

نمونه پر شده از صفحه برنامه ریزی هفتگی

* این صفحه رو حتماً با مشورت و نظر مشاورت تکمیل کن!

برنامه هفته ۲۲							
دبلی سبز							
روز هفته	زنگ اول	زنگ دوم	زنگ سوم	زنگ چهارم	زنگ پنجم	زنگ ششم	زنگ هفتم
شنبه	مطالعه درس روز تمام زنگ ها	مطالعه زیست ۲ فصل ۴- گفتار ۲	مطالعه فارسی ۲ درس ۷	۲۰ آئین شیمی فصل ۲، ۵ تا ۵۵	مطالعه فیزیک ۲ فصل ۲- بخش ۲	۱۵ آئین عربی درس ۳	مطالعه ریاضی ۲ درسنامه درس ۳
یکشنبه	مطالعه درس روز تمام زنگ ها	ویدیو، زیست ۲ فصل ۴- گفتار ۲	۳۰ تست- زیست فصل ۴- گفتار ۲	۳۰ تست، شیمی فصل ۲، ۵ تا ۵۵	۲۰ آئین- ریاضی ۲ فصل ۳- ۳۰	۲ مطالعه- زبان فیزیک- ریاضی	۱۵ آتسک روتین
دوشنبه	مطالعه درس روز تمام زنگ ها	۳۰ تست، زیست فصل ۴- گفتار ۲	۲۰ آتسک فارسی درس ۸	۳۰ آئین شیمی ۲ فصل ۲، ۵ تا ۵۵	۲۰ آئین- ریاضی ۲ فصل ۳- ۳۰	۲ ویدیو، فیزیک فصل ۱، ۲- بخش ۳	۱۵ آتسک روتین
سه شنبه	مطالعه درس روز تمام زنگ ها	۲۵ آئین، شیمی ۱ فصل ۴- گفتار ۲	مطالعه ریاضی ۲ درسنامه درس ۴	۲ مطالعه عربی درس ۲، قواعد	۲ مطالعه زیست ۲ فصل ۲- گفتار ۳	۲۰ آئین فیزیک ۲ فصل ۳- ۲، گفتار ۳	۲ ویدیو، زیست ۲ فصل ۴- گفتار ۳
چهارشنبه	مطالعه درس روز تمام زنگ ها	۳۰ تست، زیست ۲ فصل ۴- گفتار ۳	۲۰ آتسک فارسی درس ۹	۲۰ آتسک، ریاضی ۲ فصل ۳، ۲، درس ۴	۲ مطالعه شیمی ۲ فصل ۲، ۵ تا ۵۵	۳۰ تست شیمی ۱ فصل ۹، ۱۰، ۱۳	۱۵ آتسک روتین
پنجشنبه	درسنامه ریاضی ۲ فصل ۳، ۳، درس ۳	۳۰ آتسک زیست ۲ فصل ۴- گفتار ۲، ۳	۲۰ آتسک، شیمی ۲ فصل ۲، ۵ تا ۵۵	۲۰ آتسک، ریاضی ۲ فصل ۳، درس ۴	۲ مطالعه، زبان گرامر درس ۲	۲۰ آئین، ریاضی ۲ فصل ۳، ۳، درس ۳	مطالعه، فیزیک ۱ فصل ۳، ۳، درس ۳
جمعه	موسیقی زیست ۲ فصل ۴، گفتار ۲ و ۳	۲۵ آئین، شیمی ۲ فصل ۲، ۵ تا ۵۵	۲۰ آتسک، ریاضی ۲ درس ۳ و ۴	۲۰ آتسک، ریاضی ۲ درس ۵	۲۰ آتسک، ریاضی ۲ فصل ۳، ۳، درس ۳	۲۰ آئین، زبان گرامر و فیزیک ۲	۲ ویدیو، فیزیک ۱ فصل ۳، ۳، درس ۲
هر زنگ رو که انجام دادی، می تونی مربعش رو رنگ کنی. کامل ها: سبز ناقص ها: قرمز							
مطالعه تست تعداد ویدیو مرور و ...							
نوع آیتم/نام درس مبحث زمان							
۱۸۳ جادوی این دفتر، پشت این QR کده! همراهمون باش، به زودی معرفیشت می کنیم.							



فهرست دیلی سبز

• به مکث کوتاه برای جلوگیری از یه ص ۲۲۶ و ۲۲۷
توقف طولانی!



• نمونه سؤال امتحانی برای امتحان‌های هفته ۳۲ و ۳۳
نیم‌ترم دومت.



• گذاشتن نقطه پایان برای دروس سال هفته ۳۴ تا ۳۹
یازدهم با تعهد به باکس‌های مرور.



• به سفر کوتاه در زمان! ص ۲۹۲ و ۲۹۳



• از خواستن نمره ۲۰ تا گرفتنش چند ص ۳۳۴ و ۳۳۵
قدم فاصله است!



• خیلی خلاصه‌ها، برای صبح امتحان هفته ۴۰ تا ۴۳
دروس عمومی (تیر آخر برای گرفتن ۲۰)!



• دوپینگ قبل از امتحان نهایی! ص ۳۶۸ و ۳۶۹



• (نمونه سؤال امتحانی برای امتحان‌های هفته ۴۴ تا ۴۷
ترم دومت.)



• راه رفتن روی یه خط باریک روی یاد بگیر!



• مرور مباحث پیش‌نیاز عمومی دهم تو کادرهای درسی هر روز.



• شروع فرجه امتحان‌های نهایی.



• مرور مباحث فزار عمومی یازدهم برای زنده کردن زمان‌های مرده‌ات!



• نمونه سؤال امتحانی برای امتحان‌های نیم‌ترم اولت. هفته ۱۶ و ۱۷



• ادامه باکس‌های مرور عمومی برای تکمیل مباحث نیم‌سال اول یازدهم.



• پرونده ۲۰ گرفتن!



• نمونه سؤال امتحانی برای امتحان‌های ترم اولت. هفته ۲۴ تا ۲۵



• ادامه پیشروی سال یازدهم، همچنان با باکس‌های مرور دروس عمومی.



فارسی | انواع حذف

همان‌طور که پیش‌تر گفتیم، هر نقشی می‌تواند حذف شود؛ نهاد، مفعول، متمم فعل، منادا و ... آن‌چه به عنوان حذف اهمیت ویژه دارد «حذف فعل» است، زیرا فعل یک جمله مستقل است. در هر حذف یک قرینه یا سرنخ وجود دارد. این قرینه راهنمای ما برای یافتن بخشی حذف‌شده است. با توجه به این توضیحات حذف دو نوع است.

۱. حذف به قرینه لفظی:

هرگاه حذف برای پرهیز از تکرار باشد و معادل فعل حذف‌شده را با چشم ببینیم، لفظی است.

* منت خدای را عَزَّ و جَلَّ که طاعتش موجب قربت است و به شکر اندرش مزید نعمت [است].

* گه از دیوار سنگ آمد گه از در [سنگ آمد]
گَهَم سرینجه خونین شد گهی سر [خونین شد]
* نگشت آسایشم یک لحظه دمساز
گهی از گریه ترسیدم گه از باز [ترسیدم]

۲. حذف به قرینه معنایی:

هرگاه از معنای عبارت پی ببریم که حذفی صورت گرفته، معنایی است.

* بنده همان به [است] که ز تقصیر خویش
عذر به درگاه خدای آورد
* مزن تا توانی به گفتار دم
نکوگوی اگر دیرگویی چه غم [باشد]
* به راستی [سوگند می‌خورم] که نخواهم بریدن از تو امید
به دوستی [سوگند می‌خورم] که نخواهم شکست پیمان
* قسم [می‌خورم] به عشق که از فیض پاکدامنی است
که خلوت همه خوبان کنار آینه است

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: 😊 😐 😞 😡 😢 😔



محاسبات سریع | اردبازی

به طور کلی، کارکردن با اعداد رند هم پرسرعت‌تره و هم لذت بخش‌تر! به همین خاطر پیشنهاد می‌کنیم در تفریق‌ها عدد دوم را رند کنید. برای این کار مقداری ثابت رابه هر دو عدد اضافه می‌کنیم. به طور مثال در تفریق $۵۴ - ۹$ عدد رند نزدیک به عدد دوم یعنی ۹، عدد ۱۰ است؛ پس در تفریق به هر دو عدد یک واحد اضافه می‌کنیم و با تفریق $۵۵ - ۱۰$ روبه‌رو می‌شویم که خیلی راحت حاصلش ۴۵ است.

حل ذهنی:

$$۵۴ - ۹ = ?$$

$$\begin{array}{r} \downarrow +1 \quad \downarrow +1 \\ ۵۵ - ۱۰ = ۴۵ \end{array}$$

تذکر: درباره رند کردن عدد دوم با توجه به شرایط تصمیم بگیرید. مثلاً در عددهای سه رقمی بهتر است سراغ مضارب ۱۰۰ بروید، مگر این‌که صدگان دو عدد یکسان باشد.

حل ذهنی:

$$۷۸۲ - ۷۳۳ = ?$$

$$\begin{array}{r} \downarrow +7 \quad \downarrow +7 \\ ۷۸۹ - ۷۴۰ = ۴۹ \end{array}$$

نکته: در مثال بالا می‌توانستیم عدد رند نزدیک به ۷۳۳ را ۷۳۰ در نظر بگیریم و با کم کردن ۳ واحد از هر دو عدد، حاصل تفریق را به دست بیاوریم، اما به طور کلی ترجیح می‌دهیم جمع کنیم، زیرا خوش‌دست‌تر است! این را هم گفتیم تا بدانید که می‌دانستیم این جوری هم می‌شود!

تذکر: وقتی عدد دوم اعشاری است، رند کردن را دو بار انجام می‌دهیم. یک بار برای این‌که قسمت اعشار را از بین ببریم و یک بار هم برای رند کردن عدد به دست آمده. البته کمی حرفه‌ای‌تر که شدید، می‌توانید هر دو مرحله را هم‌زمان انجام دهید.

نام درس	زمان (دقیقه)	مبحث	تست/تمرین	نتیجه
			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: 😊 😐 😞 😡 😢 😣

نقطه ضعف رو پنهان نکن،
حلش کن!



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

هایلایت هفته

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



از پس ظلمت، بسی خورشیدهاست...



روز بزرگداشت شهریار

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

موفقیت از انتخاب چالش‌ها آغاز می‌شه!

بعضی آدم‌ها به کاری رو این قدر دوست دارن که حتی مسخره شدن هم حریفشون نمی‌شه. (البته ما اگر به جک بگیریم که به نفر تو جمع بهش نخنده، وارد فاز حاد افسردگی می‌شیم!) به مرد ایتالیایی به اسم «کونستانتین برانکوزی» (بازم اسمای سخت و عجیب...) توی حیاط کوچیک خونش مجسمه می‌ساخت، ساعت‌ها بعد کارش چوب می‌تراشید و برای خودش مجسمه می‌ساخت.

همسایه‌ها هر روز مسخره‌ش می‌کردن. می‌گفتن: «باز این شروع کرد چوب‌تراشی! یکی بهش بگه برو به کار واقعی پیدا کن، نمی‌کنی حداقل استراحت کن!» ولی برانکوزی هیچی نمی‌گفت. فقط کارش رو ادامه می‌داد.

۳۸ سال گذشت. بله... سیبی‌وهشش‌ششت سال! یعنی حدود دو برابر سن الان شما!

بعد یکی از مجسمه‌هاش به اسم «پرنده در فضا» توی حراجی لندن، ۲۷ میلیون دلار فروخته شد!

ازش پرسیدن: «چطور ۳۸ سال تحمل کردی؟» خندید و گفت: «**تحمل؟! من که لذت می‌بردم! وقتی کاری رو دوست داشته باشی، دیگه سختی نیست؛ بازیه.**» و این احتمالاً مهم‌ترین بخش داستانه.

خیلی وقت‌ها ما فکر می‌کنیم آدم‌های موفق به قدرت مخفی دارن؛ در صورتی که شاید فقط کاری رو پیدا کردن که حاضرین برایش طولانی‌تر از بقیه دوام بیارن. کسی که بازی خودش رو پیدا کنه، دیگه منتظر تشویق مردم نمی‌مونه. چون از خود مسیر کیف می‌کنه، نه فقط از نتیجه‌اش!

توأم اگر هر لحظه از این مسیر رو درگیر چی می‌شه، چی نمی‌شه باشی، اونوقت دیگه وقتی برای ساخت اون نتیجه نداری! دست از نتیجه بردار و یادبگیر از کاری که همین الان داری می‌کنی و چیزی که داری یادمی‌گیری لذت ببری، این جوری نتیجه خودش به بهترین شکل ساخته می‌شه!

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



اولویت‌بندی کردن

برنامه‌ها یادت نره!

 • مجموع ساعت مطالعه:

 • مجموع تعداد تمرین تشریحی:

 • مجموع تعداد تست:

• حس و حال امروزم: 😊 😐 😓 😞 😡 😠

زبان | لغات درس ۲

a bit	یک کمی، کمی
All right!	باشه! بسیار خوب!
attend	شرکت کردن در، رفتن به
take care of	مراقبت کردن از
carrot	هویج
climb	بالا رفتن از
disease	بیماری
especially	به خصوص، به ویژه
family members	اعضای خانواده
forget	فراموش کردن
give up	ترک کردن، دست کشیدن از
grow up	بزرگ شدن
guess	حدس زدن
harm	صدمه زدن به
hobby	سرگرمی
hurt	صدمه زدن به
illness	بیماری
in this way	بدین طریق، بدین شیوه
increase	افزایش دادن، زیاد کردن
kid	بچه
longer	بیشتر، مدت طولانی‌تر
match	مسابقه
medicine	۱. دارو ۲. پزشکی
midday	وسط روز، نیم‌روز
patient	۱. بیمار ۲. صبور
point	نکته، مسئله
prefer	ترجیح دادن
prepare	آماده کردن
quince	[میوه] به
relative	خویشاوند، فامیل
remember	به یاد آوردن
sadly	متأسفانه، با کمال تأسف
safe	ایمن، بی‌خطر، امن
serious	جدی
special	خاص، ویژه
translate	ترجمه کردن
wake up	بیدار کردن / شدن
would like ('d like)	خواستن، مایل بودن

نام درس	زمان (دقیقه)	مبحث	تست/تمرین	نتیجه
			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: 😊 😐 😓 😞 😡 😠





یه مکث به موقع!

بعد پشت سر گذاشتن امتحان‌های دی‌ماه، بگو ببینم چطوری؟

☐ امتحان‌ها خوب بود ولی خیلیییی خسته‌ام.

☐ خیلی خوندم ولی نمره‌هام خوب نشد. اصلاً حوصله درس روندارم.

☐ گذشته‌ها گذشته. منتظرم عید شه حساباً استراحت کنم.

فرقی نمی‌کنه کدوم گزینه رو انتخاب کردی ... چیزی که بین هر سه گزینه مشترکه، خستگیه.

چند هفته درس خوندن فشرده،

امتحان‌های پشت هم،

و استرس و انتظار برای اومدن نمره‌ها،

فشار زیادی رو به ذهنت وارد کرده و قرار نیست بعد این همه فشار، حس و حالت مثل روزهای قبل امتحان باشه.

هشدار مهم: خستگی رو با بی‌انگیزگی اشتباه نگیر!

انگیزه برای رسیدن به هدف‌ت هم‌چنان وجود داره. تو فقط به یه استراحت خوب بین دو نیمه نیاز داری.

یه ریکاوری خوب، می‌تونه هر کدوم از اینا باشه. مهم اینه چی حال تو رو خوب می‌کنه. مثلاً؛

* اتاق و فضای مطالعات رو مرتب کن و وسایل اضافی رو کنار بذار.

* یه گیاه، یه یادداشت جدید یا یه لوازم‌التحریر کوچیک به فضای مطالعات اضافه کن.

* یه قرار کوتاه با دوستات بذار و چند ساعتی رو کنار هم از فضای درس و امتحان دور باشین.

* یه غذایی که دوست داری رو درست کن، یا شاید یه دسر یا کیک ساده.

* یه فیلم (سریال نه) که چند وقته می‌خوای ببینی رو با خوراکی مورد علاقه‌ات تماشا کن.

* یه روتین غیردرسی جدید به برنامه‌ت روزت اضافه کن. مثلاً چند دقیقه پیاده‌روی، خوندن چند شعر، خوندن مطلب درباره‌

موضوع مورد علاقه‌ات یا هر کار کوچیک ولی دوست‌داشتنی.

* با خانواده‌ات مهمونی ای که همیشه به خاطر درس قیدش روزده بودی برو و از بودن کنارشون لذت ببر.

دینی | درس ۱۰

مرجعیت و ولایت فقیه

سوره توبه، آیه ۱۲۲

﴿وَمَا كَانَ الْمُؤْمِنُونَ لِيَنفِرُوا كَافَّةً فَلَوْلَا نَفَرَ مِن كُلِّ فِرْقَةٍ مِّنْهُمْ فَرَقٌ يَّرَوْنَ غَنًى فَذَلِكُمْ لَعَنَ اللَّهُ يَوْمَ الظُّلُمَاتِ إِذْ طَبَعَ عَلَى السُّيُوفِ حُلَاهُمُ النَّارَ وَطُغِيَ فِي ظُلُمَاتِهِ نَارُ السَّيْئَاتِ أَذْهَبَتْ أَضْوَاطَهُمْ فُلُوقُهُمْ عَلَيْهَا أَذْهَبَتْ أَضْوَاطَهُمْ فُلُوقُهُمْ عَلَيْهَا أَذْهَبَتْ أَضْوَاطَهُمْ فُلُوقُهُمْ عَلَيْهَا﴾

۱. آموختن عمیق دین اختصاص به زمان پیامبر ﷺ ندارد و در هر زمانی باید برای آن اقدام کرد.
۲. با فهم عمیق دین می توان پاسخ به سؤالات فقهی در عصر غیبت را به دست آورد.

ضرورت تداوم مسئولیت های امام در عصر غیبت

در صورت نبودن مرجعیت دینی ← مردم با وظایف خود آشنا نمی شوند تا آن ها را انجام دهند.
در صورت عدم ولایت ظاهری ← احکام اجتماعی که پشتوانه آن نظام حکومتی است را نمی توان اجرا کرد.

راهکار پیامبر ﷺ و امامان در عصر غیبت

در زمان ائمه، ایشان دانشمندانی تربیت می کردند تا در شهرهای مختلف احکام اسلامی را به مردم آموزش دهند.
قرآن به مردم دستور تفقه در دین می دهد. تفقه به معنی تلاش برای کسب معرفت عمیق است.
افرادی که معرفت عمیق در دین به دست می آورند فقیه نامیده می شوند.

حدیث پیامبر ﷺ: «حال کسی که از امام خود دور افتاده و به او دسترسی ندارد سخت تر از حال یتیمی است که...»
سخن امام عصر ﷺ در پاسخ اسحاق بن یعقوب
«در مورد رویدادهای زمان به راویان حدیث مراجع کنید...»
در دوره غیبت فقیهان دوماستولیت مرجعیت دینی و ولایت ظاهری را به عهده دارند.
مراجعه به فقیه برای احکام دین، تقلید گفته می شود.

وظایف کارگزاران

دل خویش را با مردم مهربان کن چراکه مردم دو دسته اند: دسته ای برادر دینی تو و دسته ای دیگر در آفرینش مانند تو هستند. کسانی که عیب جویی می کنند را دور کن چون در نهایت مردم عیب هایی دارند و مدیر جامعه باید بیش از همه در پنهان کردن آن ها بکوشد.
عده ای از افراد مورد اطمینان را انتخاب کن تا در مورد طبقات محروم تحقیق کنند این گروه بیشتر از دیگران به عدالت نیازمندند.
در به دست آوردن رضایت عموم تلاش کن، زیرا با رضایت عموم خشم خواص آسیمی نمی بیند.
اگر با دشمن پیمان بستی از پیمان شکنان دشمن غافل نباش.
دشمن گاهی تو را از این راه غافلگیر می کند.



نام درس	زمان (دقیقه)	مبحث	تست/تمرین	نتیجه
			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 امروز: 😊 😐 😞 😡 😢 😔



پاورمغز | جدول اعداد!

با اعداد مناسب جاهای خالی جدول رو پر کن.

۵	+		+	۵	=	
+		+		+		+
۱۴	+		+		=	۲۰
+		+		+		+
	+	۶	+	۱۴	=	۲۶
=		=		=		=
	+	۱۳	+		=	۶۰

۸	+	۵	+	۱۰	=	
+		+		+		+
۹	+	۷	+	۱۰	=	
+		+		+		+
۱۰	+		+		=	۲۹
=		=		=		=
	+		+		=	۷۸

حواست باشه از کدوم ردیف شروع می کنی. کلید حل مسئله این جاست. تو پر کردن هر خونه حواست به ردیف یا ستون دیگه که که این عدد در محاسبه اش دخیله هم باشه. طراحی چنین جدولی هم چالش جالبی برای ذهنته. این بار تو سعی کن به جدول ۵ در ۵ طراحی کنی!

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



هنوزم می تونی ورق رو برگردونی!

- مجموع ساعات مطالعه:
- مجموع تعداد تمرین تشریحی:
- مجموع تعداد تست:
- حس و حال امروزم: 😊 😐 😞 😡 😢 😠