



جلسات گروهی متوسطه دوم

مشاوره تحصیلی



دکتر همت یار

جلسه دوم

مدرسه یا آموزشگاه؟
منابع مطالعه مناسب / روش مطالعه هر درس
آزمون آزمایشی / نحوه برنامه ریزی حجمی و ساعتی
مراحل مطالعه / چسبندگی زمان / sms گزارش کار
دفتر برنامه ریزی / همیشگی ها / مهمان رتبه برتر
اصول جو / تغییر طرز تفکر

۱۸ مردادماه ۱۴۰۳

جلسه اول

همایش مسیر طلایی :
تغییرات کنکور و بررسی کنکور ۱۴۰۴
آیتم انگیزشی / مهمان رتبه برتر / برنامه ساعتی و
حجمی / مراحل مطالعه / چسبندگی زمان
معرفی دوره های مشاوره

۴ مردادماه ۱۴۰۳

جلسه چهارم

حساسیت روی منابع / نرسیدن به بودجه بندی
آزمون مغایرت تدریس دبیر با آزمون های آزمایشی
/ آیتم انگیزشی / آزمون ستاره شو / مهمان رتبه برتر
دروس محوری / استانداردهای مطالعه و
تست زنی / کندی و دلایل پایین بودن سرعت

۱۵ شهریورماه ۱۴۰۳

جلسه سوم

برنامه میان مدت / شهریور طلایی ترین ماه کنکور
مهمان رتبه برتر / آیتم انگیزشی / مقدمات مطالعه
روش های خلاصه نویسی، حاشیه نویسی و
برجسته سازی / تست مارکدار / رقابت با خویشتن
/ مرور قبل آزمون / تحلیل آزمون / روش مطالعه
دروس خواندنی و تحلیلی / روش تست زنی

۱ شهریورماه ۱۴۰۳



جلسه ششم

آیتم انگیزشی: ویژگی آدم‌های موفق: قانون جذب / تغییر محیط مطالعه / کمیت یا کیفیت؟ تمیز تست زدن؟ / جبران کلاس‌های عقب افتاده استانداردهای مطالعه و تست‌زنی / تکنیک برآورد و زور زدن / وسواس و کندی / زوج درس در آزمون آزمایشی / زمان مطالعه زمین شناسی نرسیدن به برنامه حجمی / رسیدن به ساعت مطالعه در روزهای کلاس / مغایرت تدریس دبیر و آزمون آزمایشی / کمالگرایی / زمان حل سوالات تشریحی / دروس محوری / جزوه خوانی زیاد و تست کم؟ / خواب ظهر

۳ آبان ماه ۱۴۰۳

جلسه پنجم

آیتم انگیزشی: ویژگی آدم‌های موفق: ۲۰۶ فرانسه / جمع‌بندی و مرور مطالب مهم جلسات قبل: اصول جو / مقدمات مطالعه / اهمیت پر کردن دفتر برنامه‌ریزی / روش‌های مطالعه و تست‌زنی خلاصه‌نویسی، حاشیه‌نویسی و برجسته‌سازی مرور قبل آزمون آزمایشی / دروس محوری کندی و دلایل پایین بودن سرعت

۱۹ مهر ماه ۱۴۰۳

جلسه هشتم

آیتم انگیزشی: ویژگی آدم‌های موفق: سال‌های بحرانی / آزمون ستاره شو / مهمان رتبه برتر / پرسش و پاسخ / جدول ارزیابی

۱ آذر ماه ۱۴۰۳

جلسه هفتم

بی‌دقتی و راهکارهای رفع بی‌دقتی / برنامه روزهای جمعه بعد آزمون / مرور قبل آزمون / روز دقت / آموزش عملی روش مطالعه دروس خواندنی

۱۷ آبان ماه ۱۴۰۳

جلسه دهم

روش مطالعه در ایام امتحانات ترم اول / آزمون دی ماه / مرور جدول ارزیابی / تکنیک‌های افزایش تمرکز / آیتم انگیزشی: ویژگی آدم‌های موفق: اشتیاق

۲۹ آذر ماه ۱۴۰۳

جلسه نهم

تحلیل آزمون و جدول ارزیابی / پرسش و پاسخ آیتم انگیزشی / آموزش عملی روش مطالعه دروس تحلیلی و تست‌زنی

۱۵ آذر ماه ۱۴۰۳



جلسه دوازدهم

بررسی حذفیات کنکور / مهارت‌های مدیریت
آزمون / مقدمات آزمون دادن / اصول دقت /
مدیریت زمان / تکنیک زمان نقصانی / تکنیک X و
O نکات تکمیلی آزمون دادن / آیتم انگیزشی:
ویژگی آدم‌های موفق: تئوری سقوط
پرسش و پاسخ

۱۱ بهمن ماه ۱۴۰۳

جلسه یازدهم

صحبت با والدین (دوری از نتیجه گرایی، نظارت به
جای کنترل، ایجاد فضای آرام و مناسب مطالعه،
عدم مقایسه و اعمال نظرات شخصی) / اردوی
عید / کلاس‌های عقب افتاده را چه کنیم؟ / اولویت
تدریس دبیر / آیتم انگیزشی / تعداد تست
استاندارد در هفته / دلایل پایین بودن تعداد تست
در هفته / آیتم انگیزشی

۲۷ دی ماه ۱۴۰۳

جلسه چهاردهم

پارادایم مطالعه دروس کنکوری / پارادایم مطالعه
امتحانات نهایی / بررسی درس به درس تمامی
دروس کنکور / فصل‌های مهم / فصل‌های قابل
حذف / منابع دوران جمع‌بندی / پروژه ۲۰ تا ۲۰
مطالعه در ماه رمضان

۹ اسفندماه ۱۴۰۳

جلسه سیزدهم

همایش بزرگ ستاره‌شو: مصاحبه با رتبه‌های برتر
کنکور ۱۴۰۳ / پرسش و پاسخ

۲۵ بهمن ماه ۱۴۰۳

جلسه شانزدهم

پارادایم مطالعه کنکوری و امتحانات نهایی /
دفتر برنامه‌ریزی با فرمت جدید / از حال بد به حال
خوب / مواجهه متفاوت با مشکلات / ابزارهای حال
خوب کن / درست فکر کردن / کنترل افکار منفی /
مواجهه منطقی مهمترین تکنیک روانشناسی

۲۸ فروردین ماه ۱۴۰۴

جلسه پانزدهم

برنامه‌ریزی و جمع‌بندی برای آمادگی در کنکور
اردیبهشت / مشکلات اصلی دانش آموزان در
مطالعه / بررسی اهمیت ماه‌های پایانی با تفاوت
نتایج کنکور در سال‌های گذشته / اهمیت آرامش
در ماه‌های پایانی / ویژگی مهم رتبه‌های برتر
کنکور / پرسش و پاسخ / مهمان رتبه برتر

۱۴ فروردین ماه ۱۴۰۴



جلسه هجدهم

استرس و راهکارهای مدیریت آن با حضور کارشناس روان شناسی / اهمیت تغذیه مناسب در ماههای پایانی با حضور کارشناس تغذیه / پرسش و پاسخ / آیتم انگیزشی

۲۵ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴

جلسه هفدهم

برنامه ایام امتحانات ترم دوم و برنامه فارغ التحصیلان در بازه امتحانات / توصیه‌های به ظاهر ساده اما کاربردی در ماههای پایانی / برنامه دوران جمع‌بندی / اتمام باقی مانده‌ها / آزمون ۳ روز ۱ بار و رفع اشکال و مرور در بازه‌های پایانی معرفی منابع دوران جمع‌بندی / آیتم انگیزشی: ویژگی آدم‌های موفق: عینک ۸۰ در ۲۰

۱۱ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴

جلسه بیستم

اگه کنکور سخت اومد، اگه جامون بد بود، اگه مراقب هی راه رفت و اعصابمون رو خورد کرد، اگه سوال‌ها سخت اومد و وقت کم آوردیم، اگه دفترچه اول رو گند زدیم با چه روحیه ای سر دفترچه دوم بریم، اگه درس شاخص مون رو خراب کردیم، اگه شب خوابمون نبرد، اگه سر جلسه استرس داشتیم، چه جوری بی دقتی‌های روز کنکور رو کم کنیم، چه جوری مهارت‌های آزمون رو سر جلسه پیاده کنیم، چه جوری افکار مزاحم سر جلسه رو از بین ببریم، توصیه‌های روز آخر، بین آزاد و سراسری چه کار کنیم، توصیه‌های مربوط به خانواده، چرا هیچ وقت آزمون‌هام رو دلخواه نمی‌دم، چی کار کنم کنکور رو در نهایت آرامش بدم و از ۱۰۰٪ سوادم استفاده کنم و بهترین آزمون امسال رو بدم؟

روز قبل کنکور

جلسه نوزدهم

آیتم انگیزشی: ویژگی آدم‌های موفق: نیروی ماورا توصیه‌های پایانی / مرور برنامه دوران جمع‌بندی و آزمون‌های جامع / اهمیت آرامش در هفته‌های پایانی / مرور مهارت‌های مدیریت آزمون تلورانس در زمان نقصانی / تکنیک X و O / برنامه هفته آخر کنکور

۸ خرداد ماه ۱۴۰۴

