

ویژه امتحان دی ماه





طرح حکمت

۱

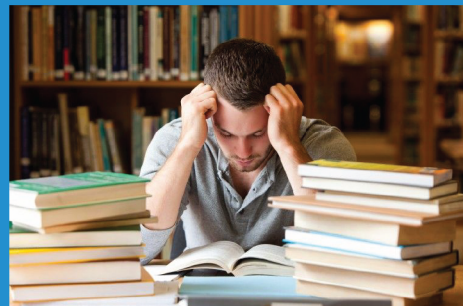
تماس تلفنی هفتگی

۲

همراهی مشاوره برای
راهنمایی و حفظ انگیزه

۳

آموزش نحوه مطالعه
هر درس به دانش آموزان





فهرست

۱	امتحانات دی ماه
۳	تصمیم گیری قاطع
۷	جمع بندی دروس در دی ماه
۹	معرفی رشته پزشکی
۱۱	افزایش تمرکز

مدیر مسئول	دکتر بهروز راعی
مشاور رسانه	مریم عبایی
دبیر تحریریه	دکتر بهروز راعی
هیئت تحریریه	علی خیری سیمین صابر آیناز محمدی زاده امیر عباس سفاهن
ویراستار	علی خیری مائده یزدانی
گرافیکست و صفحه آرا	مبینا اردشیر



امتحانات دی ماه

نویسنده: دکتر بهروز راعی

در ایام امتحانات ناخواسته استرس و نگرانی برای هر دانش آموز یا حتی دانشجویی ایجاد می شود اما اینکه دانش آموز چگونه خودش را برای امتحان و کسب نمره مطلوب آماده کند مسئله حائز اهمیتی می باشد که دانش آموز قبل از شروع امتحان ضمن آگاهی از آن مطالب، باید آن نکات را به کار گیرد تا در امتحان ها موفق شود.

اما قبل از ارائه راهکار، لازم می باشد تمایز امتحانات، در دو سال اخیر را بیشتر توضیح دهیم که مهم ترین آن غیرحضور بودن آموزش اساتید و یادگیری دانش آموزان می باشد و این امر باعث شده که دانش آموزان گرمی نه تنها تسلط و عمق سوادشان از مطالب درسی، ضعیف تر از دوره های حضوری گذشته باشد، بلکه مهارت آزمون و روحیه لازم برای شرکت در جلسه به طور حضوری را ندارند و برای یک داوطلب نوشتن پاسخ سوالات، نشستن با قید و شرط در سر جلسه آزمون به میانگین ۵،۱ ساعت با رویکرد آزمون و امتحان، به راحتی مایوس کننده است و شاید در کنار بی حوصلگی یک نوع مقاومتی هم در دانش آموزان باشد که در نهایت موجب افت نمره آزمون می شود و هر بار به جای اینکه رابطه روحی، فکری و عاطفی دانش آموز با کتاب و درس در امتحان بیشتر شود، متأسفانه کمتر می شود.

با توجه به این موضوع ضروری است که دانش آموزان گرمی حتما یک روز قبل از امتحان حداقل ۱ یا ۲ مرتبه آزمون کتبی تشریحی از خودشان به عمل بیاورند و با حوصله ورقه پاسخشان را بررسی و تصحیح کنند.





01 برای مطالعه ویژه امتحان حتما در بازه زمانی مشخص همراه با تعیین سر فصل و معین کردن منبع مطالعاتی پیش بروید، به عبارت ساده تر حتما با برنامه مطالعه کنید.

02 در هنگام مطالعه ویژه امتحان، صبوری و حوصله کافی به جهت یادگیری و حل نمونه سوالات ضروری است.

03 نمونه سوالات دروس محاسباتی حتما در چک نویس، با دقت و به طور کامل و نه به طور ذهنی، حل و بررسی شود.

04 برای مطالعه کتب درسی شکل ها، نمودار ها، کلید واژه ها، تمرین و مثال های کتاب به دقت بررسی و مطالعه شود.

05 در پایان مطالعه هر فصل ۴-۵ نمونه سوال تشریحی از خود به عمل آورید تا ایرادات به طور مطلوب ریشه یابی شود.

06 پس از مطالعه کامل کتاب درسی و قبل از امتحان ۱-۲ مرحله از خودتان امتحان کتبی و تشریحی، در استاندارد مکانی زمانی، به عمل آورید

07 در ایام امتحانات ضمن آمادگی کامل بهتر آن است در کنار فراگیری تشریحی، نکات تستی هم در قالب مطالعه و حل بررسی شود.

08 در کنار برنامه درسی حتما لیست جامانده های درسی به کمیت و کیفیت مشخص باشد تا در صورت ایجاد وقت اضافی از لیست جامانده های دروس بابت مطالعه استفاده شود تا در پایان دوره امتحانات از جامانده ها هم کم شود.

09 باید حفظ آرامش و شادی همراه با برنامه در رویه مطالعه هایتان باشد تا بتوانید با حس خوب ایام امتحانات را بگذرانید .

10 در ایام امتحانات توصیه های مشاورین محترم به طور کامل به کار گرفته شود.

بدیهی است که امسال نقش و اهمیت امتحانات تشریحی و حضوری به علت تاثیر معدل در کنکور و تغییر رویکرد کنکور بسیار حائز اهمیت می باشد



تصمیم‌گیری قاطع (این؟ یا آن؟)

نویسنده: دکتر آیناز محمدی‌زاده

هنگامی که با تصمیم‌گیری مواجه می‌شویم، به طور کلی فقط برجسته‌ترین و قابل مشاهده‌ترین اطلاعات را در نظر می‌گیریم. با این حال، این نکات به ندرت تمام چیزی است که برای گرفتن یک تصمیم‌گیری خوب لازم است؛ ما حقایق مهمی را که خارج از دیدگاه فوری ماست را از دست می‌دهیم. جای تعجب نیست چرا که این یکی از ویژگی‌های مغز ماست.

چهار خائن در تصمیم‌گیری، که اغلب ما را در انتخاب‌ها گمراه می‌کنند:

دید محدود که باعث می‌شود تمرکز زیادی بر انتخاب‌های ضروری خود داشته باشیم که ما را از دیدن دیگر گزینه‌ها دور می‌کند.

تمایل به تأیید که منجر می‌شود ما به دنبال آن دسته از اطلاعات باشیم که آنچه در حال حاضر به آن اعتقاد داریم را تأیید کند.

احساسات کوتاه مدت که ما را برای یک انتخاب صحیح کور می‌کند، حتی اگر موقعیت به طور کامل آشکار باشد.

اعتماد بیش از حد و کاذب به خود که باعث می‌شود، فکر کنیم بیشتر از چیزی که حقیقتاً می‌دانیم، آگاه هستیم.





۵. از روش ۰۱/۰۱/۰۱ استفاده کردن: تصور کنیم که چه تفاوتی در مورد تصمیم‌گیری در ۰۱ دقیقه، ۰۱ ماه و ۰۱ سال خواهیم داشت.

۶. از روش بهترین دوستان استفاده کردن: تصمیم خود را از دیدگاه ناظر در نظر بگیریم و آنچه را که مهم‌تر است برجسته کنیم. از خود بپرسیم که اگر بهترین دوست ما در وضعیت مشابه ما باشد، چه به او می‌گوییم.

۷. به اولویت‌های اصلی خود احترام گذاشتن: ارزش‌ها و الویت‌های اصلی ما کدام هستند، آن‌ها را مشخص کنیم.

۸. اهمیت آینده برنامه‌ریزی برای طیف وسیعی از نتایج، از خیلی بد به خیلی خوب، داشته باشیم.

به خاطر داشته باشیم که آینده یک "نقطه" نیست، بلکه طیفی از گزینه‌ها است، به طوری که احتمالات بسیاری از آنچه اتفاق می‌افتد، وجود دارد.

چطور از خائنین در تصمیم‌گیری دوری کنیم:
۱. آزمون ناپدیدشدن: از خود بپرسیم اگر هیچ کدام از گزینه‌های فعلی خود را انتخاب نکرده بودیم چه چیز دیگری می‌توانستیم انجام دهیم.

۲. چندگزینه‌ای بودن: به طور همزمان بیش از یک گزینه را در نظر بگیریم. سعی کنیم به بهتر کردن شرایط فکر کنیم. به طور مثال به جای فقط فکر کردن در مورد چگونگی از بین بردن استرس، به چگونگی افزایش شادی فکر کنیم.

۳. پیدا کردن افرادی که مشکل مشابه را حل کردن به بهترین شیوه ای که افراد دیگر استفاده کرده‌اند، نگاه کنیم.

۴. قبل از انجام دادن، تست کردن به عنوان مثال، قبل از انتخاب مسیر شغلی آینده خود، به عنوان کارآموز داوطلب شویم.





جلسات مشاوره آنلاین با
دکتر راعی یک بار در ماه
هر جلسه ۱ ساعت به
همراه ۳۰ دقیقه
پرسش و پاسخ

چک شدن برنامه های
فردی و شخصی
سازی شده
توسط دکتر راعی

تماس با مشاور
دو تا سه بار
در هفته برحسب
دانش آموزان

مشاور
خصوصی
نوترینو



آموزش تکنیک های
محاسبات سریع

دادن برنامه به صورت هفتگی
و چک کردن اجرای برنامه
دو تا سه بار در هفته

ارائه مباحث روانشناسی
و آموزشی توسط دکتر راعی
به صورت فایل صوتی در هفته





واسه امتحانات ترم اول از چه کتابی استفاده کنم؟

نویسنده: علی خیری

جامعه شناس آموزش

خب امتحانات ترم اول داره از راه میرسه و دوباره یه سوال همیشگی ذهنتون رو درگیر کرده. واسه امتحانات از چه منبعی درس بخونم؟ ماجرای من و درسام، جزوات بنی هاشم، خاکستری قلمچی یا کتاب های مهر و ماه. خدا رو شکر همه انتشاراتی های کشور هم واسه عقب نمودن از قافله یه کتاب امتحانی چاپ کردن و همین امر شده قوز بالای قوز!

یادتون باشه ایام امتحانات دوره مطالعه فشرده یا به اصطلاح cramming study است. این نوع خوندن فقط به درد ایام امتحانات میخوره یعنی یه حجم زیادی از مطالب یهو میره توی مغزتون و بعد امتحان هم ۸۰ درصدش از یادتون میره که میره. برای فشرده خونی یه فرمول خفن وجود داره که بهش میگیم بیستومینوفن!!! توی این مقاله میخوام این فرمول و بهتون یاد بدم. با این فرمول میتونید معدلتون هاتون رو حداقل ۱ الی ۳ نمره بیارید بالا و خیالتون رو از کارنامه ترم اولتون راحت کنید.

مهم ترین اشتباه شما توی ایام امتحانات کمال طلبیه!!! بعد سه ماه سریال دیدن و کلاس های تق و لق مجازی، نمیدونم چی میشه که آدم یهو جو میگیرش و میگه من باید امتحانات رو بترکونم!!!! بعد شروع میکنی یه کتاب قطور و یه جزوه رو ساعت ۸ صبح باز میکنی و با خودت میگی یه ضرب ۲۰ ساعت میخونم جمعش میکنم.... بعد ۵ ساعت، خسته و نالان به خودت میای میبینی ۲۰ صفحه خوندی، ۴۰۰ صفحه مونده!! اون زمان یه استرس غریبی وجودت رو فرا میگیره. برای کاهش استرس گوشه رو برمیداری زنگ میزنی دوستت که توچقدر خوندی من هیچی نخوندم؟ دوستتون هم میگه منم چیزی نخوندم! اون وقت با یه آرامش خیال میگیری میخوابی فردا میری سر جلسه تو میشی ۵ رفیق کلکت میشه ۱۷.... یعنی اون زمان کلی حرف زشت و رکیکه که دوست داری نثارش کنی!! البته درستش اینه که به جای دوست به خودت فحش بدی. هیچ وقت واسه امتحان یه کتاب قطور و باز نکن! هیچ وقت برای امتحان سراغ تست نرو!





۱. اگه مدرسه ات استعداد درخشان و برند و اینا نیست، اولین کاری که باید بکنی اینه که بری سراغ کتاب درسی. کتاب درسی مهم ترین منبع سوالات امتحانی به خصوص امتحانات نهایی هست. حتی به طور میانگین ۲۵ درصد سوالات کنکور هم کامل با اطلاعات کتاب حل میشه پس کتاب درس رو فراموش نکن و کارهای زیر رو انجام بده:

. اول متن کتاب درسی رو بخون و نکات اش رو توی یک فایل صوتی برای خودت تکرار کن. هرچیزی که احتمال جای خالی داره رو دست کم نگیر.

. بعد برو سراغ مثال ها و اون ها رو به همراه پرسش ها کامل حل کن.

. آخر سر هم برو سراغ مسائل انتهای فصل و اونها رو دوباره حل کن

۲. حالا نوبت جزوه دبیر، حالا که کتاب رو خوندی فقط کافیه جزوه دبیر رو یه نگاه سطحی بندازی و بری سراغ سوالاتی که دبیر خودش حل کرده. بعد از اون هم برو سراغ تکلیف هایی که توی ترم دبیر بهت داده و فقط اونهایی که خود دبیرت دوباره حل کرده رو حل کن. وقتی داری سوالات مشکل دار رو حل میکنی حلشون رو توی یه فایل صوتی برای خودت توضیح بده.

۳. حالا یکبار فایل های صوتی اون درس رو گوش بده.

۴. حالا موقع امتحانه!!! دو تا نمونه سوال امتحانی از اینترنت دانلود کن و حلش کن.... از اینجا به بعد هرچقدر از خودت آزمون بگیری نمرت رو بالاتر بردی....

این فرمول یه چاشنی کوچک هم داره که اگه بتونی رعایت کنی دیگه حرف نداره و اونم مرور امتحانای معلمتون هست. اصولا از سوالات، کوییز ها و امتحانا یکی دوتا توی امتحان ترم میاد. پس شما با فرمول بیستومینوفن کتاب، جزوه، مرور، امتحان رو توی مدت زمان کم انجام میدی و با همین روش برو سر جلسه بیخودی هم سراغ کتاب های عجیب و غریب و فرمول های تستی نرو!!



معرفی رشته پزشکی نویسنده: امیرعباس سفاهن

حتما قبلا چیزهایی در مورد رشته پزشکی و طول تحصیل آن شنیده‌اید، اما بگذارید درباره اینکه در دوران پزشکی قرار است با چه چیزهایی روبرو شوید، کمی توضیح دهیم.

پزشکی لیسانس و فوق لیسانس ندارد! مستقیم دکترا می‌گیرید که به آن دکترای عمومی گفته می‌شود. البته دندانپزشکی و داروسازی هم به همین شکل می‌باشد. نکته‌ای که باید بدانید این است که پزشکی معمولا هفت سال طول می‌می‌کشد! این هفت سال به چهار قسمت تقسیم می‌شود که تک به تک آن‌ها را خدمتان توضیح می‌دهیم.

مقطع علوم پایه:

اولین دوره پزشکی، مقطع علوم پایه است که پنج ترم می‌باشد. همانطور که از اسمش مشخص است، اولویت این مقطع، با دروس پایه‌ای و آمادگی برای مقطع‌های بالینی است. البته روند تدریس این مقطع با چند سال پیش خیلی فرق کرده‌است. دلیل آن تغییر برنامه تدریس از سال ۸۹ به بعد می‌باشد که از حالت ریفرم به طرح درسی ملی تبدیل شد.

در طول این پنج ترم باید تعدادی واحد از دروس الزامی و عمومی و شناور و الکتیو رو بگذرانید که توضیحات کامل آن رو در قسمت‌های بعدی مقاله به سمع و نظر شما خواهیم رساند! شاید در مورد آزمون جامع علوم پایه شنیده باشید شاید هم نه، ولی این آزمون را می‌توانید در انتهای ترم ۴ یا ۵ (شهریور یا اسفند) به شرط رعایت یک سری موضوعات بدهید و به سلامت از دوران علوم پایه گذر کنید. قبول شدن در آزمون علوم پایه، کار خیلی سختی نیست و با یک ماه درست درس خواندن، می‌توانید با نمره نسبتا خوبی قبول شوید.

مقطع فیزیوپات:

مقطع بعدی، مقدمات بالینی یا فیزیوپاتولوژی می‌باشد که دو ترم و در ترم‌های شش و هفت می‌باشند. در این دوره شما کورس‌های مختلفی (کورس قلب، کورس کلیه، ...) رو می‌گذرانید و به این شکل است که برای هر کورس یک ماه (هر روز به جز جمعه‌ها و بیشتر اوقات پنجشنبه‌ها) از ساعت ۸ تا ۲۱ کلاس دارید.





دروس خیلی سخت ولی شیرین فارماکولوژی و پاتولوژی نیز در این مقطع می‌باشند. در ضمن، در آخر این دوره که ورود شما به بیمارستان هم محسوب می‌شود، یک جشنی به اسم روپوش سفید گرفته می‌شود که یک رسم به شدت قشنگ و به یادماندنی می‌باشد.

مقطع استاجری:

دوره کارآموزی (استاجری) مقطع بعدی است که حداقل ۱۲ ماه طول می‌کشد؛ چیزی حدود ۴ ترم که شما باید در بیمارستان همه بخش‌ها را تک به تک بگذرانید. در این دوره شما ساعت ۸ تا ۲۱ در بخش هستید. بعد از آن در حد تقریباً ۲ ساعت، درس تئوری آن بخش به شما آموزش داده می‌شود (داخل خود بیمارستان). بعضی بخش‌ها شامل کشیک عصر هم می‌شوند. در دوره کارآموزی، بیمار می‌بینید و روی بیمار، برای شما درس را توضیح می‌دهند. نهایت کاری که می‌کنید معاینه کردن و گرفتن شرح حال از بیمار است. تا انتهای این دوره باید کم و کیف پایان‌نامه‌تان معلوم شود ولی لازم نیست انجام داده شود. بعد از آن، می‌رسید به یک آزمون سخت‌تر از آزمون جامع علوم پایه به نام آزمون پیش کارورزی یا پره انترنی.

مقطع اینترنی:

بالاخره مقطع کارورزی (اینترنی)؛ که می‌شود دوره چهارم و نهایی شما؛ طول این دوره ۳ ترم است که فرق آن با دوره قبلی این است که شما در دوره قبلی کار را آموزش می‌دیدید و حالا در این دوره باید همان کارها را خودتان انجام بدهید! یعنی رسماً دیگر پزشک هستید و همه کاری در بیمارستان زیر نظر استاد یا دانشجوی رزیدنتی (دانشجوی تخصص) انجام می‌دهید (مانند ویزیت، بستری کردن، تجویز ...). در این دوره نیز کلاس درسی وجود دارد ولی متفاوت با دوره کارآموزی، کلاس‌ها تئوری و پایه‌ای نیستند. همچنین بسته به بخشی که در آن هستید و همچنین تعداد اعضای دوره، تعداد کشیک‌های شبانه در ماه برایتان تعیین می‌شود که معمولاً حدود ۵ الی ۲۱ شب در ماه است. علاوه بر آن، روزها از ساعت ۸ صبح تا ۴ عصر هم باید در بیمارستان حضور داشته باشید.



افزایش تمرکز

نویسنده: پردیس احمدوند

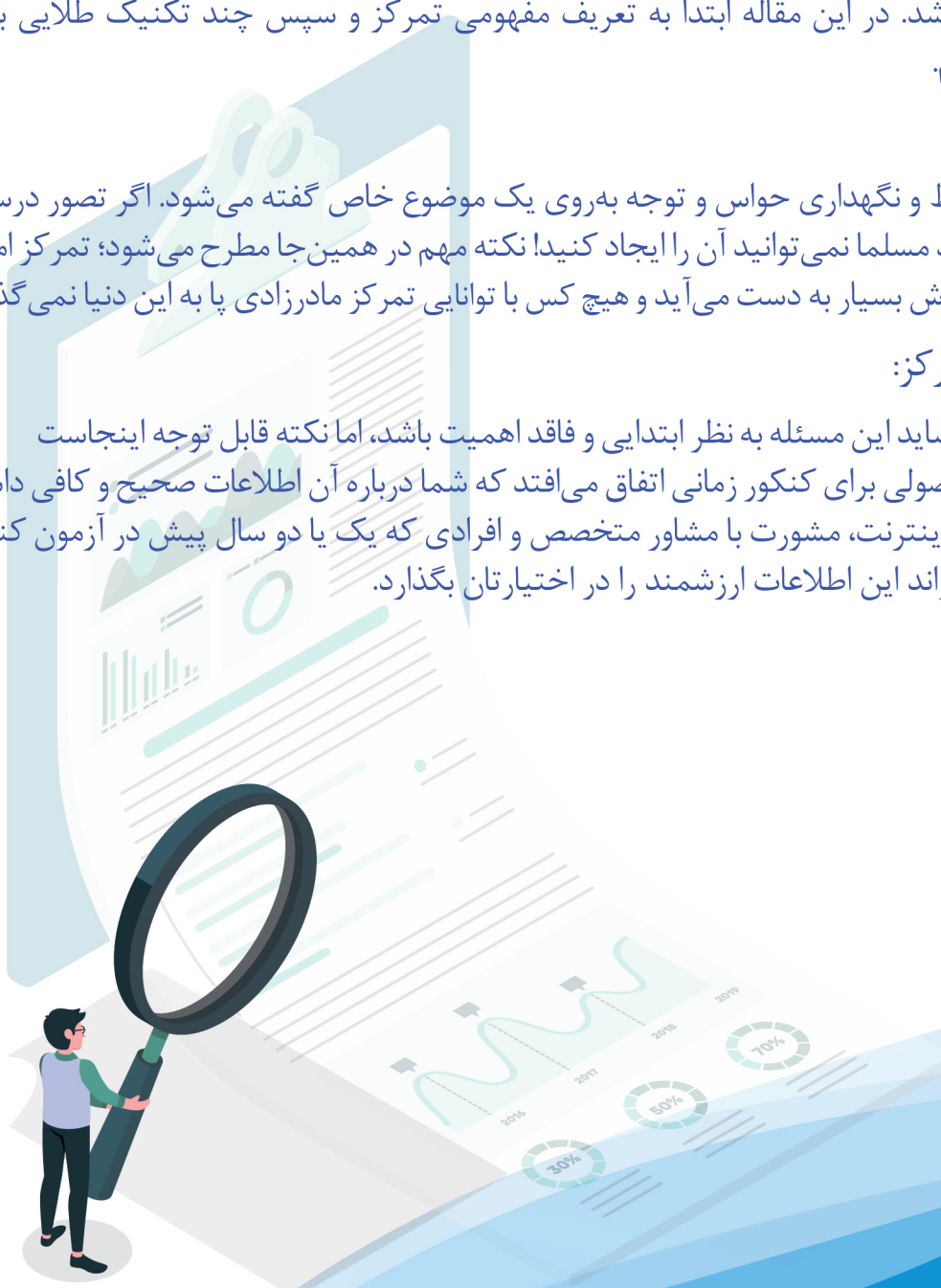
کنکور بدون شک برای همه داوطلبین چالشی بسیار دشوار است. هر دانش‌آموز درباره عدم قبولی در کنکور و مشکلاتی که پس از آن پیش می‌آید تا حد زیادی نگران است. از طرف دیگر، کسب نتیجه‌ای خوب در کنکور می‌تواند فرصت‌های شغلی و تحصیلی زیادی را در اختیار فرد بگذارد و آینده او را رقم بزند. موانع بسیاری در مسیر موفقیت کنکور وجود دارد که یکی از آن‌ها مشکل عدم تمرکز یا تمرکز پایین می‌باشد، که باعث ایجاد مواردی مانند استرس و اضطراب، عدم فهم مطالب یا ایجاد درک سطحی از آن‌ها و در نتیجه افت تحصیلی خواهد شد. در این مقاله ابتدا به تعریف مفهومی تمرکز و سپس چند تکنیک طلایی برای افزایش آن می‌پردازیم.

تعریف تمرکز:

تمرکز به فرآیند حفظ و نگهداری حواس و توجه به‌روی یک موضوع خاص گفته می‌شود. اگر تصور درستی از تمرکز نداشته باشید مسلماً نمی‌توانید آن را ایجاد کنید! نکته مهم در همین‌جا مطرح می‌شود؛ تمرکز امری اکتسابی است که با تلاش بسیار به دست می‌آید و هیچ‌کس با توانایی تمرکز مادرزادی پا به این دنیا نمی‌گذارد.

راه‌های افزایش تمرکز:

۱. آشنایی با کنکور: شاید این مسئله به نظر ابتدایی و فاقد اهمیت باشد، اما نکته قابل توجه اینجاست که آمادگی درست و اصولی برای کنکور زمانی اتفاق می‌افتد که شما درباره آن اطلاعات صحیح و کافی داشته باشید. جست‌وجو در اینترنت، مشورت با مشاور متخصص و افرادی که یک یا دو سال پیش در آزمون کنکور شرکت کرده‌اند، می‌تواند این اطلاعات ارزشمند را در اختیارتان بگذارد.





۲. مشخص کردن هدف: این مورد هم ممکن است امری پیش پا افتاده به نظر بیاید. اما بدانید که ایجاد و حفظ تمرکز در مطالعه برای کنکور هنگامی که نمی‌دانید چرا تلاش می‌کنید این کار را انجام دهید، بسیار دشوار و تقریباً غیرممکن می‌شود. پس از همین حالا تفکر درباره دلیل و هدفی که می‌خواهید به خاطرش تمرکز کنید را آغاز کنید!

۳. تکنیک قلم و کاغذ: هنگام مطالعه یک تکه کاغذ کنار خود قرار دهید. هر زمان که فکر و خیالی نامربوط به مبحثی که در حال مطالعه آن هستید به سراغتان آمد، سریع آن را روی کاغذ یادداشت کرده و از ذهنتان بیرون کنید. برای مثال، حل تکلیف ریاضی، مباحثی که برای آزمون این هفته نخواندم و ... این باعث می‌شود نگران فراموش شدن این کارهایی که باید انجام دهید نباشید، و بتوانید با خیال راحت و تمرکزی بیشتر مطالعه کنید.

۴. مطالعه با صدای بلند: درست است که با صدای بلند خواندن انرژی و زمان زیادی از دانش آموز می‌گیرد و معمولاً توصیه نمی‌شود، اما هنگامی که ذهنتان بسیار آشفته است و تمرکز چیزی دور از دسترس به نظر می‌آید، این روش می‌تواند کمک کننده باشد.

۵. کنار گذاشتن گوشی: یکی از مواردی که باعث ایجاد حواس پرتی می‌شود بی‌شک تلفن همراه شماست. وسوسه چک کردن یک یا دو پیام در شبکه‌های اجتماعی اکثر اوقات مانع تمرکز بسیاری از داوطلبین می‌شود. پس حتماً مطمئن شوید که هنگام مطالعه گوشی خود را کنار بگذارید تا این اتفاق رخ ندهد.

۶. استفاده از راهنما: تکنیکی بسیار ساده! هنگام مطالعه از یک راهنما مثل مداد، خط کش یا حتی انگشت اشاره استفاده کرده و خطوط را دنبال کنید. این کار از بازگشت ناخودآگاه شما به پاراگراف‌های قبلی و از دست دادن تمرکز جلوگیری می‌کند.

به‌طور کلی، ایجاد و حفظ تمرکز یکی از موارد ضروری برای موفقیت در کنکور سراسری می‌باشد، که نیازمند صبر و حوصله و تلاش بسیار است. زمانی که به حد مشخصی از تمرکز برسید، خواهید دید که مطالب را با عمق بیشتری درک کرده و دیرتر آن‌ها را فراموش می‌کنید!





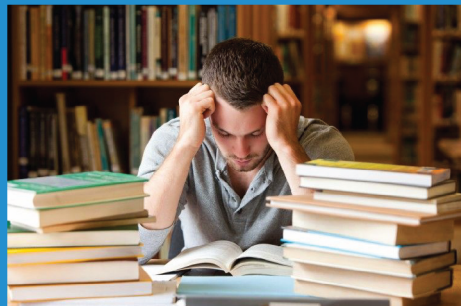


طرح حکمت

۱ تماس تلفنی هفتگی

۲ همراهی مشاوره برای
راهنمایی و حفظ انگیزه

۳ آموزش نحوه مطالعه
هر درس به دانش آموزان





raeígroup



raeígrouperc

۲۲۸۹۴۷۱۰-۲۲۸۹۴۷۹۷