

بیک آدیش

شماره داخلی شماره ۱۰ - موسسه فرهنگی هنری سروش آدیشه جات - سال چهارم - شماره ۵۵ - خرداد ماه ۱۳۹۲





بیک اندیشه

فهرست

- ۱ چند کلمه با بزرگترها
- ۱ یک روز قبل از کنکور
- ۲ روز کنکور
- ۴ توصیه های مهم سازمان سنجش
- ۵ صبحانه را جدی بگیرید
- ۵ توصیه های دبیر انجمن تغذیه
- ۵ از خوردن غذای چرب بپرهیزید
- ۶ انتخاب رشته



صاحب امتیاز:

موسسه فرهنگی هنری سروش اندیشه حیات

گردآوری:

علیرضا ایمانی مقدم

طراح و گرافیکست:

صالح کراچیان



آدرس: مشهد - ستاپاد ۵۹ - شماره ۱۱۴

تلفن: ۰۵۱۱۸۴۵۳۶۹۰

۰۵۱۱۸۴۴۸۳۵۳

۰۵۱۱۸۴۰۶۵۷۷

شماره پیامک: ۳۰۰۰۸۸۰۳۳۰۱۱۴

www.s-andisheh.com

چند کلمه با بزرگ ترها

کنکور، خوب یا بد، همان کنکور است و خواه ناخواه، همان دلپهره ها و دل نگرانی های یک مسابقه سرنوشت ساز را به فرزندان تان تلقین می کند. فرزندان شما «حتی اگر به زبان نیاورند» این را خوب می دانند که کنکور یک طرح مشترک خانوادگی است و همه اعضای خانواده در برد و باختش سهیم اند. یعنی همه اعضای خانواده از پیروزی آن ها در این مسابقه شاد می شوند و از شکستشان غمگین. آنها حتی اگر به زبان نیاورند، در برابر زحمات و هزینه هایی که شما برایشان صرف کرده اید، خود را مسئول می دانند و تصور می کنند که اگر نتیجه دلخواه خودشان و شما را نگیرند، ناسپاسی کرده اند.

جامعه مدرک گرای امروز نیز، دانشگاه را آن چنان مقدس و محبوب جلوه می دهد که ذهن دانش آموز در طی سال های تحصیل، از کنکور پل می سازد به سوی همه یا هیچ و این پاور «درست یا غلط» در ذهن جوانان شما نیز ریشه دوانده و پذیر اضطرابش را ریخته است. بار هراس از حضور در چنین میدان حساسی برای شانه های جوانان بسیار سنگین است. به آن ها کمک کنید. زیرا این روزها بیش از هر زمان دیگری به ذهن و زبان یاری رسان شما نیاز دارند. حتی اگر زبان دل تان هم این نیست (که می دانم هست!) بر خلاف میل تان به آنها بگویید: تو تلاشت را کرده ای و همین برای ما کافی است. برای ما تلاش مهم است، نه نتیجه! ما از تلاش تو رضایت داریم و اگر خدای نکرده، نتیجه دل خواست را هم نگرفتی، فدای سرت! ما همه، اعضای یک خانواده ایم و این وظیفه ماست که راه را برای پیشرفت تو هموار کنیم. همان طور که، فردا هم مسلماً روزی خواهد آمد که تو می توانی برای موفقیت و کامیابی سایر اعضای خانواده، گذشت و ایثار کنی. کمر اضطراب شان را بشکند و دست روحیه شان را بگیرد. جوانان شما به هر حال جوان اند و شکستنده و این وظیفه شماست که آرامش را به آن ها تلقین کنید و براعتما به نفس شان بیفزایید. حساسیت هایتان را کنار بگذارید و در برابر رفتارهای غیرمتعارف فرزندان تان در این روزها صبورتر باشید.

چشم های مضطرب جوانان تان این روزها بیش از هر زمان دیگری به دنبال شانه های صبور، ساده و آرامش بخش می گردند. آن شانه های صبور و ساده که چشم های مضطرب جوانان شما را به خویش می خواند، چه خوب است که شانه های شما باشند. موافقت؟

موسسه فرهنگی هنری
سروش آدینه جیات

۱

یک روز قبل از کنکور

که این «احساس» کاذب است و وقوع آن طبیعی است و معمولاً در همان دقائق اول شروع آزمون با گرم شدن ذهن از بین می رود.

سعی کنید قبل از خواب یک دوش آب ولرم بگیرید و بعد راحت بخوابید. فقط یادتان باشد، صبح باید به موقع بیدار شوید.

۶. بهتر است صبح، با صدای زنگ ساعت بیدار نشوید و این کار را به یکی از اعضای مطمئن خانواده، بسپارید تا شما را با آرامش از خواب بیدار کند و نیز در تمام شب نگران اینکه صبح خواب نمانید، نباشید.

۷. برای رفتن به جلسه، وقت تان را طوری تنظیم کنید که خدای نخواستہ اگر ماشین خراب شد، اگر اتوبوس پتجرشود... شما به موقع برسید. با این کار شما زمینه هرگونه نگرانی را از بین می برید.

۸. یکی از حالاتی که برای تعدادی از داوطلبان در ساعاتی قبل از برگزاری آزمون رخ می دهد «احساس فراموشی» مطالبی است که به خوبی فراگرفته اند. توجه بفرمائید

خیلی سخت نگیرید، اما به تجربه برای شما هم ثابت شده که بعضی غذاها باعث می شوند دیرتر بخواب بروید. بنابراین شب قبل از آزمون این را رعایت کنید.

۴. سعی کنید که در آرامش کامل، به سر ببرید و به شایعات و حرف های پراکنده ای که در مورد کنکور گفته می شود اصلاً توجه نکنید. بهتر است که همراه اعضای خانواده با دوستان در پارک و هوای آزاد قدم بزنید؟ و یا ورزش سبکی (البته نه زیاد) انجام دهید تا شب قبل از کنکور به راحتی بخوابید.

۵. برای اینکه راحت بخوابید، هیچ کاری لازم نیست انجام دهید، نه قرص خواب، نه ورزش سنگین و خسته کننده، نه ماست و دوغ و نه هیچ چیز دیگر، این شب هم مثل شبهای دیگر خیلی عادی بخوابید.

شاید این توصیه را زیاد شنیده باشید، اما آن را جدی بگیرید. حتماً به حوزه امتحانی سری بزنید، بخصوص اگر حوزه امتحانی شما محلی باشد که زیاد با آن آشنا نیستید.

۱. مواد و پاک کن خوب، به تعداد متعارف تهیه کنید. استفاده از مواد اتود، جهت پرکردن خانه ها وقت گیر است. لذا حتماً از مواد معمولی نرم استفاده کنید.

۲. بهتر است خواندن کتاب و جزوه درسی را کنار بگذارید. با خودتان رو راست باشید. هرچه خوانده اید کافی است. روز قبل از کنکور واقعاً روز استراحت فکری و جسمی است.

۳. خوب است شب قبل از کنکور، بعد از خوردن یک غذای مقوی و کم حجم در حدود ساعت ۱۰ شب بخوابید. البته هر کس بهتر می داند به چند ساعت خواب نیاز دارد تا صبح با زده خوبی داشته باشد.

کنکور



نشستن سر جلسه کنکور برای همه، حتی برای نقرات اول کنکور با کمی نگرانی و دلشوره همراه است. این حالت، کاملاً طبیعی است و بعد از چند دقیقه از بین می رود. این را هم بدانید که این حالت در ابتدای جلسه باعث می شود فکر شما متمرکز شود.

بنابراین هم طبیعی است، هم ضروری.

۱. مسلماً بدون اینکه کسی بگوید، شما این کار را می کنید. اما گفتنش لازم است که «هیچ چیز جز راز و نیاز با خدای مهربان آرامش بخش نیست.» (خواندن آیه الکرسی)
۲. همین اول خیال خودتان را راحت کنید. اسم و مشخصات نام را روی پاسخ نامه و شماره صندلی با کارت ورود به جلسه تطبیق دهید. زیر پاسخنامه را هم که لازم است امضاء کنید.
۳. اگر هر گونه مشکلی برای شما پیدا شود جای هیچ گونه نگرانی نیست. چون در هر حوزه علاوه بر مراقبین، نماینده تام الاختیار و چند نفر دیگر هستند که به مشکل شما رسیدگی می کنند.
۴. اگر صندلی تان کج و کوله است یا جای نامناسبی هستید سریعاً به مراقبین جلسه اطلاع دهید.
۵. برای غلبه بر اضطراب، و به یاد آوری بهتر مطالب در زمان لزوم سه نفس عمیق بکشید.

مهمترین ویژگی سؤال های تستی تنظیم وقت است. بنابراین مهمترین کار، توجه به زمان پاسخگویی به سؤالات است، که روی دفترچه های آزمون برای هر درس، زمان خاصی مشخص شده است که داوطلبان عزیز باید به آن توجه نمایند.

۱. در تنظیم وقت نه آنقدر وسواس به خرج دهید که هر لحظه به ساعت نگاه کنید و نه آنقدر بی خیال شوید که آخر هر درس به ساعت نگاه کنید.
۲. بعضی داوطلبان در پاسخ دادن به سؤال های کنکور، روش های مختلفی دارند. مثلاً اول از یک درس خاص شروع می کنند. ترتیبی که در دفترچه سؤال ها رعایت شده تقریباً منطقی ترین، شکل است و بهتر است همان ترتیب را رعایت کنید. چرا که زیاد ورق زدن دفترچه و از این درس به آن درس پریدن، خودبخود باعث نگرانی و سردرگمی می شود. اما این در حد توصیه است. ممکن است کسی در درس خاصی، استعداد و توانایی ویژه ای داشته باشد یا علاقه خیلی زیادی به یک درس بخصوص داشته باشد و بتواند با سرعت زیادی به آنها پاسخ دهد. در این صورت تصمیم با خود اوست. اما حتماً این مورد را رعایت کنید که هر درس را که برای پاسخگویی انتخاب کرده اید، تا وقتی تمام نشده به سراغ درس دیگری نروید. چون وقت محدود است و ممکن است نتوانید دوباره به سراغ سؤال هایی که قبلاً پاسخ نداده اید، برگردید.

۳. نکته بسیار مهم تر اینکه، اگر ترتیب درس ها را رعایت نکردید، یا اگر سؤالی را بدون پاسخ گذاشتید. در پاسخ نامه هم، شماره سؤال ها را کنترل کنید. چون علامت زدن اشتباه سؤال ها در برگه پاسخ نامه یکی از اشتباهات رایج کنکور است، که باعث می شود با همین اشکال کوچک تا انتهای پاسخ نامه، جواب ها را اشتباه علامت بزنید. پس بهتر است هر از گاهی شماره سؤال پاسخ نامه را با شماره سؤال دفترچه آزمون کنترل نمایید.

محل گزیننه ی صحیح را کاملاً پر کنید (وسواس هم به خرج ندهید). در صورت حذف یا تعویض گزیننه ی انتخاب شده، محل پاسخ قبلی را به طور کامل پاک کنید. از مدام اتود (معروف به مدام نوکی!) استفاده نکنید. چون علاوه بر گرفتن وقت بیشتر در پر کردن خانه های پاسخ نامه، در تصحیح

پاسخ برگ ها هم اشکال ایجاد می کند.

۵. در پاسخگویی به سؤال های هر درس، خوب است که از همان سؤال اول شروع کنید. هر سؤالی را که شک دارید یا اصلاً پاسخ آن را نمی دانید (کنار سؤال) علامت بزنید و از آن بگذرید.

مثلاً برای سؤال های سخت علامت (-) و آن هایی که شک دارید علامت (*) بگذارید. به این ترتیب سؤال هایی را که مطمئن هستید بلدید، تا آخر پاسخ دهید. باز هم تکرار می کنیم حواستان به شماره سؤال ها در پاسخنامه باشد. به این ترتیب خیالتان راحت می شود، سؤال هایی را که می دانستید پاسخ داده اید. برای بار دیگر به سراغ سؤال هایی بیابید که علامت (*) خورده اند و روی آنها شک داشته اید. (حواستان به وقت هم هست) وقتی در دور اول به سؤال ها پاسخ می دهید، ذهن شما فعال می شود و خیلی چیزها که در اثر نگرانی فکری کردید یادتان رفته، به یادتان می آید. در دور دوم، به احتمال زیاد به خیلی از سؤال هایی که شک داشته اید، پاسخ می دهید. در آخر به سؤال هایی که اصلاً بلد نیستید گاهی یابند زید شاید بتوانید به بعضی از آنها پاسخ دهید. اما به هیچ وجه روی سؤالی بیش از حد مکث نکنید، حتی اگر بتوانید به سؤالی بعد از چند دقیقه پاسخ دهید باز هم به تلف کردن وقتش نمی ارزد. چون در درسهای دیگر خیلی سؤال های آسان تری هست که ممکن است وقت نگاه کردن به آنها را از دست بدهید.

۶. تکلیف هر درس را مشخص کنید، بعد به سراغ درس دیگر بروید و هیچ وقت به فکر این نباشید که دوباره سراغ درس های قبلی برگردید.

۷. در هر درس تقریباً ۲۵٪ پاسخ سؤال ها گزیننه «الف» است، ۲۵٪ دیگر، گزیننه «ب»، ۲۵٪ دیگر، گزیننه «ج» و پاسخ باقیمانده سؤال ها، گزیننه «د» می باشد. شما با هر احتمالی که حساب کنید به هیچ وجه نمی توانید از روی شانس، طوری سؤال ها را علامت بزنید که نمره خوبی بگیرید، چون هر بار که با شانس، پاسخ سؤالی را صحیح علامت بزنید با همان شانس پاسخ بعضی دیگر را غلط می زنید و با وجود نمره منفی در کنکور، هر سه سؤال غلط، یک سؤال صحیح را از بین می برد، پس شانس جواب دادن سؤال ها، با پاسخ ندادن به آنها فرقی نمی کند، به مثال زیر توجه کنید:

در یک درس که ۲۰ سؤال تستی دارد. داوطلبی که به طور شانس همه سؤال ها را جواب می دهد. طبق احتمالات، او ۱۵ سؤال را غلط و ۵ سؤال را صحیح پاسخ می دهد که طبق محاسبه، نمره او صفر می شود. بنابراین، اگر سؤال ها را اصلاً پاسخ نمی داد، فرقی نمی کرد.

۸. از همین اول، برای خودتان مشخص کنید که قرار است روی سؤال های هر درس، فقط دوبار مرور داشته باشید و در آخر هم یک مرور کلی و خیلی سریع و در ضمن آن، کنترل شماره سؤال ها روی پاسخ نامه، اگر قرار باشد مرورها بیش از دوباره باشد، شما از اول با عجله به سؤال ها پاسخ می دهید و این باعث می شود احتمال اشتباه شما، زیادتر شود.

بنابراین نه یک بار و نه چندبار، فقط دوبار مرور و بار سوم برای سؤال هایی که اصلاً پاسخ آنها را نمی دانید. که البته اگر سرنخی پیدا کردید خیلی سریع از آنها بگذرید.

۹. قبل از اینکه به گزینه ها توجه کنید، اصل سؤال را خوب بخوانید و اگر می توانید جواب آن را در ذهن خود بیابید. خیلی وقت ها توضیحات سؤال، شما را به پاسخ صحیح هدایت می کند، به بعضی کلمه های کلیدی هم دقت کنید. کلماتی مثل: کدام یک درست است، کدام نیست، چه نلبدیده می شود، چگونه است، کدام مهم تر است، کدام نادرست است، کمترین، بیشترین، حداکثر، حداقل، مقایسه کنید و کلماتی از این قبیل ...

۱۰. به سؤال هایی که نتوانسته اید پاسخ دهید، اصلاً فکر نکنید. حتی نفرات اول کتکور هم به بعضی سؤال ها نمی توانند پاسخ دهند و این یک امر طبیعی است. تازه نفرات صدم و هزارم کتکور هم که حتماً در شمارقبولی ها هستند به خیلی از سؤال ها نمی توانند پاسخ دهند.

۱۱. به سؤال هایی که همان اول با دقت و اطمینان پاسخ داده اید، هرگز برگردید. معمولاً اولین حدس صحیح ترین است. بعضی وقت ها وسواس زیاد باعث می شود شما پاسخهای صحیح را پاک کنید و به جای آن پاسخ غلط را علامت بزنید. بنابراین مرور دوم را فقط برای سؤال هایی که شک دارید اختصاص دهید.

۱۲. بین پاسخ دادن به دو درس، لحظه کوتاهی استراحت کنید. بخصوص چشم ها وقتی به چیزی خیره شوند زود خسته می شوند.

مثلاً برای لحظه ای چشم هایتان را ببندید. (حتی به کوتاهی ۱۰ ثانیه). فراموش نکنید شما سر جلسه کتکور هستید و مهمترین کار شما پاسخ دادن به سؤال هاست. بنابراین فکرهای دیگر را کنار بگذارید.

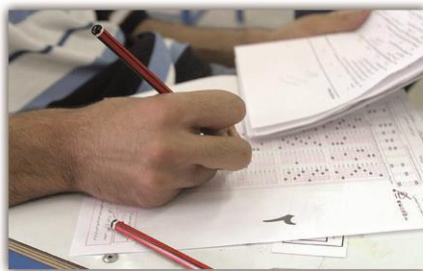
۱۳. از همین اول، خودتان را آماده کنید برای اینکه پاسخ بعضی سؤال ها را نمی دانید. معمولاً داوطلبان وقتی چند سؤال اول را نتوانند پاسخ دهند، روحیه خود را از دست می دهند. خودتان را برای چنین وضعیتی آماده کنید. شما صدها سؤال دیگر دارید که می توانید به خوبی به آنها پاسخ دهید. بنابراین روحیه خودتان را تقویت کنید و به این چیزها توجهی نکنید.

۱۴. چرا اینقدر طرف منفی قضیه را می گیرید. خوشبین باشید. واقعاً روحیه مثبت در موفقیت تأثیر زیادی دارد. ما کاری می توانیم انجام دهیم که به توانایی انجام آن ایمان داشته باشیم. داشتن اعتماد به نفس باعث می شود فکر شما هم با جریان قوی تری کار کند. با خودتان بگویید، «من می توانم» و به این گفته هم اعتقاد داشته باشید.

۱۵. به هیچ وجه روی یک سؤال، بیش از حد، مکث نکنید. حتی اگر بتوانید به سؤالی بعد از چند دقیقه پاسخ دهید. باز هم به تلف کردن وقتش نمی ارزد، زیرا در همان سری سؤالات، خیلی سؤال های آسان تری هست که حتماً می توانید به آن ها جواب دهید. حال اگر با این کار (یعنی اتلاف وقت زیاد برای حل یک سؤال سخت) در انتهای آزمون، وقت کم بیاورید و مثلاً نتوانید ۱۰ سؤال آخر را بخوانید، مطمئن باشید بین آنها حداقل ۳ یا ۴ سؤال بوده که به راحتی با یک نگاه قابل پاسخ دادن است و شما آن ها را در ازای حل یک سؤال سخت از دست داده اید. (تازه معلوم نیست مسئله ای که آدم با آن ۴-۵ دقیقه کلنجار برود حتماً هم درست حل شده باشد!)

امیدواریم که با رعایت توصیه ها و نکات یاد شده، در آزمونی که نتیجه ی این مدت برنامه ریزی و در واقع حاصل تلاش یک ساله یا چند ساله شماست به موفقیت مقبولی که انتظار دارید، دست یابید.

توجه داشته باشید قبل از ورود به جلسه آزمون، چند برگه به شما داده می شود که در آن رشته های نیمه متمرکز معرفی شده است. اگر متقاضی این رشته ها هستید می توانید ۲ رشته را انتخاب و کد آن را در پاسخنامه مشخص نمایید.



به محض شروع آزمون به طور سریع و تهاجمی سعی کنید تمام سؤالات ساده را جواب دهید. اجازه ندهید حتی یک سؤال ساده از زیر چنگ شما بیرون رود.

چند توصیه مهم سازمان سنجش

کمتر از یک ماه تا برگزاری آزمون سراسری باقی مانده است و شاید هر چه به زمان برگزاری کنکور نزدیک می‌شویم نَسَس‌ها بیشتر در سینه حبس می‌شود. ولی داوطلبان باید بدانند که گرچه قبولی در کنکور می‌تواند آینده خوبی برای آنان رقم بزند ولی نه تنها پایان خط نیست بلکه تلاش در آن می‌تواند نقطه آغازی برای کسب موفقیت‌های بیشتر باشد، بنابراین کنکوری‌ها باید این روزهای آخر را به درستی مدیریت کنند.

در روزهای پایانی، سازمان سنجش آموزش کشور به داوطلبان توصیه می‌کند: دیگر به هیچ عنوان مطلب جدید نخوانید، چرا که خواندن مطالب جدید در این روزها نه تنها فایده‌ای ندارد، بلکه موجب تشویش خاطر می‌شود و حتی موجب لطمه زدن به آموخته‌ها و اندوخته‌های قبلی خواهد شد.

داوطلبان باید در این ایام فقط تست کار کنند، اما این کار در صورتی مجاز است که اولاً از تست‌های معتبر و استاندارد (به لحاظ علمی) استفاده شود و ثانیاً پس از حل یک مجموعه تست کامل، به بازبایی پاسخ صحیح تست‌هایی که نتوانسته‌اند به آنها جواب دهند یا به اشتباه پاسخ داده‌اند بپردازند تا اشکالات احتمالی خود را برطرف کنند. "آن‌گاه باید به تست‌هایی توجه کرد که جواب داده‌اید، ولی جواب دادن شما زمان زیادتری نسبت به مدت تعیین شده، برده است. مثلاً برای یک تست ریاضی به جای یک دقیقه، چهار دقیقه وقت گذاشته‌اید که به اصطلاح «چاله‌های وقت آزمون» نامیده می‌شوند و ممکن است دانش آموز در این نوع سوالات، تعداد کم‌تری تست تمرین کرده باشد و یا شیوه و راه‌حلی که به کار برده، شیوهی غلطی بوده است. در این صورت می‌توان از معلمان و یا دوستان جهت رفع اشکالات استفاده کنند."

بسیاری از دروس و نکات هستند که به خاطر ویژگی‌های منحصر به فردشان و یا به دلیل آنکه علاقه کمتری به آن دروس یا نکات داریم، اصطلاحاً «فرار» هستند و در مقایسه با سایر دروس، ماندگاری کمتری دارند و زود از ذهن ما می‌برند. بدین خاطر باید در این روزهای باقی مانده تا برگزاری آزمون سراسری به مرور این دروس و مطالب بپردازیم تا بتوانیم در حین مواجه شدن با این نوع مطالب در جلسه آزمون، آنها را راحت‌تر به یاد آوریم.

در هنگام تست زدن، باید شرایطی شبیه به جلسه آزمون سراسری را برای خود مهیا سازید تا بتوانید با درک روحی و روانی این جلسه و مشابه سازی آن در ذهن خود، آزمون خود را با موفقیت هر چه بیشتر برگزار کنید و سعی کنید که تست‌های هر درس را در همان زمان تعیین شده برای آنها بزنید تا بدین ترتیب، مدت پاسخگویی به سوالات هر درس را مدیریت کنید تا در جلسه آزمون وقت کم نیاورید.

روز آخر را استراحت کنید تا با آمادگی بیشتری در آزمون شرکت کنید، به یاد داشته باشید که مطالعه مطالب و یا زدن تست در ساعات پایانی باقی مانده تا آزمون، جز آنکه آرامشان را به هم بریزد و موجب اضطراب شما در روز آزمون می‌شود، هیچ سودی با خود به همراه نخواهد داشت پس لازم است با استراحت کامل در این روز موجبات آرامش خود در جلسه آزمون فراهم آورید و باقی امور را با توکل، به خداوند بسپارید.

سعی کنید که شب آزمون زودتر از شب‌های دیگر شام بخورید و استراحت کنید تا با نشاط و آمادگی بیشتری در جلسه آزمون حاضر شوید، ضمناً در وعده شام، از صرف غذاهای سنگین یا پرچرب که خواب ناآرامی را برای شما مهیا خواهد کرد بپرهیزید و به یاد داشته باشید که فردا روز دیگری است، روز موفقیت شما در عرصه‌ای مهم از عرصه‌های گوناگون زندگی.

سالانه بیش از ۹ میلیون نفر دانش آموز، دبلمه، فارغ التحصیل، دانشجوی، معلم، مدیر، طراح سوال، پشتیبانی، مشاوره، کارکنان آموزش و پرورش، بهداشت و آموزش عالی، نشریات و رسانه‌ها و اولیا و سایر مسئولین آنها درگیر با علاقه‌مند به موضوع کنکور هستند. با تمام مشکلاتی که در رقابت میلیونی کنکور در ایران وجود دارد و در روزهای نزدیک کنکور فزونی می‌گیرد؛ برخی از داوطلبان کنکور با درایت، تأمل و تیز بینی تمام روزهای نزدیک کنکور را سپری می‌کنند و بی جهت نیست که همین هادرشمار افراد موفق کنکور هستند.

ویژگی عمده آنها داشتن توکل، برنامه ریزی و تمرکز روی آن است.

صبحانه را جدی بگیرید

خیلی ها عادت دارند صبحانه را مختصر بخورند. عده ای هم هستند که صبحانه را به طور کامل از برنامه غذایی شان حذف کرده اند، اما شما حداقل در ایامی که دارید برای کنکور درس می خوانید، باید از این عادت های نادرست پرهیز کنید. حذف صبحانه از برنامه غذایی، قدرت یادگیری و خلاقیت ذهنی تان را در ساعات اولیه روز کاهش می دهد و از طرف دیگر، شما را مجبور می کند که ناهار را سنگین تریخورید و طبیعتاً در ساعت های بعد از ظهر، خواب آلود باشید. داوطلبان همواره و به خصوص صبح روز کنکور باید غذایی مصرف کنند که در عین سبک بودن، بتواند انرژی او را تا پایان آزمون تأمین کند. صبحانه خیلی زیاد و کم نباشد و انرژی فرد را برای ۴ تا ۵ ساعت امتحان سنگین و فعالیت شدید ذهنی تأمین کند.

پس خودتان را به خوردن صبحانه کافی عادت بدهید و در ضمن، از شیر هم غافل نشوید. پزشکان می گویند که نوشیدن یک لیوان شیر ولرم در طول روز (و خصوصاً قبل از خواب) شدیداً آرامش بخش است.



توصیه های دیر انجمن تغذیه



تغذیه در دوران امتحان باید موجب تقویت قدرت فکری، افزایش قدرت ایمنی بدن و آرامش اعصاب و روان شود. دیر انجمن تغذیه ایران ضمن دادن این هشدار، توصیه می کند که از خوردن سبزی ها، گوجه فرنگی، فلفل دلمه، فلفل فرنگی و مرکباتی مثل پرتقال، لیمو شیرین و لیمو ترش، توت فرنگی و کیوی غافل نشوید چرا که این خوراکی ها به علت داشتن ویتامین ث، در تقویت قدرت فکری و آرامش اعصاب نقش به سزایی را ایفاء می کنند.

او همچنین با بیان این که ویتامین گروه D در آرامش و تقویت حافظه مؤثر است، تذکر می دهد که ویتامین گروه D در جوانه ها، غلات سبوس دار، حبوبات، شیر و لبنیات، جگر، گوشت قرمز و تخم مرغ به مقدار زیاد وجود دارد. وی اضافه می کند: کمبود آهن نیز قدرت تمرکز و یادگیری را کاهش می دهد. بنابراین، افراد مبتلا به کم خونی و فقراهن باید از جگر، گوشت قرمز و مرغ استفاده کنند.

از خوردن غذای چرب پرهیزید

غذاهای چرب دیرتر از معده تخلیه می شوند و به همین دلیل باعث سنگینی و احساس کسالت می شوند. در برنامه غذایی تان، خوردن غذاهای چرب را محدود کنید. گوشت، جگر، حبوبات، سویا و سایر مواد پروتئینی را فراموش نکنید. از غذاهای پروتئینی و هیدرات کربن (مثل نان، برنج، سیب زمینی، کشمش و...) به تناسب استفاده کنید. حتماً سر جلسه امتحان هم مواد هیدرات کربنی، مثل شکلات و یسکویت همراه تان باشد تا به هنگام ضعف، از آن ها استفاده کنید. خوردن میوه و سبزی تازه و کافی در طول روز هم باعث شادابی می شود. این را هم یادتان باشد که بلافاصله بعد از هر وعده غذایی به سراغ مطالعه نروید، چون خون رسانی به دستگاه گوارش بیشتر می شود و کارایی اعمال هوشمندانه اُفت می کند.



انتخاب رشته

هر کس در زندگی بارها دست به انتخاب می‌زند. چرا که انتخاب، یکی از مهمترین فعالیتهای انسان است. انسان با انتخاب‌های خود مسیر زندگی‌اش را تعیین می‌کند.

انسان آزاد آفریده شده و به وی، این اختیار داده شده است که در بسیاری از موارد آنچه را که مناسب می‌داند برگزیند. لحظات انتخاب، لحظاتی حساس هستند، چرا که با تصمیم‌گیری درباره روش یا پدیده‌ای خاص، فرد، سرنوشت خود را رقم می‌زند. (انتخاب در زندگی از اهمیت بالایی برخوردار است.) با انتخاب درست می‌توان از منابع (مادی، مالی، انسانی و اطلاعاتی) به شیوه‌ای مناسب بهره برداری و از اتلاف این منابع جلوگیری کرد. انتخابی که مبتنی بر اطلاعات و بینش باشد می‌تواند به تصمیم‌گیرنده در جلوگیری از ضایع شدن منابع کمک کند. از طرف دیگر به خاطر آن، فرد تصمیم‌گیرنده، باید نسبت به انتخاب خود پاسخگو باشد، بنابراین انتخاب صحیح می‌تواند به امور پاسخگو بودن و مسئولیت‌پذیری وی در آینده کمک کند.

بسیاری می‌پندارند که آزمون کنکور، محدود به یک فرآیند یک ساله است که ابتدای آن شروع پیش‌دانشگاهی و انتهای آن نیز کنکور سراسری می‌باشد. چه بسیارند افرادی که در طول این فرآیند، با تلاش و پشتکار بسیار زیاد، برای رسیدن به اهدافشان از جان و دل، مایه گذاشتند. صبح‌ها را زودتر از طلوع آفتاب شروع کرده و در سباهی شب، در میان کتاب‌هایشان می‌خفتند. اما، باز هم بسیارند افرادی که کنکور خود را با موفقیت پشت سر گذاشته ولی در انتخاب راه و مسیر زندگی خود در آینده با تحلیل نادرست، مسیر لذت بخش و پربرکت خود را با نفرت و پشیمانی پیمودند. انتخاب درست، بسیار مهم است.



مؤسسه سروش اندیشه حیات با توجه به اهمیت انتخاب رشته دانشگاه برای داوطلبان آزمون سراسری و خانواده‌های گرامی آنان، پروژه مشاوره و راهنمایی انتخاب رشته را، ویژه داوطلبان آزمون سراسری سال ۹۲ اجرا می‌نماید. سال جاری که کنکور دانشگاه آزاد حذف گردیده و انتخاب رشته دانشگاه‌های سراسری و آزاد همزمان انجام می‌شود، شرایط کمی حساس‌تر بوده و باید با دقتی مضاعف، این فرآیند مهم انجام گیرد.

در این پروژه بیشتر سعی خواهیم کرد با برگزاری کارگاه‌های آموزشی، ویژگی و توانایی‌های داوطلبان را به آنها بشناسانیم و با معرفی رشته‌های دانشگاهی، فرزندانمان را با شروع، ادامه و انتهای مسیر هر رشته دانشگاهی، آشنا سازیم. در حقیقت، بیشتر به این نکته دقت داریم که بر پایه علاقه هر فرد که یکی از رکن‌های اساسی در انتخاب رشته است، عوامل دیگری را تأثیردهیم تا به یک انتخاب رشته صحیح و منطقی بر اساس علاقه مندی داوطلب برسیم و آینده‌ای شیرین و درخشان برای موفقیت هر چه بیشتر فرزندانمان ترسیم نماییم.

با امید و اعتماد، تا انتهای مسیر، محکم و استوار، در کنار شما ایستاده ایم.



آدرس: مشهد - خیابان راهنمایی - انتهای راهنمایی ۲۴ - شماره ۱۱۴
تلفن: ۰۵۱۱-۸۴۰۶۵۷۷ - ۸۴۰۶۵۲۷ - ۸۴۴۸۳۵۳ - ۸۴۵۳۶۹۰

شماره پیامک: ۳۰۰۰۸۸۰۰۳۳۰۱۱۴

www.s-andisheh.com