

قسمت اول جدول گزارش کار

روز ۵۲	روز ۱	روز ۲	روز ۳	روز ۴	روز ۱	روز ۲	روز ۳	روز ۴	روز ۱	روز ۲	روز ۳	روز ۴
دوشنبه ۲۸ مهر												
۱												
ع	ق	ز	ا	ل	ت	د	ع	ز				
ک												

- هر روز به شناسه داره تو مربع گوشه سمت راست که اینجا روز ۵۲ دوشنبه ۲۸ مهر هستش
- دو ردیف برای درس ها داریم که ردیف اول دروس اختصاصی و ردیف دوم دروس عمومی هست که حرف اول اسم هر درس رو تو باکس مخصوص اون درس نوشتیم مثلا ز ۱ یعنی زیست ۱ که چون درس زیست مهمترین درس رشته تجربیه من چهار باکس رو بهش اختصاص دادم و به شیمی دو باکس ش ۱ و ش ۲ دو باکس آخر هم ریاضی و ف یعنی فیزیک
- هر باکس اختصاصی سه ردیف داره که میتونین توی ردیف اول و دوم اسم مبحثی که خوندین رو بنویسین و تو ردیف سوم تایم مطالعه تعداد تست و درصد رو به صورت خلاصه بنویسین مثلا  $76\% - 24t - 90m$  یعنی ۹۰ دقیقه خوندین ۲۴ تست زدین با ۷۶ درصد یا میتونین به ساعت بنویسین هر جور راحتین انجام بدین
- ردیف دوم ردیف عمومی ها هستش به ترتیب قرابت زبان فارسی آرایه لغت ادبیات تاریخ ادبیات دینی عربی زبان. که باز تو ردیف اولش اسم مبحث و ردیف دوم تایم و اینا
- میتونین اسم هر باکس رو با توجه به رشته یا شیوه مطالعهتون تغییر بدین
- توی ستون آخر ۵ عنوان گذاشتیم که توضیح میدم هر کدومو:
- 📅 قسمت چپ این نماد هدف روزتون که چند ساعت میخونین رو مینویسین و تو قسمت راستش اخر شب ساعت مطالعه روزتون رو مینویسین
- 📅 ساعت خواب 📅 ساعت استفاده از گوشی یا لب تاب یا تی وی 📅 ورزش 📅 میزان رضایتتون از اون روز به صورت درصد
- زیر تاریخ سه تا باکس هست ۱ یعنی اختصاصی مجموع ساعت مطالعه و تعداد تست و میانگین درصد دروس اختصاصی رو اونجا مینویسین
- ع یعنی عمومی و ک یعنی کل برای این دو تا هم مثل اختصاصی مینویسین

قسمت دوم مرور

میرسیم به یکی از بهترین بخش های این دفتر

- هر روز به قسمت مرور بالاش داره که شما مطالبی رو که میخوانین تو اون روز مرور کنین رو مینویسین اینجوری دیگ هیچ مبحثی مرورش یادتون نمیره و منظم میتونین مرور اتون رو انجام بدین
- فرض میکنیم شما تو روز ۵۰ هستین و به مبحث مثل حرکت رو درسنامه شو تموم کردین و نصف تست هاشو زدین و تموم شده شما میاید یک هفته بعد یعنی روز ۵۷ و توی قسمت مرور روز ۵۷ مینویسین مرور یک هفته حرکت و میرین توی ۲۱ روز بعد یعنی روز ۷۱ و مینویسین مرور سه هفته حرکت
- خلاصه طبق منحنی فراموشی یا هر چیز دیگ که دوست داشتین میتونین مرور ها رو وارد کنین
- پیشنهاد من اینه برای مباحثی که قوی هستین یک سوم تست هاشو اول بزنین و یک سوم تست هاشو تو به هفته بعد و یک سوم اخر رو تو سه هفته بزنین
- برای مباحث دیگ میتونین یک دوم رو اول بزنین یک چهارم تو یک هفته یک چهارم هم تو سه هفته
- میتونین حتی مرور دو ماه هم بزارید یا برای دروس حفظی بزارین ۵ روز بعد ۱۰ روز بعد ۲۰ روز بعد به ماه بعد
- مزیت این روش اینه هر جوری که دوست دارین و متناسب با سختی درس یا تعداد تستی که داره یا منبع دوم مرور بزارین و هر بار تست جدید کار کنید و منظم برید جلو و هیچ نگرانی برای مرور نداشته باشین
- حتما تست هایی که میخوانین کار کنین رو کنار مرور بنویسین و بدونین کنکور یعنی تست و مرور بی تست یعنی کشک 😊

- تو هر سطر یه هدف که میتونه در مورد سلامتی جسمی و روحی کار روابط تفریح یا هر چیز دیگ باشه رو برای خودتون تعیین کنین
- ۵ هدفی که بیشترین کمک رو بهتون میکنه تعیین کنین و تو ستون بعدی لذت و انگیزه ای که این هدف براتون بوجود میاره یا دردی رو از شما دور میکنه بنویسین
- توی ستون های بعدی عادات یا رفتارهای جدید یا فعلی که کمکتون میکنه به این هدف برسین و یا عادت ها و رفتار های بدی که باعث میشه ارزش دور بشین رو بنویسین. سعی کنین اول تو یه برگه باطله اینا رو بنویسین بعد به دفتر منتقل کنین

قسمت چهارم

اشتباهات درسی

ارزیابی	استراتژی برای بهبود آن	نقاط ضعف اشتباهات
		زیست
		شیمی

- این قسمت هم یکی از بهترین بخش های این دفتره از روز اول روش مطالعه تست زنی و یا هر چیز دیگ برای هر شخص بخصوصه و با تجربه بهترین روش مطالعه هر درس رو پیدا میکنه و شما میتونین ضعفتون توی هر درس و یا اشتباهاتونو بنویسین و سعی کنید راه حل مناسبی برایش پیدا کنید و اونو رفع کنید
- خیلی از افراد مشکلاایی که دارن رو رفع نمیکنن و این مشکلا تا روز اخر باهاشون هست و نمیزاره به هدفشون برسن حتی نمیدونن مشکلشون چیه و راه حلش چی هست با نوشتن مشکلاتتون خیلی زود میتونین راهشو پیدا کنین و اونو تو هفته های بعد رفع کنین
- توی قسمت ارزیابی هم بعد از یه هفته یا مدتی که گذاشتین ببینین استراتژی تون جواب میده یا نه رو مابین مینویسین که جواب داده یا نه

قسمت پنجم (نمیدونم اسمشونو چی بزارم):

افکار مزاحم	✓✓✓✓✓	کاری که لذت بردم
کارهای وقت گیر	✓✓✓	کار جدیدی که انجام دادم
حسرت ها	✓	کاری که ناراحتم کرد

- تو ستون اول تجربیات این هفته رو مینویسین بلافاصله کاری که لذت زیادی یا ناراحتی زیادی براتون بوجود آورد یا کار جدیدی که انجام دادین رو بنویسین
- این کار بهتون کمک میکنه تو هفته های بعد وقتی دلتون گرفت به کارهای لذت بخش نگا کنین و باز انجامشون بدین
- وقتی ناراحت بودین یا با یه سختی روبرو شدین به کارها و سختی هایی که پشت سر گذاشتین نگا کنین و بدویند این سختی و ناراحتیم میگذره و زودتر حالتون بهتر شه
- کار یه دفتر خاطراتم میکنه):
- ستون دوم برای اولویت بندی کارهایی هست که اول هفته مینویسین توی هفته انجام بدین به ترتیب کارهاتون تو سه دسته پر اهمیت معمولی و کم اهمیت دسته بندی کنین
- ستون سوم روو هم حتما پر کنین و برائشون راهی پیدا کنین و نزارین تا روز کنکور تکرار بشن

قسمت ششم

مشکلات اصلی

مشکل	علت مشکل	راه حل ها

- توی این قسمت سه مشکل اساسی و بسیار مهم که تمرکزتونو بهم میریزه و مزاحمتون شده به نحوی که نمیتونین کارتونو انجام بدین مینویسین و علت مشکل تونو پیدا میکنین که چرا این مشکل بوجود اومده و سه راهی که میتونین حلش کنید رو بنویسید در آخر هم بهترین راه رو انتخاب کنید
- این کار رو برای هر مشکل انجام بدین اگه میتونین تغییرش بدین و اگه نه ولش کنید و اونو قبول کنید و خودتونو درگیرش نکنین اینجوری آرامش تونو از دست نمیدین

--	--	--	--	--	--	--	--	--

- این قسمت مربوط به برنامه ریزی برای این هفته یا هفته بعد هستش
- برای هر درس یه تایم مشخص میکنیم و بغلش مینویسیم یعنی سمت راست اسم درس و در طول هفته مبحث یا قسمت هایی رو که میخوانیم بخونیم رو مینویسیم
- بعضی هفته ها شاید لازم نباشه زیست زیاد بخونیم میتونیم اسم درس رو پاک کنیم و یه چیز دیگ رو جایگزین کنیم
- یه روش دیگ هم میتونیم اینه توی باکس شنبه برای زیست یا هر درس دیگ اول تایمشو بنویسیم مثلا ۹+۱۰ یعنی یک ساعت و نیم زیست و روز بعد هر تایم دیگ که دوست داشتیم رو بنویسیم بعد مبحث مورد نظرتون رو بنویسیم و بعد مشخص کنیم که کدوم تست ها رو میخوانیم کار کنیم تست فرد یا زوج یا ضریب سه یا تست علامتدار یا هر چیزی

## قسمت هشتم

## کوئیزهای روتین

تو این قسمتم آزمون های تک درس یا دو درس یا عمومی یا اختصاصی یا کلی که از خودتون به صورت کوئیز توی هفته میگیرن رو اینجا مینویسیم تو ستون اول اسم درس و مبحثی که از خودتون کوئیز گرفتین تو ستون دوم زمان آزمون یا کوئیز توی ستون سوم تعداد تست کوئیز ستون چهارم تعداد تست درست ستون پنجم تعداد تست غلط ستون ششم تعداد نژده ها و توی ستون آخر درصدی که توی کوئیز بدست آوردین رو مینویسیم

کوئیز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

## نکات

- چون قسمت نوشتن هر مطلب کوچیکه و دفتر چیزای زیادی رو تو خودش جا داده سعی کنیم چیزای مهم رو بنویسیم و از نوشتن مطالب کم اهمیت خودداری کنیم
- نمیخاد بنویسیم فصل حرکت فقط بنویسیم حرکت یا ننویسیم درس سوم دوازدهم بنویسیم ۲۳ عدد اول برای سال عددای بعد برای درس
- سعی کنیم برای هر چیزی یه نماد یا علامت اختصاری درست کنیم مثلا برای تست از حرف T و برای درسنامه از D استفاده کنیم یا برای تست فرد از T۱ برای تست زوج از T۲ یا تست ضریب سه از T۳ و یا هر چیزی که به ذهنتون میرسه
- حتما چیزایی رو که مینویسیم یکم ریز بنویسیم که جا بشه و واقعا هم همیشه چون خودم استفاده کردم

امیدوارم این دفتر بتونه بهتون کمک کنه

موفق و موید باشین

انتقاد یا پیشنهادی داشتین خوشحال میشم در میون بزارین @Raouf۷۶