

سلام خدمت دانش آموزان عزیز ، خسته امتحانات نباشید ، امیدوارم امتحانات رو تا به امروز با موفقیت طی کرده باشید

این روزها درگیر شرایط خاصی هستیم ، مطمئنا همه شما هم نگران این شرایط هستید **ولی شما باید فقط**

درگیر هدف خودتون باشید

تو این شرایط باید دقت کنی

تمرکزتون رو از دست ندید: اخبار و بحث‌ها هر چقدر هم مهم باشن، در حال حاضر اولویت شما درس

خونده. هر بار که ذهنتون رو درگیر این مسائل می‌کنید، انرژی و زمان زیادی رو از مسیر اصلی دور می‌کنید.

سلامت روانتون رو حفظ کنید: با توجه به اینکه دسترسی به فضای مجازی محدود شده ، لطفا لطفا اخبار

رو از هیچ طریقی دنبال نکنین

رقابت ، یه فرصته، نه یه تهدید: توی این روزها تمام دوستانتون (رقباتون) همین شرایط رو دارن ، توی

خرداد ماه ۱۴۰۴ هم شبیه به همین اتفاق افتاد ولی کسانی بردن توی رقابت که تحت تاثیر جو و فضای غیر درسی قرار نگرفتن.

فراموش نکنید که برای بازدهی بیشتر، به استراحت کافی و تفریح‌های کوتاه نیاز دارید. یه پیاده‌روی کوتاه، گوش

دادن به موسیقی‌های آرامشبخش

حضور در جمع‌های مثبت: سعی کنید با دوستانی وقت بگذرونید که شما رو تشویق می‌کنن و بهتون انگیزه

میدن.

اولیای گرامی لطفا در جمعی که دانش آموزان حضور دارند

درباره مسائل روز و غیر درسی صحبت نکنین

تمرکز روی اهداف شخصی: یادآوری کنید که چرا کنکور براتون مهمه و چه آرزوهایی دارید. این بهتون کمک می‌کنه تا در برابر وسوسه اخبار مقاومت کنید.

یادتون باشه

شما تنها نیستید: خیلی از رفقای شما هم درگیر این شرایط هستن. با دوستانتون صحبت نکنین

به خودتون سخت نگیرید: اگه گاهی اوقات ذهنتون درگیر شد، خودتون رو سرزنش نکنید. مهم اینه که دوباره به مسیر اصلی برگردید.

این دوره هم می‌گذره: فقط به نهایی و کنکور فکر کن، دیگه لازم نیست نگران این مسائل باشید.

امیدوارم این مطلب بتونه کمکتون کنه. با تمرکز و تلاش، به هدفتون برسین!

برای این بازه زمانی برنامه درسی در صفحه بعد قرار داده شده است

امید قلی پور

برنامه درسی تا آزمون ۲۶ دی گزینه ۲ - ریاضی

روز	تایم ۱ - ۹۰ دقیقه	تایم ۲ - ۹۰ دقیقه	تایم ۳ - ۹۰ دقیقه	تایم ۴ - ۹۰ دقیقه	تایم ۵ - ۹۰ دقیقه	تایم ۶ - ۹۰ دقیقه
<u>یک شنبه</u>	شیمی ف ۱ - ۱۵ تست	هندسه ف ۱ - ۱۵ تست	حسابان ف ۱ - ۱۵ تست	حسابان ف ۱ - ۱۵ تست	سرعت مطالعه کتاب	گسسته ف ۱ مرور
<u>دو شنبه</u>	سرعت مطالعه کتاب	شیمی ف ۱ - ۱۵ تست	حسابان ف ۱ - ۱۵ تست	گسسته ف ۱ - ۱۵ تست	هندسه ف ۱ - ۱۵ تست	گسسته ف ۲ مرور
<u>سه شنبه</u>	سرعت تمرین	حسابان ف ۲ - ۱۵ تست	حسابان ف ۲ - ۱۵ تست	شیمی ف ۱ - ۱۵ تست	شتاب مطالعه کتاب	شتاب مطالعه کتاب
<u>چهارشنبه</u>	شیمی ف ۲ - ۱۵ تست	شتاب تمرین	هندسه ف ۲ - ۱۵ تست	سقوط آزاد مطالعه کتاب	حسابان ف ۳ - ۱۵ تست	گسسته ف ۲ درس ۱ - ۱۵ تست
<u>پنج شنبه</u>	سقوط آزاد تمرین	هندسه ف ۲ - ۱۵ تست	شیمی ف ۲ - ۱۵ تست	حسابان ف ۳ - ۱۵ تست	آزمون سال گذشته گزینه ۲	

برنامه درسی تا آزمون ۲۶ دی گزینه ۲ - تجربی

روز	تایم ۱ - ۹۰ دقیقه	تایم ۲ - ۹۰ دقیقه	تایم ۳ - ۹۰ دقیقه	تایم ۴ - ۹۰ دقیقه	تایم ۵ - ۹۰ دقیقه	تایم ۶ - ۹۰ دقیقه
<u>یک شنبه</u>	شیمی ف ۱ - ۱۵ تست	زیست ف ۱ - ۱۵ تست	زیست ف ۱ - ۱۵ تست	تابع ۱۵ - تست	سرعت مطالعه کتاب	تابع ۱۵ - تست
<u>دو شنبه</u>	سرعت مطالعه کتاب	شیمی ف ۱ - ۱۵ تست	تابع ۱۵ - تست	زیست ف ۲ - ۱۵ تست	زیست ف ۲ - ۱۵ تست	مثلثات ۱۵ - تست
<u>سه شنبه</u>	سرعت تمرین	زیست ف ۲ - ۱۵ تست	مثلثات ۱۵ - تست	شیمی ف ۱ - ۱۵ تست	شتاب مطالعه کتاب	شتاب مطالعه کتاب
<u>چهارشنبه</u>	شیمی ف ۲ - ۱۵ تست	شتاب تمرین	حد ۱۵ - تست	زیست ف ۳ - ۱۵ تست	زیست ف ۳ - ۱۵ تست	زیست ف ۴ - ۱۵ تست
<u>پنج شنبه</u>	شیمی ف ۲ - ۱۵ تست	زیست ف ۴ - ۱۵ تست	شیمی ف ۲ - ۱۵ تست	مشتق ۱۵ - ۱ تست	آزمون سال گذشته گزینه ۲	