



## برنامه مطالعاتی هفته ۱

تاریخ **۵ تا ۱۱** مرداد ۹۸

عنوان هفته: ورزش ذهن

ویژه دانش آموزان و کنکوری های ۹۹ نظام جدید

نوع برنامه: پیشرو (جدی و مستحکم)

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 «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 - گروه تجربی

برنامه هفته شماره [۱] - عنوان برنامه هفته: ورزش ذهن - هدف دوره یازدهم

| روز          | شنبه  | یکشنبه                                    | دوشنبه                                | سه شنبه  | چهارشنبه                               | پنجمشنبه   | جمعه             |
|--------------|---|---|---------------------------------------|--|--|--|------------------|
| اولویت       | ۹۸/۵/۵  | ۹۸/۵/۴                                    | ۹۸/۵/۷                                | ۹۸/۵/۸   | ۹۸/۵/۹                                 | ۹۸/۵/۱۰  | ۹۸/۵/۱۱          |
| اولویت اول   | زیست ۲<br>متن کتاب<br>حواس                      | زیست ۲<br>تست<br>حواس                     | زیست ۲<br>متن کتاب<br>دستگاه<br>حرکتی | زیست ۲<br>تست<br>دستگاه<br>حرکتی                 | زیست ۲<br>متن کتاب<br>تنظیم<br>شیمیایی | زیست ۲<br>تست<br>تنظیم<br>شیمیایی                      | جبران<br>اختصاصی |
| اولویت دوم   | شیمی ۲<br>مرور نکات<br>فصل ۱                    | فیزیک ۲<br>مرور نکات<br>تمرینهای<br>فصل ۱ | شیمی ۲<br>تست<br>فصل ۱                | فیزیک ۲<br>تست<br>الکترواستاتیک<br>ساکن<br>فصل ۱ | زیست ۲<br>تست<br>حواس و<br>حرکتی       | شیمی ۲<br>تست<br>فصل ۱                                 | جبران<br>اختصاصی |
| اولویت سوم   | ریاضی ۲<br>مطالعه و<br>تمرین<br>هندسه           | ادبیات ۲<br>مطالعه و<br>تست<br>درس ۵      | ریاضی ۲<br>تست<br>هندسه               | شیمی ۲<br>تست<br>فصل ۱                           | ریاضی ۲<br>مطالعه و<br>تمرین<br>تابع   | فیزیک ۲<br>مطالعه<br>فصل ۲<br>تا آخر<br>مقاومت ها      | جبران<br>اختصاصی |
| اولویت چهارم | عربی ۲<br>مطالعه<br>لغت و<br>ترجمه<br>درس ۳ و ۴ | دینی ۲<br>مطالعه<br>درس ۴<br>و ۳۰ تست     | ادبیات ۲<br>مطالعه و<br>تست<br>درس ۶  | زبان ۲<br>مرور لغت<br>و متن<br>درس اول           | دینی ۲<br>مطالعه<br>درس ۵<br>و ۳۰ تست  | عربی ۲<br>مرور<br>قواعد و<br>تست<br>ترجمه<br>درس ۳ و ۴ | جبران<br>عمومی   |

برنامه پیشنهادی

(جدی و مستحکم)

۳۳

ساعت  
مطالعه در  
هفته

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

