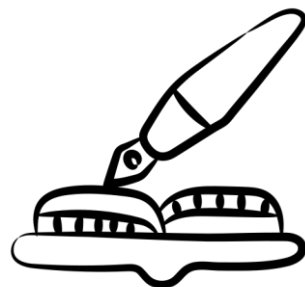




نخبگان برنامه‌ریزی



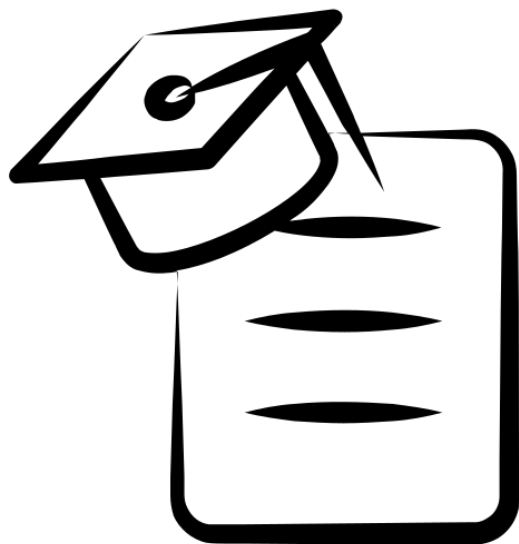
اشتباه‌های خودتونو جداگونه یادداشت کنید
موفقیت‌هارو میدونیم



چقدر حذف کنیم؟

کارنامه قبولی ها رو نگاه کنید

تا ۵۰٪ هم میتونید حذف کنید ولی...



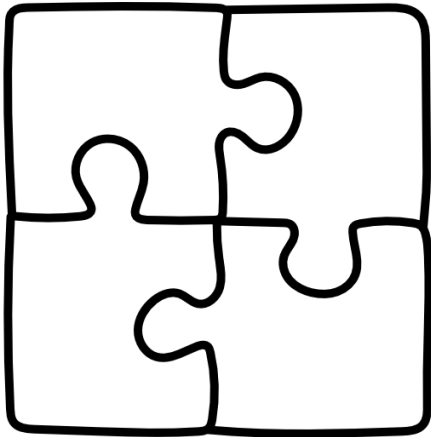
با این روش انقدرا هم سخت نیست

از همه درس‌ها به مقدار واحد حذف کنیم؟

این بازی دست خودتون هست ولی از همه درس‌ها بخونید



بر چه اساسی حذف کنیم؟!



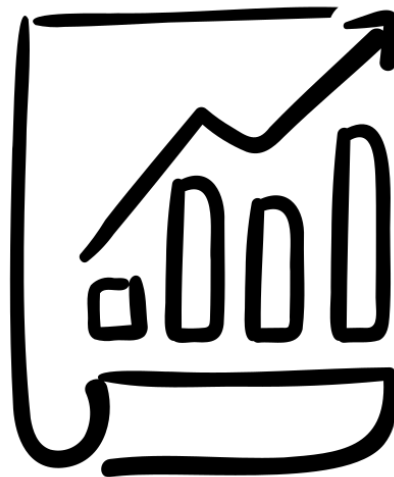
❑ بودجه بندی

❑ علاقه

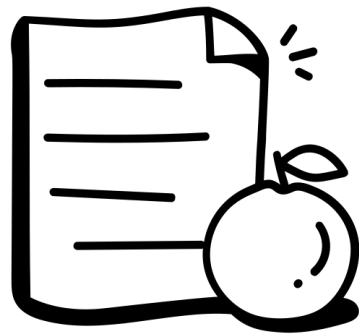
❑ مباحثی که تا الان خوندی

❑ ضرایب درس ها

❑ نقاط قوت و ضعف (تحلیل تست)



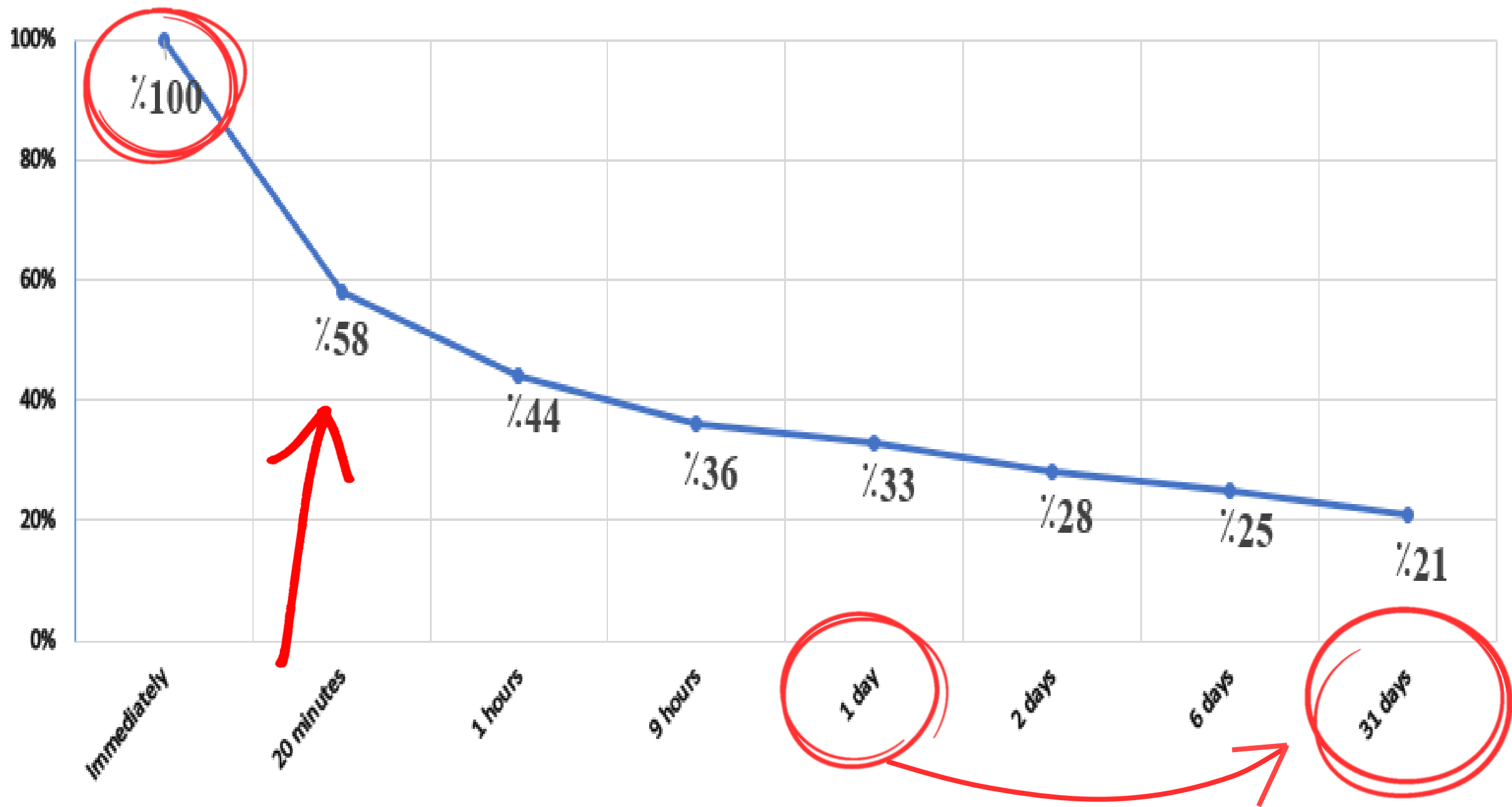
درس ضریب کم، حذف بیشتر

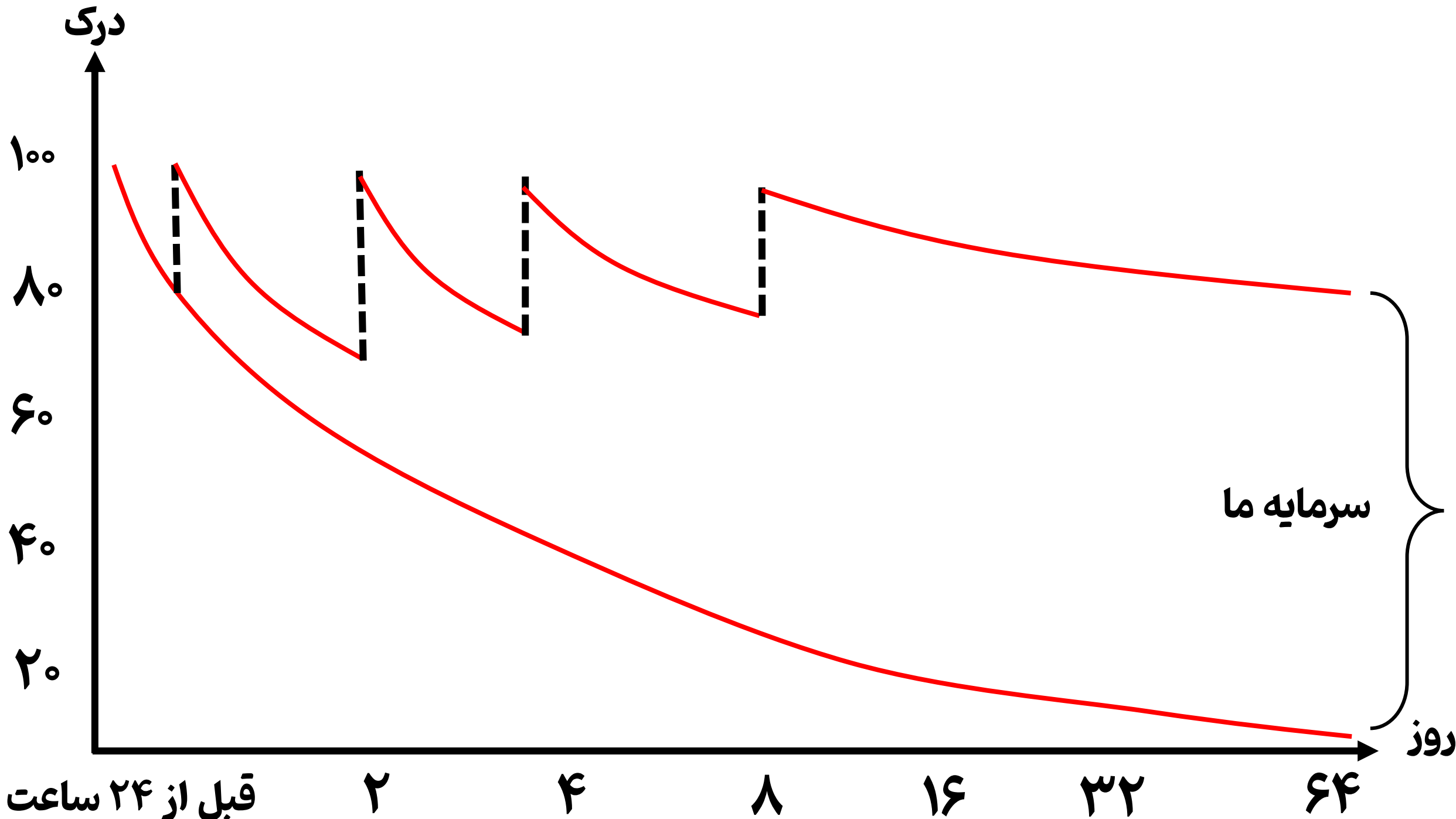


مشخص کردن این که چی بخونم چی نخونم

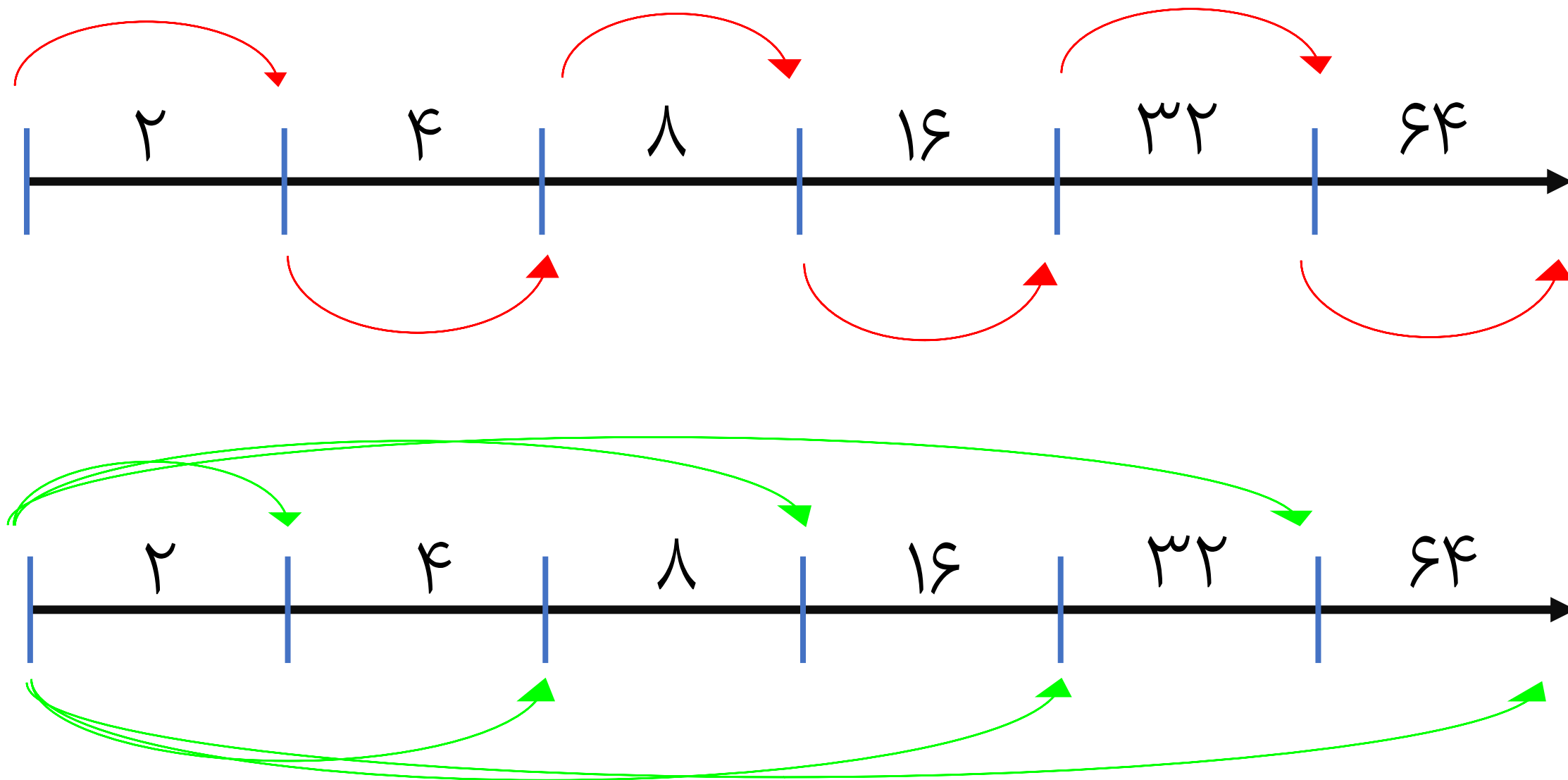
منحنی فراموشی ابینگهاوس

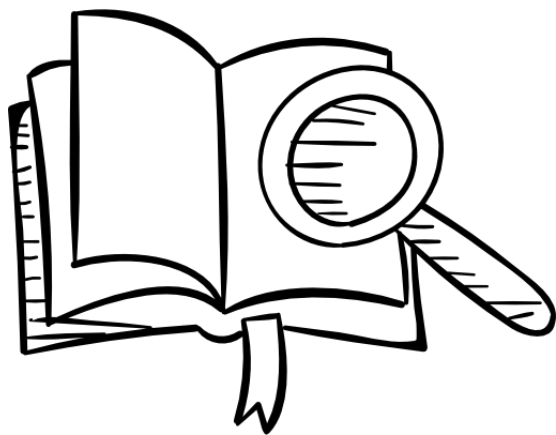
میزان به یاد سپاری





اشتباه نکنیم!





دوران جمع‌بندی کنکور نداریم

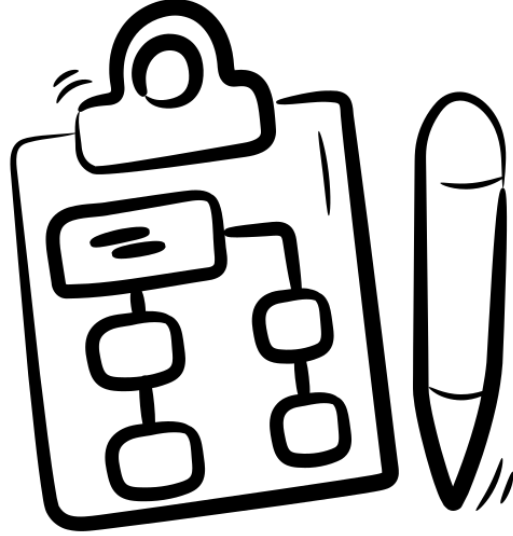
میزان مطالعه

روز های اول

روز های آخر

مرور





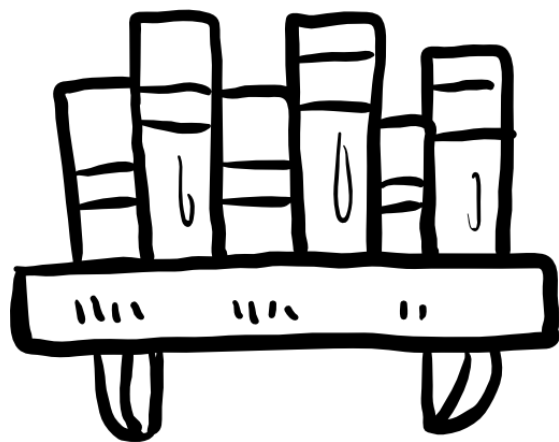
برنامه حجمی یا زمانی



بریم سراغ برنامه ریزی اصولی



از روی علاقه پیش میریم



تنوع درسی ۳ الی ۴ درس در طول روز

۱. فیزیک « ۷ تا ۹:۱۵ » مرور اولیه تا ۱۰ دقیقه « پیش خوانی و سوال خوانی تا ۱۰ دقیقه « ۷۰ دقیقه مطالعه « ۳۰ دقیقه نقشه ذهنی (خلاصه نویسی) »
وسطش به تایم استراحت ۱۵ دقیقه داریم.

..... ۳۰ دقیقه استراحت

۲. شیمی ۹:۴۵ دقیقه « مرور اولیه تا ۱۰ دقیقه « پیش خوانی و سوال خوانی تا ۱۰ دقیقه « ۷۰ دقیقه مطالعه « ۳۰ دقیقه نقشه ذهنی (خلاصه نویسی) »
وسطش به تایم استراحت ۱۵ دقیقه داریم. « ۱۲ شیمی تمام است.

..... استراحت بین روز ۲ ساعت

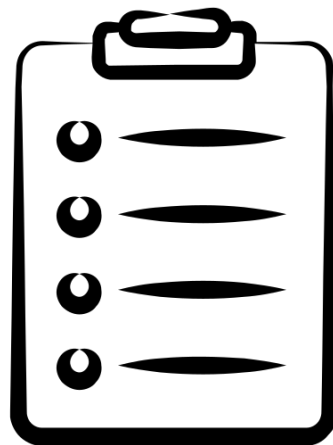
۳. ریاضی « ۱۴:۰۰ » مرور اولیه تا ۱۰ دقیقه « پیش خوانی و سوال خوانی تا ۱۰ دقیقه « ۷۰ دقیقه مطالعه « ۳۰ دقیقه نقشه ذهنی (خلاصه نویسی) «
وسطش به تایم استراحت ۱۵ دقیقه داریم.

..... ۳۰ دقیقه استراحت

۴. زیست « ۱۶:۴۵ » مرور اولیه تا ۱۰ دقیقه « پیش خوانی و سوال خوانی تا ۱۰ دقیقه « ۷۰ دقیقه مطالعه « ۳۰ دقیقه نقشه ذهنی (خلاصه نویسی) «
وسطش به تایم استراحت ۱۵ دقیقه داریم « ۱۹ تمام

..... استراحت برای شام، حمام و ...

۵. تست زدن « ساعت ۲۰:۰۰ شب » از هر درس تا « تحلیل تست

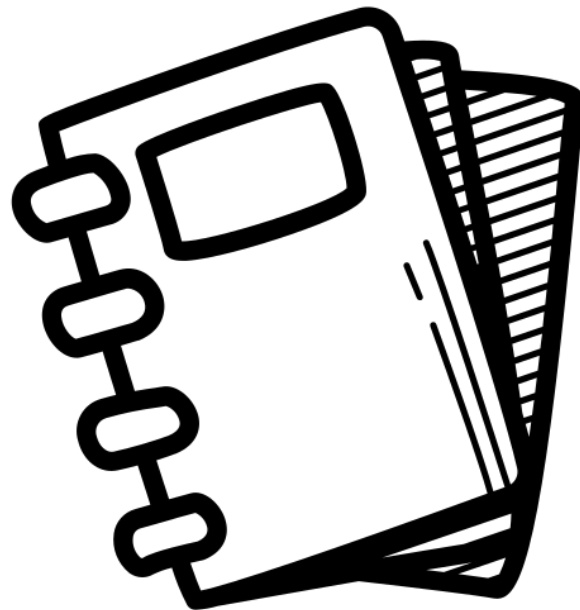


آخر از همه از مباحثی که مطالعه کردیم، تست می‌زنیم



یادگیری از تست مهمه نه تعداد تست

تعداد قربانی می‌شه نه یادگیری



اگر تعداد دروس زیاده

زوج و فرد کن

استراحت در هر درس (۱۵ دقیقه‌ای‌ها)

❑ خوراکی

❑ دراز کشیدن

❑ نوشیدن چای و قهوه

❑ قدم زدن

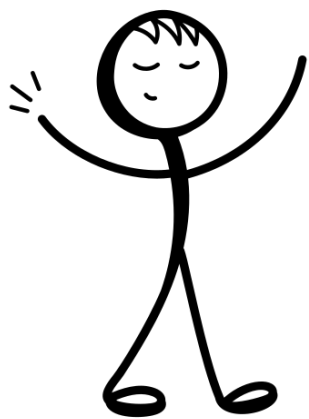
❑ ترک محیط

❑ اکسیژن

❑ توجه به لحظه



استراحت بین هر درس (۳۰ دقیقه‌ای‌ها)



□ مراقبه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای

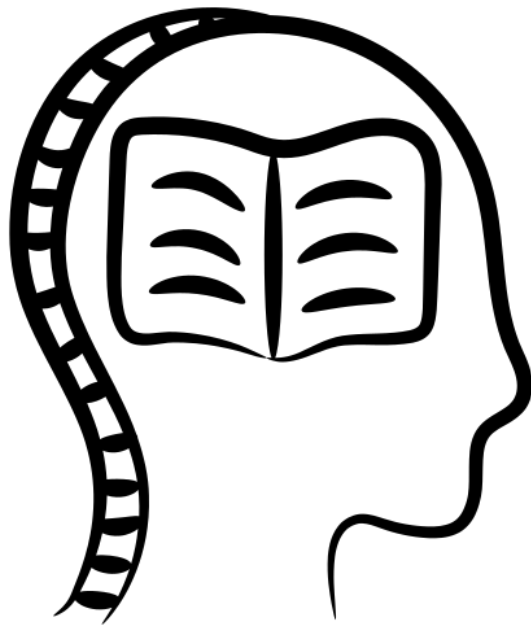
□ انجام کاری که علاقه داری (خارج از گوشی)

□ غرقگی (مثلاً توجه کردن به پرندگان یا آب دادن به گل‌ها)



اهمیت استراحت فقط برای خستگی نیست

کوتاه مدت به بلند مدت



☐ استراحت

☐ خواب

☐ تست و آزمون

☐ خلاصه نویسی

☐ مرور

☐ مدیتیشن (تقویت کننده)

☐ روزمرگی‌ها

ممنوعه‌های استراحت



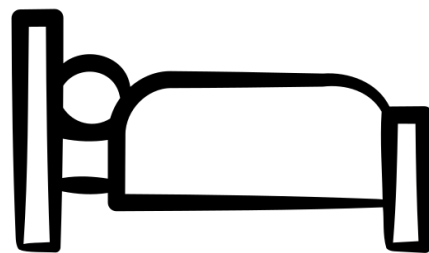
❑ گوشی موبایل

❑ فیلم و سریال

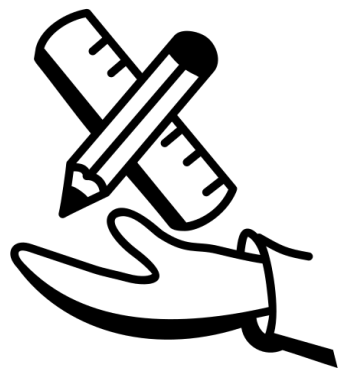
❑ اخبار

❑ بیش از حد فکر کردن به موضوعات منفی

❑ جر و بحث



قبل و بعد خواب

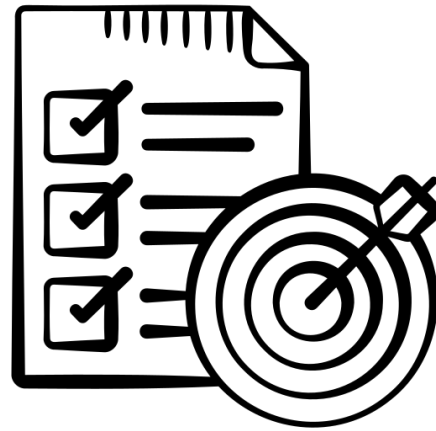


اگر عادت به مطالعه ندارید، با ساعت مطالعه پایین شروع کنید
وگرنه....

هدف‌گذاری تحصیلی

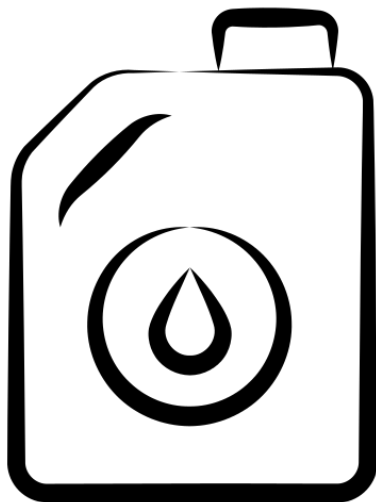
تا هفته آینده چه مباحثی بخونم؟

نحوه نوشتن



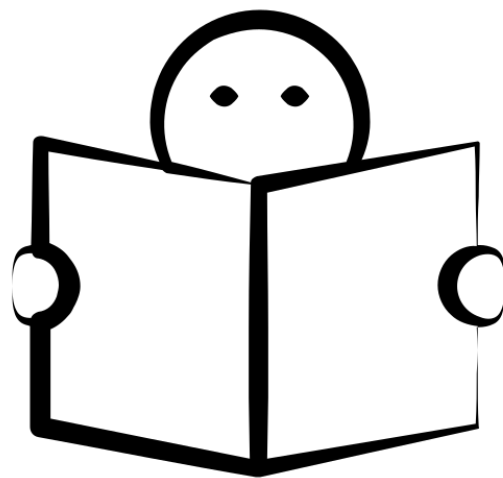
در ابتدا هفتگی بعد ماهانه

برنامه جمع‌ها

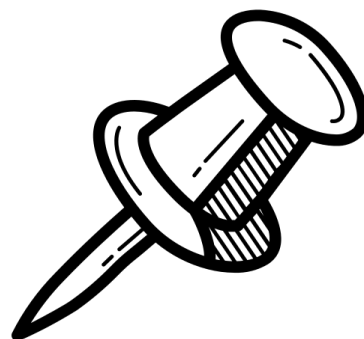


- ☐ شهربازی
- ☐ کوه و دشت
- ☐ استخر
- ☐ خودتو دعوت به کافه کن

- ☐ بخش نرسیده نداریم
- ☐ آزمون و تحلیل آزمون
- ☐ بازنگری و هدف‌گذاری
- ☐ مرور
- ☐ تفریح و تخلیه هیجان

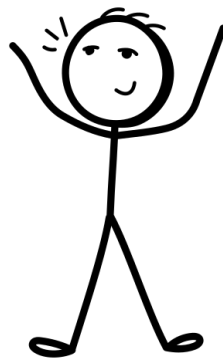


طبق بودجه بندی خودتون پیش برید
نه موسسات و...

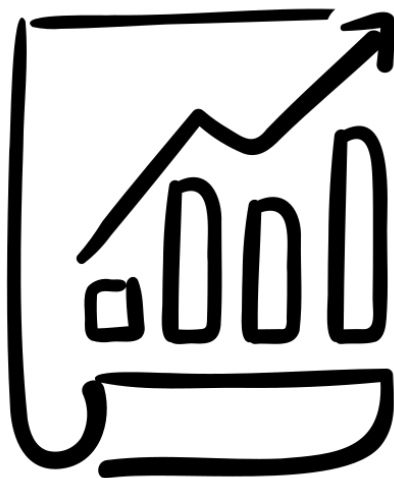


شاید ترازتون بیاد پایین

ولی جوجه رو آخر پاییز می‌شمارن



خوبی این روش اینه که آرامشت بیشتر میشه
و حتی ممکنه در آخر به حذفیات هم برسی



یادآوری

درس‌هایی که ضریب کمی دارند

چند ساعت آخر هفته

هم‌چنین ترمیم معدل (توجه به بارم‌ها)



دانش‌آموزها، اولویت با مدرسه هست

دوازدهم

❑ قبل کلاس « سوال خوانی

❑ رسم نقشه ذهنی حین تدریس (یا خلاصه نویسی)

❑ گوش دادن به فایل صوتی تا منزل

❑ استراحت مطلق بدون نگرانی (برای ساعت میخوام به درس فکر نکنم)

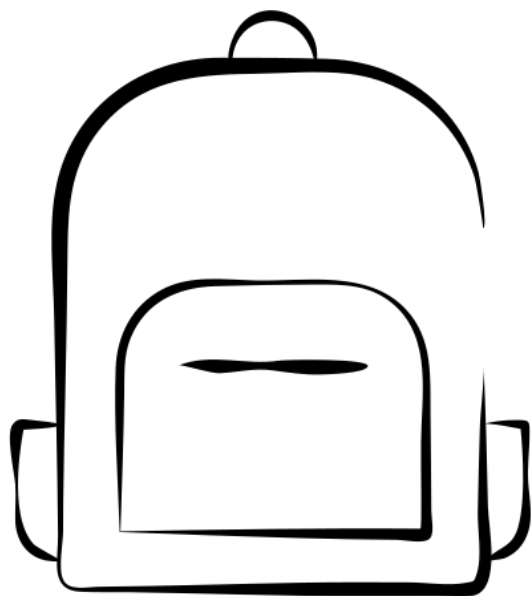
❑ خواب ۲۰ دقیقه‌ای

❑ مرور و انجام تکالیف و مرور روزهای گذشته

❑ خواندن یک یا دو درس برای کنکور طبق برنامه اصلی

❑ روزهای تعطیل طبق برنامه اصلی

❑ برای امتحانات به بارم‌های هر فصل دقت کنید

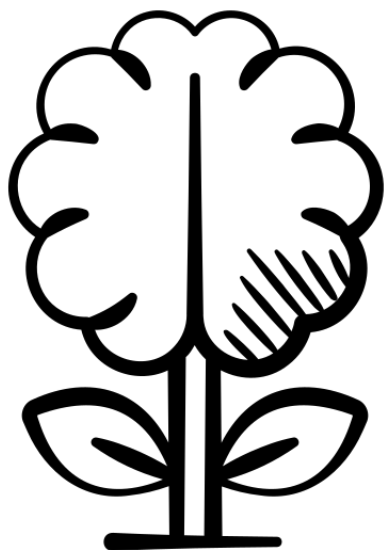


نکات مهم پایه دهم و یازدهم



- ❑ تمام تمرکز روی امتحان‌ها
- ❑ مرور و رسم نقشه ذهنی (شب امتحانی نیستی)
- ❑ زمان‌بندی مرور مهمه
- ❑ آخر هفته تست
- ❑ تابستون مرور و تست
- ❑ پیشخوانی پایه های بعدی در تابستان

بازنگری هفته

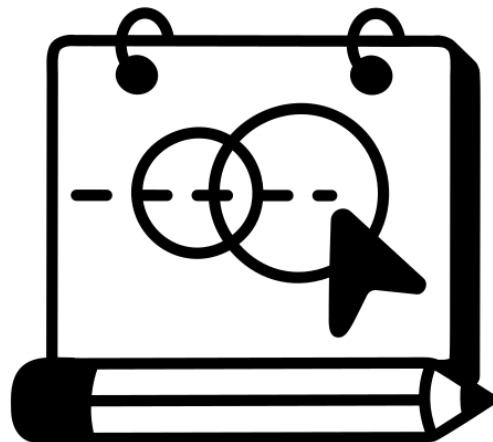


- ❑ چقدر راضی هستم از خودم؟
- ❑ چند تست زدم؟
- ❑ چجوری هفته پیش رو بهتر عمل کنم؟
- ❑ موضوعاتی که انرژیمو گرفت چی بود؟
- ❑ آموزش‌های دیگه یاد گرفتم؟



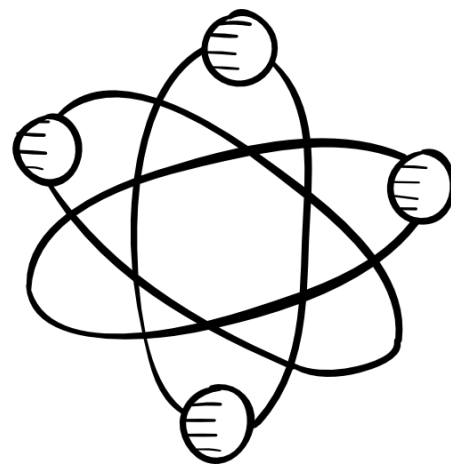
در گوگل انتخاب منبع مناسب هست

متناسب با سطح خودتون



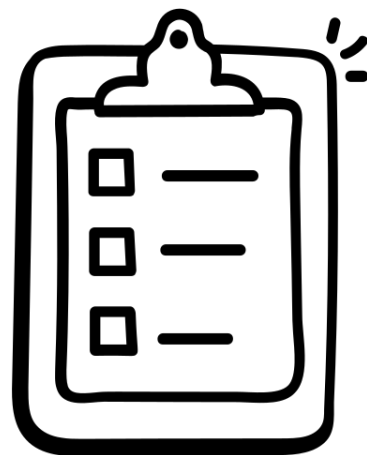
عمیق شدن در درس های محاسباتی

حل کردن و مرور

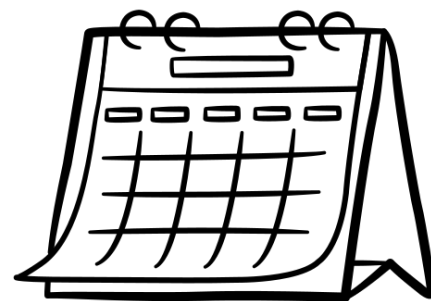


تکرار و مرور برای درس‌های حفظی

یادگیری در خواب و تست

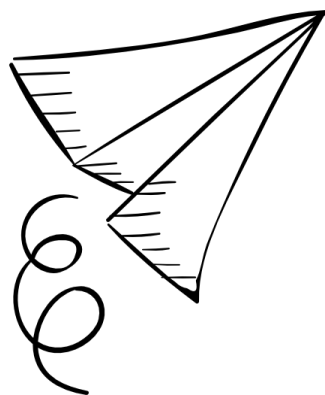


سر جلسه تست‌هایی که نخوندی رو کاری نداری
آخرش که زمان اوردی برمیگردی و مطالعه میکنی



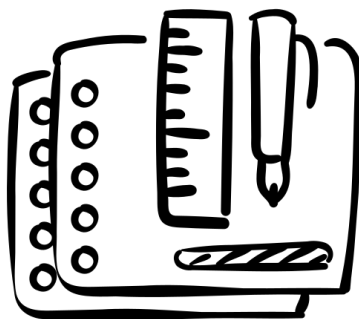
جعبه لایتنر برای تست‌های اشتباه

یا برای مرور



مکان مطالعه

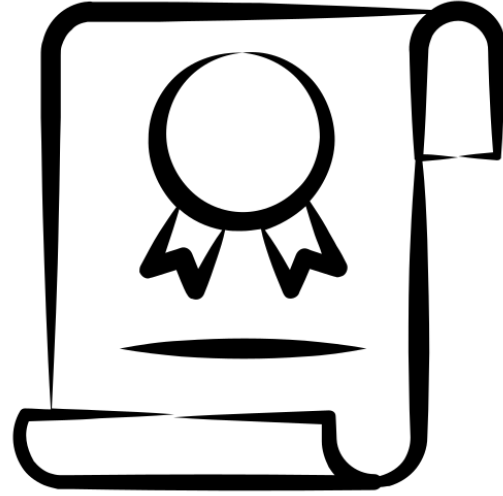
یا محیط رو تغییر میدی یا محیط تغییرت میده



برنامه بلند مدت

اگر آنگاه

مثلاً چک لیست حال خوب



امیدوارم که خودتون رتبه برتر کنکور بشید و این روش‌هارو

به دیگران هم یاد بدید



هوش چقدر تاثیر در موفقیت دارد؟

فرمول موفقیت رو ببینید