

و خدایی که در این نزدیکی است...

## برنامه دو هفته‌ای آمادگی برای امتحانات نهایی

دوازدهم انسانی - اردی بهشت ۱۴۰۳ - انگیزش پلاس



سلام دوست عزیزم! خیلی خوش اومدی!

من مسعود محمدی هستم. مشاور تحصیلی و مدیر مجموعه انگیزش پلاس!

و این برنامه که در اختیارت قرار گرفته، برای آمادگی جهت شرکت در امتحانات نهایی آماده شده. قبل از این که این برنامه رو شروع کنی، خواستم چند کلمه‌ای رو با هم صحبت کنیم. خوب به این حرف‌های من توجه کن.

- اول این که، درسته این برنامه به صورت رایگان در اختیارت قرار گرفته. اما به هیچ عنوان بی ارزش نیست! پس با خودت نگو اگه نرسیدم اجراش کنم خیلی مهم نیست! نه! اجرای با کیفیت این برنامه میتونه تورو به نتیجه‌ای که میخوای برسونه. فقط باید با همه وجودت خودتو متعهد به اجرای برنامه کنی.
- نکته دوم خیلی مهمه. یادت نره که در کنار کار درسی، باید بسیار روی ذهنت هم کار کنی. اون چیزی که در نهایت معدل بالا رو برای تو به ارمغان میاره، ذهن آماده اس. کافیه سر جلسه استرس داشته باشی، همین استرس عملکرد مغزت رو مختل می‌کنه و به جای این که با ۹۰٪ بازدهی ذهنت بری سر جلسه، با ۳۰٪ میری و همین یعنی خیلی از سوالارو نمی‌تونی جواب بدی. تمرین فوق‌العاده‌ای که به دانش‌آموزان خودم برای کنترل استرس پیشنهاد می‌کنم و همیشه هم جواب داده، تمرین «سلف تاک» هست. توصیه می‌کنم توام این تمرین رو با دقت تمام انجام بدی. توضیحات بیشتر در مورد این تمرین رو توی این ویدئوی من خواهی دید: <https://www.angizeshplus.com/self-talk>
- در این روزهای نزدیک امتحان نهایی، خیلی مراقب ورودی‌های ذهنت باش. شبکه‌های مجازی مخصوصا اینستاگرام، بسیار فضای مسمومی دارن که برای ذهن داوطلبی که میخواد بالاترین نتیجه رو بگیره، حضور در این فضاها سمه. پس به خودت لطف کن و تا جایی که می‌تونی دور چیزهایی مثل اینستاگرام، تلویزیون، دوستان و ... رو خط بکش.

- پارت های این برنامه بر اساس ضرایب به هر درس اختصاص پیدا کرده. به عنوان مثال درس ادبیات فارسی که ضریب ۱۸ داره و مهم ترین درس در امتحانات نهاییه، بیشترین پارت مطالعاتی رو به خودش اختصاص داده.
- و نکته آخر این که، مجموعه انگیزش پلاس همیشه سعی می کنه بهترین محتواها رو در اختیار دانش آموزان بذاره. می تونی مارو از طریق راه های زیر دنبال کنی:

سایت: [www.angizeshplus.com](http://www.angizeshplus.com)

آپارات: [www.aparat.com/angizeshplus](http://www.aparat.com/angizeshplus)

اینستاگرام: [www.instagram.com/angizeshplus\\_com](http://www.instagram.com/angizeshplus_com)

### جدول برنامه

روز اجرای برنامه	پارت اول	پارت دوم	پارت سوم	پارت چهارم	پارت پنجم
اول	درس ۱ و ۲ فارسی	درس ۱ و ۴ علوم و فنون	کلمات جدید و متن درس ۱ زبان	فصل ۱ ریاضی	درس ۱ تا ۳ تاریخ
دوم	درس ۳ و ۴ فارسی	درس ۱ و ۲ دینی	گرامر، reading و writing درس ۱ زبان	کلمات جدید و متن درس ۱ عربی	فصل ۱ جغرافیا
سوم	درس ۵ و ۶ فارسی	فصل ۲ ریاضی	قواعد و تمرینات درس ۱ عربی	درس ۱ تا ۴ جامعه	درس ۱ تا ۵ سلامت و بهداشت
چهارم	درس ۷ و ۸ فارسی	درس ۳ و ۴ دینی	درس ۱ فصل ۳ ریاضی	کلمات جدید و متن درس ۲ عربی	درس ۴ تا ۶ تاریخ
پنجم	درس ۹ و ۱۰ فارسی	درس ۷ و ۱۰ علوم و فنون	کلمات جدید و متن درس ۲ زبان	درس ۱ تا ۳ فلسفه	-
ششم	درس ۵ و ۶ دینی	قواعد و تمرینات درس ۲ عربی	درس ۷ تا ۹ تاریخ	-	-
هفتم	درس ۴ تا ۶ فلسفه	درس ۲ و ۵ علوم و فنون	گرامر، reading و writing درس ۲ زبان	درس ۲ فصل ۳ ریاضی	فصل ۲ جغرافیا
هشتم	درس ۱۱ و ۱۲ فارسی	درس ۷ و ۸ دینی	کلمات جدید و متن درس ۳ عربی	درس ۵ تا ۷ جامعه	-

نهم	درس ۱۳ و ۱۴ فارسی	درس ۸ و ۱۱ علوم و فنون	درس ۷ تا ۹ فلسفه	درس ۶ تا ۱۰ سلامت و بهداشت	-
دهم	درس ۱۵ فارسی	درس ۸ دینی	درس ۸ تا ۱۰ جامعه	کلمات جدید و متن درس ۴ عربی	-
یازدهم	درس ۱۶ فارسی	درس ۳ و ۶ علوم و فنون	کلمات جدید و متن درس ۳ زبان	فصل ۳ جغرافیا	درس ۱۱ تا ۱۴ سلامت و بهداشت
دوازدهم	درس ۱۷ فارسی	درس ۹ و ۱۰ دینی	درس ۳ فصل ۳ ریاضی	قواعد و تمرینات درس ۴ عربی	درس ۱۰ تا ۱۲ تاریخ
سیزدهم	کلمات جدید و متن درس ۵ عربی	درس ۹ و ۱۲ علوم و فنون	گرامر، reading و writing درس ۳ زبان	کلمات جدید و متن درس ۴ عربی	-
چهاردهم	درس ۱۸ فارسی	درس ۱۱ و ۱۲ و ۱۳ دینی	قواعد و تمرینات درس ۵ عربی	درس ۱۰ تا ۱۲ فلسفه	

امیدوارم که از این برنامه نهایت استفاده رو کرده باشی. شاید اجرای این حجم از برنامه در طی روز کار زیاد ساده‌ای نباشه اما چاره‌ای نیست. فاصله زیادی تا شروع امتحانات نهایی نداریم و تو باید با تمام آمادگی در این امتحانات شرکت کنی. پس سعی کن به بهترین شکل دروسی که قرار داده شده رو مطالعه کنی.

همونطور که می‌دونی، در امتحانات نهایی، سه درس ادبیات فارسی، زبان انگلیسی و زبان عربی تاثیر بسیار زیادی دارن. ادبیات فارسی با ضریب ۱۸/۶۴ مهم‌ترین درس بین کل دروس امتحان نهاییه و دو درس زبان انگلیسی با ضریب ۱۰/۱۷ و زبان عربی با ضریب ۷/۸۰ (برای رشته ریاضی و تجربی) و ۶/۲۶ (برای رشته انسانی) جزو دروس مهمن. این سه درس با هم چیزی در حدود ۳۵٪ از موفقیت تو در امتحانات نهایی رو تضمین می‌کنن. برای همین باید خیلی حواست بهشون باشه.

در درس ادبیات فارسی، ۱۰ نمره از معانی واژگان پرسیده میشه. برای درس زبان انگلیسی ۹ و زبان عربی هم ۱۳ نمره از معانی واژگان به صورت مستقیم و غیرمستقیم خواهد اومد. بنابراین، برای موفقیت در این سه درس، داشتن دایره لغات بالا بسیار ضروریه.

اگه تا الان کلمات رو برای این سه درس به خوبی یاد نگرفتی، ما برات یه پیشنهاد ویژه داریم.

**تو می‌تونی از قدرت شنواییت برای حفظ لغات این سه درس استفاده کنی؟! چطوری؟**

باید معانی لغات رو با صدای خودت ضبط کنی و با یه هندزفری بذاری توی گوشت و در زمان‌هایی که درس نمی‌خونی بذاری برات پلی بشه. این اتفاق باعث میشه معانی لغات آروم آروم بره توی ناخودآگاهت و اونارو یاد بگیری. ما هممون بارها از این قابلیت استفاده کردیم. وقتی یه موزیک رو چندین و چندبار شنیدیم، به صورت

ناخودآگاه حفظش کردیم و تا سالیان دراز هم توی ذهنمون مونده. سالهاست دانش آموزان ما از این روش برای موفقیت در دروس عربی و فارسی و انگلیسی استفاده می کنند.

البته ممکنه الان زمانی برای ضبط کردن این فایلها نداشته باشی. ایرادی نداره. ما از قبل این فایلها رو آماده کردیم. تو می تونی ازشون استفاده کنی.



این فایلها برای سه درس فارسی، عربی و زبان انگلیسی در سه پایه دهم، یازدهم و دوازدهم آماده شده و کل کلمات کتاب رو پوشش میده. بیان این کلمات با لحن آرام بوده و موسیقی ای که بعنوان زیرصدا قرار داده شده کار شنیدن این فایلهارو لذتبخش تر می کنه.



این فایلها به صورت فایل صوتیه و بلافاصله بعد از تهیه قابل دسترسی خواهد بود. میتونی روی گوشیت به راحتی ازش استفاده کنی.

برای شنیدن نمونه این فایلها و تهیه اون با شماره ۰۹۲۲۵۸۹۲۸۹۳ در تلگرام، در ارتباط باش.



با این فایلها خیالت از کسب نمره بالا در این سه درس راحت میشه! امیدوارم بهترین نتیجه رو در امتحانات نهایی کسب کنی.

با صمیمانه ترین احترامات

دکتر مسعود محمدی، مشاور تحصیلی و مدیر مجموعه انگیزش پلاس