



برنامه مطالعاتی شهریور ماه ۱۳۹۵ - پایه سوم

دانش آموز عزیز؛

سلام

با توجه به گذشت ۶ هفته از شروع سال تحصیلی در تابستان و تدریس مطالب جدید و همچنین لزوم تسلط بر مطالب سال گذشته، به منظور آمادگی برای آزمون جمع‌بندی دوره تابستان که در تاریخ ۸ مهرماه برگزار می‌گردد، اجرای برنامه مطالعاتی زیر مورد نظر است.

نام درس	مسابان / ریاضی ۳	فیزیک	زیست	دینی	عربی	آمار
تعداد بازه مطلوب	۱۰	۶	۱۰	۵	۵	۵

۱- هر بازه درسی تعریف شده در جدول فوق معادل با ۷۵ دقیقه می‌باشد.

۲- برای هر بازه ۷۵ دقیقه‌ای بین ۱۵ تا نهایتاً ۲۰ دقیقه استراحت در نظر بگیرید.

۳- شما در هر روز می‌توانید تعداد مشخصی بازه ۷۵ دقیقه‌ای تعریف نمایید. دقت کنید ترجیحاً از مطالعه یک درس به طور متوالی و فشرده در چند روز پیاپی و غافل ماندن از آن در روزهای بعد خودداری شود. مطالعه یک درس به طور متوالی و فشرده باعث می‌شود فرصت تکمیل فرآیند مرور مطالب در ذهنتان را از دست بدهید.

به عنوان مثال :

روز	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	مرور
غلط	فیزیک	فیزیک	دینی	مسابان	مسابان	مسابان	عربی	
صحیح	زیست	فیزیک	عربی	حسابان	ریاضی ۳	فیزیک	حسابان - دینی	

۴- در توزیع بازه‌ها سعی کنید برای هر روز ترکیبی از دروس اختصاصی و عمومی را در نظر بگیرید. برای این کار نیز تقریباً باید نسبت ۲ به ۱ را رعایت کنید. یعنی به عنوان مثال از هر سه بازه مطالعاتی، دو بازه به دروس اختصاصی و یک بازه به دروس عمومی اختصاص داده شود.

تبصره: اگر مطالعه پیاپی دروس اختصاصی شما را خسته می‌کند، درس‌های عمومی را در بازه‌های مابین اختصاصی‌ها جای دهید.

۵- مطالعه و جمع‌بندی دروس اختصاصی دو گام مهم دارد :

اول : مرحله نخست، مطالعه مختصر و سریع جزوه (فقط یک بار) برای یادآوری و احیانا یادگیری برخی مطالب مبهم می‌باشد.

دوم : حل تمرین مستمر و مناسب با حجم تدریس انجام شده توسط دبیر.

چند نکته :

- مطالعه متن جزوه به تنهایی و بدون حل تمرین و خلاصه نویسی بی‌فایده است.
- در مطالعه درس‌های اختصاصی توجه به این نکته لازم است که حل تمامی تمارین و مثال‌های جزوه به صورت کامل (حل گام به گام سوال تا رسیدن به جواب نهایی) ضروری می‌باشد.
- نسبت حل تمرین به مطالعه جزوه باید حدوداً ۴ به ۱ باشد. یعنی به طور مثال در هر پنج بازه مطالعاتی، یک بازه به مطالعه جزوه و مابقی به حل تمرین پرداخته شود.

۶- در مطالعه و جمع‌بندی دروس عمومی تسلط بر کتاب و داشتن **خلاصه نویسی** شرط لازم موفقیت است.

۷- از مطالعه در زمان‌هایی که ذهن شما بازدهی کافی ندارد، پرهیز کنید. هرگز ساعت ۲۴ به بعد را به مطالعه اختصاص ندهید.

۸- در مدت زمانی که مشغول مطالعه و حل تمرین هستید، وسایل الکترونیک مانند موبایل و... را از خود دور نگاه دارید.

۹- در زمان استراحت بین بازه‌های مطالعاتی از پرداختن به هر فعالیتی که ذهن شما را درگیر می‌کند، بپرهیزید و به ذهن خود اجازه استراحت دهید.

۱۰- برنامه خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که پیش از ساعت ۲۴ آماده خواب شبانه شده باشید.

*** عامل اصلی شکل‌گیری عادات صحیح مطالعه / زندگی، داشتن استمرار و پیگیری در اجرای آنها از "تابستان" است.**

تبصره خودمانی: تا لنگ ظهر خواب...!

توجه : آزمون هفتگی نخستین هفته مهر ماه در زنگ آزمون (متعاقباً اعلام می‌گردد) به صورت تشریحی از درس

حسابان/ریاضی ۳ خواهد بود. همچنین روز پنجشنبه ۸ مهر ماه آزمون جمع‌بندی دوره تابستان برای مابقی دروس (فیزیک،

آمار، دینی، عربی، زیست) به صورت تستی برگزار می‌گردد.

گروه مشاوره پایه سوم