

بسم الله الرحمن الرحيم

آنچه یک دانش آموز باید بداند.

(ویژه دانش آموزان دوره متوسطه)

نویسندگان :

عبداله خاکسار ازغندی

امیر رضا هوشمند

طاهره وطن پور

سرشناسه	:	خاکسار ازغندی، عبدالله ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور	:	آنچه یک دانش آموز باید بداند / نویسندگان: عبدالله خاکسار ازغندی
مشخصات نشر	:	طاهره وطن پور، امیر رضا هوشمند
مشخصات ظاهری	:	مشهد: مؤسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب
شابک	:	۹۷۸-۹۶۴-۴۲۹-۸۷۵-۲
وضعیت فهرست نویسی	:	۱۹۲ ص
یادداشت	:	فیبیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۹۲
شناسه افزوده	:	مطالعه و فراگیری - برنامه ریزی - برنامه ریزی درسی - آزمون‌ها
رده‌بندی کنگره	:	وطن پور، طاهره، ۱۳۵۳ - هوشمند، امیر رضا، ۱۳۵۴
رده‌بندی دیویی	:	LB۱۰۴۹/۳۰۲۸۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۷۱/۳۰۲۸۱
	:	۴۲۶۶۴۷۵



نام کتاب		نام آنچه یک دانش آموز باید بداند
نویسنده		عبدالله خاکسار ازغندی - طاهره وطن پور - امیر رضا هوشمند
ناشر		مؤسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب
صفحه‌آرایی		حوا فیضی نژاد
طرح جلد		رضا مروج
نوبت چاپ		اول ۱۳۹۵
قطع		رقعی
شمارگان		۱۰۰۰
قیمت		۸۰۰۰ تومان
چاپ		دقت
شابک		۹۷۸-۹۶۴-۴۲۹-۸۷۵-۲

مرکز پخش: مشهد، خیابان امام خمینی، جنب اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی
 بازرگانی: ۰۵۱)۳۲۲۸۱۴۱۰ (سفارشات: ۰۵۱)۳۲۲۸۳۴۲۲ (دفتر نشر: ۰۵۱)۳۲۲۸۰۱۶۷
 Web site - www.zarihaftab.ir Email - zarihaftab@gmail.com

«حق چاپ محفوظ است»

فهرست

مقدمه.....	۹
اهمیت و ضرورت مطالعه کردن.....	۹
دوران کنکور.....	۱۱
روش مطالعه و برنامه ریزی و جمع بندی امتحان نهایی و آزمون سراسری.....	۱۴
زمان شروع.....	۱۴
روش و شیوه عملکرد شما در دوران جمع بندی.....	۱۵
فواید دوران جمع بندی.....	۱۵
تغذیه و خواب.....	۱۶
تکنیک زمان های نقصانی.....	۱۹
خستگی شاید ، یاس و نا امیدی هرگز.....	۱۹
توصیه های برای دانش آموزان سال سوم و امتحانات نهایی.....	۱۹
مزیت های شیوه صحیح مطالعه.....	۲۰
ویژگی های اصلی یک برنامه درسی مناسب.....	۲۰
اصل برنامه ریزی درسی.....	۲۱
مراحل یادگیری.....	۲۳
مرحله اول: ادراک.....	۲۳
مرحله دوم: تثبیت.....	۲۳
مرحله سوم: تسلط.....	۲۴
مرحله چهارم: ارزیابی.....	۲۴
مرحله پنجم: جمع بندی.....	۲۵
مطالعه کنکوری.....	۲۵
کند خوانی.....	۳۳
عوارض کند خوانی.....	۳۳
نکاتی درباره مطالعه مناسب دروس.....	۳۴
ادبیات.....	۳۴
عربی.....	۳۷
دین و زندگی.....	۳۹
زبان انگلیسی.....	۴۲

ریاضی	۴۵
زیست شناسی	۴۷
فیزیک	۵۰
شیمی	۵۳
جغرافیا	۵۶
تاریخ	۶۰
۲۰ نکته برای آزمون های شفاهی	۶۳
۲۰ نکته برای آزمون های کتبی	۶۶
۲۰ نکته برای آزمون های تستی	۶۸
آمادگی امتحان	۷۱
در طول ترم	۷۱
دو هفته به امتحان	۷۲
روزهای قبل از امتحان	۷۴
صبح امتحان	۷۵
جلسه امتحان	۷۵
بعد از امتحان	۷۶
اعلام نتایج	۷۶
نگرش مطلوب به امتحان	۷۸
انواع سؤال در کنکور	۷۹
عوامل مؤثر در موفقیت در کنکور	۷۹
توصیه هایی برای ماه آخر	۸۰
اضطراب	۸۵
اضطراب امتحان	۸۵
اضطراب، برداشت منفی از گذشته ؛ تعمیم به آینده	۸۵
تفاوت ترس و اضطراب	۸۵
انواع اضطراب تحصیلی	۸۶
انواع اضطراب	۸۶
علل اضطراب	۸۶
دیدگاه اضطراب	۸۷
نشانه های اضطراب امتحان	۸۷
مفهوم این علائم	۸۸

۵ گام غلبه بر اضطراب	۸۸
عوامل موثر در اضطراب امتحان	۸۸
عوامل خانوادگی	۸۸
نقش والدین در کاهش اضطراب امتحان	۸۹
عوامل مدرسه ای	۹۰
مسئولین مدرسه و کاهش اضطراب امتحان	۹۰
عوامل فردی	۹۲
انواع اضطراب تحصیلی	۹۲
زمان شکل گیری اضطراب امتحان	۹۳
نقش جنسیت در اضطراب امتحان	۹۳
گسترش و ثبات اضطراب امتحان	۹۳
عوامل مؤثر در میزان اضطراب امتحان	۹۴
عوامل بوجود آورنده ی اضطراب امتحان	۹۴
نشانه ها و علایم اضطراب امتحان	۹۵
علایم اضطراب پس از امتحان	۹۵
درمان های روان شناختی ، دارودرمانی یا هر دو ؟	۹۵
نقش اولیای مدرسه در کاهش اضطراب امتحان	۹۶
نقش مدیر در کاهش اضطراب امتحان	۹۶
نقش خانواده در کاهش اضطراب امتحان	۹۷
نقش دانش آموزان در کاهش اضطراب امتحان	۹۸
۴۰ تجربه از رتبه های برتر کنکور	۹۹
چه منابعی بخوانیم ؟	۱۰۳
رشته انسانی	۱۰۳
رشته هنر	۱۰۳
کتاب مناسب چه کتابی است ؟	۱۰۴
عمومی	۱۰۵
ادبیات	۱۰۵
دین و زندگی	۱۰۶
زبان انگلیسی ؛ درس مظلوم کنکور!!	۱۰۷
عربی	۱۰۷
اختصاصی ریاضی	۱۰۸

ریاضیات (هندسه - گسسته - دیف - پایه - ...)	۱۰۸
فیزیک	۱۰۹
شیمی	۱۰۹
اختصاصی تجربی	۱۱۰
زیست شناسی	۱۱۰
ریاضی	۱۱۱
فیزیک	۱۱۱
کتاب تستی و آموزشی شیمی	۱۱۱
سخن آخر	۱۱۲
پیوست ها	۱۱۵
مدت زمان پاسخگویی به سؤالات هر درس	۱۱۵
چرخه مطالعه	۱۱۸
نمونه هایی از خلاصه نویسی دانش آموزان	۱۱۹
بودجه بندی دروس در کنکور	۱۲۷
فهرست منابع آزمون سراسری ۱۳۹۵	۱۷۱
دروس اختصاصی ریاضی	۱۷۲
دروس اختصاصی تجربی	۱۷۳
دروس اختصاصی انسانی	۱۷۴
آمار رتبه های برتر کنکور سراسری ۹۳ / خراسان های رضوی و جنوبی	۱۷۵
تعداد شرکت کنندگان کنکور به تفکیک درصد	۱۷۶
رشته ریاضی	۱۷۶
رشته تجربی	۱۸۳
منابع	۱۹۲

مقدمه

اهمیت و ضرورت مطالعه کردن

دردنیای متغیر قرن ۲۱ که هر روز در زمینه های علمی، هنری، سیاسی و اقتصادی و ... یک اتفاق تازه می افتد و خط جدیدی به راه می افتد کتاب و مطالعه جایگاه ویژه ای دارد و دیگر مثل سابق کار افراد منحصر به فرد نیست. هر کسی در هر شغل و مقامی لازم است به طور مرتب مقداری از وقت خود را به مطالعه اختصاص دهد.

نگاهی گذرا به علل پیشرفت کشورهای جهان، چه توسعه یافته و چه در حال توسعه و عقب مانده، مبین این واقعیت است که بخش عظیمی از این موفقیت های آنها در سایه توجه شان به نسل نوجوان و جوان و سرمایه گذاری در جهت رشد و پرورش استعداد های آنان بوده است. در جوامع پیشرفته دنیا که اهمیت مطالعه و خواندن مطالب مختلف بر مردم آشکار شده است، بهبود وضع مطالعه و راه های صحیح و تسریع در این امر و درک بهتر و فهم مطالب یکی از اقدامات مهم آموزشی محسوب می شود.

در جوامع متمدنی روشهای درست مطالعه نه تنها در ضمن آموزش دروس مختلف آموزشگاه ها به یاد گیرندگان ارائه می شود، بلکه دوره های کوتاه مدت و بلند مدت روش های درست مطالعه و روش های سریع خواندن و مفهومی برای تمامی افراد علاقه مند دایر شده است و جهت شرکت جستن مردم در این دوره ها آنان را به عوامل مختلف مورد تشویق و ترغیب قرار می دهند.

متأسفانه از آنجا که فرهنگ مطالعه و کتاب خوانی در جامعه ما هنوز جایگاه خود را به دست نیاورده است و از وضعیت نا مطلوبی برخوردار است، لذا باید برای ایجاد رغبت و عادت در کودکان و نوجوانان به مطالعه خواندنی های مطالب جدی، علمی، فنی و شغلی و... چاره اساسی اندیشیده شود.

مطالعه، همانند انجام هر کار یا فعالیت دیگر، نیازمند استفاده از روش درست است. رشد و شکوفایی استعدادها، توانایی ها و دانش هر انسان به کمیت و کیفیت مطالعه او بستگی دارد. اگر به دقت بررسی کنیم خواهیم دید که یکی از دلایل افت تحصیلی برخی از دانش آموزان این است که شیوه مطالعه آنها بر طبق روشها و اصول صحیح مطالعه نیست و نه اینکه لزوماً کم مطالعه می کنند. رعایت نکردن اصول و بهداشت مطالعه موجب پایین آمدن سطح کارایی و

بازدهی انسان، تضعیف روحیه، کاهش اعتماد به نفس و خستگی و دلزدگی از مطالعه می شود. واقعیت این است که در دنیای امروز که عصر اطلاعات و نبرد اندیشه ها و مغزهاست و انسان با انبوه فزاینده اطلاعات اعم از کتاب، مجله، روزنامه و مواجه است، نمی توان با همان روش های قدیمی پیشرفت. در جهان امروز مطالعه، ضرورت پیشرفت است.

دوران کنکور

چه کار کنم که در دوران تحصیل و ایام امتحانات دانش آموز ممتاز و موفق باشم؟؟؟



۱- سعی کنید در ایام تابستان، کتابهای علمی و کتابهای مربوط به رشته تحصیلی یا شغلی که دوست دارید، بخوانید و اطلاعات عمومی قوی در

هر زمینه ای (مخصوصاً در زمینه های مورد علاقه تان) داشته باشید. مثلاً وقتی کسی از شما پرسید، می خواهی چه کاره شوی؟ و یا چه رشته ای را دوست داری؟ باید بتوانید، بی درنگ و با ارائه ی اطلاعات موثق و منطقی (نه بر اساس حرف عامه ی مردم) به او پاسخ دهید.

۲- با پیش مطالعه ی قبلی سر کلاس درس حاضر شوید. همیشه سر کلاس، حرفی برای زدن داشته باشید.

۳- با یک روحیه ی فعال و شاداب سر کلاسهای درس شرکت کنید. با همکلاسی های خود رقابت سالم داشته باشید و سعی کنید در یادگیری دروس به هم کنید تا دست آخر خدا هم به شما کمک کند.

۴- با دقت و تمرکز فراوان به درس گوش کنید و هر جایی که ابهامی بود، از معلم خود (نه از دانش آموزان دیگر) بپرسید. نگذارید اشکالات و ابهامات، در ذهن شما انباشته شوند و بزودی تبدیل به یک ضعف علمی بزرگ شوند.

۵- درس هر روز را همان روز در خانه بخوانید و کمی از تمرینهایش را حل کنید. این کار کمک می کند، مطلب کاملاً در ذهن شما حک شود، چون تازه آنرا آموخته اید و یادگیری اولیه،

کاملاً" در ذهنتان وجود دارد ، پس با یک مرور بلافاصله ،مراحل یادگیری در ذهن را کامل می کنید.

۶- سعی کنید متن کتاب را خوب بخوانید و مثالها و تمرینها را بدون توجه به حل آنها، خودتان حل کنید. (استفاده از حل المسائل ، فقط به افرادی که غیر حضوری درس می خوانند ، توصیه می شود) اگر کسانی که فرصت شرکت در کلاس ها و استفاده از معلم و همشاگردی ها دارند، از حل المسائل ها استفاده کنند ، به جز ضرر (تنبلی ذهن ، عدم تلاش کافی برای یافتن جواب ، کاهش روحیه ی خلاقیت و ارائه ی راه حل های جدید و ابتکاری و...) ، چیزی عایدشان نخواهد شد.

۷- دروس برنامه ی فردا را مرور کنید و همیشه با آمادگی کامل برای امتحان کلاسی یا درس جواب دادن، سر کلاس حاضر شوید.

۸- سعی کنید عادت کنید که شبها زود بخوابید و صبح زود از خواب بیدار شوید تا هیچگاه دیر به مدرسه نرسید.(با این کار هم به همه ی کارهایتان می رسید و هم همیشه سرحال و شاداب و پرانرژی خواهید بود). بهتر است هر روز صبح حتی اگر شده ۱۰ دقیقه با موسیقی نرمش کنید ، تاثیر اعجاب انگیزی در روحیه ی شما خواهد داشت.

۹- در اوقات فراغت(زنگهای تفریح ، زنگهای ییکاری و...) در مدرسه، درس را برای یکدیگر توضیح دهید.(این روش بسیار خوبی است برای اینکه بفهمید که خودتان هم درس را فهمیده اید یا نه؟ و هم دیگران از معلومات شما استفاده می کنند، در ضمن این کار باعث می شود احساس خیلی خوبی نسبت به خود و کلاس و درس و مدرسه داشته باشید.)

۱۰- قبل از هر امتحان ، سوالات امتحانی سالهای گذشته ی هر درس را گیر بیاورید و در خانه ، به صورت آزمایشی امتحان دهید.

۱۱- اهمیت شرط معدل(چه در کنکور، چه در شرایط پذیرش مدارس و موسسات مختلف چه در استخدام در ادارات و شرکتهای مختلف و...) کاملاً واضح و آشکار است .پس سعی کنید با حداکثر معدل ممکن، دیپلم بگیرید. البته این مسئله نباید باعث شود که شما فکر کنید ارزش نمره از فهم و یادگیری دقیق مطلب بیشتر است و دنبال راههای بگردید که به هر قیمتی که شده نمره تان بالا شود، نه!!!

نمره ی بالا همراه یادگیری کامل مطالب ارزشمند است و گر نه دیر یا زود (سر جلسه ی کنکور) دست شما رو خواهد شد!

۱۲- سعی کنید همین الان ، به این مسئله که هدفتان از درس خواندن و ادامه تحصیل و... چیست ، خوب فکر کنید و برای این سوالات پاسخیابی داشته باشید که برای شخص خودتان (نه برای آشنا و در و همسایه و فامیل) قابل قبول باشد ، بعد بر اساس این پاسخها ، اهداف کوتاه مدت و بلند مدت خود را بنویسید و برای رسیدن به تک تک آنها دنبال راه حل بگردید.

با این کار، هیچوقت انگیزه ی خود را در طول تحصیلات از دست نخواهید داد و همیشه انرژی لازم برای درس و کار را خواهید داشت.

۱۳- از همین الان(از دوران دبیرستان) ، استفاده از جدول برنامه ریزی را آغاز کنید تا بتوانید مهارتهای مدیریت زمان خود را افزایش دهید.

۱۴- همیشه سعی کنید به تغذیه ، خواب، ورزش و تفریح سالم اهمیت دهید تا بدنتان همیشه سالم و با نشاط باشد ،(شما می توانید یک فعالیت ورزشی مورد علاقه تان را در کنار درستان داشته باشید و آن فعالیت یکی از اوقات تفریح و شادابی شما باشد) زیرا که به تبعیت آن ، ذهن و فکرتان هم همیشه باز و آماده برای دریافت و ثبت اطلاعات ، خواهد بود.

۱۵- یادتان باشد، تست یک وسیله ی آزمایشی است نه آموزشی !!! یعنی شما تست می زنید که ببینید مطالب آن درس را خوب یاد گرفته اید و با نکاتی که از متن کتابها بیرون کشیده اید، می توانید تست بزنید یا نه؟ اول تست نزنید تا بعد با مراجعه به پاسخ تشریحی، بخواهید نکته ی آنرا یاد بگیرید، بلکه اول کتاب را در حد عالی بخوانید بعد برای آزمودن معلومات خود تست بزنید. البته می توانید نکات استخراج شده از تستها را هم به طور کلی یادداشت کنید و بعدا آنها را مرور کنید.

روش مطالعه و برنامه ریزی و جمع بندی امتحان نهایی و آزمون سراسری

دانش آموزان موفق در سالهای گذشته فرصت های مطالعاتی خود را به دو مرحله تقسیم می کردند:

مرحله اول : که معمولاً از ابتدای تابستان یا اول مهر ماه سال قبل شروع می شود، به یادگیری و ایجاد تسلط در دروس اختصاص می یابد.

یادگیری خود شامل فهمیدن، خلاصه برداری، خلاصه خوانی و تست زدن است که به علت وجود برخی مشکلات طبیعی مانند بی دقتی، کمبود وقت در جلسات آزمون، اضطراب و فراموشی نیاز است تا با تمرین و تکرار، یادگیری خود را به تسلط تبدیل کنیم. تسلط این مشکلات را تا حدودی کاهش می دهد.

مرحله دوم : که معمولاً شامل ۴ یا ۵ هفته پایانی می شود را به **جمع بندی** دروس می پردازند.

زمان شروع

زمان شروع بستگی به مقدار مطالعه و نتیجه در آزمون های آزمایشی دارد. در این قسمت **دانش آموزان به سه گروه** تقسیم می شوند:

گروه اول: کسانی که زیاد خوانده اند و در عین حال نتایج خیلی خوبی در آزمونهای آزمایشی گرفته اند میتوانند از ۳ خرداد شروع کنند.

گروه دوم: کسانی که زیاد خوانده اند و در عین حال نتایج خوبی در آزمونهای آزمایشی گرفته اند می توانند از ۱۰ خرداد شروع کنند.

گروه سوم : کسانی که کم خوانده اند و در عین حال نتایج خوبی در آزمونهای آزمایشی نگرفته اند می توانند از ۲۲ خرداد شروع کنند.