



تمرینات درست برای غلبه به زیست کنکور

و

چرا اغلب آموزش‌ها درمورد زیست‌شناسی به درد
نمی‌خورند و چطور درصد زیست‌شناسی‌تان را با
علمی‌ترین روش به بالاترین حد ممکن برسانید؟

فاطمه نوری‌آذر

سرشناسه : نوری آذر، فاطمه، ۱۳۷۵-
 عنوان و نام پدیدآور : زیست غلبه، تمرینات درست برای غلبه به زیست کنکور.../فاطمه نوری آذر؛
 ویراستار مهسا کریم زاده،
 مشخصات نشر : تهران: نشر بید، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری : ۲۰۸ص.: مصور (رنگی).
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۱۰-۷۴-۲ :
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 موضوع : زیست شناسی -- راهنمای آموزشی (متوسطه)
 (Biology -- Study and teaching (Secondary
 زیست شناسی -- آزمون ها و تمرین ها (متوسطه)
 (Biology -- Examinations, questions, etc. (Secondary
 رده بندی کنگره : QH۳۱۵ :
 رده بندی دیویی : ۵۷/۷۶ :
 شماره کتابشناسی ملی : ۸۶۷۱۰۷۸ :
 اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

نام کتاب: زیست غلبه؛ تمرینات درست برای غلبه به زیست کنکور

مؤلف : فاطمه نوری آذر

ناشر: بید

ویراستار: مهسا کریم زاده

صفحه آرا و طراح جلد: سیمین عربشاهی

چاپ: مجموعه اهل سخن

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۱۰-۷۴-۲

مبلغ سرمایه گذاری: ۱۲۰ هزار تومان

فهرست

اولین هدف : مطالعه این کتاب.....	۱۵
چطوری این کتابو بخونم حالا؟!.....	۱۶
قانون چهار سوال یک گزینه ای.....	۱۶
قانون زوم این و زوم اوت (zoom in & zoom out).....	۱۷
قانون خلاصه هر چی کمتررر بهترررر.....	۱۷
مقدمه.....	۱۹
جایزه‌های آنلاین.....	۲۳
فصل یک: دیروز ، امروز فردا.....	۲۵
"خب چیا یاد گرفتم و یادمه".....	۳۶
فصل دوم: گوارش و جذب مواد.....	۳۷
یه دور دوره سریع.....	۱۳۰
"خب چیا یاد گرفتم و یادمه".....	۱۴۴
فصل سوم: تبادلات گازی.....	۱۴۵
"خب چیا یاد گرفتم و یادمه".....	۱۸۰
فصل چهارم: گردش مواد در بدن.....	۱۸۱
یه مرور سریع هم حالا مزه می‌ده.....	۲۲۷
"خب چیا یاد گرفتم و یادمه".....	۲۴۴
فصل پنجم: تنظیم اسمزی و دفع مواد زائد.....	۲۴۵
یه مرور کلی جانانه در انتظار ماست.....	۲۷۳
"خب چیا یاد گرفتم و یادمه".....	۲۸۳

مقدمه

همیشه از خودم می پرسیدم آخه من که ۱۰ دور این مبحث و خونده بودم، کلی زمان براش گذاشتم، تست هم زدم، چرا باید نتیجه پشت سرهم آزمون هام بشه این؟! چرا همیشه زمان برای من کمه انگار؟! و چقدرررر من لفت می دم موقع درس خوندن! منی که با وسواس و توجه درس هام رو مخصوصاً زیست رو می خونم، چرا این جوری جواب می دم؟! رسیدم به این جمله که

«اکثر انسان ها می خواهند به رفتارهای قبلی خود ادامه دهند، اما نتایج متفاوت بگیرند.»

حرف از این مشاور بشنو، از معلم ها (کسایی که مثلاً معلم بودن البته) از بچه هایی که کنکور دادند پیرس و...، اما نه تفاوتی حاصل نشد، جز پشیمونی و ناراحتی از خودم و دوست نداشتن خودم. آی تو متحول می شی و فلان و یه دفعه می شی دکتر خودمون و...، نه خبری از این حرف ها نبود. برام سؤال بود که چی می شه یه نفر این قدر مطالب رو خوب یاد می گیره و بازدهی خوبی هم داره + سرعت بالا؟ بله سرعت بالا رفیق من، که مجموع این ها می شه تسلط بالا. به ما گفتند که درس بخون. خب ما هم تو این ۱۲ سال (البته با زور چماق درس خوندیم) (۰۰)، اما نگفتند چطوری بخونیم. واقعاً خنده داره نه؟ بعداً که رفتم توی مدارس سوئد و فنلاند که جزو بهترین مدارس دنیا هستند، فهمیدم بله، از پایه ابتدایی شیوه های مطالعه مؤثر رو یاد می گیرند. متأسفانه به ما یاد ندادند (۰۰) (یاد هم نخواهند داد تا اینکه خودمون بریم سراغش)، ولی این دلیل نمی شه که ما بهونه بیاریم و نریم سراغ یادگیری باکیفیت.

از ورود به رشته پزشکی و رویاهای من شروع شد تا رفتن به بهترین دانشگاه های دنیا، اما قبول شدن یا نشدن؟ مسئله این است! تو برای ورود به هر جایی از مدرسه

گرفته تا دانشگاه، نیاز به آزمون ورودی و ارزیابی داری. این رو بهت گفتم که غر کنکور دادن اینجا رو هی زنی. برای قبولی و ان شاء الله همکارشدنت با ما رفیق من، یه کار باید انجام بدی که اون هم تغییر کردن خودته. ابزارهای تو = مطالعه اصولی و مؤثر. درواقع درست خوانی رو یاد بگیری و یاد بگیری جدیدتر و کارآمدتر خلاصه نویسی کنی! (یادت نره خلاصه‌های هرکس برای خودش حکم اسفناج‌های ملوان زبل رو داره) و مرور + کتاب به درد بخور تمرینی.

دوران کنکور مامان و باباهای ما بود که می‌گفتند هر کتابی پیدا کردی بشین بخون و هر گام به گامی هم بود تمرین کن. والا گذشت اون زمان‌ها. اگه طالب نتیجه در زمان درستی، بسم الله. درست اقدام کن.

حرف‌های یه سری از این مشاورها رو شنیدی؟ «برو تو حتماً می‌تونی، فقط حرکت کن!» نه واقعاً این‌طور نیست. (دوس خوندن جواب نمی‌ده، بلکه درست درس خوندن به همراه منابع خوب در زمان درست در مسیر رسیدن به هدف کمک می‌کنه. موقعی که دانش آموز بودم، تفکر اشتباهم همین بود. اما دیدم من که با خواندن واژگان کتاب نمره خوب می‌گرفتم، اما چرا تو آزمون‌ها به کرات نتیجه داغون می‌گیرم؟ رسیدم به مطالعه مؤثر و افزایش سرعت مطالعه و تندخوانی و آشنایی با آقای تونی بوزان (پایه گذار تکنیک‌های مؤثر در آمریکا) که بله! قضیه از این قراره. حالا توی این کتاب قراره باهم یاد بگیریم و تمرین کنیم. (اما چه چیزی؟ مهم‌ترین مبحث آزمون تو و همین‌طور احتمالاً مهم‌ترین بخش علاقه تو یعنی علم زیست‌شناسی رو.

دیدنی دیگه کنکورم بازی درآورده و رفته تو کارگزاری؟ البته نه کارگزاری بورس، بلکه جمله‌سازی! این کتاب به روش مفهومی و تعمیم و... خلاصه از این چیزهای جدیدی که مد شده، طرح شده. اما بخوام سرراست و خلاصه و به زبون خودمون بگم، زیستش عین خود خود کنکوره. بلکه ما اینیم دیگه.

بعد از تموم کردن دوره دبیرستان (گرچه من تدریسم رو از همون دوران دانش‌آموزی هم داشتم) دیدم مسئله تمام دانش‌آموزهای من زیسته. با وجود اینکه خوانده بودند و

تست هم زده بودند، اما نتیجه نمی گرفتند و به این ایمان داشتند که مشکل از هوش و گیرایی خودشونه! بنده خداها همون فکری رو داشتند که سراغ خودمم آمده بود. اما من سمج بازی درآوردم، نه لجبازی. خودم رفتم پی یادگیری مؤثر و منابع خوب و حالا دارم با تجربه های خودم، شاگردانم و نوین ترین آموزش هایی که دیدم به توراه درست را واقع بینانه می گویم: (📖) مهارت مطالعه مؤثر و درست خوانی + منابع خوب درسی.

حقیقت این است که ما از چیزهای کوچک ضربه می خوریم، نه از چیزهای بزرگ. بنابراین، ما در بخش های مختلف این کتاب روی مفهوم زیست شناسی در قالب جملات صحیح و غلط و باکس های «پسندت دهم» که است حاصل تجربه های خودم و شاگردانم است به صورت ویژه کار کردیم و از همه جالبتر اینکه درستی یا نادرستی عبارات در آخر کتاب یا جلد دیگر نیامده، بلکه درست در پایین قسمت سؤال آمده است (جیغ و دست و هورا، 🎉) راستش من از کتاب هایی که جواب سؤال ها رو آخر کتاب یا به جلد دیگه می گذاشتند متنفر بودم و این قدر خسته که گاهی پیش می آمده که سراغ چک کردن پاسخ ها نمی رفتم. تازه من شیرازی هم نیستم. (📖)

در آخر با تسلط روی مجموعه کتاب های غلبه، با تمرین درست و می آموزی که بر مطالب سخت فائق آیی و غلبه کنی. غلبه زیست شناسی شامل دهم، یازدهم، دوازدهم، گیاهی و خلاصه نکاته.

از همکارهای خودم، دکی های محترم و کادر درمانی آینده، (🕶️) می خواهم این موضوع را امتحان کنید، نتیجه اون را ببینند و در پایان ذکات آن را بپردازند. با معرفی این موضوع به دیگران به رشد و دستگیری هم کمک کنید که اساس علم تجربی به معنای دلنشین خود بازگردد، زیستنی زیبا و مؤثر.

دکتر فاطمه نوری آذر

زمستان ۹۹

فاطمه نوری آذر