



# پلنر هفتگی

نکات هفته

اهداف هفته

جمله انگلیزشی

یادداشت ها:

# چطوری میتونم از جدول برنامه ریزی حرفه ای مدیکال استوز استفاده کنم؟

## تسک آموزش:

اولین پارت مطالعاتی هر درسه.

توی این پارت باید با استفاده از کلاس و دبیر، ویدئو، درسنامه، کتاب درسی و کمک درسی اون مطلب رو یاد بگیری. اینجا اولین باری هست که میری سراغ مبحث جدید؛ پس پارت ۹۰ دقیقه ای یا بیشتر، می‌تونه برات کافی باشه. توی این تسک، می‌تونی از تست آموزشی یا پوششی کمک بگیری.

## تسک تسلط:

مهم ترین پارت مطالعاتی هر مبحث تسک تسلطه!

چرا؟ چون اینجا تسلط پیدا کردن روی مبحث و اجرای تست زمان دار هدف اصلی ماست. خلاصه نویسی، نکته برداری و تحلیل تست‌ها هم مربوط به این بخشه.

## تسک مرور:

مرور اکسیر جاودانگی یادگیریه!

بعد از تسلط وقتشه که با مرور، یادگیریتو تثبیت کنی.

درس های تشریحی و متن محور بهتره با کمک کتاب درسی، و دروس فرمول دار بهتره با تمرین سوالات مهم و خلاصه‌هامون مرور بشن.

اما بهترین روش مرور چیزی نیست جز بازیابی!

بنابراین قبل از مراجعه به کتاب دفترت، به صورت زمان دار یک آزمون استاندارد از خودت بگیر.

## تسک جبرانی:

یکی از شرط‌های اجرایی بودن هر برنامه، در نظر گرفتن زمان برای جبرانه. اگر از برنامه‌ات توی هفته جا موندی، تسک جبرانی بهت کمک می‌کنه تا اون مطلب رو با یک پارت دیگه و در زمان دیگه، مطالعه کنی.

---

## تسک تکمیلی:

کار از محکم کاری عیب نمیکنه! برای بعضی از دروس مثل زیست، نیاز هست که ما یک تسک تکمیلی داشته باشیم تا بتونیم زمان بیشتری جهت مطالعه ترکیبی، تست زنی یا خلاصه نویسی داشته باشیم.

---

## تسک عمومی یا نهایی:

این تسک، قدم آخر برای رسیدن به نهایت یادگیریه! اگر دانش آموز دوازدهمی یا ترمیم معدلی هستی، این تسک بهت فرصت میده تا بتونی خیلی راحت دروس امتحانی رو مطالعه کنی و درکنارش سوال تشریحی حل کنی. اگر قرار نیست امتحان نهایی بدی، می‌تونی این تسک رو از برنامه‌ات حذف کنی.

---

## تنوع مطالعاتی:

در واقع تنوع باعث افزایش ساعت مفید مطالعه همیشه. بهتره در طول روز، حداقل ۳ تا ۵ درس متفاوت (به رشته تحصیلیت بستگی داره) رو توی برنامه داشته باشی.

---

## استراحت:

پیشنهاد می‌کنیم به جای اختصاص یک روز کامل به استراحت، همون تایم رو تو کل هفته پخش کنی. یک روز کامل جدایی از درس و کتاب، ممکنه مطالعه روز بعد رو برات سخت کنه. همینطور داشتن یک تفریح در طول روز به افزایش راندمان و رفع خستگی کمک میکنه.

---