

راهبردهایی برای ماه مهر

مهر را با مهر کنیم آغاز



■ بهروز فمی تفرشی (بهروز)

بوی مهرماه، بوی تازگی می‌دهد و آشتی فرستی تا به درس و کتاب و مدرسه لبخند بزنید. بوی پیش از جنس بوی عید نوروز است. هزار تا طرح و برنامه در سر دارید و کلی نقشه می‌کشید. پرانرژی و بانگیزه آماده می‌شوید تا ماراتن را شروع کنید. اما این ماه هم ویژگی‌های خودش را دارد. بهتر است این ویژگی‌ها و کارهایی را که در این ماه می‌توانید انجام دهید، بشناسید.

مهر را دریاب

۱- آغاز سال تحصیلی، اول راه تان است. در نقطه شروع پرانرژی و پرامید هستید. هدف‌های تان را پررنگ تر جلوی چشمان تان می‌بینید. خستگی و فرسودگی آموزشی ندارید. تغییرات فصلی مانند کوتاه شدن روز که به مشکلات خلقی مانند کم‌حوصلگی، خستگی، افسردگی و اختلال خواب منجر می‌شود، در این ماه کمتر دیده می‌شود. در مجموع بیشترین شوق را نسبت به سایر ماه‌های سال دارید و شاداب و فعال، آماده تغییر و پذیرش مسئولیت‌های بیشتری می‌شوید.

۲- اوایل این ماه، معلم‌ها کمی لاک‌پشتی درس می‌دهند. درس‌های اول سال معمولاً آسان‌تر از درس‌های باقی سال هستند. هنوز کوه تکالیف روی هم جمع نشده و فیتله امتحانات هم روشن نشده است. به همین دلیل، آرامش بیشتری دارید.

۳- از آن جایی که هنوز حجم درس‌های تان کم است، بهترین زمان برای هماهنگی خودتان با برنامه‌هایی است که چیده‌اید. نظم جدیدی برقرار کنید، متفاوت از گذشته! فراموش نکنید نظم منشا پیشرفت و آرامش است و رابطه معکوس با اضطراب دارد.

۴- روزهای اول سال، معلم‌ها بیشتر مشغول مرور درس‌ها و پیش‌نیازها هستند. پس بهترین فرصت فراهم می‌شود تا برخی مباحث پایه و پیش‌نیاز درس‌ها را تقویت کنید. حتی می‌توانید درس‌های جدید را هم پیش‌خوانی کنید.

نمی‌دانید این پیش‌خوانی‌ها چقدر به یادگیری و دریافت ذهنی تان در کلاس کمک می‌کند. ۵- در این ماه حادثه مهم دیگری هم اتفاق می‌افتد؛ احساس عاطفی شما به معلم تان شکل می‌گیرد. این احساس ممکن است علاقه و نظر تان را به یک درس تغییر دهد. آن را دست‌کم نگیرید. چون در آینده مهم‌ترین نقش را در یادگیری و مطالعه شما خواهد داشت.

بے خیال تابستان شوید!

معمولاً بچه‌های بانگیزه از تابستان شروع می‌کنند و از اوقات فراغت‌شان خوب استفاده می‌کنند. آن‌ها شاید مقداری از شما جلوتر باشند. این یک واقعیت است، اما به آن معنا نیست که شما که از وسط راه شروع کرده‌اید، نمی‌توانید به آن‌ها برسید. حالا که نتوانسته‌اید از اوقات تابستان آن‌طور که باید و شاید استفاده کنید، بهتر است از عزا در بیایید. از تابستان عبور کنید، فصل دیگری آغاز شده است.

هر چند تابستان فرصت مناسبی برای ذخیره زمان و جلوگیری از دیگران است، اما خیلی بزرگش نکنید. موسسات کنکور، مجریان آزمون‌های آزمایشی و برخی مدارس که فصل صید را زودتر شروع می‌کنند، تبلیغات وسیعی برای بزرگ‌نمایی و اهمیت تابستان به راه می‌اندازند. تابستان مهم بود ولی نه تا این حد که فکر کنید اگر آن را از دست بدهید همه چیز را از دست داده‌اید. از قضا خیلی از بچه‌ها دیرتر شروع کرده‌اند و اتفاقاً موفق هم شده‌اند. اگر تازه شروع کرده‌اید نگران نباشید؛ راهبردها و راهنمایی‌های آموزشی ما را از طریق مجله دنبال کنید. همین فرصت باقی مانده هم برای کسب نتیجه دلخواه مناسب است. فقط کافی است همراه ما باشید.

با مدرسه هماهنگ شوید

۱- مدرسه‌ها که باز شود، اولویت با درس معلم است. عادت کنید که یادگیری اصلی تان را در کلاس درس نهایی کنید و به گردن کلاس‌های کنکور نیندازید. همه معلم‌های تان کامل نیستند.

همه می‌دانیم، خودشان هم می‌دانند! همان اول سال ببینید کجای کار آموزش معلم می‌لنگد، برای آن‌ها نقشه بکشید (البته نه از نوع منفی!) بچاندن کلاس هم ممنوع! آموزش معلم‌ها را در صورت لزوم با کتاب‌های کمک‌آموزشی و حل تمرین و تست بیشتر کامل کنید.

۲- گوش به زنگ معلم‌ها نباشید کار تکمیلی بدهند. اگر منتظر معلم هستید تا کاری بخواند و امتحانی بگیرد تا مجبور شوید درس بخوانید، در این وضعیت گدای معلم هستید و ثروتمند نمی‌شوید.

۳- قبل از خواندن هر درس پیش‌نیازهای آن را یاد بگیرید. این کار حجم دروس پایه را سبک‌تر و یادگیری دروس جدید را آسان‌تر می‌کند.

۴- درس‌های جدیدی را که می‌خوانید بیشتر تکرار کنید. قبل از خواندن هر درس جدید، نگاهی به درس‌های قبلی بیاندازید و انتهای هفته، زمانی برای مرور کامل دروس هفته قبل در نظر بگیرید.

۵- معمولاً ۳۰ تا ۳۵ ساعت صرف مطالعه دروس جدید مدرسه می‌شود. باقی اوقات را برای مطالعه مباحث مستقل پایه و کنکورهای آزمایشی کنار بگذارید.

۶- تکالیف و امتحانات معلم‌های مدرسه را جدی بگیرید. فکر نکنید چون کنکوری هستید باید بی‌خیال کار مدرسه شوید. این‌ها نقش مهمی در تکرار و تثبیت مطالب دارند. هر امتحان را تبدیل به فرصتی برای تکرار و مرور دروس جدید، ترمیم یادگیری ناقص، تکمیل کار گذشته و مسلط شدن در سطح بالاتر کنید.

متعادل درس بخوانید

از همان اول به همه دروس توجه کنید. متعادل بخوانید و هیچ درسی را به هر دلیل در حاشیه قرار ندهید. همه را هم پای هم بخوانید. فراموش نکنید متعادل خواندن به معنای آن نیست که دروس را به یک اندازه بخوانید.

صبور باشید

دروس سال چهارم جدید هستند. هنوز در مراحل اول یادگیری قرار دارید. نباید انتظار

داشته باشید با یکی دوبار خواندن، مسلط شوید. از طرفی، درس‌های سال آخرتان کمی سخت‌تر هستند. باید کمی دندان روی جگر بگذارید و صبور باشید.

خوب برنامه‌ریزی کنید

مباحث مرتبط و پیش‌نیاز دروس سال چهارم را هم‌زمان با مدرسه و در دل دروس چهارم بخوانید. به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که یکی از پایه‌های دوم یا سوم‌تان تا پایان آذرماه را جمع کنید.

مهارت‌های مطالعه و برنامه‌ریزی را بیاموزید

امسال برای خیلی‌ها، کنکور اولین تجربه جدی برای نظم و برنامه‌ریزی است. اگر سال‌های قبل در یک سال تحصیلی ۷ تا ۸ کتاب درسی می‌خواندید، حالا باید در همین مدت سه برابر کتاب درسی را در کنار کتاب‌های کمک‌آموزشی بخوانید؛ برنامه‌آموزش‌های آزمایشی و مدرسه را هم‌زمان با هم پیش ببرید. فشارهای تحصیلی را مدیریت کنید. در این شرایط، داشتن روش‌های مناسب مطالعه و برنامه‌ریزی از نان شب واجب‌تر می‌شود. مجبورید در کنار سخت‌کار کردن، خوب کار کنید. اگر در مطالعه و برنامه‌ریزی حرفه‌ای نباشید، جامی مانید. ترس ندارد دوستان، آموزش و تجربه لازم دارد!

این روزها که حجم آموزش و تکالیف مدرسه کم است، فرصت مناسبی دارید تا مهارت‌های مطالعه مثل مفهومی و دقیق خواندن، یادداشت‌برداری و تمرین کنید. در این رابطه ما هم از طریق مجله کمک‌تان می‌کنیم.

مراقب باشید تا وقتی به مهارت خلاصه‌برداری مسلط نشده‌اید یا وسواس دارید و جزئی‌نگر هستید، زیاد بر خلاصه‌نویسی اصرار نکنید. اگر فکر می‌کنید همه جزئیات مهمند و خلاصه‌نویسی‌های‌تان حجیم می‌شود، بهتر است خلاصه‌نویسی را در مراحل بعدی یعنی در تکرارها و مرورها انجام دهید.

مهر و انتخاب‌های کلیدی

۱- این ماه برای کسانی که تازه کارشان را شروع کرده‌اند یا پشت‌کنکوری‌ها، ماه انتخاب است. انتخاب کلاس، آزمون‌های آزمایشی، کتاب و... اهمیت هر یک از این‌ها چنان است که می‌تواند در طول سال نتایج کارتان را تحت

تاثیر قرار دهد

۲- امروزه مدرسه جولان‌گاه سلاقی، روش‌ها و دیدگاه‌های گوناگون و گاه متضاد است. با باز شدن مدرسه، وارد این جولان‌گاه می‌شوید.

ممکن است تنوع نظرات معلمان و هم‌کلاسی‌ها موجب سردرگمی شود. مراقب باشید راه اصلی‌تان را گم نکنید. عقل و منطق‌تان را به دیگران واگذار نکنید.

مهر و آزمون‌های آزمایشی

در شروع سال تحصیلی، سه دغدغه بزرگ مدام ذهن‌تان را قفلک می‌دهد:

- انتخاب کنکورهای آزمایشی
- هماهنگ کردن برنامه مدرسه با آزمون‌های آزمایشی
- مهارت‌های آزمون دادن

۱- در چند آزمون متفاوت شرکت نکنید (به جز آزمون‌های جامع) بدترین کار آن است که سیدی از آزمون‌ها را انتخاب کنید. این کار

این روزها که حجم آموزش و تکالیف مدرسه کم است، فرصت مناسبی دارید تا مهارت‌های مطالعه مثل مفهومی و دقیق خواندن، یادداشت‌برداری و... را یاد گرفته و تمرین کنید در این رابطه ما هم از طریق مجله کمک‌تان می‌کنیم.

راه به جایی نمی‌برد. با یک برنامه پیش بروید. در یک مسیر حرکت کنید. چندبرنامه‌ای شدن شروع شکست است.

۲- در آزمون شرکت کنید که به برنامه آموزشی مدرسه و معلم‌تان نزدیک‌تر است. برای انتخاب کنکور آزمایشی مناسب، دقت کنید. مراقب باشید ترفندهای تبلیغاتی که در این ماه به اوج خود می‌رسد انتخاب‌های درست شما را تحت تاثیر قرار ندهند.

۳- نیم‌سال اول، زمانش بیشتر است و معلم‌ها هم آهسته‌آهسته پیش می‌روند. پس بهترین زمان است که برنامه‌های مدرسه و آزمون‌ها هماهنگ کنید و مهارت‌های آزمون دادن را تجربه کنید.

۴- حتماً این سوال‌ها ذهن شما را هم درگیر کرده: با برنامه آزمون پیش برویم یا مدرسه؟ کدام یک اولویت بیشتری دارند؟ پیشنهاد می‌کنیم که این دو برنامه را هوشمندانه در کنار

هم تلفیق کنید. تلفیق برنامه‌های مدرسه و آزمون‌های آزمایشی مهم‌ترین مساله در برنامه‌ریزی برای کنکوری است.

مهر و کلاس و آموزشگاه

۱- برای انتخاب کلاس‌های اضافه لطفاً جوگیر نشوید! اگر نیاز اساسی به کلاس اضافه برای یک درس دارید اقدام کنید. نباید به دلیل ترس و اضطراب، ترس از کامل نبودن تدریس معلمان مدرسه، عقب افتادن از هم‌کلاسی، چشم‌وهم‌چشمی و... کلاس اضافه بردارید. موقعی این کلاس‌ها را انتخاب کنید که مطمئن باشید کلاس کنکور، مطالب بیشتر و ارزشمندتری از کلاس مدرسه یادتان می‌دهد.

۲- انتخاب بیش از دو کلاس به عملکردتان در مدرسه و آزمون‌های آزمایشی لطمه می‌زند. اگر هم قرار باشد کلاسی انتخاب کنید طوری انتخاب کنید که برنامه آموزشی آن تا حد ممکن با برنامه آزمون‌ها و مدرسه‌تان هماهنگ باشد. حواس‌تان هم باشد که شبانه‌روز ۲۴ ساعت است!

راستی عید مهرتان مبارک!