



برنامه مطالعاتی هفته ۲

تاریخ **۱۲ تا ۱۸** مرداد ۹۸

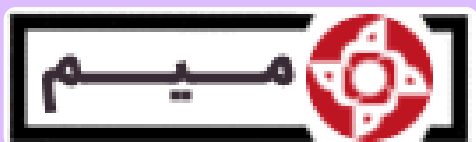
عنوان هفته: **بهبود تمرکز**

ویژه دانش آموزان و کنکوری های ۹۹ نظام جدید

نوع برنامه: **متعادل (آهسته و پیوسته)**

همه‌هنگ با آزمون های تابستانی کانون فرهنگی آموزش

گروه : ریاضی



مدیریت و نظارت بر تهیه و تنظیم برنامه:

مهندس جلال سلیمی

مشاور همکار: مهدی تولائی



راهنمای استفاده از برنامه مطالعاتی

- ۱۲- در ابتدا ویدئوی توضیحات مشاوره ای در مورد اهداف تنظیم برنامه را مشاهده کنید.
- ۱۳- به مشاور و برنامه ارائه شده اعتماد کنید. اگر برای اولین یا دومین بار است که کنکور می دهید، مطلع باشید مشاوران «میسیم» و مدیر تولید محتوای این سایت (مهندس جلال سلیمی) بیش از بیست سال است که در این مسیر در کنار داوطلبان موفق بوده و این مسیر را طی کرده اند.
- ۱۴- برنامه ای در حد توان خود، انتخاب کنید تا دلسرد و ناامید نشوید. اگر سابقه مطالعه جدی ندارید حتماً با برنامه متعادل شروع کنید و نگران هیچ چیز نباشید. موفقیت در مسیر شماسست و هر هفته با اجرای جدی برنامه به شما نزدیک تر می شود.
- ۱۵- در برنامه درسی هفتگی مبحث، نوع مطالعه و منابع و زمان یا تعداد تست ها پیشنهاد شده است. سعی کنید به آنها پایبند باشید و در ۶ روز هفته به اجرای آن بپردازید. اگر از درسهای برنامه عقب افتادید، از روز هفتم برای جبران استفاده کنید.
- ۱۶- حتماً برای مشخص شدن حجم و کیفیت فعالیت خود طبق پیشنهاد مشاور در ویدئوها، چک لیست ها را به دقت تیک بزنید و با خود رو راست باشید.
- ۱۷- توصیه کرده ایم اگر وقت داشتید چه درسی را بیشتر بخوانید یا تست بزنید.
- ۱۸- ساعت اجرای برنامه برای هر گروه پیشنهاد شده است. بر اساس مدل زندگی خود یکی از آنها را انتخاب کنید و به آن ساعت ها پایبند باشید.

کارهای ممنوعه در اجرای برنامه

- ۱- درسی را طی هفته از برنامه خارج نکنید.
- ۲- درسهایی را که دوست ندارید به هیچ وجه در برنامه جابه جا نکنید.
- ۳- در قسمت هایی که تست زنی توصیه شده است حتماً و قطعاً تست بزنید و آن را به مطالعه تبدیل نکنید.
- ۴- به درسهای عمومی در حدی که توصیه شده توجه کنید و آنها را کنار نگذارید.
- ۵- مثال ها و تمرین های کتاب درسی را بی ارزش تلقی نکنید و طی سال چندین بار آنها را حل کنید.
- ۶- با تست های سخت و تالیفی شروع نکنید. الویت اصلی شما تست های سراسری مرتبط به کتابها ی تان است.
- ۷- بدون کاغذ و قلم سراغ مطالعه و تست زنی نروید. چک نویس استفاده کنید.
- ۸- برای افزایش سرعت عمل عجله نداشته باشید و الا بی دقتی غوغا می کند.
- ۹- دیر وقت (۱۲ شب تا ۴،۵ صبح) درس نخوانید و زندگی غیر عادی درست نکنید. علاوه بر آسیبهای جسمی و روانی، این شیوه ها نتیجه نمی دهد!
- ۱۰- فکر ساعت مطالعه زیاد و تعداد تست زیاد نباشید. جدی مشغول یادگیری باشید و بدانید ساعت مطالعه و تست شما، حتماً با یادگیری خوب، بیشتر خواهد شد.
- ۱۱- برنامه انتخابی خود (متعادل یا پیشرو) را عوض نکنید و فقط مثل یک ربات از آن پیروی کنید. خلاقیت در تغییر برنامه بماند برای ماه های بعد!

موفق و پیروز و سلامت و شاد باشید

جلال سلیمی (مشاور و کارشناس آموزش)



چه ساعتی از شبانه روز برنامه مطالعاتی و الویت های برنامه را اجرا کنیم؟

بر اساس نوع کلاس ها و سبک زندگی انتخاب کنید اما پایبند باشید!

فارغ التحصیلی هستیم که بعضی روزها به آموزشگاه می روم یا دانش آموزی هستیم که تابستان به مدرسه می روم.		فارغ التحصیل هستیم یا دانش آموزی هستیم که تابستان به مدرسه نمی روم.	چه کسی هستی؟
روزهایی که آموزشگاه نمی روم	روزهایی که مدرسه یا آموزشگاه می روم		
۱۷ تا ۱۵:۳۰	۹:۳۰ تا ۸	۹:۳۰ تا ۸	ساعت فعالیت الویت اول
۱۹ تا ۱۷:۳۰	۱۲ تا ۱۰:۳۰	۱۲ تا ۱۰:۳۰	ساعت فعالیت الویت دوم
۲۰:۳۰ تا ۱۹:۳۰	۱۵:۳۰ تا ۱۴	۱۵:۳۰ تا ۱۴	ساعت فعالیت الویت سوم
۲۲ تا ۲۱	۱۸ تا ۱۶:۳۰	۱۸ تا ۱۶:۳۰	ساعت فعالیت الویت چهارم
۲۳:۱۵ تا ۲۲:۱۵	۲۰:۳۰ تا ۱۹	۲۰:۳۰ تا ۱۹	ساعت فعالیت الویت پنجم

برنامه دانش آموزان و فارغ التحصیلان نظام جدید (ریاضی)							
برنامه هفته (۲) – عنوان برنامه هفته [بهبود تمرکز] – هدف دوره یازدهم با تست							
اولویت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
اولویت اول ۱/۵ ساعت	حسابان ۱ تست تابع بخش ۱ و ۲	هندسه ۲ یادگیری روابط طولی در دایره	آمار و احتمال مطالعه و تست مبانی احتمال	حسابان ۱ تست تابع بخش ۱ و ۲	حسابان ۱ تست تابع بخش ۳	فیزیک ۲ تست خازن و انرژی پتانسیل	آزمون
اولویت دوم ۱/۵ ساعت	فیزیک ۲ مطالعه و تمرین تست انرژی پتانسیل تا اول خازن	شیمی ۲ مطالعه متن صفحه ۲۳ تا ۳۸	حسابان ۱ مطالعه و تمرین و تست وارون تابع	فیزیک ۲ مطالعه و تمرین و تست خازن	شیمی ۲ تست دوره ای صفحه ۱ تا ۳۸	آمار و احتمال تست مبانی احتمال	آزمون
اولویت سوم ۱ ساعت	ادبیات ۲ مطالعه و تست درس هفتم	عربی ۲ مطالعه و یادگیری قواعد انواع معرفه و نکره و جمله وصفیه	دینی ۲ مطالعه و تست درس ۵	شیمی ۲ تست سراسری صفحه ۳۳ تا ۳۸	زبان ۲ گرامر و تست لغت و گرامر درس اول	ادبیات ۲ مرور نکات و تکرار تست های درس ۵، ۶، ۷	استراحت
اولویت چهارم ۱۳۰ دقیقه	فیزیک ۲ تست فصل ۱	شیمی ۲ تست فصل ۱	هندسه ۲ تست دایره	دینی مطالعه و تست درس ۶	ادبیات ۲ تست درس ۵، ۶، ۷	عربی ۲ تست قواعد درس ۳ و ۴	حل تمرین و تست ریاضیات

۲۷
ساعت
مطالعه در
هفته

برنامه منتهی
اول

(آهسته و پیوسته)

اگر وقت داشتیم چه کاری انجام دهیم؟ تست حسابان بیشتر بزن



چک لیست اجرای برنامه ها ریاضی - هفته دوم برنامه متعادل

(هر آنچه که انجام می دهید تیک ✓ بزنید)

نام درس	مطالعه متن کتاب	مطالعه جزوه و دسنامه	سوالات و تست ها و تمرینات جزوه و کتاب درسی	تست سراسری یا مشابه سراسری	مرور نکات جزوه و کتاب	تکرار تست های سراسری	آزمون خانگی	مرور نکات تست ها و آزمون ها
حسابان ۱	انواع تابع							
	تابع وارون							
آمار و احتمال	مبانی احتمال							
هندسه ۲	دایره							
فیزیک ۲	الکتریسیته ساکن							
شیمی ۲	فصل ۱							
ادبیات ۲	درس ۷							
عربی ۲	درس ۳							
	درس ۴							
دینی ۲	درس ۵							
	درس ۶							
زبان ۲	درس ۱							