

# ببرگاہ ۹۷

## فازبہاری

مشاورت حصیلے: دکترعلے سلیمانے

ویژہ سی کنکوربہا

[www.g-alm.ir](http://www.g-alm.ir)

[www.g-alm.ir/forum](http://www.g-alm.ir/forum)

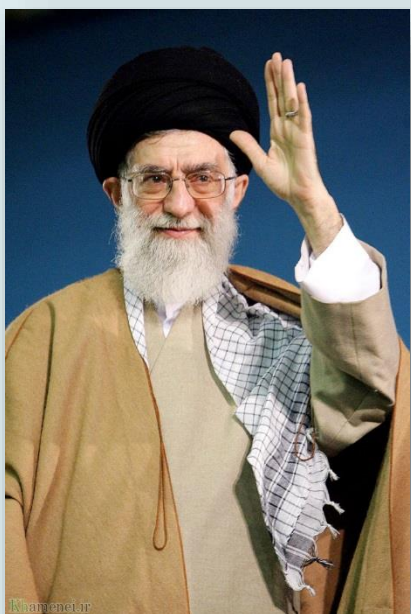
[www.sanjeshy.ir](http://www.sanjeshy.ir)



# با هم سلام

قال علی علیه السلام :

شایسته ی مرد عاقل آنست که نظر صائب خردمند را بر اندیشه خود بیفزاید  
و دانش خویش را بعلم دانشمندان پیوند دهد.



اگر مجاهدت فداکارانه جوانان این مرز و بوم که به این  
شهادتها منتهی شده است نمی بود، همه روزهای این ملت، در  
زیر چتر سیاه ظلم و تجاوز و دخالت دشمنان اسلام و ایران، به  
شبهای تار بدل می گشت.

آیت الله العظمی سید علی خامنه ای (مد ظله العالی)

اگر دانشی مرد گوید سخن \*\*\* تو بشو که دانش نگردد کهن

## سخن‌مدیریت:

به نام حق

با سلام خدمت شما دوستان و همراهان عزیز سایت آلم  
سایت آلم مفتخر است که با سابقه ی ۳ سال ارائه ی مشاوره و برنامه ریزی رایگان، امسال نیز برای سال چهارم  
نیز این مسؤلیت را برعهده گرفته و با همکاری یکی از برترین مشاور و برنامه ریزان کنکور، جناب آقای "دکتر  
علی سلیمانی" این خدمت را به صورت رایگان در اختیار شما عزیز قرار دهیم.  
تنها هدف ما از راه اندازی سایت های اینترنتی ایجاد بستر مناسب و ارائه ی خدمات جهت تحصیل رایگان و برقرار  
عدالت آموزشی می باشد. یکی از برترین خدمات ارائه شده توسط گروه، برنامه ریزی درسی بوده است. برنامه  
ریزی امسال تحت عنوان برکا ارائه خواهد گشت. (برکا سر واژه عبارت "برنامه رایگان کنکوری  
آلم" می باشد).

کنکور نیز یکی از دوره های زمانی بسیار مهم زندگی هر فرد می باشد. دوره ای که در آن آینده ی خود را تعیین می  
کنید، به عبارتی شما در حال نوشتن کتابی به نام کتاب زندگی آینده هستید که می توان گفت در امسال شما فصل  
اول آنرا خواهید نوشت که فصول بعدی بر مبنای آن در آینده نوشته خواهند شد.  
تنها انتظار ما از شما این است که نویسنده ی خوبی باشید و فصل اول کتابتان را به خوبی بنویسید.  
امیدواریم که شما عزیزان نیز با اجرای درست و مو به مو ی برنامه ریزی ها بتوانید نویسنده ی خوبی باشید.

... امیدوارم که هیچگاه نا امید نشوید.

هادی بایزیدی.

۱۳۹۵/۰۳/۲۰

## سخن‌مشارو:

# آمد بهار جان ما...

یکی از مهم‌ترین دوران مطالعه و آمادگی برای کنکور، دوران تعطیلات عید است که به دومین گذرگاه طلایی کنکور معروف است. پیش از اینکه درباره شیوه مطالعه در این زمان گفت و گو کنیم، می‌خواهیم در خصوص اهمیت این روزها صحبت کنیم. دوران عید که به طور معمول از ۲۵ اسفند شروع می‌شود و تا ۱۴ فروردین ادامه خواهد داشت، در صورتی که درست از آن استفاده شود، شامل حداقل دو هفته مطالعاتی خواهد بود و دانش‌آموزان در این دو هفته مطالعاتی می‌توانند روزانه ده ساعت مطالعه کنند که حدود صد و چهل ساعت می‌شود. یادتان باشد که کنکور، یک امتحان همگانی است. شما در این دوره کوتاه بیست روز تا حد زیادی می‌توانید برنامه مطالعاتی خود را جلو ببرید و در رفع کاستی‌های آن بکوشید. به هر حال، این ایام، نقطه عطفی در آمادگی درسی شماست و سرنوشت بسیاری از کنکوری‌ها در مدت این بیست روز رقم می‌خورد. هرچند نباید انتظار داشت که در این مدت معجزه‌ای روی دهد، ولی اینکه چگونه و با چه برنامه‌ای از آن استفاده شود قطعاً نقش مهمی در نتیجه کارتان خواهد داشت؛ پس تعطیلات عید را جدی بگیرید. مطالعه در دوران عید، دو مزیت مهم دارد:

- آمادگی مطالعاتی شما افت نمی‌کند

دونده‌ای را تصور کنید که خود را برای شرکت در مسابقات آماده و به صورت شبانه روزی تلاش می‌کند، اما اگر ده روز یا بیشتر، تمرینات خود را رها کند، آمادگی او پایین می‌آید. حتماً برای شما هم اتفاق افتاده است که در سال‌های گذشته به دلیل عدم مطالعه در دوران عید یا تابستان، پس از شروع مجدد مطالعه احساس کرده‌اید که کار دشواری در پیش دارید؛ البته در سال‌های گذشته به دلیل نبودن حساسیت ویژه، این موضوع اهمیت چندانی نداشت، ولی در سال کنکور، ارزش لحظات، بسیار زیاد و تعیین کننده است.

- فاصله خود را با رقبایتان حفظ خواهید کرد یا از آنها پیشی خواهید گرفت

تصور کنید که در دوران عید، برخی از رقبای شما درس می‌خوانند و برخی دیگر درس نمی‌خوانند؛ در این صورت، اگر شما خوب مطالعه کنید از کسانی که درس نخوانده‌اند، سبقت گرفته و در ضمن فاصله خود را نسبت به دانش‌آموزانی که درس خوانده‌اند، نیز حفظ کرده‌اید.

## نحوه عملکرد داوطلبان در ایام عید:

با فرا رسیدن تعطیلات عید، سه نوع برنامه-ریزی عمده در بین دانش‌آموزان دیده می‌شود:

- استراحت در ایام عید:

دوران عید برای بسیاری از داوطلبان، زمان بسیار مناسبی برای مطالعه و آمادگی برای کنکور است. بعد از ایام عید هم فقط حدود سه ماه فرصت داریم که زمان نسبتاً زیادی از آن را انجام امور روزمره به خود اختصاص می‌دهد و فرصتی برای سبقت گرفتن از رقبا وجود ندارد؛ زیرا همه در آن مدت سخت درس می‌خوانند، ولی مثل یک مسابقه دو، بهترین زمان برای سبقت گرفتن، زمانی است که دیگران تلاش کمی از خود نشان می‌دهند. این یعنی به هوش بودن و نهایت استفاده کردن از ایام عید. ممکن است شما معتقد باشید با مطالعاتی که در طول سال تحصیلی داشته‌اید، بهتر است استراحت کنید، اما بدانید که بسیاری از رقبای شما در این دوران مطالعه خواهند کرد و به طور قطع اگر شما این کار را نکنید از آنها فاصله خواهید گرفت. اگر به هر دلیل و بهانه‌ای نتوانید از وقت خود استفاده کنید، از دیگران عقب خواهید ماند؛ پس دیگر رفتن به مسافرت معنایی ندارد؛ حتی اگر فکر می‌کنید که با همراه بردن کتاب در مسافرت می‌توانید درس بخوانید، سخت در اشتباهید. تجربه می‌گوید که چنین اتفاقی نادر است. در شرایطی که سخت مشغول کار هستید، رفتن به یک مسافرت غیر ضرور، فعالیت شما را دچار وقفه و سکت می‌کند؛ در این صورت، تمرکز و شتاب درس خواندن شما مختل می‌شود؛ از طرف دیگر، اگر در این مدت، فشار روحی و جسمی انباشته شده را کاهش ندهیم و تنش‌های وارد شده را برطرف نکنیم، در انتها و در شرایط سرنوشت ساز نزدیک کنکور، قطعاً با خستگی و دلزدگی همراه با بی‌تفاوتی نسبت به

درس‌ها و موضوع کنکور روبرو خواهیم شد؛ به همین دلیل، اگر واقعاً خسته هستید و به تغییر محیط و آب و هوا احتیاج دارید، چاره‌ای نیست؛ به یک مسافرت کوتاه دو تا سه روزه بروید یا به دید و بازدید از اقوام و گذراندن اوقات خود با افرادی که دوستشان دارید یا کارهایی که مایل به انجام آن هستید، بپردازید.

یکی از مشکلاتی که بیشتر داوطلبان در ایام عید با آن مواجهند، دید و بازدید ایام عید است. در حالی که شما سعی می‌کنید از وقت خود بهترین استفاده را برای مطالعه داشته باشید، با رفت و آمد اقوام دور و نزدیک به منزل مواجه می‌شوید. برای اینکه به برنامه و اعصابتان خللی وارد نشود، سعی کنید که موضوع کنکور و اهمیت آن را برای خانواده خود روشن کنید و از آنها بخواهید تا عید امسال را به کمک شما ببینند و دید و بازدیدها را به حداقل برسانند، و از طرف دیگر به مهمانانی که قصد دیدن شما را دارند، گوشزد کنند که شما برنامه فشرده‌ای دارید و فعلاً نمی‌توانید حضور پیدا کنید. اگر مجبور به حضور در جمع مهمانان شدید، حتماً پس از مدت بسیار کوتاهی از جمع عذرخواهی کرده و برای مطالعه مجدد آماده شوید. خود شما هم تنها به دیدار اقوام درجه یک خود بسنده کنید و سعی کنید که این کار را در دو روز به اتمام برسانید و زودتر روی موضوع اصلی که همان کنکور است متمرکز شوید.

#### • جبران عقب ماندگی‌های درسی

یکی از کارهای بسیار خوبی که شما به عنوان یک کنکوری می‌توانید انجام دهید این است که در این ایام به جبران عقب ماندگی‌های درسی خود بپردازید. ممکن است در بین شما داوطلبان عزیز، کسانی باشند که به دلیل مطالعه کم در ماه‌های گذشته، هنوز آمادگی کافی را برای حضور موفق در آزمون سراسری نداشته باشند. برخی از این داوطلبان، حتی ممکن است که دچار یاس و ناامیدی شوند. تجربه نشان می‌دهد که وقتی داوطلبان، دچار دلسردی و یاس می‌شوند، افکار منفی به آنها هجوم می‌آورد، بدبین می‌شوند، غیرواقع‌بینانه به ارزیابی موقعیت خود می‌پردازند و همه چیز را تیره و تار و از دست رفته می‌بینند.

قبل از هر چیز توصیه می‌کنیم که نگذارید با مایوس شدن از رقابت باز بمانید. میدان را به دیگران واگذار نکنید. بهتر است که آهسته و پیوسته به کار خود ادامه دهید. آدم‌های موفق و سختکوش هیچ فرصتی را از دست نمی‌دهند و عید، بهترین ایام برای جبران عقب ماندگی‌های درسی است؛ پس اشکالات و نقاط ضعف خود را تحلیل و برای آنها برنامه‌ریزی کنید. درس خواندن مانند بازی شطرنج است؛ پس با حرکات سنجیده براحتمی می‌توانید موقعیت خود را باز یابید و از حالت «کیش» خارج شوید. برای این کار در ابتدا با خود صادق باشید و وقت و زمانی را که در طی روز می‌توانید به درس خواندن اختصاص دهید، یادداشت کنید. درس‌ها را به ترتیب اولویت و اهمیت آن و درجه سختی و میزان مطالبی که از آن درس نخوانده باقی مانده است رتبه بندی کنید و سپس زمان مناسبی را برای مطالعه هر درس در نظر بگیرید. حتماً سعی کنید که برای هر روز خود یک برنامه غیرمردود داشته باشید. با در نظر گرفتن اهمیت این موضوع سعی کنید که برنامه‌تان با توانایی‌های شما منطبق باشد. مهم‌ترین مساله این است که شما با توجه به توانایی‌های خود، برنامه بنویسید؛ زیرا اگر در برنامه خود اصل واقع‌گرایی را در نظر نگیرید، ممکن است که اصلاً آن را اجرا نکنید. از قدیم گفته‌اند که سنگ بزرگ نشانه نژاد است؛ پس بعد از بررسی توانایی‌های خود، یک برنامه منطقی و واقع‌گرایانه تهیه و خود را حتماً ملزم به اجرای آن کنید. داشتن برنامه موجب می‌شود که شما نسبت به عملکرد خود یک دید کلی داشته باشید و از چارچوب درست خارج نشده و زمان را به بهترین شکل مدیریت کنید. در این دو هفته درس‌هایی را که نقاط ضعفتان هستند در برنامه بگنجانید؛ به طوری که اگر قرار باشد بعد از عید از دروس پایه و سایر دروس آزمون گرفته شود آمادگی شما بیش از ۷۰ درصد باشد. اگر تا به حال به دروس عمومی توجه نداشته‌اید آنها را هم در برنامه خود بگنجانید. کم‌کم به مطالعه خود شتاب دهید و توجه کنید که این شتاب دادن، نباید به صورت افراطی و سنگین باشد. از هم اکنون با یک شیب ملایم شروع کنید و تا زمان کنکور به اوج مطالعه خود نزدیک شوید. تنها با این روند تدریجی رو به رشد است که می‌توانید مطالعه خود را همواره در حد مطلوبی نگاه دارید. در این شتاب گرفتن، یک نکته یادتان باشد: عادت به متراکم خوانی را در خود تقویت کنید. اول اینکه تراکم کارهای روزانه خود را بیشتر روی درس خواندن متمرکز کنید، و دوم اینکه در یک روز چند درس مختلف را مطالعه کنید؛ چرا که در روز برگزاری کنکور با تراکم بالایی از دروس مواجه هستید.

#### • دوره جمع بندی و مرور درس‌ها

گروهی از داوطلبان تا فرارسیدن عید بخوبی طبق برنامه پیش رفته و توانسته‌اند که بعضی از دروس یا همه آنها را یک بار مطالعه کنند. این گروه در پی آن هستند تا در این دوره به مرور و جمع بندی درس‌ها بپردازند. اگر شما داوطلب گرامی جزو این دسته از داوطلبان نیستید اصلاً نگران نباشید؛ زیرا تا خرداد ماه نیز برای جمع بندی و مرور درس‌ها فرصت وجود دارد. بهترین مطالعه از نظر محتوایی در دوران عید برای این دسته از افراد، مطالعه دروس اختصاصی است؛ البته در صورتی که در دروس عمومی ضعف خاصی ندارید؛ زیرا یادگیری این دروس، به فرصت کافی و آرامش نیاز دارد و عید بهترین فرصت برای انجام این کار است. تعطیلات عید، زمان دوره درس‌های پایه سوم است؛ برای مثال می‌توان گفت تعطیلات عید به مثابه زمانی است که برای مسافرتی آماده شده‌اید و قبل از سوار شدن به وسیله نقلیه خود، تمام وسایل سفر را بار دیگر بررسی می‌کنید تا چیزی به جا نمانده باشد.

مسئله است که مرور جزوه‌ها و کتاب‌های درسی و بهتر از آنها خلاصه‌های دروس مختلف در اولویت است؛ ولی تست‌زنی از فعالیت‌هایی است که در تعطیلات عید، بسیار مهم‌تر از قبل است و باید جدی‌ترین فعالیت مطالعاتی شما باشد. پیشنهاد می‌کنیم که در این زمان، به منابع تست‌زنی قبلی خود رجوع کنید و فقط در مواردی از کتاب‌های جدید تستی استفاده نمایید که منابع تستی قبلی خود را بارها دوره کرده و بر آنها مسلط شده باشید. تیوری کنار گذاشتن درس‌های عمومی در تعطیلات عید، اصلاً صحیح نیست. ادبیات و دین و زندگی مجموعاً شامل حدود دویست درس هستند و مطالعه نکردن آنها به معنی آن است که

داوطلب، هفته‌های متوالی را در اردیبهشت ماه باید صرف مطالعه آنها نماید، و این خود یعنی کنار گذاشتن برخی از دروس اختصاصی که در عید مطالعه شده است؛ پس علاوه بر تست‌زنی مداوم در عید، دروس عمومی را هم مثل سابق در برنامه خود بگنجانید.

## تغذیه در ایام نوروز

از مسایل مهم دیگر در طول عید نوروز، داشتن یک تغذیه مناسب است که هم بر میزان بازدهی شما در مطالعه و هم بر میزان خواب شما در شبانه روز تاثیر می‌گذارد. سعی کنید که از خوردن بیش از حد آجیل و شیرینی خودداری کنید و غذای پرچم و چرب نخورید و به جای آن از غذای کم حجم و پرکالری استفاده کنید. توصیه مهمی که به همه شما داوطلبان عزیز داریم این است که خوردن صبحانه را به هیچ قیمتی فراموش نکنید.

## تلویزیون و تلفن در ایام نوروز

یکی از مهم‌ترین آفت‌های عید، تماشای بدون برنامه تلویزیون است؛ پس سعی کنید که به هیچ وجه، تلویزیون را بدون هدف روشن نکنید و بعد از اتمام برنامه مورد نظر خود (که آن هم یک یا دو برنامه انتخاب شده از بین برنامه‌هاست) بسرعت تلویزیون را خاموش کنید و به محل مطالعه خود برگردید. در این فصل از سال، برخی از دوستان شما که خود بنا به دلایلی مطالعه نمی‌کنند، برای کاهش اضطراب خود سعی می‌کنند که وقت شما را با کشاندن تلویزیون تلف کنند؛ پس مواظب تلفن باشید. بهتر است که از دیدن برنامه‌های هیجان انگیز یا سریال‌های دنباله دار بپرهیزید و به تماشای برنامه‌های کوتاه طنز با توجه به نکات ذکر شده بالا بپردازید. توجه داشته باشید وقتی را که برای دیدن برنامه‌های تلویزیونی اختصاص می‌دهید حتماً در برنامه خود گنجانده باشید تا با حواسی جمع استراحت کنید.

## ساعات خواب در ایام نوروز

یکی دیگر از نکاتی که باید به آن توجه داشته باشید، ساعات خواب و بیداری در ایام نوروز است. در ایام عید معمولاً به دلیل تعطیلی مدارس، بیدار شدن دانش آموزان چند ساعت عقب می‌افتد. این مساله دو اشکال دارد: اول اینکه ساعاتی را که می‌توانید بهترین بهره را از آن ببرید از دست می‌دهید، و دوم اینکه عادت کردن به خواب بیشتر در این ایام باعث می‌شود تا بعد از عید نیز شما احساس رخوت و سستی نمایید. داشتن ورزش و تحرک در برنامه روزانه، یکی از تکنیک‌های کنترل خواب بهاری است. کافی است که سی دقیقه در روز ورزش کنید تا با شادابی و آمادگی بیشتر به سراغ درس‌هایتان بروید و یادگیری خوب داشته باشید.

در پایان اگر می‌خواهید از ایام عید بهترین استفاده را برای مطالعه و آمادگی در کنکور داشته باشید حتماً به مطالب زیر توجه داشته باشید:

- اگر اراده ضعیفی دارید و نمی‌توانید درباره مواردی مانند حضور در جمع مهمانان، نگاه کردن برنامه‌های تلویزیونی، استراحت بیش از حد و ... کار مثبت و درستی انجام دهید، حتماً از پدر و مادر خود یا سایر بزرگترها کمک بگیرید.
- فضای خانه‌ها در دوران عید، معمولاً به دلیل دید و بازدید، شلوغ و برای مطالعه نامناسب است. توصیه می‌کنیم که در دوران عید، مکان ساکتی (مانند منزل یکی از اقوام که در آن رفت و آمد کمتری صورت می‌گیرد) را انتخاب کنید یا به کتابخانه‌های عمومی خلوت بروید. اگر امکان چنین کاری برای شما وجود ندارد، بکوشید که خود را عادت دهید تا براساس ساعات مطالعاتی که از پیش تعیین می‌کنید، عمل نمایید؛ به این ترتیب که در اتاق خود بمانید و توجهی به رفت و آمدها نداشته باشید.
- نگرانی اکثر دانش‌آموزان در ایام عید، سایر مباحث باقی مانده‌ای است که فرصت مطالعه آنها در این ایام نیست. ابتدا لازم است بدانید که حتی رتبه‌های سه رقمی کنکور هم ممکن است نتوانند تمام مباحث درسی خود را تا آخر اردیبهشت به پایان برسانند؛ از طرفی، فرصت مطالعه در اردیبهشت ماه برای مباحث باقی مانده شما کم نبوده و در این ماه می‌توانید با خیال راحت به مطالعه آن مباحث بپردازید.

تجربه نشان داده است که دانش‌آموزان و داوطلبان کنکور تصمیم می‌گیرند مطالعه کنند، بازدهی داوطلبان به کمتر از پنجاه درصد پیش‌بینی آنان می‌رسد؛ البته این موضوع به مسایل بسیار زیادی از جمله اراده خود داوطلب، برنامه تدوین شده و میزان مطابقت آن با وقت و توانایی داوطلب، محیط منزل و ... بستگی دارد؛ اما به شما اکیداً توصیه می‌کنیم که این فرصت خوب مطالعاتی را از دست ندهید و محکم و بااراده از بیشترین توان خود در این ایام استفاده کنید.

علی سلیمانی

۲۹ اسفند ۹۵

همی زند دُهل ، زنده شده است جزء و کل  
در دل شاخ و مغز گل بوی بهار می کشد  
آن که ضمیر دانه را علت میوه می کند  
راز دل درخت را بر سر دار می کشد  
لطف بهار بشکند رنج خمار باغ را  
گرچه جفای دی کنون سوی خمار می کشد  
" مولانا "



مورد توجه قرار دهید :

۱. ابتدا فایل صوتی را حتماً دانلود کنید
۲. ما در برنامه ریزی های طرح برکا در درس ریاضی و فیزیک به این صورت عمل کرده ایم که حتماً در این دو درس بصورت مبحثی عمل کنیم. در برنامه ها ما مبحث تایین نکرده ایم. شما داوطلبان باید با توجه به فایل صوتی مباحث پرسوال، آسان و مهم را انتخاب و مطالعه نمایید
۳. توضیحات در مورد برکا ۹۷:

برکا ۹۷ ویژه ی دانش آموزان سال سوم و داوطلبانی است که در کنکور ۱۳۹۷ شرکت خواهند کرد

بنابراین دو گروه از داوطلبان مشمول این برنامه ریزی خواهند بود. اول دانش آموزان سال سوم دبیرستان و دوم آندسته از داوطلبانی (سال چهارمی یا پیشدانشگاهی) که برای کنکور ۹۶ آمادگی لازم را نداشته و تصمیم گرفته اند که از همین آلمان برای کنکور ۹۷ شروع به خواندن کنند.

برای سال سومی ها زودی نیست؟؟؟

در این برنامه ریزی دانش آموزان صرفاً برای امتحان نهایی آماده خواهند شد. چرا که امتحانات نهایی به خاطر تاثیر مستقیمی که بر روی نتیجه ی کنکور خواهد داشت، از اهمیت فراوانی برخوردار خواهد بود که به سادگی می توان به نتیجه ی بسیار عالی دست پیدا کرد، لذا در این فاز از برنامه ریزی (تا پایان امتحانات) سعی بر این خواهد بود که بتوانید نتیجه ی عالی در امتحانات نهایی بدست آورید

نحوه ی عمل کنکوری ها در این برنامه ریزی به چه صورت خواهد بود؟؟

برنامه ریزی برای کنکوری ها و دانش آموزان نهایی یکی خواهد بود اما نحوه ی عمل دو گروه متفاوت از هم خواهد بود به این صورت که کنکوری ها همان برنامه ریزی را کنکوری (کتب کنکوری + تست) کار خواهند کرد که با نحوه ی درس خواندن دانش آموزان امتحان نهایی (صرفاً خواندن دروس و حل سوالات امتحان نهایی) تفاوت خواهد کرد و در بازه ی امتحانات نهایی تا کنکور به مرور دروس خوانده شده خواهند پرداخت. توجه داشته باشید که داوطلبانی که برای کنکور شرکت کرده اند حتماً باید سر جلسه ی کنکور خود حاضر شوند، چرا اولاً سال سوم، خود در برگیرنده ی مجموعه مباحث گسترده ای بود که می توان با همان درس ها به درصد های خوبی دست یافت بنابراین باید با جدیت و امید به موفقیت در سر جلسه حاضر شوید و ثانیاً در صورت عدم بدست آوردن نتیجه ی مطلوب، حضور در سر جلسه ی کنکور خود باعث بدست آوردن تجربه ی خوبی برای سال بعد خواهد بود.

حتمن به سایر دوستان خود خبر دهید

در صورت داشتن هر گونه سوال در قسمت نظرات مطرح فرمائید





برنامه ریزی هفته ی ۲:

۳

جدول برنامه ریزی روزانه ی برکا

برطوط - علوکار باغی و منی

زمان	صبح	ظهر	عصر	مغرب	شب	
روز	۸ الی ۹ ریز زبیری ۳ ریز ۳	۹ الی ۱۰:۴۵ هند ۲ صنل آمو ۱	۱۱ الی ۱۲:۳۰ عربی ۳ ریز ۵	۱۲:۳۰ الی ۱۴:۳۰ فیزیک ۳ صنل آمو ۲	۱۴:۳۰ الی ۱۶:۴۵ ریز ۱۱ عربی ۳	۱۶ الی ۱۸ صنل آمو ۲
یکشنبه	۲ الی ۳ ریز ۲ ریز ۲	۳ الی ۴ ریز ۲ ریز ۲	۴ الی ۵ ریز ۲ ریز ۲	۵ الی ۶ ریز ۲ ریز ۲	۶ الی ۷ ریز ۲ ریز ۲	۷ الی ۸ ریز ۲ ریز ۲
دوشنبه	۸ الی ۹ ریز ۲ ریز ۲	۹ الی ۱۰ ریز ۲ ریز ۲	۱۰ الی ۱۱ ریز ۲ ریز ۲	۱۱ الی ۱۲ ریز ۲ ریز ۲	۱۲ الی ۱۳ ریز ۲ ریز ۲	۱۳ الی ۱۴ ریز ۲ ریز ۲
سه شنبه	۹ الی ۱۰ ریز ۲ ریز ۲	۱۰ الی ۱۱ ریز ۲ ریز ۲	۱۱ الی ۱۲ ریز ۲ ریز ۲	۱۲ الی ۱۳ ریز ۲ ریز ۲	۱۳ الی ۱۴ ریز ۲ ریز ۲	۱۴ الی ۱۵ ریز ۲ ریز ۲
چهارشنبه	۱۰ الی ۱۱ ریز ۲ ریز ۲	۱۱ الی ۱۲ ریز ۲ ریز ۲	۱۲ الی ۱۳ ریز ۲ ریز ۲	۱۳ الی ۱۴ ریز ۲ ریز ۲	۱۴ الی ۱۵ ریز ۲ ریز ۲	۱۵ الی ۱۶ ریز ۲ ریز ۲
پنجشنبه	۱۱ الی ۱۲ ریز ۲ ریز ۲	۱۲ الی ۱۳ ریز ۲ ریز ۲	۱۳ الی ۱۴ ریز ۲ ریز ۲	۱۴ الی ۱۵ ریز ۲ ریز ۲	۱۵ الی ۱۶ ریز ۲ ریز ۲	۱۶ الی ۱۷ ریز ۲ ریز ۲
جمعه	۱۲ الی ۱۳ ریز ۲ ریز ۲	۱۳ الی ۱۴ ریز ۲ ریز ۲	۱۴ الی ۱۵ ریز ۲ ریز ۲	۱۵ الی ۱۶ ریز ۲ ریز ۲	۱۶ الی ۱۷ ریز ۲ ریز ۲	۱۷ الی ۱۸ ریز ۲ ریز ۲

شماره ی ثبت: ۱۲۸  
www.g-alm.ir  
www.sanjeshy.ir

مشاوره و برنامه ریزی توسط دکتر علی سلیمانی  
اجازه ی نشر برای سایت های «گروه آموزشی آلم» و «همشگرتدی» محفوظ است.



۳

جدول برنامه ریزی روزانه ی برکای

برکای ۹۷ - عتق حجری

روز	زمان	صبح	ظهر	عصر	مغرب	شب
شنبه	۸ الی ۹	۹:۱۵ الی ۱۰:۴۵	۱۱ الی ۱۲:۳۰	۱۴:۳۰ الی ۱۶	۱۸ الی ۱۶	۲۱ الی ۲۲
یکشنبه	۹ الی ۸	۱۰:۴۵ الی ۹:۱۵	۱۲:۳۰ الی ۱۱	عربی ۳ مرور آهسته	ریاضی ۳ مغز اول	۲۲ الی ۲۴
دوشنبه	۵ الی ۶	۳ الی ۲	۳ الی ۲	فارسی ۳ ری ۹	فیزیک ۳ مغز اول + ۲ حل غویب	۲۱ الی ۲۲
سه شنبه	۳ الی ۴	۳ الی ۲	۳ الی ۲	ری ۱۰	حساب ۲ المنطقه	۲۰ الی ۲۱
چهارشنبه	۴ الی ۵	۲ الی ۳	۲ الی ۳	عربی ۳ ری ۴ زبان فارسی ۳	استاد	۲۰ الی ۲۱
پنجشنبه	۸ الی ۹	۳ الی ۲	۳ الی ۲	زبان ۳ فارسی ۳ ری ۱۵	استاد	۲۱ الی ۲۲
جمعه	۸ الی ۹	۳ الی ۲	۳ الی ۲	زبان ۳ فارسی ۳ ری ۱۵	استاد	۲۱ الی ۲۲

شماره ی ثبت: ۱۲۸  
www.g-alm.ir  
www.sanjeshty.ir

مشاوره و برنامه ریزی توسط دکتر علی سلیمانی  
اجازه ی نشر برای سایت های «گروه آموزشی آلم» و «همشاگردی» محفوظ است.



\* بعد از مطالعه هر درس همان جلسه در حد ۳۰ درصد تست حل کنید و هر شب دروس مطالعه شده همان روز را مرور نمایید .  
داوطلبان عزیزی که تازه امتحانات نهایی را پشت سر گذاشته اند میتوانند از ساعت ۱۸ شب تا ۲۴ شب ( خارج از برنامه ما ) دروس سال سوم را مرور نمایند تا به فراموشی سپرده نشوند .

\* قرابت معنایی ادبیات فارسی را با توجه به کتاب مهر و ماه (گنج دوم ) مطالعه نمایید.

\* قالب های شعری و آرایه های ادبی را با توجه به حجم گفته شده در برنامه و با توجه به گنج سوم مهر و ماه ( قالبهای شعری و آرایه های ادبی ) مطالعه نمایید. ( کتاب ادبیات فارسی پنج گنج مهر و ماه )

\*\*\* عربی برنامه ما طبق عربی ایاد فیلی مبتکران است ( عربی به زبان ساده ).

\*\*\*\* در درس دین و زندگی پیام آیاتی که نکات ارتباطی با سال های قبل و بعد را دارند مطالعه نکنید .

\*\*\*\*\* چنانچه این برنامه را زود تر از موعود به پایان رسانید، بیشتر این مباحث را مرور کنید.

۱) هر هفته مطالب هفته های قبل مرور شود .

۲) چنانچه درسی زودتر از موعود تمام شد در زمان های باقی مانده تست حل نموده یا مرور انجام دهید .

۳) آزمون مد نظر بنده آزمون های شرکت تعاونی خدماتی کارکنان سازمان سنجش آموزش کشور می باشد.

۴) داوطلبین همچنین میتوانند از برنامه ریزی انفرادی بنده که همراه با خدماتی متفاوت می باشد نیز استفاده نمایند. ( جهت ثبت نام با بنده تماس حاصل نمایند ) .

نکته مهم :\* در روزهایی که به مدرسه میروید سعی کنید بیشتر دروس تدریس شده را مطالعه و در روزهای تعطیلی دروس پایه را مطالعه نمایید .

در برنامه بالا برای هر درس تعیین شده نیم ساعت ( ۳۰ دقیقه ) اضافه در نظر گرفته شده است تا شما بتوانید دقیق تر برنامه را اجرا کنید مثلا : گفته شده است در { ۱ ساعت - زبان } در واقع زمان اجرایی درس زبان انگلیسی نیم ساعت ( ۳۰ دقیقه ) است و نیم ساعت دیگر وقت اضافی برای کارهای پیش بینی نشده در نظر گرفته شده است. بجای آنکه بنویسید از ساعت ۸ تا ۸/۳۰ زبان انگلیسی مطالعه میکنم - بنویسید از ساعت ۸ تا ۹ زبان مطالعه میکنم چرا که شاید شما نتوانید دقیق از ساعت ۸ شروع به مطالعه نمایید و شاید بر فرض مثال از ۸/۱۰ دقیقه شروع به درس خواندن کردید با این کار به برنامه شما آسیبی وارد نمیشود.

سعی کنید درس زبان انگلیسی - ادبیات فارسی و زبان عربی هر روز اجرا کنید الا هر ۳ روز یک بار تا ذهن شما به آن عادت نکند و حالت شرطی به آن پیدا نکنید. تمام سعی خود را بکار بگیرید تا دروس فوق را در زمانهای گفته شده اجرا کنید مثلا : ادبیات فارسی ظهر ها مطالعه شود. این کار بر اساس حالات روانشناسی قرار داده شده است . البته میتوانید اوقات دروس زبان و عربی را به میل خود تعویض کنید ) .

به دلیل آنکه صبح ها تمرکز حواس به علت استراحت شبانهگاهی افزایش پیدا کرده و شب ها به علت خواب بعد از مطالعه ذهن قدرت تجزیه و تحلیل اطلاعات را پیدا میکند توصیه میکنم در ابتدای صبح درس زبان انگلیسی و یا زبان عربی را مطالعه نمایید.

این برنامه (جدول زمان بندی روزانه) بطور پیش فرض برای داوطلبان رشته علوم تجربی چینش شده است و دانش آموزان سایر رشته ها میتوانند بجای دروس اختصاصی رشته علوم تجربی دروس اختصاصی رشته خود را قرار دهند اما به این نکته توجه کنید که صبح ها بعد از مطالعه درس زبان انگلیسی حتما درس اختصاصی رابخوانید که نقطه قوت شما میباشد. مثلا اگر در رشته علوم ریاضی هستید و در دروس ریاضیات مشکل



پایه ای و آموزشی دارید و در درس فیزیک احساس قوت بیشتری میکنید - برخلاف توصیه مشاور ها ( که میگویند ریاضیات را صبح ها بخوانید ) شما در صبح ها فیزیک مطالعه و ریاضیات را به بعد از ظهر موکول کنید.

حتما ظهر ها نیم ساعت بخوابید و اگر به این امر عادت ندارید حداقل در این نیم ساعت چشم های خود را ببندید و چند نفس عمیق بکشید.

در اوقات ذخیره / یا استراحت کنید یا به مطالعه دروسی که نتوانسته اید در طول روز در زمان پیش بینی شده اجرایشان کنید پردازید.

هر ۴۵ دقیقه مطالعه حتما ۱۰ دقیقه استراحت کنید.

البته معنای استراحت این نیست که شما فیلم و یا ... تماشا کنید و از پشت میز مطالعه بلند شوید بلکه در جای خود ثابت بمانید و به یک نقطه دور متمرکز شوید و یا چشم های خود را ببندید و نفس عمیق بکشید.

علاوه بر مرور برنامه این هفته در اواخر هفته درسهای هفته های قبل را نیز مرور کنید ( مرور را با بازخوانی اشتباه نگیرید / چگونگی مرور بعدا آموزش داده میشود).

موفق باشید . مشاور تحصیلی : علی سلیمانی

راه های ارتباطی	
تلفن های تماس	۰۹۱۶۳۶۶۵۵۶۱   ۰۹۳۹۴۰۸۵۸۰۰
سامانه پیام کوتاه	۳۰۰۰۹۹۰۰۶۶۹۵۲۱
پایگاه های اینترنتی	<a href="http://www.alisoleimany.ir">www.alisoleimany.ir</a>   <a href="http://www.g-alm.ir">www.g-alm.ir</a>
ایمیل	grohealm@gmail.com   Alisoleimany@vatanmail.ir