



## 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: پیشرو (جدی و مستحکم)

هماهنگ 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 دروس 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 دروس 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 یگان 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 اولویت	شنبه ۹۸/۵/۱۲	یکشنبه ۹۸/۵/۱۳	دوشنبه ۹۸/۵/۱۴	سه شنبه ۹۸/۵/۱۵	چهارشنبه ۹۸/۵/۱۶	پنجشنبه ۹۸/۵/۱۷	جمعه ۹۸/۵/۱۸
اولیت اول ۱/۵ ساعت	زیست ۱ مطالعه متن کتاب فصل گوارش	زیست ۱ متن کتاب فصل گوارش	زیست ۱ متن کتاب فصل گوارش	زیست ۱ تست گوارش	زیست ۱ متن کتاب تبادل گازها	زیست ۱ متن و تست تبادل گازها	آزمون
اولیت دوم ۱/۵ ساعت	شیمی ۱ مطالعه متن و کتاب فصل ۲ صفحه ۶۰ تا ۳۵	شیمی ۱ درسنامه و یادگیری فصل ۲ صفحه ۶۰ تا ۳۵	ریاضی ۱ مطالعه درسنامه و تمرین جزوه و کتاب توان های گویا	ریاضی ۱ مطالعه کتاب و درسنامه و تمرین عبارتهای جبری	زیست ۲ تست دوره ای مباحث آزمون	فیزیک ۱ تست کاروانرژی	آزمون
اولیت سوم ۱ ساعت	فیزیک ۱ مطالعه درسنامه حل تمرین کاروانرژی	فیزیک ۱ تست کاروانرژی	شیمی ۱ تست فصل ۲ مباحث آزمون	شیمی ۲ مطالعه کتاب و درسنامه فصل ۲ ۸ صفحه اول فصل	شیمی ۲ تست مرتبط به مباحث آزمون فصل دوم	ریاضی ۱ تست توانها گویا و عبارتهای جبری	استراحت
اولیت چهارم ۱ ساعت	ریاضی ۲ تست وارون تابع	ریاضی ۲ تست تابع	زیست ۱ تست گوارش	شیمی ۱ تست فصل ۲ مباحث آزمون	فیزیک ۲ تست مقاومت ها	دینی ۲ تست درس ۴،۵،۶	مرور و تست زیست ۲
اولیت پنجم ۱ ساعت	ادبیات ۲ مطالعه و تست درس ۲	عربی ۲ مرور قواعد درس ۴ و ۳	دینی ۲ مطالعه و تست درس ۶	زبان ۲ تست گرامر و لغت درس یک	ادبیات ۲ تست درس ۵،۶،۷	عربی ۲ تست درس ۳ و ۴ ترجمه و قواعد	تست شیمی ۲

(جدی و مستحکم)  
 برنامه پیشرو

**۳۶**  
 ساعت  
مطالعه در  
هفته

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

\*اگر به مدرسه می روید و درس های دوازدهم به شما تدریس می شود به جای درس های سال دهم تکالیف دبیران خود را انجام دهید و اگر امکانش را داشتید در آزمون به درس های دوازدهم پاسخ دهید.

## چک لیست اجرای برنامه ها تجربی - هفته دوم 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
زیست ۲	حواس								
	دستگاه حرکتی								
	تنظیم شیمیای								
زیست ۱	گوارش								
	تبادل گازها								
ریاضی ۲	تابع								
	وارون تابع								
ریاضی ۱	عبارتهای جبری								
	توانهای گویا								
فیزیک ۲	مقاومت								
فیزیک ۱	کاروانرژی								
شیمی ۲	فصل ۱								
شیمی ۱	فصل ۲								
ادبیات ۲	درس ۵								
	درس ۶								
	درس ۷								
عربی ۲	درس ۳								
	درس ۴								
دینی ۲	درس ۴								
	درس ۵								
	درس ۶								
زبان ۲	درس ۱								