



## برنامه مطالعاتی هفته ۲

تاریخ **۱۲ تا ۱۸** مرداد ۹۸

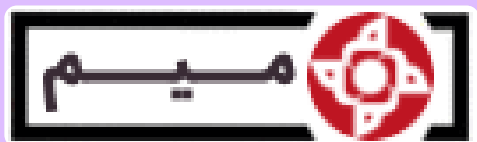
عنوان هفته: بهبود تمرکز

ویژه دانش آموزان و کنکوری های ۹۹ نظام جدید

نوع برنامه: متعادل (آهسته و پیوسته)

همه‌هنگ با آزمون های تابستانی کانون فرهنگی آموزش

### گروه : تجربی



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 «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 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 فارغ التحصیلان نظام جدید (تجربی)							
برنامه هفته [2] - عنوان برنامه هفته [بهبود تمرکز] - هدف یادگیری یازدهم با تست							
روز	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
اولویت	۹۸/۵/۱۲	۹۸/۵/۱۳	۹۸/۵/۱۴	۹۸/۵/۱۵	۹۸/۵/۱۶	۹۸/۵/۱۷	۹۸/۵/۱۸
اولویت اول ۱/۵ ساعت	زیست ۲ تست حواس	زیست مرور نکات و تست حواس	زیست ۲ مطالعه دستگاه حرکتی	زیست ۲ مطالعه دستگاه حرکتی	زیست ۲ تست دستگاه حرکتی ۳۰ تست	زیست مرور حواس و حرکتی	آزمون
اولویت دوم ۱/۵ ساعت	شیمی ۲ مطالعه متن صفحه ۲۳ تا ۳۸	فیزیک ۲ مطالعه متن و تمرین و تست انرژی پتانسیل تا ابتدای خازن	شیمی ۲ تست سراسری مرتبط صفحه ۲۳ تا ۳۸	ریاضی ۲ مطالعه و درسنامه و تمرین تشابه مثلث ها	فیزیک ۲ مطالعه و تست و تمرین خازن ها	شیمی ۲ تست دوره صفحه ۱ تا ۳۸	آزمون
اولویت سوم ۱ ساعت	ادبیات مطالعه درس هفتم مطالعه و تست	عربی ۲ مطالعه و یادگیری قواعد انواع معرفه و تکره وجمله وصفیه	دینی ۲ مطالعه و تست درس ۵	زبان ۲ گرامر و تست لغت و گرامر درس اول	دینی ۲ مطالعه و تست درس ۶	ادبیات ۲ مرور نکات و تکرار تست های درس ۵،۶،۷	استراحت
اولویت چهارم ۱۵ دقیقه	ریاضی ۲ مبحث تالس	فیزیک ۲ قانون کولن و میدان الکتریکی	عربی تست ترجمه و قواعد	ادبیات ۲ تکرار تست های درس ۵،۶،۷	زبان تست لغت	ریاضی تست تشابه مثلث ها	جبرانی زیست

برنامه منتهی به یاد

(آهسته و پیوسته)

۲۷

ساعت  
مطالعه در  
هفته

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

