

پیک اندیشه ۴۱

نشریه داخلی

موسسه فرهنگی و هنری سروش اندیشه

شماره چهل و یکم — نوروز ۱۴۰۵



ویژه نوروز ۱۴۰۵



بنام خداوند جان و دین

فهرست

- ۱۱ | سخن سردبیر
۱۲ | بهار، فصل صعود
۱۳ | برنامه ریزی بعد از تعطیلات عید چگونه باشد
۱۵ | دقیقه های طلایی
۱۶ | ۴ گام مهم برای پیروزی
۱۷ | والدین هوشمند، فرزند موفق
۱۸ | به استرس بگو نه!

گام به گام تا نمره ۲۰

- ۹ | ادبیات
۱۰ | سلامت و بهداشت
۱۲ | ضرورت نه گفتن
۱۴ | نهمی ها بخوانند

مصاحبه با رتبه برترهای کنکور ۱۴۰۴

- ۱۵ | محمد گردویی
۱۷ | امیرحسین میرزایی



سروش اندیشه
حیات

موسسه فرهنگی و هنری سروش اندیشه
شماره چهل و یکم — نوروز ۱۴۰۵

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی سروش اندیشه
سردبیر: مرزبان — نخبه — وان راد
طراحی و صفحه آرایی: مریم نعیم آبادی
زیر نظر: گروه آموزشی سروش اندیشه


همکاران این شماره:


پریسا مقدس شریف
علیرضا اصغری
یلدا ایرانمنش
محمد گردویی
امیرحسین میرزایی


 sorousheandishe

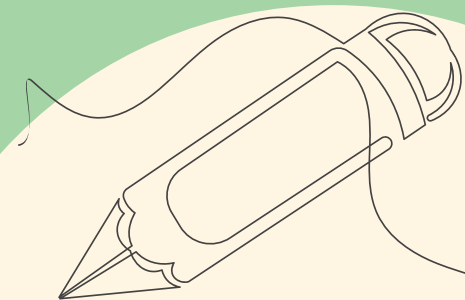
 sorousheandishe

 sorousheandishe

 sorousheandishe.com

 0513-38474749
0513-38448353

 انتهای راهنمایی ۲۴
(سناباد ۵۹) پلاک ۱۱۸



سخن سردبیر ✨

انتشار این شماره از پیک اندیشه همزمان با فرارسیدن نوروز، فرصتی مغتنم برای تبریک سال نو و آرزوی توفیق روزافزون برای دانش‌آموزان گرامی است. نوروز، نماد تحول، امید و آغاز مسیری نو است؛ مسیری که با تلاش، برنامه‌ریزی و پشتکار به موفقیت منتهی خواهد شد.

سروش اندیشه ای های عزیز، شما در مقطعی مهم و تعیین‌کننده از مسیر علمی خود قرار دارید. بی‌تردید موفقیت‌های فردای شما، حاصل تلاش‌های امروزتان خواهد بود. پشتکار، برنامه‌ریزی منظم و اعتماد به توانایی‌های فردی، سرمایه‌های ارزشمندی هستند که آینده‌ای درخشان را رقم خواهند زد.

امید است سال پیش‌رو، سالی سرشار از سلامتی، آرامش، توفیق روزافزون و دستاوردهای علمی ارزشمند برای شما باشد.

سال نو مبارک و ایام به کام.

مژده نخجوان راد

مدیر آموزشی سروش اندیشه



تعطیلات نوروز برای بسیاری از دانش‌آموزان فقط به معنای استراحت، دید و بازدید و فاصله گرفتن از درس است؛ اما برای کسی که هدف بزرگی مثل **قبولی در کنکور سراسری** دارد، تعطیلات عید می‌تواند یک فرصت طلایی و بی‌تکرار باشد.



تعطیلات عید، **نقطه عطف** موفقیت کنکوری‌هاست. زیرا:

زمان آزاد و بدون دروس های مدرسه

در تعطیلات عید، مدرسه، آزمون‌های مستمر، کلاس‌ها و تکالیف رسمی وجود ندارد. این یعنی:

- زمان طلایی برای جبران عقب‌ماندگی‌ها
- تمرکز کامل روی برنامه
- مطالعه‌ی عمیق‌تر و بدون استرس زمانی

۱

فرصت برای مرور و تثبیت آموخته‌ها

بسیاری از دانش‌آموزان در طول سال تحصیلی، صرفاً یاد می‌گیرند اما مرور نمی‌کنند. تعطیلات عید بهترین زمان برای:

- کسب آمادگی لازم برای امتحانات نهایی و یا جمع‌بندی دروس پایه
- خلاصه نویسی و مرور نکات فرّار
- تست‌زنی هدفمند برای افزایش تسلط
- آماده سازی ذهن برای دوران جمع‌بندی و ماه‌های پایانی است.

۲



تقویت روحیه و انگیزه

مطالعه‌ی مؤثر در تعطیلات عید و دیدن پیشرفت، اعتماد به نفس را بالا می‌برد. وقتی ببینی چقدر مطلب می‌تونی در این مدت بخوانی، برای ادامه مسیر تا کنکور، روحیه می‌گیری.

۳

اگر تعطیلات عید را از دست بدهی، تقریباً زمانی برای جبرانش نداری. اما اگر تعطیلات عید را جدی بگیری، می‌توانی در کمتر از ۲ هفته، خودت را چند پله بالاتر ببری. موفقیت در کنکور فقط به هوش وابسته نیست، بلکه به استفاده هوشمندانه از فرصت‌ها بستگی دارد و تعطیلات عید یکی از مهم‌ترین آن‌هاست.

چکیده:

برنامه ریزی از تعطیلات عید به بعد چگونه باشد؟

۱. منابعت رو مشخص کن.

برای تست زنی و حل سوالات تشریحی از منابعی استفاده کنید که یا قبلا ازشون راضی بودید و سوال های مهم اون رو مشخص کردید و یا منابع جدیدتون رو متناسب با هدف خودتون تهیه کنید؛ برای مثال اینکه آزمون محور باشه یا درسنامه محور.

۲. تایم مطالعه رو به حداکثر برسون.

خودتون رو به ماکسیمم توان برسونید؛ ممکنه برای یک نفر ۱۱ ساعت باشه و برای یکی دیگه ۷ ساعت. اما به هر حال بهترین تایم مطالعه خودتون رو اجرا کنید.

۳. وضعیت درسیت رو مشخص کن.

وضعیت خودتون رو توی تمام فصل های هر درس مشخص کنید و بنویسید روی کاغذ؛ همینجا یه تجربه بگم بهتره که جمع بندی نوروز رو ترکیبی از فصل هایی که نسبتا مسلط هستید به همراه درسی که کمتر کار کردید توی برنامه بذارید.

۴. تست زماندار بزن.

حتما در طول روزهای جمع بندی بعد از خوندن هر فصل از خودتون آزمونک بگیرید. و تست ها رو به صورت زماندار بزنید. این نکته بهتون کمک میکنه که با فضای سر جلسه کنکور آشنا بشین.

۵. حاشیه نویسی و خلاصه نویسی فراموش نشه!

حاشیه نویسی و خلاصه نویسی های خودتون رو در اولین جمع بندی که همین بازه ی عید نوروز هست تکمیل کنید تا برای جمع بندی های اردیبهشت و خرداد دیگه درگیرش نباشید.



دروس عمومی، امتحانات نهایی و

مطالعه تشریحی دروس رو جدی بگیرید.

۶

بچه ها بعد از این نکات لازمه بهتون بگم که دقت کنین که در دوران نوروز قرار نیست همه دروس رو کامل و مشابه هم بخونین. پیشرفت در درس های عمومی رو یکی از اهداف مهم خودتون قرار بدید و از حل سوالات امتحانات نهایی سال های گذشته غافل نشید و حتما نمونه سوالات تشریحی رو به دقت بررسی کنید.

استراحت و تفریح رو هم در نظر داشته باشید.

در ضمن خیلی مهمه که بتونین برنامه ی انعطاف پذیری تنظیم کنین و از مطالعه ی فشرده و مداوم بپرهیزین و دوره های استراحت رو در برنامتون در نظر بگیرید تا همواره شاداب و پرانرژی باشین. مطالعه را از پایدار کردن نقاط قوت شروع کنین و به برطرف کردن بخشی از نقاط ضعف بسنده کنین. فراموش نکنین؛ هیچ نقطه ی وضعی نمیتونه برای همیشه پایدار باشه ولی ثبات و پایداری نقطه ی قوت، میتونه دائمی و همیشگی باشه.

۷



دقیقه های طلایی



درس های عقب افتاده رو لیست کن

قبل از شروع تعطیلات، یه لیست از مباحثی که خوب یاد نگرفتی یا جا مونده درست کن و با مشورت و نظر برنامه ریزت هر روز یکی از اون ها رو انتخاب کن و روی اون تمرکز کن.

روزت رو به ۳ بخش تقسیم کن

صبح ها: زمان طلایی ذهن، بهترین زمان برای مطالعه یک درس سخت
عصرها: وقت مرور و تست زنی
شبها: نوشتن خلاصه یا مطالعه دروس عمومی

برای هر روز هدف مشخص کن

آزمون بده، تستی و تشریحی!

هر روز یک آزمون از مباحثی که خوندی از خودت بگیر.
آزمون بدون تحلیل، هیچ فایده ای نداره پس حتماً تحلیل رو فراموش نکن.

تکنولوژی، دوست یا دشمن؟

از گوشت برای یادگیری استفاده کن (ویدئوهای آموزشی و...) ولی حواست باشه که زمانت رو ندرده! موقع مطالعه، نوتیفیکیشن ها رو خاموش کن یا از حالت پرواز استفاده کن.

یادت نره:

یک دفتر ساده برای پیگیری مطالعه داشته باش.
شبها قبل از خواب ببین چقدر از برنامهت رو اجرا کردی.
وقت استراحت هم حتما داشته باش، ذهن خسته بازدهی نداره!



موفقیت یعنی استفاده درست از زمان های خاص و عید خاص ترین زمانه

چکیده:

اگر تا الان احساس کردی از برنامهی درسی عقب افتادی یا نیاز به مرور جدی داری، عید فرصت آخره تا خودتو به بقیه برسونی یا حتی ازشون جلو بزنی! ولی به شرط اینکه بلد باشی چطور زمانت رو مدیریت کنی.

۴ گام مهم برای پیروزی

مطالعه در عید: ✨

بلکه با مرور هوشمندانه

نه با بی‌برنامگی

نه با برنامه ریزی فشرده

دفترچه‌ای کوچک با اثر بزرگ

داشتن یک دفترچه‌ی اشتباهات، یکی از عادت‌های مشترک داوطلبان موفق است. جایی برای ثبت نکاتی که مدام فراموش می‌شوند یا تله‌های تستی که بارها داوطلب را به اشتباه می‌اندازند. مرور مداوم این دفترچه، نقش مهمی در کاهش خطا در آزمون‌های بعدی دارد.

تست‌زنی هدفمند؛ کلید پیشرفت

در دوران عید، کیفیت تست‌زنی مهم‌تر از کمیت آن است. حل تست‌های منتخب، تحلیل گزینه‌ها و بررسی دقیق علت اشتباهات، باعث می‌شود داوطلب در مدت کوتاه، بیشترین پیشرفت را تجربه کند.

مرور؛ اما نه به روش قدیمی

مرور مؤثر، فقط ورق زدن جزوه‌ها نیست. داوطلبان موفق در عید:

- سراغ تست‌های غلط و نزده‌ی گذشته می‌روند
- از خودشان سؤال می‌پرسند
- مطالب را بدون نگاه کردن توضیح می‌دهند

این نوع مرور فعال، حافظه‌ی بلندمدت را تقویت می‌کند و از فراموشی جلوگیری می‌کند.

عید زمان جلوزدن نیست!

برخلاف تصور رایج، دوران عید زمان مناسبی برای شروع مباحث سنگین و جدید نیست. تجربه‌ی رتبه‌های برتر نشان می‌دهد که موفق‌ترین داوطلبان، از این زمان برای تثبیت آموخته‌ها، شناسایی ضعف‌ها و آماده‌سازی ذهن برای ماه‌های پایانی استفاده می‌کنند.

چکیده:

عید نوروز، میدان رقابت پنهان کنکوریه‌است. کسانی که این دوران را با **برنامه، آرامش و مرور اصولی** سپری می‌کنند، در ماه‌های پایانی مسیر هموارتری خواهند داشت. عید می‌تواند نقطه‌ی سکون باشد یا نقطه‌ی جهش؛ انتخاب با خودتان است.



والدین هوشمند ، فرزند موفق

دوران عید نوروز، برای بسیاری از خانواده‌ها زمان رفت‌وآمد، تغییر برنامه‌ها و شلوغی خانه است. در این میان، دانش‌آموزان و به‌ویژه داوطلبان کنکور، بیش از هر زمان دیگری به یک محیط آرام و قابل پیش‌بینی برای مطالعه نیاز دارند. نقش والدین در فراهم کردن این فضا، نقشی کلیدی و تعیین‌کننده است.



چکیده:

محیط مناسب مطالعه، حاصل امکانات ویژه نیست؛ نتیجه‌ی **همدلی**، **برنامه‌ریزی** و **توجه والدین** است. در دوران عید، همراهی خانواده می‌تواند خانه را از فضایی شلوغ، به مکانی مطمئن برای تمرکز و افزایش ساعت مطالعه تبدیل کند. همچنین **خواب منظم** و **تغذیه‌ی متعادل**، دو عامل کلیدی هستند که کیفیت یادگیری را بالا می‌برند و ذهن را برای ماه‌های پایانی آماده می‌کنند. گاهی یک **سبک زندگی درست**، از چند ساعت مطالعه‌ی اضافی مؤثرتر است.



به استرس بگو نه!

ماه‌های پایانی کنکور شبیه راه‌رفتن روی یک طناب باریک است؛ از یک طرف **انگیزه** و **جدیت** بالاست، از طرف دیگر **خستگی**، **فشار زمان** و **ترس از نتیجه** می‌تواند ذهن بهم بریزد. استرس به‌خودی‌خود دشمن نیست؛ مقدار کمش حتی تمرکز را بالا می‌برد.

مشکل وقتی شروع می‌شود که از حد می‌گذرد و تبدیل به اضطراب فلج‌کننده می‌شود. هدف، حذف استرس نیست؛ هدف یاد گرفتن کنار آمدن با آن است.

۱ خواب یک ابزار یادگیری است!

مغز در خواب، اطلاعات را تثبیت می‌کند؛ یعنی همان کاری که برای ماندگاری مطالب خوانده‌شده حیاتی است. کم خوابی ممکن است احساس «پرتلاش بودن» بدهد، اما در واقع کیفیت یادگیری را کم می‌کند و اضطراب را تشدید می‌کند. ۷ تا ۸ ساعت خواب منظم، با ساعت ثابت، بهترین سرمایه‌گذاری در این ماه هاست.



۲ مطالعه‌ی هوشمند

به‌جای مطالعه‌ی فرسایشی

مطالعه‌ی طولانی بدون وقفه اغلب بیشتر خسته می‌کند تا مفید باشد. مثلاً ۶۰ دقیقه مطالعه + ۱۰ دقیقه استراحت کمک می‌کند تمرکز پایدار بماند. در استراحت‌ها به گوشه‌ی نجسبید؛ چند دقیقه راه بروید، آب بنوشید یا نفس عمیق بکشید.



۳ بدن را در کنترل خود نگه دارید.

اضطراب فقط ذهنی نیست؛ بدن هم درگیر می‌شود. ورزش سبک منظم (پیاده روی، یوگا) سطح هورمون‌های استرس مثل کورتیزول را پایین می‌آورد و حال عمومی را بهتر می‌کند. تغذیه‌ی منظم، صبحانه واقعی و مصرف کمتر کافئین هم تأثیر قابل‌توجهی دارد.



گفت‌وگو با

خودتون رو تمرین کنید.

وقتی اشتباه می‌کنید، مغز راحت می‌رود سراغ جمله‌هایی مثل «من هیچ‌وقت موفق نمی‌شم». این‌ها واقعیت نیستند؛ فقط عادت‌های ذهنی‌اند. تمرین کنید جمله را عوض کنید: «الان اشتباه کردم، اما می‌تونم اصلاحش کنم.» این تغییر کوچک، اضطراب را به انگیزه تبدیل می‌کند.



آزمون‌های آزمایشی؛

تمرین مواجهه با استرس

شرایط شبیه‌سازی‌شده‌ی آزمون، بهترین واکسن برای اضطراب روز کنکور است. هدف آزمون‌ها صرفاً نمره نیست؛ یاد گرفتن مدیریت زمان، کنترل ضربان قلب و تحمل فشار است. هر آزمون یک آزمایشگاه کوچک برای شناخت خودتان است البته اگر درست تحلیل کنید.



پذیرش محدودیت‌ها؛

هنر بالغ بودن

هیچ‌کس نمی‌تواند همه‌چیز را ۱۰۰ درصد بلد باشد. تمرکز روی نقاط قوت، جمع‌بندی‌های هدفمند و رها کردن وسواس «همه چیزخوانی» فشار را کم می‌کند. کامل‌گرایی افراطی اغلب دشمن پیشرفت است.



۴ شبکه‌ی حمایت اجتماعی

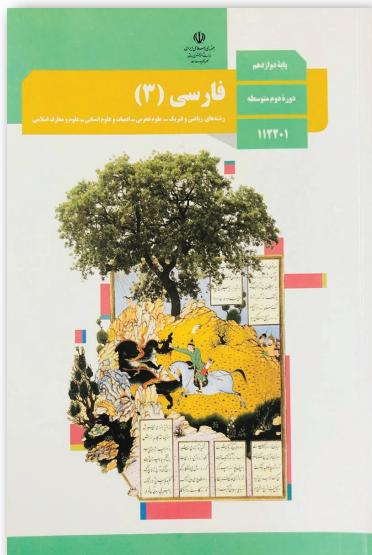
حرف‌زدن با خانواده، دوستان یا یک مشاور قابل‌اعتماد مثل بازکردن دریچه‌ی فشار دیگ بخار است. اضطراب وقتی تنها می‌ماند، بزرگ‌تر می‌شود؛ وقتی به زبان می‌آید، کوچک‌تر.





گام به گام تا نمره ۲۰

ادبیات



آزمون نیم سال اول یک تمرین بسیار خوب برای امتحان نهایی بوده تا به **دشوار بودن نهایی** پی ببریم. زیرا در آزمون نوبت اول تنها نصف مطالب کتاب مورد پرسش قرار گرفته و از آنچه معلم مربوطه تدریس کرده آزمون گرفته شده است. همچنین در امتحان ترم اول تصحیح بر اساس شناخت دانش آموزان انجام شده. در حالی که در آزمون نهایی نه تنها کل کتاب مورد پرسش خواهد بود بلکه **تصحیح و سطح سوالات دقیق تر و دشوارتر خواهد بود.** پس اگر نمره ادبیات در نیم سال اول **کمتر از ۱۷** باشد باید آن را به عنوان یک زنگ هشدار فرض کنیم و با انجام دادن کارهایی که در ادامه این مقاله به آن اشاره می شود این مشکل را در نهایی برطرف کنیم.

راهکار اول: مرور واژه ها با کاربرد واژه

به صورت تکلیف باید هر شب یک صفحه از **کاربرگ واژه ادبیات** حل شود تا واژه ها مرور شود. سپس برای تثبیت و تسلط بیشتر می توان تمرین های **واژه فرمول ۲۰** یا **تست های واژه** کنکور سراسری که از مباحث دوازدهم طراحی شده است را حل کرد.

راهکار دوم: کارگاه های متن پژوهی، گنجینه ای برای مرور

در گام دوم، باید **کارگاه های متن پژوهی** را بدون دیدن جواب حل کرده تا نکات مهم پرتکرار نهایی برای ایمان مرور شود. در این گام برای اطمینان از یادگیری می توانیم بعد از هر درس **سوالات مفهومی دبیرخانه** را حل کنیم.

راهکار سوم: تست های کنکور ابزار عمق بخشیدن به مفاهیم

تا اینجا اکثر شما دانش آموزان از هر درس ادبیات تعدادی تمرین حل کردید اکنون می توان برای افزایش تسلط هر شب تعداد اندکی مثلا **۵ تست ادبیات** حل کنید تا اگر در امتحان نهایی سوالی چالشی طراحی شد بتوانید آن را پاسخ دهید. نکته مهم در این گام این است که **سوالات کاملا باید تشریحی حل بشوند** یعنی اگر ما می دانیم گزینه ۱ پاسخ است، گزینه های دیگر را به دقت بررسی و تحلیل کرده تا اگر ایده مشابهی در نهایی مطرح شد به راحتی آن را پاسخ دهید.

نوشته آقای علیرضا اصغری
کارشناس برنامه ریزی

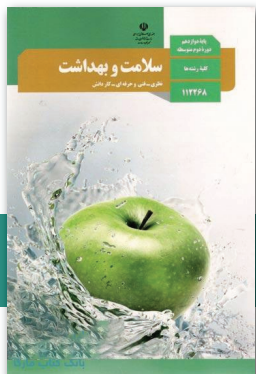




گام به گام تا نمره ۲۰

سلامت و بهداشت

بعضی درس‌ها در امتحان نهایی، حکم **برگ برنده** را دارند؛ نه فقط به خاطر بارم یا ضریب‌شان، بلکه چون با صرف زمان کم، می‌توان به نمره‌ی کامل رسید. سلامت و بهداشت دقیقاً یکی از همان درس‌هاست.



اشتباهات رایج در مطالعه درس سلامت

۱ ندانستن شیوه درست مطالعه

بعضی دانش‌آموزها فکر می‌کنند همین که تمام متن کتاب را بخوانند، کافی‌ست. در حالی که سلامت و بهداشت یک درس مفهومی است که نیاز به طبقه‌بندی اطلاعات دارد. اگر مفاهیم را فقط به صورت جمله‌های جدا از هم بخوانی، ذهن نمی‌تواند در جلسه امتحان آن‌ها را به هم ربط دهد یا جمله‌ای منسجم بسازد.

۲ کپی‌برداری و حفظ سرسری

شب امتحان برای بعضی‌ها یعنی سراغ جزوه دوست‌شان رفتن، رونویسی سریع از خلاصه‌های آماده یا حفظ جملات طویل کتاب، بی‌آن‌که معنی‌شان را بفهمند. این روش‌ها، در ظاهر کارآمد به نظر می‌رسند، اما ذهن شما را برای پاسخ‌گویی تحلیلی و تشریحی آماده نمی‌کنند. اگر به جای درک مفهوم، فقط روی «حفظ کردن» زمان گذاشته باشید، سر جلسه با اولین سوال تحلیلی، دچار سردرگمی خواهید شد و اضطراب درست از همین جا آغاز می‌شود.

۳ زیر نکات مهم خط کشیدن به جای مطالعه فعال

زیر نکات مهم خط کشیدن فقط زمانی مفید است که ذهنت درگیر متن باشد؛ وگرنه تبدیل می‌شود به کاری مکانیکی که نه چیزی به حافظه‌ات اضافه می‌کند و نه درک را عمیق‌تر می‌سازد. منظور از خواندن فعال یعنی: هنگام مطالعه، از خودت سؤال بپرس: چرا این نکته مهمه؟ طراح ازش چه سؤالی ممکنه بده؟ بعد از هر پاراگراف، چند کلمه کلیدی بنویس. اگر جمله‌ای را نفهمیدی، با زبان خودت بازنویسی‌اش کن. خواندن فعال، فرآیند یادگیری را به یک گفتگوی ذهنی با متن کتاب تبدیل می‌کند. این روش است که کمک می‌کند در روز امتحان، به جای جستجو در حافظه، پاسخ‌ها را از درک عمیق خودت بیرون بکشی و همین تفاوت بین نمره ۱۶ و ۲۰ است.

۴ عدم زمان‌بندی مرور و تکرار قبل از امتحان

نکته‌ای که خیلی‌ها نادیده می‌گیرند، نقش مرور در نمره ۲۰ گرفتن است. فقط خواندن اولیه کافی نیست؛ باید مطالب را در بازه‌های زمانی مشخص مرور هدفمند کنی. پیشنهاد: ۴۸ ساعت قبل از امتحان: خلاصه‌های نوشته‌شده را بخوان. ۲۴ ساعت قبل از امتحان: چند نمونه سؤال تشریحی حل کن. صبح امتحان: فقط نکات کلیدی هر فصل را مرور کن، نه کل کتاب را این برنامه‌ریزی، ذهنت را از حالت پراکندگی خارج می‌کند و وارد وضعیت «آمادگی امتحان» می‌کند. در نتیجه، سر جلسه به جای اینکه استرس داشته باشی، حس می‌کنی چندبار این امتحان را قبلاً داده‌ای.



روش مطالعه نهایی سلامت و بهداشت

همه‌ی فصل‌ها را نباید به یک شکل خواند. مثلاً:
 فصل دوم درباره تغذیه و بهداشت مواد غذایی است؛ **نکته‌محور و موردی**، پس باید با **فیش‌برداری** یا **فلش‌کارت** مطالعه شود.
 فصل چهارم درباره بهداشت روان و بلوغ است؛ **تحلیلی و مفهومی**، پس باید با **یادداشت‌برداری خلاصه و شخصی‌سازی‌شده** خوانده شود.
 فصل ششم درباره اختلالات جسمی و حوادث خانگی است؛ **کاربردی و سوال‌خیز**، پس باید با **تمرکز بر سناریوها و نمونه‌سوال‌های پرتکرار** خوانده شود.
 هر فصل باید با روش مطالعه مخصوص خودش پیش برود تا بتوانی مفاهیم را هم بفهمی و هم به خوبی پاسخ تشریحی بنویسی.

نوشته آقای محمد گردویی
 رتبه برتر کنکور تجربی ۱۴۰۴

فصل ۶: محیط کار و زندگی سالم

درس ۱۳: پیشگیری از اختلالات اسکلتی-عضلانی (کمردرد) ۱۵۲
 درس ۱۴: پیشگیری از حوادث خانگی ۱۷۲

فصل ۲: تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی

درس ۳: برنامه غذایی سالم ۱۹
 درس ۴: کنترل وزن و تناسب اندام ۳۳
 درس ۵: بهداشت و ایمنی مواد غذایی ۴۰

فصل ۴: بهداشت در دوران نوجوانی

درس ۸: بهداشت فردی ۷۹
 درس ۹: بهداشت ازدواج و فرزندآوری ۱۰۱
 درس ۱۰: بهداشت روان ۱۱۱





ضرورت نه گفتن

مهارت «نه گفتن» برای **یک دانش‌آموز کنکوری** فقط یک مهارت ارتباطی ساده نیست؛ بلکه ابزاری اساسی برای **موفقیت** است. هر «بله» اشتباه می‌تواند به قیمت از دست رفتن **زمان**، **تمرکز** و **انرژی** شما تمام شود.

چرا نه گفتن برای یک کنکوری ضروری است؟

اول اینکه:

زمان شما محدود است

سال کنکور، فرصتی تکرارشدنی نیست. نمی‌توان مدت طولانی اشتباه کرد و به امید جبران نشست. هر روزی که می‌گذرد، بخشی از فرصت شما کم می‌شود. دوم اینکه تمرکز، سرمایه اصلی شماست. حواس‌پرتی‌های مختلف—از تلفن همراه گرفته تا رفت و آمدهای غیرضروری، مهمانی‌های بی‌برنامه یا حتی گفت‌وگوهای طولانی و بی‌هدف—مستقیماً تمرکز شما را هدف قرار می‌دهند. اما مهم‌ترین بخش «نه گفتن»، نه گفتن به خودتان است.

خیلی وقت‌ها دشمن اصلی تمرکز، خود ما هستیم.

جمله‌هایی مثل:

× «از فردا پرانرژی شروع می‌کنم.»

× «امروز حس درس خواندن ندارم.»

× «فقط ۵ دقیقه موبایلم را چک می‌کنم.»

در ظاهر ساده‌اند، اما در عمل ساعت‌ها از **ارزشمندترین سرمایه** شما یعنی **زمان** را هدر می‌دهند. اینجاست که باید با قاطعیت به هر عاملی که باعث **حواس‌پرتی** یا **اتلاف زمان** می‌شود «نه» بگویید؛ حتی اگر آن عامل، وسوسه درونی خودتان باشد.



نکته مهم دیگر این است که بسیاری از دانش‌آموزان به جای تمرکز بر پیشرفت‌های کوچک و مستمر، به دنبال کامل و بی‌نقص بودن همه چیز هستند. این طرز فکر اشتباه است. موفقیت برای هیچ‌کس یک شبه اتفاق نیفتاده است. پیشرفت‌های کوچک روزانه، در طول زمان نتایج بزرگ می‌سازند. منتظر کامل بودن شرایط نباشید؛ با شرایط فعلی شروع کنید و ادامه دهید.

چند نکته مهم درباره نه گفتن

- ✓ نه گفتن به معنای بی‌ادبی یا بی‌احترامی نیست؛ یعنی اولویت‌بندی.
- ✓ هر «نه» آگاهانه، یک «بله» به هدف بزرگ‌تر شماست.
- ✓ اگر شما برای زمانتان تصمیم نگیرید، دیگران برایش تصمیم می‌گیرند.
- ✓ انضباط شخصی مهم‌تر از انگیزه لحظه‌ای است. منتظر حال خوب نمانید؛ با عمل کردن، حال خوب را بسازید.

در نهایت به یاد داشته باشید:

**دانش‌آموز موفق
کسی نیست که همیشه انگیزه دارد؛
کسی است که
حتی وقتی انگیزه ندارد، به هدفش متعهد می‌ماند.**

نوشته خانم یلدا ایرانمنش
کارشناس برنامه ریزی





نهمی ها بخوانند

دانش آموزهای نهمی که داوطلب قبولی در مدارس برتر و نمونه دولتی یا تیزهوشان هستند باید به چند نکته زیر در این بازه از سال به شکل ویژه توجه کنند.

تعداد زیادی از دانش آموزان تا الان در درس علوم، بیش تر مطالب کتاب رو خواندند. اما کدام مطالب پر تکرارتر در آزمون نمونه دولتی و تیزهوشان هستند که باید در عید، آن ها را بیش تر مرور کنیم؟

در سال های اخیر سوالات ۳ فصل اول علوم نهم که مباحث شیمی هستند همیشه جزء سوالات ساده و مفهومی بودند که دانش آموز با حل تعدادی تست می توانست که در آزمون هم به آن ها پاسخ دهد پس اول از همه اگر تسلط کافی بر روی این ۳ فصل ندارید حتما در اسرع وقت با حل تست، تسلط خودتون رو بازیابی کنید. فصل ۶ و ۷ یعنی زمین شناسی، ۲ فصلی که بسیار حفظی و آسان هستند و هر سال هم یک سوال از متن کتاب خواهیم داشت پس حتما در این دو فصل متن کتاب رو با توجه بخوانید و نام گذاری اشکال، مثل انواع فسیل ها و... را به طور ویژه توجه کنید تا از پس حل سوال این فصول در آزمون بر بیایید. در قسمت زیست شناسی فصل های ۱۱ و ۱۲ و ۱۳ مهم ترین فصل ها هستند که بین ۲ تا ۳ سوال از آزمون رو به خودتون اختصاص می دهند و مهم ترین کار در این فصل ها خواندن چندباره متن کتاب و پاسخگویی به تست های مشابه آزمون هست. در آخر هم به فیزیک میرسیم که سخت ترین قسمت علوم هست و بیشترین تعداد سوال از فصل های ۵ و ۸ تا به حال تکرار شدند.

برای درس ریاضی مهم ترین فصل ها برای مرور در حال حاضر فصل ۲ و ۵ و ۶ هست گرچه در درس ریاضی به تقریب میتوان گفت همه فصول از اهمیت یکسانی برخوردارند اما از فصول ذکر شده تعداد سوال بیشتری تا به حال در آزمون نمونه و تیزهوشان تکرار شده است.

برای درس حفظی مثل مطالعات بهترین رویکرد این هست که هر شب یک درس رو به صورت خلاصه در نصف صفحه آماده کنیم تا در هفته پایانی آزمون با تنها ۱۰ برگ کل مطالعات رو بتوانیم مرور کنیم. و اما در در هوش سوالاتی که قابلیت حل بیشتری دارند یا به عبارتی آسان تر هستند، متعلق به هوش تصویری است و بعد از آن هوش کلامی و هر سال در آزمون، سوالات هوش ریاضی خلاقیت های جدیدی را عرضه میکنند که در سر جلسه آزمون پاسخگویی به آن ها به مهارت بسیار بالایی نیازمند است پس در این مدت باقی مانده سعی شود تعداد تست بیشتری از هوش تصویری و هوش کلامی حل شود.

اما در نهایت...

نکته مهم و قابل توجه این هست که شاید در واقع علم ما در آزمون نمونه دولتی و تیزهوشان تنها ۲۰ درصد کمک خواهد کرد و اصل ماجرا یعنی ۸۰ درصد به مهارت در آزمون حل کردن بر می گردد. بنا براین مهم تر از تمام گام های بالا شرکت در آزمون های جامع شبیه ساز هست تا بتوانیم علم خود را به برگه آزمون منتقل کنیم.



سلام من محمد گردویی هستم دانشجوی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد. امیدوارم که حالتون عالی باشه ، الان که دارین این مصاحبه رو میخونید نزدیک دوران تعطیلات نوروز هستید و امیدوارم این مصاحبه به شما برای آمادگی بیشتر کمک کنه...

۱. چرا دوره مطالعاتی نوروز پراهمیت ترین دوره مطالعاتی است؟

لحظات پایانی هر مسابقه ای تعیین کننده ترین و پراهمیت ترین لحظات و **مطالعه در دوران نوروز** هم دقیقا برای کنکور سراسری و امتحانات نهایی همین حکم رو داره. همونطور که میدونید امسال ۶۰ درصد از رتبه شما رو امتحانات نهایی تعیین میکنه پس باید **مطالعه برای امتحان نهایی** بصورت **تشریحی** رو هم جدی بگیرید.

یک نکته مهم اینه که **عادات مطالعه** در دوران جمع بندی، در همین بازه نوروز شکل میگیره و البته بسیاری از داوطلبان در سالهای گذشته با جدی گرفتن دوران جمع بندی نتایج فوق العاده ای گرفتن. بنابراین وقتی داوطلبی در دوران نوروز درس بخونه **اعتماد به نفس** و **رضایت درسی** اون هم حسابی افزایش پیدا میکنه. تو همین بازه نوروز خیلیا میرن دنبال تفریح و گردش و استراحت و اینجاست که وقتی دیگران کمتر درس میخونن داوطلب فرصت داره تا **از دیگران سبقت بگیره**.

۲. چگونه برای مطالعه نوروزی آماده بشم؟

گفتیم که یکی از دلایل موفقیت داوطلبان موفق این هست که در زمانهایی که دیگران درس نمیخوانند، به شدت درس میخونن. دوران عید یکی از همین زمانهاست. به همین دلیل به این دوران، **دوره ی طلایی** هم میگیم. در این دوره ی کوتاه شما میتونین جهش قابل ملاحظه ای به جلو داشته باشین به شرط اون که به ۲ راهنمایی زیردقیقا توجه کنین:

اولا: زیاد زحمت بکشین ...، تفریحات، دید و بازدیدها، مسافرت و تلویزیون رو کنار بگذارین و **فقط ۲ روز** از عید رو به خودتون مرخصی بدید، و در روزهای قبل و بعد تا اونجا که میتونین درس بخونین. افرادی که اراده ی ضعیفی دارن، مطمئنا پیشرفت خوبی نخواهند کرد. من به این گونه داوطلبان توصیه میکنم خودشون به پدر و مادرشون مراجعه کنن و از اونها بخوان تا به کارشون نظارت کنن.
ثانیا: با یک نقشه ی دقیق و طبق یک برنامه جامع درس بخونین. تا بازده مطالعه شما چند برابر بشه.





۳. برنامه ریزیم برای عید چجوری باشه؟

در دوران عید نوروز شما باید کلیه مباحث پایه و مباحث نیم سال اول دوازدهم رو بصورت تستی و مطالب پایه دوازدهم رو بصورت تشریحی برای آمادگی در امتحانت نهایی یک بار بخونین و مرور کنین.

برای این ، مطالعه دروس رو طبقه بندی کنین:

دروسی که...

۳

تسلط شما پایین است.

برای دسته اول شما باید فقط برخی از مباحث رو برای نوروز هدف گذاری کنین. دقت داشته باشین در نوروز شما باید حرفه ای کار کنین و به نوعی دروس رو بخونین تا در حداقل زمان ، بیشترین بازده رو در کارتون داشته باشین.

۲

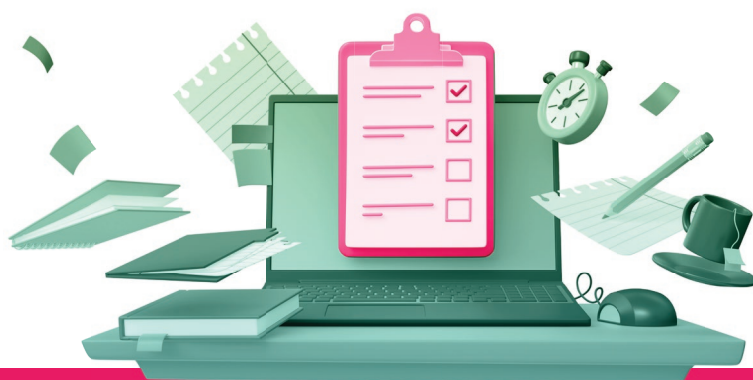
تسلط شما در حد متوسط است.

برای دروس دسته دوم شما باید بر روی مباحثی که قدری تسلط شما پایین تره تمرکز بیشتری کنین. از کتاب های خودتون و جزوات تون در این مباحث استفاده کنین . سعی کنین مباحثی رو گزینش کنین که سریع تر اون ها رو به حد تسلط بالا برسونین و مطالعه دقیقی برای اون ها داشته باشین و در روزهای بعد به تست زنی و یا حل سوالات تشریحی همون ها پردازین. دقت کنین این روش رو برای همه دروس و همه مباحث به کار نبرین...

۱

تسلط شما خیلی بالاست.

برای دسته اول سبک مطالعه شما مرور خلاصه ها (خلاصه های خودتان یا خلاصه های کتاب های تست و ..) باشه و در مرحله دوم تست زنی و حل سوالات تشریحی زیاد از این مباحث. سعی کنین در زمانی که دارین از حداکثر توان خودتون برای حل سوالات مختلف استفاده کنین.





سلام امیرحسین میرزایی هستم دانشجوی دامپزشکی دانشگاه فردوسی مشهد

از بعد از عید برنامه‌ها چه تغییری کرد؟ آیا استراتژی مطالعه‌ها را عوض کردی؟

از بعد از عید مهم‌ترین تغییر برنامه‌ها این بود که تمرکز را از مطالعه‌ی مطالب جدید برداشتم و بیشتر روی تثبیت و یکدست کردن سطح مباحث گذاشتم. یعنی به جای اینکه سراغ فصل‌های کاملاً جدید یا ضعف‌های خیلی عمیق بروم بیشتر مباحثی را انتخاب می‌کردم که رویشان تسلط نسبی داشتم یا فقط کمی مشکل داشتم هدفم این بود که همین بخش‌ها را هم آن قدر مرور و تمرین کنم تا به سطح مباحثی برسند که از آن‌ها کاملاً مطمئن بودم.

روزانه چند ساعت مطالعه مفید داشتی و چطور مدیریت انرژی می‌کردی؟

به طور میانگین روزانه حدود **۱۱ ساعت مطالعه مفید** داشتم. تمرکز من این بود که به جای افزایش ساعت **کیفیت مطالعه** را بالا نگه دارم برای همین **زمانم را بخش بندی می‌کردم** بین هر بازه استراحت کوتاه می‌گذاشتم و درس‌های سنگین‌تر را در ساعاتی که انرژی بیشتری داشتم انجام می‌دادم تا بازدهام ثابت بماند.

آزمون‌های آزمایشی این دوران رو چطور تحلیل می‌کردی؟

آزمون‌های آزمایشی را همان روز آزمون تحلیل می‌کردم تا نکاتش از ذهنم نرود اگر سؤالی را از مباحثی که قبلاً خوانده بودم اشتباه می‌زدم دقیق بررسی می‌کردم که علت خطا چه بوده (بی‌دقتی، ضعف مفهومی یا فراموشی) و بعد همان مبحث را کامل مرور و جمع‌بندی می‌کردم.

اگر به بعد از عید سال کنکور برگردی، چه اشتباهی رو تکرار نمی‌کنی؟

اگر به بعد از عید سال کنکورم برگردم یکی از اشتباه‌هایی که قطعاً تکرار نمی‌کنم اینه که به دروس به ظاهر کم‌اهمیت‌تر مثل سلامت و بهداشت یا هویت اجتماعی بهای بیشتری میدادم و با نظم بهتری برای خوندشون برنامه ریزی می‌کردم

و اما شماره بعدی... ✨

شماره بعدی پیک اندیشه همزمان با اعلام نتایج کنکور و آغاز مسیر مهم انتخاب رشته منتشر خواهد شد؛

مقطعی تعیین کننده که..
نقش مهمی در ترسیم مسیر تحصیلی و حرفه‌ای داوطلبان ایفا می‌کند.

از جمله موضوعات اصلی شماره آینده می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- راهنمای جامع و اصولی انتخاب رشته
- بررسی خطاهای رایج در فرآیند انتخاب رشته
- ارائه توصیه‌های تخصصی برای تصمیم‌گیری آگاهانه

امید است این شماره بتواند با فراهم آوردن اطلاعات معتبر و راهگشا، زمینه‌ساز انتخابی سنجیده و آینده‌ساز برای مخاطبان گرامی باشد.

با ما همراه باشید ...