

به نام خالق دوست که هر چه در امتحان ها می نویسیم از اوست!!

سلام بچه ها ، کنکوری های 96 عزیز

اول چند کلامی درباره‌ی فواید برنامه ریزی صحبت کنیم :

دوستان عزیز می دونید که مسیر آمادگی و درس خواندن برای کنکور یه مسیر طولانیه که باید برای لحظه به لحظه‌ی اون برنامه داشته باشید . مطمئن باشید همه‌ی افرادی که تونستن در کنکور سراسری موفق بشن و نتیجه‌ی زحماتشون رو بگیرن ، یه برنامه‌ریزی خوب و منظم داشتن . پس یادتون نره که برنامه ریزی و موفقیت مثل قرآن و معصوم!! تا قیامت از هم جدا نمیشن ! :))

خب دیگه زیاده گویی نکنیم و بریم سر اصل مطلب :

آقا ما دو نوع برنامه داریم ؛ یکی برنامه بلندمدت و یکی هم برنامه کوتاه مدت . برنامه بلند مدت چیه ؟ کوتاه مدت چیه ؟ خب توضیح می دیم . برنامه بلندمدت به این میگن که شما دانش آموز عزیزی که الان می خوای شروع به مطالعه کنی بدونی که مثلا 6 ماه آینده باید چیکار کنی ، اگه گاها عقب افتادی کی می تونی این عقب افتادگی رو جبران کنی و کلا کارهایی که قراره تا روز کنکور انجام بدی رو از الان بدونی . خب ما چطوری برنامه‌ی بلندمدت بریزیم ؟ خیلی کار سخته که . یکی از خوبی های که آزمون های آزمایشی دارن برنامه‌ی راهبردی‌شون هست که دقیقا یک نوع برنامه‌ی بلندمدته و نقشه‌ی راه رو تا روز کنکور به شما نشون میده . دوستای عزیزی که در آزمون های آزمایشی شرکت نمی کنن هم می تونن این برنامه‌های راهبردی آزمون ها رو دانلود کنن و طبق اونا مطالعه کنن ولی با این فرق که آزمون نمیدن دیگه و یا می تونن از یه مشاور خوب کمک بگیرن که براشون برنامه‌ی بلندمدت بریزه . ولی خب من خودم به شخصه توصیه اینه که حتما در آزمون های آزمایشی شرکت کنید . توصیه‌ی اولم هم قلمچی هست . برنامه‌ش عالیه !

این تا اینجا که فهمیدیم برنامه‌ی بلندمدت چیه و چطوری باید تهیه کرد . فقط این رو بدونید تا زمانی که برنامه‌ی بلندمدت ندارید شروع به درس خوندن و برنامه‌ریزی کوتاه مدت نکنید !

برنامه‌ریزی کوتاه مدت رو حالا بریم که توضیح بدیم . خب آقا برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت چیه ؟ برنامه ریزی کوتاه مدت نمونه های مختلفی داره مثل برنامه‌ی هفتگی ، برنامه‌ی دوران جمع‌بندی ، برنامه‌ی دوران امتحانات ، دوران طلایی نوروز و ولی خب فعلا مهمترین و اصلی ترینش برنامه‌ی هفتگیه . اما برنامه‌ی هفتگی چیه و چطوری ؟ برنامه‌ی هفتگی اینطوریه که شما اول هفته مشخص می کنید هر روز هفته و هر ساعتی از اون روز قراره چه درس‌هایی رو بخونید و یا کار دیگه ای انجام بدید . اما چطوری باید این برنامه رو بریزیم ؟ از کجا بدونیم چی باید بخونیم ؟ چند ساعت بخونیم ؟ کی بخونیم ؟ و همه‌ی اینا رو الان توضیح میدم .

خب آقا این برنامه‌ی هفتگی رو بر چه اساس باید بریزیم ؟ از کجا باید بدونیم چه مطالبی رو باید در این هفته بخونیم ؟ چند ساعت باید بخونیمشون؟ جواب اینه . فرض کنید امروز جمعه‌ست و شما قراره برای آزمون بعدتون که دو هفته دیگه‌ست برنامه‌ریزی کنید . اولین کاری که می‌کنید اینه که برنامه راهبردی (بلندمدت) رو نگاه می کنید و ببینید چه مباحثی قراره خونده بشن . خب تا اینجا فهمیدیم چی ها رو باید بخونیم . اما چطوری بفهمیم چقدر وقت لازم دارن ؟ مهمترین کار در برنامه‌ریزی همین قسمته . پیش بینی ساعت لازم برای مطالعه هر درس . برای این کار یه کاغذ A4 و به صورتی که در تصویر زیر می بینید اون رو تقسیم بندی کنید . 3 تا ستون به اسم های نام درس ، حجم مطالب و پیش بینی ساعت مطالعه رسم کنید . در ستون نام درس ، اسم درس‌هایی که در برنامه راهبردی هستن رو بنویسید . مثلا ریاضی پایه ، زیست پیش ، زبان فارسی و حالا یکی یکی برای هر درس ، حجم مطالبش رو پر کنید . اما چطوری این کار رو بکنیم ؟ مثال می زنم : مثلا قراره برای زیست پایه ما فصل یک زیست سوم رو بخونیم . اول نگاه می کنیم ببینیم این فصل در کتاب درسی چند صفحه‌ست ؟ مثلا 24 صفحه . یادداشت می کنیم . حالا می گم قراره چه تست‌هایی براش بزنم ؟ مثلا می خوام از کتاب‌های نشرالگو و گاج جامع براش تست بزنم . میرم ببینم هر کدوم برای فصل یک چندتا تست دارن و اون رو یادداشت می کنم . مثلا نشر الگو 300 تا تست و گاج جامع 100 تا تست از فصل اول دارن . خب تا اینجا می دونیم که قراره 24 صفحه از کتاب درسی بخونیم و 400 تا تست هم از این کتاب ها براش بزنیم . حالا با توجه به شناختی که از خودمون داریم و سرعت مطالعه‌مون میایم پیش‌بینی می کنیم که این حجم از مطالب چند ساعت لازم داره که مطالعه بشه ؟ این حجم مطالب رو هم تقسیم بندی می کنیم که دقیق تر بشه

پیش بینی کرد . مثلاً می گیم در یک بازه مطالعاتی من می خوام تا سر ایدز درس بخونم . مثلاً تا اونجا 10 صفحه ست و 100 تا تست نشرالگو و 30 تا تست گاج هم باید بزنم . خب مثلاً من می گم این حجم رو من توی 3 ساعت می خونم . حالا می خوام از ایدز تا آخر خودایمینی رو بخونم . این چند صفحه و چند تسته و باز پیش بینی می کنیم و توی قسمت پیش بینی مطالعه وارد می کنیم اینا رو . مثل تصویر زیر و به همین ترتیب این کار رو برای همه ی دروس انجام میدیم .

نام درس	حجم مطالب	پیش بینی مطالعه
شیمی پیش دانشگاهی	۵۳ تست شیمی عمومی + کربن + سولات	۵۳ تست تاسوگسترش (۲ ساعت) - ۵۴ تست تاسوگسترش (۲ ساعت) - ۵۵ تست تاسوگسترش (۲ ساعت) + ۷۷ تست اول (۲۰۰ تست) - ۱۱۱۵۷۸ (۲ ساعت) - ۱۸۰۴۳۳ (۲ ساعت) - ۲۲۲۱۸۰ (۲ ساعت)
فیزیک پیش دانشگاهی	۱۷۹ تست فیزیک گاج	۲۹۱۵۴ (۲ ساعت) + ۶۸ تست یکم (۲ ساعت) + ۲۰۰ تست فصول (۲ ساعت)
زبان انگلیسی پیش دانشگاهی	۴۰۰ تست زبان انگلیسی + ۲۸۵ تست گاج	۳۲۹ (۲ ساعت) + ۴۰۰ (۲ ساعت) - ۲۶۸ (۲ ساعت) - ۳۵۰ (۲ ساعت) - ۳۲۵ (۲ ساعت) + ۲۶۸ (۲ ساعت) - ۳۵۰ (۲ ساعت)
ریاضی پیش دانشگاهی	۱۴۰ تست ریاضی + ۱۱۱ تست فیزیک عمومی	۱۴۰ تست ریاضی (۲ ساعت) - ۱۱۱ تست فیزیک عمومی (۲ ساعت) - ۱۳۷ (۲ ساعت) - ۱۳۷ (۲ ساعت)
فیزیک دوم دبیرستان	۲۸۰ تست فیزیک عمومی + ۲۸۰ تست سولات	۲۸۰ تست فیزیک عمومی (۲ ساعت) - ۲۸۰ تست سولات (۲ ساعت) - ۱۱۲۵۴۳ (۲ ساعت)
شیمی دوم دبیرستان	۱۰۰ تست شیمی عمومی + ۱۰۰ تست سولات	۱۰۰ تست شیمی عمومی (۲ ساعت) - ۱۰۰ تست سولات (۲ ساعت) - ۱۰۰ (۲ ساعت)
زبان انگلیسی دوم دبیرستان	۷۶۰ تست زبان انگلیسی + ۲۸۰ تست سولات	۷۶۰ تست زبان انگلیسی (۲ ساعت) - ۲۸۰ تست سولات (۲ ساعت) - ۱۰۰ (۲ ساعت)
ادبیات فارسی پیش	۲۷۲ تست ادبیات فارسی	۲۷۲ تست ادبیات فارسی (۲ ساعت) - ۲۷۲ (۲ ساعت)
ادبیات فارسی دوم	۲۷۲ تست ادبیات فارسی	۲۷۲ تست ادبیات فارسی (۲ ساعت) - ۲۷۲ (۲ ساعت)
دینی و زندگی پیش	۲۷۲ تست دینی و زندگی	۲۷۲ تست دینی و زندگی (۲ ساعت) - ۲۷۲ (۲ ساعت)
دینی و زندگی دوم	۲۷۲ تست دینی و زندگی	۲۷۲ تست دینی و زندگی (۲ ساعت) - ۲۷۲ (۲ ساعت)
عربی دوم دبیرستان	۲۷۲ تست عربی	۲۷۲ تست عربی (۲ ساعت) - ۲۷۲ (۲ ساعت)
زبان انگلیسی دوم دبیرستان	۲۷۲ تست زبان انگلیسی	۲۷۲ تست زبان انگلیسی (۲ ساعت) - ۲۷۲ (۲ ساعت)
زبان فارسی	۲۷۲ تست فارسی	۲۷۲ تست فارسی (۲ ساعت) - ۲۷۲ (۲ ساعت)

خب . این از پیش بینی اینکه چه مباحثی رو باید خوند و برای هر کدام چند ساعت وقت گذاشت . اما صبر کنید ، آقا اینایی که پیش بینی کردیم برای 2 هفته بود که . یعنی تا آزمون بعد . ما که قراره برنامه هفتگی بریزیم نه دو هفته ای ! خب مشکلی نداره که . این مباحثی که قراره بخونی رو نصفشون رو در برنامه ی هفته ی اولت قرار میدی و نصف دوم رو روز جمعه وقتی خواستی واسه هفته دوم برنامه ریزی تو برنامه ت قرار میدی . خب حالا باید تعیین کنیم که در هر روزی چه مباحثی و در چه ساعتی از روز چه مطالبی رو باید بخونیم . برای این کار ما نیاز به یک جدول برنامه ریزی هفتگی داریم . این جدول شخصیه برای هر کس که باید ساعت ها و طول هر بازه ی مطالعاتی رو طبق روحیات خودش تنظیم کنه . اما جدول برنامه ریزی هفتگی یه چیزیه مثل عکس زیر که روز های هفته رو توش مشخص می کنید و هر روز رو به چندین بازه ی مختلف تقسیم می کنید و بعد اون مباحثی که پیش بینی کرده بودید رو بنابر سلیقه و روحیات خودتون توی این جدول قرار میدید . مثلاً اینکه چه درسی رو صبح بخونم ؟ چه درس هایی رو عصر بخونم ؟ کی بخوایم ؟ چندتا درس در روز بخونم ؟ عمومی ها رو بین اختصاصی ها بخونم ؟ اینا همشون جوابشون به خودتون بستگی داره که چطوری راحت تر باشید . فقط توصیه ای که هست و دارم براتون اینه که این کارهای زیر رو انجام ندید :

- هفته اول اختصاصی می خونم و هفته دوم عمومی!!!
- هفته اول فقط پیش دانشگاهی می خونم و هفته دوم فقط پایه!!!
- هفته اول فقط می خونم و هفته دوم فقط تست میزنم!!!

۲۲	۲۰:۱۵	۱۹	۱۷:۱۵	۱۵:۳۰	۱۴:۳۰	۱۲	۱۱	۹:۳۰	۸	
۲۳	۲۱:۴۵	۲۰	۱۸:۴۵	۱۷	۱۵:۳۰	۱۳:۳۰	۱۲	۱۱	۹:۳۰	
						سه	ر	د	م	شنبه
زبان انگلیسی	زبان انگلیسی	زبان انگلیسی	زبان انگلیسی	زبان انگلیسی	استراحت	سه	ر	د	م	یکشنبه
تست ۱۵ دقیقه	تست ۱۵ دقیقه	تست ۱۵ دقیقه	تست ۱۵ دقیقه	تست ۱۵ دقیقه						
۲۰:۱۵	۲۱:۴۵	۲۰	۱۸:۴۵	۱۷	۱۵:۳۰	۱۳:۳۰	۱۲	۹:۳۰	۸	
						سه	ر	د	م	دوشنبه
زبان انگلیسی	زبان انگلیسی	زبان انگلیسی	زبان انگلیسی	زبان انگلیسی	استراحت	سه	ر	د	م	سه شنبه
تست ۱۵ دقیقه	تست ۱۵ دقیقه	تست ۱۵ دقیقه	تست ۱۵ دقیقه	تست ۱۵ دقیقه						
۲۰:۱۵	۲۱:۴۵	۲۰	۱۸:۴۵	۱۷	۱۵:۳۰	۱۳:۳۰	۱۲	۹:۳۰	۸	
						سه	ر	د	م	چهارشنبه
زبان انگلیسی	زبان انگلیسی	زبان انگلیسی	زبان انگلیسی	زبان انگلیسی	استراحت	عربی	زبان انگلیسی	زبان انگلیسی	زبان انگلیسی	
تست ۱۵ دقیقه	تست ۱۵ دقیقه	تست ۱۵ دقیقه	تست ۱۵ دقیقه	تست ۱۵ دقیقه		نواسخ	تست ۱۵ دقیقه	تست ۱۵ دقیقه	تست ۱۵ دقیقه	
۲۰:۱۵	۲۱:۴۵	۲۰	۱۸:۴۵	۱۷	۱۵:۳۰	۱۳:۳۰	۱۲	۹:۳۰	۸	
						دو	دو	دو	دو	پنج شنبه
زبان انگلیسی	زبان انگلیسی	زبان انگلیسی	زبان انگلیسی	زبان انگلیسی	دو	دو	دو	دو	دو	
تست ۱۵ دقیقه	تست ۱۵ دقیقه	تست ۱۵ دقیقه	تست ۱۵ دقیقه	تست ۱۵ دقیقه						
۲۰:۱۵	۲۱:۴۵	۲۰	۱۸:۴۵	۱۷	۱۵:۳۰	۱۳:۳۰	۱۲	۹:۳۰	۸	
						دو	دو	دو	دو	جمعه
زبان انگلیسی	زبان انگلیسی	زبان انگلیسی	زبان انگلیسی	زبان انگلیسی	دو	دو	دو	دو	دو	
تست ۱۵ دقیقه	تست ۱۵ دقیقه	تست ۱۵ دقیقه	تست ۱۵ دقیقه	تست ۱۵ دقیقه						
۲۰:۱۵	۲۱:۴۵	۲۰	۱۸:۴۵	۱۷	۱۵:۳۰	۱۳:۳۰	۱۲	۹:۳۰	۸	

امیدوارم تونسته باشم کمکی هر چند کوچک بهتون کرده باشم دوستان عزیزم. یه چیزی که هست سعی کنید هر جمعه برنامه هفته بعدتون رو بریزید . ممکنه این برنامه ریزی 2 تا 3 ساعت هم طول بکشه ها ولی واقعا ارزش داره . مطمئن باشید .

موفق و سربلند باشید

علیرضا آروین

23 شهریور 95