

دفتر برنامه ریزی

برای یادگیری روش جدید برنامه ریزی خطی و یادگیری چالشی، کتاب
استاد حسین پور را مطالعه کنید.

تخفیف با کد B402 برای خرید تنها کتاب مشاوره و برنامه ریزی کنکور واقعی به نام یادگیری چالشی کنکور در ۵ ماه

۳۰%

خرید از سایت iranchl.ir

راهنمای برنامه‌ریزی به روش معمول مشاوران

هر جمعه، زمان برنامه‌ریزی برای هفته‌ی بعد مطابق مراحل زیر است.

۱- ابتدا باید کارهایی که می‌خواهید یا باید در طول هفته آینده انجام بدهید را روی یک کاغذ چرک نویس لیست کنید.

۲- مقدار زمان لازم برای اجرای هرکدام از کارهای روی چرک نویس را جلو آن بنویسید. (مثلاً: فصل فلان شیمی ۶ ساعت).

۳- کارها را به قطعات کوچکتر خورد کنید. (مثلاً: فصل فلان شیمی را که ۶ ساعت وقت داشت را در ۳ قطعه‌ی ۲ ساعته انجام می‌دهم).

۴- حالا این قطعات را درون جدول صفحه بعد (برنامه هفته اول) بنویسید. اینکه کل قطعات درس شیمی مثال بالا را پشت سر هم بگذارید یا بینشان درس‌های دیگر هم بگذارید کاملاً بستگی به سلیقه شما دارد. هر حالتی که بازده بهتری داشتید و کمتر خسته می‌شدید را انجام دهید.

۵- در پایان روز شنبه گزارش کارهایی که توانستید انجام بدهید را در جدول روز شنبه بنویسید و و در پایان روز یکشنبه گزارش کارهای انجام شده را در جدول روز یکشنبه

و ...

تخفیف با کد B402 برای خرید تنها کتاب مشاوره و برنامه‌ریزی کنکور واقعی به نام یادگیری چالشی کنکور در ۵ ماه

۳۰%

خرید از سایت iranchl.ir



جدول کارهایی که در ۷ روز آینده می‌خواهم انجام بدهم

برنامه هفته اول													
شب			عصر				صبح						
ساعت دوازدهم	ساعت یازدهم	ساعت دهم	ساعت نهم	ساعت هشتم	ساعت هفتم	ساعت ششم	ساعت پنجم	ساعت چهارم	ساعت سوم	ساعت دوم	ساعت اول		
.. تا تا تا تا تا تا تا تا تا تا ..	۹:۳۰ تا ۱۰:۴۵	۸ تا ۹:۱۵		
										مثلاً: تابع	نام فصل	شنبه	
										آرایه ادریس ...	تعداد تست		
												نام فصل	یکشنبه
												تعداد تست	
												نام فصل	دوشنبه
												تعداد تست	
												نام فصل	سه‌شنبه
												تعداد تست	
												نام فصل	چهارشنبه
												تعداد تست	
												نام فصل	پنج‌شنبه
												تعداد تست	
												نام فصل	جمعه
												تعداد تست	

تخفیف با کد B402 برای خرید تنها کتاب مشاوره و برنامه ریزی کنکور واقعی به نام یادگیری چالشی کنکور در ۵ ماه

۳۰%

شنبه

جدول کارهایی که امروز انجام دادیم

درصد تسه تمرینی با نمره منفی	تعداد نزده	تعداد غلط	تعداد صحیح	زمان بررسی تسه تمرینی	زمان خالص حل تسه تمرینی	تعداد تسه تمرینی حل شده	زمان مطالعه و تسه آموزشی	تاریخ: / /
								نام فصل
۸۳٪	۱	۳	۲۶	۹۰ دقیقه	۴۵ دقیقه	۳۰	۵ ساعت	مثال: تابع
								آرایه ادبی ...

کل ساعات مطالعه و تسه: ... ساعت

یادداشت:

یکشنبه

جدول کارهایی که امروز انجام دادم

درصد تست تمرینی با نمره منفی	تعداد نژده	تعداد غلط	تعداد صحیح	زمان بررسی تست تمرینی	زمان خالص حل تست تمرینی	تعداد تست تمرینی حل شده	زمان مطالعه و تست آموزشی	تاریخ: / /
								نام فصل

کل ساعات مطالعه و تست: ... ساعت

یادداشت:

دوشنبه

جدول کارهایی که امروز انجام دادم

درصد تست تمرینی با نمره منفی	تعداد نژده	تعداد غلط	تعداد صحیح	زمان بررسی تست تمرینی	زمان خالص حل تست تمرینی	تعداد تست تمرینی حل شده	زمان مطالعه و تست آموزشی	تاریخ: / /
								نام فصل

کل ساعات مطالعه و تست: ... ساعت

یادداشت:

جدول کارهایی که امروز انجام دادم

درصد تست تمرینی با نمره منفی	تعداد نژده	تعداد غلط	تعداد صحیح	زمان بررسی تست تمرینی	زمان خالص حل تست تمرینی	تعداد تست تمرینی حل شده	زمان مطالعه و تست آموزشی	تاریخ: / /
								نام فصل

کل ساعات مطالعه و تست: ... ساعت

یادداشت:

چهارشنبه

جدول کارهایی که امروز انجام دادم

درصد تسه تمرینی با نمره منفی	تعداد نزده	تعداد غلط	تعداد صحیح	زمان بررسی تسه تمرینی	زمان خالص حل تسه تمرینی	تعداد تسه تمرینی حل شده	زمان مطالعه و تسه آموزشی	تاریخ: / /
								نام فصل

کل ساعات مطالعه و تسه: ... ساعت

یادداشت:

پنجشنبه

جدول کارهایی که امروز انجام دادم

درصد تست تمرینی با نمره منفی	تعداد نژده	تعداد غلط	تعداد صحیح	زمان بررسی تست تمرینی	زمان خالص حل تست تمرینی	تعداد تست تمرینی حل شده	زمان مطالعه و تست آموزشی	تاریخ: / /
								نام فصل

کل ساعات مطالعه و تست: ... ساعت

یادداشت:

جمعه

جدول کارهایی که امروز انجام دادم

درصد تست تمرینی با نمره منفی	تعداد نزده	تعداد غلط	تعداد صحیح	زمان بررسی تست تمرینی	زمان خالص حل تست تمرینی	تعداد تست تمرینی حل شده	زمان مطالعه و تست آموزشی	تاریخ: / /
								نام فصل

کل ساعات مطالعه و تست: ... ساعت

یادداشت:

جدول کارهایی که در ۷ روز آینده می‌خواهم انجام بدهم

برنامه هفته دوم													
شب			عصر					صبح					
ساعت دوازدهم	ساعت یازدهم	ساعت دهم	ساعت نهم	ساعت هشتم	ساعت هفتم	ساعت ششم	ساعت پنجم	ساعت چهارم	ساعت سوم	ساعت دوم	ساعت اول		
.. تا تا تا تا تا تا تا تا تا تا ..	۱۰:۴۵ تا ۹:۳۰	۹:۱۵ تا ۸		
												نام فصل	شنبه
												تعداد تست	
												نام فصل	یکشنبه
												تعداد تست	
												نام فصل	دوشنبه
												تعداد تست	
												نام فصل	سه‌شنبه
												تعداد تست	
												نام فصل	چهارشنبه
												تعداد تست	
												نام فصل	پنج‌شنبه
												تعداد تست	
												نام فصل	جمعه
												تعداد تست	

تخفیف با کد B402 برای خرید تنها کتاب مشاوره و برنامه ریزی کنکور واقعی به نام یادگیری چالشی کنکور در ۵ ماه

۳۰%

جدول کارهایی که امروز انجام دادیم

شنبه

درصد تست تمرینی با نمره منفی	تعداد نزده	تعداد غلط	تعداد صحیح	زمان بررسی تست تمرینی	زمان خالص حل تست تمرینی	تعداد تست تمرینی حل شده	زمان مطالعه و تست آموزشی	تاریخ: / /
								نام فصل

کل ساعات مطالعه و تست: ... ساعت

یادداشت:

جدول کارهایی که امروز انجام دادم

یکشنبه

درصد تست تمرینی با نمره منفی	تعداد نژده	تعداد غلط	تعداد صحیح	زمان بررسی تست تمرینی	زمان خالص حل تست تمرینی	تعداد تست تمرینی حل شده	زمان مطالعه و تست آموزشی	تاریخ: / /
								نام فصل

کل ساعات مطالعه و تست: ... ساعت

یادداشت:

دوشنبه

جدول کارهایی که امروز انجام دادم

درصد تست تمرینی با نمره منفی	تعداد نزده	تعداد غلط	تعداد صحیح	زمان بررسی تست تمرینی	زمان خالص حل تست تمرینی	تعداد تست تمرینی حل شده	زمان مطالعه و تست آموزشی	تاریخ: / /
								نام فصل

کل ساعات مطالعه و تست: ... ساعت

یادداشت:

جدول کارهایی که امروز انجام دادم

درصد تست تمرینی با نمره منفی	تعداد نژده	تعداد غلط	تعداد صحیح	زمان بررسی تست تمرینی	زمان خالص حل تست تمرینی	تعداد تست تمرینی حل شده	زمان مطالعه و تست آموزشی	تاریخ: / /
								نام فصل

کل ساعات مطالعه و تست: ... ساعت

یادداشت:

چهارشنبه

جدول کارهایی که امروز انجام دادم

درصد تسه تمرینی با نمره منفی	تعداد نزده	تعداد غلط	تعداد صحیح	زمان بررسی تسه تمرینی	زمان خالص حل تسه تمرینی	تعداد تسه تمرینی حل شده	زمان مطالعه و تسه آموزشی	تاریخ: / /
								نام فصل

کل ساعات مطالعه و تسه: ... ساعت

یادداشت:

پنجشنبه

جدول کارهایی که امروز انجام دادم

درصد تست تمرینی با نمره منفی	تعداد نزده	تعداد غلط	تعداد صحیح	زمان بررسی تست تمرینی	زمان خالص حل تست تمرینی	تعداد تست تمرینی حل شده	زمان مطالعه و تست آموزشی	تاریخ: / /
								نام فصل

کل ساعات مطالعه و تست: ... ساعت

یادداشت:

جمعه

جدول کارهایی که امروز انجام دادم

درصد تست تمرینی با نمره منفی	تعداد نزده	تعداد غلط	تعداد صحیح	زمان بررسی تست تمرینی	زمان خالص حل تست تمرینی	تعداد تست تمرینی حل شده	زمان مطالعه و تست آموزشی	تاریخ: / /
								نام فصل

کل ساعات مطالعه و تست: ... ساعت

یادداشت:

جدول کارهایی که در ۷ روز آینده می‌خواهم انجام بدهم

برنامه هفته سوم													
شب			عصر				صبح						
ساعت دوازدهم	ساعت یازدهم	ساعت دهم	ساعت نهم	ساعت هشتم	ساعت هفتم	ساعت ششم	ساعت پنجم	ساعت چهارم	ساعت سوم	ساعت دوم	ساعت اول		
.. تا تا تا تا تا تا تا تا تا تا ..	۱۰:۴۵ تا ۹:۳۰	۹:۱۵ تا ۸		
												نام فصل	شنبه
												تعداد تست	
												نام فصل	یکشنبه
												تعداد تست	
												نام فصل	دوشنبه
												تعداد تست	
												نام فصل	سه‌شنبه
												تعداد تست	
												نام فصل	چهارشنبه
												تعداد تست	
												نام فصل	پنج‌شنبه
												تعداد تست	
												نام فصل	جمعه
												تعداد تست	

تخفیف با کد B402 برای خرید تنها کتاب مشاوره و برنامه ریزی کنکور واقعی به نام یادگیری چالشی کنکور در ۵ ماه

۳۰%

جدول کارهایی که امروز انجام دادم

شنبه

درصد تست تمرینی با نمره منفی	تعداد نژده	تعداد غلط	تعداد صحیح	زمان بررسی تست تمرینی	زمان خالص حل تست تمرینی	تعداد تست تمرینی حل شده	زمان مطالعه و تست آموزشی	تاریخ: / /
								نام فصل

کل ساعات مطالعه و تست: ... ساعت

یادداشت:

یکشنبه

جدول کارهایی که امروز انجام دادم

درصد تست تمرینی با نمره منفی	تعداد نژده	تعداد غلط	تعداد صحیح	زمان بررسی تست تمرینی	زمان خالص حل تست تمرینی	تعداد تست تمرینی حل شده	زمان مطالعه و تست آموزشی	تاریخ: / /
								نام فصل

کل ساعات مطالعه و تست: ... ساعت

یادداشت:

دوشنبه

جدول کارهایی که امروز انجام دادم

درصد تست تمرینی با نمره منفی	تعداد نزده	تعداد غلط	تعداد صحیح	زمان بررسی تست تمرینی	زمان خالص حل تست تمرینی	تعداد تست تمرینی حل شده	زمان مطالعه و تست آموزشی	تاریخ: / /
								نام فصل

کل ساعات مطالعه و تست: ... ساعت

یادداشت:

جدول کارهایی که امروز انجام دادم

درصد تست تمرینی با نمره منفی	تعداد نژده	تعداد غلط	تعداد صحیح	زمان بررسی تست تمرینی	زمان خالص حل تست تمرینی	تعداد تست تمرینی حل شده	زمان مطالعه و تست آموزشی	تاریخ: / /
								نام فصل

کل ساعات مطالعه و تست: ... ساعت

یادداشت:

چهارشنبه

جدول کارهایی که امروز انجام دادم

درصد تسه تمرینی با نمره منفی	تعداد نزده	تعداد غلط	تعداد صحیح	زمان بررسی تسه تمرینی	زمان خالص حل تسه تمرینی	تعداد تسه تمرینی حل شده	زمان مطالعه و تسه آموزشی	تاریخ: / /
								نام فصل

کل ساعات مطالعه و تسه: ... ساعت

یادداشت:

جدول کارهایی که امروز انجام دادم

درصد تست تمرینی با نمره منفی	تعداد نزده	تعداد غلط	تعداد صحیح	زمان بررسی تست تمرینی	زمان خالص حل تست تمرینی	تعداد تست تمرینی حل شده	زمان مطالعه و تست آموزشی	تاریخ: / /
								نام فصل

کل ساعات مطالعه و تست: ... ساعت

یادداشت:

جمعه

جدول کارهایی که امروز انجام دادم

درصد تست تمرینی با نمره منفی	تعداد نزده	تعداد غلط	تعداد صحیح	زمان بررسی تست تمرینی	زمان خالص حل تست تمرینی	تعداد تست تمرینی حل شده	زمان مطالعه و تست آموزشی	تاریخ: / /
								نام فصل

کل ساعات مطالعه و تست: ... ساعت

یادداشت:

جدول کارهایی که در ۷ روز آینده می‌خواهم انجام بدهم

برنامه هفته چهارم											
شب			عصر				صبح				
ساعت اول	ساعت دوم	ساعت سوم	ساعت چهارم	ساعت پنجم	ساعت ششم	ساعت هفتم	ساعت هشتم	ساعت نهم	ساعت دهم	ساعت یازدهم	ساعت دوازدهم
۹:۱۵ تا ۸	۹:۳۰ تا ۱۰:۴۵	.. تا تا تا تا تا تا تا تا تا تا ..
شنبه	نام فصل										
	تعداد تست										
یکشنبه	نام فصل										
	تعداد تست										
دوشنبه	نام فصل										
	تعداد تست										
سه‌شنبه	نام فصل										
	تعداد تست										
چهارشنبه	نام فصل										
	تعداد تست										
پنج‌شنبه	نام فصل										
	تعداد تست										
جمعه	نام فصل										
	تعداد تست										

تخفیف با کد B402 برای خرید تنها کتاب مشاوره و برنامه ریزی کنکور واقعی به نام یادگیری چالشی کنکور در ۵ ماه

۳۰%

خرید از سایت iranchl.ir

جدول کارهایی که امروز انجام دادیم

شنبه

درصد تست تمرینی با نمره منفی	تعداد نزده	تعداد غلط	تعداد صحیح	زمان بررسی تست تمرینی	زمان خالص حل تست تمرینی	تعداد تست تمرینی حل شده	زمان مطالعه و تست آموزشی	تاریخ: / /
								نام فصل

کل ساعات مطالعه و تست: ... ساعت

یادداشت:

جدول کارهایی که امروز انجام دادم

یکشنبه

درصد تست تمرینی با نمره منفی	تعداد نژده	تعداد غلط	تعداد صحیح	زمان بررسی تست تمرینی	زمان خالص حل تست تمرینی	تعداد تست تمرینی حل شده	زمان مطالعه و تست آموزشی	تاریخ: / /
								نام فصل

کل ساعات مطالعه و تست: ... ساعت

یادداشت:

دوشنبه

جدول کارهایی که امروز انجام دادم

درصد تست تمرینی با نمره منفی	تعداد نزده	تعداد غلط	تعداد صحیح	زمان بررسی تست تمرینی	زمان خالص حل تست تمرینی	تعداد تست تمرینی حل شده	زمان مطالعه و تست آموزشی	تاریخ: / /
								نام فصل

کل ساعات مطالعه و تست: ... ساعت

یادداشت:

جدول کارهایی که امروز انجام دادم

درصد تست تمرینی با نمره منفی	تعداد نژده	تعداد غلط	تعداد صحیح	زمان بررسی تست تمرینی	زمان خالص حل تست تمرینی	تعداد تست تمرینی حل شده	زمان مطالعه و تست آموزشی	تاریخ: / /
								نام فصل

کل ساعات مطالعه و تست: ... ساعت

یادداشت:

چهارشنبه

جدول کارهایی که امروز انجام دادم

درصد تست تمرینی با نمره منفی	تعداد نزده	تعداد غلط	تعداد صحیح	زمان بررسی تست تمرینی	زمان خالص حل تست تمرینی	تعداد تست تمرینی حل شده	زمان مطالعه و تست آموزشی	تاریخ: / /
								نام فصل

کل ساعات مطالعه و تست: ... ساعت

یادداشت:

پنجشنبه

جدول کارهایی که امروز انجام دادم

درصد تست تمرینی با نمره منفی	تعداد نژده	تعداد غلط	تعداد صحیح	زمان بررسی تست تمرینی	زمان خالص حل تست تمرینی	تعداد تست تمرینی حل شده	زمان مطالعه و تست آموزشی	تاریخ: / /
								نام فصل

کل ساعات مطالعه و تست: ... ساعت

یادداشت:

جمعه

جدول کارهایی که امروز انجام دادم

درصد تست تمرینی با نمره منفی	تعداد نزده	تعداد غلط	تعداد صحیح	زمان بررسی تست تمرینی	زمان خالص حل تست تمرینی	تعداد تست تمرینی حل شده	زمان مطالعه و تست آموزشی	تاریخ: / /
								نام فصل

کل ساعات مطالعه و تست: ... ساعت

یادداشت: