

بِحَمْدِهِ فَازْتَابِستان

مشاور تخصصی:

دکتر علی سلیمانی

www.g-alm.ir

www.g-alm.ir/forum

www.sanjeshy.ir



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

قال عليه السلام :

شایسته‌ی 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 متنهی 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 خامنه‌ای (مد ظله العالی)

اگر دانشی مرد کوید سخن *** تو بشکه دانش نکردد کمن

سخن مدیریت:

به نام حق

با سلام خدمت شما دوستان و همراهان عزیز سایت آلم سایت آلم مفتخر است که با سابقه‌ی ۴ سال ارائه‌ی مشاوره و برنامه ریزی رایگان، امسال نیز برای سال پنجم نیز این مسئولیت را برعهده گرفته و با همکاری یکی از برترین مشاور و برنامه ریزیان کنکور، جناب آقای "دکتر علی سلیمانی" این خدمت را به صورت رایگان در اختیار شما عزیز قرار دهیم.

تنها هدف ما از راه اندازی سایت‌های اینترنتی ایجاد بستر مناسب و ارائه‌ی خدمات جهت تحصیل رایگان و برقرار عدالت آموزشی می‌باشد. یکی از برترین خدمات ارائه شده توسط گروه، برنامه ریزی درسی بوده است. برنامه ریزی امسال تحت عنوان برکا ۹۶ ارائه خواهد گشت. (برکا سر واژه عبارت "برنامه رایگان کنکوری آلم" می‌باشد).

کنکور نیز یکی از دوره‌های زمانی بسیار مهم زندگی هر فرد می‌باشد. دوره‌ای که در آن آینده‌ی خود را تعیین می‌کنید، به عبارتی شما در حال نوشتن کتابی به نام کتاب زندگی آینده هستید که می‌توان 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 نویسنده‌ی خوبی باشید و فصل اول کتابتان را به خوبی بنویسید. امیدواریم که شما عزیزان نیز با اجرای درست و مو به موی برنامه ریزی‌ها بتوانید نویسنده‌ی خوبی باشید.

... امیدوارم که هیچگاه نا امید نشوید.

هادی بازیمده.

۱۳۹۶/۰۳/۳۱

سخن مشارو:

س پاس بی کران پروردگار یگانه را سزا سنت که ما را خلعت خلقت بیاراست و توفیق خدمتگزاری بر بندگانش ارزانی فرمود و سلام و درود بر فرستادگان گرامی اش به ویژه خاتم آنان و عترت پاکش خاصه امام منتظر عجل الله تعالی فرجه الشریف باد که با چراغ هدایت راه پشریت را به سوی کمال و سعادت فروزان ساختند.

گفت آسان کیرکارها کز روی طبع *** سخت میکسید جهان بر مردان سخت کوش

به طور کلی ریشه پیشرفت و ترقی یک جامعه در توسعه فرهنگی و به کارگیری فنون صحیح تعلیم و تربیت نهفته است که بی شک نیل به این هدف مستلزم مدیریت صحیح مدیران و معلمان و بهره برداری از آموزه های ایشان توسعه محصلین است.

بالا بودن سطح دانش محصلین و متعاقباً حفظ دانسته های آنان یکی از مهم ترین وظایف مدیران معلمان و مشاوران است . کسب دانش مستلزم صرف وقت و انرژی فراوانی است و به همت و تلاش زیادی نیاز دارد .

اگر تعلیم و تربیت فقط به عنوان یک وظیفه انجام گیرید و یک محصل صرفا در صدد اخذ مدرک و یک معلم هم تنها در فکر امرار معاش باشد هیچ گرهی از مشکلات جاری ما باز نمی شود و دانش آموز های کشور عزیز ما در راه پر برکت کسب علم و دانش با مشکل مواجهه خواهند شد . بنابراین سایت گروه آموزشی آلم بار سنگین رسالت آموزشی را بر دوش خود احساس کرده و بنا بر وظیفه ای که از روی علاقه بر عهده دارد در صدد برآمد تا قدمی کوچک (هر چند ناچیز) برای تعلیم و تربیت سرمایه های جامعه مان (دانش آموزان) بردارد .

مشاوره و برنامه ریزی صحیح و علمی مطابق با دانش روانشناسی یکی از اهداف سایت گروه آموزشی آلم است .

داوطلبان با مفهوم برنامه ریزی چندان آشنا نیستند و به همین دلیل آن را جدی نمی گیرند ، آنها عادت دارند هر گاه نیاز مبرم به مطالعه داشته باشند با عجله و سرعت زیاد درس بخوانند و خود را برای آزمون آماده نمایند . یکی از مهم ترین ارکان آمادگی برای کنکور ، برنامه ریزی است . اگر مطالعه و یادگیری را به درستی انجام دهیم ولی بدون برنامه باشیم ، در واقع خدمات ما هدر رفته است .

در این بازار پر زرق و برق کنکور که چه بسیار است دکان فریبند و که هدفی جز تلکه کردن دانش آموزان ندارند ، کالایی با عنوان «

برنامه ریزی رایگان کنکوری آلم (برکا ۹۷)

گزاف مشاوره را ندارند بصورت رایگان از آن استفاده نمایند . رایگان بودن این برنامه هیچ دلیلی بر بی کیفیتی این برنامه ریزی نیست ، چه بسیار کسانی که سال گذشته از این برنامه ریزی استفاده و همینک در بهترین رشته و دانشگاه ها در حال تحصیل هستند .

نکته شایان ذکر این که این برنامه ریزی کاملا رایگان می باشد و هیچ سایت و مشاوری حق فروش این برنامه را ندارند . متاسفانه سال گذشته مشاهده شد که برخی از مشاور نما های آزمون سراسری همین برنامه را با قیمت های گزاف بفروش می رسانند .

نکته مهم اینکه این برنامه ریزی دارای حجم مناسبی میباشد و این امکان را به وجود می آورد که شما به مراتب دروس را بارها و بارها مرور کنید .

در پایان از خدای منان توفیق خدمتگزاری و موفقیت روزافزون شما عزیزان را خواستار م .

باشد که دعای خیر تان بدרכه راه مان باشد ...

علی سلیمانی

۱۳۹۶/۰۳/۳۱

برنامه ریزی هفته‌ی نهم

دروس ریاضی و فیزیک:

جدول برنامه روزانه دی برگا		Sanjeshy	
نوبت	تاریخ	عمر	صفحه
روز	۱۲۰۰ الی ۱۳۰۰	۱۱ الی ۱۲۰۰	۱۱
زنگ	۱۴۰۰ الی ۱۵۰۰	۱۰ الی ۱۱۰۰	۱۰
نبض	۱۵۰۰ الی ۱۶۰۰	۱۰۰۰ الی ۱۱۵۰	۹
دوشنبه	۱۶۰۰ الی ۱۷۰۰	۱۰۵۰ الی ۱۲۰۰	۸
چهارشنبه	۱۷۰۰ الی ۱۸۰۰	۱۱۰۰ الی ۱۲۵۰	۷
پنجشنبه	۱۸۰۰ الی ۱۹۰۰	۱۱۵۰ الی ۱۳۰۰	۶
جمعه	۱۹۰۰ الی ۲۰۰۰	۱۲۰۰ الی ۱۴۰۰	۵
شنبه	۲۰۰۰ الی ۲۱۰۰	۱۳۰۰ الی ۱۵۰۰	۴
یکشنبه	۲۱۰۰ الی ۲۲۰۰	۱۴۰۰ الی ۱۶۰۰	۳
دوشنبه	۲۲۰۰ الی ۲۳۰۰	۱۵۰۰ الی ۱۷۰۰	۲
سه شنبه	۲۳۰۰ الی ۲۴۰۰	۱۶۰۰ الی ۱۸۰۰	۱
چهارشنبه	۲۴۰۰ الی ۲۵۰۰	۱۷۰۰ الی ۱۹۰۰	۰
پنجشنبه	۲۵۰۰ الی ۲۶۰۰	۱۸۰۰ الی ۲۰۰۰	-
جمعه	۲۶۰۰ الی ۲۷۰۰	۱۹۰۰ الی ۲۱۰۰	-
شنبه	۲۷۰۰ الی ۲۸۰۰	۲۰۰۰ الی ۲۲۰۰	-
یکشنبه	۲۸۰۰ الی ۲۹۰۰	۲۱۰۰ الی ۲۳۰۰	-
دوشنبه	۲۹۰۰ الی ۳۰۰۰	۲۲۰۰ الی ۲۴۰۰	-
سه شنبه	۳۰۰۰ الی ۳۱۰۰	۲۳۰۰ الی ۲۵۰۰	-
چهارشنبه	۳۱۰۰ الی ۳۲۰۰	۲۴۰۰ الی ۲۶۰۰	-
پنجشنبه	۳۲۰۰ الی ۳۳۰۰	۲۵۰۰ الی ۲۷۰۰	-
جمعه	۳۳۰۰ الی ۳۴۰۰	۲۶۰۰ الی ۲۸۰۰	-
شنبه	۳۴۰۰ الی ۳۵۰۰	۲۷۰۰ الی ۲۹۰۰	-
یکشنبه	۳۵۰۰ الی ۳۶۰۰	۲۸۰۰ الی ۳۰۰۰	-
دوشنبه	۳۶۰۰ الی ۳۷۰۰	۲۹۰۰ الی ۳۱۰۰	-
سه شنبه	۳۷۰۰ الی ۳۸۰۰	۳۰۰۰ الی ۳۲۰۰	-
چهارشنبه	۳۸۰۰ الی ۳۹۰۰	۳۱۰۰ الی ۳۳۰۰	-
پنجشنبه	۳۹۰۰ الی ۴۰۰۰	۳۲۰۰ الی ۳۴۰۰	-
جمعه	۴۰۰۰ الی ۴۱۰۰	۳۳۰۰ الی ۳۵۰۰	-
شنبه	۴۱۰۰ الی ۴۲۰۰	۳۴۰۰ الی ۳۶۰۰	-
یکشنبه	۴۲۰۰ الی ۴۳۰۰	۳۵۰۰ الی ۳۷۰۰	-
دوشنبه	۴۳۰۰ الی ۴۴۰۰	۳۶۰۰ الی ۳۸۰۰	-
سه شنبه	۴۴۰۰ الی ۴۵۰۰	۳۷۰۰ الی ۳۹۰۰	-
چهارشنبه	۴۵۰۰ الی ۴۶۰۰	۳۸۰۰ الی ۴۰۰۰	-
پنجشنبه	۴۶۰۰ الی ۴۷۰۰	۳۹۰۰ الی ۴۱۰۰	-
جمعه	۴۷۰۰ الی ۴۸۰۰	۴۰۰۰ الی ۴۲۰۰	-
شنبه	۴۸۰۰ الی ۴۹۰۰	۴۱۰۰ الی ۴۳۰۰	-
یکشنبه	۴۹۰۰ الی ۵۰۰۰	۴۲۰۰ الی ۴۴۰۰	-
دوشنبه	۵۰۰۰ الی ۵۱۰۰	۴۳۰۰ الی ۴۵۰۰	-
سه شنبه	۵۱۰۰ الی ۵۲۰۰	۴۴۰۰ الی ۴۶۰۰	-
چهارشنبه	۵۲۰۰ الی ۵۳۰۰	۴۵۰۰ الی ۴۷۰۰	-
پنجشنبه	۵۳۰۰ الی ۵۴۰۰	۴۶۰۰ الی ۴۸۰۰	-
جمعه	۵۴۰۰ الی ۵۵۰۰	۴۷۰۰ الی ۴۹۰۰	-
شنبه	۵۵۰۰ الی ۵۶۰۰	۴۸۰۰ الی ۵۰۰۰	-
یکشنبه	۵۶۰۰ الی ۵۷۰۰	۴۹۰۰ الی ۵۱۰۰	-
دوشنبه	۵۷۰۰ الی ۵۸۰۰	۵۰۰۰ الی ۵۲۰۰	-
سه شنبه	۵۸۰۰ الی ۵۹۰۰	۵۱۰۰ الی ۵۳۰۰	-
چهارشنبه	۵۹۰۰ الی ۶۰۰۰	۵۲۰۰ الی ۵۴۰۰	-
پنجشنبه	۶۰۰۰ الی ۶۱۰۰	۵۳۰۰ الی ۵۵۰۰	-
جمعه	۶۱۰۰ الی ۶۲۰۰	۵۴۰۰ الی ۵۶۰۰	-
شنبه	۶۲۰۰ الی ۶۳۰۰	۵۵۰۰ الی ۵۷۰۰	-
یکشنبه	۶۳۰۰ الی ۶۴۰۰	۵۶۰۰ الی ۵۸۰۰	-
دوشنبه	۶۴۰۰ الی ۶۵۰۰	۵۷۰۰ الی ۵۹۰۰	-
سه شنبه	۶۵۰۰ الی ۶۶۰۰	۵۸۰۰ الی ۶۰۰۰	-
چهارشنبه	۶۶۰۰ الی ۶۷۰۰	۵۹۰۰ الی ۶۱۰۰	-
پنجشنبه	۶۷۰۰ الی ۶۸۰۰	۶۰۰۰ الی ۶۲۰۰	-
جمعه	۶۸۰۰ الی ۶۹۰۰	۶۱۰۰ الی ۶۳۰۰	-
شنبه	۶۹۰۰ الی ۷۰۰۰	۶۲۰۰ الی ۶۴۰۰	-
یکشنبه	۷۰۰۰ الی ۷۱۰۰	۶۳۰۰ الی ۶۵۰۰	-
دوشنبه	۷۱۰۰ الی ۷۲۰۰	۶۴۰۰ الی ۶۶۰۰	-
سه شنبه	۷۲۰۰ الی ۷۳۰۰	۶۵۰۰ الی ۶۷۰۰	-
چهارشنبه	۷۳۰۰ الی ۷۴۰۰	۶۶۰۰ الی ۶۸۰۰	-
پنجشنبه	۷۴۰۰ الی ۷۵۰۰	۶۷۰۰ الی ۶۹۰۰	-
جمعه	۷۵۰۰ الی ۷۶۰۰	۶۸۰۰ الی ۷۰۰۰	-
شنبه	۷۶۰۰ الی ۷۷۰۰	۶۹۰۰ الی ۷۱۰۰	-
یکشنبه	۷۷۰۰ الی ۷۸۰۰	۷۰۰۰ الی ۷۲۰۰	-
دوشنبه	۷۸۰۰ الی ۷۹۰۰	۷۱۰۰ الی ۷۳۰۰	-
سه شنبه	۷۹۰۰ الی ۸۰۰۰	۷۲۰۰ الی ۷۴۰۰	-
چهارشنبه	۸۰۰۰ الی ۸۱۰۰	۷۳۰۰ الی ۷۵۰۰	-
پنجشنبه	۸۱۰۰ الی ۸۲۰۰	۷۴۰۰ الی ۷۶۰۰	-
جمعه	۸۲۰۰ الی ۸۳۰۰	۷۵۰۰ الی ۷۷۰۰	-
شنبه	۸۳۰۰ الی ۸۴۰۰	۷۶۰۰ الی ۷۸۰۰	-
یکشنبه	۸۴۰۰ الی ۸۵۰۰	۷۷۰۰ الی ۷۹۰۰	-
دوشنبه	۸۵۰۰ الی ۸۶۰۰	۷۸۰۰ الی ۸۰۰۰	-
سه شنبه	۸۶۰۰ الی ۸۷۰۰	۷۹۰۰ الی ۸۱۰۰	-
چهارشنبه	۸۷۰۰ الی ۸۸۰۰	۸۰۰۰ الی ۸۲۰۰	-
پنجشنبه	۸۸۰۰ الی ۸۹۰۰	۸۱۰۰ الی ۸۳۰۰	-
جمعه	۸۹۰۰ الی ۹۰۰۰	۸۲۰۰ الی ۸۴۰۰	-
شنبه	۹۰۰۰ الی ۹۱۰۰	۸۳۰۰ الی ۸۵۰۰	-
یکشنبه	۹۱۰۰ الی ۹۲۰۰	۸۴۰۰ الی ۸۶۰۰	-
دوشنبه	۹۲۰۰ الی ۹۳۰۰	۸۵۰۰ الی ۸۷۰۰	-
سه شنبه	۹۳۰۰ الی ۹۴۰۰	۸۶۰۰ الی ۸۸۰۰	-
چهارشنبه	۹۴۰۰ الی ۹۵۰۰	۸۷۰۰ الی ۸۹۰۰	-
پنجشنبه	۹۵۰۰ الی ۹۶۰۰	۸۸۰۰ الی ۹۰۰۰	-
جمعه	۹۶۰۰ الی ۹۷۰۰	۸۹۰۰ الی ۹۱۰۰	-
شنبه	۹۷۰۰ الی ۹۸۰۰	۹۰۰۰ الی ۹۲۰۰	-
یکشنبه	۹۸۰۰ الی ۹۹۰۰	۹۱۰۰ الی ۹۳۰۰	-
دوشنبه	۹۹۰۰ الی ۱۰۰۰۰	۹۲۰۰ الی ۹۴۰۰	-
سه شنبه	۱۰۰۰۰ الی ۱۰۱۰۰	۹۳۰۰ الی ۹۵۰۰	-
چهارشنبه	۱۰۱۰۰ الی ۱۰۲۰۰	۹۴۰۰ الی ۹۶۰۰	-
پنجشنبه	۱۰۲۰۰ الی ۱۰۳۰۰	۹۵۰۰ الی ۹۷۰۰	-
جمعه	۱۰۳۰۰ الی ۱۰۴۰۰	۹۶۰۰ الی ۹۸۰۰	-
شنبه	۱۰۴۰۰ الی ۱۰۵۰۰	۹۷۰۰ الی ۹۹۰۰	-
یکشنبه	۱۰۵۰۰ الی ۱۰۶۰۰	۹۸۰۰ الی ۱۰۰۰۰	-
دوشنبه	۱۰۶۰۰ الی ۱۰۷۰۰	۹۹۰۰ الی ۱۰۱۰۰	-
سه شنبه	۱۰۷۰۰ الی ۱۰۸۰۰	۱۰۰۰۰ الی ۱۰۲۰۰	-
چهارشنبه	۱۰۸۰۰ الی ۱۰۹۰۰	۱۰۱۰۰ الی ۱۰۳۰۰	-
پنجشنبه	۱۰۹۰۰ الی ۱۱۰۰۰	۱۰۲۰۰ الی ۱۰۴۰۰	-
جمعه	۱۱۰۰۰ الی ۱۱۱۰۰	۱۰۳۰۰ الی ۱۰۵۰۰	-
شنبه	۱۱۱۰۰ الی ۱۱۲۰۰	۱۰۴۰۰ الی ۱۰۶۰۰	-
یکشنبه	۱۱۲۰۰ الی ۱۱۳۰۰	۱۰۵۰۰ الی ۱۰۷۰۰	-
دوشنبه	۱۱۳۰۰ الی ۱۱۴۰۰	۱۰۶۰۰ الی ۱۰۸۰۰	-
سه شنبه	۱۱۴۰۰ الی ۱۱۵۰۰	۱۰۷۰۰ الی ۱۰۹۰۰	-
چهارشنبه	۱۱۵۰۰ الی ۱۱۶۰۰	۱۰۸۰۰ الی ۱۱۰۰۰	-
پنجشنبه	۱۱۶۰۰ الی ۱۱۷۰۰	۱۰۹۰۰ الی ۱۱۱۰۰	-
جمعه	۱۱۷۰۰ الی ۱۱۸۰۰	۱۱۰۰۰ الی ۱۱۲۰۰	-
شنبه	۱۱۸۰۰ الی ۱۱۹۰۰	۱۱۱۰۰ الی ۱۱۳۰۰	-
یکشنبه	۱۱۹۰۰ الی ۱۲۰۰۰	۱۱۲۰۰ الی ۱۱۴۰۰	-
دوشنبه	۱۲۰۰۰ الی ۱۲۱۰۰	۱۱۳۰۰ الی ۱۱۵۰۰	-
سه شنبه	۱۲۱۰۰ الی ۱۲۲۰۰	۱۱۴۰۰ الی ۱۱۶۰۰	-
چهارشنبه	۱۲۲۰۰ الی ۱۲۳۰۰	۱۱۵۰۰ الی ۱۱۷۰۰	-
پنجشنبه	۱۲۳۰۰ الی ۱۲۴۰۰	۱۱۶۰۰ الی ۱۱۸۰۰	-
جمعه	۱۲۴۰۰ الی ۱۲۵۰۰	۱۱۷۰۰ الی ۱۱۹۰۰	-
شنبه	۱۲۵۰۰ الی ۱۲۶۰۰	۱۱۸۰۰ الی ۱۲۰۰۰	-
یکشنبه	۱۲۶۰۰ الی ۱۲۷۰۰	۱۱۹۰۰ الی ۱۲۱۰۰	-
دوشنبه	۱۲۷۰۰ الی ۱۲۸۰۰	۱۲۰۰۰ الی ۱۲۲۰۰	-
سه شنبه	۱۲۸۰۰ الی ۱۲۹۰۰	۱۲۱۰۰ الی ۱۲۳۰۰	-
چهارشنبه	۱۲۹۰۰ الی ۱۳۰۰۰	۱۲۲۰۰ الی ۱۲۴۰۰	-
پنجشنبه	۱۳۰۰۰ الی ۱۳۱۰۰	۱۲۳۰۰ الی ۱۲۵۰۰	-
جمعه	۱۳۱۰۰ الی ۱۳۲۰۰	۱۲۴۰۰ الی ۱۲۶۰۰	-
شنبه	۱۳۲۰۰ الی ۱۳۳۰۰	۱۲۵۰۰ الی ۱۲۷۰۰	-
یکشنبه	۱۳۳۰۰ الی ۱۳۴۰۰	۱۲۶۰۰ الی ۱۲۸۰۰	-
دوشنبه	۱۳۴۰۰ الی ۱۳۵۰۰	۱۲۷۰۰ الی ۱۲۹۰۰	-
سه شنبه	۱۳۵۰۰ الی ۱۳۶۰۰	۱۲۸۰۰ الی ۱۳۰۰۰	-
چهارشنبه	۱۳۶۰۰ الی ۱۳۷۰۰	۱۲۹۰۰ الی ۱۳۱۰۰	-
پنجشنبه	۱۳۷۰۰ الی ۱۳۸۰۰	۱۳۰۰۰ الی ۱۳۲۰۰	-
جمعه	۱۳۸۰۰ الی ۱۳۹۰۰	۱۳۱۰۰ الی ۱۳۳۰۰	-
شنبه	۱۳۹۰۰ الی ۱۴۰۰۰	۱۳۲۰۰ الی ۱۳۴۰۰	-
یکشنبه	۱۴۰۰۰ الی ۱۴۱۰۰	۱۳۳۰۰ الی ۱۳۵۰۰	-
دوشنبه	۱۴۱۰۰ الی ۱۴۲۰۰	۱۳۴۰۰ الی ۱۳۶۰۰	-
سه شنبه	۱۴۲۰۰ الی ۱۴۳۰۰	۱۳۵۰۰ الی ۱۳۷۰۰	-
چهارشنبه	۱۴۳۰۰ الی ۱۴۴۰۰	۱۳۶۰۰ الی ۱۳۸۰۰	-
پنجشنبه	۱۴۴۰۰ الی ۱۴۵۰۰	۱۳۷۰۰ الی ۱۳۹۰۰	-
جمعه	۱۴۵۰۰ الی ۱۴۶۰۰	۱۳۸۰۰ الی ۱۴۰۰۰	-
شنبه	۱۴۶۰۰ الی ۱۴۷۰۰	۱۳۹۰۰ الی ۱۴۱۰۰	-
یکشنبه	۱۴۷۰۰ الی ۱۴۸۰۰	۱۴۰۰۰ الی ۱۴۲۰۰	-
دوشنبه	۱۴۸۰۰ الی ۱۴۹۰۰	۱۴۱۰۰ الی ۱۴۳۰۰	-
سه شنبه	۱۴۹۰۰ الی ۱۵۰۰۰	۱۴۲۰۰ الی ۱۴۴۰۰	-
چهارشنبه	۱۵۰۰۰ الی ۱۵۱۰۰	۱۴۳۰۰ الی ۱۴۵۰۰	-
پنجشنبه	۱۵۱۰۰ الی ۱۵۲۰۰	۱۴۴۰۰ الی ۱۴۶۰۰	-
جمعه	۱۵۲۰۰ الی ۱۵۳۰۰	۱۴۵۰۰ الی ۱۴۷۰۰	-
شنبه	۱۵۳۰۰ الی ۱۵۴۰۰	۱۴۶۰۰ الی ۱۴۸۰۰	-
یکشنبه	۱۵۴۰۰ الی ۱۵۵۰۰	۱۴۷۰۰ الی ۱۴۹۰۰	-
دوشنبه	۱۵۵۰۰ الی ۱۵۶۰۰	۱۴۸۰۰ الی ۱۵۰۰۰	-
سه شنبه	۱۵۶۰۰ الی ۱۵۷۰۰	۱۴۹۰۰ الی ۱۵۱۰۰	-
چهارشنبه	۱۵۷۰۰ الی ۱۵۸۰۰	۱۵۰۰۰ الی ۱۵۲۰۰	-
پنجشنبه	۱۵۸۰۰ الی ۱۵۹۰۰	۱۵۱۰۰ الی ۱۵۳۰۰	-
جمعه	۱۵۹۰۰ الی ۱۶۰۰۰	۱۵۲۰۰ الی ۱۵۴۰۰	-
شنبه	۱۶۰۰۰ الی ۱۶۱۰۰	۱۵۳۰۰ الی ۱۵۵۰۰	-
یکشنبه	۱۶۱۰۰ الی ۱۶۲۰۰	۱۵۴۰۰ الی ۱۵۶۰۰	-
دوشنبه	۱۶۲۰۰ الی ۱۶۳۰۰	۱۵۵۰۰ الی ۱۵۷۰۰	-
سه شنبه	۱۶۳۰۰ الی ۱۶۴۰۰	۱۵۶۰۰ الی ۱۵۸۰۰	-
چهارشنبه	۱۶۴۰۰ الی ۱۶۵۰۰	۱۵۷۰۰ الی ۱۵۹۰۰	-
پنجشنبه	۱۶۵۰۰ الی ۱۶۶۰۰	۱۵۸۰۰ الی ۱۶۰۰۰	-
جمعه	۱۶۶۰۰ الی ۱۶۷۰۰	۱۵۹۰۰ الی ۱۶۱۰۰	-
شنبه	۱۶۷۰۰ الی ۱۶۸۰۰	۱۶۰۰۰ الی ۱۶۲۰۰	-
یکشنبه	۱۶۸۰۰ الی ۱۶۹۰۰	۱۶۱۰۰ الی ۱۶۳۰۰	-
دوشنبه	۱۶۹۰۰ الی ۱۷۰۰۰	۱۶۲۰۰ الی ۱۶۴۰۰	-
سه شنبه	۱۷۰۰۰ الی ۱۷۱۰۰	۱۶۳۰۰ الی ۱۶۵۰۰	-
چهارشنبه	۱۷۱۰۰ الی ۱۷۲۰۰	۱۶۴۰۰ الی ۱۶۶۰۰	-
پنجشنبه	۱۷۲۰۰ الی ۱۷۳۰۰	۱۶۵۰۰ الی ۱۶۷۰۰	-
جمعه	۱۷۳۰۰ الی ۱۷۴۰۰	۱۶۶۰۰ الی ۱۶۸۰۰	-
شنبه	۱۷۴۰۰ الی ۱۷۵۰۰	۱۶۷۰۰ الی ۱۶۹۰۰	-
یکشنبه	۱۷۵۰۰ الی ۱۷۶۰۰	۱۶۸۰۰ الی ۱۷۰۰۰	-
دوشنبه	۱۷۶۰۰ الی ۱۷۷۰۰	۱۶۹۰۰ الی ۱۷۱۰۰	-
سه شنبه	۱۷۷۰۰ الی ۱۷۸۰۰	۱۷۰۰۰ الی ۱۷۲۰۰	-
چهارشنبه	۱۷۸۰۰ الی ۱۷۹۰۰	۱۷۱۰۰ الی ۱۷۳۰۰	-
پنجشنبه	۱۷۹۰۰ الی ۱۸۰۰۰	۱۷۲۰۰ الی ۱۷۴۰۰	-
جمعه	۱۸۰۰۰ الی ۱۸۱۰۰	۱۷۳۰۰ الی ۱۷۵۰۰	-
شنبه	۱۸۱۰۰ الی ۱۸۲۰۰	۱۷۴۰۰ الی ۱۷۶۰۰	-
یکشنبه	۱۸۲۰۰ الی ۱۸۳۰۰	۱۷۵۰۰ الی ۱۷۷۰۰	-
دوشنبه	۱۸۳۰۰ الی ۱۸۴۰۰	۱۷۶۰۰ الی ۱۷۸۰۰	-
سه شنبه			

دروس تجربی:

تماس با پشتیبانی : ۰۲۱۸۷۷۶۱۳۹۶

© Sarosh /

جدول برنامه ریزی روزانه ی برگ

جدول برنامه ریزی روزانه برای شنبه		مثرب		عصر		ظهر		صبح		زمان		روز	
شنبه	مثرب	شنبه	عصر	شنبه	ظهر	شنبه	صباح	شنبه	زمان	شنبه	شنبه	شنبه	شنبه
شماره ۱۲۸	نماینده میان وحده (لیتوه + کشنده)	دوسنیه	سرمه	دوشنبه	سرمه	یکشنبه	زینت	شنبه	۱۳:۰۰	۱۴:۳۰	۱۴:۳۰	۱۴:۳۰	۱۴:۳۰
www.sanjeshy.ir	ضفر علی	ضفر علی	ضفر علی	شنبه	شنبه	شنبه	شنبه	شنبه	۱۱:۰۰	۱۲:۰۵	۱۲:۰۵	۱۲:۰۵	۱۲:۰۵
www.g-aln.ir	حصار	حصار	حصار	دوشنبه	دوشنبه	یکشنبه	زینت	شنبه	۱۰:۱۵	۱۱:۳۰	۱۱:۳۰	۱۱:۳۰	۱۱:۳۰
شماره ۱۲۹	حصار	حصار	حصار	شنبه	شنبه	شنبه	شنبه	شنبه	۱۰:۰۰	۱۱:۱۵	۱۱:۱۵	۱۱:۱۵	۱۱:۱۵
www.sanjeshy.ir	حصار	حصار	حصار	شنبه	شنبه	شنبه	شنبه	شنبه	۰۹:۳۰	۱۰:۴۵	۱۰:۴۵	۱۰:۴۵	۱۰:۴۵
شماره ۱۳۰	حصار	حصار	حصار	شنبه	شنبه	شنبه	شنبه	شنبه	۰۸:۳۰	۰۹:۱۵	۰۹:۱۵	۰۹:۱۵	۰۹:۱۵
www.sanjeshy.ir	حصار	حصار	حصار	شنبه	شنبه	شنبه	شنبه	شنبه	۰۷:۳۰	۰۸:۳۰	۰۸:۳۰	۰۸:۳۰	۰۸:۳۰
شماره ۱۳۱	حصار	حصار	حصار	شنبه	شنبه	شنبه	شنبه	شنبه	۰۶:۳۰	۰۷:۳۰	۰۷:۳۰	۰۷:۳۰	۰۷:۳۰
www.sanjeshy.ir	حصار	حصار	حصار	شنبه	شنبه	شنبه	شنبه	شنبه	۰۵:۳۰	۰۶:۳۰	۰۶:۳۰	۰۶:۳۰	۰۶:۳۰
شماره ۱۳۲	حصار	حصار	حصار	شنبه	شنبه	شنبه	شنبه	شنبه	۰۴:۳۰	۰۵:۳۰	۰۵:۳۰	۰۵:۳۰	۰۵:۳۰
www.sanjeshy.ir	حصار	حصار	حصار	شنبه	شنبه	شنبه	شنبه	شنبه	۰۳:۳۰	۰۴:۳۰	۰۴:۳۰	۰۴:۳۰	۰۴:۳۰
شماره ۱۳۳	حصار	حصار	حصار	شنبه	شنبه	شنبه	شنبه	شنبه	۰۲:۳۰	۰۳:۳۰	۰۳:۳۰	۰۳:۳۰	۰۳:۳۰
www.sanjeshy.ir	حصار	حصار	حصار	شنبه	شنبه	شنبه	شنبه	شنبه	۰۱:۳۰	۰۲:۳۰	۰۲:۳۰	۰۲:۳۰	۰۲:۳۰
شماره ۱۳۴	حصار	حصار	حصار	شنبه	شنبه	شنبه	شنبه	شنبه	۰۰:۳۰	۰۱:۳۰	۰۱:۳۰	۰۱:۳۰	۰۱:۳۰
www.sanjeshy.ir	حصار	حصار	حصار	شنبه	شنبه	شنبه	شنبه	شنبه	۰۰:۰۰	۰۱:۰۰	۰۱:۰۰	۰۱:۰۰	۰۱:۰۰

دروس انسانی :

تماس با پشتیبانی : ۰۲۱۸۷۷۶۱۳۹۶

② Sanjesh /

جدول برنامه ریزی روزانه ی برگ

مشاوره و پر نامه ریزی پوست دکتر علی سعیدی
اجازه ی نشر برای سایت های «کروه آموزش آلم» و «جهمنساکر دی» محفوظ است.

سایر سایت ها
www.g-al.m.ir www.sanieshv.ir

شماره ی سی و هشت، ۱۳۸۱

تماس با پشتیبانی : ۰۲۱۸۷۷۶۱۳۹۶



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 مثلاً : 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 مثلاً : 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 تم رکز حواس به علت استراحت شبانگاهی 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 حتماً درس اختصاصی را بخوانید که نقطه قوت شما میباشد. مثلاً 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 مشاورها (که میگویند ریاضیات را صبح ها بخوانید) شما در صبح ها فیزیک مطالعه و ریاضیات را به بعد از ظهر موكول کنید.

حتماً ظهر ها نیم ساعت بخوابید و اگر به این امر عادت ندارید حداقل در این نیم ساعت چشم های خود را بیندید 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 اجراشان کنید بپردازید.

هر ۴۵ دقیقه مطالعه حتماً 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 بینید و نفس عمیق بکشید.

علاوه بر مرور برنامه این هفته در اواخر هفته درس های هفتاد و یک را بازخوانی اشتباه نگیرید / چگونگی مرور بعداً آموزش داده میشود).

موفق باشید . مشاور تحصیلی : علی سلیمانی

راه های ارتباطی	تلفن های تماس
۰۹۱۶۳۶۶۵۵۶۱ ۰۹۳۹۴۰۸۵۸۰۰	
۳۰۰۰۹۹۰۰۶۶۹۵۲۱	سامانه پیام کوتاه
www.alisoleimany.ir www.g-alm.ir	پایگاه های اینترنتی
grohealm@gmail.com Alisoleimany@vatanmail.ir	ایمیل