



“
برنامه‌ی مطالعاتی
پیلی تایی
شهریور ۱۴۰۴
”

اول فیلی فاصله مطالب رو می‌کم و بعد میریم سراغ جزئیات پلنمون.

این برنامه برای کی مناسبه؟

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

چرا چیلی تای؟

چیلی تای یه سس با طعم تند و شیرینه یعنی یه چیزی بین اسپایسی و سوییت نه اون قدر سنگین و طولانی مثل اسپایسی نه اون قدر رامت و هلو برو تو کلو مثل سوییت، به همین دلیل این پلن تند و شیرین مناسب افراد با ارده‌ای هست که می‌فوان 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 یایی. پایه‌ای شروع کنیم؟

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

بفوام به طور کلی توضیح برم 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 حساب شده هست و برای ثانیه به ثانیه 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 فاصله نویسی و... اما مرور نکنی هیچ فایده‌ای نداره

تازه این پلن فیلی فاصله چون تایم مرور رو با تست یکی کردیم تا دیکه به تیر و پند نشون بزنی

در واقع با مطالعه برای یک مرتبه تو یه سری دیتای چریر 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 بعث کمک میکنیم تا این روند یادگیری رو جلو ببری

من که هر فم پاسیه پیکار کنم؟

برای شما هم برنامه داریم. پلن سوییت مقتض شماسه تا فیلی شیرین و هلو برو تو کلو کار علوم پایه رو یه سره کنی.

پس اگر هر فم پاسیه منتظر سوییت باش (اما نظر من رو بفوی میتونی ذره ذره شروع کنی و نزاری اون افراد که کار رامت تر جمع بشه)

پلن مطالعاتی از کی شروع میشه؟

از ۱۸ تیر لغایت آزمون علوم پایه شهریور ۱۴۰۴

• پلنمون مقراری فشرده و سنگین میشه چون مهم مطالب بالاس و زمان مرور پس لطفاً لطفاً همراه پلن جلو برو و ازش با نمون

بیا همین اول کار سگامونو وا بکنیم

این برنامه تبلیغاتی نیست! کاملاً واقع‌بینانه و البته پیشنهادیه! تک تک اطلاعاتش حساب شده است؛ چه موارد مثبتی که ممکنه امیروارت کنه و چه موارد منفی که ممکنه بعث 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

چهارم بفونم؟

ابزار کارمون چیه؟

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

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

سیب سبز عزیز در دونه و تازه متولرمون که اینجا میشه کمک و همراه سیب سبز تا در کنار مطالعه و یادگیری بتونی با یه شبکه سازی فتن بری سراغش و ضمن

یادگیری بیشتر، تست هم بزنی و مرور مطالب هم داشته باشی. مفصل در ادامه روش استفاده و زمانبندی رو توضیح میدیم.

اگر گفتی جزو فراموش نشدنی هر درس فونن چیه؟ آخرین تست زدن

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

- اولین قدم مطالعه‌ی هر مبحث سیب سبز اون درسه با اولویت مباحث خیلی مهم و مهم
- در مرحله‌ی دوم میریم سراغ تست و اون مبحث رو بهتر کار میکنیم (میدونی دیکه تست از اویب وایباته حالا اگر با یه شبکه سازی ففن نوشته شده باشه بین چی میشه 🤔)
- و در مرحله‌ی سوم مرور، مرور و مرور 🔄 خواست باشه از مرور غافل نشی که اگر کلی بفونی اما مرور نکنی، نهایت ممکنه ۵۰ درصد مطالب به یادت بمونه (فوشبینانه شو گفتم البته) 🧠
- اینجا 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 بندیم.
- و مرحله‌ی آخر آزمون زدن با اولویت آزمون‌های افیر

🔍 چطوری مرور کنیم؟

مرور ما در واقع چند مرحله داره.

- مرور عین مطالعه‌ی دور اول به صورت تستی و تشریحی (جلوتر بحث توضیح میدم)
- مرور با سیپه به صورت تستی و با یه شبکه سازی ففن
- و مرور تستی و آزمون
- توری سریع قبل آزمون علوم پایه

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 + ماشین نویسی‌های خودت
 ۲. مرور اون مبحث با سیپه و زدن تست‌هاش
 ۳. مرور سلکتیو نهایی با کمک از آزمون‌های افیر و رجوع به مباحثی که نیاز به مطالعه‌ی مجدد داره
- فرمت کلی پلن این شکلیه 📅 مطالعه + تست‌زنی + مرور مطالب فونده شده

🔍 نمونه‌ی اجرای پلن چطوره؟

هدف 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 آیدی مشاوره ارسال کن 🙌

🔍 نمونه‌ی شفقی سازی پلن:

- البته که ما توی این مسیر شفقی سازی همراهتیم و اگر سوالی داشتی میتونی توی پی‌وی پرسشی اما بیا شرایط شفقی سازی پلن رو بهت بگم
۱. مشخص کردن میزان زمانی که میتونی روزانه بزاری.
 ۲. جالبایی دروس با توجه به زمان و اهمیت دروس. یهو یه مبحث ۱۰ ساعته رو با مبحث ۳ ساعته جابجا نکن یا برعکس 🙅
 ۳. برنامه منطقی باشه و قابل اجرا. یهو تو فاز کمال‌گرایی نری که ... 😓
 ۴. برنامه رو سفت و سفت نمپین و قابلیت انعطاف داشته باش تا اگر روزی نرسیدی بفونی چا برای فیران داشته باشی.

- برنامه‌ی مطالعاتی سیب سبز:

(تایم‌های نوشته شده برای کل کتاب هست، اولویت ما مباحث خیلی مهم و مهم هست 🙌)

آنا تومی	۴۷ ساعت	۱۸ تیر الی ۱۶ مرداد روزانه حدود ۷ ساعت	باکس ۱
جنین	۱۲,۵ ساعت		
فیزیولوژی	۴۳ ساعت		
میکروب	۱۸ ساعت		
بهداشت و اپیدمیولوژی	۱۵ ساعت		
بیوشیمی	۲۴ ساعت		
بافت	۱۴ ساعت		
انگل و قارچ	۱۴ ساعت		
معارف و انقلاب اسلامی	۱۱ ساعت		
ایمونولوژی	۸ ساعت		

آناتومی	۱۸ ساعت	۱۷ مرداد الی ۵ شهریور روزانه حدود ۵ ساعت	باکس ۲
چنین	۵ ساعت		
باخت	۶ ساعت		
فیزیولوژی	۱۷ ساعت		
ایمونولوژی	۶ ساعت		
یوشیمی	۱۲ ساعت		
بهداشت و اپیدمیولوژی	۱۱ ساعت		
میکروب	۲۲ ساعت		

سافتمان برنامه مطالعاتی

برنامه برای ۵۷ روز نوشته شده:

👉 توی باکس یک به سری درس و به ساعت مطالعه‌ی پیشنهادی طبق سیب سبز داریم که طبق سرعت مطالعت میتونه کم و زیاده 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 خیلی 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 سیبیه کم میاری
👉 باکس دو برای مرور و تست زنی هست که منبع مناسب این کار میشه سیبیه
منبعی که با به دسته بندی و شبکه سازی کار رو خیلی برات راحت تر کرده
تایم پیشنهادی این باکس هم ۲۰ روز هست که 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 به دور مطالب روز قبل رو بفونی بعد بری سراغ روز جدید و مطالعه‌ی جدید)
👉 یادت نره پلن رو شفاهی سازی کنی.

نکته: پلن رو میتونی به دو نحو اجرا کنی

۱. مطالعه‌ی سیب سبزها 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 مواست به آفت مطالعه یعنی وسواس و کند خوانی باشه که دچارش نشی
پس همیشه هدف و برنامه رو دنبال کن و بهش پایبند باش. باشه؟ 🍏

⚠️ راستی برای بار هزارم سعی کن به پلن متعهد باشی تا بعدا یهو از تایم مرور 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 بدی. البته مواست باشه درسی رو حذف نکنی و ارزش نرنی

فقط اگر تایم زیاد اوردی 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 عین مطالعه

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

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

❓ چرا زبان توی پلن نیست؟

●● بهترین شیوه‌ی مطالعه‌ی زبان اینه که هر شب به تایمی بهش اختصاص بدی، به همین علت توی باکس‌ها نیست

اما به طور کلی برای مطالعه‌ی زبان تو به به تایمی نیاز داری که شب بهتره که این تایم رو تقسیم کنی و هر شب به زمان کوچیک بهش بدی تا هم خوب مطالب رو یاد بگیری و هم اینکه یهو توی به تایم کوتاه نقوای کلی مطلب جدید یاد بگیری.

پس چی شد؟ هر شب حدود ۳۰ دقیقه زبان میفونیم. قول 🍏

