

شب قبل و صبح کنکور را چگونه سپری کنیم؟



چگونه سپری کردن شب و روز قبل از کنکور برای شما داوطلبان عزیز بسیار مهم است. وقتی به ۲۴ ساعت آخر مانده به کنکور می‌رسیم بسیاری از شما استرس دارید. متخصصان برای کاهش استرس و اضطراب در این روزهای آخر، توصیه‌های مؤثر و فوق‌العاده‌ای دارند.

۱ - خوب بخوابید:

در شب‌های باقیمانده شام سبکی بخورید تا راحت تر بخوابید و در وعده‌های روزانه هم، غذاهای حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده مثل نان، برنج و سیب زمینی بخورید چرا که این مواد در طول روز به تدریج آزاد شده و توانایی ذهنی را گسترش می‌دهند. از آنجایی که در کنکور سرعت، دقت و صحت مطرح است، بنابراین داشتن خواب منظم و تغذیه مناسب از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بنابراین از تمرین و مطالعه شدید در شب‌های باقیمانده به کنکور پرهیز کنید، زیرا با برهم زدن سیستم بدنی شما، استرس مضاعفی را به شبکه عصبی وارد می‌کند و این واکنش به صورت خستگی و احساس دلهره بیش از حد منجر به اختلال در حافظه و یادگیری می‌شود.

۲ - زیاد فکر و خیال نکنید:

داشتن کمی استرس برای داوطلب طبیعی است و می‌تواند خلاقیت را در شما ایجاد کند و به زندگی‌تان نظم دهد و موجب افزایش کارایی‌تان شود. استرس مفید، به معنای شوق و علاقه به یادگیری برای کسب توانمندی و فرهیختگی است و بنابراین داوطلبان باید با عشق و علاقه درس بخوانند، نه به خاطر ارزش‌های خاصی که جامعه برای آن قایل است. همین یک نکته برای رفع استرس کافی نیست؟

۳ - دارو مصرف نکنید!

متخصصان می‌گویند به جز استامینوفن ساده، آن هم در صورت سردرد، هیچ داروی دیگری نباید مصرف کرد. اگر احساس استرس شدیدی دارید، ۱ تا ۲ لیوان جوشانده گل گاو زبان کمک کننده است. توجه به تغذیه مناسب و داشتن تحرک، موجب کاهش استرس و افزایش شادابی در شما می‌شود.

۴ - مرور دروس هم حدی دارد!

بهتر است در روزهای پایانی فقط مطالب خوانده شده را مرور کنید و با تست‌زنی دانسته‌های خود را مرور کنید. در روزهای پایانی نیم ساعت از وقت خود را به ورزش‌هایی همچون پیاده‌روی و نرمش اختصاص دهید و در این روزها هیچ وعده غذایی را از برنامه خود حذف نکنید.

۵ - تنظیم ساعت بیولوژیک:

حالات بدنی برحسب عادت در ساعات مختلف متفاوت است. کسی که عادت دارد بعدازظهرها دو ساعت بخوابد، اگر یک روز برای خوابیدن فرصت پیدا نکند، احساس خمودگی و کسالت می‌کند. چون در روز کنکور حتماً باید سر ساعت معینی از خواب بیدار شوید تا بتوانید مسیر

محل سکونت تا محل آزمون را طی کنید و سر جلسه حاضر شوید، اگر در روزهای پایانی تا ساعات دیروقت شب برای درس خواندن بیدار بمانید، صبح‌ها دیر بلند شوید، هر موقع که خواستید صبحانه بخورید و خلاصه اینکه اگر برنامه ثابت و یکنواختی منطبق با شرایط روز کنکور نداشته باشید، در روز کنکور دچار مشکل می‌شوید و تمرکز و شادابی کافی نخواهید داشت.

۶ - شادابی تان را حفظ کنید

آرامش با شادابی ارتباط مستقیمی دارد. آن قدر حجم کار خود را زیاد نکنید و آن قدر به خود سخت نگیرید که هر چه به کنکور نزدیک‌تر شوید، خستگی و بی‌حوصلگی شما را فرا گیرد. مهمترین موضوع برای موفقیت در کنکور حفظ خونسردی است. باید بدانید که با غصه خوردن چیزی درست نمی‌شود. هیچ وقت به این فکر نکنید نتیجه کار چه می‌شود یا زحمات خانواده ام از بین می‌رود. به این فکر کنید که هر چه را آموخته اید فردا به بهترین شکل در کنکور بکار می‌گیرید و پیروز ماراتن کنکور شما هستید.

۷ - مراقب رژیم غذایی تان باشید:

موضوعی که باید در روز آخر باز هم به آن توجه کنید رژیم غذایی است. شب قبل از کنکور به هیچ وجه قهوه، چای، نسکافه و نوشابه نخورید. به جای آن غذاهای دارای امگا ۳ مانند ماهی را در رژیم غذایی شب کنکور قرار دهید. سعی کنید پس از غذا و قبل خواب موز و سیب بخورید که در کاهش افسردگی تاثیر گذار است. شام باید دو ساعت قبل از خواب میل شود و به هیچ وجه نباید کنسرو یا فست فود باشد.

صبح کنکور

صبح کنکور که تاثیر بسیار زیادی در نتیجه زحمات شما دارد، باید بسیار لذتبخش سپری شود. به موقع بیدار شوید، با آب سرد دوش بگیرید، صبحانه کامل (چای، عسل، آب پرتقال و ...) میل کنید تا میزان رسیدن گلوکز به مغز شما افزایش یابد. لباس راحت بپوشید و به موقع سمت محل برگزاری کنکور حرکت کنید.

۱ - وسایل مورد نیاز جلسه آزمون را حتماً از روز قبل آماده کنید تا صبح کنکور دیرتان نشود و دچار استرس نشوید:

این ۱۲ وسیله را در روز کنکور فراموش نکنید

در شبیه‌سازی کتورها، این ۱۲ وسیله را فراموش نکنید.
مادرها! پدرها! لطفاً این وسایل را هنگام خروج فرزندان کنترل کنید.

کارت ملی		کارت ورود به جلسه	
مداد پاک‌کن نرم		مداد نره (۲ یا ۳ عدد)	
مداد تراش تیز		ساعت مچی	
بطری آب سرد		سنجاق برای الصاق کارت	
مواد قندی		اعداد زمان‌های نقصانی	
دستمال پارچه‌ای		دستمال کاغذی	

۲- ساعت مچی خود را چک کنید:

ممکن است اتاق یا سالنی که صندلی شما قرار گرفته ساعت دیواری نداشته باشد پس حتماً یک ساعت مچی خوب داشته باشید. از قبل باتری ساعت مچی را چک کنید که سر جلسه کنکور باتریش تمام نشود.

۳- لباس راحت بپوشید:

روز کنکور خودتان را اصلاً درگیر مدل لباس و کفش و ... نکنید. یک لباس خیلی راحت و نسبتاً گشاد بپوشید. حتی الامکان از لنز استفاده نکنید. همه اینها برای این هستند که بتوانید راحت حدود ۴ ساعت روی صندلی بنشینید و بدون خستگی سوالات کنکور را جواب بدهید.

۴- زودتر از خانه به سمت حوزه آزمون حرکت کنید:

حتماً تخمین بزنید که از منزل شما تا حوزه برگزاری آزمون چقدر از نظر زمانی طول می‌کشد. بهتر است روز قبل از آزمون مسیر از خانه تا حوزه برگزاری را بروید و مسافت را بسنجید. قبل از ساعت اعلام شده حتماً آنجا باشید.

۵- پاکت سوالات را آهسته باز کنید:

دفترچه سوالات کنکور داخل پاکت پلاستیکی مخصوصی کنار صندلیتان گذاشته می‌شود که محل خاصی برای پاره کردن و بیرون آوردن دفترچه دارد. با آرامش از محل مخصوص پلاستیک را به آرامی پاره کنید. مراقب باشید با عجله پاره کردن پلاستیک از محل نادرست ممکن است پاسخبرگ و دفترچه سوالات شما را هم همراهش پاره کند!

۶- هر پنج سوال یکبار گزینه‌ها را چک کنید:

شاید برای شما هم پیش آمده که گاهی گزینه صحیح یک سوال را در پاسخبرگ برای سوال قبلی یا بعدی وارد کرده باشید! برای جلوگیری از این اشتباه هر ۵ سوال یک بار گزینه‌ها را با شماره سوالات تطبیق بدهید. این کار چند ثانیه بیشتر وقت نمی‌گیرد ولی بسیار ضروری است.

۷- و از همه مهم‌تر اینکه: یاد خدا را فراموش نکنید:

هیچ چیز مثل ذکر و یاد خداوند به انسان آرامش نمی‌دهد. هر چه که به خیر و صلاح انسان باشد اتفاق خواهد افتاد حتی اگر ظاهراً خوشایند نباشد. با امید و انگیزه و توکل به خدا سر جلسه کنکور حاضر بشوید و تمام تمرکز و انرژی خودتان را فقط روی جواب دادن به سوالات بگذارید. سر جلسه کنکور به هیچ وجه به مسائل حاشیه‌ای و اینکه نتیجه چه خواهد شد فکر نکنید.



با آرزوی موفقیت همه شما عزیزان