فیزیک	13/98
زبان	10/17
حسابان	9/86

• برای رشته انسانی

فارسی	18/64
دینی	14/23
زبان	10/17
علوم و فنون	9/57
جامعه‌شناسی	8/59

تاریخ	8/59

## گام به گام تا ۲۰ امتحانات نهایی

به احتمال زیاد امسال سطح امتحانات نهایی بالاتر از چند سال گذشته است و خب این مسئله گرفتن نمره ۲۰ را کمی سخت می‌کند. اما نگران نباشید با دانستن این حقیقت و برنامه‌ریزی درست و اصولی، وضعیت شما با رقبایان بسیار متفاوت خواهد بود؛ چون قرار است با پیمودن ۵ گام زیر دیگر کسب نمره ۲۰ برای شما کاری دشوار و رویایی نباشد.

### گام اول مدتی غیب شو!

از امروز تا بعد از امتحانات نهایی و حتی کنکور غیب شو، از کجا؟ از شبکه‌های اجتماعی، جمع‌های دوستانه و یا مهمانی‌های خانوادگی غیب شو! باور کنید با این کار شما، هیچ اتفاقی نمی‌افتد و بعد از اتمام امتحانات همه تفریحات و سرگرمی‌های قبلی شما سر جای خودشان هستند. یعنی شما می‌گویید ما هیچ تفریحی نداشته باشیم؟ حرف من این نیست که هیچ تفریح و استراحتی نداشته باشید؛ بلکه حرف من این است که تفریحات مخرب را حذف کنید. نیم ساعت پیاده روی در پارک یا تماشای یک فیلم کوتاه کم‌دی شما را برای ادامه برنامه‌تان آماده می‌کند اما چرخیدن در شبکه‌های اجتماعی، فقط تیشه به ریشه موفقیت شما در امتحانات نهایی می‌زند.

### گام دوم تهیه منابع امتحانات نهایی

شاید تا یکی دو سال قبل کتاب‌های درسی و نمونه سوالات امتحانات نهایی چند سال گذشته برای موفقیت و حتی کسب نمره ۲۰ کافی بود؛ اما برای موفقیت در امتحانات امسال شما به منابع حرفه‌ای و بهتری نیاز دارید

## گام سوم ایجاد یک روتین منظم

همیشه به داشتن نظم و یک روتین منظم به عنوان یکی از اصول مهم موفقیت اشاره کرده‌ام. حالا اگر می‌خواهید در امتحانات نهایی یا ترمیم معدل بهترین نتیجه را بگیرید، باید در کنار برنامه‌ریزی و مطالعه دروس، یک روتین روزانه منظم داشته باشید. یعنی سر ساعت مشخصی بخواهید و از خواب بیدار شوید، هر روز چند دقیقه نرمش کنید، به اندازه کافی استراحت کنید، از غذاهای مفید و مقوی استفاده کنید و خلاصه نظم را در تک تک لحظات زندگی‌تان اجرا کنید. این کار باعث می‌شود بتوانید در طول روز انرژی و حال خوبتان را در بالاترین حد ممکن آن حفظ کنید.

## گام چهارم یادگیری روش مطالعه دروس حفظی

یاد گرفتن روش درست مطالعه درس‌ها شما را چند هیچ از بقیه جلو می‌اندازد؛ چون اگر روش درست درس خواندن را بلد باشید، با صرف زمان کمتر نتایج بهتری می‌گیرید. از آنجایی که روش مطالعه دروس حفظی و محاسباتی با هم فرق دارند، در دو قسمت جداگانه به آنها پرداخته‌ایم. برای مطالعه درس‌های حفظ کردنی به روش زیر عمل کنید:

- ابتدا سریع و در حد ده دقیقه، روزنامه‌وار مطالب یک درس را بخوانید، کافی است سرتیترها و شکل‌ها را ببینید و به کلیات مطلب پی ببرید.

- حالا همان درس را به چند قسمت تقسیم کنید و هر بخش را به دقت بخوانید و بعد از اتمام هر قسمت آن را برای خودتان توضیح دهید.
- باز هم از ابتدا شروع به مطالعه کنید و در این مرحله فقط کلید واژه‌ها را یادداشت کنید. بعداً با دیدن هر کلید واژه سعی کنید مطالب مربوط به آن را به یاد آورید.

## گام پنجم یادگیری روش مطالعه دروس محاسباتی

برای مطالعه دروس محاسباتی همچون ریاضی و فیزیک می‌توانید از روش زیر استفاده کنید:

- ابتدا چند نمونه سوال امتحانی را بررسی کنید تا سلیقه طراح سوالات و بخش‌های مهم هر مبحث دستتان بیاید.
- کل فصل را به چند قسمت تقسیم کنید و از جزوه معلم یا درسنامه کتاب کمک درسی شروع به مطالعه کنید.
- بعد از یادگیری هر فرمول تعدادی مثال برای آن حل کنید.
- وقتی یک فصل را کامل خواندید، کل فرمول‌ها را خلاصه نویسی کنید تا شب امتحان آنها را مجدد مرور کنید.
- حالا سراغ کتاب درسی بروید و مفاهیم و فرمول‌ها را یک بار از کتاب درسی بخوانید و تک تک تمرین‌ها و مثال‌های آن را حل کنید در نهایت برای هر فصل باز هم نمونه سوال امتحانی را کار کنید و تیپ‌های رایج سوالات یا سوالات مهم را علامت بزنید.
- شب امتحان خلاصه‌ها را مرور کرده و سوالات علامت‌دار را مجدد حل کنید.

## چند تکنیک برای ۲۰ گرفتن در امتحانات نهایی

اگر چند گامی که گفتیم را درست و با دقت اجرا کنید، موفقیت شما در امتحانات نهایی تضمین شده است، با این حال برای اینکه بهتر درس‌هایتان را یاد بگیرید و آنها را به خاطر بسپارید، در ادامه چند تکنیک مطالعاتی خفن را برایتان در نظر گرفته‌ایم.

### 1- تکنیک مپینگ

شاید بارها ندانسته تکنیک مپینگ یا mind map را استفاده کرده باشید، برای این کار بعد از خواندن هر مبحث، یک درخت رسم کنید و در تنه درخت موضوع اصلی آن مبحث را بنویسید. حالا در شاخه‌ها مباحث فرعی و سرتیترهای فرعی را یادداشت کنید، برای هر شاخه چند برگ بکشید و در این برگ‌ها می‌توانید نکات مهم، کلمات کلیدی، آیات یا فرمول‌های مربوط به آن مبحث فرعی را یادداشت کنید. این کار باعث می‌شود مطالب در ذهنتان طبقه‌بندی شوند و بعداً یادآوری مطالب برایتان راحت‌تر شود. همچنین این تکنیک یکی از بهترین روش‌ها برای خلاصه نویسی دروس مختلف است.

### 2- تکنیک ماتریس آیزنهاور

اگر در اولویت‌بندی کارهایتان مشکل دارید و معمولاً آنقدر وقت صرف کارهای جانبی می‌کنید که از درس خواندن غافل می‌شوید، تکنیک ماتریس آیزنهاور می‌تواند شما را نجات بدهد. انجام این تکنیک بسیار راحت است، کافی است شب قبل یا اول صبح لیستی از کارهای ریز و درشت روزانه‌تان تهیه

کنید، حالا باید این کارها را به چهار دسته مهم و فوری، مهم و غیر فوری، غیر مهم اما فوری و غیر مهم و غیر فوری تقسیم کنید. حالا شما می‌دانید که تا آخر شب اولویت با انجام چه کارهایی است.

### -3 تکنیک دانش آموز فرضی

وقتی در درسی ضعف دارید، تنها چاره شما این است که آن را به شخص دیگری آموزش دهید! شاید این جمله عجیب به نظر برسد اما واقعا در یادگیری دروس سخت و چالشی تاثیرگذار است. قبل از مطالعه یک درس دشوار، تصور کنید که قرار است بعدا آن را به یک دانش‌آموز فرضی یاد دهید؛ پس هنگام مطالعه تلاش بیشتری خواهید کرد. حالا بعد از اتمام هر مبحث آن را به دانش‌آموز فرضی‌تان توضیح دهید، با زبان ساده همه چیز را بیان کنید گویی یک دانش‌آموز ضعیف مقابل شما نشسته است. هر کجا مطلبی را فراموش کردید یا گیر کردید، هیچ اشکالی ندارد می‌توانید به منبع‌تان مراجعه کنید.

### -4 تکنیک یادآوری فعال

یادتان هست که گفتم زمان مطالعه دروس حفظی کلید واژه‌ها و کلمات کلیدی را یادداشت کنید؟ این کلمات کلیدی اینجا به کارمان می‌آیند! روش یادآوری فعال به این صورت است که شما برای هر پاراگراف کلمات کلیدی آن را مطالعه می‌کنید و سعی می‌کنید کل پاراگراف را از این طریق به یاد آورید. در این حین حتما متوجه می‌شوید که برخی جزئیات را فراموش کرده‌اید اما چون ذهنتان آن لحظه فعال است، با یک بار خواندن جزئیات فراموش شده، مطالب تا مدت زیادی در حافظه شما ذخیره خواهند شد.

## صحبتی با دهم یازدهمی‌ها برای امتحانات نهایی

همه نکاتی که در این محتوا گفتیم، برای دانش‌آموزان دهمی و یازدهمی هم کاربرد دارد، ضمن اینکه این عزیزان هم باید هر چه سریع‌تر مطالعه برای امتحانات نهایی را آغاز کنند چون اکثر امتحانات این عزیزان هم یک روز در میان برگزار شده و عملاً چیزی به اسم فرجه امتحان هر درس ندارند. نکته مهم دیگر اینکه اگر شما دهم یازدهمی عزیز امسال نمره خوبی در امتحانات نهایی کسب نکنید، مجبور می‌شوید سال بعد در کنار شرکت در امتحان نهایی پایه‌ای که در آن هستید، نمرات پایه قبلی را هم ترمیم کنید و واقعا شرایط برایتان دشوار و طاقت‌فرسا خواهد شد. یادتان باشد امتحانات امسال قرار است متفاوت‌تر و سخت‌تر از امتحاناتی باشند که در مدرسه می‌دادید؛ پس این امتحانات را جدی بگیرید

### چند نکته مهم در مورد امتحانات نهایی

بسیاری از داوطلبانی که سال قبل کنکور داشتند، آرزو می‌کردند که ای کاش قبل از برگزاری امتحانات نهایی یا ترمیم معدل نکاتی را می‌دانستند. در انتها برای اینکه سال بعد شما عزیزان به چنین سرنوشتی دچار نشوید، لیستی از این نکات مهم را برایتان آماده کرده‌ایم:

- برای امتحان عربی حدود ۱۵ نمره از ترجمه متن و تمارین کتاب درسی سوال طرح می‌شود؛ پس آن را با دقت بخوانید.
- شخصی که امتحان دینی را تصحیح می‌کند، به کلمات کلیدی نمره می‌دهد و اگر این کلمات مهم را ننوشته باشید، هر چقدر هم برگه را سیاه کنید فایده‌ای ندارد.



- به تصاویر کتاب درسی زیست دقت زیادی کنید و همه نکات مربوط به آنها را یاد بگیرید؛ چون سال گذشته حدود ۵ نمره از امتحان زیست مربوط به همین شکل‌ها و نمودارها بود.
- ۱۵ نمره از امتحان درس هویت اجتماعی فقط از ۵ درس آخر این کتاب طرح می‌شوند.
- از مطالعه آزمایشات و فعالیت‌های کتاب درسی فیزیک غافل نشوید، همین بخش‌های به ظاهر کم اهمیت، حدود ۴ نمره از امتحان نهایی فیزیک شما هستند.