

dad's day



لیخند همچنین اش به لپاکش نداشت و گفت "با تو تو ولاعی" سلام
کردم و چند قدمی تزدیگ شدم . گفتم آقا دیگر که که دارید لز نداشت
ما خلاص می شویم با خودم یک دفتر اوردم که اگر اشکال ندارد براهم
چند خطی بادگاری بنویسید

آقای حسینی (به لیشان مهندس گفتگوی مهندسی)، فارغ‌التحصیل هرچه شریط بود - مقدمتی که ارزوهای خوبه ما بود

دفتر را از دستم گرفت و بازش کرد، جند لجه‌نمای تامل کرد و با خودکار

اول - تعلم شد! دیشب حدود نو بلهاد بود که بالاخره با همراهی دکتر علوی بررسی اخرين نسخه ویراستاري اين کتاب نيز تمام شد و حالا مانند جند خطي برایتان به بهانه «مقدمه» زيان حال پنوسه و به قول هوشمند ابتداع برخیزم و بگشایم بند از دل بر آتشا پس يك لیوان چای برای خودم دست و پا می‌کنم، به کتچی می‌خرم و جند دقیقه‌ای از شتاب این روزگار فصله می‌گیرم تا برایتان جند خطي به تحریر در بیلورم

دوم - از همین لول این را می کنم که خرفهایم همچ دخانی به مطالب
کتاب ندارد! فقط این را بگوییم در تالیف کتابی که در دست دارید تلاش
شده روش های برنامه ریزی یک دانش آموز موفق که حاصل ساعت ها بحث
و مطالعه و مباحثه است با آخرين متدهای برنامه ریزی روز دنیا (از روش
برنامه ریزی بولت ژورنال گرفته تا روش یوم و دور و طرح ... ۵۳ دلاری)
ترکیب شده و این صبحون^(۱) تقدیم شما گردد آنچه امروز در دست توست
حاصل زحمات دوستی است که تو انها را نسی شناسی ولی آنها تو را خوب
من شناسند فقط خواست پاشد که همگی برای خوب بودن تلاش کردند و
حال سپاه تو ادامه دادن این راه است (البته یک شکر و چه هم از شکر دان
عزیزم که کتاب را از دیدگاه دانش آموزی بررسی کردند)

سوم - روی اتفاق نشسته بود . چند شریطه‌ای به در زم و در با صنای
کشوری باز شد - **فیضی** **ز** - تگاهش را از روی نوشته‌ها بش
پلشد کرد و روپروریش هرا دید . من که دیگر تا پایان تحصیلات متوجه‌همام چند
روزی بیشتر باقی نمانده بود فکر کردم که با خودش می‌گویند باز دوباره این
پسر آمد اما بلاقلحله زبان فکرم را گاز گرفتیها اخیر همیشه یا ما همرباتر از
این‌ها بود باز با خودم فکر کردم که چقدر سخت است جذابی از معلماتی که
از آن‌ها در خلخال ریاضی و فیزیک اما در بالطن قدرت اندیشه‌شدن را فرا گرفتم

چه امید نیاشی بستی تو
به مترسک
که باید سر جالیزت را
بهر آن است که خود برجیزی

پنجم - چالیم سود شد اما حال نالم بیتر ! ایندم به شما آینده سازان است
اعینوارم که از امشن دلتان همیشگی باشد فرزندانم جسور باشید و لاز مستقلوت
عمل کردن و انتیشون تقویت

پنجم - چالیم سود شد اما حال نایم بیشتر ! ایندم به شما آینده سازان است
اعینهوارم که از اعشر دلتان همیشگی باشد فرزندانم جسوس را بشید و لاز مستقلوت
عمل کردن و انتیشپردن تقویت

ششم - حالا که سر صحیت باز شد و دلستی که همه هیز در دستان تو رفم

خوبی‌تر خورد، بس ۳۰ اخیر پیش هر دو و بیان که خطا بزرگتر و راهکشانه است
دستگفت را در دستگش قرار بده و با خود بگو:

کارهایم را به تو سپردم همانا که تو از همه جیز و همه کس بیشتری
در پایان به لبید روزی که آموخته هایمان، جیزهایی بیش از همان شیوه و
آنقدر برایمان داشته باشد

ششم - در اینجا باید از جناب صونس جو کار تکر کنم چرا که بدون راهنمایی‌های ایشان تالیف این کتاب بسیار مشکل بود همچنین قدردان از خدمات شهریار میریام شستم که در همه حال پشتیبان بود و همینطور جناب آقای دکتر علوی که نقش کلیدی در تالیف این کتاب داشتند و سپاسگزاری می‌کنم از کمک‌های سرکار خانیها میراندیش و لفضل زاده و جناب آقای سرلک و تمام عزیزان که در تهیه این کتاب به بند لطف داشتند.

آن زمانها خیلی معنی جمله‌ها بش را نفهمیدم اما هر چقدر بیش می‌زومد معنی
این جملات را بهتر درک می‌کنم . اینکه چه قدر این متربکها در زندگی
پیشانند ! هر کدام از کارهایی که می‌کنیم یک متربک مخصوص خودش را
دارد، اینکه همیشه تصریح‌ها را گردان متربکها می‌دانیم و منتظر حرکتی از
طرف آنها هستیم ! هر کدام از ما در حس و حال خاص خودمان، در دنیا
بزرگ و کوچک خودمان متربک‌هایی را می‌کاریم و به آنها امید می‌دانیم
تا شاید آن‌ها را نیحات دهندا گاهی یک کتاب کمیک‌آموزشی . گاهی یک
کمیک‌آموزشی داشتگاه و هرجده که بزرگتر می‌شویم متربک‌های مخصوص

چهارم - مطلبی زیبا و جذاب در فضای صحارتی به چشم خورد، حیفه اند
با شما در میان نگذارم.

کنکور هم مثل هر رقابتی می‌اید و صبور و باز هم مثل روال علمی‌شده
هر رقابتی، عذرخواهی به آنچه می‌خواستند، می‌رسند و عذرخواهی نیز از آنچه
می‌خواستند، باز می‌ملتفتند؛ اما من ترسیم از آن است که در عین‌الجهی این شیوه‌ها
شناختی انسانی را تبدیل به یک عذرخواهی‌گیر قسم با دور قسم نماید

صفحه آرزوها

خب خبا به صفحه Vision Board یا همان صفحه آرزوها خوش آمدید

تجسم‌سازی یکی از قوی‌ترین تمرین‌ها برای ذهن شماست. از قدیم الایام تاکنون ورزشکاران از تجسم‌سازی برای زدن رکوردها استفاده می‌کنند. امروزه هم با پیشرفت علم روانشناسی اثبات شده که الگوی ذهنی یک وزنه‌بردار هنگام تجسم بالا بردن وزنه دقیقاً مثل زمانی است که واقعاً یک وزنه را بالا برده است. خلاصه کلام این صفحه یک ابزار جذاب و انگیزشی است که قرار است به شما کمک کند تا آرزوهای خود را به تصویر بکشید و یا فقط آنها را بنویسید (به قولی آن‌ها را مجسم کنید). هنگامی که تصویر تمام اهداف و آرزوهای شما هر روز روی تابلو جلوی چشمتان باشد بدون شک بیشتر به آن‌ها فکر می‌کنید و حتی اگر هم بخواهید نمی‌توانید از آرزوهای رنگارنگ‌تان دست بکشید گاهی وجود یک عامل انگیزشی باعث می‌شود درست در زمانی که احساس می‌کنیم خسته و نالمید شدیم دوباره نیرو بگیریم و از جا بلند شویم. دست به کار شوید؛ لیستی از اهداف خود تهیه کرده و تصاویری از آن‌ها را در اینترنت پیدا کنید و یا آن‌ها را نقاشی کنید. سپس احساسات خود را نیز به تابلو اضافه کنید. این احساسات می‌توانند در قالب کلمات و عبارات انگیزشی نوشته شود.



پادم بماند

حرف و حدیث در مورد این صفحه خیلی زیاد هست! این صفحه نقشه موفقیت شماست و قرار است نمای یکسال تحصیلی شما را به تصویر بکشد هر رویداد مهمی که در تاریخ خاصی اتفاق می‌افتد باید از قبیل آن را در ماه مربوط به خودش بنویسید، این اتفاق می‌تواند تاریخ امتحان‌های پایانی، موعد تحويل تکالیف شهری، یک آزمون کلاسی مهم، یک فعالیت درسی و یا غیر درسی کلیدی و یا حتی یک رویداد شخصی و لوق برگامه مثل تولد یکی از دوستان، وقت دکتر، یا ... باشد این کار به شما کمک می‌کند تا در سال تحصیلی اتفاقات مهم خود را فراموش نکنید.

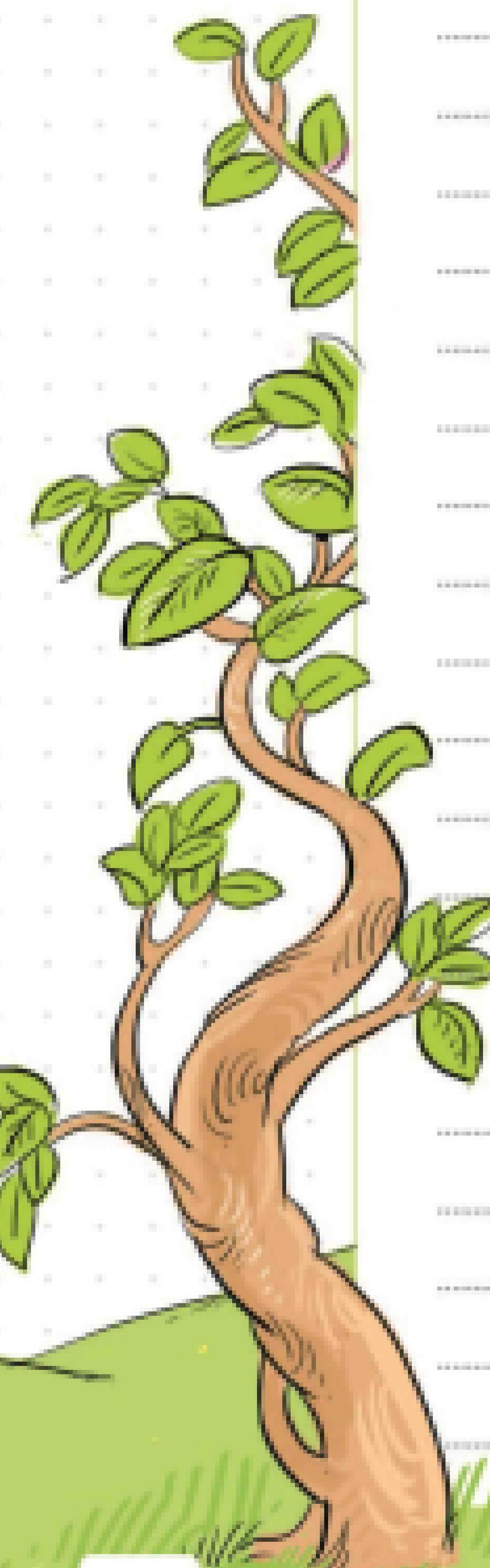
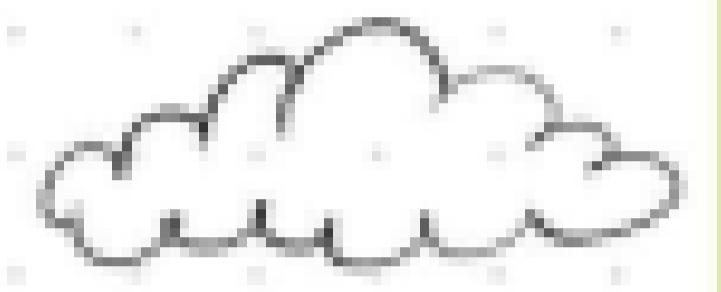
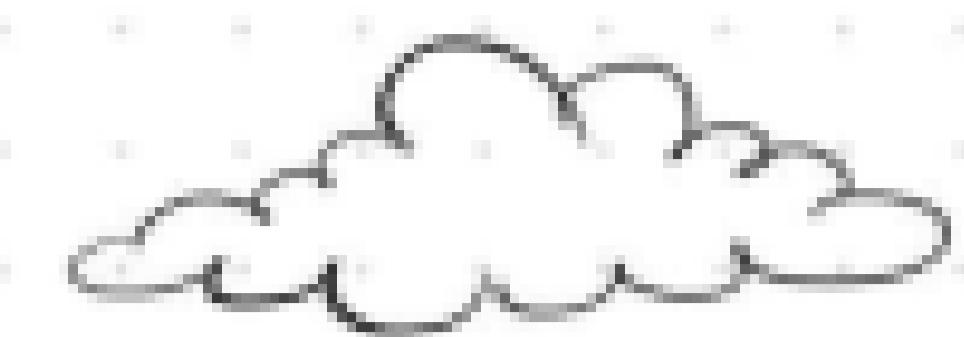
باشد که ایندگان این صفحه را به عنوان سرلوحه‌ی کارشان قرار دهند و متوجه شوند شما برای رسیدن به آرزوهایتان

چه زحمت‌ها که نکشیدید!

۱۴ شهریور

۱۴ مرداد

۱۴ تیر



۹



راهنمای گام به گام استفاده از دفتربرنامه ریزی

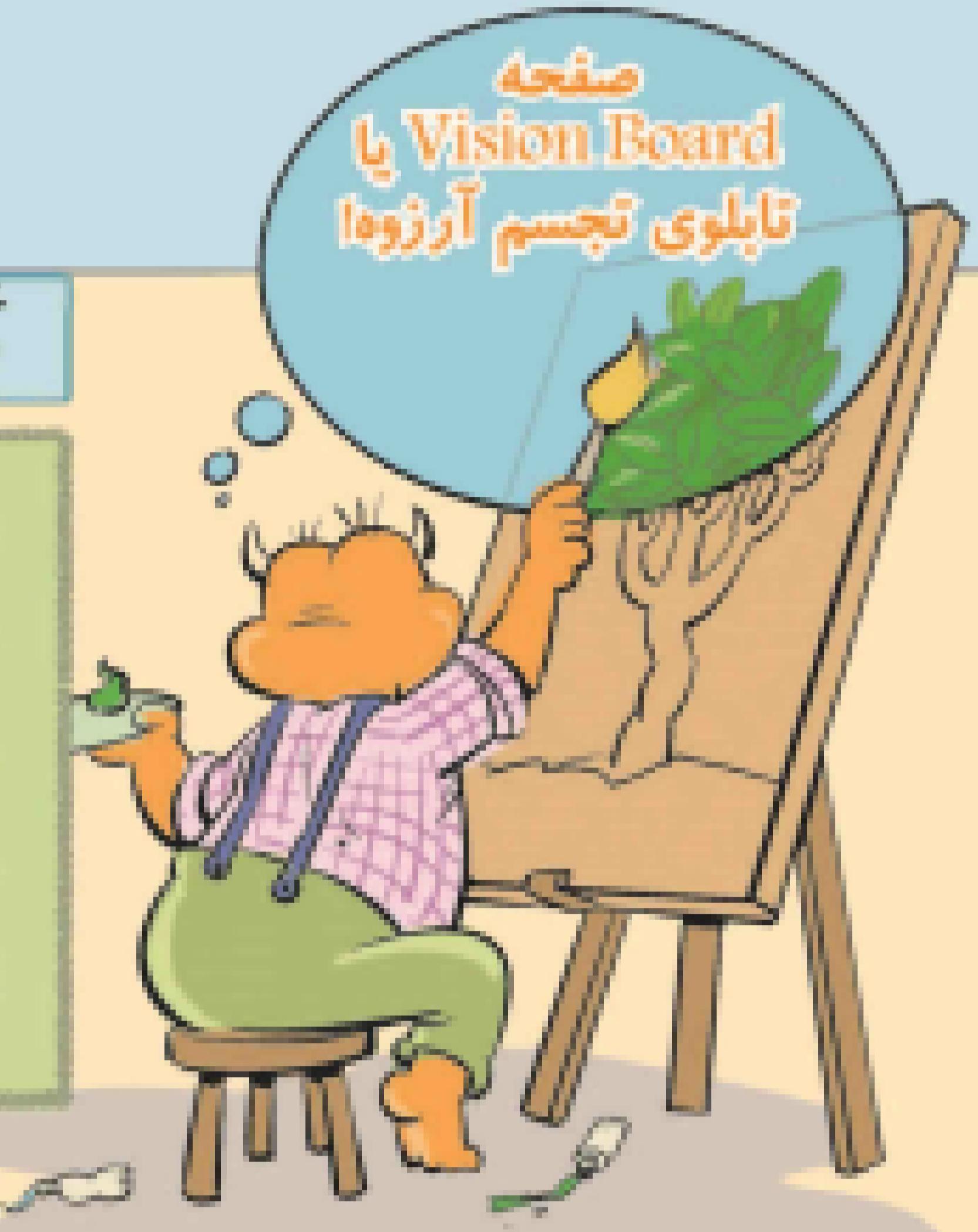
گام سوم

ایستگاههای مشاوره

در هر هفته یک ایستگاه مشاوره در انتظار شماست. پس حواستان باشد که در هر مقطع یا رشته‌ای که هستید، این صفحه را هفته به هفته دنبال کنید در صفحه فهرست کتاب هر عنوان کادری قرار دادیم که در صورت مطالعه، عنوان مربوطه را در آن تپک بزنید.

گام اول

در صفحه ۷ و ۸ با کارکرد این صفحه آشنایی کامل پیدا خواهید کرد حواستان باشد هر از چند گاهی به این صفحه سر بزنید تا رویاها یافتن و مسیر رسیدن به آن‌ها برایتان مرور شود. (مخصوصاً در موقع بیانگیری) همیشه باید بدانید که مسیر تحصیلی خود را به چه علم و با چه انگیزه‌هایی شروع کردید.



گام پنجم

تکنیک

یکسری تکنیک هم برایتان آماده کردیم. دقیقاً عین حرفاها! که مناسب با پیشروی هفته‌های دفتر، این تکنیک‌ها به شما آموزش داده خواهد شد. لازمه موقعيت در تکنیک‌ها، اجرای دقیق آن‌هاست. پس هر موقوع تکنیک جدیدی یاد گرفتید، از همان روز شروع به اجرای آن کنید.



۱۳

۱۲



ابن

- تولد پدر - ۱۰/۰۶
- آغاز مسابقات ترم دویست و ده
- اول آکسیون هفتی - ۱۰/۰۶
- مسمنهایی مسلمان
- هفته خدمتی پسر
-
-
-

مهر

- تولد پدر - ۷/۰۷
- آغاز مسابقات ترم دویست و یک
- هفته آکسیون شنبه - ۷/۰۷
- آغاز آکادمیک هفته - ۷/۰۷
- آغاز آکادمیک هفته - ۷/۰۷
-
-
-

گام پنجم

صفحه یادم بماند

صفحه یادم بماند یک تابلوی تمام رخ از یک سال تحصیلی شماست و باید هر روز مهمنی که در تاریخ خاصی اتفاق می‌افتد در آن بنویسید تا بتوانید با یک نگاه تمام رویدادهای مهم را مشاهده نمایید. اگر رویدادی به موعدش رسید و انجام شد بولتهای را تپک بزنید (بهتر است برای کارها تاریخ مشخص کنید تا نکلیفشنان معلوم باشند) اما این نیز بتوانید رویدادهایی را که تاریخ مشخصی در ماه ندارند نیز بنویسید (صفحه ۹۹ تا ۱۲۰)



گام دین

اولویت‌بندی و آغاز
ت‌ها را براساس لطفوت و فقرات اولویت‌بندی
که باوجوده به اولویت، شروع به انجام آن
پسند نماید. قاعده کاستون آغاز فعالیت‌هایی که
روع نشده‌اند، حالی می‌ماند.



~~1926~~ 1927



مکتبہ علمیہ ملکیت اسلام

file

پیش‌نامه

مان تقریبی انجام فعالیت‌هایی را که در گام قبلی یادداشت
و در آینده پیش‌بینی کرد و در متون مربوطه یادداشت شدند.
حال حوالستان به این موضوع باشد که جمیع ساعتی بیش‌بینی
فعالیت‌ها از حدود گذاری ساعتی آن روز نباید بیش‌تر باشد.



هدف گذاری ساعتی: در هر روز برای خود یک هدف گذاری ساعتی شخص نهادید. باید با توجه به ساعت‌های مدرسه کلاس‌های فوتبال، فوچی برگامه و استراحت‌تان، مقدار زمان مخصوصی را که برایتان می‌ماند، جلوی هدف گذاری ساعتی هر روز پذاشت نهادید.

۱۰

ستون عنوان و جزئیات: فعالیت‌های درسی و غیردرسی که تصدیق انجام آن‌ها را در هفته آتش دارید، در این ستون‌ها یادداشت نمایید. در پخش عنوان، تیتر فعالیت درسی یا غیردرسی و در پخش جزئیات، به صورت خلاصه فعالیتی که تصدیق انجام آن را دارید، پژوهیسید.

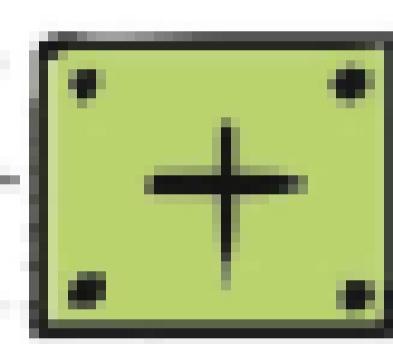
میراث

The image shows a template for a board game or educational card game. The top section is a red header with the title "کارگردانی مهارتی" (Skillful Director) in white Persian script. To the right of the title is a small circular logo containing a stylized figure. Below the header is a yellow sidebar on the left labeled "لایه های بازی" (Game Layers) in Persian. The main area features a large 6x8 grid of light blue squares with thin black borders. Above the grid, there are several rows of colored boxes: a row of four orange boxes, followed by a row of three yellow boxes and one orange box, then a row of two yellow boxes and two orange boxes. The bottom section of the template is a solid light blue color.

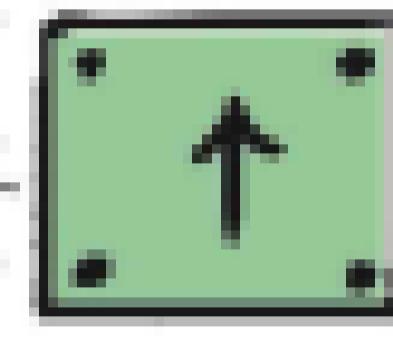
کریم گنڈی سے ملتا ہے | نسیم

گام نهم

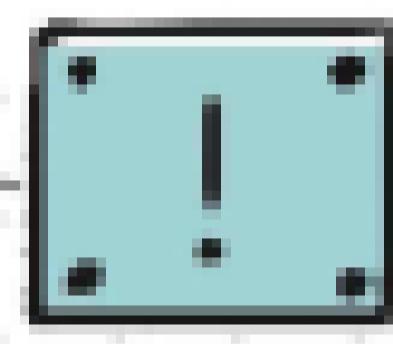
تا به اینجای کار، شما فعالیت‌های روزانه خود را یادداشت نموده و اولویت‌بندی کرده‌اید؛ سپس برای هر کدام زمانی را جهت انجام در نظر گرفتید. پس از آن شروع به انجام آن‌ها براساس اولویت‌های مشخص شده کردید و در نهایت پس از اتمام هر کدام در ستون اقدام تصمیماتی را اتخاذ نموده‌اید. درواقع ستون تاریخچه، سابقه فعالیت‌هایی را به شناسان می‌دهد که ریشه آن‌ها به تصمیماتی که در روزهای گذشته در ستون اقدام گرفته‌اید، برمی‌گردد. درنتیجه، این ستون یادآور فعالیت‌هایی است که به آینده موكول شده‌اند و باعث می‌شود که رفته رفته نحوه برنامه‌ریزی شما واقع‌بینانه (و نه ایده‌آل) باشد. در ادامه به بررسی نمادهای ستون تاریخچه می‌پردازیم.



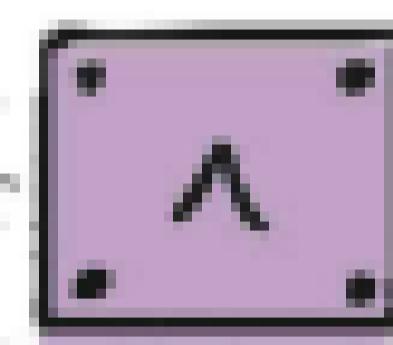
اگر فعالیت نیمه تمامی در گذشته داشته‌اید و اتمام آن فعالیت را به روزهای آینده موكول نموده‌اید، در ستون تاریخچه بازه مطالعاتی مربوطه از این نماد استفاده نمایید تا به شما یادآوری کند این فعالیت ادامه فعالیت نیمه تمامی است که در گذشته داشته‌اید.



این نماد یعنی برای مبحث که قبل از نیاز به تمرین یا تست بیشتری داشتید، قصد ادامه فعالیت و تمرین بیشتر را دارد.



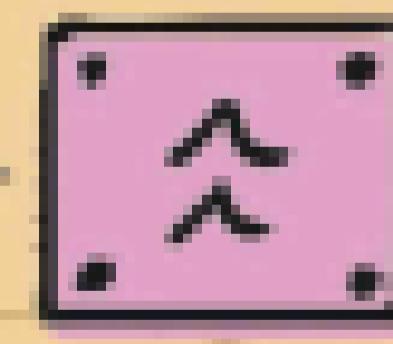
این نماد یعنی شما یکبار فعالیت مربوطه را انجام نداده و اقدام به انتقال آن نموده‌اید. درواقع پس از اینکه شما تصمیم می‌گیرید فعالیتی را انجام نداده و به روزهای آتی موكول کنید، باید پس از نوشتن آن فعالیت در روز مربوطه، در ستون تاریخچه این نماد را یادداشت نمایید.



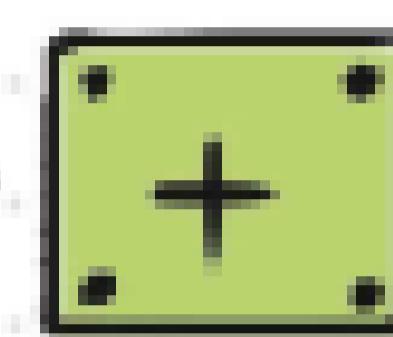
این نماد یعنی شما یکبار فعالیت مربوطه را انجام نداده و اقدام به انتقال آن نموده‌اید. پس از اینکه شما تصمیم می‌گیرید فعالیتی را انجام نداده و به روزهای آتی موكول کنید، باید پس از نوشتن آن فعالیت در روز مربوطه، در ستون تاریخچه این نماد را یادداشت نمایید.



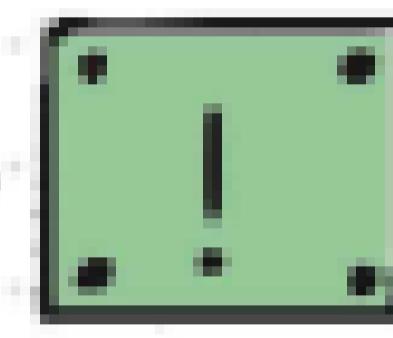
درصورتی که علی‌رغم یکبار انتقال فعالیت به روزهای آینده، مجدداً تصمیم به انتقال آن به روزهای آینده گرفتید، باید پس از انتقال فعالیت به روز مربوطه، در ستون تاریخچه این نماد را بگذارید. (نکته بسیار مهم: انتقال برای سومین بار منوع! اگر فعالیت ۲ بار انتقال بیندازد و انجام نشد به این معنی است که فعالیت مربوطه اهمیت و فوریت خاصی برای شما نداشته باشد؛ در این حالت شما تصمیم می‌گیرید که این فعالیت را برای چند هفته و یا حتی چند ماه به تعویق بیندازید. (برای اینکه این فعالیت را فراموش نکنید به صفحه یادم بماند مراجعه و فعالیت مذکور را در آنجا یادداشت نمایید)



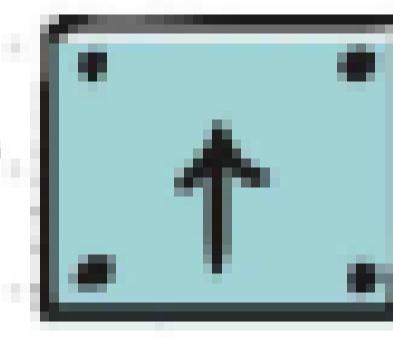
اقدام پس از شروع به انجام یک فعالیت، حالت‌های مختلفی ممکن است اتفاق بینند؛ مثلاً شما تصمیم می‌گیرید که وقت بیشتری برای یک فعالیت بگذارید یا باید سوالات به وجود آمده را در اولین فرصت از دبیر یا دوستان خود پرسید. برای هر کدام از تصمیماتی که می‌گیرید باید در ستون اقدام تصمیماتی را با یکی از نمادهای زیر مشخص نمایید که در ادامه به بررسی آن‌ها می‌پردازیم:



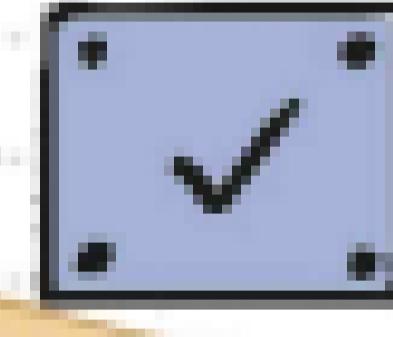
به معنای فعالیت نیمه تمام می‌باشد بعضی موقع، شما فعالیتی را آغاز می‌کنید اما نصیحته این را به اتمام برسانید. در این حالت از نماد + استفاده کرده و در روزها یا هفته‌های آتی، زمانی را برای ادامه فعالیت نیمه تمام درنظر گرفته و فعالیت مربوطه را در آن یادداشت کنید.



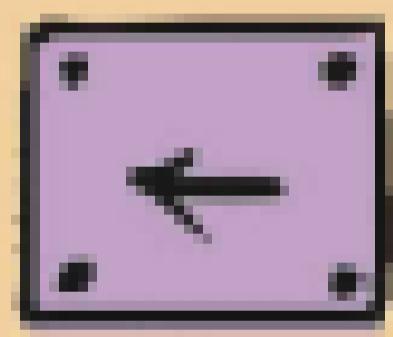
به معنای داشتن مشکل اساسی است. ممکن است پس از شروع به انجام فعالیتی متوجه شوید که با اشکالات و ابهامات زیادی در این مبحث رویه رو هستیدجا قرار دادن این نماد به خود یادآوری می‌نمایید که باید در رویه مطالعاتی این مبحث یک سری تغییرات جدی و اساسی ایجاد نمایید. (مثلاً منبع یا روش مطالعه خود را تغییر دهید، به دبیر یا نوشت خود مراجعة کنید و یا مجدداً از ابتداء شروع به مطالعه مبحث نمائید و ...)



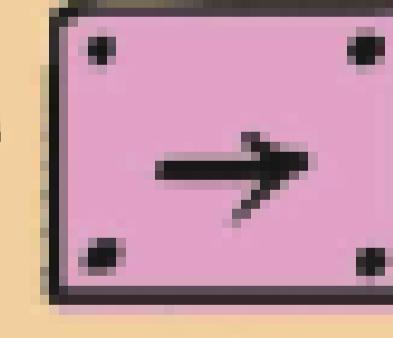
به معنای تمرین بیشتر می‌باشد درصورتی که فعالیتی را آغاز کردید و پس از اتمام زمان بازه‌ی مطالعاتی، نیاز به تمرین و تست بیشتری داشتید؛ با گذاشتن این نماد یادتان می‌ماند که باید از این مبحث بیشتر تمرین کنید پس در هر روزی که می‌خواهید تمرین بیشتری از این مبحث انجام دهید، فعالیت مربوطه را یادداشت کنید.



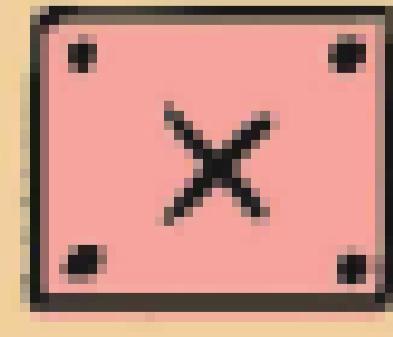
درصورتی که فعالیتی را به اتمام رساندید، از این نماد استفاده کنید.



درصورتی که فعالیت را آغاز نکرده و ترجیح داده‌اید آن را به روزهای آتی موكول نمایید، از این نماد استفاده کنید. (ضمیر تا یادتان نرفته فعالیت مربوطه را در روزی که مدنظر دارید، مجدداً یادداشت نمایید)



به معنای انتقال به صفحه یادم بماند می‌باشد. ممکن است شما فعالیتی را آغاز نکرده باشید و این فعالیت اهمیت و فوریت خاصی نیز برای شما نداشته باشد؛ در این حالت شما تصمیم می‌گیرید که این فعالیت را برای چند هفته و یا حتی چند ماه به تعویق بیندازید. (برای اینکه این فعالیت را فراموش نکنید به صفحه یادم بماند مراجعه و فعالیت مذکور را در آنجا یادداشت نمایید)



به معنای حذف آن کار می‌باشد اگر از انجام فعالیتی صرف نظر کردید با این نماد آن را حذف کنید. مثلاً ممکن است از مون درسی لغو شود و یا کلاس مربوطه تشکیل نشود و



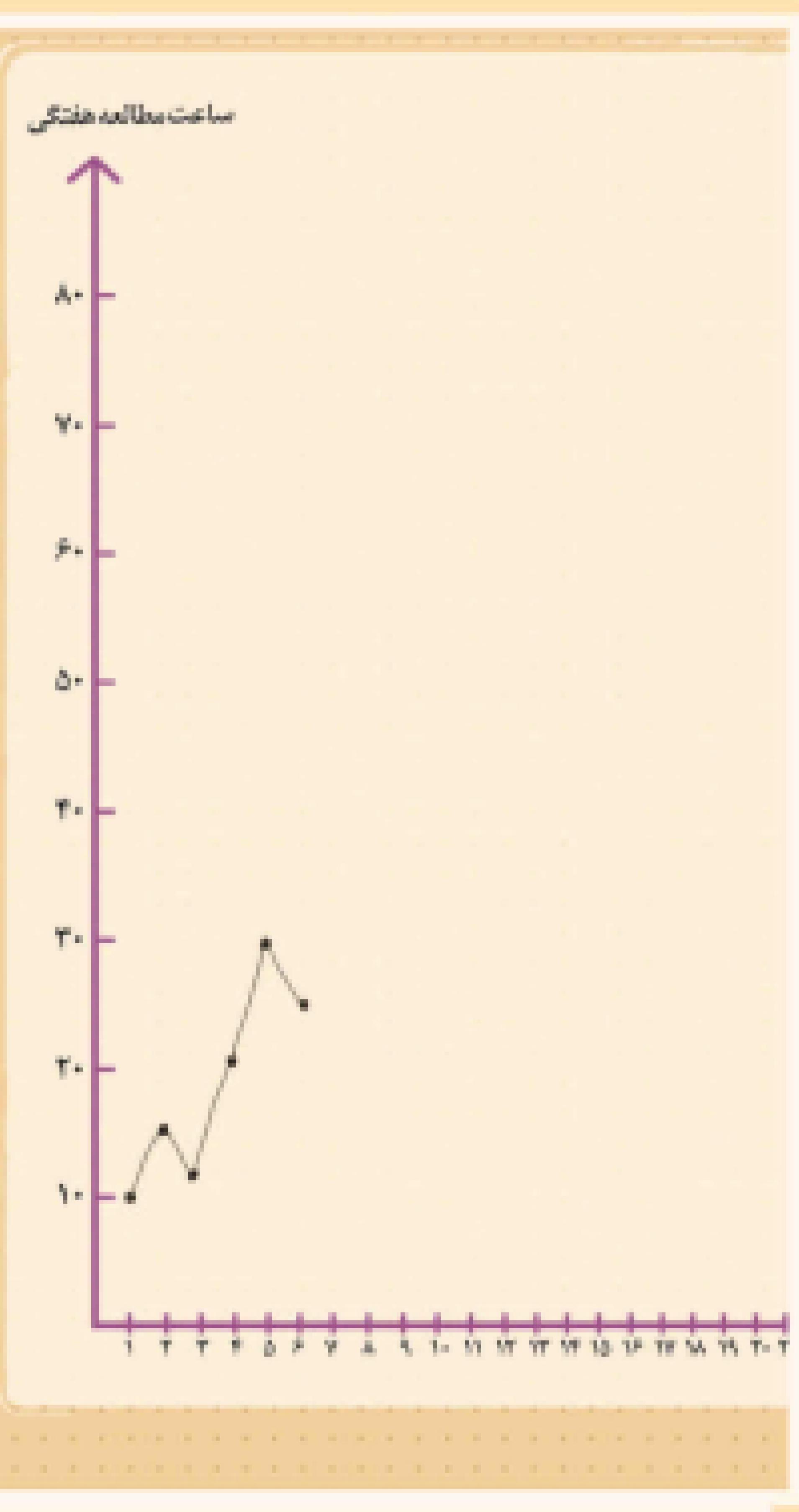
جدول تابی آزمون						
درآمدی کتاب خارجی	ساعت مطالعه	امدادی	تمدنی	مردمه اسلامی	آزمون عالی	نامزدی
ساعت مطالعه پایانی از حد نظر	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
کافی توجه داشت و مجموع را برابر با ۱۲ نموده است.						

لشکر دست را بخوبی بگیرید و آن را بگویند.

گام پایانی

تحلیل آزمون

در پخش آخر این کتاب جداولی برای تحلیل آزمون اورده شده است. اگر ایستگاهی را که مربوط به تحلیل آزمون (ایستگاه مشاوره ۳۲۳۱) برایتان اورده‌ایم، مطالعه کنید؛ با نحوه پر کردن آن جدول آشنا می‌شوید. اما برای اینکه خیالمان راحت باشد که از آن جدول‌ها به درستی استفاده می‌کنید به نوبه آن در این صفحه توجه داشته باشید.



نمودارهای سالیانه

آخرین گام که هرچقدر از اهمیت آن بگوییم کم است، مربوط به صفحه نمودار سالیانه می‌باشد. شما با استی پس از آنما هر هفته اطلاعات زیر را در این نمودارها علامت بزنید. ساعت مطالعاتی هفته مربوطه در صورتی که در هفته مریوطه آزمون آزمایشی شرکت کردید، توزیزان را علامت بزنید. تا بتوانید با یک نگاه عملکرد درسی خود را مشاهده کنید و تصمیمات لازم را برای هفته‌های بعد بگیرید.



نام و نیکویش	شماره سوال	ن/غ	ن	مجمع سطمال	نام
لیلی	۱۶۴	۵	۵	۱۰۹	لیلی
لیلی	۱۶۵	۶	۶	۱۲۵	لیلی
لیلی	۱۶۶	۷	۷	۱۳۲	لیلی
لیلی	۱۶۷	۸	۸	۱۴۰	لیلی
لیلی	۱۶۸	۹	۹	۱۴۸	لیلی
لیلی	۱۶۹	۱۰	۱۰	۱۵۶	لیلی
لیلی	۱۷۰	۱۱	۱۱	۱۶۴	لیلی
لیلی	۱۷۱	۱۲	۱۲	۱۷۲	لیلی
لیلی	۱۷۲	۱۳	۱۳	۱۸۰	لیلی
لیلی	۱۷۳	۱۴	۱۴	۱۸۸	لیلی
لیلی	۱۷۴	۱۵	۱۵	۱۹۶	لیلی
لیلی	۱۷۵	۱۶	۱۶	۲۰۴	لیلی
لیلی	۱۷۶	۱۷	۱۷	۲۱۲	لیلی
لیلی	۱۷۷	۱۸	۱۸	۲۲۰	لیلی
لیلی	۱۷۸	۱۹	۱۹	۲۲۸	لیلی
لیلی	۱۷۹	۲۰	۲۰	۲۳۶	لیلی
لیلی	۱۸۰	۲۱	۲۱	۲۴۴	لیلی
لیلی	۱۸۱	۲۲	۲۲	۲۵۲	لیلی
لیلی	۱۸۲	۲۳	۲۳	۲۶۰	لیلی
لیلی	۱۸۳	۲۴	۲۴	۲۶۸	لیلی
لیلی	۱۸۴	۲۵	۲۵	۲۷۶	لیلی
لیلی	۱۸۵	۲۶	۲۶	۲۸۴	لیلی
لیلی	۱۸۶	۲۷	۲۷	۲۹۲	لیلی
لیلی	۱۸۷	۲۸	۲۸	۲۹۹	لیلی
لیلی	۱۸۸	۲۹	۲۹	۳۰۷	لیلی
لیلی	۱۸۹	۳۰	۳۰	۳۱۵	لیلی
لیلی	۱۹۰	۳۱	۳۱	۳۲۳	لیلی
لیلی	۱۹۱	۳۲	۳۲	۳۳۱	لیلی
لیلی	۱۹۲	۳۳	۳۳	۳۳۹	لیلی
لیلی	۱۹۳	۳۴	۳۴	۳۴۷	لیلی
لیلی	۱۹۴	۳۵	۳۵	۳۵۵	لیلی
لیلی	۱۹۵	۳۶	۳۶	۳۶۳	لیلی
لیلی	۱۹۶	۳۷	۳۷	۳۷۱	لیلی
لیلی	۱۹۷	۳۸	۳۸	۳۷۹	لیلی
لیلی	۱۹۸	۳۹	۳۹	۳۸۷	لیلی
لیلی	۱۹۹	۴۰	۴۰	۳۹۵	لیلی
لیلی	۲۰۰	۴۱	۴۱	۴۰۳	لیلی
لیلی	۲۰۱	۴۲	۴۲	۴۱۱	لیلی
لیلی	۲۰۲	۴۳	۴۳	۴۱۹	لیلی
لیلی	۲۰۳	۴۴	۴۴	۴۲۷	لیلی
لیلی	۲۰۴	۴۵	۴۵	۴۳۵	لیلی
لیلی	۲۰۵	۴۶	۴۶	۴۴۳	لیلی
لیلی	۲۰۶	۴۷	۴۷	۴۵۱	لیلی
لیلی	۲۰۷	۴۸	۴۸	۴۵۹	لیلی
لیلی	۲۰۸	۴۹	۴۹	۴۶۷	لیلی
لیلی	۲۰۹	۵۰	۵۰	۴۷۵	لیلی
لیلی	۲۱۰	۵۱	۵۱	۴۸۳	لیلی
لیلی	۲۱۱	۵۲	۵۲	۴۹۱	لیلی
لیلی	۲۱۲	۵۳	۵۳	۴۹۹	لیلی
لیلی	۲۱۳	۵۴	۵۴	۵۰۷	لیلی
لیلی	۲۱۴	۵۵	۵۵	۵۱۵	لیلی
لیلی	۲۱۵	۵۶	۵۶	۵۲۳	لیلی
لیلی	۲۱۶	۵۷	۵۷	۵۳۱	لیلی
لیلی	۲۱۷	۵۸	۵۸	۵۳۹	لیلی
لیلی	۲۱۸	۵۹	۵۹	۵۴۷	لیلی
لیلی	۲۱۹	۶۰	۶۰	۵۵۵	لیلی
لیلی	۲۲۰	۶۱	۶۱	۵۶۳	لیلی
لیلی	۲۲۱	۶۲	۶۲	۵۷۱	لیلی
لیلی	۲۲۲	۶۳	۶۳	۵۷۹	لیلی
لیلی	۲۲۳	۶۴	۶۴	۵۸۷	لیلی
لیلی	۲۲۴	۶۵	۶۵	۵۹۵	لیلی
لیلی	۲۲۵	۶۶	۶۶	۶۰۳	لیلی
لیلی	۲۲۶	۶۷	۶۷	۶۱۱	لیلی
لیلی	۲۲۷	۶۸	۶۸	۶۱۹	لیلی
لیلی	۲۲۸	۶۹	۶۹	۶۲۷	لیلی
لیلی	۲۲۹	۷۰	۷۰	۶۳۵	لیلی
لیلی	۲۳۰	۷۱	۷۱	۶۴۳	لیلی
لیلی	۲۳۱	۷۲	۷۲	۶۵۱	لیلی
لیلی	۲۳۲	۷۳	۷۳	۶۵۹	لیلی
لیلی	۲۳۳	۷۴	۷۴	۶۶۷	لیلی
لیلی	۲۳۴	۷۵	۷۵	۶۷۵	لیلی
لیلی	۲۳۵	۷۶	۷۶	۶۸۳	لیلی
لیلی	۲۳۶	۷۷	۷۷	۶۹۱	لیلی
لیلی	۲۳۷	۷۸	۷۸	۶۹۹	لیلی
لیلی	۲۳۸	۷۹	۷۹	۷۰۷	لیلی
لیلی	۲۳۹	۸۰	۸۰	۷۱۵	لیلی
لیلی	۲۴۰	۸۱	۸۱	۷۲۳	لیلی
لیلی	۲۴۱	۸۲	۸۲	۷۳۱	لیلی
لیلی	۲۴۲	۸۳	۸۳	۷۳۹	لیلی
لیلی	۲۴۳	۸۴	۸۴	۷۴۷	لیلی
لیلی	۲۴۴	۸۵	۸۵	۷۵۵	لیلی
لیلی	۲۴۵	۸۶	۸۶	۷۶۳	لیلی
لیلی	۲۴۶	۸۷	۸۷	۷۷۱	لیلی
لیلی	۲۴۷	۸۸	۸۸	۷۷۹	لیلی
لیلی	۲۴۸	۸۹	۸۹	۷۸۷	لیلی
لیلی	۲۴۹	۹۰	۹۰	۷۹۵	لیلی
لیلی	۲۵۰	۹۱	۹۱	۷۹۹	لیلی
لیلی	۲۵۱	۹۲	۹۲	۸۰۷	لیلی
لیلی	۲۵۲	۹۳	۹۳	۸۱۵	لیلی
لیلی	۲۵۳	۹۴	۹۴	۸۲۳	لیلی
لیلی	۲۵۴	۹۵	۹۵	۸۳۱	لیلی
لیلی	۲۵۵	۹۶	۹۶	۸۳۹	لیلی
لیلی	۲۵۶	۹۷	۹۷	۸۴۷	لیلی
لیلی	۲۵۷	۹۸	۹۸	۸۵۵	لیلی
لیلی	۲۵۸	۹۹	۹۹	۸۶۳	ل

مکالمہ گفتاری سماں میں:

نام	آغاز	پیش‌بینی	جزئیات	عنوان	تاریخچه	لینک
!	✓	۹٪	بطالم حص ۲	عربی		۱
+	✓	۷٪	تماس مشاور	فارسی		۲
←		۹٪	بطالم حص ۳	زبان	~	۳

درس عربی همین شکل دارم مخصوصا درس ۲. پس علاوه ای گذارم تا بیشتر حواسیم به این شکل باشند. چند تا از سوالات شاورهای هم موافد که قرار گرفتند با مشاوره تماس بگیرم. باز هم زیست بخوبیم و انتقالش شادم به سه شنبه‌ها (به قاری بخوبیم دقت دیگر بگیر) زیست رو قبل انتقال دادی و این دو میان انتقالها

دوسنی

در درس فیزیک لیاز به تصریف بیشتر خارم بروای خودنم علامت گذاشت
روز شنبه نتوانستم زیست مطالعه کنم. آن را به روز دوشنبه منتقل کردم.
تا یادم یعنده در روزهای آتی بیشتر تصریف کنم. خداروشکر پرسش کلامی
شدم. هم لغوشد و به راحتی حذف کردم.

卷之三

ردیف	عنوان	تاریخچه	ملوک	ردیف	جزئیات	پیشگیری سایه	اعلاز	اقسام	ردیف
۱	سلطنه فعل ۲	زست	۲	۹۰'	مطالعه درس پنجم	پیشگیری			۴
۲	سلطنه درس پنجم	پیشگیری	۱	۹۰'	مطالعه درس پنجم				۳
۳	خرید لوازم احتیاجی	پیشگیری	۳	۳۰'	مطالعه درس پنجم				۵
۴									
۵									

منتهی نتوانستم زست مطالعه کنم. آن را به روز دوشنبه منتقل کردم.

روز شنبه نتوانستم ریاست مجلس را کنم. آن را به روز دوشنبه منتقل کردم.

مکالمہ اسلامی معاشرتی
معاشرتی مکالمہ اسلامی

اوقات	اعمار	میکنی اخبار	جزئیات	عنوان	تاریخی	ل...
✓	✓	۲۰۰	پرسش کلاسی	زیست		
✓	✓	۲۲۰	نکتہ دینی	رواض		
✓	✓	۹۰	سلطان دوس ۳	عربی	!	T

شنبه و در سی و سه ساعت اقدام آن را زدم

نیشن

مدون	تاریخی	عنوان	جزئیات	اعماری	اقسام
۱		شیخ	سالہ دنیا میں	✓✓	۷۰٪
۲	انگریز	تست کے طلب	بٹلری مغلی ۲	✓✓	۷۰٪
۳	زیریں	بٹلری مغلی ۲	بٹلری مغلی ۲	→	۹۰٪
۴	+	دھنسی	تماس مشاور	✓✓	۷۰٪

نهاد مشاورم را این فعالیت + در تاریخچه به من نشان داد که این فعالیت
عربی را بازهم مطالعه کردم (این بار از پک مشیخ
دیگر) و مشکلیم کاملا حل شد (ا درستون تاریخچه
یعنی من در این درس مشکل اساسی دارم و الان
در جهت رفع آن مشکل قدم برداشتم)
و لستی از مواردی که باید در تاریخچه این
نهاد مشاورم را امروز تجاهم داد که این فعالیت
دیگر طبق قانون "انتقال
یا باید این فعالیت را حذف کنم یا باید بماند انتقال دهم از
نهاد مشاورم را این فعالیت، فعالیت

آفتاب اخبار پیشگویی مهندسی مهندسی معمان تاریخ علم

عنوان	مختصرات	میکروپریز	آغاز	افتتاح	تفصیل
تکلیف نشیم	۴۵°	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
استراحت	۱۲۰°	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	

ردیف	عنوان	تاریخچه	ملوک	آرزوں	عنوان	جزئیات	میگری	اعمار	اقوام
۱	آرزوں	آرزوں	۲	کلچ	کلچ	کلچ	۲۱۰	اعمار	اقوام
۲	آرزوں	آرزوں	۱	تغییر صورتی ها	تغییر صورتی ها	تغییر صورتی ها	۱۲۰	اعمار	اقوام



مِنْهُوَلْتَ

جدول تیت																
نام و نکات	ردیف	دسته	ردیف	دسته	ردیف	دسته	ردیف	دسته	ردیف	دسته	ردیف	دسته	ردیف	دسته	ردیف	دسته
راهنمای بحث	۱	جمع	۲	هزاب	۳	تحلیل آنون	۴	دین انسان	۵	سین	۶	زیست	۷	فیزیک	۸	واسط
راهنمای بحث	۹	انگلیسی	۱۰	دین و زندگی	۱۱	عربی	۱۲	فارسی	۱۳	عروس	۱۴	شیخ	۱۵	مهده	۱۶	تست
راهنمای بحث	۱۷	شیخ	۱۸	مهده	۱۹	تست	۲۰	زمان	۲۱	مهده	۲۲	تست	۲۳	زمان	۲۴	شیخ
راهنمای بحث	۲۵	شیخ	۲۶	مهده	۲۷	تست	۲۸	زمان	۲۹	مهده	۳۰	تست	۳۱	زمان	۳۲	شیخ
راهنمای بحث	۳۳	شیخ	۳۴	مهده	۳۵	تست	۳۶	زمان	۳۷	مهده	۳۸	تست	۳۹	زمان	۴۰	شیخ
راهنمای بحث	۴۱	شیخ	۴۲	مهده	۴۳	تست	۴۴	زمان	۴۵	مهده	۴۶	تست	۴۷	زمان	۴۸	شیخ
راهنمای بحث	۴۹	شیخ	۵۰	مهده	۵۱	تست	۵۲	زمان	۵۳	مهده	۵۴	تست	۵۵	زمان	۵۶	شیخ
راهنمای بحث	۵۷	شیخ	۵۸	مهده	۵۹	تست	۶۰	زمان	۶۱	مهده	۶۲	تست	۶۳	زمان	۶۴	شیخ
راهنمای بحث	۶۵	شیخ	۶۶	مهده	۶۷	تست	۶۸	زمان	۶۹	مهده	۷۰	تست	۷۱	زمان	۷۲	شیخ
راهنمای بحث	۷۳	شیخ	۷۴	مهده	۷۵	تست	۷۶	زمان	۷۷	مهده	۷۸	تست	۷۹	زمان	۸۰	شیخ
راهنمای بحث	۸۱	شیخ	۸۲	مهده	۸۳	تست	۸۴	زمان	۸۵	مهده	۸۶	تست	۸۷	زمان	۸۸	شیخ
راهنمای بحث	۸۹	شیخ	۹۰	مهده	۹۱	تست	۹۲	زمان	۹۳	مهده	۹۴	تست	۹۵	زمان	۹۶	شیخ
راهنمای بحث	۹۷	شیخ	۹۸	مهده	۹۹	تست	۱۰۰	زمان	۱۰۱	مهده	۱۰۲	تست	۱۰۳	زمان	۱۰۴	شیخ
راهنمای بحث	۱۰۵	شیخ	۱۰۶	مهده	۱۰۷	تست	۱۰۸	زمان	۱۰۹	مهده	۱۱۰	تست	۱۱۱	زمان	۱۱۲	شیخ
راهنمای بحث	۱۱۳	شیخ	۱۱۴	مهده	۱۱۵	تست	۱۱۶	زمان	۱۱۷	مهده	۱۱۸	تست	۱۱۹	زمان	۱۲۰	شیخ
راهنمای بحث	۱۲۱	شیخ	۱۲۲	مهده	۱۲۳	تست	۱۲۴	زمان	۱۲۵	مهده	۱۲۶	تست	۱۲۷	زمان	۱۲۸	شیخ
راهنمای بحث	۱۲۹	شیخ	۱۳۰	مهده	۱۳۱	تست	۱۳۲	زمان	۱۳۳	مهده	۱۳۴	تست	۱۳۵	زمان	۱۳۶	شیخ
راهنمای بحث	۱۳۷	شیخ	۱۳۸	مهده	۱۳۹	تست	۱۴۰	زمان	۱۴۱	مهده	۱۴۲	تست	۱۴۳	زمان	۱۴۴	شیخ
راهنمای بحث	۱۴۵	شیخ	۱۴۶	مهده	۱۴۷	تست	۱۴۸	زمان	۱۴۹	مهده	۱۵۰	تست	۱۵۱	زمان	۱۵۲	شیخ
راهنمای بحث	۱۵۳	شیخ	۱۵۴	مهده	۱۵۵	تست	۱۵۶	زمان	۱۵۷	مهده	۱۵۸	تست	۱۵۹	زمان	۱۶۰	شیخ
راهنمای بحث	۱۶۱	شیخ	۱۶۲	مهده	۱۶۳	تست	۱۶۴	زمان	۱۶۵	مهده	۱۶۶	تست	۱۶۷	زمان	۱۶۸	شیخ
راهنمای بحث	۱۶۹	شیخ	۱۷۰	مهده	۱۷۱	تست	۱۷۲	زمان	۱۷۳	مهده	۱۷۴	تست	۱۷۵	زمان	۱۷۶	شیخ
راهنمای بحث	۱۷۷	شیخ	۱۷۸	مهده	۱۷۹	تست	۱۸۰	زمان	۱۸۱	مهده	۱۸۲	تست	۱۸۳	زمان	۱۸۴	شیخ
راهنمای بحث	۱۸۵	شیخ	۱۸۶	مهده	۱۸۷	تست	۱۸۸	زمان	۱۸۹	مهده	۱۹۰	تست	۱۹۱	زمان	۱۹۲	شیخ
راهنمای بحث	۱۹۳	شیخ	۱۹۴	مهده	۱۹۵	تست	۱۹۶	زمان	۱۹۷	مهده	۱۹۸	تست	۱۹۹	زمان	۲۰۰	شیخ
راهنمای بحث	۲۰۱	شیخ	۲۰۲	مهده	۲۰۳	تست	۲۰۴	زمان	۲۰۵	مهده	۲۰۶	تست	۲۰۷	زمان	۲۰۸	شیخ
راهنمای بحث	۲۰۹	شیخ	۲۱۰	مهده	۲۱۱	تست	۲۱۲	زمان	۲۱۳	مهده	۲۱۴	تست	۲۱۵	زمان	۲۱۶	شیخ
راهنمای بحث	۲۱۷	شیخ	۲۱۸	مهده	۲۱۹	تست	۲۲۰	زمان	۲۲۱	مهده	۲۲۲	تست	۲۲۳	زمان	۲۲۴	شیخ
راهنمای بحث	۲۲۵	شیخ	۲۲۶	مهده	۲۲۷	تست	۲۲۸	زمان	۲۲۹	مهده	۲۳۰	تست	۲۳۱	زمان	۲۳۲	شیخ
راهنمای بحث	۲۳۳	شیخ	۲۳۴	مهده	۲۳۵	تست	۲۳۶	زمان	۲۳۷	مهده	۲۳۸	تست	۲۳۹	زمان	۲۴۰	شیخ
راهنمای بحث	۲۴۱	شیخ	۲۴۲	مهده	۲۴۳	تست	۲۴۴	زمان	۲۴۵	مهده	۲۴۶	تست	۲۴۷	زمان	۲۴۸	شیخ
راهنمای بحث	۲۴۹	شیخ	۲۵۰	مهده	۲۵۱	تست	۲۵۲	زمان	۲۵۳	مهده	۲۵۴	تست	۲۵۵	زمان	۲۵۶	شیخ
راهنمای بحث	۲۵۷	شیخ	۲۵۸	مهده	۲۵۹	تست	۲۶۰	زمان	۲۶۱	مهده	۲۶۲	تست	۲۶۳	زمان	۲۶۴	شیخ
راهنمای بحث	۲۶۵	شیخ	۲۶۶	مهده	۲۶۷	تست	۲۶۸	زمان	۲۶۹	مهده	۲۷۰	تست	۲۷۱	زمان	۲۷۲	شیخ
راهنمای بحث	۲۷۳	شیخ	۲۷۴	مهده	۲۷۵	تست	۲۷۶	زمان	۲۷۷	مهده	۲۷۸	تست	۲۷۹	زمان	۲۸۰	شیخ
راهنمای بحث	۲۸۱	شیخ	۲۸۲	مهده	۲۸۳	تست	۲۸۴	زمان	۲۸۵	مهده	۲۸۶	تست	۲۸۷	زمان	۲۸۸	شیخ
راهنمای بحث	۲۸۹	شیخ	۲۹۰	مهده	۲۹۱	تست	۲۹۲	زمان	۲۹۳	مهده	۲۹۴	تست	۲۹۵	زمان	۲۹۶	شیخ
راهنمای بحث	۲۹۷	شیخ	۲۹۸	مهده	۲۹۹	تست	۳۰۰	زمان	۳۰۱	مهده	۳۰۲	تست	۳۰۳	زمان	۳۰۴	شیخ
راهنمای بحث	۳۰۵	شیخ	۳۰۶	مهده	۳۰۷	تست	۳۰۸	زمان	۳۰۹	مهده	۳۱۰	تست	۳۱۱	زمان	۳۱۲	شیخ
راهنمای بحث	۳۱۳	شیخ	۳۱۴	مهده	۳۱۵	تست	۳۱۶	زمان	۳۱۷	مهده	۳۱۸	تست	۳۱۹	زمان	۳۲۰	شیخ
راهنمای بحث	۳۲۱	شیخ	۳۲۲	مهده	۳۲۳	تست	۳۲۴	زمان	۳۲۵	مهده	۳۲۶	تست	۳۲۷	زمان	۳۲۸	شیخ
راهنمای بحث	۳۲۹	شیخ	۳۳۰	مهده	۳۳۱	تست	۳۳۲	زمان	۳۳۳	مهده	۳۳۴	تست	۳۳۵	زمان	۳۳۶	شیخ
راهنمای بحث	۳۳۷	شیخ	۳۳۸	مهده	۳۳۹	تست	۳۴۰	زمان	۳۴۱	مهده	۳۴۲	تست	۳۴۳	زمان	۳۴۴	شیخ
راهنمای بحث	۳۴۵	شیخ	۳۴۶	مهده	۳۴۷	تست	۳۴۸	زمان	۳۴۹	مهده	۳۵۰	تست	۳۵۱	زمان	۳۵۲	شیخ
راهنمای بحث	۳۵۳	شیخ	۳۵۴	مهده	۳۵۵	تست	۳۵۶	زمان	۳۵۷	مهده	۳۵۸	تست	۳۵۹	زمان	۳۶۰	شیخ
راهنمای بحث	۳۶۱	شیخ	۳۶۲	مهده	۳۶۳	تست	۳۶۴	زمان	۳۶۵	مهده	۳۶۶	تست	۳۶۷	زمان	۳۶۸	شیخ

داستان انگلیشی

هر هفته برایتان داستان‌های انگلیزی با نتیجه‌گیری‌های فوق العاده آماده کردیم. مثل یک کتاب داستان این قسمت‌ها را مطالعه کنید و خود به خود تائیر آن‌ها را در تغییر احوال‌تاریخ حسن می‌کنید.

این هفته کی گزاره تم جوون...

- نعمت سلامتی را دارم.

- در مسیر تحصیل مدام‌های
منستی براشتم.

شکرگزار نعمت‌ها و اتفاقات
خوب خود باشید.

نقاط قوت و ضعف هفته

- سلطه یافتن روی بحث
دینامیک

- رفع متکل عرب درس ۲

- رسیدن به آنژوک در راهیم در این هفته

- کسی ساعت مطالعه‌ام پایین بود

معنی کنید ۳ نقطه قوت و ۱ نقطه ضعف
خود را در این کادر یادداشت نمایید.

تصویران راهنمای هفته‌ی آینده

- در میان مدلات تسبت
بیشتری باید بنم.

- ساعت مطالعات هفته بعدم

- ۱۸ ساعت باشد.

- ساعت خواب و بیواری یکسان
دانسته باشم.

باتوجه به نقاط قوت و ضعف‌تان تصمیماتی
راهبردی برای هفته آتی بگیرید.

جدول عملکردی دری

افزایش زیاد \rightarrow \leftarrow افت زیاد

ساعت مطالعاتی

کیفیت مطالعاتی

کمزهار و صد

کمزهار

دری

اسناد

	۶	۵	۴	۳	۲	۱
الذری		✓				
حضرتی				✓		
مکران			✓			
حضرشایی					✓	
آرامش						✓

الذری

حضرتی

مکران

حضرشایی

آرامش

تبیانی

عصبانیت

پریانی

ناراحتی

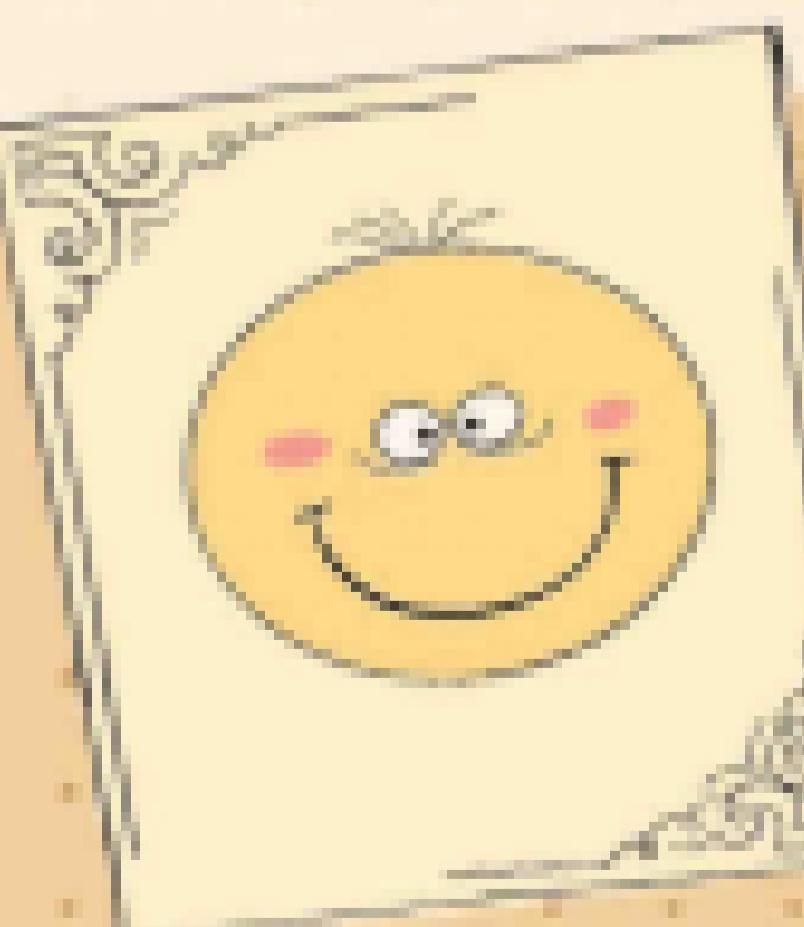
استرس

جمع امتیاز دری

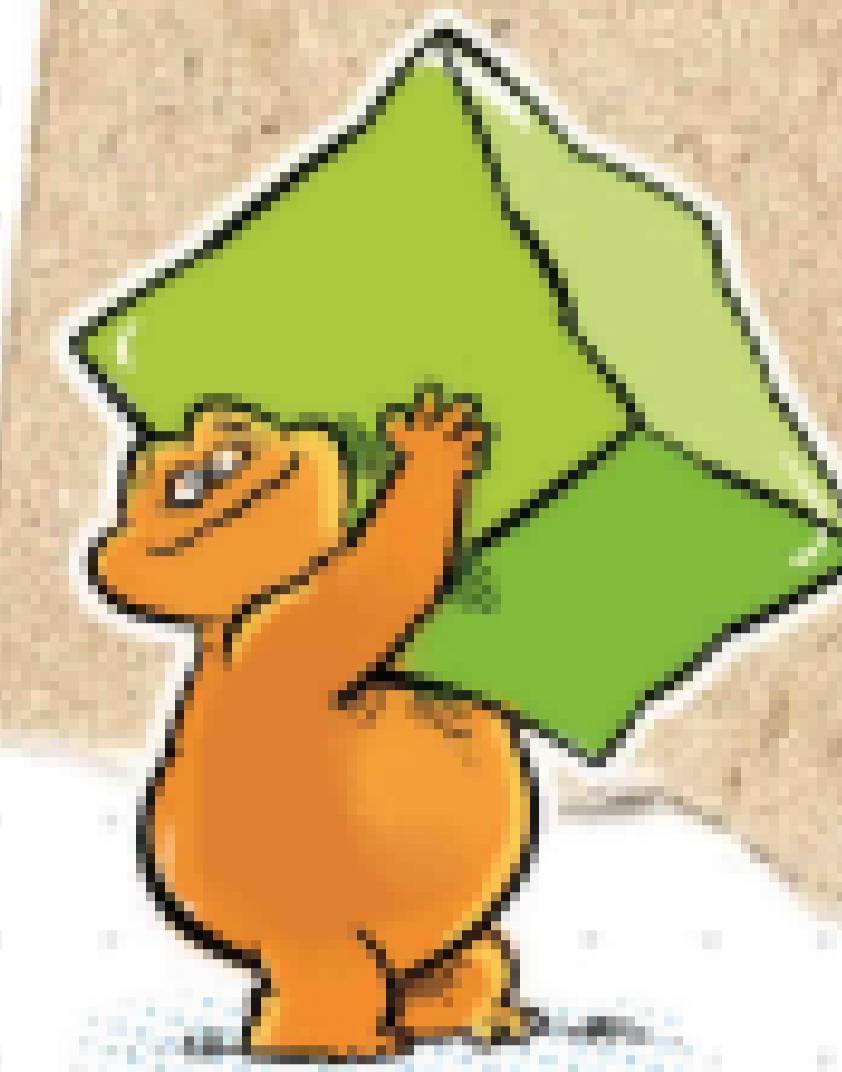
۱۶

جمع امتیاز فرزدی

هر هفته با این جدول‌ها به خود امتیاز دهید. مثلاً اگر ساعت مطالعه شما نسبت به هفته قبل خیلی رشد کرده بود به خود ۶ امتیاز کامل دهید. اما هر چند این بیشرفت کمتر بود، امتیاز کمتری به خود دهید. این امتیاز‌ها را باتوجه به ساعت مطالعاتی، نمره‌های شما در طول هفته، استفاده از تکنولوژی و حالات روحی تان پر کنید. (همه این امتیاز‌ها در مقایسه با هفته قبل شعاست؛ پس از امتیاز‌های هفته قبل خود نیز کمک بگیرید. در نهایت جمع امتیاز هر کدام از جدول‌ها را در کادر زیر آن‌ها بنویسید.)

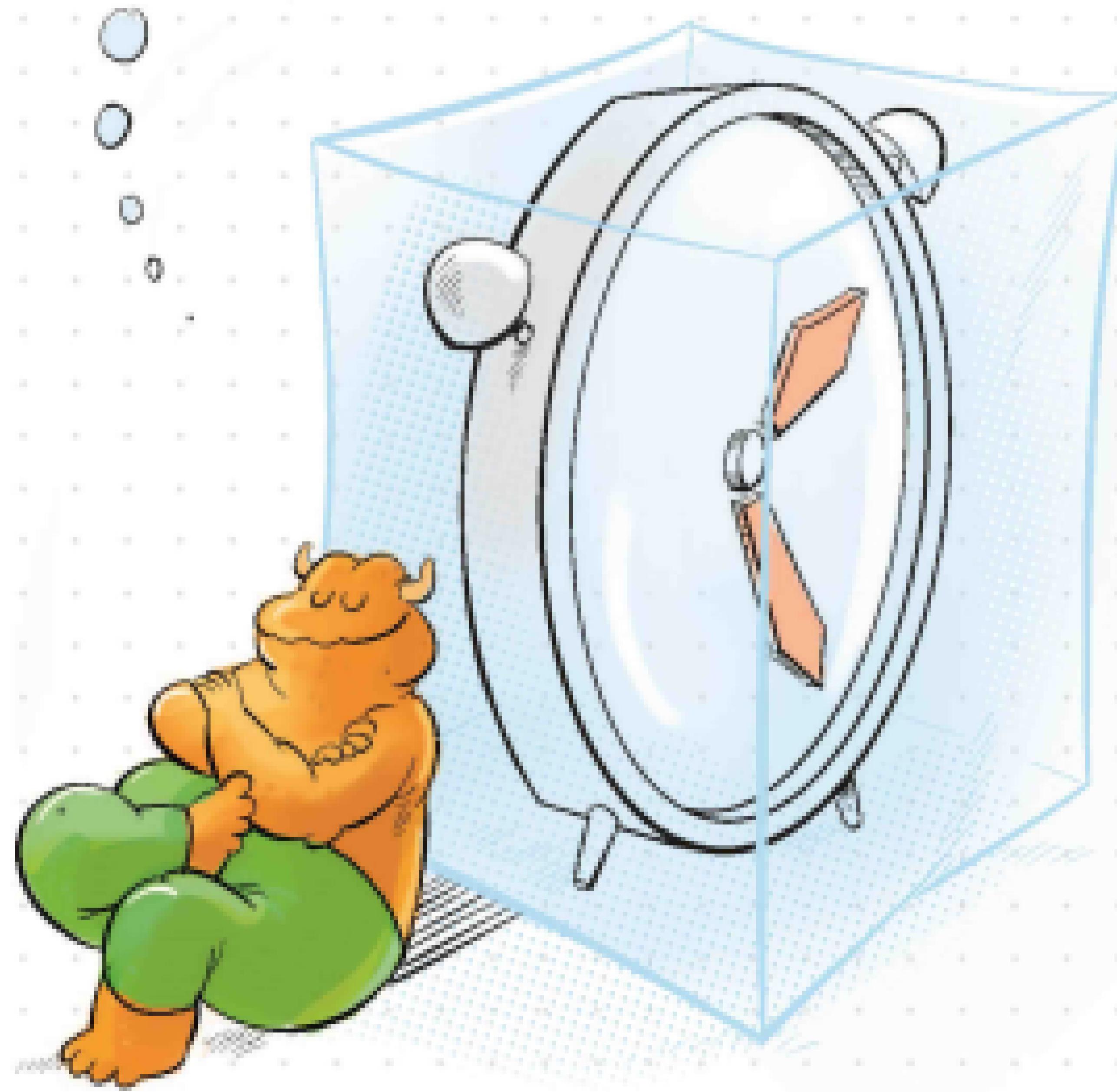
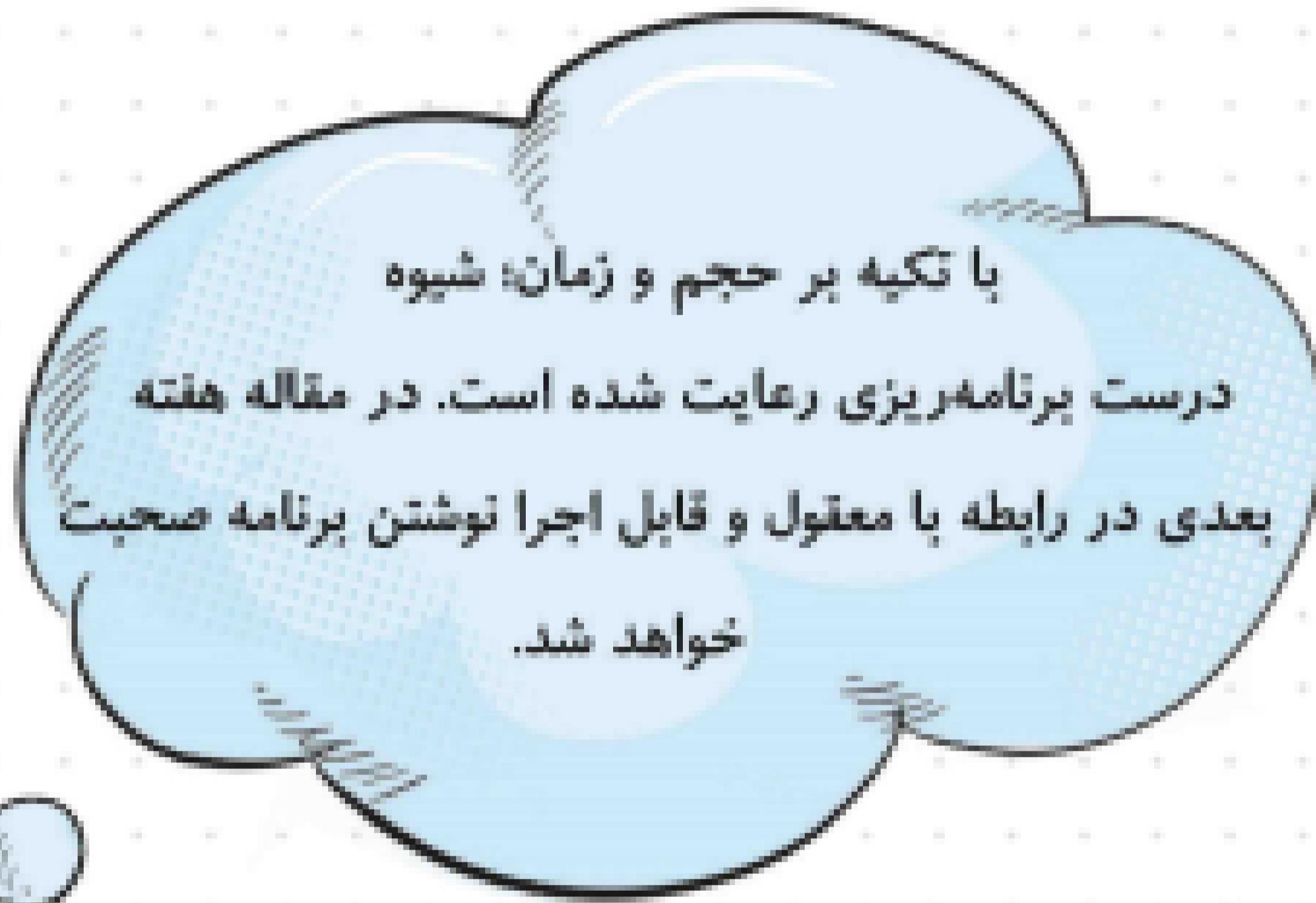


برنامه حجمی - زمانی



تدریس شده در کلاس‌ها به مطالعه مباحثی که باید برای آزمون آزمایشی بعدی پیغامبر اینستاگرامی بخوانید بپردازید.

۱ سوماً: اصل آخر من گوید که در زمان‌های باقی‌مانده (که البته اهمیت بسیار دارد و نباید در آنها تنبیل کرد) مباحث مشخص شده توسط مشاور تحصیلی خود را مطالعه کنید یا من تواید این زمان‌های باقی‌مانده را به واحد جبرانی و رفع نقاط ضعف درس اختصاص دهید. باید توجه داشت که رفع نقاط ضعف باعث من شود که رتبه شما از المپیاد تبدیل به یک شودا.



برای در یک مطالعه زمانی، حجمی و حجمی - زمانی بگذارید یک مثال برنامه زمانی به برنامه‌ای می‌گویند که فقط تکیه آن روی زمان است به طور مثال در برنامه من نویسیم که از ساعت ۸ تا ۱۰ زیست باید خوانده شود. یعنی در این برنامه هیچ اطلاعاتی راجع به اینکه کدام مبحث و کدام منبع باید خوانده شود وجود ندارد. در آن طرف برنامه حجمی به برنامه‌ای می‌گویند که تکیه آن روی حجم است به طور مثال دانش‌آموز مشخص من کند که امروز باید ۴ درس را بخواند و کارهای مشخص شده مربوط به هر درس را انجام دهد.

۲ پیش روی در برنامه حجمی هیچ محدودیت زمانی ندارد و هر کس براساس اولویت و اجرای یک درس را شروع می‌کند و در صورت تمام شدن آن بخش به بخش بعدی می‌رود.

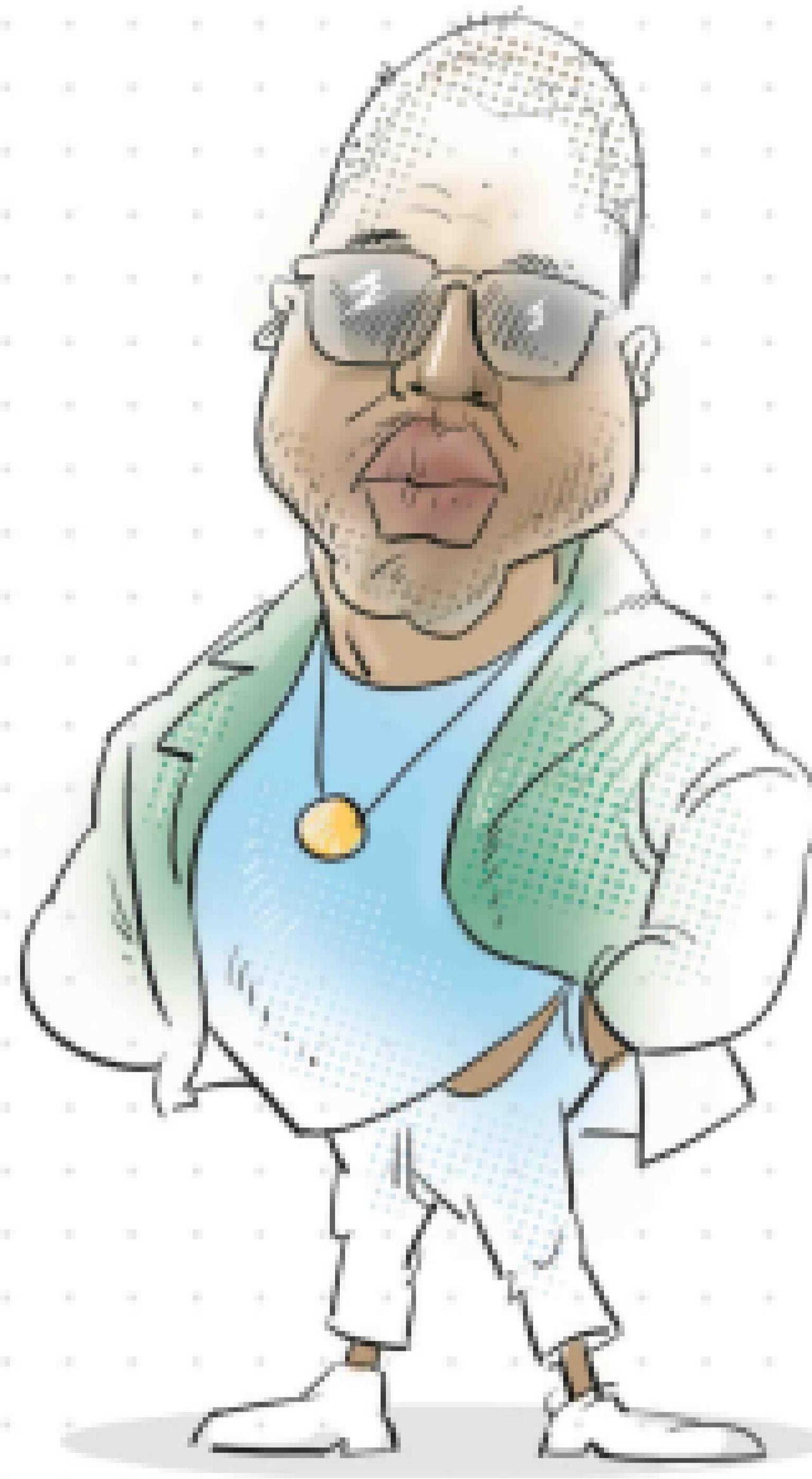
معمول‌اکسلی که فقط به شیوه حجمی درس می‌خوانند در روز کارهای زیادی را انجام می‌دهند اما به همه آن‌ها نمی‌رسند. زیرا در ابتدای شروع به مطالعه وسایس زیادی به خرج می‌دهند و زمان زیادی را صرف می‌کنند وقتی این دانش‌آموزان به کار سوم یا چهارم خود می‌رسند، متوجه می‌شوند که شب شده است و به باقی کارهای خود نمی‌رسند. بنابراین درست‌ترین شیوه‌ی برنامه‌بریزی، همان برنامه‌بریزی حجمی - زمانی است. مثلاً در برنامه نوشته من شود که در ۲ ساعت باید نصف فصل ۱ حسابان را بخوانم و ۱۰ تست آموزشی نیز بزنم پس در مقایسه برنامه زمانی VS برنامه حجمی زمانی حتماً باید اصول زیر را رعایت فرماید:

۱ لولاً اولویت مطالعه همیشه با برنامه کلاس‌ها است. جواستان باشد به هیچ عنوان نباید از برنامه کلاس‌های خود عقب بیگفت. در زمان‌های موجود در برنامه ساعتی ابتدایاً باید مطالعی که در کلاس تدریس شده است، گذاشته شوند و تکالیفی که دیگر به شما محول کرده را انجام دهید.

۲ دوماً پس از مطالعه برنامه کلاسی، اولویت بعدی رسیدن به بودجه‌بندی آزمون‌های آزمایشی است. این نکته را در نظر بگیرید که یکی از دلایل اصلی برای رفتن تابع آزمون‌های آزمایشی، عدم گنجاندن واحدهای مطالعاتی مربوط به بودجه‌بندی آزمون در برنامه است. در زمان باقی‌مانده پس از مطالعه‌ی مطالعه

امروز من خواهیم اندر حکایت ابعاد تکنیکی و محتوایی برنامه‌بریزی بیشتر صحبت کنم. پس از آشنایی با بعد تکنیکی برنامه‌بریزی، لازم است تا با بعد محتوایی آن نیز آشنایی شوید تا الان شما با اصول یک برنامه‌بریزی ساعتی دقیق آشنایی شوید. برنامه ساعتی (زمانی) در واقع یک برنامه مکانیکی بوده و به تنهایی کافی نیست. برنامه ساعتی بدون محتوای مناسب دقیقاً مثل یک ماشین بزرگ اخیرین سیستم است که بزرگ ندارد پس از آن که مشخص گردید در هر روز چه دروسی را به چه میزان باید بخوانید، لازم است بدانید که چه مطالعی را به چه صورت در بازه‌های مشخص شده مطالعه کنید. یک برنامه حجمی مشخص می‌کند که هر روز چه مباحثی باید خوانده شود، چه منبعی باید خوانده شود چه مقدار است و تمرین زده شود و





به جای تمرکز روی مسیر حرکت خودتان، روی موفقیت‌ها یا شکست‌های دیگران متمرکز شده‌اید اقبال دارید که شاید یکی از دلایل به وجود آمدن استرس همین مقایسه‌های گاه و بیگاه خودتان با دیگران است؟ در حالی که اگر به جای رقابت با دیگران با خودتان رقابت کنید، شما بازی خود را دارید و به جای تمرکز بر دیگران، روی اهداف خود متمرکز خواهید شد و پیشرفتی بیشتر از آینه؟



در مصاحبه‌ای کاریه وست‌پیکی از موفق‌ترین و مشهورترین هنرمندان و طراحان مد آمریکایی، اصلی‌ترین دلیل موفقیت خود را اینگونه بازگو می‌نماید: درسته که من مرتبأ در حال رقابت هستم اما نه با دیگران بلکه با خودم! برای همین هست که حتی وقتی می‌خواهم بازی کامپیوترا بکنم، ترجیح می‌دهم

به جای بازی‌های جنگی که برای پیروزی مجبورم دیگران رو از بین برم، بازی‌های رانندگی انجام بدم؛ چراکه باید تمرکزم روی بیشتر عمل کردن و پنهان کردن تکنیکها و هرچه سریعتر رانندگی کردن باشد.

هنگامی که شما با خود رقابت می‌کنید در واقع با تقبیل‌های خود با ترس‌های خود با هم برنامگیری‌های خود با وقت تلف کردن‌های خود، با بدون هدف به جلو رفتن‌های خود در حال جنگیدن هستید.

یادتان باشد اکثر مردم اصلاً برایشان مهم نیست که در نهایت شما موفق می‌شوید یا نه! پس دیگران را اکثر بگذارید و روی خود متمرکز شوید.

چون این مبحث خیلی خیلی اهمیت دارد چند هفته دیگر دوباره به این موضوع می‌پردازیم.



با خودتان رقابت کنید

در رقابت با خودتان به دنبال پتانسیل‌هایی باشید که هنوز به صورت کامل شکوفا نشده‌اند و نیاز به پنهانی دارند در "خودرقابش" شما فقط یک رقیب دارید: "خودتان در آینده" و جالب اینجاست که شما هیچوقت نمی‌توانید "خودتان در آینده" را شکست دهید و همیشه این "خود در آینده" یک قدم از شما جلوتر است. چرا؟ چون شما مرتبأ در حال پنهان خودتان و شرایط هستید، پس هر روز بیشتر از دیروز خودتانید!

وقتی شما تلاش می‌کنید که با دیگران رقابت کنید مرتبأ درگیر مقایسه خود با دیگرانید و بر نقاط قوت و ضعف دیگران تمرکز می‌کنید. دائم درگیر احساسات حسادت، خودکشی و یا غرور هستید؟ احساساتی که هر کدامشان برای ترسیدن شما به هدف‌تان کافیست. در واقع با اینکار شما

روش مطالعه دروس ۱



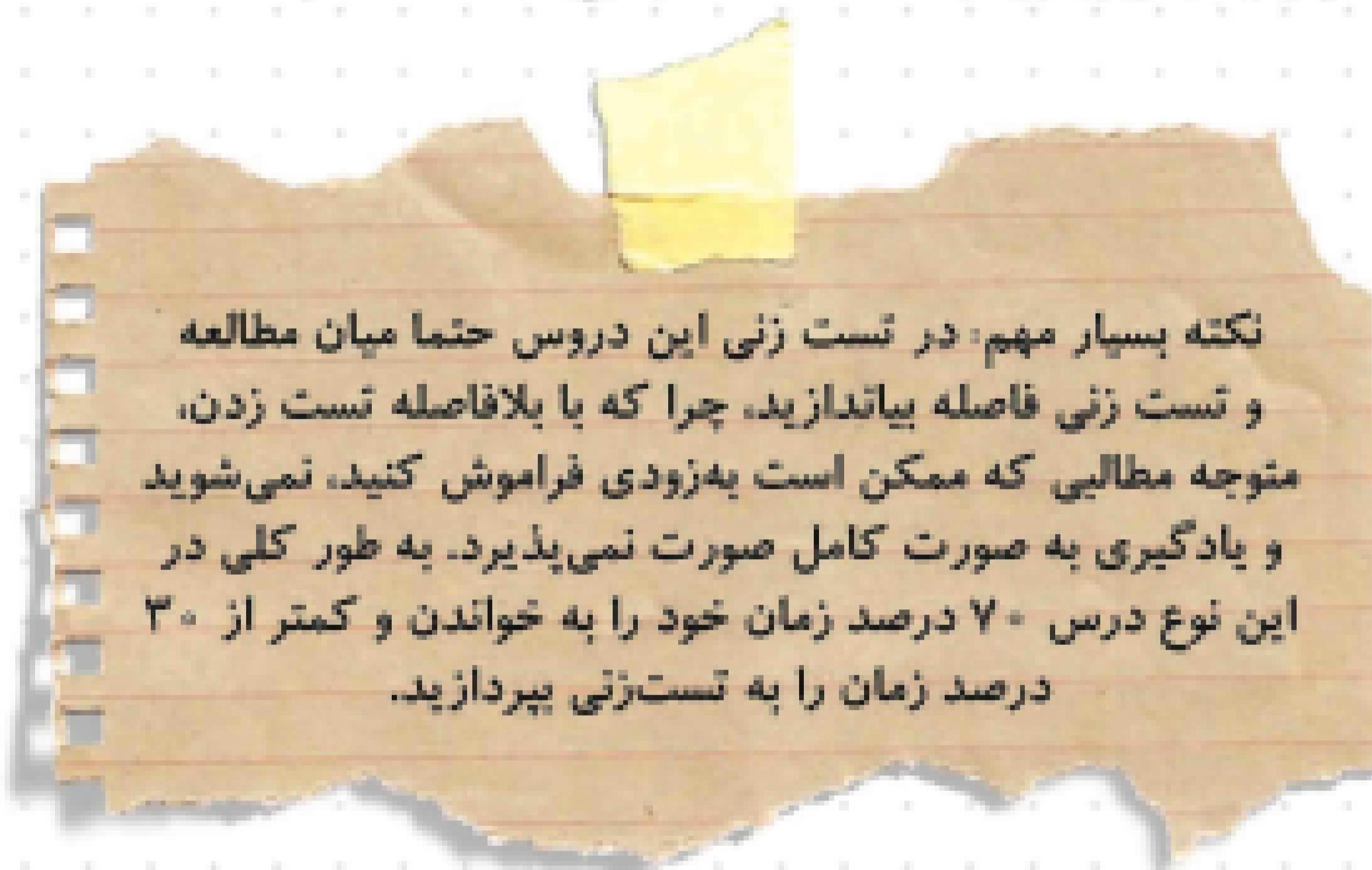
در واقع در دروس حفظی نباید به تنبل منطبق و برهان بود و صرفاً باید مطالب را حفظ کرد، اما در دروس خواندنی می‌توان چرازی و دلایل مطلب را نیز بررسی و با این کار عمق فهم مطالب را افزایش دهیم. لیست دروس حفظی شامل: لغت و تاریخ ادبیات - حفظیات تاریخ و جغرافیا - حفظیات زیست و شیمی - لغات عربی - لغات زبان

در دروس حفظی، تکرار و مرور از اهمیت فوق العاده‌ای برخوردار است و باید مستمر مطالعه حفظی را مطالعه و مرور تعابیر و در حافظه بلندمدت‌تان جای بگیرد. جهت مطالعه دروس حفظی حتماً از تکنیک پیش‌مطالعه و چالش ذهنی (که در مقاله هفتاد قیلی، مفصل درباره آن توضیح دادیم) و همچنین مطالعه دقیق پس از تدریس دوباره استفاده نمایید. مرحله آخر در مطالعه دروس حفظی (و البته مقدمه ترین مرحله) فیش‌نویسی و مرور مستمر فیش‌ها من باند (درباره فیش‌نویسی در مقاله هفته ۱۵ توضیح داده شده است)

در مقاله هفته قبل در مورد مراحل مطالعه صحبت کردیم، در این هفته قصد داریم تاشما را با دسته‌بندی دروس آشنا کرده و روش‌های مطالعه هر درس را باهم بررسی نماییم. به طور کلی فارغ از هر رشته‌ای که در آن تحصیل می‌کنید دروس به ۳ دسته حفظی، تحلیلی و خواندنی تقسیم می‌شوند. پس اولین گام در هنگام مطالعه‌ی یک درس این است که مشخص نمایید روش مطالعه آن درس خواندنی است یا حفظی و یا تحلیلی.

دروس حفظی

تفاوت درس حفظی و خواندنی که در هفته بعد با آن‌ها آشنا می‌شویم در منطبق یادگیری آن هاست.



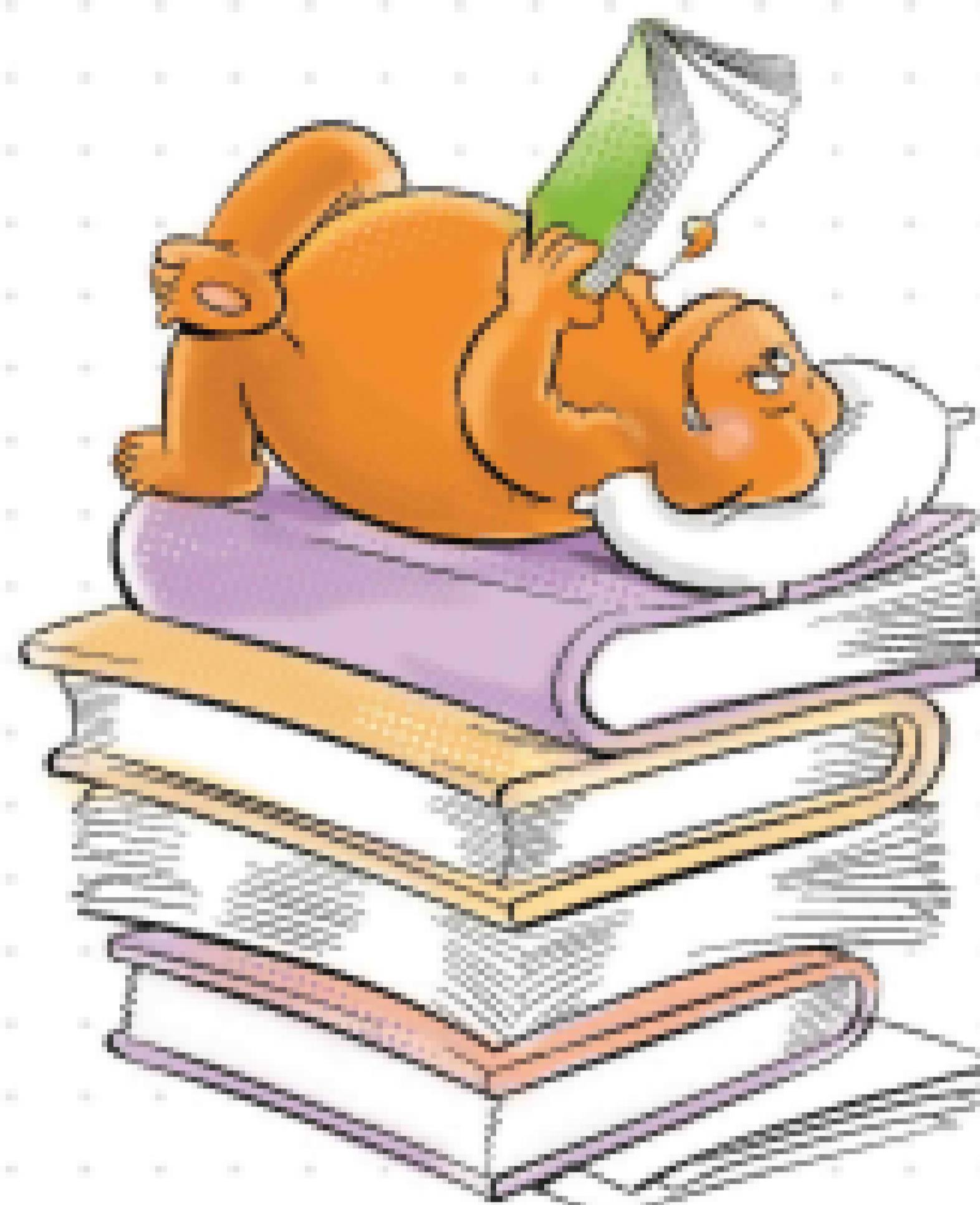
نکته بسیار مهم: در تست زنی این دروس حتماً میان مطالعه و تست زنی فاصله بیاندازید، چرا که با بالافاصله تست زدن، متوجه مطالعی که ممکن است بهزودی فراموش کنید، نمی‌شود و یادگیری به صورت کامل صورت نمی‌پذیرد. به طور کلی در این نوع درس ۷۰ درصد زمان خود را به خواندن و کمتر از ۳۰ درصد زمان را به تست زنی پردازید.

دروس تحلیلی (تعربی)

مطالعه دروس تحلیلی در سه مرحله صورت می‌گیرد:

یادگیری مفاهیم در مرحله اول باید جزوها را با وسوس بخوانید و مفاهیم را درک کنید به مثال‌ها توجه و نیز داشته باشید البته رعایت حد تعادل را فراموش نکنید به این نکته نیز توجه داشته باشید که تعريف یک موضوع با مفهوم آن متفاوت است در این دروس لازم نیست مفاهیم را حفظ نمایید و فهم آن‌ها کافیست (البته تعریف و اثبات‌ها را برای امتحانات پایان‌ترم حتماً حفظ نمایید)

حل سوالات متعدد پس از درک مفاهیم، در دروس تحلیلی باید پیشتر از ۷۰ درصد زمان خود را به حل سوال و تست زدن اختصاص دهید در واقع تنها راه تثبیت مفاهیم در دروس تحلیلی حل سوال و تست زدن است



بنابراین مرحله اول که یادگیری مفاهیم است باید کمتر از ۳۰ درصد زمان شما را به خود اختصاص دهد (پرخلاف نوع درس قبلی که راجع به آن صحبت کردیم)

تفکر حل مسئله

این مرحله که مهمه‌ترین مرحله در یادگیری دروس تحلیلی است به این معنایست که بیشتر از تعادل سوالات حل شده، نحوه حل سوالات مهم است. برای زدن تست مباحث جدید سعی کنید ۵ سوال ۵ سوال پیش بروید و سپس به تصحیح سوالات از روی پاسخ‌نامه کلیدی بپردازید. تأکید می‌کنیم که در ابتدا به هیچ عنوان سراغ پاسخ‌نامه تشریحی ترویجید پس از مشخص شدن سوالات غلط و تزده، برای هر سوال سه الی چهار دقیقه زمان بگذرانید و روی آن فکر کنید. یک‌کوشید روش‌های مختلف دیگری را برای حل سوال امتحان کنید و ایندادات خود را بپایاند. در مرحله آخر از روی پاسخ‌نامه تشریحی جواب سوالات را بینید و روی آن‌ها تأمل کنید: سپس از خود بپرسید که چرا این سوال با این روش حل شده و آیا امکان این که از این روش در سوالات دیگر استفاده شود وجود دارد یا خیر. پس از افزایش سلطانان در مطالبه می‌توانید تعادل سوالات را افزایش دهید اما تعادل سوال‌های زیادی را به هیچ عنوان نماید یک مرتبه حل کنید؛ چون در این صورت ممکن است حوصله و تصریح لازم را برای تصحیح سوالات و پیلاهسازی تفکر حل مسئله، ندلسته باشید. (مجدها به صورت مفصل درباره حل تست آموزشی در مقاله هفته ۱۶ باشما صحبت خواهیم کرد)

لیست دروس تحلیلی شامل: ریاضیات (هر ۲ و شتر)، فیزیک، مسائل شیمی، آرایه و هستور ادبیات و علوم فنون، قواعد عربی، گرامر زبان، مسائل اقتصاد، زیستیک، هندسه و ریاضیات گستره

خلاصه نویسی ۲



در ایستگاه آموزشی قبلی شما را با خلاصه نویسی به روش نقشه ذهنی آشنا کردیم.

اکنون به مراغه ۲ مورد دیگر یعنی حاشیه‌نویسی، بر جست‌سازی و فیش‌نویسی می‌رویم. همانطور که در مقاله قبلی هم گفتم حاشیه‌نویسی و بر جست‌سازی برای دروس خواندن و فیش‌نویسی برای دروس حفظی انجام می‌شود.

حاشیه‌نویسی و بر جست‌سازی

پس از مطالعه جزوه و کتاب و زدن تست هر مبحث، از حاشیه‌نویسی به صورت نمودارهای درختی و بر جست‌سازی مطالب مهم و فراز به صورت خط کشیدن زیر مطالب کتاب درسی یا جزوی استفاده می‌کنید.

حاشیه نویسی برای ثبت جرمهای ذهنی و مفاهیم برداشت شده هنگام مطالعه از حاشیه‌نویسی استفاده می‌کنیم. درباره حاشیه‌نویسی به چند مورد اشاره می‌کنیم:

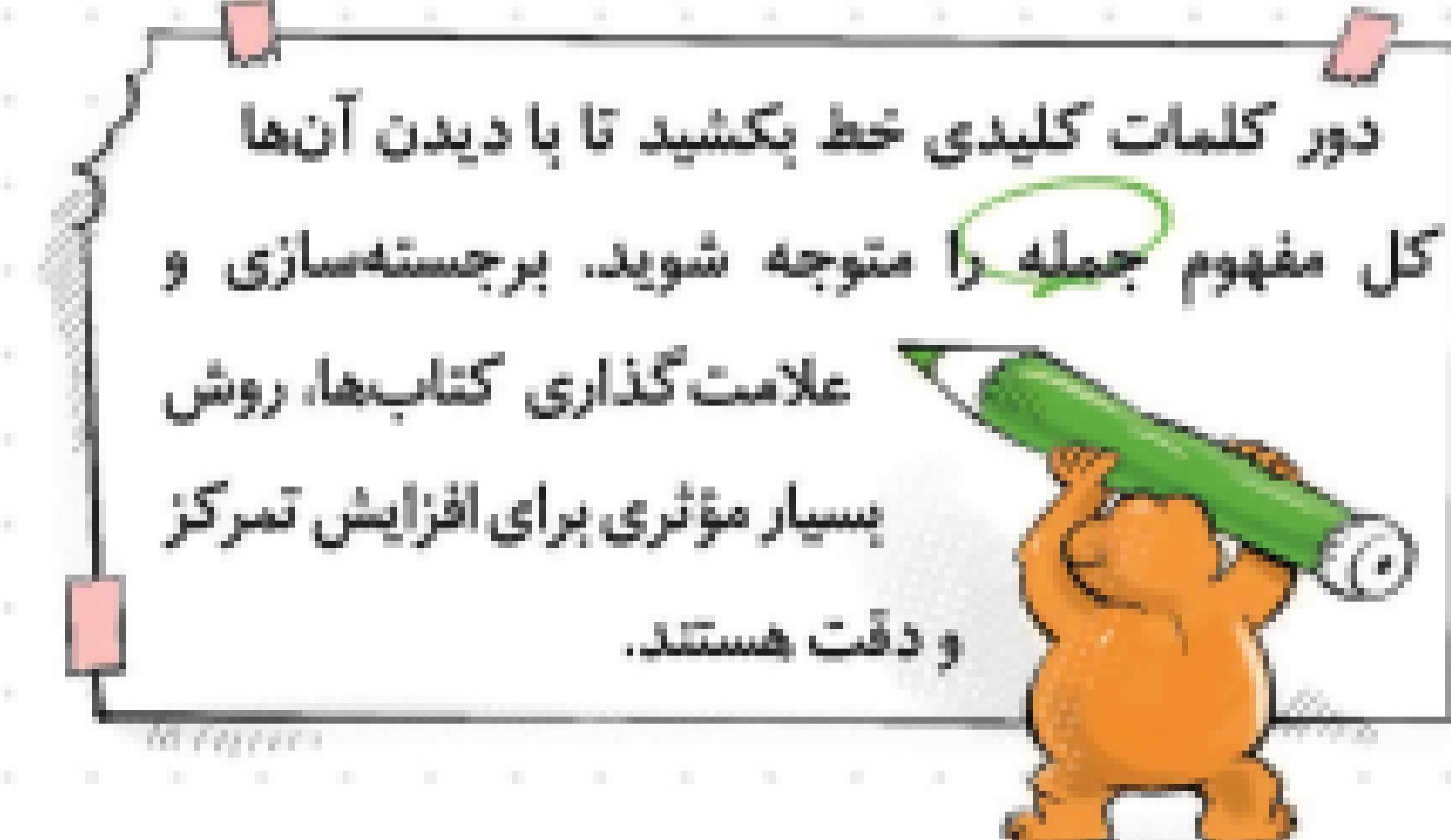
- ۱) هدف حاشیه‌نویسی تجمع مفاهیم می‌باشد. (در خلاصه‌ترین حالت ممکن)
- ۲) باید به صورت مختصر و مفید باشد تا در قسمت‌های سفید کتاب درسی بتوان نوشت.

۳) البته اگر حجم مطالعه یادداشتی زیاد بود می‌توانید آن‌ها را در برگهای بتوانید و به همان صفحه کتاب بچسبانید.

۴) گاهی اوقات یک پاراگراف شما را یا پاراگراف دیگر یا فصل دیگری می‌اندازد پس در این موقع آدرس آن پاراگراف یا بخش را بتوانید. تا در هر یار مطالعه به آن قسمت نیز مراجعه کنید.

۵) همچنین می‌توانید سوالات مهم سال‌های قبل و مطالعه مهم را به صورت سوالی و خلاصه‌نویسی در حاشیه مطلب یادداشت نمایید.

بر جست‌سازی بر جست‌سازی یعنی خط کشیدن دور کلمات کلیدی و مهم و گاهی فراز هر مبحث بعضی از شما دانش آموzan متوجه زیر همه مطالعه می‌کشید که اینکار کاملاً لشتبه است اما با بر جست‌سازی باید بین مطالعه مهم و کمتر مهم تعبیز قابل شوید.



این کار شما را نسبت به خواندن عادی بسیار فعال تر و تیزتر می‌کند. توجه داشته باشید که مقدار بر جست‌سازی نباید بیشتر از ۳۰ درصد حجم کل مطالعه باشد همچنین می‌توانید از زنگ‌های مختلف جهت بر جست‌سازی مطالب مختلف استفاده نمایید مثلاً در درس دینی مطالب مهم آیات را با رنگ قرمز و روایط علت و معلول را با رنگ بنفش بر جست‌سازی نمایید همچنین می‌توانید مطالب مهم مربوط به سوالات تکرار سال‌های قبل را با رنگ سبز مشخص نمایید.



فیش‌نویسی همانطور که در مقاله قبلی هم توضیح دادیم فیش‌نویسی و صرور آن‌ها مهم‌ترین مرحله در مطالعه دروس حفظی می‌باشد فیش‌نویسی به شما کمک می‌کند تا از وقت‌های مرده خود به صورت پیشنه استفاده بکنید. در زنگ‌های تفریح، در مسیر داخل اتوبوس یا تاکسی یا مترو همیشه این فیش‌ها همراهتان هست. مفرز ما انسان‌ها مکانیسم جالبی به اسم مکانیسم تداعی معانی دارد به چه معنا؟

یعنی شما با مطالعه و مرور یک نکته کلیدی، مطالعه مرتبط و وابسته به آن، خود به خود در ذهن شما تداعی خواهد شد. پس از نکات کلیدی فیش تهیه کنید.

در تهیه این فیش‌ها به این چند نکته توجه کنید:

- ۱) برگهای کوچک را برای تهیه فیش‌ها انتخاب کنید. می‌توانید کاغذ A4 را تا کردن به ۱۶ قسمت تقسیم کنید.
- ۲) سعی کنید روی فیش نکات کلیدی را به صورت یک سوال یادداشت کنید و در پشت آن جواب آن سوال را یادداشت کنید.
- ۳) سوال‌های راسخ کنید به صورت واضح توضیح دهید تا برای رسیدن به جواب این سوالات کمی به فکر فرو روید.

نهایتاً در هر روز ۱۵ فیش تهیه کنید و وقت بیشتری را روی فیش‌نویسی نگذارید. البته ممکن است در روزی اصلاً هیچ فیشی یادداشت نکنید.

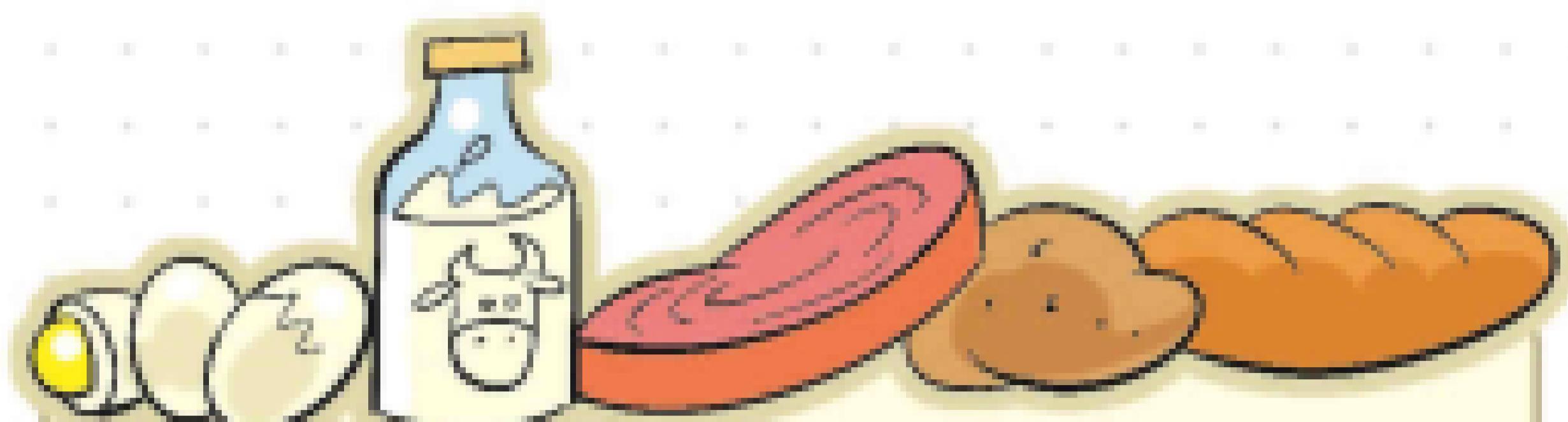
۱) مهم‌ترین کاکرد فیش‌ها برای یادگیری لغات ادبیات و عربی و زبان می‌باشد.

۲) در وقت‌های مرده تمام این فیش‌ها را همراه خود داشته باشد و مدام مرور کنید اما اگر می‌خواهید به اصولی‌ترین روش این کار را انجام دهید یک جعبه لایتر تهیه کنید و با برنامه آن پوش بروید.

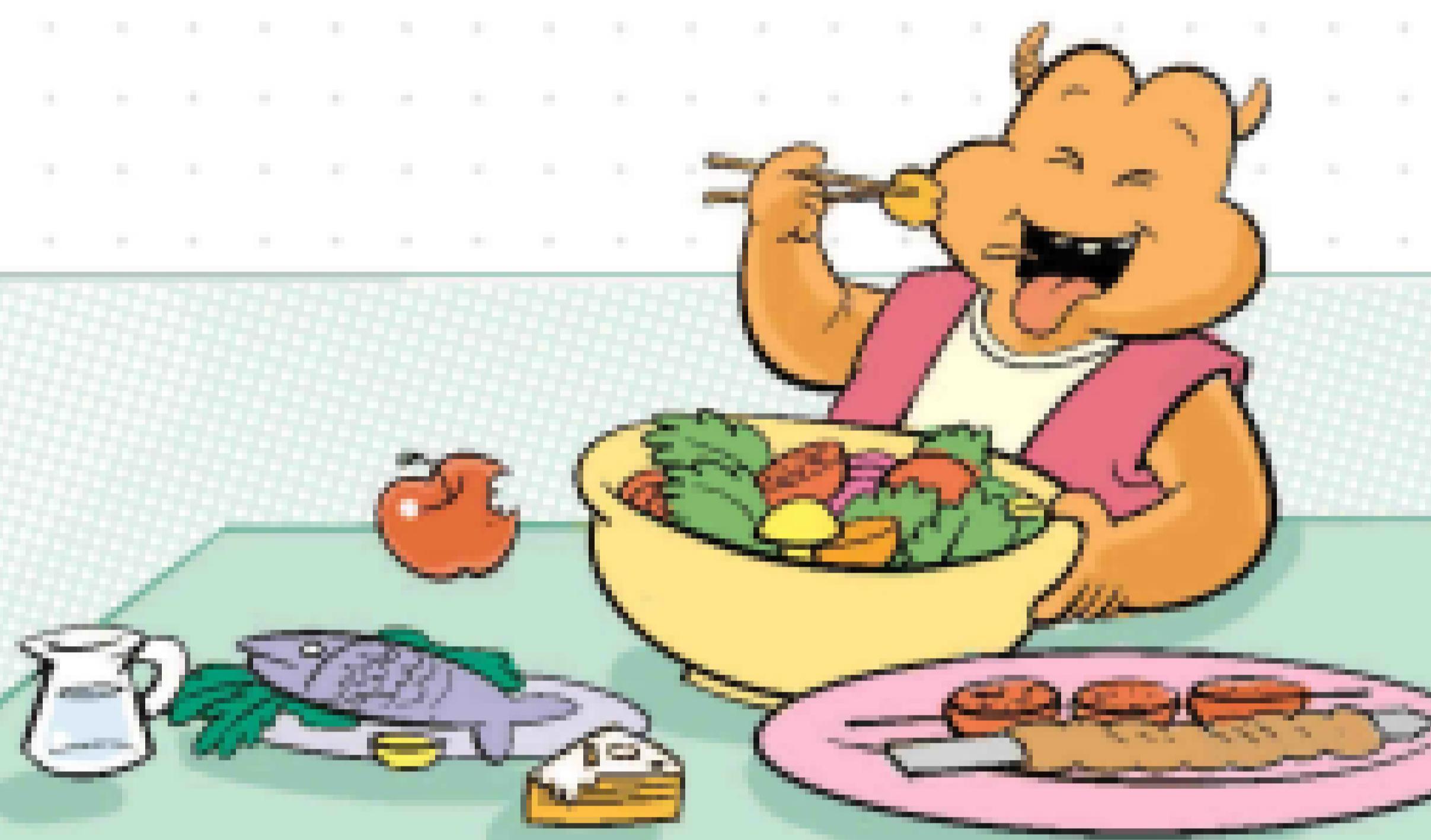
۳) حتماً سعی کنید فقط یک سوال (و نه چند سوال) را در یک طرف فیش و جواب را در طرف دیگر فیش یادداشت نمایید.

تغذیه

۳۳



ترکیب شیمیابی غذای انسان باید شامل پروتئین‌ها، چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها، مواد معدنی، ویتامین و آب باشد تا رشد و سلامت یاخته‌های بدن تأمین شود. بپرسی از یک الگوی صحیح تغذیه‌ای بر بیهود عملکرد تمام ارگان‌های بدن تأثیر به سزایی دارد. در ایام امتحانات عملکرد سیستم مغزی و تقویت حافظه از یک سو و کاهش اضطراب از سوی دیگر، اهمیت مضاعفی پیدا می‌کند. مانند تمام روزهای سال، خوردن صبحانه از ویژه‌ای روى حافظه و فراگیری دروس دارد. گنجاندن کربوهیدرات‌های پیچیده مانند نان و غلات به خصوص انواع سبوس‌دار آن‌ها در صبحانه، موجب آزادسازی تدریجی قند خون و ثبات نسبی آن در طول روز می‌شود و کارایی سامانه حافظه‌ای را ارتقا می‌دهد. همچنین وجود پروتئین در این وعده مانند شیر و پنیر می‌تواند فراگیری فرد را افزایش دهد. مصرف مغزها (مانند مغز گردو) و آب میوه نیز در صبحانه می‌تواند در این امر مؤثر باشد. به طور کلی فرد باید در همه حال تغذیه مناسب داشته باشد تا در زمان‌های خاص به تغییر عادات غذایی خود نیاز پیدا نکند. رعایت هرم غذایی استاندارد و استفاده از همه گروه‌های غذایی متتنوع و مناسب به شکل متعادل، می‌تواند تمام نیازهای بدن را تأمین کند.



یعنی با استفاده از گروه نان، غلات، گوشت و جانشین‌های آن، لبیات، میوه‌ها و سبزیجات به میزان کافی، تمام نیازهای فیزیولوژیک افراد تأمین می‌شود. اما یک روش بسیار رایج و در عین حال اشتباہی که بین افراد وجود دارد، استفاده از مکمل‌هاست. بیشتر این مکمل‌ها نه تنها سودی برای افراد ندارد؛ بلکه در برخی موارد، مواد نگهدارنده به کار رفته در این مواد می‌تواند اثرات غیرمستقیم در فرایند یادگیری و تمرکز افراد داشته باشد.



تغذیه سالم یکی از عوامل مهم در حفظ سلامتی محسوب می‌شود؛ لازم است بیشتر به نکاتی که سلامتی شما را حفظ می‌کند، توجه کنید. البته فراموش نکنید که تغذیه سالم از مواردی است که، در تمام زندگیتان عملی اساسی برای حفظ سلامتی و بیهود زندگی تان به شمار می‌آید.

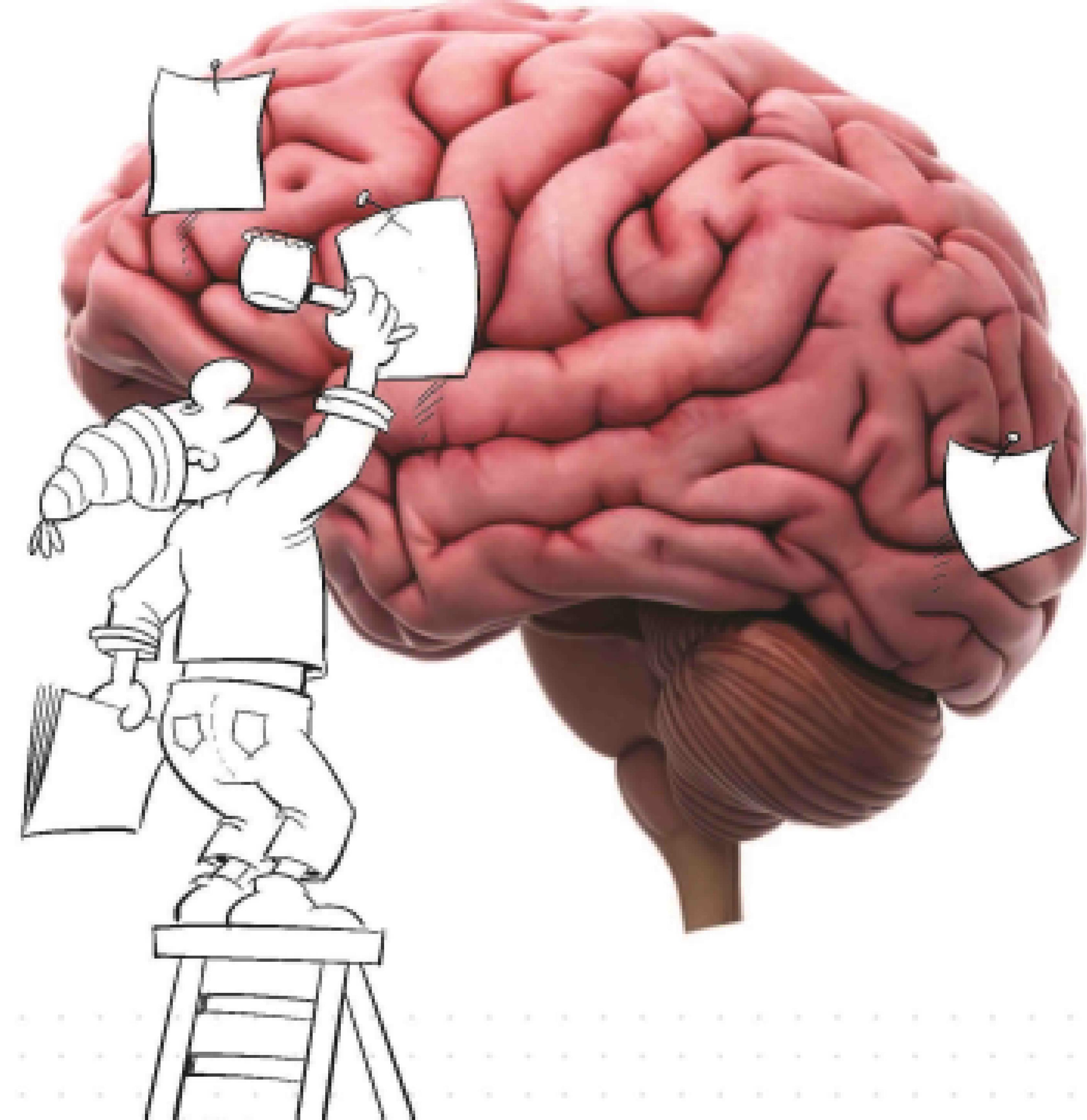
نیاز انسان به غذا یکی از احتیاجات فانی یا فیزیولوژیک است که مهم‌ترین عامل بقای زندگی و طول عمر محسوب می‌شود. احتیاج به غذا دائمی است و ارگانیسم را مجبور می‌کند برای به دست آوردن غذا و رفع گرسنگی کوشش کند تغذیه صحیح و متعادل نه تنها پذیده رشد را میسر می‌کند و به تندرستی و طول عمر می‌انجامد، بلکه با تأثیر روی اعصاب و روان سبب رشد فکری و تقویت‌های روانی می‌گردد.

تکنیک حافظه

یکی از مهم‌ترین عواملی که در موفقیت تحصیلی تأثیرگذار است، توانایی به خاطر سپردن اطلاعات و بازیابی آن‌ها است. حتماً تا به حال دیده‌اید کسانی را که روی بدن خود وقت و انرژی من گذارند تا آن را بسازند. (یا به قول معروف آن را سیکس پک کنند!) بیهود عملکرد حافظه نیز مانند بیهود شکل بدن، نیاز به تمرین و گذشت زمان دارد. ما در این مقاله قصد داریم تکنیک‌هایی که با به کارگیری آن‌ها می‌توانیم عملکرد حافظه خود را ارتقا دهیم، به شما آموزش دهیم.

۱. ورزش کنید. تحقیقات نشان داده‌اند که سی دقیقه ورزش روزانه می‌تواند در بیهود حافظه تأثیرگذار باشد. سعی کنید هر روز به طور مداوم ورزش هوایی و سبک مثل بیاد مردمی یا حرکات کششی انجام دهید تا عملکرد مغز و در نتیجه حافظه شما ارتقا پیدا کند. تکنیک تمرین‌های سلامتی مخصوص شما حافظه‌دوستان است.

۲. در زمان مناسب بخوابید و سحر خیز باشید. خواب کافی در عملکرد مغز تأثیر بسیار زیادی دارد. سعی کنید زمان خواب خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که عملکرد مغزتان افت نکند. بس در اولویت اول سعی کنید ساعت خواب و بیداری یکسانی داشته باشید. در وله بعدی روی سحرخیزی و زود خوابیدن خود کار کنید.



۳. غذیه مناسب داشته باشید. علاوه بر صبحانه‌ی کامل، در طول روز می‌توانید از خرما یا کشمش، عسل و گردو به همراه پنیر، آجبل به مقدار کم، میوه و سبزی‌ها، عدسی، ذرت، شیر، زرده تخم مرغ، تخم افتابگردان، جوانه گندم، بادام‌زمینی و مقدار کمی زنجیبل در غذاها که در بیهود حافظه تأثیر مهمند دارد استفاده کنید.

۴. به درستی استراحت کنید. مغز برای یادگیری و تقویت اطلاعات در حافظه نیاز دارد که در فواصل زمانی منظم و مناسب استراحت کند. لذا مقاله خواب و استراحت حتماً حتماً مطالعه شود.



۵. تکنیک‌های ریلکسیشن کمک بگیرید
عمهارت تندخوانی را بیاموزید و از آن استفاده کنید

۶. مطالبی که یاد گرفته‌اید را به یک نفر توضیح دهید.

از طریق توضیح دادن مطلب برای فرد دیگر، اطلاعات در ذهن شما مروار می‌شود و در جلسه امتحان راحت‌تر می‌توانید اطلاعات را بازیابی کنید. طی مطالعات انجام شده آموزش دانش به دیگران، بینش‌ترین تأثیر در یادگیری و به خاطرسپاری مطالب دارد.

۷. نمودار، شکل یا نقشه ذهنی رسم کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا اطلاعاتی که سخت‌تر می‌توانید توضیح کنید را به تصویر بکشید و با مرور ساده بر این تصاویر می‌توانید سریع‌تر و بهتر آن‌ها را به خاطر بیاورید. (در مخلص کلام خلاصه‌نویسی کنید)

۸. تکنیک هوک را به کار ببرید. مطلب جدید را با علامت‌گذاری‌های مشخص به مطالب قدیمی‌تر وصل کنید تا این ارتباط بین مفاهیم درک و یادآوری آن‌ها را برای شما آسان‌تر کنند. چقدر اینکار برای درس زیست‌شناسی، مفاهیم شیمی و فلسفه و منطق کاربردی است.

۹. از گذزاری مطالب استفاده کنید. هر چقدر این کدها داستانی‌تر و یا حتی خنده‌دارتر باشند، ماندگاری بیشتری در حافظه شما دارند. مثلاً می‌توانید برای حفظ کردن جدول توابی از داستان یا شعر استفاده کنید. یا در لغت و تاریخ ادبیات می‌توانید از این کدها استفاده کنید.

۱۰. در فواصل زمانی مشخص درس‌هایتان را مرور کنید. (مقاله مرور را که مطالعه کردید؟)

۱۱. در زندگی و کارهایتان نظم داشته باشید. با برنامه زندگی کردن و منظم یوتن باعث کاهش تنش‌ها و دندنه‌های ذهنی شده و در نهایت عملکرد حافظه شما را بیهود می‌بخشد.

۱۲. تلقین کنید. به خودتان باور داشته باشید و مرتبًا تلقین کنید که بپرین عملکرد را دارید. بسیاری از دانش‌آموزان مرتبًا بر عکس این موضوع را به خود تلقین می‌کنند.