

هنریون



اوقات فراغت سال کنکور رو چطوری بگذرونم؟ (راهنمای واقعی برای داوطلبان کنکور هنر)

سال کنکور هنر شبیه یک ماراتن طولانی است.

اگر فقط بدوید و استراحت نکنید، وسط مسیر کم می‌آورید.

خیلی از داوطلبان فکر می‌کنند هر دقیقه‌ای که درس نخوانند، عقب افتاده‌اند. اما حقیقت این است:

مدیریت درست اوقات فراغت می‌تواند باعث افزایش رتبه شود، نه کاهش آن.

هنریون

در این مقاله دقیق و کاربردی به شما می‌گوییم چطور هم استراحت کنید، هم بازدهی مطالعه‌تان را بالا ببرید، و هم حتی برای آزمون عملی جلو بیفتید.

چرا اوقات فراغت در سال کنکور مهم است؟

اگر بدون توقف درس بخوانید:

- تمرکزتان افت می‌کند
- کیفیت یادگیری پایین می‌آید
- استرس زیاد می‌شود
- احتمال دزدگی بالا می‌رود

ذهن انسان بعد از حدود ۶۰ تا ۹۰ دقیقه مطالعه جدی، نیاز به بازیابی دارد.

استراحت درست یعنی:

- ✓ برگشتن با انرژی بیشتر
- ✓ افزایش تمرکز
- ✓ جلوگیری از فرسودگی
- ✓ تثبیت بهتر مطالب در حافظه



اشتباه رایج کنکوری‌ها درباره اوقات فراغت

بزرگ‌ترین اشتباه این است که:

یا اصلاً استراحت نمی‌کنند

یا استراحتشان تبدیل می‌شود به ۳ ساعت شبکه اجتماعی!

استراحت باید **هدفمند و کنترل‌شده** باشد، نه بی‌برنامه و فرسایشی.

چه کارهایی برای اوقات فراغت سال کنکور مناسب است؟

۱) ورزش کوتاه و منظم

۳۰ دقیقه پیاده‌روی، نرمش یا کشش ساده می‌تواند:

- استرس را کاهش دهد
- تمرکز را بالا ببرد
- کیفیت خواب را بهتر کند

ورزش یکی از قوی‌ترین ابزارهای افزایش بازدهی مطالعه است.

۲) تمرین‌های هنری سبک (مخصوص داوطلبان هنر)

برای کنکور هنر، اوقات فراغت می‌تواند حتی به نفع آزمون عملی شما هم باشد.

اما نه با تمرین سنگین – بلکه با تمرین‌های کوتاه و لذت‌بخش.

هنریون

اسکیس ۱۰ دقیقه‌ای

- از دست خودتان طراحی کنید
- از یک لیوان یا کفش طراحی کنید
- از فضای اتاقتان اسکیس بزنید

این کار هم ذهن را از درس‌های تئوری جدا می‌کند هم مهارت دستتان را حفظ می‌کند.

بسیاری از رتبه‌های برتر کنکور هنر حتی در زمان‌های کوتاه استراحت، طراحی سریع انجام می‌دهند.

طراحی از فیلم یا عکس

یک صحنه جذاب از فیلم را متوقف کنید و سریع طراحی کنید. این تمرین به ترکیب‌بندی و فیگور شما کمک می‌کند.

تحلیل آثار هنری

به جای اسکرول بی‌هدف، یک اثر هنری نقاشی، عکس و یا فیلم ببینید و از خودتان بپرسید:

- نور از کجا می‌آید؟
- چرا ترکیب‌بندی این‌طور است؟
- رنگ‌ها چه حسی می‌دهند؟



این کار هم استراحت است، هم تقویت نگاه هنری.

چه کارهایی در اوقات فراغت خطرناک است؟

- شبکه‌های اجتماعی بدون زمان‌بندی
- سریال دیدن طولانی
- بازی‌های اعتیادآور
- مهمانی‌های طولانی

این‌ها ذهن را خسته‌تر می‌کنند، نه آرام‌تر.

بهترین مدل مدیریت اوقات فراغت

قانون ۵۰-۱۰

۵۰ دقیقه مطالعه

۱۰ دقیقه استراحت کوتاه

در استراحت کوتاه:

- از موبایل فاصله بگیرید
- چند حرکت کششی انجام دهید
- آب بنوشید
- نفس عمیق بکشید



استراحت بلند پایان روز

بعد از تمام شدن برنامه درسی:

۱ تا ۲ ساعت استراحت واقعی داشته باشید

بدون عذاب وجدان.

این کار باعث می‌شود فردا با انرژی بیشتری شروع کنید.

تجربه مشاوران هنریون درباره رتبه‌های برتر

در هنریون، داوطلبانی که توانسته‌اند رتبه‌های برتر کسب کنند، یک ویژگی مشترک دارند:

آن‌ها فقط زیاد درس نخوانده‌اند؛

بلد بوده‌اند انرژی خود را مدیریت کنند.

در برنامه‌ریزی‌های تخصصی هنریون، همیشه برای استراحت هدفمند، و درس خواندن

مفید برنامه‌های دقیق داده می‌شود.

چون داوطلبی که خسته باشد، حتی اگر ۱۰ ساعت هم درس بخواند، بازدهی رتبه‌ساز

ندارد.



جمع‌بندی

اوقات فراغت در سال کنکور:

✗ وقت تلف کردن نیست

✓ بخشی از استراتژی موفقیت است

اگر هوشمندانه مدیریت شود، می‌تواند:

تمرکز شما را بالا ببرد

استرس را کم کند

مهارت طراحی شما را تقویت کند

و حتی عملکردتان در آزمون عملی را بهتر کند. سال کنکور یک maratn است. برای برنده شدن، باید هم بدوید، هم درست نفس بکشید.