

حتما می‌دونید که تابستون سه ماهه؛ و سه ماه واقعا زیاده! حتی خرسای قطبی که خیلی می‌خوابن، خیلی بیشتر از سه ماه تو خواب زمستونی نمی‌مونن! پس طبیعیه که برنامه‌داشتن یا نداشتن تو تابستون می‌تونه فرق یه دانش‌آموز کوشا با (خدای نکرده!) بی‌خیال باشه. فکر کردیم حالا که سال تحصیلی قبل تموم شده و سال تحصیلی آینده هم هنوز شروع نشده، این فرصت خیلی مهم رو از دست ندیم و به عنوان مشاوراتون کمک‌تون کنیم که آماده‌ی ورود به سال تحصیلی بعد بشید از تابستون شما کمتر از دو ماه مونده. امیدواریم مطالبی که در ادامه می‌آد کمک‌تون کنه:

- یه برنامه ۶ هفته‌ای برای درس خوندن شما پیشنهاد می‌کنیم که به شدت توصیه می‌شه انجام بدید تا سال آینده با آمادگی بیشتری سر کلاس‌ها شرکت کنید.
- توجه داشته باشید که خیلی از دوستان شما به واسطه‌ی مطالعه‌ی فعال در طول سال مقدار زیادی از شما جلوترن و شما باید در این مدت کم این عقب‌افتادگی رو جبران کنید.
- در ادامه ما دو مدل روند مطالعاتی رو به شما پیشنهاد خواهیم داد که شما باید با توجه به وضعیت خودتون حداقل یکی از اون‌ها رو انتخاب و عملی کنید.

**روش یک** برای دانش‌آموزانی که باید در امتحانات شهریورماه شرکت کنن:

اگه شما تو کلاس‌های جبرانی تابستان ثبت‌نام کردید، حواس‌تون باشه که تمرینات این کلاس‌ها رو باید خیلی جدی بگیرید، و یه وقت ویژه برای اون‌ها در نظر بگیرید!

- به ازای هر زنگ کلاس شما باید حداقل ۲۰ دقیقه مطالعه (مرور) و ۱۰ دقیقه حل تمرین در هفته داشته باشید.
- ✓ به عنوان مثال برای هر کلاس ریاضی حداقل باید ۴ ساعت در هفته وقت بذارید.
- تو دروسی مثل ریاضی، فیزیک، هندسه و کامپیوتر: علاوه بر مطالعه جزوه، باید **تمرین‌های زیادی** (از منابع خوب و به درد بخور! نه هر کتابی و هر تمرینی) حل کنید.
- تمرین‌های کلاس‌های جبرانی بیشترین ارزش را دارن، بعد از آن تمرینات طول سال و بعد کتاب‌های کمک آموزشی!
- در این روش باید از اول جزوه با مطالعه مبحث درس داده‌شده، همه‌ی مثال‌ها و تمرین‌های اون بخش رو خودتون حل کنید (به هیچ عنوان راه‌حل‌های مسائل رو مطالعه نکنید!) و بعدش با اتمام مبحث و حل کل سوالات، پاسخ‌های خودتون رو با پاسخ‌های داخل دفتر چک کنید و اگر مسئله‌ای رو اشتباه حل کرده بودید، دوباره روی اون تمرکز

کنید و به دنبال راه حل جدید باشید. اگر این بار هم به درستی حل نکرده بودید حتما از معلم یا دوست تون بپرسید تا مشکل شما در این مبحث حل شه. پی گیری شما ضامن موفقیت شماست!

- مرحله ی بعدی، گرفتن امتحان از خوده. نمره ی این امتحان بر خلاف تصور شما به شدت مهمه! و نشانه ی فهمیدن یا نفهمیدن کل مبحث.
- تو درس هندسه قضایای سینوس ها و کسینوس ها، استیوارت، منلائوس و سوا و مبحث دایره ها خیلی مهم اند، و منبع آزمون شهریورن. هر کتابی که این مباحث رو داشته باشه خوبه. به خصوص اون هایی که معلم ها در طول سال پیشنهاد دادن.
- درس هایی مثل زبان فارسی، ادبیات، عربی و انگلیسی نیاز به مطالعه فعال و پویا داره: ۱. خواندن بدون نوشتن ۲. خط کشیدن زیر بخش های مهم ۳. حاشیه نویسی ۴. خلاصه نویسی ۵. کلید برداری (هر کدامشون سر کلاس های مشاوره بحث شده اند).
- درس هایی مثل شیمی و زیست، ترکیبی از دو حالت بالا است، بخشی رو باید مطالعه کنید (زیست بیشتر) و بخشی رو تمرین حل کنید (شیمی بیشتر).

**روش دو** برای دانش آموزانی که قصد دارن سال اول خودشون رو ببندند:

یادآوری: همه ی درس های شما مهم اند و بهتره به درس ها اهمیت متناسب بدید. و درسی رو از برنامه تون حذف نکنید.

### دروس عمومی:

توجه داشته باشید که درسی مثل عربی و زبان انگلیسی در سال اول خیلی مهمه! چرا که اگر مبحثی رو نفهمیده باشید، تو فهم درس های سال بعد دچار مشکل می شید. (در درس انگلیسی دایره لغات حفظی تون رو بالا ببرید!)  
در دروس زبان فارسی و ادبیات مباحث در سال های بعد تکرار نمی شه. پس تسلط کامل به این مباحث از شما مورد انتظاره. چرا که دیگه آموزش داده نمی شه و شما به اش نیاز خواهید داشت.

### دروس اختصاصی:

در درس ریاضی مباحثی مثل تجزیه، معادله درجه ۲ و معادله خط رو خوب بلد باشید و در مباحث اتحادها و مثلثات تمام فرمول ها رو به خوبی فرا گرفته باشید.  
در درس شیمی ۱ شما باید فراتر از کتاب رو بلد باشید، چرا که از مباحث سال های دوم و سوم هم براتون تدریس شده و خواندن این موارد به شدت توصیه می شه.  
در درس شیمی ۲ جزوه و کتاب درسی اولویت اول شما هستند، خواندن کتاب گاج (سیر تا پیاز) برای مرور نیز توصیه می شه.  
در درس هندسه مباحث استدلال، تالس و تشابه برای دانش آموزانی که خیلی ضعیف نیستن یا کسانی که به رشته ی تجربی می رن به شدت توصیه می شه.

در درس فیزیک مباحث ترم دوم از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردارن و تا سال آخر دیگه مرور نمی‌شن. پس کم‌کاری تو این درس وقت زیادی از شما در سال‌های آخر می‌گیره. (کتاب "نورشناسی هندسی" انتشارات فاطمی می‌تونه خیلی کمک کنه) در درس کامپیوتر تا وقتی خوب مباحث شرط و حلقه را فرانگرفتید سراغ بخش‌های بعدی نرید، سپس آرایه را شروع کنید و بعد از تسلط کافی مبحث رشته! و بعد بقیه مباحث. فصل فایل از آسون‌ترین مباحثه.

نکته:

❖ تست‌زنی و مهارت‌هاش کمکی تو بهتر فهمیدن مبحث نمی‌کنه. پس فقط وقتی مطمئن بودید و خوب اون فصل را

بلد شدید می‌تونید با تست خودتون رو بسنجید. وقت برای تست‌زنی تو آینده زیاد دارید پس عجله نکنید.

❖ ثبت‌نام تو کلاس‌های بیرون مخصوصاً آموزشگاه‌ها و .. نه تنها سودی برای شما ندارد بلکه ضرر دارد به دو دلیل، اولاً

سر فصل‌های مطالب ما با آنها متفاوت است پس شما در آزمون‌های مربوطه نتیجه‌ای نمی‌گیرید که استرس‌زا است،

دوم این که روش تدریس و حل مسائل با مطالب کلاسی اینجا تفاوت دار و ممکنه دچار دوگانگی شید.

❖ حجم انبوهی از کتاب‌های کمک آموزشی جز استرس برای شما سودی ندارن. یک کتاب خوب در هر درس می‌تونه

بیشتر کمکتون کنه.

❖ از زخمی کردن مباحث جدأ پرهیز کنید! حتماً مطلب رو خوب یاد بگیرید بعد برید سراغ مبحث بعدی، چرا که بعدها

فکر می‌کنید بلد هستید و دیگه مطالعه‌اش نمی‌کنید یا سرسری ازش می‌گذرید.

❖ یک روز رو فقط به یک درس اختصاص ندید و حتماً مجموعه‌ای از دروس رو مطالعه کنید.

رده ب ای‌ها: برای بچه‌های رده ب خوندن این کتابا توضیه می‌شه:

المپیاد کامپیوتر: کتاب "ترکیبات" (علی‌رضا علیپور) جلد اول (زرد)

المپیاد ریاضی: کتاب "ترکیبات" (علی‌رضا علیپور) جلد اول (زرد)

کتاب: هندسه از ابتدا تا ... " (ارشک حمیدی) نشر رهاورد

المپیاد شیمی: کتب درسی شیمی دوم و سوم و پیش‌دانشگاهی آموزش و پرورش

کتب شیمی ۲ و ۳ و پیش‌دانشگاهی (بهمن بازرگانی) انتشارات مبتکران

المپیاد فیزیک: کتاب "فیزیک پایه" جلد اول (فرانک جی‌بلت) انتشارات فاطمی

کتاب "ریاضیات توماس حساب دیفرانسیل و انتگرال" (جورج توماس) نشر دانشگاهی

المپیاد نجوم و اخترفیزیک: کتاب "ریاضیات توماس حساب دیفرانسیل و انتگرال" (جورج توماس) نشر دانشگاهی

کتاب "مکانیک" (کلینر)

المپیاد زیست‌شناسی: مجموع کتاب‌های زیست "کمپبل" و کتب درسی سال دوم و سوم و پیش‌دانشگاهی

پژوهش‌گران جوان:

دقت داشته باشید که سمینار علوم و فنون دبیرستان علامه‌حلی تهران امسال زودتر از همیشه و در آبان ماه برگزار می‌شود که شما عملاً باید پروژه‌های خودتون رو تا آخر تابستون تموم کرده باشید و در مهرماه وقت جمع‌بندی و نتیجه‌گیری آخر کار مونده باشه که بتونید کنار درس‌های مدرسه به آن هم برسید.

ثابت روند در تمامی مراحل آزمایش با انجام پروژه باعث می‌شود که هم خودتون دید بهتری نسبت به انجام بهتر و زمان‌بندی آن داشته باشید و اگر خدای نکرده نتیجه بر وفق مرادتون نبود یا اشتباه بود بتونید مطالعه روند کاریتون مشکل را پیدا کرده و حلش کنید. هر چند در کارهای عظیم، مستندسازی از نکات به‌شدت مهم مهمه و نتیجه کار به خودی‌خود قابل اطمینان و استناد نیست.

### برنامه‌ریزی:

اگه یادتون بیاد در مورد اهمیت هر درس سرکلاس مشاوره صحبت کردیم و خودتون یه ارزش‌گذاری برای هر درس انجام دادید، اولویت از یک تا ده .. الان هم باید این کارو بکنید، فقط یه کمی جزئی‌تر. یعنی باید در مورد مباحث این کارو بکنید.

تو برنامه‌ریزی هم باید دقت داشته باشید که در هر روز حداکثر ۵ درس را باید مطالعه کنید. سعی کنید صبح‌ها دروس اختصاصی را مطالعه نمایید، و بعد از ظهرها عمومی‌ها رو!

اما یه نکته خیلی مهمه! برنامه‌ی زمانی هر هفته‌تون یکی نباشه، یعنی چی؟ یعنی اگه این هفته اول شیمی خوندین بعد ریاضی هفته‌ی بعد اول ریاضی بعد شیمی. اما تمام درسا رو باید در طول هفته بخونید!

❖ دروسی که در هفته مطالعه می‌کنید حتماً باید ثابت باشه! در تمام هفته‌ها فیزیک تو برنامه‌تون باشه، و یهو تو یه هفته حذفش نکنید.

❖ زمان مفید مطالعه بین ۵۰ تا ۸۰ دقیقه است و سعی کنید کمتر یا بیشتر نشه! اگر نیاز بود بیشتر مطالعه داشته باشید، به دو بخش تقسیم کنید و حتماً بینشون ۱۵ دقیقه استراحت داشته باشید.

❖ تو برنامه‌ریزیتون هر درس رو در ۵ هفته پخش کنید که هفته‌ی آخر رو بتونید مرور کنید یا اگر وقت کم آورده بودید بتونید از اون روز استفاده بهینه کنید.

❖ هفته‌ی ششم مخصوص جمع‌بندی و جبران عقب‌موندناتون از برنامه‌ی پنج هفته‌ی قبله. پس حواس‌تون باشه آخرین روز هفته‌ی پنجم، برای کل هفته‌ی بعد، برنامه‌ریزی کنید!

به عنوان نمونه به برنامه ریزی پایین دقت کنید

نام درس	ریاضی	زبان فارسی	عربی	هندسه	فیزیک
ضریب	۱۰	۶	۵	۳	۷
زمان لازم	۱۵	۱۰	۷,۵	۵	۱۲,۵

حالا به درس رو تقسیم بندی می کنید

عربی	یادآوری (راهنمایی)	ثلاثی مزید	جامد و مشق	ضمیر	موصول	معرب و مبنی	جمله (اسمیّه و فعلیه)
ضریب	۲	۳	۲	۱	۱	۲	۴
زمان لازم	۶۰	۹۰	۶۰	۳۰	۳۰	۶۰	۱۲۰

هفته اول	درس اول	درس دوم	درس سوم	درس چهارم	درس پنجم
شنبه	ریاضی: ۶۰	ز-فارسی: ۵۰	فیزیک: ۷۵		
یکشنبه					
دوشنبه	ریاضی: ۶۰	عربی: ۵۰	هندسه: ۶۰		
سهشنبه	ز.فارسی: ۵۰	فیزیک: ۷۵			
چهارشنبه					
پنجشنبه	ریاضی: ۶۰				
جمعه					

هفته دوم	درس اول	درس دوم	درس سوم	درس چهارم	درس پنجم
شنبه	ریاضی: ۶۰	فیزیک: ۷۵	ز.فارسی: ۵۰		
یکشنبه	فیزیک: ۷۵	ز.فارسی: ۵۰			
دوشنبه	عربی: ۵۰	ریاضی: ۶۰	هندسه: ۶۰		
سهشنبه					
چهارشنبه					
پنجشنبه	ریاضی: ۶۰				
جمعه					

درس پنجم	درس چهارم	درس سوم	درس دوم	درس اول	هفته سوم
		فیزیک: ۷۵	ز-فارسی: ۵۰	ریاضی: ۶۰	شنبه
			عربی: ۵۰	فیزیک: ۷۵	یکشنبه
			هندسه: ۶۰	ریاضی: ۶۰	دوشنبه
					سه‌شنبه
			ریاضی: ۶۰	ز.فارسی: ۵۰	چهارشنبه
					پنج‌شنبه
					جمعه

درس پنجم	درس چهارم	درس سوم	درس دوم	درس اول	هفته چهارم
		ز.فارسی: ۵۰	فیزیک: ۷۵	ریاضی: ۶۰	شنبه
					یکشنبه
		هندسه: ۶۰	ریاضی: ۶۰	عربی: ۵۰	دوشنبه
					سه‌شنبه
			ز.فارسی: ۵۰	فیزیک: ۷۵	چهارشنبه
				ریاضی: ۶۰	پنج‌شنبه
					جمعه

درس پنجم	درس چهارم	درس سوم	درس دوم	درس اول	هفته پنجم
		فیزیک: ۷۵	ز-فارسی: ۵۰	ریاضی: ۶۰	شنبه
					یکشنبه
		هندسه: ۶۰	عربی: ۵۰	ریاضی: ۶۰	دوشنبه
			فیزیک: ۷۵	ز.فارسی: ۵۰	سه‌شنبه
				ریاضی: ۶۰	چهارشنبه
					پنج‌شنبه
					جمعه