

CHIA SẺ KINH NGHIỆM: 5 YẾU TỐ ĐỂ LUYỆN THI TỐT NGHIỆP THPT HIỆU QUẢ GIAI ĐOẠN NƯỚC RÚT

Thời điểm sắp thí sinh cả nước đang tích cực luyện thi đại học và đang trong giai đoạn nước rút. Để tăng thêm khả năng đỗ vào trường đại học mà mình lựa chọn, các em học sinh nên lưu ý những yếu tố sau để đạt kết quả mong muốn

1. Lên mục tiêu rõ ràng

Trước khi thi thật thì thí sinh nên tham gia một số kì thi thử để biết được năng lực thật sự của bản thân mình. Từ điểm thi thử bạn có thể biết được mình hay sai ở mục nào, vấn đề gì cần chỉnh sửa và thí sinh nên chọn trường có điểm bằng với điểm thi thử hoặc cao hơn 1 vài điểm. Thí sinh nên lên một mục tiêu cụ thể để cải thiện những lỗi sai mà mình hay gặp phải.

2. Làm lại đề cương

Đề cương môn học là tổng quát nhất chương trình học, mỗi phần của đề cương nên hiểu rõ những sườn ý cơ bản và dạng bài cơ bản nhất mà đề thi hay ra. Nên vẽ đề cương ôn tập dạng mind map (sơ đồ tư duy) để nhớ nhanh và rõ nhất từng ý mà mỗi đề bài yêu cầu. Làm thử đề thi nhiều lần, dựa trên sườn ý cơ bản yêu cầu của từng dạng bài. Sau đó tự chấm điểm, nếu phần nào của bài chưa hiểu kĩ thì nên gặp các thầy cô giáo trong trường để hỏi thật kĩ, tại sao lại như vậy. Các thầy cô trong trường THPT Lộc Thanh sẽ luôn tận tình chỉ bảo cho các em những điều mà các em chưa hiểu. Sau đó, về tự trình bày lại vào giấy hoặc tốt nhất nên giảng lại cho bạn bè hiểu. Một lần giảng lại bài hơn trăm nghìn lần tự học.

3. Quan trọng là thái độ

Tại sao có người học kém, có người học giỏi. Thực chất học kém hay học giỏi không phải là ở trí não mà do phần nhiều chưa biết cách điều khiển bộ não. Đa số cách học truyền thống thiên về não trái nhiều, chủ yếu ở từ ngữ. Học sinh nên kết hợp phương pháp học cả bán cầu não phải, thiên nhiều về tư duy, hình ảnh

và gắn nội dung học tập, ôn luyện vào các hình ảnh, tưởng tượng hoặc làm dàn ý thuyết trình. Nếu không, có thể tự làm và tự thuyết trình tại nhà.

4. Cách ghi nhớ hiệu quả

Khi học cần hiểu rõ bản chất vấn đề, thí sinh tập trung vào những kiến thức cơ bản. Tập trung hiểu rõ bản chất vấn đề, hiểu rõ đặc điểm, cách thức vận dụng, khái niệm, quy luật... trong những cách giải quyết vấn đề cụ thể. Luyện thi đại học hiệu quả cần phải có phương pháp, không ôm đồm học thuộc vì sau đó sẽ dễ dàng quên đi hết nếu học thuộc lòng. Sau đó, luyện tập để hình thành kỹ năng, trăn hay không bằng tay quen, vận dụng các kiến thức học được một cách linh hoạt, sáng tạo.

Khi ôn nên vận dụng theo đúng 2 tuyến:

Theo chiều dọc: Trong phạm vi cùng loại vấn đề, cùng chương mục, cùng chuyên môn

Theo chiều ngang: Trong từng chương mục của mỗi môn lại có liên quan đến nhau.

5. Yếu tố bên ngoài

Không gian:

Hãy rèn luyện một không gian gần giống phòng thi, yên tĩnh tuyệt đối, ngồi đúng tư thế, kiểu bàn, và mọi dụng cụ như khi đi thi để rèn luyện trước.

Thời gian học:

Không nên vì luyện thi đại học gấp rút mà không nghỉ ngơi hợp lý. Thời gian luyện thi đại học hiệu quả tầm 45 phút sau đó hãy nghỉ ngơi thì khả năng tập trung sẽ cao hơn. Nên tập trung học từ sáng đến trưa. Vì đây là khoảng thời gian bộ não hoạt động tốt nhất, sau đó có thể ăn uống nghỉ trưa, học qua chiều có thể đi thể thao hoặc dạo bộ để thư giãn, tối trước 10h thì thời gian tập trung lại tăng cao nên có thể học tập được hiệu quả hơn. Sau 10 giờ, thời gian tiếp thu dường như bão hòa.

Đảm bảo sức khỏe:

Trong một buổi học nên tránh học, ngồi liên tục từ 3 – 4 tiếng, tập trung ăn uống một chế độ dinh dưỡng đa dạng các chất và khi nghỉ ngơi nên tập trung, không suy nghĩ lan man.