

نمونه پُر شده از صفحه‌های روز جمعه

* جمعه‌ها وقت حساب و کتاب خونده و نخونده‌ها با مشاوره...*

این جدول که مثل بقیه روزهای هفته پُر می‌شه...

جمله روزت رو بنویس:

جمعه

۱۴۰۵/دی/۴

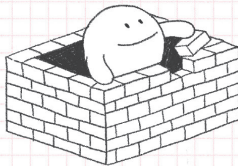


نام درس	زمان (دقیقه)	مبحث	تست/تمرین	نتیجه
			آزمایش	
			سختی	
			آزمایش	
			سختی	
			آزمایش	
			سختی	
			آزمایش	
			سختی	
			آزمایش	
			سختی	
			آزمایش	
			سختی	
			آزمایش	
			سختی	
			آزمایش	
			سختی	

هایلایت هفته

- همونجی خونه مادر بزرگ
- خرید کتاب جدید
- آزمون پایان هفته
- جدی گرفتن روتین روزانه
- تدریس تولد دوستم
- امتحان کلاس ریاضی
- قرار داده با دوستم

اتفاق‌های مهم هفته رو این جا یادداشت کن!



پایه‌های سال بعد
رو محکم بساز!

نام درس	فارسی	ریاضی	چهار درس‌هایی خواندی؟
مجموع مطالعه هفته	۲:۱۵	۹:۴۵	۳:۴۵
مجموع تست هفته	-	۱۵۰	۶۰
مجموع تمرین هفته	-	-	۲۰
نتیجه یادگیری	۱۸ از ۱۰	۱۷ از ۱۰	۷۰ درصد

به عملکردت در این درس نمره بده!

تو این جدول با عملکرد هفته ات روبه‌رو می‌شی....!



زبان | مرور واژگان متوسطهٔ اول

midday	ظهر، نیم‌روز
midnight	نیمه‌شب
military parade	رژهٔ نظامی
minaret	مناره، گلدسته
mirror	آینه
long	طولانی، دراز، بلند
look	۱- به نظر رسیدن ۲- نگاه کردن
look after	مراقبت کردن از، مواظبت کردن از
look at	نگاه کردن به
lose	۱- از دست دادن ۲- گم کردن
lost	۱- گم شده ۲- گذشتهٔ فعل lose
lots of	تعداد زیادی، خیلی
madam	خانم
magazine	مجله
make	درست کردن
make it	آمدن، (جایی) حاضر شدن
manteau	مانتو
marker	ماژیک
martyr	شهید
last	گذشته، آخری
late	دیر
later	بعداً، بعد از آن
Latin	(زبان) لاتین
lazy	تنبل
learn	یادگرفتن
leave	ترک کردن، رفتن از
Lebanese	لبنانی
Lebanon	لبنان
let	اجازه دادن
Let me see.	بگذار ببینم، اجازه بده ببینم.
letter	۱- نامه ۲- (در الفبا) حرف
librarian	کتابدار
library card	کارت کتابخانه
life	زندگی
listen	گوش کردن
live	زندگی کردن
living room	اتاق نشیمن، هال

نام درس	زمان (دقیقه)	مبحث	تست/تمرین	نتیجه
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	

• مجموع ساعت مطالعه:
 • مجموع تعداد تمرین تشریحی:
 • مجموع تعداد تست:
 • حس و حال امروزم: 😊 😐 😓 😞 😡 😠



نام درس	زمان (دقیقہ)	مبحث	تست/تمرین	نتیجہ
			آؤڑی سنجی	
			آؤڑی سنجی	
			آؤڑی سنجی	
			آؤڑی سنجی	
			آؤڑی سنجی	
			آؤڑی سنجی	
			آؤڑی سنجی	
			آؤڑی سنجی	
			آؤڑی سنجی	

ہایلایت هفته

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



از پس ظلمت، بسی خورشیدهاست...



روز بزرگداشت شہریار

نام درس							
مجموع مطالعہ هفته							
مجموع تست هفته							
مجموع تمرین هفته							
نتیجہ							



محاسبات سریع | ضرب در ۵، ۲۵، ۱۲۵

ضرب در ۵:

ضرب یک عدد در ۵ به صورت معمولی کار ساده‌ای نیست به همین خاطر ۵ را با یک کلک ریز به صورت $\frac{10}{2}$ می‌نویسیم؛ پس برای ضرب یک عدد در ۵ ابتدا آن را نصف کرده و سپس در ۱۰ ضرب می‌کنیم.

نکته: در تقسیم اعداد بر ۲ ممکن است حاصل اعشاری شود. در این مواقع بدون استرس و نگرانی اعشار را در نظر نگرفته و با عددها کار می‌کنیم یا این‌که می‌توانیم اول ضرب در ۱۰ را انجام دهیم و سپس بر ۲ تقسیم کنیم.

روش اول: نصف ۷۱ برابر $\frac{35}{2}$ است که اگر در ۱۰ ضربش کنیم حاصل برابر ۳۵۵ می‌شود.

روش دوم: ۷۱ را در ۱۰ ضرب می‌کنیم که می‌شود ۷۱۰. حالا نصف آن یعنی ۳۵۵ را به عنوان حاصل اعلام می‌کنیم.

ضرب در ۲۵: ضرب در ۲۵ مشابه ضرب در ۵ است با این تفاوت که ۲۵ را $\frac{100}{4}$ در نظر می‌گیریم؛ پس برای ضرب یک عدد در ۲۵ ابتدا آن را بر ۴ تقسیم و سپس حاصل را در ۱۰۰ ضرب می‌کنیم.

نکته: در تقسیم اعداد بر ۴، همانند ضرب عمل می‌کنیم؛ یعنی برای تقسیم بر ۴، عدد را دو بار بر ۲ تقسیم می‌کنیم.

ضرب در ۱۲۵: حالا که ضرب سریع در ۵ و ۲۵ را یاد گرفته‌اید، ضرب سریع در ۱۲۵ برایتان مثل آب خوردن است! درست حدس زدید، ۱۲۵ را به صورت $\frac{1000}{8}$ در نظر می‌گیریم؛ پس برای ضرب یک عدد در ۱۲۵ ابتدا آن را بر ۸ تقسیم کرده و سپس عدد به‌دست آمده را در ۱۰۰۰ ضرب می‌کنیم.

نکته: برای تقسیم کردن بر ۸، عدد را سه بار بر ۲ تقسیم می‌کنیم. همین!

نام درس	زمان (دقیقه)	مبحث	تست/تمرین	نتیجه
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	

• مجموع ساعت مطالعه: • مجموع تعداد تمرین تشریحی:

• مجموع تعداد تست: • حس و حال امروزم: 😊 😐 😞 😡 😢 😔

روز دامپزشکی



عربی | متضاد، مترادف و مکسرهای درس ۱

مفرد (معنی)

عُصُون	←	عُصْن (شاخه)
جُمْل	←	جُمْلَة (جمله)
اَنَّجَم	←	نَجْم (ستاره)
دُرَر	←	دُر (مروارید)
اَخْجَار	←	خَجَر (سنگ)
مَلَابِيس	←	مَلْبَيس (لباس)
اَلْوَان	←	لَوْن (رنگ)
اَصْدِقاء	←	صَدِيق (دوست)
اَبْحاث	←	بَحْث (تحقیق)
عَقَارِب	←	عَقْرَبَة (عقربه)

صَغ (قرار بده)	=	اِجْعَلْ (قرار بده)
الْجَدْوَة (پارهٔ آتش)	=	الشَّرِيزَة (پارهٔ آتش)
الْقِيم (ابر)	=	الشَّحَاب (ابر)
ذو... (دارای...)	=	ذات... (دارای...)
اَنجَم (ستارگان)	=	كواكب (ستارگان)
نَضْرَة (ترو تازه)	=	طازج (تازه)
اَوْجَد (پدید آورد)	=	خَلَق (آفرید، پدید آورد)
نَام (خوابید)	=	رَقَد (خوابید)
ذَاكَ (آن)	=	ذَلِكَ (آن)
عَيْن (چشمه)	=	يَنْبُوع (چشمه)

النِّسَائِيَّة (زنانه)	≠	الرِّجَالِيَّة (مردانه)
اَنْزَلَ (نازل کرد)	≠	رَفَعَ (بالا بُرد)
مَسْمُوح (مُجاز)	≠	مَمْنُوع (ممنوع)
ناجِح (قبول)	≠	رايِب (مردود)
شِراء (خریدن)	≠	تَبِيع (فروختن)
اَبْيَض (سفید)	≠	اَسْوَد (سیاه)

نام درس	زمان (دقیقه)	مبحث	تست / تمرین	نتیجه
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	

● مجموع ساعت مطالعه:

● مجموع تعداد تمرین تشریحی:

● مجموع تعداد تست:

● حس و حال امروزم: 😊 😐 😓 😞 😡 😠 😡





زبان | واژگان مهم درس ۱

hurt صدمه‌زدن به
to make someone or something feel pain
باعث‌شدن که کسی یا چیزی احساس درد کند

injured زخمی
having damage (hurt) to the body of a person or an animal
آسیب‌دیدن بدن شخص یا حیوان

forest جنگل
a large area of land covered with trees
منطقهٔ وسیعی از زمین پوشیده از درختان

destroy ویران کردن
to damage something so badly that it does not exist or cannot be used
آن‌قدر شدید آسیب‌رساندن به چیزی که وجود نداشته باشد یا قابل استفاده نباشد

pay attention توجه‌کردن
to look or listen carefully
با دقت نگاه‌کردن یا گوش‌دادن

plain دشت
a large area of flat land
منطقهٔ بزرگی از زمین مسطح

hope امیدواربودن
to want something to happen or be true
خواستن این‌که چیزی اتفاقی بیفتد یا حقیقت داشته باشد

instead به جای آن
in the place of someone or something

hunter به جای کسی یا چیزی
شکارچی
a person who hunts wild animals
کسی که حیوانات وحشی را شکار می‌کند

pain درد
the feeling you have when part of your body hurts
احساسی که وقتی بخشی از بدنتان صدمه می‌بیند دارید

gulf خلیج
a large area of sea that has land almost all the way around it
منطقهٔ وسیعی از دریا که تقریباً در همهٔ اطراف خود خشکی دارد

نام درس	زمان (دقیقه)	مبحث	تست/تمرین	نتیجه
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	

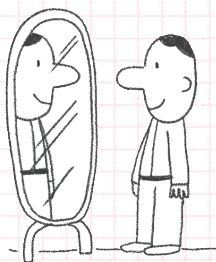
• مجموع ساعت مطالعه:
 • مجموع تعداد تمرین تشریحی:
 • مجموع تعداد تست:
 • حس و حال امروزم: 😊 😐 😓 😞 😡 😤



نام درس	زمان (دقیقه)	مبحث	تست/تمرین	نتیجه
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	

هایلایت هفته

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



خودت رو مقایسه کن؛
ولی فقط با دیروز
خودت.



نام درس							
مجموع مطالعه هفته							
مجموع تست هفته							
مجموع تمرین هفته							
نتیجه							

دینی | درس ۹ (ویژه انسانی)

اعتماد بر او

آیه ۳۶ سوره زمر

﴿اليس الله بكاف عبده﴾

آیا خدا برای بنده اش کافی نیست؟ اعتماد به خداوند از عوامل تقویت

اراده و نظم است.

پیام آیه: اعتماد به خداوند از عوامل تقویت اراده و نظم است.

حقیقت توکل بر خدا

۱. اعتماد به خداوند

۲. انجام دادن وظیفه خود

۳. سپردن نتیجه کار به خداوند

آیه ۳ سوره طلاق

﴿ومن يتوكل على الله فهو حسبه ان الله بالغ امره﴾

و آن کس که در راه حق به خدا توکل کند، خداوند او را بس است.

خداوند امر خویش را به سرانجام می رساند.

پیام آیه: انسان متوکل می داند که:

* در صورت انجام وظیفه هر نتیجه ای به دست بیاید به مصلحت اوست.

* خداوند آینده ای را می بیند که ما نمی بینیم و مصلحت هایی را درک

می کند که ما نمی کنیم.

آیه ۲۱۶ سوره بقره

﴿وعسى ان تكرهوا شيئا وهو خير لكم﴾

و شاید از چیزی خوشتان نیاید و برای شما خوب باشد.

﴿وعسى ان تحبوا شيئا وهو شر لكم﴾

و شاید چیزی را دوست بدارید که برای شما بدی دارد.

پیام آیه: خداوند از همه مهربان تر است و خیر و صلاح انسان را رقم می زند.

دعای امام علی

«خداوند، تو با آنان که به تو بیشتر عشق می ورزند...»



روز مهندس: ذهن سازنده...

نام درس	زمان (دقیقه)	مبحث	تست/تمرین	نتیجه
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	



مجموع ساعت مطالعه: • مجموع تعداد تمرین تشریحی:

مجموع تعداد تست: • حس و حال امروزم: 😊 😐 😞 😡 😢 😔



پاورمغز | به علائتم توجه کن!

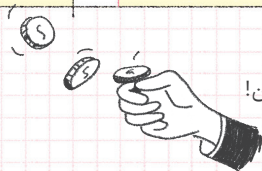
از دور شبیه به سری محاسبات ساده است؛ اما قاره حواست به علامت ها هم باشه، هر کدام نشونهٔ یه قانونه که باید در محاسبات در نظر بگیری!

جواب نهایی رو نصف کن. ★ عملیات رو معکوس کن. + از پاسخ نهایی عدد ۵ رو کم کن. ■

$۱۱۶+۷۱=$	■ $۲۱۱-۲۹=$	★ $۲۲+۱۵=$	■ $۵۶۲+۱۲=$	★ $۱۳ \times ۳۱=$	$۱۸-۱۸=$
★ $۷ \times ۱۷=$	$۳۹+۷۸=$	■ $۱۴۴ \div ۳=$	$۶۳ \times ۲=$	■ $۱۸۰-۱۷=$	$۱۵ \times ۵۶=$
+ $۳۶-۲۱=$	■ $۱.۲ \times ۵=$	+ $۳۳۳ \times ۲۴=$	+ $۹۸ \div ۷=$	$۸ \times ۷۴=$	$۴۲۶ \div ۶=$
$۶ \div ۵=$	$۳۲ \div ۴=$	+ $۱۱+۱۱۱=$	$۸۴-۱۶=$	+ $۲۷۲ \div ۱۶=$	★ $۳۰۳+۶۵=$

حتماً تا حالا برات پیش اومده که کل مسیر پاسخ رو درست رفتی ولی یه مرحلهٔ آخر رو جا انداختی. از قضا، طراح هم نامردی نکرده و این جواب ناقص رو در گزینه‌ها گذاشته. تو هم سریع این گزینهٔ اشتباه رو وارد پاسخبرگ کردی. این یه تمرینه برای این که کم‌تر همچین اشتباهی داشته باشی!

نام درس	زمان (دقیقه)	مبحث	تست/تمرین	نتیجه
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	



روی نقطه قوت سرمایه‌گذاری کن!

 • مجموع ساعت مطالعه:
 • مجموع تعداد تست:
 • مجموع تعداد تمرین تشریحی:
 • حس و حال امروزم: 😊 😐 😞 😡 😢 😔

نام درس	زمان (دقیقه)	مبحث	تست/تمرین	نتیجه
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	
			آموزشی	
			سنجشی	

فارسی | آزمون پلاس شب امتحان

سؤال ۱. کدام واژه‌ها در ابیات زیر، معادل معنایی یکدیگرند؟
(۲۵/۰ نمره)

الف) لیک چنان خیره و خاموش ماند
کز همه شیرین‌سخنی‌گوش ماند
ب) می‌رسم دوش چون بودی به تاریکی و تنهایی
شب هجرم چه می‌پرسی که روز وصل حیرانم

سؤال ۲. معنای چند واژه در مقابل آن، نادرست است؟ معنای صحیح را بنویسید. (۵/۰ نمره)

«مکاید: حيله‌ها - مستغنی: بی‌نیاز - نجابت: اصالت - محنت: اندوه - خذلان: ظلم‌وسواس: دودلی-آرمان: خیال-ندامت: پشیمانی-باری: به هر حال-جافی: ستمکار-لاجرم: ناچار-تقریر: بیان-حاذق: چیره‌دست-زیون: ناتوان-غنا: بی‌نیازی-مضرّت: زیان-مهیب: ترسناک»

سؤال ۳. در کدام گزینه «دو حرف اضافه برای یک متمم»

به کار رفته است؟ (۲۵/۰ نمره)
الف) پیاده ندیدی که جنگ آورد؟
ب) غمی شد ز پیکار دست سران
پ) بگیر و به گیسوی او بر بدوز
ت) بزد بر بر و سینهٔ اشکبوس

سؤال ۴. پسوند «-ک» در «خورجینک» با کاربرد آن در کدام واژه یکسان است؟ (۲۵/۰ نمره)

الف) خرسک
ب) برفک
پ) دژمک
ت) دَمک

سؤال ۵. عبارت زیر از کدام کتاب است؟ (۲۵/۰ نمره)

«ذوالتّون مصری، پادشاهی را گفت: شنیده‌ام فلان عامل را که فرستاده‌ای به فلان ولایت، بر رعیت درازدستی می‌کند و ظلم روا می‌دارد.»



• مجموع ساعت مطالعه:

• مجموع تعداد تست:

• مجموع تعداد تمرین تشریحی:

• حس و حال امروزم:

