



## برنامه مطالعاتی هفته ۱

تاریخ **۵ تا ۱۱** مرداد ۹۸

عنوان هفته: ورزش ذهن

ویژه دانش آموزان و کنگوری های ۹۹ نظام جدید

نوع برنامه: پیشرو (جدی و مستحکم)

همه‌هنگ با آزمون های تابستانی کانون فرهنگی آموزش

## گروه : ریاضی



مدیریت و نظارت بر تهیه و تنظیم برنامه:

**مهندس جلال سلیمی**

مشاور همکار: مهدی تولانی





## 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 بار دومین بار است که کنکور می دهید، مطلع باشید مشاوران «میم» 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 با 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 کتابهاست.
- 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 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 بدایتید 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 پرروز 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!

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

برنامه دانش آموزان و فارغ التحصیلان نظام جدید (ریاضی)							
برنامه هفته [۱] - عنوان برنامه هفته [ورزش ذهن] - هدف دوره یازدهم							
اولویت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
اولویت اول ۱/۵ ساعت	حسابان ۱ روابط و درستامه تابع	حسابان ۱ تست ۴۰ تابع	حسابان ۱ تست ۳۵ تابع	آمار و احتمال مرور نکات و تست مجموعه ها	حسابان ۱ تست ۳۵ تابع	آمار و احتمال تست مجموعه ها و احتمال	جبران اختصاصی
اولویت دوم ۱/۵ ساعت	شیمی ۲ مرور نکات فصل ۱ کتاب و جزوه	فیزیک ۲ مرور نکات و مثال و تمرین فصل الکتریسته ساکن	شیمی ۲ تست فصل ۱	فیزیک ۲ تست الکتریسته ساکن	فیزیک ۲ تست الکتریسته ساکن	هندسه ۱ مطالعه و درستامه و تمرین نالس و تشابه	جبران اختصاصی
اولویت سوم ۱ ساعت	هندسه ۲ مطالعه و تست دایره	ادبیات ۲ مطالعه و تست درس ۵	هندسه ۲ مرور و تست چند ضلعیها محیطی و محاطی	شیمی ۲ تست فصل ۱	آمار و احتمال تست مجموعه ها و احتمال بخش اول	فیزیک ۲ مطالعه و مرور نکات و مثال و تمرین مقاومت ها	جبران عمومی
اولویت سوم ۱ ساعت	عربی ۲ مرور قواعد درس ۳ و ۴	دینی ۲ مطالعه و تست درس ۴	ادبیات ۲ مطالعه و تست درس ۶	زبان ۲ مرور لغت و متن درس یک	دینی ۲ مطالعه و تست درس ۵	عربی ۲ تست قواعد و مرور لغت درس ۴ و ۳	جبران عمومی

۳۳  
ساعت  
مطالعه در  
هفته

برنامه پیشنهادی روز

(جدی و مستحکم)

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



## چک لیست اجرای برنامه ها ریاضی - هفته اول برنامه پیشرو

(هر آنچه که انجام می دهید تیک ✓ بزنید)

نام درس	مبحث	مطالعه متن کتاب	مطالعه جزوه و دستنامه	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	تابع								
	انواع تابع								
آمار و احتمال	مجموعه ها								
	احتمال								
هندسه ۲	دایره								
هندسه ۲	تالس و تشابه								
فیزیک ۲	الکتریسیته ساکن								
	مقاومت								
شیمی ۲	فصل ۱								
دینی ۲	درس ۵								
عربی ۲	درس ۳								
	درس ۴								
ادبیات ۲	درس ۵								
	درس ۶								
زبان ۲	درس ۱								