

الهی به امید تو

مجتمع دخترانه مجتهده بانو امین
دوره متوسطه دوم

پاییز

دفتر برنامه ریزی و ثبت ساعات مطالعاتی

ویژه دانش آموزان پایه یازدهم - رشته علوم انسانی

پاییز سال تمصیلی

۱۴۰۰-۰۱



اللَّهُمَّ أَخْرِجْنِي مِنْ ظُلُمَاتِ الْوَهْمِ، وَأَكْرِمْنِي بِنُورِ الْفَهْمِ . اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا
 أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ، وَأَنْشُرْ عَلَيْنَا خَزَائِنَ عُلُومِكَ، بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ .

خدایا، مرا بیرون آور از تاریکی‌های وهم و به نور فهم
 گرمی‌ام بدار، خدایا درهای رحمتت را به روی ما بگشا و
 خزانه‌های علمت را بر ما باز کن، به مهربانی‌ات ای
 مهربان‌ترین مهربانان .

دعای آغاز مطالعه

اراده کنیم یا تصمیم بگیریم؟

سلام. اگر فرصت کنید و نگاهی گذرا به صفحات تقویم ببینید متوجه می شوید که با چه سرعتی، زمان در حال گذر است. البته بین شما دوستان کسانی هستند که آموخته اند چگونه از زمان به بهترین شکل ممکن بهره ببرند. در تمام این ایام که مشغول مشاوره با شما دوستان خوبم بودم، متوجه شدم برخی دوستان هرچه که پیش می رویم نه تنها در عزم و اراده ی خود قوی تر نمی شوند بلکه با همان بی خیالی به گذراندن زمان می پردازند. پس تصمیم گرفتم که به جای مقدمه مطلبی را انتخاب نمایم که سبب تصمیم گیری استوار شما گردد. امید است در دوره ی پیش رو با استفاده از برنامه ریزی با حرکتی ثابت موجبات موفقیت خود را فراهم سازید.

بسیاری از دانش آموزان می گویند: «اراده ی ما ضعیف است»، «حس درس خواندن نداریم» آن ها دوست دارند یک نفر با ایجاد هیجان آن ها را تحریک به کار کند. «اراده» شان را تقویت کند در حالی که هیچ هیجانی یا انگیزه ی بیرونی نمی تواند مستمر باشد. نمی توان ماشینی با موتور خاموش را تا مقصد هل داد.

در این دوره تلاش کرده ایم شما را در مسیری قرار دهیم که انگیزه ی درونی تان تقویت شود و به خودتان متکی باشید. بد نیست بدانید و روان شناسی جدید، «اراده» مفهومی کهنه است و کسی از آن صحبت نمی کند. امروزه به جای «اراده» از «تصمیم» صحبت می شود هر وقت تصمیم جدی به انجام کاری گرفتید مطمئن باشید آن جا «اراده ای» وجود دارد. گرفتن تصمیم ها هم اهمیت ندارد، مهم آن است که تصمیم های شما موثر و راهبردی باشند، در غیر این صورت تصمیم ها در حد یک آرزو باقی می ماند. تصمیم هنگامی موثر و کارا هستید که شرایط زیر را داشته باشید:

۱. واقع بینانه باشند، یعنی امکان وقوع آن ها حداقل ۵۰-۵۰ باشد.

۲. کوتاه مدت باشند، هر چه تصمیمات کوتاه تر باشند، ضمانت اجرایی بیش تری خواهند داشت. مثلا نگویید در این ترم چه کار خواهید کرد؟ برای امروز و فردا یا حداکثر این هفته یا هفته ی بعدتان تصمیم بگیرید.

۳. شفاف و دقیق باشند، مثلا نگویید «باید بیش تر درس بخوانم!» بگویید «هر روز نیم ساعت بیش تر درس می خوانم» یا نگویید «در آزمون بعد نمره ی درسی ریاضی را بالا می برم» بگویید «در آزمون بعد نمره این درس را ۱۰ درصد افزایش می دهم».

۴. مدت و مجلت دار باشند، یعنی بدانید هر کاری را طی چه مدتی و تا چه موقعی می خواهید انجام دهید. مثلا بگویید: «باید تا آزمون بعد نمره ی آن ۱۰ درصد بهتر شود».

۵. زمان انجام آن ها دقیقا معلوم باشد، نگویید «این هفته ۴/۵ ساعت ریاضی می خوانم» بهتر است بگویید «روزهای زوج ۱/۵ ساعت ریاضی می خوانم».

۶. تصمیم ها باید محدود باشند، نباید با انبوه تصمیم هایی که می گیرید خود را بمباران کنید.

این تصمیمات باید به اندازه ای باشند که بتوانید آن ها را اجرا کنید.

برنامه ہفتگی پایہ یازدہم - سال تحمیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱

روز	رشتہ	زنگ اول ۷:۱۵ - ۸:۴۵	زنگ دوم ۹ - ۱۰:۳۰	زنگ سوم ۱۱:۱۵ - ۱۲:۴۵	زنگ چہارم ۱۳:۳۰ - ۱۵
شنبه	ریاضی	ہندسہ	مشاورہ	حسابان	حسابان
	تجربہ	ریاضی	ریاضی	مشاورہ	ریاضی
	انسانی	علوم و فنون	ادبیات	ادبیات	روانشناسی
یکشنبہ	ریاضی	ادبیات	ادبیات	معارف	تست ریاضیات
	تجربہ	ادبیات	ادبیات	معارف	تست زیست
	انسانی	تاریخ	تاریخ	جامعہ شناسی	جامعہ شناسی
دوشنبہ	ریاضی	حسابان	حسابان	تربیت دخترانہ	آمار و احتمال
	تجربہ	زیست	زیست	ریاضی	تربیت دخترانہ
	انسانی	ریاضی	ریاضی	تربیت دخترانہ	مشاورہ
سہ شنبہ	ریاضی	فیزیک	فیزیک	شیمی	شیمی
	تجربہ	شیمی	شیمی	فیزیک	فیزیک
	انسانی	معارف	معارف	عربی	عربی
چہار شنبہ	ریاضی	عربی	زبان	زبان نکتہ	آمار و احتمال
	تجربہ	عربی	زبان	عربی	زیست
	انسانی	زبان	جغرافیا	زبان نکتہ	ورزش
پنجشنبہ	ریاضی	فیزیک	شیمی	ورزش	ہنر
	تجربہ	شیمی	فیزیک	ورزش	ہنر
	انسانی	روانشناسی	تست ریاضی	فلسفہ	ہنر

تقویم تاریخ

مهر ۱۴۰۰ صفر - ربیع الاول ۱۴۴۳
SEP-OCT 2021

۲۴	۱۶	۹	۲	۱۰	۲	۳	۲۵	۲۵	۱۸	شنبه
۱۷	۱۰	۳	۱۱	۳	۴	۴	۲۶	۱۹	یکشنبه	
۲۵	۱۷	۱۰	۳	۱۱	۳	۴	۲۶	۱۹	یکشنبه	
۲۶	۱۸	۱۱	۴	۱۲	۴	۵	۲۷	۲۰	دوشنبه	
۱۱	۱۹	۱۲	۵	۱۳	۵	۶	۲۸	۲۱	سه شنبه	
۲۷	۱۹	۱۲	۵	۱۳	۵	۶	۲۸	۲۱	سه شنبه	
۱۲	۲۰	۱۳	۶	۱۴	۶	۷	۲۹	۲۲	چهارشنبه	
۲۸	۲۰	۱۳	۶	۱۴	۶	۷	۲۹	۲۲	چهارشنبه	
۱۳	۲۱	۱۴	۷	۱۵	۷	۸	۳۰	۲۳	پنج شنبه	
۲۹	۲۱	۱۴	۷	۱۵	۷	۸	۳۰	۲۳	پنج شنبه	
۱۴	۲۲	۱۵	۸	۱۶	۸	۹	۱	۲۴	جمعه	
۳۰	۲۲	۱۵	۸	۱۶	۸	۹	۱	۲۴	جمعه	
۱۵	۲۳	۱۶	۹	۱۷	۹	۱۰	۲	۲۵	شنبه	

هفته دفاع مقدس
۳۱ شهریور تا ۶ مهر



اربعین حسینی
۵ مهر

شهادت رسول اکرم ص
۱۳ مهر



شهادت امام رضا
۱۵ مهر

بزرگداشت حافظ
۲۰ مهر



آغاز هفته وحدت
۲۷ مهر

رویدادهای مهم مهرماه ۱۴۰۰

شناخت نیازهای فردی



اضطراب و
راه کنترل آن



روش های خلاصه نویسی



رویدادهای مهم آموزش مهرماه ۱۴۰۰



ممکن است شما مسئول زمین خوردنتان نباشید؛ اما مسئول از جا بلندشدنتان هستید. آنتونی رابینز

برنامه ای برای برنامه ریزی:

همیشه وقتی سخن از برنامه ریزی می شود، ناخدا آگاه اولین نکته ای که به ذهن می رسد، درس و کنکور و مدرسه است، در حالیکه برنامه ریزی برای رسیدن به موفقیت در هر زمینه ای از مهمترین اصول اولیه به شمار می رود. در حقیقت برنامه ریزی یعنی مدیریت منابع و سرمایه هایی که در اختیار داریم، و صد البته مهمترین سرمایه ای که مادر در هر ی کنکور در اختیار داریم وقت و زمان است. در کل دوره ی آمادگی برای کنکور به دلیل محدودیت زمان، اهمیت برنامه ریزی برای شما بیش از پیش نمایان می شود. فلذا اقدام به برنامه ریزی برای استفاده ی مناسب از وقت می نمایید. اما حتما برای شما هم اتفاق افتاده است که در اجرای آن موفق نبوده باشید. می دانید چرا؟! بر اساس نتایج یک نظر سنجی انجام شده (۱۳۸۶) دانش آموزان عدم رعایت مقدمات و توجه به نکات اصولی برنامه ریزی را یکی از مهمترین عوامل در عدم اجرای برنامه ی تدوین شده ی خویش می دانند بنابراین برای داشتن یک برنامه ی خوب باید به نکاتی قبل از تدوین برنامه توجه نمایید که نقش تعیین کننده ای در اجرایی شدن برنامه ی مطالعاتی شما دارد که عبارتند از:

- ۱- برنامه باید منطقی و منطبق بر واقعیت باشد. به طور مثال اگر توان مطالعاتی شما در یک هفته ۲۰ ساعت است نباید برای خود ۴۰ ساعت برنامه ریزی نمایید. عدم رسیدن به حد تعیین شده برای شما ایجاد یاس و ناامیدی خواهد نمود.
- ۲- برنامه باید انعطاف داشته باشد یعنی در مواقع ضروری قابلیت تغییر را داشته باشد.
- ۳- توازن و تناسب باید در تقسیم بندی بین دروس رعایت شود. یعنی برنامه به گونه ای تدوین نگردد که برای یک درس عمومی ۱۰ ساعت و برای یک درس اختصاصی ۳ ساعت زمان در طول یک هفته قرار داده شود.
- ۴- پیش بینی انجام حل تمرین و حل تست می بایست متناسب با زمان تعیین شده برای آن درس منطبق بر الگوی مطالعاتی درسی باشد. تعیین تست و تمرین بیش از زمان مقرر شده باعث عدم انجام برنامه ریزی می گردد.
- ۵- رعایت الویت در مطالعه ی دروس و انجان تکالیف می بایست بر اساس برنامه ی درسی مدرسه ی شما باشد. عدم توجه به الویت ها باعث برهم خوردن نظم برنامه ی شما خواهد شد.
- ۶- توجه به برنامه ی آزمون ها ی هماهنگ و قرارداد دادن محتوای آن در برنامه ی درسی موجب ایجاد انگیزه برای اجرای بهتر برنامه خواهد شد.
- ۷- در برنامه ریزی خود حتما زمانی را برای مرور و جمع بندی رالفاظ نمایید. رعایت این موضوع باعث جلوگیری از عدم انباشته شدن دروس خواهد شد.
- ۸- و در آخر حساسیت و سماجت شما در اجرای برنامه و عدم دلسردی از ادامه ی اجرای برنامه ضمانت اجرایی برنامه ی شما خواهد بود.

آیا می دانستید که...

نقل قول :

برف شدیدی باریده بود. مدیر مدرسه برای ایجاد هیجان و تنوع در میان دانش آموزان تصمیم به برگزاری مسابقه ای نو نمود. بنابراین دانش آموزان را در حیاط مدرسه جمع نمود و اعلام نمود از بین دانش آموزان هر کس موفق شود از آن طرف مدرسه تا این طرف مدرسه را طی کند و ردپای مستقیمی بر روی برف از خویش به جا گذارد برنده ی مسابقه خواهد بود. همه ی دانش آموزان آرام و بدون بی نظمی شروع به خندیدن نمودند، اما....

پس از اتمام مسابقه آقای مدیر به سراغ یک به یک دانش آموزان رفت و از آنان خواست جای پای خویش را بر روی برف نظاره کنند، در میان ایشان فقط یک نفر رد پای صافی از خویش بر جای گذارده بود. مدیر از یکی از دانش آموزان علت کجی بودن مسیر را طوال نمود و دانش آموز مذکور پس از ابراز ناراحتی گفت: آقا اجازه! من در تمام مسیر جلو ی پای خود را نگاه می کردم و سعی کردم تمام مسیر را مستقیم طی کنم، اما نمی دانم که چه شد... حالا همه منتظر بودند ببینند آن دانش آموز برنده از چه ترفندی استفاده کرده است!!!! دانش آموز موفق پس از پرسش آقای مدیر اینگونه پاسخ داد که: آقا من در تمام مسیر اصلا به جلوی پایم نگاه نکردم، بلکه من هدف خود را آن تخته سنگ بزرگ نزدیک دیوار قرار دادم و تمام تلاش خویش را برای رسیدن به آن به کار بستم.....!!!!!!!

بسته ی سلامت و تغذیه :

دلا یل که چرا باید انبه بخوریم!!!!

- ◆ با سرطان مبارزه می کند.
- ◆ کلسترول را متعادل نگه می دارد.
- ◆ پوست را پاک می کند.
- ◆ بدن را قلیایی می کند.
- ◆ به کاهش وزن کمک می کند.
- ◆ دیابت را تنظیم می کند.
- ◆ از چشم ها مراقبت می کند.
- ◆ به هضم غذا کمک می کند.
- ◆ از گرمادگی پیشگیری می کند.
- ◆ سیستم ایمنی تان را تقویت می کند.
- ◆ می توانید آن را به عنوان اسکراب بدن استفاده کنید.
- ◆ به بهبود تمرکز حواس و حافظه کمک می کند.
- ◆ آهن بالایی برای زنان دارد.
- ◆ از تشکیل سنگ کلیه پیشگیری می کند.
- ◆ میان وعده ی مناسبی است.
- ◆ مقوی معده است.



اگر دوسیب از سه سیب بردارید، شما چندان سیب دارید؟

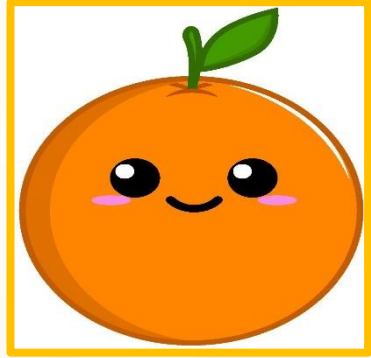
جواب مسئله

- ۱ (۱)
- ۲ (۲)
- ۳ (۳)



برنامه مطالعاتی شماره ۱
ویژه رشته انسانی

یک قاچ انگیزه:
 خوش بینی بیشتر از هر
 چیز دیگر
 همراه با شادی و
 موفقیت است.



روز و تاریخ	آزمونک	عنوان و میزان مطالعه پیشنهادی				جمع ساعت
شنبه	ادبیات / روانشناسی	مطالعه درس روز علوم و فنون ، روانشناسی ادبیات	درس	تاریخ	جامعه شناسی	۲۷۰ دقیقه
		۴۵ دقیقه	زمان	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	
یکشنبه	تاریخ / جامعه شناسی	مطالعه درس روز تاریخ ، جامعه شناسی	درس	ریاضی	تربیت دخترانه	۲۷۰ دقیقه
		۴۵ دقیقه	زمان	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	
دوشنبه	ریاضی	مطالعه درس روز ریاضی ، تربیت دخترانه	درس	دین و زندگی	جامعه شناسی	۲۷۰ دقیقه
		۴۵ دقیقه	زمان	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	
سه شنبه	عربی / دین و زندگی	مطالعه درس روز دین و زندگی ، عربی	درس	زبان انگلیسی	روانشناسی	۲۷۰ دقیقه
		۴۵ دقیقه	زمان	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	
چهارشنبه	زبان انگلیسی	مطالعه درس روز جغرافی / زبان	درس	روانشناسی	عربی	۲۷۰ دقیقه
		۴۵ دقیقه	زمان	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	
پنج شنبه	فلسفه	مطالعه درس روز روانشناسی ، فلسفه	درس	تاریخ	علوم و فنون	۲۷۰ دقیقه
		۴۵ دقیقه	زمان	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	
جمعه	----	جامعه شناسی	درس	عربی	تاریخ	۳۰۰ دقیقه
		۷۵ دقیقه	زمان	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	

نظر مشاور:

روز و تاریخ	آزمونک	میزان مطالعه پیشنهادی					جمع ساعت
شنبه		درس					
		زمان					
یکشنبه		درس					
		زمان					
دوشنبه		درس					
		زمان					
سه شنبه		درس					
		زمان					
چهارشنبه		درس					
		زمان					
پنج شنبه		درس					
		زمان					
جمعه		درس					
		زمان					

الکستد

برنامه مطالعاتی شماره ۲

ویژه رشته انسانی

یکه قاچ انگیزه:

اجازه ندهید که دیروز
بیشتر از امروز مورد
توجه قرار گیرد.



روز و تاریخ	آزمونک	عنوان و میزان مطالعه پیشنهادی				جمع ساعت
شنبه	ادبیات / روانشناسی	مطالعه درس روز علوم و فنون ، روانشناسی ادبیات	تاریخ	جامعه شناسی	جامعه شناسی	۲۷۰ دقیقه
		۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	
یکشنبه	تاریخ / جامعه شناسی	مطالعه درس روز تاریخ ، جامعه شناسی	ریاضی	تربیت دخترانه	فلسفه	۲۷۰ دقیقه
		۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	
دوشنبه	ریاضی	مطالعه درس روز ریاضی ، تربیت دخترانه	دین و زندگی	جامعه شناسی	عربی	۲۷۰ دقیقه
		۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	
سه شنبه	عربی / دین و زندگی	مطالعه درس روز دین و زندگی ، عربی	زبان انگلیسی	روانشناسی	جغرافیا	۲۷۰ دقیقه
		۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	
چهارشنبه	زبان انگلیسی	مطالعه درس روز جغرافی / زبان	روانشناسی	عربی	فلسفه	۲۷۰ دقیقه
		۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	
پنج شنبه	فلسفه	مطالعه درس روز روانشناسی ، فلسفه	تاریخ	علوم و فنون	ریاضی	۲۷۰ دقیقه
		۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	
جمعه	----	جامعه شناسی	عربی	تاریخ	ادبیات فارسی	۳۰۰ دقیقه
		۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	

نظر مشاور:

جمع ساعت	میزان مطالعه پیشنهادی				آزمونک	روز و تاریخ
				درس		شنبه
				زمان		
				درس		یکشنبه
				زمان		
				درس		دوشنبه
				زمان		
				درس		سه شنبه
				زمان		
				درس		چهارشنبه
				زمان		
				درس		پنج شنبه
				زمان		
				درس		جمعه
				زمان		

روز و تاریخ	آزمونک	عنوان و میزان مطالعه پیشنهادی				جمع ساعت
شنبه	ادبیات / روانشناسی	مطالعه درس روز علوم و فنون ، روانشناسی ادبیات	تاریخ	جامعه شناسی	جامعه شناسی	۲۷۰ دقیقه
		۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	
یکشنبه	تاریخ / جامعه شناسی	مطالعه درس روز تاریخ ، جامعه شناسی	ریاضی	تربیت دخترانه	فلسفه	۲۷۰ دقیقه
		۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	
دوشنبه	ریاضی	مطالعه درس روز ریاضی ، تربیت دخترانه	دین و زندگی	جامعه شناسی	عربی	۲۷۰ دقیقه
		۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	
سه شنبه	عربی / دین و زندگی	مطالعه درس روز دین و زندگی ، عربی	زبان انگلیسی	روانشناسی	جغرافیا	۲۷۰ دقیقه
		۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	
چهارشنبه	زبان انگلیسی	مطالعه درس روز جغرافی / زبان	روانشناسی	عربی	فلسفه	۲۷۰ دقیقه
		۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	
پنج شنبه	فلسفه	مطالعه درس روز روانشناسی ، فلسفه	تاریخ	علوم و فنون	ریاضی	۲۷۰ دقیقه
		۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	
جمعه	----	جامعه شناسی	عربی	تاریخ	ادبیات فارسی	۳۰۰ دقیقه
		۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	



برنامه مطالعاتی شماره ۳
ویژه رشته انسانی

یک قاچ انگیزه:
 تنها شخصی که سرنوشت
 تعیین کرده باشید
 همان است که خودتان
 می خواهید باشید.



نظر مشاور:

روز و تاریخ	آزمونک	میزان مطالعه پیشنهادی				جمع ساعت
شنبه					درس	
					زمان	
یکشنبه					درس	
					زمان	
دوشنبه					درس	
					زمان	
سه شنبه					درس	
					زمان	
چهارشنبه					درس	
					زمان	
پنج شنبه					درس	
					زمان	
جمعه					درس	
					زمان	



برنامه مطالعاتی شماره ۴

ویژه رشته انسانی

یکه قاچ انگیزه:

مهم نیست که آیا شما شکست خورده اید این مهم است که شما دوباره شروع می کنید یا نه.



روز و تاریخ	آزمونک	عنوان و میزان مطالعه پیشنهادی				جمع ساعت
شنبه	ادبیات / روانشناسی	مطالعه درس روز علوم و فنون ، روانشناسی ادبیات	درس	تاریخ	جامعه شناسی	۲۷۰ دقیقه
		۴۵ دقیقه	زمان	۷۵ دقیقه	جامعه شناسی	
یکشنبه	تاریخ / جامعه شناسی	مطالعه درس روز تاریخ ، جامعه شناسی	درس	ریاضی	تربیت دخترانه	۲۷۰ دقیقه
		۴۵ دقیقه	زمان	۷۵ دقیقه	تربیت دخترانه	
دوشنبه	ریاضی	مطالعه درس روز ریاضی ، تربیت دخترانه	درس	دین و زندگی	جامعه شناسی	۲۷۰ دقیقه
		۴۵ دقیقه	زمان	۷۵ دقیقه	جامعه شناسی	
سه شنبه	عربی / دین و زندگی	مطالعه درس روز دین و زندگی ، عربی	درس	زبان انگلیسی	روانشناسی	۲۷۰ دقیقه
		۴۵ دقیقه	زمان	۷۵ دقیقه	روانشناسی	
چهارشنبه	زبان انگلیسی	مطالعه درس روز جغرافی / زبان	درس	روانشناسی	عربی	۲۷۰ دقیقه
		۴۵ دقیقه	زمان	۷۵ دقیقه	عربی	
پنج شنبه	فلسفه	مطالعه درس روز روانشناسی ، فلسفه	درس	تاریخ	علوم و فنون	۲۷۰ دقیقه
		۴۵ دقیقه	زمان	۷۵ دقیقه	علوم و فنون	
جمعه	----	جامعه شناسی	درس	عربی	تاریخ	۳۰۰ دقیقه
		۷۵ دقیقه	زمان	۷۵ دقیقه	تاریخ	

نظر مشاور:

روز و تاریخ	آزمونک	میزان مطالعه پیشنهادی					جمع ساعت
شنبه		درس					
		زمان					
یکشنبه		درس					
		زمان					
دوشنبه		درس					
		زمان					
سه شنبه		درس					
		زمان					
چهارشنبه		درس					
		زمان					
پنج شنبه		درس					
		زمان					
جمعه		درس					
		زمان					

جدول عملکرد ساعات مطالعاتی هر درس در مه‌ماه

ردیف	نام درس	جمع ساعت	ردیف	نام درس	جمع ساعت
۱	ادبیات فارسی		۶	ریاضی	
۲	نگارش		۷	علوم و فنون	
۳	عربی		۸	روانشناسی	
۴	دین و زندگی		۹	فلسفه	
۵	زبان انگلیسی		۱۰	جامعه‌شناسی	
	جمع کل		۱۱	تاریخ / جغرافیا	
				جمع کل	

تقویم تاریخ

ابان ۱۴۰۰ ربيع الاول - ربيع الثاني ۱۴۴۲
OCT - NOV 2021

۲۹	۲۰	۲۲	۱۳	۶	۸	۳۰	۱	۲۳	شنبه
	۱۴	۷	۱۵	۳۰	۷	۳۱	۲	۱۶	یکشنبه
۳۰	۲۱	۲۳	۱۴	۱۶	۱	۲۴	۳	۱۷	دوشنبه
		۲۴	۱۵	۱۷	۲	۲۵	۴	۱۸	سه شنبه
		۲۵	۱۶	۱۸	۳	۲۶	۵	۱۹	چهارشنبه
		۲۶	۱۷	۱۹	۴	۲۷	۶	۲۰	پنج شنبه
		۲۷	۱۸	۲۰	۵	۲۸	۷	۲۱	جمعه
		۲۸	۱۹	۲۱	۶	۲۹		۲۲	
			۱۳	۶					

۲ آبان ماه
ولادت پیامبر ص و امام صادق ع



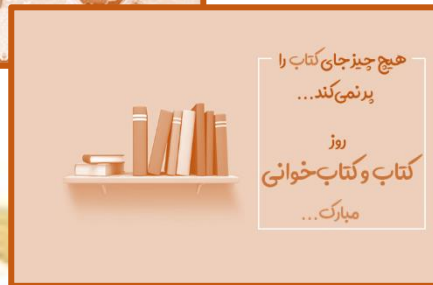
۸ آبان ماه
روز نوجوان



۱۳ آبان ماه
روز دانش آموز



۲۲ آبان ماه
ولادت امام حسن عسکری ع



هیچ چیز جای کتاب را
پر نمی‌کند...
روز
کتاب و کتابخوانی
مبارک...

۲۴ آبان ماه
روز کتاب و کتابخوانی

روش های مطالعه

روش های
صحیح مطالعه



روش های تست زنی



شنونده ی خوبی
برای صحبتتان هستم



رویدادهای مهم آبان ماه ۱۴۰۰

رویدادهای مهم آموزشی آبان ماه ۱۴۰۰

برنامه آزمون های جامع پایهی یازدهم - سال تحصیلی ۱۴۰۰-۰۱

انسانی	تجربی	ریاضی	جامع ۱	
ریاضی	ریاضی	حسابان	۰۰/۸/۱۵	شنبه
تاریخ			۰۰/۸/۱۶	یکشنبه
	زیست	امار	۰۰/۸/۱۷	دوشنبه
معارف			۰۰/۸/۱۸	سه شنبه
زبان	زبان	زبان	۰۰/۸/۱۹	چهارشنبه
فلسفه	شیمی	شیمی	۰۰/۸/۲۰	پنج شنبه
			۰۰/۸/۲۱	جمعه
ادبیات	ادبیات	ادبیات	۰۰/۸/۲۲	شنبه
جامعه	معارف	معارف	۰۰/۸/۲۳	یکشنبه
			۰۰/۸/۲۴	دوشنبه
عربی	فیزیک	فیزیک	۰۰/۸/۲۵	سه شنبه
جغرافی			۰۰/۸/۲۶	چهارشنبه
روانشناسی	عربی	عربی	۰۰/۸/۲۷	پنج شنبه
			۰۰/۸/۲۸	جمعه
علوم و فنون		هندسه	۰۰/۸/۲۹	شنبه



۷ عادت که در ۷ دقیقه زندگی تان را ۷ برابر شاد می‌کند

✓ شاد زیستن و آرامش یادگرفتنی است، تنها کافی است با به کارگیری برخی راهکارها آن‌ها را در خود پیورانید و لذت ببرید.

◆ منظم و مرتب انجام دادن برخی کارها سبب عادت به انجام آن‌ها می‌شود و می‌تواند به زندگی روح و جلا ببخشد.
برخی کارهای بسیار کوتاه به طور ناخودآگاه تاثیرهای مثبتی بر روح و جسم افراد بر جای می‌گذارد و احساس شادی، رضایت از زندگی، اعتماد به نفس، خودباوری، موفقیت و سلامتی روحی و روانی را افزایش می‌دهد.

◆ می‌توان با عادت به انجام برخی کارهای بسیار ساده و در عین حال موثر در شادمانی و آرامش روزهای بهتری را به خود و دیگران هدیه داد. در اینجا به ۷ کاری اشاره می‌کنیم که تنها ۷ دقیقه وقت شما را می‌گیرند و احساس بهتری نسبت به خود و زندگی ایجاد می‌کنند.

◆ این هفت کار در کل به طور روزانه تنها ۴۹ دقیقه وقت شما را می‌گیرد که می‌توانید آن‌ها را در طول روز تقسیم کنید؛ انجام این کارها پس از مدتی شما را به آرامش و شادمانی واقعی می‌رساند.

◆ ۱- هر روز حتی به مدت ۷ دقیقه ورزش کنید. لازم نیست در این مدت کوتاه فعالیت سختی انجام دهید همین که از پله‌ها بالا و پایین بروید یا پیاده‌روی کنید و کمی به بدنتان حرکت دهید کافی است.

◆ ۲- هر روز ۷ دقیقه به خود، موفقیت‌ها، دستاوردها، خانواده، دوستان و موارد خوشایند فکر کنید و در پایان ۷ دقیقه نگاهی اجمالی به نقطه ضعف‌ها و نکات منفی زندگی‌تان بیندازید و برای بهبود آن‌ها چاره بیندیشید.

◆ ۳- هر روز ۷ دقیقه از خالق خود به علت حس خوب، سلامتی، آرامش و همه نکات مثبت زندگی و جهان اطرافتان قدردانی کنید.

◆ ۴- هر روز ۷ دقیقه را به کمک کردن به دیگران اختصاص دهید. لازم نیست این کمک مالی باشد، می‌توانید پای درد و دل دیگران بنشینید، برایشان هدیه بخرید، نکته‌ای مثبت به آن‌ها آموزش دهید یا به هر روشی کمکشان کنید.

◆ ۵- هر روز ۷ دقیقه را به بررسی کارهای عقب افتاده و نگران‌کننده اختصاص دهید و برای انجام آن‌ها برنامه‌ریزی کنید.

◆ ۶- هر روز ۷ دقیقه به کار مورد علاقه خود بپردازید؛ به عنوان مثال موسیقی مورد علاقه خود را گوش دهید، تصاویر خوشایندی زندگی یا عزیزانتان را تماشا کنید، به یادداشتی مورد علاقه نگاه بیندازید یا هر کار دیگری که حس خوبی به شما می‌دهد.

◆ ۷- هر روز ۷ دقیقه به صحبت و تبادل نظر با عزیزانتان بپردازید، می‌توانید با آن‌ها تماس بگیرید، پیام بدهید، گل بفرستید یا به محبت کردن با آن‌ها بپردازید.

درست بنویسیم

درست زنگ املا غلط

پارسال و پیرار سال
پارسال و پیرار سال

پیرار: دوسال قبل

نقل قول :

حکایت خیلی از ماهاو خدا...

به بهلول گفتن: با این درآمدت زندگی‌ت میچرخه؟
گفت: خدا رو شکر، کم و بیش میسازیم. خدا خودش میرسونه.
گفتند: حالا ما دیگه غریبه شدیم لو نمیدی؟
گفت: نه یه خورده قناعت میکنم گاهی اوقات هم کار دیگه ای جور بشه انجام میدم، خدا بزرگه نمیداره دست خالی بمونم.

گفتند: نه راستشو بگو.
گفت: هر وقت کم آوردم یه جوری حل شده، خدا رزاقه، میرسونه.
گفتند: ما نامحرم نیستیم. راستشو بگو دیگه.

گفت: تو فکر کن یه تاجر یهودی توی بازار هست هر ماه یه مقدار پول برام میاره کمک خرجم باشه.
گفتند: آهان، دیدی گفتم. حالا شد یه چیزی. چرا از اول راستشو نمیگی؟

گفت: بی انصاف سه بار گفتم خدا میرسونه باور نکردی یک بار گفتم یه تاجر یهودی میرسونه باور کردی.

یعنی خدا به اندازه یه تاجر یهودی پیش تو اعتبار نداره؟
هی سجده میکنیم ولی هنوز خوب باور نداریم که یکی اون بالا هست که حواسش به ماست.

تا این شک به یقین نرسه همه خدات میشن الا خدا...

بسته سلامت و تغذیه:

هرکدام از هوس های غذایی چه چیزی درباره سلامتتان می گویند؟

◆ هوس یخ می کنید؟

خوردن یخ به صورت موقت جریان خون در مغز را بالا می برد و کندی مربوط به کمبود آهن را جبران می کند.

◆ هوس شکلات می کنید؟

اگر دائما خود را در حال شکلات خوردن یافتید، ممکن است دچار افسردگی باشید.

◆ هوس چیزهای شیرین می کنید؟

افراد از غذاهای شیرین به عنوان راه حلی سریع برای مبارزه با احساس خستگی شان استفاده می کنند.

◆ هوس پنیر می کنید؟

اگر هوس به غذاهای پنیری تان فروکش نمی کند و دائما ادامه دارد می تواند نشانه مشکلات شناختی با تمرکز و حافظه نیز باشد.

◆ هوس نوشابه می کنید؟

با اینکه از طعم شیرین و گازدار نوشابه لذت می برید اما چیزی که بیشتر بدنتان به دنبال آن می باشد کافئین است.

خودت بسنج

اگر اتوبوسی را با ۴۳ مسافر

از مشهد به سمت تهران برانید و در نیشابور ۵ مسافر را پیاده کنید و ۷ مسافر جدید را سوار کنید و در دامغان ۸ مسافر پیاده و ۴ نفر را سوار کنید و سرانجام بعد از ۱۴ ساعت به تهران برسید حالا نام راننده اتوبوس چیست؟

آیا می دانستید که...

آیا می دانید :

بسیاری از ناکامی‌های شما ناشی از این است که هنگام تسلیم شدن نمی‌دانید که تا چه حد به موفقیت نزدیکید...



برنامه مطالعاتی شماره ۵
ویژه رشته انسانی

یک قاچ انگیزه:
 بهترین راه برای پیش
 بینی کردن آینده
 ساختن آن است.



روز و تاریخ	آزمونک	عنوان و میزان مطالعه پیشنهادی					جمع ساعت
شنبه	ادبیات / روانشناسی	درس	مطالعه درس روز علوم و فنون ، روانشناسی ، ادبیات	تاریخ	جامعه شناسی	جامعه شناسی	۱۵ تست علوم و فنون
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه
یکشنبه	تاریخ / جامعه شناسی	درس	مطالعه درس روز تاریخ ، جامعه شناسی	ریاضی	تربیت دخترانه	فلسفه	۱۵ تست روانشناسی
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه
دوشنبه	ریاضی	درس	مطالعه درس روز ریاضی ، تربیت دخترانه	دین و زندگی	جامعه شناسی	عربی	۱۵ تست فلسفه
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه
سه شنبه	عربی / دین و زندگی	درس	مطالعه درس روز دین و زندگی ، عربی	زبان انگلیسی	روانشناسی	جغرافیا	۱۵ تست عربی
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه
چهارشنبه	زبان انگلیسی	درس	مطالعه درس روز جغرافی / زبان	روانشناسی	عربی	فلسفه	۱۵ تست ادبیات
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه
پنج شنبه	فلسفه	درس	مطالعه درس روز روانشناسی ، فلسفه	تاریخ	علوم و فنون	ریاضی	۱۵ تست علوم و فنون
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه
جمعه	----	درس	جامعه شناسی	عربی	تاریخ	ادبیات فارسی	۱۵ تست روانشناسی
		زمان	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه

نظر مشاور:

روز و تاریخ	آزمونک	میزان مطالعه پیشنهادی				جمع ساعت
شنبه		درس				
		زمان				
یکشنبه		درس				
		زمان				
دوشنبه		درس				
		زمان				
سه شنبه		درس				
		زمان				
چهارشنبه		درس				
		زمان				
پنج شنبه		درس				
		زمان				
جمعه		درس				
		زمان				

الکستید

برنامه مطالعاتی شماره ۶

ویژه رشته انسانی

یک قاچ انگیزه:

انگیزه چیزی است که تو

را به حرکت وامی دارد.



روز و تاریخ	آزمونک	عنوان و میزان مطالعه پیشنهادی					جمع ساعت
شنبه	ادبیات / روانشناسی	درس	مطالعه درس روز علوم و فنون ، روانشناسی ، ادبیات	تاریخ	جامعه شناسی	جامعه شناسی	۱۵ تست
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه
یکشنبه	تاریخ / جامعه شناسی	درس	مطالعه درس روز تاریخ ، جامعه شناسی	ریاضی	تربیت دخترانه	فلسفه	۱۵ تست
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه
دوشنبه	ریاضی	درس	مطالعه درس روز ریاضی ، تربیت دخترانه	دین و زندگی	جامعه شناسی	عربی	۱۵ تست
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه
سه شنبه	عربی / دین و زندگی	درس	مطالعه درس روز دین و زندگی ، عربی	زبان انگلیسی	روانشناسی	جغرافیا	۱۵ تست
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه
چهارشنبه	زبان انگلیسی	درس	مطالعه درس روز جغرافی / زبان	روانشناسی	عربی	فلسفه	۱۵ تست
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه
پنج شنبه	فلسفه	درس	مطالعه درس روز روانشناسی ، فلسفه	تاریخ	علوم و فنون	ریاضی	۱۵ تست
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه
جمعه	---	درس	جامعه شناسی	عربی	تاریخ	ادبیات فارسی	۱۵ تست
		زمان	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه

نظر مشاور:

روز و تاریخ	آزمونک	میزان مطالعه پیشنهادی				جمع ساعت
شنبه		درس				
		زمان				
یکشنبه		درس				
		زمان				
دوشنبه		درس				
		زمان				
سه شنبه		درس				
		زمان				
چهارشنبه		درس				
		زمان				
پنج شنبه		درس				
		زمان				
جمعه		درس				
		زمان				

الکامین

برنامه مطالعاتی شماره ۷

ویژه رشته انسانی

یک قاچ انگیزه:

بسیاری از افراد شکست خورده کسانی هستند که نمی دانستند پس از تسلیم چقدر به موفقیت نزدیک هستند.



روز و تاریخ	آزمونک	عنوان و میزان مطالعه پیشنهادی				جمع ساعت
شنبه	منطبق بر آزمون های جامع اعلام شده	مطالعه درس روز علوم و فنون ، روانشناسی ادبیات	تاریخ	جامعه شناسی	جامعه شناسی	۲۷۰ دقیقه
		۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	
یکشنبه		مطالعه درس روز تاریخ ، جامعه شناسی	ریاضی	تربیت دخترانه	فلسفه	۲۷۰ دقیقه
		۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	
دوشنبه		مطالعه درس روز ریاضی ، تربیت دخترانه	دین و زندگی	جامعه شناسی	عربی	۲۷۰ دقیقه
		۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	
سه شنبه		مطالعه درس روز دین و زندگی ، عربی	زبان انگلیسی	روانشناسی	جغرافیا	۲۷۰ دقیقه
		۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	
چهارشنبه		مطالعه درس روز جغرافی / زبان	روانشناسی	عربی	فلسفه	۲۷۰ دقیقه
		۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	
پنج شنبه	مطالعه درس روز روانشناسی ، فلسفه	تاریخ	علوم و فنون	ریاضی	۲۷۰ دقیقه	
	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه		
جمعه	جامعه شناسی	عربی	تاریخ	ادبیات فارسی	۳۰۰ دقیقه	
	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه		

نظر مشاور:

روز و تاریخ	آزمونک	میزان مطالعه پیشنهادی				جمع ساعت
شنبه		درس				
		زمان				
یکشنبه		درس				
		زمان				
دوشنبه		درس				
		زمان				
سه شنبه		درس				
		زمان				
چهارشنبه		درس				
		زمان				
پنج شنبه		درس				
		زمان				
جمعه		درس				
		زمان				



برنامه مطالعاتی شماره ۸
ویژه رشته انسانی

یک قاچ انگیزه:
پیشرفت های کوچک
روزانه
کلیدی برای نتایج بلند
مدت حیرت آور هستند.



روز و تاریخ	آزمونک	عنوان و میزان مطالعه پیشنهادی					جمع ساعت
شنبه	منطق بر آزمون های جامع اعلام شده	درس	مطالعه درس روز علوم و فنون ، روانشناسی ادبیات	تاریخ	جامعه شناسی	جامعه شناسی	۲۷۰ دقیقه
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	
یکشنبه		درس	مطالعه درس روز تاریخ ، جامعه شناسی	ریاضی	تربیت دخترانه	فلسفه	۲۷۰ دقیقه
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	
دوشنبه		درس	مطالعه درس روز ریاضی ، تربیت دخترانه	دین و زندگی	جامعه شناسی	عربی	۲۷۰ دقیقه
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	
سه شنبه		درس	مطالعه درس روز دین و زندگی ، عربی	زبان انگلیسی	روانشناسی	جغرافیا	۲۷۰ دقیقه
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	
چهارشنبه		درس	مطالعه درس روز جغرافی / زبان	روانشناسی	عربی	فلسفه	۲۷۰ دقیقه
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	
پنج شنبه	درس	مطالعه درس روز روانشناسی ، فلسفه	تاریخ	علوم و فنون	ریاضی	۲۷۰ دقیقه	
	زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه		
جمعه	درس	جامعه شناسی	عربی	تاریخ	ادبیات فارسی	۳۰۰ دقیقه	
	زمان	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه		

نظر مشاور:

روز و تاریخ	آزمونک	میزان مطالعه پیشنهادی					جمع ساعت
شنبه		درس					
		زمان					
یکشنبه		درس					
		زمان					
دوشنبه		درس					
		زمان					
سه شنبه		درس					
		زمان					
چهارشنبه		درس					
		زمان					
پنج شنبه		درس					
		زمان					
جمعه		درس					
		زمان					

جدول عملکرد ساعات مطالعاتی هر درس در آبان ماه

ردیف	نام درس	جمع ساعت	ردیف	نام درس	جمع ساعت
۱	ادبیات فارسی	۶	۶	ریاضی	
۲	نگارش	۷	۷	علوم و فنون	
۳	عربی	۸	۸	روانشناسی	
۴	دین و زندگی	۹	۹	فلسفه	
۵	زبان انگلیسی	۱۰	۱۰	جامعه شناسی	
	جمع کل		۱۱	تاریخ / جغرافیا	
				جمع کل	

تقویم تاریخ

ربیع الثانی، جمادی الاول ۱۴۴۳
NOV - DEC 2021

۲۷	۱۸	۲۰	۱۱	۱۳	۴	۲۷		شنبه
	۱۳		۶		۲۸	۶	۲۱	یکشنبه
۲۸	۱۹	۲۱	۱۲	۱۴	۵	۷	۲۸	دوشنبه
	۱۴		۷		۲۹		۲۲	سه شنبه
۲۹	۲۰	۲۲	۱۳	۱۵	۶	۸	۲۹	چهارشنبه
	۱۵		۸		۱	۲۳	۱	پنج شنبه
۳۰	۲۱	۲۳	۱۴	۱۶	۷	۹	۳۰	جمعه
	۱۶		۹		۲	۲۴	۱۷	
		۲۴	۱۵	۱۷	۸	۱۰	۱	۲۴
			۱۰	۳		۲۵	۳	۱۸
		۲۵	۱۶	۱۸	۹	۱۱	۲	۲۵
			۱۱	۳		۲۶	۴	۱۹
		۲۶	۱۷	۱۹	۱۰	۱۲	۳	۲۶
			۱۲	۵		۲۷	۲۰	۲۰



۱۶ آذر ماه
روز دانشجو



۱۹ آذر ماه
ولادت حضرت زینب کبری
روز پرستار



۲۷ آذر ماه
شهادت حضرت زهرا سن



۳۰ آذر ماه
شب یلدا

روش های درست
آزمون دادن



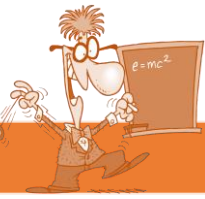
روش های تحلیل آزمون

اهمیت آزمون تشریحی



رویدادهای مهم آذرماه ۱۴۰۰

رویدادهای مهم آذرماه ۱۴۰۰



" داشتن آینده عالی، مستلزم داشتن گذشته عالی نیست "

درمحض حاضر حافظا

رواق منظر چشم من آشیانه توست
کرم نما و فرود آ که خانه خانه توست

به لطف خال و خط از عارفان ربودی دل
لطیفه‌های عجب زیر دام و دانه توست

راهکارهایی برای بالا بردن اعتماد به نفس

🌸 (۱) از خودتان بپرسید؛ بدترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد چیست؟
ترسیدن از اتفاقاتی که ممکن است بیفتد خیلی راحت است. وقتی واقعاً از خودتان
بپرسید بدترین چیزی که ممکن است رخ دهد چیست، تصویری روشن از موقعیت
پیدا می‌کنید، کمی از ترستان از بین می‌رود و می‌فهمید که نتایج احتمالی آن به آن
اندازه که اول تصور می‌کردید ترسناک نیستند.

با اینکار عواقب احتمالی را برای خودتان تعریف می‌کنید و همچنین متوجه می‌شوید که
هر اتفاقی که بیفتد می‌توانید آن را مدیریت کرده و از آن سر بلند بیرون بیایید.
🌸 (۲) یک چیز جدید امتحان کنید. وقتی پا را از منطقه آرامستان بیرون می‌گذارید و
چیزی را امتحان می‌کنید که قبلاً نکرده بودید، نه تنها خودتان را وارد یک چالش
می‌کنید بلکه محدوده‌های خود و اعتمادتان به توانایی‌های خود را گسترش می‌دهید.
با امتحان کردن یک چیز تازه می‌توانید از ترس‌هایتان کم کنید و زندگی با موانع و
محدودیت‌های کمتر داشته باشید.

🌸 (۳) برای انجام یک کار جدید نقشه بکشید و بعد آن را دنبال کنید. این یکی از
مهمترین و موثرترین راه‌های ایجاد اعتماد به نفس دائم است. وقتی تصمیم می‌گیرید
کاری انجام دهید و از آن عقب نمی‌کشید و آن را پیش می‌برید، خودتان به خودتان
ثابت می‌کنید و اینجاست که اعتماد به نفستان بالا می‌رود.

🌸 (۴) ورزش کنید. این مورد اثری عمیق بر اعتماد به نفس دارد. ورزش منظم و
همیشگی سطح انرژی شما را بالا می‌برد و مواد شیمیایی مختلفی تولید می‌کند-مثل
تستوسترون و اندورفین-که حالت مثبت‌تری به شما می‌دهد. به نظر می‌رسد ورزش
به طور اتوماتیک و اعتماد به نفس افراد را بالا می‌برد و رویکرد شما را نسبت به
زندگی تغییر می‌دهد. علاوه بر آن فرم و شکل بهتری به اندام شما می‌دهد که راهی
عالی برای بالا بردن اعتماد به نفس است.

درست بنویسیم

غلط

زنک امل.

درست

خواب زن

چپه

خواب ظن چپه

ظن: شک و گمان

منظور خواب ظن یعنی خوابی که
با شک و گمان به چیزی خوابیده
باشی و دیده باشی هست نه
خواب زن.

آیا می‌دانید طرز تفکر انسان‌های موفق اینگونه است :

موفقیت تنها گزینه منه؛

در راه رسیدن به موفقیت هر چقدرم شکست بخورم بازم پا
میشم ادامه میدم و میگم موفقیت تنها گزینه من

آیا می‌دانستید

نقل قول ...

سال ۱۹۶۸، مسابقات المپیک در مکزیکو سیتی
در حال برگزاری بود. در مسابقه دو ماراتن، هر دو دنده باید
حدود ۴۲ کیلومتر رو طی می‌کرد. بالاخره یکی شون تونست از خط پایان عبور
کنه و اول بشه.

هر دونه ای که به خط پایان می‌رسید،
بلندگو اسم و زمان طی شده رو اعلام می‌کرد. ورزشگاه آرام آرام از جمعیت
خالی می‌شد.

صدای بلندگو همه رو میخکوب کرد. مبر کنید، هنوز به نفر دیگه مونده که
با فاصله زیادی از بقیه داره میاد.
جان استفان آکواری از تانزانیای.

جان در میانه راه زمین خورده و زانوش آسیب دیده. ولی به سختی داره به
دویدن ادامه می‌ده. اون می‌دونه مسابقه تموم شده، اما نمی‌خواد کوتاه
بیاد.

همه متعجب و متوقف شدند. جان لنگان لنگان وارد ورزشگاه شد.
و با اختلاف ۱ ساعت و ۴ دقیقه و ۵۰ ثانیه نسبت به نفر اول، از خط پایان
گذشت.

خبرنگارها به سمتش هجوم آوردند -تو که می‌دونستی اینهمه عقبی، چرا
ادامه دادی؟ فایده ای داشت با پای آسیب دیده ات اینقدر به خودت فشار
بیاری؟

و ...

جان از شدت خستگی روی زمین افتاد.

نفس زنان نگاهی به خبرنگارها انداخت و گفت :

نمی‌دونم متوجه می‌شید یا نه؟ کشورم منو فرستاده تا مسابقه رو تموم کنم.
که فقط مسابقه رو شروع کنم. کشورم منو فرستاده تا مسابقه رو تموم کنم.

آره عزیز ماها به این دنیا اومدیم تا خیلی کارها رو شروع کنیم.

و تک تک شون رو هم به نتیجه برسونیم.

راستی، کی یادش تو ای اون مسابقه چه کسی اول شد؟

بسته سلامت و تغذیه:

✓ چه بخوریم تا سالم بمانیم؟

🌸 اگر حساسی اعصاب تان به هم ریخته، موز بخورید.

🌸 اگر می‌خواهید کلیه تان سنگ نسازد، زردآلو بخورید.

🌸 اگر فشار خون تان بالاست، کشمش بخورید.

🌸 اگر از سرو صدای معده رنج می‌برید، ماست بخورید.

🌸 اگر بیش از حد سرفه می‌کنید، عسل بخورید.

🌸 اگر همیشه احساس خستگی می‌کنید، فلفل دلمه ای قرمز
بخورید.

🌸 اگر می‌ترسید سرطان معده بگیرید، کلم بخورید.

🌸 اگر مشکل یبوست دارید، انجیر بخورید.

🌸 اگر دارای مشکلات گوارشی هستند، ریحان بخورید.

🌸 اگر دچار سوزش معده هستید، چای بابونه بخورید.

🌸 اگر دارای مشکلات گوارشی هستند، ریحان بخورید.

فودت بسنج

اگر تنها یک کبریت داشته باشید

و وارد یک اتاق سرد و تاریک

شوید که در آن یک بخاری نفتی، یک چراغ نفتی و یک شمع باشد

اول کدام را روشن می‌کنید؟

روز و تاریخ	آزمونک	عنوان و میزان مطالعه پیشنهادی					جمع ساعت
شنبه	ادبیات / روانشناسی	درس	مطالعه درس روز علوم و فنون ، روانشناسی ، ادبیات	تاریخ	جامعه شناسی	جامعه شناسی	۱۵ تست علوم و فنون
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه
یکشنبه	تاریخ / جامعه شناسی	درس	مطالعه درس روز تاریخ ، جامعه شناسی	ریاضی	تربیت دخترانه	فلسفه	۱۵ تست روانشناسی
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه
دوشنبه	ریاضی	درس	مطالعه درس روز ریاضی ، تربیت دخترانه	دین و زندگی	جامعه شناسی	عربی	۱۵ تست فلسفه
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه
سه شنبه	عربی / دین و زندگی	درس	مطالعه درس روز دین و زندگی ، عربی	زبان انگلیسی	روانشناسی	جغرافیا	۱۵ تست عربی
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه
چهارشنبه	زبان انگلیسی	درس	مطالعه درس روز جغرافی / زبان	روانشناسی	عربی	فلسفه	۱۵ تست ادبیات
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه
پنج شنبه	فلسفه	درس	مطالعه درس روز روانشناسی ، فلسفه	تاریخ	علوم و فنون	ریاضی	۱۵ تست علوم و فنون
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه
جمعه	---	درس	جامعه شناسی	عربی	تاریخ	ادبیات فارسی	۱۵ تست روانشناسی
		زمان	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه



برنامه مطالعاتی شماره ۹

ویژه رشته انسانی

یک قاچ انگیزه:

خودتان را با هیچ کس در
این دنیا مقایسه نکنید
اگر چنین کنید به خودتان
اهانت می کنید.



نظر مشاور:

روز و تاریخ	آزمونک	میزان مطالعه پیشنهادی				جمع ساعت
شنبه		درس				
		زمان				
یکشنبه		درس				
		زمان				
دوشنبه		درس				
		زمان				
سه شنبه		درس				
		زمان				
چهارشنبه		درس				
		زمان				
پنج شنبه		درس				
		زمان				
جمعه		درس				
		زمان				



برنامه مطالعاتی شماره ۱۰
ویژه رشته انسانی

یک قاچ انگیزه:
 در پایان ما فقط از ریسک
 هایی که نکردیم
 پشیمان می شویم.



روز و تاریخ	آزمونک	عنوان و میزان مطالعه پیشنهادی					جمع ساعت
شنبه	ادبیات / روانشناسی	درس	مطالعه درس روز علوم و فنون ، روانشناسی ، ادبیات	تاریخ	جامعه شناسی	جامعه شناسی	۱۵ تست علوم و فنون
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه
یکشنبه	تاریخ / جامعه شناسی	درس	مطالعه درس روز تاریخ ، جامعه شناسی	ریاضی	تربیت دخترانه	فلسفه	۱۵ تست روانشناسی
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه
دوشنبه	ریاضی	درس	مطالعه درس روز ریاضی ، تربیت دخترانه	دین و زندگی	جامعه شناسی	عربی	۱۵ تست فلسفه
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه
سه شنبه	عربی / دین و زندگی	درس	مطالعه درس روز دین و زندگی ، عربی	زبان انگلیسی	روانشناسی	جغرافیا	۱۵ تست عربی
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه
چهارشنبه	زبان انگلیسی	درس	مطالعه درس روز جغرافی / زبان	روانشناسی	عربی	فلسفه	۱۵ تست ادبیات
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه
پنج شنبه	فلسفه	درس	مطالعه درس روز روانشناسی ، فلسفه	تاریخ	علوم و فنون	ریاضی	۱۵ تست علوم و فنون
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه
جمعه	----	درس	جامعه شناسی	عربی	تاریخ	ادبیات فارسی	۱۵ تست روانشناسی
		زمان	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه

نظر مشاور:

روز و تاریخ	آزمونک	میزان مطالعه پیشنهادی					جمع ساعت
شنبه	درس						
	زمان						
یکشنبه	درس						
	زمان						
دوشنبه	درس						
	زمان						
سه شنبه	درس						
	زمان						
چهارشنبه	درس						
	زمان						
پنج شنبه	درس						
	زمان						
جمعه	درس						
	زمان						



برنامه مطالعاتی شماره ۱۱

ویژه رشته انسانی

یک قاچ انگیزه:

همیشه کار تا وقتی که
انجام شود غیر ممکن به
نظر می رسد.



روز و تاریخ	آزمونک	عنوان و میزان مطالعه پیشنهادی					جمع ساعت
		درس	مطالعه درس روز <small>علوم و فنون ، روانشناسی ، ادبیات</small>	تاریخ	جامعه شناسی	جامعه شناسی	
شنبه	ادبیات / روانشناسی	درس	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۱۵ تست علوم و فنون	۳۰۰ دقیقه
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه	
یکشنبه	تاریخ / جامعه شناسی	درس	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	تربیت دخترانه	۱۵ تست روانشناسی	۳۰۰ دقیقه
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه	
دوشنبه	ریاضی	درس	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	جامعه شناسی	۱۵ تست فلسفه	۳۰۰ دقیقه
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه	
سه شنبه	عربی / دین و زندگی	درس	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	روانشناسی	۱۵ تست عربی	۳۰۰ دقیقه
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه	
چهارشنبه	زبان انگلیسی	درس	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	عربی	۱۵ تست ادبیات	۳۰۰ دقیقه
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه	
پنج شنبه	فلسفه	درس	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	علوم و فنون	۱۵ تست علوم و فنون	۳۰۰ دقیقه
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه	
جمعه	---	درس	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	عربی	۱۵ تست روانشناسی	۳۳۰ دقیقه
		زمان	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه	

نظر مشاور:

روز و تاریخ	آزمونک	میزان مطالعه پیشنهادی				جمع ساعت
شنبه	درس					
	زمان					
یکشنبه	درس					
	زمان					
دوشنبه	درس					
	زمان					
سه شنبه	درس					
	زمان					
چهارشنبه	درس					
	زمان					
پنج شنبه	درس					
	زمان					
جمعه	درس					
	زمان					



برنامه مطالعاتی شماره ۱۲
ویژه رشته انسانی

یک قاچ انگیزه:
 موفقیت یعنی
 از یک شکست به شکستی دیگر
 رفتن
 بدون از بین رفتن شور و
 شوق.



روز و تاریخ	آزمونک	عنوان و میزان مطالعه پیشنهادی					جمع ساعت
شنبه	ادبیات / روانشناسی	درس	مطالعه درس روز علوم و فنون ، روانشناسی ، ادبیات	تاریخ	جامعه شناسی	جامعه شناسی	۱۵ تست علوم و فنون
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه
یکشنبه	تاریخ / جامعه شناسی	درس	مطالعه درس روز تاریخ ، جامعه شناسی	ریاضی	تربیت دخترانه	فلسفه	۱۵ تست روانشناسی
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه
دوشنبه	ریاضی	درس	مطالعه درس روز ریاضی ، تربیت دخترانه	دین و زندگی	جامعه شناسی	عربی	۱۵ تست فلسفه
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه
سه شنبه	عربی / دین و زندگی	درس	مطالعه درس روز دین و زندگی ، عربی	زبان انگلیسی	روانشناسی	جغرافیا	۱۵ تست عربی
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه
چهارشنبه	زبان انگلیسی	درس	مطالعه درس روز جغرافی / زبان	روانشناسی	عربی	فلسفه	۱۵ تست ادبیات
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه
پنج شنبه	فلسفه	درس	مطالعه درس روز روانشناسی ، فلسفه	تاریخ	علوم و فنون	ریاضی	۱۵ تست علوم و فنون
		زمان	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه
جمعه	----	درس	جامعه شناسی	عربی	تاریخ	ادبیات فارسی	۱۵ تست روانشناسی
		زمان	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۷۵ دقیقه	۳۰ دقیقه

نظر مشاور:

جمع ساعت	میزان مطالعه پیشنهادی				آزمونک	روز و تاریخ
				درس		شنبه
				زمان		
				درس		یکشنبه
				زمان		
				درس		دوشنبه
				زمان		
				درس		سه شنبه
				زمان		
				درس		چهارشنبه
				زمان		
				درس		پنج شنبه
				زمان		
				درس		جمعه
				زمان		

جدول عملکرد ساعات مطالعاتی هر درس در آذرماه

جمع ساعت	نام درس	ردیف	جمع ساعت	نام درس	ردیف
	ریاضی	۶		ادبیات فارسی	۱
	علوم و فنون	۷		نگارش	۲
	روانشناسی	۸		عربی	۳
	فلسفه	۹		دین و زندگی	۴
	جامعه شناسی	۱۰		زبان انگلیسی	۵
	تاریخ / جغرافیا	۱۱		جمع کل	
	جمع کل				

"همه به تغییر دادن دنیا فکر می کنند ولی هیچ کس به تغییر دادن خودش فکر نمی کند"



⊕ نشانه ای که به شما میگوید کمبود ویتامین دارید:

- ۱- درد در انگشت ها، پشت ساق پا و کف پا (کلسیم، پتاسیم، منیزیم)
- ۲- شکاف در گوشه لب ها (گروه ویتامین B)
- ۳- احساس خستگی (B2)
- ۴- خواب رفتن و کرخی دست و پا (B12 و B6)
- ۵- جوش های قرمز در بازوها و گونه ها (D و A)
- ۶- افسردگی (D)
- ۷- ریزش موی شدید (B)
- ۸- اختلالات دید شبانه (A)
- ۹- بی اشتها (B)
- ۱۰- حالت تهوع، بیوست و نفخ (B12)
- ۱۱- خونریزی لثه و زخم هایی که دیر خوب میشن (C)
- ۱۲- سردرد و سر گیجه (B3)
- ۱۳- بی خوابی (B5)
- ۱۴- خشکی پوست (B و A)

نقل قول ...

سرعت آهو ۹۰ کیلومتر در ساعت است در حالی که سرعت شیر ۵۷ کیلومتر در ساعت است. پس چطور آهو طعمه ی شیر می شود؟ "ترس" آهو از شکار شدن باعث می شود که او برای سنجیدن فاصله خود با شیر مدام به "پشت سر" نگاه کند... و به خاطر همین سرعتش بسیار کم می شود... تا جایی که شیر میتواند به او برسد! یعنی اگر آهو به پشت سرش نگاه نکند طعمه ی شیر نمی شود! اگر آهو به سرعت خود ایمان داشته باشد؛ همانگونه که شیر به نیرویش ایمان دارد؛ هیچگاه طعمه ی شیر نمی شود! این قصه ی خیلی از ما آدم ها هم هست... اگر به خودمان ایمان نداشته باشیم و در طول زندگی همیشه به پشت سر نگاه کنیم و به مرور خاطرات گذشته پیردازیم... هم از زندگیمان عقب میمانیم... و هم آینده را از دست می دهیم...!

آیا می دانید که ...

هیچ عملی در دنیا گم نمی شود، کسانی که به شما بدی می کنند، در نهایت روزگار جواب آنها را خواهد داد. شما نیز هر آنچه که می فرستید، بسویتان باز خواهد گشت، حتی اگر به کوچکی سنگ ریزه ای باشد، پس خوب باشید و به دیگران نیکی کنید.

درست بنویسیم

در سلامت زنگ املا غلط

گرگ **بالان دیده**

بالان: تله
تله ای که برای گرفتن و یا کشتن جانوران استفاده می شود.

مقصود گرگی است که از تله های مرگ بار زیادی جان سالم بدر برده باشد.

باران دیده

آن چیست که وقتی متولد می شود پرواز می کند، وقتی زنده است می نشیند و وقتی می میرد جاری می شود؟

خودتو بسنج...



پنج ویژگی که لازمه هر موفقیتی هست :

👉 انگیزه بالا : انگیزه قوی در واقع سوخت حرکت ما در طول مسیر موفقیت هست که مانع توقف ما در مسیر میشود. این انگیزه به ما این اطمینان را میدهد که حتما تمام کارها را انجام خواهیم داد.


👉 به خود متکی بودن : باید مسئولیت همه چیز را بپذیریم و به خودمان متکی باشیم.

👉 اراده قوی : به جای اینکه فعالیتها مان را به تعویق بندازیم ، به استقبال آنها بریم و آنها را انجام بدهیم اگر اراده کنیم ، هر چیزی که بخواهیم را بدست میاوریم .

👉 صبر و شکیبایی : همیشه و در هر موقعیتی صبور باشیم حتی در مواقع شکست و ناکامی .

👉 صداقت : صداقت به ما شخصیت والایی میبخشد و باعث اعتبار ویژه ی شما میشود این ویژگی را در شخصیت تان پرورش بدهید

وش با من گفت پنهان کردانی تیزهوش
وز شما پنهان نشاید کرد سر می فروش
گفت آسان گیر بر خود کارها کز روی طبع
سخت می گردد جهان بر مردمان سختکوش



خبر بد اینسرکه زما، پروژ می کنذا!

خبر خوب اینسرکه شما خلبا، هستیدا!

وگرچه نمی تونید مالک زما، شوید لایمی تونید از لاک، استفاده کنید.

پاییز سال تمصیلی

||۰۰۰۰||