



✓ این برنامه برای کی مناسبه؟

دانشجوی دندان پزشکی که در شرف آزمون علوم پایه هست و می‌خواهد توی تایم فرجه کار رو جمع کنه اونم با نمره‌ی خوب یعنی حدود ۱۲۰ تا ۱۵۰ 😊

✓ چرا پیلی تای؟

پیلی تای به سس با طعم تند و شیرینه یعنی به چیزی بین اسپایسی و سوپیت نه اون قدر سنگین و طولانی مثل اسپایسی نه اون قدر راحت و هلو برو تو کلو مثل سوپیت، به همین دلیل این پلن تند و شیرین مناسب افراد با ارده‌ای هست که می‌خوان نمره‌ی خوبی رو در زمان کم بگیرن. 🙌

✓ با این پلن به چی میرسم؟

توی این پلن قراره از هر لحظه استفاده‌ی مفید بکنیم و با توجه به نزدیکی آزمون باید قول بدی به پلن متعهد باشی و قدم به قدم با من پیش بیای. پایه‌ای شروع کنیم؟ 😊

حالا توی پلن قراره برای علوم پایه آماده بشیم. اگر قول بدی کامل بعش متعهد باشی به راحتی میتونی نمره‌ی فیلی خوبی بگیری 📖

بقوام به طور کلی توضیح بدم اینطوری میشه:

تا آزمون شهریور ۵۷ روز وقت داریم 📅

توی این پلن قراره دروس رو در مدت حدود ۳۰ روز بفونیم و خوب خوب بعشون مسلط بشیم 🍋

پس اون یه ۲۷ روز آخر چی میشه؟

اون زمان رو قراره به مرور و تست زنی اختصاص بدیم.

البته که تایم آزمون زدن هم برات در نظر گرفتیم.

۲۷ روز برای مرور زیاد نیست؟

این زمان کاملاً مناسب شده هست و برای ثانیه به ثانیه‌اش برنامه داریم و دلیل اینکه این زمان رو در نظر گرفتیم اینه که مرور به اندازه‌ی دور اول مطالعه اهمیت داره و حتی بیشتر

چون هر قدر هم خوب بفونی و خلاصه نویسی و... اما مرور کنی هیچ فایده‌ای نداره 🙄

تازه این پلن فیلی فاصله چون تایم مرور رو با تست یکی کردیم تا دیگه به تیر و پندر نشون بزنی 🎯

در واقع با مطالعه برای یک مرتبه تو به سری دیتای جدید به حافظت وارد میکنی که برای تثبیت این مطالب و رفتن به حافظه‌ی بلند مدت نیاز به این مطالب رو در زمان‌های معین مرور کنی.

با این پلن بهت کمک میکنیم تا این روند یادگیری رو جلو ببری 😊

✓ من که هدفم پاسیه چیکار کنم؟

برای شما هم برنامه داریم. پلن سوپیت مفتض شماسست تا فیلی شیرین و هلو برو تو کلو کار علوم پایه رو به سره کنی. 🍋

پس اگر هدفت پاسیه منتظر سوپیت باش (اما نظر من رو بقوای میتونی ذره ذره شروع کنی و نزاری اون افراد که کار راحت‌تر جمع بشه)

✓ پلن مطالعاتی از کی شروع میشه؟

از ۱۸ تیر لغایت آزمون علوم پایه شهریور ۱۴۰۴ 📅

• پلنمون مقداری فشرده و سنگین میشه چون هم مطالب بالاس و زمان محدود پس لطفاً لطفاً همراه پلن جلو برو و ازش جا نمون 🙌

✓ یا همین اول کار سنگامونو وا بکنیم؟

این برنامه تبلیغاتی نیست! کاملاً واقع‌بینانه و البته پیشنهادیه! تک تک اطلاعاتش حساب شده است، چه موارد مثبتی که ممکنه امیدوارت کنه و چه موارد منفی که ممکنه بهت استرس وارد کنه. ولی در نهایت شناختت از امتحان رو میبره بالا تا این دوره رو بهتر و با آرامش بیشتر بگذرونی 😊، پس بله، با توجه به تلاش خودت و پابندیت به برنامه، مطمئناً نتیجه می‌گیری.

به این نکته هم توجه کن که با اجرای این پلن قراره به بهترین خودت توی آزمون تبدیل بشی، پس کم کاری نکن 🙌

ابزار کارمون چیه؟

👉 سیب سبز 🍏 اگر علوم پایه داری یا اولویتت رو بزار روی سیب سبز، به خصوص اگر نمره‌ی خوب و آبرومندانه میفوی، هتماااا از همین الان و با پلن بفون که مهم درسا زیاده و وقت کوتاه

پس منبع اصلی ما که قراره توی این مدت هرور ۲ ماهه یاور همیشگیمون باشه 🍏

👉 سیبیه 🍏 عزیز درونه و تازه متولدمون که اینبا میشه کمک و همراه سیب سبز تا در کنار مطالعه و یادگیری بفونی با یه شبکه سازی ففن بری سراغش و ضمن یادگیری بیشتر، تست هم بزنی و مرور مطالب هم داشته باشی. مفصل در ادامه روش استفاده و زمانبندیش رو توضیح میدیم. 🙌

اگر گفتی جزو فراموش نشدنی هر درس فوندن چیه؟ آفرین تست زدن 🙌

👉 سیب ترش 🍏 تیر آفر مرور میشه آزمون زدن که برای این کار میریم سراغ سیب ترش که دارای آزمون به همراه پاسخ تشریفی هست.

بفش اول

ابزار کار

۱. اولین قدم مطالعه‌ی هر مبث سیب سبز اون درسه با اولویت مبث فیللی مهم و مهم
۲. در مرحله‌ی دوم میریم سراغ تست و اون مبث رو بهتر کار میکنیم (میدونی دیکه تست از اوجب واجباته حالا اگر با یه شبکه سازی ففن نوشته شده باشه ببین چی میشه 🍏)
۳. و در مرحله‌ی سوم مرور، مرور و مرور 🔄 عواست باشه از مرور غافل نشی که اگر کلی بفونی اما مرور نکنی، نهایت ممکنه ۵۰ درصد مطالب به یادت بمونه (فوشینانه شو گفتم البته) 🍏
- اینبا قراره مرحله‌ی مرور و تست زدن رو ترکیب کنیم تا ضمن مرور اساسی سوالات علوم پایه‌ی سال‌های افیر رو هم کار کنیم و بار رو بینریم.
۴. و مرحله‌ی آخر آزمون زدن با اولویت آزمون‌های افیر

پطوری مرور کنیم؟

مرور ما در واقع چند مرحله داره.

- مرور عین مطالعه‌ی دور اول به صورت تستی و تشریفی (جلوتر بهت توضیح میدم)
- مرور با سیبیه به صورت تستی و با یه شبکه سازی ففن
- مرور تستی و آزمون
- برای مرور من چند روش رو میگم با هر کدوم راحت تری پیش برو 🙌

۱. مرور نکات مهم سیب سبز که هایلایت کردی + تست‌های جامعی که علامت زدی + ماشیه نویسی‌های خودت

۲. مرور اون مبث با سیبیه و زدن تست‌هاش

۳. مرور سلکتیو نیایی با کمک از آزمون‌های افیر و رجع به مبثی که نیاز به مطالعه‌ی مجدد داره
فرمت کلی پلن این شکلیه 🍏 مطالعه + تست زنی + مرور مطالب فونده شده

نوهی اجرای پلن پطوره؟

هرف ما از این پلن اینه که توی آزمون علوم پایت بهترین خودت باشی پس نیازه که به تمام نکات گفته شده تعهد داشته باشی. به همین جهت همین اول کار بیا و پلن رو بر اساس شرایطت شفقی سازی کن و به آیری مشاوره ارسال کن 🙌

نوهی شفقی سازی پلن؟

البته که ما توی این مسیر شفقی سازی همراهیم و اگر سوالی داشتی میتونی توی پی‌وی بپرسی اما بیا شرایط شفقی سازی پلن رو بهت بگم

۱. مشفق کردن میزان زمانی که میتونی روزانه بزاری.

۲. جالبایی دروس با توجه به زمان و اهمیت دروس. یهو یه مبث ۱۰ ساعته رو با مبث ۳ ساعته جابجا نکن یا برعکس 🙌

۳. برنامه منطقی باشه و قابل اجرا. یهو تو خاز کمال گرایی نری که ... 🙄

۴. برنامه رو سفت و سفت نهین و قابلیت انعطاف داشته باش تا اگر روزی نرسیدی بفونی با برای جبران داشته باشی.

بفش اول

پلن مطالعاتی پیللی تای در یک نگاه

- برنامه‌ی مطالعاتی سیب سبز:

(تایم‌های نوشته شده برای کل کتاب هست، اولویت ما مبث فیللی مهم و مهم هست 🙌)

آناتومی	۴۷ ساعت	۱۸ تیر الی ۱۶ مرداد روزانه حدود ۷ ساعت	باکس ۱
علوم تشریح	۱۶ ساعت		
فیزیک پزشکی	۵,۵ ساعت		
فیزیولوژی	۴۳ ساعت		
میکروب	۱۸ ساعت		
سلامت دهان و جامعه	۶ ساعت		
پاتولوژی	۱۱ ساعت		
بیوشیمی	۲۴ ساعت		
ژنتیک	۷ ساعت		
انگل و قارچ	۱۴ ساعت		
معارف و انقلاب اسلامی	۱۱ ساعت		
ایمونولوژی	۸ ساعت		
روان	۵,۵ ساعت		

● برنامه‌ی مطالعاتی سبیه:

آناتومی	۱۸ ساعت	۱۷ مرداد الی ۵ شهریور روزانه حدود ۵.۵ ساعت	باکس ۲
فنین	۵ ساعت		
بافت	۶ ساعت		
فیزیولوژی	۱۷ ساعت		
ایمونولوژی	۶ ساعت		
بیوشیمی	۱۲ ساعت		
ژنتیک	۶ ساعت		
سلامت دهان و جامعه	۶.۵ ساعت		
فیزیک	۳.۵ ساعت		
روان	۵ ساعت		
پاتولوژی	۷ ساعت		
میکروب	۲۲ ساعت		

ساقتمان برنامه مطالعاتی

برنامه برای ۵۷ روز نوشته شده:

👉 توی باکس یک یه سری درس و یه ساعت مطالعه‌ی پیشنهادی طبق سیب سبز داریم که طبق سرعت مطالعت میتونه کم و زیاد بشه
 نکته‌ی مهم این پلن با توجه به تایم کممون اینه که قرار نیست کل سیب سبز رو بفونیم و هدفمون فقط مطالعه‌ی مباحث مهم و فیلی مهم هست، البته اگر وقت اضافه داشتی میتونی بری سراغ مباحث غیر مهم
 فقط مواست باشه زمانت از ۳۰ روز تجاوز نکنه که بعد وقت برای مرور و تست با سبیه کم میاری
 🌸 باکس دو برای مرور و تست زنی هست که منبع مناسب این کار میشه سبیه
 منبعی که با یه دسته بندی و شبکه سازی کار رو فیلی برات راحت تر کرده
 تایم پیشنهادی این باکس هم ۲۰ روز هست که ۵.۵ ساعت برای تست و مطالعه در نظر گرفته شده که شما میتونی تایم مرور روزانه هم بهش اضافه کنی (در کل توصیه میشه قبل از مطالعه یه دور مطالب روز قبل رو بفونی بعد بری سراغ روز جدید و مطالعه‌ی جدید)
 🌸 یادت نره پلن رو شفوی سازی کنی.
 نکته: پلن رو میتونی به دو نمو اجرا کنی

۱. مطالعه‌ی سیب سبزه‌ها و سپس بری سراغ سیبیه برای اتمام کار

۲. مطالعه‌ی سیب سبز یک درس و بعد رفتن سراغ سیبیه‌ی اون

نکته‌ی دو: وقت کم هست و کار بسیار هواسه به آخت مطالعه یعنی وسواس و کند خوانی باشه که دپارش نشی پس همیشه هدف و برنامه رو دنبال کن و بهوش پایبند باش. باشه؟ 🙌

❗ راستی برای بار هزارم سعی کن به پلن متعهد باشی تا بعدا یهو از تایم مرورت نرنی 🙌

❑ می‌تونم تایم هر درس رو کم و زیاد کنم؟ **بله**! اگر فواستی میتونی بسته به سرعت و تسلطت به دروس تایم هر درس رو تغییر ببری. البته هواسه باشه درسی رو حذف کنی و ازش نرنی

فقط اگر تایم زیاد آوردی یا دیدی میتونی ساعت مطالعه‌ی روزانت رو بالاتر ببری برو سراغ مطالب غیر مهم سیب سبز و یا به تایم تست و مرور اضافه کن 🙌

به طور کلی توی این پلن:

توی این پلن ۳۰ روز زمان برای مطالعه داریم + مرور همین مطالعه

۲۰ روز زمان مرور و تستی و تشریحی و ۷ روز آزمون زدن و توری سریع

نکته: زمان‌های گفته شده برای هر درس کاملاً پیشنهادیه و میتونی کم که نه ترشیا اما میتونی زیادش کنی 😊

❑ روزها ۴ رو بطور بپینم؟

زمان پیشنهادی من اینه که هر روز تمام درس‌های توی باکس رو بفونی اما میتونی به اصطلاح بقیه‌ای هم بفونی یعنی کلک به درس رو بکنی بعد بری سراغ درس بعدی. اینطور اون خوشحالیه تیک زدن درس رو زود به زود حس میکنی 😊

فالا میتونی طبق ساعت‌های پیشنهادی من روزانه درس بفونی.

❑ البته توبه کن که زمان گفته شده برای سیب سبز فقط برای مطالعه هست و شما نیاز به هتما هتما تستی داشته باشی. توی این پلن سیبیه منع پیشنهادی ما هست که دیگه به منبع فوق العاده و دسته بندی شده هست.

سؤالات شایع

❑ اگر هدفم پاسی باشه چیکار کنم؟ ببین اگر سیب سبز رو داری تو هم میتونی از این پلن استفاده کنی اما مجمش برای پاسی زیاده و فب به تبع نمره‌ی بهتری هم میره. فالا اگر سیب سبز رو ندراری منبعی که پاسی با خیال راحت بهت بره میشه تقلب و یا سیبیه که پلنش هم میشه سویت پس شما با این پلن کاری نداشته باش یا بریم سراغ پلن شیرین خودمون.

❑ روزی چند ساعت درس بفونم؟ ببین لازم نیست هر روز ۱۰ ساعت بفونیا. میتونی از هفته‌ی اول روزانه ۵ ساعت شروع کنی و ریزه ریزه به ۸ ساعت مثلاً برسونی.

در کل پلن کاملاً منعطف هست تا بتونی بر اساس شرایط خودت روزها رو بپینی. البته ما به یه حقیق وقت داریم که بهت گفتم دیگه اینور مدیریت میکنیم که توی باکس

سیب سبز اول میریم سراغ فیلی مهم و مهم و اگر وقت اضافه آوردیم، میریم سراغ غیر مهم 🙌

اما از اون تایم عداقلی دیگه کمتر نشه ●●

❑ میتونم به درس یا مبست رو حذف کنم؟ حس میکنم به اندازه‌ی کافی روی این تاکید نداشتم بزار الان بگم ما حذف نداشتیم اما جابجایی و اضافه داریم بله

😊 (اگر هنوز علتش رو نمیدونی یا توی باشگاه یا به خودم پیام بره)

❑ این برنامه واسه همه یکسانه؟ بله. اگر تو هم شهرویر علوم پایه داری یا نمره‌ی بالا میفوی این پلن برای تو مناسبه و البته که باید برای خودت شفقی

سازیش کنی.

نکته نهایی:

❑ این پلن پیشنهادی هست. پس میتونی درس، مباست و زمان‌ها رو طبق شرایط خودت جابجا کنی 🙌

❑ نکات تکمیلی و مشاوره‌ای رو توی باشگاه بیشتر دربارهاش صحبت میکنیم. 🙌

❑ اوووو فقدر حرف زدیم! ولی می‌دونم که همچنان کلی سؤال داری که جواب ندادیم. می‌تونی توی PV سؤال کنی، من در خدمت هستم. فقط جان من

برنامه و پستای کانال رو خوب بفون! نیام ببینم پرسیدی اول درس بفونم یا مرور کنم 😊

راستی اگر میشه لطفاً وویس نره تا زودتر بهت جواب بدم 😊

@oloompaye_admin

تلگرام مشاوره

Iranmedclub.com

سایتمون

@imc_admin

تلگرام فرید کتاب و این داستانا

۰۲۱-۶۶۴۰۹۷۲۸

شماره تماس