

سلام خدمت همراهان تک رقمی ها

در این فایل سعی کردیم تا توضیحاتی در مورد انواع برنامه های مشاورین تک رقمی ها رو خدمت شما کنکوری های عزیز ارائه بدیم و در نهایت نمونه هایی از برنامه ها رو گذاشتیم.

بذارید با یک مقدمه عجیب شروع کنیم :

به نظر ما برنامه ریزی مشاور برای دانش آموزان کار بسیار اشتباهیست! مطمئناً براتون سواله که چرا این کار اشتباهه ؟ و اگر اشتباهه چرا خود ما انجامش میدیم؟!!

بذارید بیشتر توضیح بدیم. ما به این دلیل میگیریم برنامه ریزی مشاور برای دانش آموزان اشتباهه که مشاور هرگز نمیتونه شرایط دقیق دانش آموز رو درک کنه ، مشاور هرگز نمیتونه احساس و نیاز دانش آموز در یک زمان مشخص در یک روز مشخص رو بدوننه ، مشاور هرگز نمیدونه که دانش آموز بعد از یک ساعت درس خوندن مبحث رو یاد میگیره یا یک ساعت و ربع و ... ما هم (به عنوان رتبه های یک رقمی کنکور) در دوران کنکور (یا حداقل دو سه ماه آخر مونده به کنکور) رو خودمون برای خودمون برنامه ریزی میکردیم.

برنامه ریزی های ما صد در صد اختصاصی هستند. یعنی مشاورین برای " تک تک " دانش آموزان به صورت کاملاً اختصاصی برنامه ریزی میکنند.

اما چرا خود ما این کار رو برای دانش آموزانمون انجام میدیم؟! جواب بسیار سادست. دانش آموزها بلد نیستند! یا فکر میکنند که بلدند! تمامی تلاش تیم تک رقمی ها در بحث برنامه ریزی تحصیلی اینه که بچه ها بهترین برنامه ها رو داشته باشند و تا زمانی که دانش آموزها برنامه ریزی رو یاد نگرفته باشند ما در این مسیر بهشون کمک میکنیم و بهترین برنامه ریزی ها رو براشون انجام میدیم. برنامه ی مناسب برنامه ایست که شامل خوندن به اندازه کافی ، زمان تست زدن کافی ، مرور های لازم و جمع بندی ها مناسب باشه.

✚ بعد از این همه مقدمه چینی بذارید از نحوه برنامه ریزی های تیم تک رقمی ها

\* اولین نکته ای که در مورد برنامه ریزی های ما باید بدونید اینه که صد در صد اختصاصی هستند. یعنی مشاورین برای " تک تک " دانش آموزان ب صورت کاملا اختصاصی برنامه ریزی میکنند ( نه ارسال یک برنامه برای همه!) و این باعث میشه برنامه هماهنگی بسیار زیادی با دانش آموز داشته باشه.

\* دومین نکته اینکه گفتیم خیلی از دانش آموزها برنامه ریزی رو بلد نیستند. اما این یاد نداشتن برای همه برابر نیست. یعنی همه از لحاظ علم برنامه ریزی نمره ی یکسانی نمیگیرند. ما بر اساس اینکه دانش آموز در چه سطحی از برنامه ریزی باشه براش برنامه ریزی میکنیم.

\* برنامه های ما شامل خوندن به اندازه کافی ، زمان تست زدن کافی ، مرور های لازم و جمع بندی های مناسب هستند.

\* تمامی شرایط دانش آموز از جمله برنامه مدرسه و کلاس ها تقویتی در این برنامه ها در نظر گرفته می شوند.

## \* نوع اول برنامه ریزی : برنامه ساعتی

این نوع برنامه ریزی اصلا توصیه نمیشه چون ذره ای جاموندن از برنامه یا تغییر شرایط کل برنامه رو خراب میکنه. این نوع برنامه ریزی برای دانش آموزهاییست که در برنامه ریزی بسیار ضعیف هستند و اگر خوندن دروس رو به خودشون بسپریم کاملا سر در گم میشوند. این کار تنها برای یک مدت بسیار کوتاه انجام می شه تا دانش آموز تا حدودی راه بیفته و بتونه برنامه های مبحثی رو اجرا کنه.

نمونه هایی از برنامه ساعتی رو در زیر میبینید:

سه شنبه ۲۱ شهریور:

۷:۳۰ تا ۸ صبحانه
۸ تا ۹:۱۵ زیست ۱ گوارش نیمه دوم
۹:۱۵ تا ۹:۳۰ استراحت
۹:۳۰ تا ۱۰:۴۵ زیست ۱ تنفس
۱۰:۴۵ تا ۱۱ استراحت
۱۱ تا ۱۱:۳۰ زیست ۱ تست بیشتر از گوارش و تنفس
۱۱:۳۰ تا ۱۲:۳۰ عربی ۲ تمیز + استثنا
۱۲:۳۰ تا ۱۴ استراحت, نهار, نماز
۱۴ تا ۱۵:۱۵ شیمی ۲ فصل ۴ ادامه درسنامه ها : این سومین باره که این بخش رو میدارم. حتما بخونید. به جز این یک ساعت و ربع دو تا یک ساعت و ربع دیگه هم وقت میدارم. یکی همین امروز یکی یک روز دیگه
۱۵:۱۵ تا ۱۵:۳۰ استراحت
۱۵:۳۰ تا ۱۶:۴۵ ادامه درسنامه های شیمی
۱۶:۴۵ تا ۱۷ استراحت
۱۷ تا ۱۸ ریاضی تابع؛ مقدمات + دامنه + توابع خاصی (دوم دبیرستان)
۱۸ تا ۱۸:۳۰ استراحت
۱۸:۳۰ تا ۲۱ کلاس زبان + استراحت + شام + نماز
۲۱ تا ۲۲ ریاضی لگاریتم + تست بیشتر از تابع و توابع خاص
۲۲ تا ۲۲:۱۵ استراحت
۲۲:۱۵ تا آخر شب: فیزیک ۲ تا قبل خازن + جاموندگی های کل روز

12:31 AM ✓

22:45 23:45	21:30 22:30	19:15 20:15	18 19	15:15 16:30	14 15	12:45 13:45	10:45 11:45	9:30 10:30	8:15 9:15	7 8	
زیست گوارش تا قبل حرکات معده	زیست گوارش تا قبل حرکات معده	زیست گوارش تا قبل حرکات معده	زمان فارسی ویرایش (2)	ریاضی مباحث کلاس	شیمی مباحث کلاس	شیمی مباحث کلاس	عربی مباحث کلاس	کلاس عربی	کلاس عربی	عربی مباحث کلاس	عربی مباحث کلاس
زیست گوارش تا قبل حرکات معده	زیست گوارش تا قبل حرکات معده	زیست گوارش تا قبل حرکات معده	ادبیات 2 ارایه تشبیه و استعاره	فیزیک 3 فصل 1 قانون کولن	ادبیات مباحث کلاس	دینی مباحث کلاس	کلاس دینی	کلاس دینی	کلاس ادبیات	ادبیات مباحث کلاس	ادبیات مباحث کلاس
زیست گوارش تا قبل حرکات معده	زیست گوارش تا قبل حرکات معده	زیست گوارش تا قبل حرکات معده	ادبیات 2 درس 3 و 4 قرابت	فیزیک 3 فصل 1 قانون کولن	دینی مباحث کلاس	فیزیک مباحث کلاس	کلاس فیزیک	کلاس فیزیک	کلاس فیزیک	فیزیک مباحث کلاس	فیزیک مباحث کلاس
زیست گوارش تا قبل حرکات معده	زیست گوارش تا قبل حرکات معده	زیست گوارش تا قبل حرکات معده	فیزیک 3 فصل 1 تا قبل خازن	ریاضی مباحث کلاس	مشاوره	شیمی مباحث کلاس	شیمی مباحث کلاس	کلاس شیمی	کلاس شیمی	شیمی مباحث کلاس	شیمی مباحث کلاس
زیست گوارش تا قبل حرکات معده	زیست گوارش تا قبل حرکات معده	زیست گوارش تا قبل حرکات معده	فیزیک 3 فصل 1 تا قبل خازن	زیست تفسیر 69 تا صفحه (1)	دینی مباحث کلاس	عربی مباحث کلاس	فیزیک مباحث کلاس	فیزیک مباحث کلاس	زیست مباحث کلاس	زیست مباحث کلاس	زیست مباحث کلاس
زیست گوارش تا قبل حرکات معده	زیست گوارش تا قبل حرکات معده	زیست گوارش تا قبل حرکات معده	کلاس ریاضی	زیست تفسیر 69 تا صفحه (2)	دینی مباحث کلاس	شیمی مباحث کلاس	فیزیک مباحث کلاس	فیزیک مباحث کلاس	زیست مباحث کلاس	زیست مباحث کلاس	زیست مباحث کلاس
زیست گوارش تا قبل حرکات معده	زیست گوارش تا قبل حرکات معده	زیست گوارش تا قبل حرکات معده	کلاس ریاضی	زیست تفسیر 69 تا صفحه (1)	دینی مباحث کلاس	شیمی مباحث کلاس	فیزیک مباحث کلاس	فیزیک مباحث کلاس	زیست مباحث کلاس	زیست مباحث کلاس	زیست مباحث کلاس
زیست گوارش تا قبل حرکات معده	زیست گوارش تا قبل حرکات معده	زیست گوارش تا قبل حرکات معده	کلاس ریاضی	زیست تفسیر 69 تا صفحه (2)	دینی مباحث کلاس	شیمی مباحث کلاس	فیزیک مباحث کلاس	فیزیک مباحث کلاس	زیست مباحث کلاس	زیست مباحث کلاس	زیست مباحث کلاس
زیست گوارش تا قبل حرکات معده	زیست گوارش تا قبل حرکات معده	زیست گوارش تا قبل حرکات معده	ادبیات 2 درس 5 و 6 قرابت	زیست تفسیر 69 تا صفحه (1)	دینی مباحث کلاس	شیمی مباحث کلاس	فیزیک مباحث کلاس	فیزیک مباحث کلاس	زیست مباحث کلاس	زیست مباحث کلاس	زیست مباحث کلاس
زیست گوارش تا قبل حرکات معده	زیست گوارش تا قبل حرکات معده	زیست گوارش تا قبل حرکات معده	ادبیات 2 درس 7 و 8 قرابت	زیست تفسیر 69 تا صفحه (2)	دینی مباحث کلاس	شیمی مباحث کلاس	فیزیک مباحث کلاس	فیزیک مباحث کلاس	زیست مباحث کلاس	زیست مباحث کلاس	زیست مباحث کلاس
زیست گوارش تا قبل حرکات معده	زیست گوارش تا قبل حرکات معده	زیست گوارش تا قبل حرکات معده	ادبیات 2 درس 9 و 10 قرابت	زیست تفسیر 69 تا صفحه (2)	دینی مباحث کلاس	شیمی مباحث کلاس	فیزیک مباحث کلاس	فیزیک مباحث کلاس	زیست مباحث کلاس	زیست مباحث کلاس	زیست مباحث کلاس

## نوع دوم برنامه ریزی: برنامه های مبحثی

رایج ترین و بهترین نوع برنامه ریزی این نوع برنامه ریزیست. در این نوع برنامه ریزی دانش آموز تنها از مباحثی که در یک روز باید مطالعه کند و زمان تقریبی ای که باید به آن اختصاص بده مطلع همیشه. نحوه دقیق اجرای برنامه توسط مشاور به دانش آموز آموزش داده میشود. نکته مهم اینست که این برنامه قابل تغییر است. یعنی در صورتی که دانش آموز تمایل داشت در یک روز خاص درسی که در یک روز دیگر در برنامه اش هست رو بخونه اجازه اینکار رو داره. اطلاعات بیشتر رو مشاور به دانش آموز یاد میده.

نمونه ای از این نوع برنامه ریزی رو در پایین میبینید

زنگ های ساعت	زنگ اول	زنگ دوم	زنگ سوم	زنگ چهارم	زنگ پنجم	زنگ ششم	زنگ هفتم	زنگ هشتم
شنبه	زیست	زیست		عربی	عربی	فیزیک	فیزیک	
یکشنبه	زیست پیش فصل 1 تا قبل ترجمه متن + درسنامه	زیست پیش فصل 1 تا قبل ترجمه متن + درسنامه	عربی مطالب کلاس	ریاضی مطالب کلاس درسنامه و جزوه	ریاضی مطالب کلاس تست	ادبیات 2 درس 1 و 2 قرابت	شیمی مطالب کلاس درسنامه و جزوه	شیمی مطالب کلاس تست
دو شنبه	زیست پیش فصل 1 تا قبل تنظیم بیان متن + درسنامه	زیست پیش فصل 1 تا قبل تنظیم بیان تست	دینی 2 درس 1	فیزیک 1 فصل 4 تا قبل اینه ی گروهی	فیزیک 1 فصل 4 تا قبل اینه ی گروهی	زبان فارسی 3 قواعد ترکیب	شیمی 3 فصل 1 انواع واکنش تا قبل مسائل استو	
سه شنبه	زیست پیش فصل 1 تنظیم بیان ژن متن + درسنامه	زیست پیش فصل 1 تنظیم بیان ژن تست	ادبیات 2 درس 3 و 4 قرابت	فیزیک 1 فصل 4 اینه های مقعر (1)	فیزیک 1 فصل 4 اینه های مقعر (2)	مشاوره	ریاضی مطالب کلاس	شیمی مطالب کلاس
چهارشنبه	زیست 1 فصل 1 مرور + تست	دینی 2 درس 2	فیزیک 1 فصل 4 اینه های مقعر (3)	فیزیک 1 فصل 4 اینه های مقعر (4)	شیمی	شیمی	ایستگاه جبرانی	ایستگاه جبرانی
پنجشنبه	زیست 1 فصل 1 نیمه اول	ریاضی مطالب کلاس	ریاضی مطالب کلاس	ریاضی	ریاضی	شیمی 3 مسائل استوکیومتری تا آخر ناخالصی	شیمی 3 مسائل استوکیومتری تا آخر ناخالصی	دینی 2 درس 3
جمعه	زیست 1 فصل 1 نیمه دوم تست بیشتر	زیست 1 فصل 1 کل فصل تست بیشتر	ادبیات 2 درس 5 و 6 قرابت	عربی مطالب کلاس	زیست مطالب کلاس	فیزیک 1 فصل 4 اینه های محذب	فیزیک 1 فصل 4 کل فصل تست بیشتر	دینی 2 درس 4

		زیست مباحث کلاس	ادبیات مباحث کلاس	زبان فارسی 3 ساختمان و آزه (1)	زیست 2 فصل 9 تا انتهای سرخس ها	شنبه 4 شهریور کلاس ادبیات کلاس زیست
		2	1.5	1.5	2.5	
	ریاضی مباحث کلاس	زیست مباحث کلاس	ریاضی مشتق در حد پیش (1)	زبان فارسی 3 ساختمان و آزه (2)	زیست 2 فصل 9 تا انتهای فصل	یک شنبه کلاس زیست
	2	2	2.5	1.5	2.5	
فیزیک مباحث کلاس	شیمی مباحث کلاس	شیمی 2 فصل 4 صفحه 80 تا 90	ریاضی مشتق در حد پیش (2)	ادبیات 3 قرابت درس 14 و 15	زیست 2 رشد و نمو گیاهان (1)	دوشنبه
2	2	2.5	2.5	1	2.5	
	شیمی مباحث کلاس	زیست مباحث کلاس	شیمی 2 فصل 4 تا انتهای فصل	زبان 3 درس 4 57 به بعد	زیست 2 رشد و نمو گیاهان (2)	سه شنبه کلاس شیمی مشاوره
	2	2	2.5	0.5	2.5	
ریاضی مباحث کلاس	شیمی مباحث کلاس	شیمی 3 ترمودینامیک صفحه 64 تا انتها	فیزیک 3 فصل 4 تا صفحه 116 (1)	زبان 3 درس 5	زیست 1 گردش مواد بخش گیاهی	چهارشنبه
2	2	2.5	2.5	1	2.5	
		فیزیک مباحث کلاس	دینی مباحث کلاس	ریاضی مباحث کلاس	زیست 2 ژنتیک کل فصل (1)	پنج شنبه کلاس ریاضی کلاس دینی
		2	2	2	2.5	
	فیزیک مباحث کلاس	دینی و ادبیات مباحث کلاس	زیست مباحث کلاس	ادبیات 3 قرابت درس 16 تا 18	زیست 2 ژنتیک کل فصل (2)	جمعه
	2	2	2	1	2.5	

## نوع سوم برنامه ریزی: برنامه هفتگی

این برنامه ریزی تنها برای دانش آموزهایی با دو ویژگی توصیه میشه. دانش آموزهایی که خودشان برنامه ریزی روزانه رو بلدند انجام بدن و دوم اینکه برنامه ی بلند مدت دقیقی ندارند. مثلا در آزمون خاصی شرکت نمیکنند و برنامه بلندمدت دقیقی رو ندارند. در این حالت مشاور با در نظر گرفتن همه ی شرایط و نیازها برنامه دقیق بلند و سپس برنامه دقیق هفتگی رو به دانش آموز ارائه میده.

نمونه ای از این نوع برنامه ریزی رو در زیر میتونید ببینید.

ادبیات	زبان فارسی 3	عربی	دینی	زبان
سوم: درس 5 تا 7 دوم: درس 1 تا 4 ارایه: تشبیه و استعاره و تشخیص	تکواژ	دوم: درس 1 تا 3 سوم: درس 3	سوم: 1 تا 3 دوم: 1 تا 3	سوم: درس 3
ریاضی	هندسه	زیست	فیزیک	شیمی
الگو و دنباله + ترکیبیات + تست بیشتر احتمال	فصل 1	دوم: فصل 3 و نیمه اول گوارش سوم: فصل 1 و 2	مطابق با کلاس	مطابق با کلاس

هفته

دوم

14 تا 20

مرداد