

ای آنکه به تدبیر تو گردد ایام  
ای دیده و دل از تو درگون مادام  
ای آنکه به دست توست احوال جهان  
صکلی فرما که گردد ایام به کام

# سال نو مبارک



## دبیرستان ماندگار البرز

اردوی مطالعاتی نوروز ۹۶

شامل برنامه مطالعاتی مرحله اول جمع بندی

از ۲۵ اسفند تا ۲۵ فروردین

## رشته تجربی

بسمه تعالی

باسلام و درود بر پیامبر رحمت و خاندان پاکش

دانش آموزان عزیز

ضمن عرض سلام و تبریک سال نو

بی شک بالاترین اتفاق بازگوچکترین رخ دادهای خوب در زندگی به وجود می آید و این ما را در رسیدن به اهداف زیبای زندگی کمک خواهد کرد. پدر

و مادر عزیز بر خود می بالیم که این افتخار را دارم که شیرین ترین زمان ممکن فرزندان را با دانش و اعتماد به بنده و گروه بکاران پایه چهارم دبیرستان

ماندگار البرز قرار داده اید تا بتوانیم در این برهه حساس از زندگی عزیزانمان را احکاشا و کمک به آینده روشنی آنها باشیم.

از خداوند منان بابت استعانت ممنونم و از خداوند متعال خواهانم که ما را در کمک به فرزندانمان یاری کند تا شرمسار نگردیم.

در خاتمه از بزرگواری و زحمتهای دلسوزانه برادر عزیزم جناب آقای مهندس میربلند مشاور دبیرستان البرز تشکر می گردد.

دکتر محمد حنفیاده

مدیریت پایه چهارم دبیرستان ماندگار البرز



سلام دوست عزیز، سال نو مبارک، با تمام وجودم برای تو دعا می‌کنم و از فدای بزرگ در خواست می‌کنم سال نو برای تو و من و همه‌ی ایرانیان سال موفقیت، پیروزی، سلامتی و سربلندی باشد، آرزو می‌کنم در آزمون‌های زندگی پیروز باشید. در کنگور سال ۹۶ هم نتیجه‌ای در شأن زحمت و تلاش خود دریافت کنید.

از احوال‌پرسی که بگذریم باید به برنامه‌ریزی نوروزی بپردازیم. به طور طبیعی فرصت مطالعاتی ایام نوروز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است که هر داوطلب کنگور باید به فویبی از این فرصت استفاده کند. ابتدا باید از نظر کمی بینیم این فرصت به چه اندازه است؛ و سپس برای آن برنامه‌ریزی کنیم.

الف) اگر از چهارشنبه ۲۵ اسفند تا پنجشنبه ۲۴ فروردین، ۱ در نظر بگیریم ۳۰ روز در اختیار داریم که البته فرصت زیادی نیست. بین ۲۰ تا ۲۴ اسفند که ۵ روز کامل در اختیار شما هست باید به انجام بخشی از مباحث پیش‌دانشگاهی ترم اول بپردازید.

پیشنهاد می‌کنم که روزهای ۳۰ اسفند، اول فروردین و ۱۳ فروردین را برای استراحت و دید و بازدید با اقوام و دوستان اختصاص دهید تا نشاط و شادابی برای شما به وجود آید و از نظر روحی تقویت شوید، به ویژه دیدار با بزرگان فامیل که با آرامش خود به ما هم آرامش می‌دهند، بسیار مؤثر است تا از بقیه‌ی روزهای این ایام برای مطالعه به فوی استفاده کنیم.

توجه داشته باشید تنظیم برنامه مطالعاتی در ایام باقی مانده‌ی اسفندماه تا عید، چه در سفر باشید یا نه باعث می‌شود هم از فرصت مطالعاتی استفاده کنید و هم از افزایش اضطراب ناشی از فاصله گرفتن از برنامه‌های درسی در امان باشید. از طرف دیگر اگر از این ایام به فوی استفاده نکنید بخشی از مطالب مطالعه شده در هفته‌ها و ماه‌های قبل نیز، در حافظه‌ی شما کم‌رنگ می‌شود، بنابراین به طور کلی از فرصت مطالعاتی این ایام با حداکثر ظرفیت استفاده کنید.

در مدت عید می‌توانید روزانه بین ۱۰ تا ۱۱ ساعت مطالعه‌ی مفید داشته باشید. بیشتر از ۱۰ تا ۱۱ ساعت مطالعه‌ی روزانه کیفیت مطالعه روزهای آینده را کاهش می‌دهد. اگر در اختصاص دادن ساعت روزانه زیاده‌روی کنید فستگی زیادی به وجود می‌آید که در روزهای بعد از تعطیلات نروز به برنامه مطالعاتی شما آسیب می‌رساند.

البته نمی‌توان برای همه‌ی دانش‌آموزان یک نسخه تجویز کرد زیرا سطح علمی و میزان کیفی فعالیت‌های انجام شده در گذشته، برای هر فرد مقتضی به خود اوست. بنابراین امکان دارد افرادی با روزانه ۸ تا ۹ ساعت مطالعه بتوانند به فوی و به اندازه‌ی کافی از فرصت نروزی استفاده کنند. هر داوطلب حدود ۱۵ ساعت از اواخر اسفند تا نیمه فروردین فرصت مطالعاتی دارد این عدد میانگین ساعت مطالعه‌ی قابل قبول است.

ب) ممتوای برنامه مطالعاتی بسیار هائز اهمیت است. یعنی این که چه بفوائیم؟ باید مورد توجه قرار گیرد، ممتوای مطالعاتی نوروژی به دو بفش زیر تقسیم می‌شود.

۱	دروس سال دو۴ دبیرستان
۲	دروس سال سو۴ دبیرستان

\* به پایه‌های مستقل هم از دروس عمومی و هم اختصاصی، در ماه‌های گذشته کمتر توجه شده است یا بفش از آنها به طور کامل مطالعه نشده است یا چند فصل مطالعه شده و ناقص مانده است و در بعضی موارد تست‌های مربوط حل نشده است و چون سووم این کتاب‌ها در سوالات کنکور زیاد است (مانند کتاب زبان فارسی ۳) بهتر است در برنامه‌ی مطالعاتی دافل عید بفش قابل توجهی از فرصت‌ها و زمان‌های در اختیار به این کتابها اختصاص یابد.

ب) سوؤال بسیار مهمی مطرح می‌شود که در این ایام بهتر است تست حل شود یا متن درس خوانده شود. پاسخ‌های متنوعی به این سوؤال می‌توان داد.

\* اگر در یک درس قبلاً مطالب کتاب درسی و جزوه مربوطه به خوبی مطالعه و بررسی شده است می‌توان بفش بیشتری از زمان هر درس را به حل تست پرداخت.

\* اگر در یک درس قبلاً مطالب به صورت ناقص مطالعه شده و یا اصلاً مطالعه نشده است قبل از اینکه تست‌ها را حل کنید ابتدا متن کتاب درسی و جزوه را مطالعه کرده و سپس به حل تست پردازید.

\* به صورت میانگین می‌توان فرصت زمانی در اختیار را به دو قسمت تبدیل کرد. قسمت اول آن به مطالعه کتاب و جزوه و قسمت دیگر به حل تست پرداخته شود. البته برای افراد مقتلف و درس‌های متفاوت این نسبت تغییر می‌کند. به طور میانگین نسبت ۱ به ۱ است.

ث) مطالعه ایام نوروز را از اول صبح یعنی ساعت ۷/۳۰ آغاز کنید و با تمام توان ادامه دهید و از حد اکثر توان جسمی و روحی و فرصت زمانی خود استفاده کنید.

\* بین زنگ‌های مطالعه یک ساعت و نیمه یا دو ساعته، استراحت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه‌ای را در نظر بگیرید.

\* در برنامه مطالعاتی یک روز، یک یا دو درس قرار ندهید، تعداد بیشتری از درس را در یک روز در برنامه داشته باشید تا کار آبی و بهره‌وری تان افزایش یابد.

\* می‌توانید روزانه ۶ یا ۷ زنگ داشته باشید و حداقل ۴ یا ۵ درس را مطالعه کنید.

ج) کیفیت مطالعه موثرتر از کمیت آن است. بنابراین شیوه‌های دقیق و مفهومی را به کار ببرید تا مطالعه‌ای اثربخش و مفید داشته باشید. تمام کردن کتاب‌ها اولویت اول نیست، هر بخشی را که مطالعه می‌کنید دقیق و عمیق بفوانید تا از کیفیت مطلوب برخوردار باشد.

\* شتاب و عجله کردن در تمام کردن مبحث پیش‌بینی شده باعث کاهش کیفیت شده و در نتیجه زحمات شما را بر باد می‌دهد. البته **وسواس** نشان ندهید و **وقت زیادی** را صرف یک مبحث نکنید. سعی کنید قبل از شروع مبحث، **تفمینی بنزید** که هر صفحه کتاب یا جزوه و یا تست در چند دقیقه مطالعه شود.

\* اگر در برنامه پیشنهادی برای یک فصل ۲ ساعت در نظر گرفته شده است، سعی کنید با سرعت مناسب آن فصل را مرور کنید تا در ۲ ساعت تمام شود. اولویت با فوآندن متن کتاب و جزوه است و بعد تست حل کنید. اگر به تست نرسیدید، آفر شب یا در زمان پیش‌بینی شده برای آزمون، چند تست از آن مبحث که ترجیحاً تست‌های سراسری است را حل کنید.

باز هم تذکر می‌دهم که نباید همه‌ی کارهایی که قبلاً انجام داده‌ایم را دوباره انجام دهیم این چنین وقتی در اختیار نداریم. مثلاً فصلی که قبلاً برای آن ۱۰ ساعت وقت گذاشته‌ایم در عید نوروز ۲ تا ۳ ساعت باید دوره و مرور شود.

موارد زیر را برای افزایش کیفیت اجرا کنید:

\* مطالعه متن کتاب درسی

\* تحلیل و بررسی شکل، جدول، نمودار، ماشیه و... کتاب درسی

\* حل تمرین و خود آزمایی کتاب درسی

\* مطالعه جزوه استار یا کتاب کمک درسی بصورت سریع و مروری

\* حل تست‌های کنکور سراسری اخیر به صورت دقیق و با نکته‌سنجی (در هر مبحث چند تست حل شود)

\* حل مجدد تست‌هایی که غلط زده‌اید یا بدون پاسخ گذاشته‌اید (هم در منبع تمرینات تستی و هم در آزمونها)

و رفع اشکال آنها.

\* بررسی گزینه‌های غلط در تست‌های مفهومی

چ) از میزان فرصت زمانی این ایام ۲۵ تا ۳۵ درصد را به دروس عمومی و بقیه را به دروس اختصاصی

برهید. یعنی تقریباً ۳۰ درصد زمان در اختیار را به دروس عمومی اختصاص دهید.

ح) در هر کتاب به مطالب **سفت و دشوار** و مباحثی که تعداد تست بیشتری در کنکور دارد توجه کنید

خ) دوره و تکرار مطالبی که قبلاً کار شده است به صورت مرور سریع و حل چند تست از آن مبحث بسیار

کارساز است.

د) از افکار منفی پرهیز کنید. دانش‌آموزانی که با این‌گونه افکار آرازش خود را از بین می‌برند نمی‌توانند درست برنامه‌ریزی کرده و تصمیم بگیرند.

\* مواردی مانند دیگران از من جلوترند، من از دیگران عقب‌ترم، مطالب زیادی نفوانده‌ام، کلی کار انجام نشده دارم، تست حل نکرده‌ام، پایه نفوانده‌ام، هر چه خواندم یادم رفته و...

این مطالب را کنار گذاشته و شروع به مطالعه کنید. اقدام کنید و گام به گام فاصله خود را با هدف کم کنید. زمان باقی مانده تا آزمون سراسری برای کسب نتیجه‌ی خوب، کافی است. فقط حرکت داشته باشید و از افکار پریشان دوری کنید.

د) بر اساس مطالب فوق و بر اساس ویژگی‌های علمی و فعالیت‌های ماه‌های گذشته، برای خود برنامه‌ریزی کنید. فراموش نکنید ایام نوروز مفرد است و نمی‌توان همه‌ی کتاب‌ها را در این ایام مطالعه کرد. فرصت برای اتمام مطالعه کتاب‌های درسی وجود دارد. از ۲۵ فروردین تا دوم اردیبهشت می‌توان بقیه کار را تمام کرد. از دوم اردیبهشت تا کنکور که حدود ۷۵ روز فرصت دارید زمان کافی برای دوره کردن، تست حل کردن و رفع اشکال وجود دارد.

در فاصله از شما می‌فواهم با جدیت و بدون سستی و با نشاط کار کنید.

برای موفقیت شما دعا کرده و پیروزیتان را از خداوند منان فواهانم.

مهدی فراه‌دیان- بونام قدر دوست- اسنان نبفی



## کلیات برنامه جمع‌بندی مرحله اول

لازم است در اولین مرحله جمع‌بندی و در یک دوره ۶ هفته‌ای از مرداد ۲۰ اسفند تا ۲۴ فروردین بخش قابل توجهی از کنگور را مطالعه کرده و تا آنجا که ممکن است مطالعه به همراه حل تست را برای این منابع انجام دهیم. از نظر زمان بندی مطالعه، تمرین و حل تست مطابق طرح زیر خواهد بود.

۱) از ۲۱ تا ۲۴ اسفند مطالعهٔ بخشی از پیش‌ا که از اهمیت بالایی برخوردارند.

۲) از ۲۵ اسفند تا ۲۴ فروردین؛ مطالعه و حل چند تست از هر مبحث کتاب‌های سال دوم و سوم عمومی و اختصاصی یعنی کتاب‌های دوم و سوم به طور کامل جمع‌بندی می‌شود و پس از این تاریخ مرحله دوم جمع‌بندی انجام می‌شود که طرح و برنامه آن متعاقباً ارائه می‌گردد. باید در نظر بگیریم امکان دارد که بخشی از برنامه‌ی پیش‌بینی شده انجام نشود، نارامت نشود، نارامت نشوید، زمان برای جبران و تکمیل مطالب با افتخار پس از ۲۴ فروردین ماه وجود دارد.

موفق باشید.