

# برگ ۹۷

# فازتابستان

مشاورت تحصیلی:  
دکتر علی سلیمان

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

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

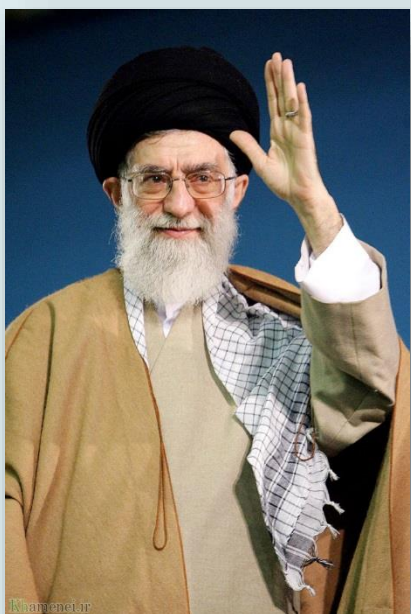
[www.sanjeshy.ir](http://www.sanjeshy.ir)



# 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 ۴ سال ارائه ی 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 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 ۹۶ 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.

۱۳۹۶/۰۳/۳۱

## سخن‌مشارو:

س پاس بی کران پروردگار یگانه را سزا ست 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 بشریت را به سوی کمال و سعادت فروزان ساختند.

# گفت آسان گیر کارها کز روی طبع \*\*\* سخت میکشد جهان بر مردمان 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 توسط محصلین است.

بالا بردن 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 گیرد و یک محصل صرفاً درصدد 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 درصدد 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 زحمات ما هدر رفته است.

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

**برنامه ریزی رایگان کنکوری آلم (برکای ۹۷)** آورده ایم تا دانش آموزان عزیزی که توانایی پرداخت هزینه های سنگین و 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 کاملاً رایگان می باشد و هیچ سایت و مشاوره حق فروش این برنامه را ندارند. متأسفانه 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 خواستارم.

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

علی سلیمانی

۱۳۹۶/۰۳/۳۱



برنامه ریزی هفته ی دهم

دروس ریاضی و فیزیک :

برنامه ریزی هفته ی نهم / علو کارانی فوننی

شب		منبرک		عصر		ظهر		صبح		زمان
۲۴ الی ۲۲	۲۲ الی ۲۱	۱۸:۳۰ الی ۲۰	۱۶ الی ۱۸	۱۴:۳۰ الی ۱۶	۱۲:۴۵ الی ۱۴:۳۰	۱۱ الی ۱۲:۳۰	۹ الی ۸	۹ الی ۱۰:۱۵	۱۰:۴۵	روز
		۲۰	۱۸	۱۶	۱۴:۳۰	۱۲:۳۰	۱۱	۹ الی ۱۰:۱۵	۱۰:۴۵	شنبه
		۲۰	۱۸	۱۶	۱۴:۳۰	۱۲:۳۰	۱۱	۹ الی ۱۰:۱۵	۱۰:۴۵	یکشنبه
		۲۰	۱۸	۱۶	۱۴:۳۰	۱۲:۳۰	۱۱	۹ الی ۱۰:۱۵	۱۰:۴۵	دوشنبه
		۲۰	۱۸	۱۶	۱۴:۳۰	۱۲:۳۰	۱۱	۹ الی ۱۰:۱۵	۱۰:۴۵	سه شنبه
		۲۰	۱۸	۱۶	۱۴:۳۰	۱۲:۳۰	۱۱	۹ الی ۱۰:۱۵	۱۰:۴۵	چهارشنبه
		۲۰	۱۸	۱۶	۱۴:۳۰	۱۲:۳۰	۱۱	۹ الی ۱۰:۱۵	۱۰:۴۵	پنجشنبه
		۲۰	۱۸	۱۶	۱۴:۳۰	۱۲:۳۰	۱۱	۹ الی ۱۰:۱۵	۱۰:۴۵	جمعه

www.g-alm.ir شماره ی ثبت، ۱۲۸  
 www.sanjeshy.ir مشاوره و برنامه ریزی توسط دکتر علی سلیمانی  
 اجازه ی نشر برای سایت های «گروه آموزشی آلم» و «همشاکردی» محفوظ است.

دروس تجربی :



برنامه هفته با زهم / علو / جگر بی

جدول برنامه ریزی روزانه ی برکای

روز	صبح	ظهر	عصر	مغرب	شب
۲۴ الی ۲۲	۹ الی ۸	۱۱ الی ۱۱	۱۴:۳۰ الی ۱۶	۱۸ الی ۱۶	۲۲ الی ۲۱
۲۳ الی ۲۱	۱۰:۴۵ الی ۹:۱۵	۱۲:۴۵ الی ۱۲:۳۰	۱۴:۳۰ الی ۱۶	۱۸ الی ۲۰	۲۱ الی ۲۰
شنبه	ریز و زنگنه	۰۱	فقه اسلامی	فیضیه	۰۶
یکشنبه	۷ الی ۶	۰۱	۲۳ وعده	گزارش کورنوی	۰۶
دوشنبه	۶ الی ۵	۰۱	زبان آلمانی	باغچه	۰۶
سه شنبه	زمان آلمانی	۰۱	۱۱ و ۱۹	حفظ ۵	۰۶
چهارشنبه	۵ الی ۴	۰۱	۲۰ و ۲۱	متن ۳	۰۶
پنجشنبه	۴ الی ۳	۰۱	عربی ۱	تعمیراتی	۰۶
جمعه	۳ الی ۲	۰۱	عربی ۲	حفظ ۲	۰۶
	۲ الی ۱	۰۱	عربی ۱	۲	۰۶
	۱ الی ۰	۰۱	عربی ۲	۲	۰۶

مشاوره و برنامه ریزی توسط دکتر علی سلیمانی  
 مجازای نشر برای سایت های «گروه آموزشی آلم» و «همسایه کردی» محفوظ است.

شماره ی ثبت، ۱۲۸  
[www.g-alm.ir](http://www.g-alm.ir) [www.sanjeshy.ir](http://www.sanjeshy.ir)

گزارش مطالب خود را هر سب در اینجمن محمد اکبری بارکای ارسال کنید.



برنامه ریزی هفتگی یا زهم علوم انسانی

@sanjeshy : شماره : ۱۲۸

جدول برنامه ریزی روزانه ی برکای

روز	زمان	صبح	ظهر	عصر	مغرب	شب
روز	۸ الی ۹	۹ الی ۱۰:۱۵ ۱۰:۱۵ الی ۱۰:۴۵	۱۱ الی ۱۲:۳۰ ۱۲:۳۰ الی ۱۴:۳۰	۱۴:۳۰ الی ۱۶ ۱۶ الی ۱۸	۱۸ الی ۱۸:۳۰ ۱۸:۳۰ الی ۲۰	۲۰ الی ۲۱ ۲۱ الی ۲۲
شنبه	رئیس زینت زینت رئیس ۷ الی ۷:۳۰	۱۰:۱۵ الی ۱۰:۴۵ ۱۰:۴۵ الی ۱۱:۱۵	۱۱ الی ۱۲:۳۰ ۱۲:۳۰ الی ۱۴:۳۰	۱۴:۳۰ الی ۱۶ ۱۶ الی ۱۸	۱۸ الی ۱۸:۳۰ ۱۸:۳۰ الی ۲۰	۲۰ الی ۲۱ ۲۱ الی ۲۲
یکشنبه	رئیس ۱۸ الی ۱۹	۱۰:۱۵ الی ۱۰:۴۵ ۱۰:۴۵ الی ۱۱:۱۵	۱۱ الی ۱۲:۳۰ ۱۲:۳۰ الی ۱۴:۳۰	۱۴:۳۰ الی ۱۶ ۱۶ الی ۱۸	۱۸ الی ۱۸:۳۰ ۱۸:۳۰ الی ۲۰	۲۰ الی ۲۱ ۲۱ الی ۲۲
دوشنبه	رئیس ۹ الی ۱۰ رئیس ۱۱ الی ۱۲	۱۰:۱۵ الی ۱۰:۴۵ ۱۰:۴۵ الی ۱۱:۱۵	۱۱ الی ۱۲:۳۰ ۱۲:۳۰ الی ۱۴:۳۰	۱۴:۳۰ الی ۱۶ ۱۶ الی ۱۸	۱۸ الی ۱۸:۳۰ ۱۸:۳۰ الی ۲۰	۲۰ الی ۲۱ ۲۱ الی ۲۲
سه شنبه	رئیس ۱۵ الی ۱۶ رئیس ۱۷ الی ۱۸	۱۰:۱۵ الی ۱۰:۴۵ ۱۰:۴۵ الی ۱۱:۱۵	۱۱ الی ۱۲:۳۰ ۱۲:۳۰ الی ۱۴:۳۰	۱۴:۳۰ الی ۱۶ ۱۶ الی ۱۸	۱۸ الی ۱۸:۳۰ ۱۸:۳۰ الی ۲۰	۲۰ الی ۲۱ ۲۱ الی ۲۲
چهارشنبه	رئیس ۱۶ الی ۱۷ رئیس ۱۸ الی ۱۹	۱۰:۱۵ الی ۱۰:۴۵ ۱۰:۴۵ الی ۱۱:۱۵	۱۱ الی ۱۲:۳۰ ۱۲:۳۰ الی ۱۴:۳۰	۱۴:۳۰ الی ۱۶ ۱۶ الی ۱۸	۱۸ الی ۱۸:۳۰ ۱۸:۳۰ الی ۲۰	۲۰ الی ۲۱ ۲۱ الی ۲۲
پنجشنبه	رئیس ۱۹ الی ۲۰ رئیس ۲۱ الی ۲۲	۱۰:۱۵ الی ۱۰:۴۵ ۱۰:۴۵ الی ۱۱:۱۵	۱۱ الی ۱۲:۳۰ ۱۲:۳۰ الی ۱۴:۳۰	۱۴:۳۰ الی ۱۶ ۱۶ الی ۱۸	۱۸ الی ۱۸:۳۰ ۱۸:۳۰ الی ۲۰	۲۰ الی ۲۱ ۲۱ الی ۲۲
جمعه	رئیس ۲۳ الی ۲۴ رئیس ۲۵ الی ۲۶	۱۰:۱۵ الی ۱۰:۴۵ ۱۰:۴۵ الی ۱۱:۱۵	۱۱ الی ۱۲:۳۰ ۱۲:۳۰ الی ۱۴:۳۰	۱۴:۳۰ الی ۱۶ ۱۶ الی ۱۸	۱۸ الی ۱۸:۳۰ ۱۸:۳۰ الی ۲۰	۲۰ الی ۲۱ ۲۱ الی ۲۲

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 «همشاکر دی» محفوظ است.

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 شبانه 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 را بخوانید 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 بپردازید.

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