

پیک اندیشه PV

نشریه داخلی

موسسه فرهنگی و هنری سروش اندیشه

سال هشتم - شماره بیست و هفتم - آبان ماه ۱۳۹۶



گنجینه اندیشه منتشر شد

گنجینه اندیشه

سروش اندیشه

بنگاهان آموزش و مشاوره تخصصی در استان

برای شناخت بهتر
موسسه سروش اندیشه
پیشنهاد میکنیم
یکبار گنجینه اندیشه
را بخوانید.

گنجینه اندیشه که به عنوان بیوگرافی موسسه سروش اندیشه می باشد با چاپ جدید در سال ۱۳۹۶ و با ارایه مطالب و محتویات به روز که در آن خدمات موسسه را بطور کامل شرح داده همراه با مختصری از تاریخچه موسسه و رزومه برنامه ریزان و بسیاری از مطالب خواندنی دیگر برای شما دوستان موسسه سروش اندیشه آماده شده تا بتواند بخشی کوچکی از رسالت بزرگ ما در زمینه آموزشی بهتر برای شما دانش آموزان موسسه باشد.

فهرست

صفحه ۱
صفحه ۲ و ۳
صفحه ۴ و ۵
صفحه ۶ و ۷
صفحه ۸ و ۹
صفحه ۱۰ و ۱۱
صفحه ۱۲ و ۱۳
صفحه ۱۴ و ۱۵
صفحه ۱۶ و ۱۷
صفحه ۱۸ و ۱۹
صفحه ۲۰ و ۲۱
صفحه ۲۲ و ۲۳
صفحه ۲۴ و ۲۵
صفحه ۲۶ و ۲۷
صفحه ۲۸ و ۲۹

مهر آغازی دوباره
انگیزه + تلاش = موفقیت
پایانی برای یک آغاز
افتخار آفرینان
عربی مثل باقلوا
In Rell will

تجربه برترین ها
تغذیه مناسب برای کنکور
سه سالانه فیزیک کنکور
آشنایی با مثلثات
تجربه برترین ها
نقش پدر مدار در موفقیت تحصیلی
ترکیبی خواندن زیر دست
شیمی‌دان شو
طرح نهمی ها و معرفی آموزشگاه



سروش اندیشه

موسسه فرهنگی و هنری سروش اندیشه
سال هشتم - شماره بیست و هفتم - آبان ماه ۱۳۹۶

صاحب امتیاز: موسسه سروش اندیشه حیات
مدیر مسئول: سید علی مزارعی
طراح و صفحه آرایی: محمدرضا کیان تاش
زیر نظر: گروه آموزشی سروش اندیشه

همکاران این شماره:

علی اسماعیلی

علی تیمسوری

شیمیا حسینی

امیر جواد ی

علیرضا صدقات

صادق غلامرضا سی

الیاس کر باسفروشان

حسین ولایتخش

سهراب مختاری

سید امیر رضا یعقوبی

مهر

سر آغازی دوباره

یاران و همراهان همیشگی موسسه سروش اندیشه سلام!

از آخرین شماره پیک سروش اندیشه که در خدمت شما عزیزان بودیم در اردیبهشت ۹۶ نزدیک به ۶ ماه گذشت که ابتدا بابت این تاخیر بپوش می طلبیم در این مدت برگزاری کنکور سراسری ۹۶ و بعد از آن اعلام نتایج و سپس انتخاب رشته و در نهایت اعلام نهایی نتایج را داشته ایم که موسسه سروش اندیشه سعی خود را بر این گذاشت تا همچون سنوات گذشته همراه و یار و یاور دانش آموزان خود در طول این مسیر باشد که بخشی از این مهم را در برگزاری همایش های انتخاب رشته در هتل تالین و مدت زمان انتخاب رشته که با کمک همه عوامل موسسه در محل موسسه انجام شد و بعد از آن هم با تقدیر از رتبه های برتر در سالن همایش این سینما که برگزار شد نشان دادیم که تمام توان و تلاش خود را برای موفقیت دانش آموزانمان به کار بستیم تا از این مهم همچنان سربلند باشیم و سال تحصیلی جدید خود را با امید و اتکا به خدا برای دانش آموزان جدید که پای در یک رقابت مهم و سرنوشت ساز گذاشته اند را آغاز نمودیم. همراهان جدید که به تازگی با موسسه سروش اندیشه همراه شدید باید باور داشته باشید که در یک مارتن شرکت کرده اید راهی طولانی که زمان آن بسیار زود به انتها میرسد پس هرگز نا امید نشوید و هیچ موقع به خود خستگی راه ندهید که در یک آغاز هستیم و می توانید با یک برنامه ریزی موفق و اراده خواسته شما به هر آنچه آرزو و رویای بزرگی که در سر دارید برسید فقط باید شروع کرد با اراده قوی و اتکا به خدا متینان موفقیت را لمس نمود. شروع ماه مهر که همزمان شده با شروع ماه شور و شعور حسینی را باید به فال نیک گرفت که همچون مولیان با اعتقاد به اصول و باور های مذهبی خود سربلند از تمامی آزمون ها خصوصا آزمون های الهی باشیم و اما هدف کلیه عوامل و پرسنل و برنامه ریزان موسسه سروش اندیشه در تمام طول سال تحصیلی بر این است که در این مدت یار و همراه شما عزیزان باشند تا با یاری خداوند شما دانش آموزان گرامی به آنچه استحقاقش را داشته باشید برسید و در آخر سخنی با والدین گرامی که باری و همراهی شما با فرزندتان زمینه یک حضور موفق برای عزیزانتان را به همراه خواهد داشت. تا بدانند در این مسیر تنها نیستند و اما در آخر اینکه موسسه سروش اندیشه با مطالب و محتوایی که برای شما عزیزان در قالب پیک اندیشه ارائه می نماید سعی بر این دارد تا بخشی از عملکرد موسسه را در طول سال تحصیلی به شما معرفی نماید و همچنین با ارائه مقالات انگیزشی و روحی و نیز با استفاده از تجارب دبیران آموزشگاه موسسه سروش اندیشه در برخی از دروس عمومی و اختصاصی مطالب آموزشی را بصورت مرتب و ادامه دار در فصلنامه پیک اندیشه ارائه می نماید تا این پیک با یار آموزشی و محتوایی آن مورد قبول شما واقع شود پس از این به بعد در دوره جدید در ماه دوم هر فصل منتظر فصلنامه داخلی پیک اندیشه باشید. امید آنکه برای موفقیت تک تک دانش آموزانمان، مفید فایده باشد.

مشهد، خیابان راهنمایی، انتهای راهنمایی ۲۴ شماره ۱۱۸
۲۸۴۶۸۲۵۲ - ۲۸۴۶۶۴۲۴ - ۲۸۲۰۶۵۲۷ - ۲۸۴۶۷۲۹۹

ما را در فضای مجازی دنبال کنید

WWW.S-ANDISHEH.IR

telegram.me/sorusheandishe

@s.andishe

انگیزه + تلاش = موفقیت

اگر از الان شروع کنیم با فلان ساعت مطالعه و فلان تراز می‌تونیم تو فلان رشته قبول بشیم؟ این جمله ای که از زهمون اول ناستون تا یک ماه موند به کنکور همه از مشاورا میپرسن!

اگر از الان شروع کنیم میشه؟؟؟

در جواب این سوال باید گفت که اول تعریف شما از شدن چیه؟ دوما میزان تلاش شما چقدره؟؟ آیا میتونی با تمام توان تا روز کنکور درس بخونی؟ یا باز هم تنبلی میکنی؟

برای روشن شدن پاسخ این سوال چند برداشت از خود شما کنکوری‌ها بخونیم:

مثال های خیلی زیادی وجود داره از کسانی که از بهمن و اسفند شروع کردن یا حتی بعد از عید ولی چون خوب خوندن نتیجه هم گرفتن!! دفتر برنامه ریزی به نفر و میدیدم که بعد از عید شروع کرد به خوندن الان پزشکی تهران تشریف دارن.

الان خیلیا راحت درس رو ول میکنن حتی افرادی که تا الان رو ، بد پیش نیومدن! مثال خیلی زیاده ا تو کلاسی خودمون داشتم آموزش بودن که ترازشون نوی ازمون قلم چی ۷۰۰۰ بوده و اما برندن . به چیزی کمتر از حافشون رسیدن!

واسه همین اگر کسی الان شروع کنه خیلی راحت میتونه از بقیه جلو بزنه ...

یه نسخه رو نمیشه برای همه پیچید کلی مثال هست که نوستون ، فلفظ کار زیاد می خواد . من دوستی داشتم که از سال سوم خیلی درس میخونده و زنیه اش شده ۳۰۰ و خورده ای ، همکلاسی هم الان دارم که از عید شروع کرده بود والان شده ۳۰۰ و خورده ای ... پس شدش میشه نشدش هم میشه . همه چی بستگی به خود آدم داره و اینکه حاضره چندر برای هدش وقت بزاره و بهتره تا وقتی وقت هست در روش خوندن ، تست زدن و بقیه چیزا دقت کرد که حداقل در مقابل زمانی که میارید نتیجه بگیرید .

به نظر من زمان استانداردش از الانه! مهم نیست الان چه تاریخیه مهم روش پیشروی در مسیریست که از هر شب از مقدار و کیفیت خوندن همون روزت راضی باشی . که بعدا حسرت بگردنن به اون روزها رو نخوری همین !

این صحبت ها رو دانش آموزان کنکوری گفتند . مهمون کسی که مسیر رو رفتند و با مثل شما کنکوری ها دارند طی میکنند . انگیزه برای این مسیر مهم ترین قسمت ماجراست . طوری که بارها و بارها به این موضوع توجهات شما آشنا میکنه . اگر

نمیدانید چرا در کنکور شرکت میکنید یا به دنبال دلایل بگردید یا اصلا شروع نکنید!

انگیزه یک کلیشه است اما همین کلیشه نقش بزرگی در موفقیت شما دارد . بیشتر آدم ها با اشتیاقی شور انگیز و وصف نشدنی دست به شروع کاری میزنند . اما کسی که با واقعیت و دشواری کار آشنا بشوند به تدریج سرد شده و دیگر اشتیاقی برای ادامه مسیر ندارند .

این افراد گاهی واقعا بر اثر یک اتفاق مانند صحبت کردن با یک دوست ، شرکت کردن در کلاس های آموزشی تکنیک ها موفقیت یا یک فکر آبی و لحظه ای به باره انگیزه ی بسیار قوی برای موفق شدن پیدا کردند! اما نکته اینجااست که این

گونه افراد اغلب نمیدانند که مسیر موفقیت یک جاده ی تمام آسفالت نیست و گاه باید از بیخ و خم های بسیاری برای رسیدن به مقصد نهایی گذر کنند .

روان شناسان معتقدند که ابتدا آنچه در ذهن شکل میگیرد یک تغییر است و پس از مدتی تغییر تبدیل به آرزو و سپس آرزو به امید و آن امید در صورت استمرار به اشتیاق موزان تبدیل میگردد . اشتیاق ، سوخت لازم برای موفقیت است . اگر بتوان

انسان را به یک اتومبیل تشبیه کرد میتوان گفت که انسان برای رسیدن به موفقیت همان قدر نیازمند است و اشتیاقی است که اتومبیل به بنزین برای حرکت .

SUCCESS

LOADING...

نویسنده ی مشهور برزیلی در این باره مینویسد: ما شور و شوق خود را به دلیل شکست های کوچک و لازمی که در مسیر مبارزه ی درست، به آن برمیخوریم از دست میدهیم و چون فراموش میکنیم که شوق ، یک نیروی برتر است که بسوی پیروزی نشاء میروند ، میگذاریم از دستمان برود و بدون آنکه بهمینیم . معنای حقیقی زندگیمان را از دست داده ایم.

اما چگونه می توان با این معضل که باعث میشود مینیون ها فعالیت سازنده و مثبت در دنیا نیمه کاره بماند . مقابله کرد؟

برای این کار ۴ روش وجود دارد :

نخست باید ترس از شکست را در هم شکست.

زمانی را که کودک بوید و تازه میخوستید راه رفتن را بیاموزید به یاد خاطر بیابورید . باندان می آید چند بار زمین خوردید تا راه رفتن را آموختید؟ فکر کنید اگر در آن زمان بعد از چهار بار زمین خوردن اشتیاقتان را برای تلاشی دیگر و ایستادنی دوباره از دست میدادید هم اکنون چه اتفاقی می افتاد؟

چرا ما در بزرگسالی به خود می آموزیم که باید از شکست وحشت کنیم و از هر شکست کوچک ده ها شکست دیگر بسازیم . مطمئنا این چیزی جز یک نگرش غلط نیست که از سوی جامعه و اطرافیان به مرور زمان به ما تحمیل شده است و البته این نگرش غلط قابل تغییر است.

دوم: باطری انگیزش خود را مدام شارژ کنیم.

چگونه؟ با یادآوری هدف اولیه و تجسم خلاق به طور مکرر . یعنی تصویر موفقیت نهایی را در ذهنمان ببینیم و با آن زندگی کنیم و مطمئن باشیم که آن تصویر در دنیای واقعیت اتفاق خواهد افتاد ؛ البته اگر کمی تلاش کنیم و از هدف خود دلسرد نشویم.

سوم: دگرگونی نگرش خود را مدام شارژ کنیم.

هرگاه تنبلی و ناامیدی به سراغمان آمد از خود بپرسیم که تا اینجا راه یا زحمت فراوان آمده ام . حیفا است که کارم را نیمه کاره رها کنم . این پرسش به شما نیرو و انگیزه ی لازم را برای ادامه مسیر میدهد .

آخر هر گاه واقعا دلسرد شده اید یک قلم و کاغذ بردارید و همه چیزهایی را که از نیمه تمام گذاشتن کار نصیبتان میشود . در کنار ستنون بنویسید . در ستنون مقابل تمام لذت ها و دستاورد های شما را که از ادامه دادن کار تا به آخر - چه به لحاظ مادی و چه

معنوی - می آورید بنویسید . اگر کفگی ی ترازوی به نفع ستنون اول باشد در جهت تغییر مسیر و افتادن به جریان صحیح زندگی کام بردارید . اما اگر مواهب ادامه دادن کار بیش تر بود بر روی همین مواهب تمرکز کرده و آن گاه با تمام قدرت به کار خود ادامه دهید .

می دانم . بر آنی که کار را به پایان ببری ، شاید دیر باشد و بسیار دشوار . شاید بفراستی و بخواهی رها کنی . گاه تردید مینکنی که به این همه می ارزد ؟ اما به تو ایمان دارم . و ندانم هیچ تردیدی . که پیروز خواهی شد .

اگر بکوشی.

پایانه برای یک آغاز

بزرگترین همایش انتخاب رشته در استان خراسان - مرداد ماه ۱۳۹۶ - هتل ناین مشهد

در سالن ایثار هتل ناین همایش بزرگ انتخاب رشته توسط موسسه سروش اندیشه برگزار شد. در این همایش که در جهت آگاه نمودن دانش آموزان و والدین آنها از وضعیت انتخاب رشته و چگونگی انتخاب رشته با کسب نمره داوطلب می باشد که توسط اساتید موسسه به آن پرداخته شد، این همایش که هر ساله قبل از اعلام نتایج اولیه کنکور توسط موسسه سروش اندیشه برگزار میگردد برای دانش آموزان داوطلب آزمون کنکور سراسری بسیار مفید و ارزنده می باشد.

افتخار آفرینان موسسه سرش اندیشه در رشته تجربی

افتخار آفرینان موسسه سرش اندیشه در رشته تجربی



رشته ریاضی



رشته انسانی



تجربه برترین‌ها

سارا زبیدی رتبه ۶۰ کنکور
رشته تجربی - پزشکی
دانشگاه شهید بهشتی تهران



خانوم سارا زبیدی که در دبیرستان فرزانتگان ۵ مشغول تحصیل بود در کنکور سراسری سال ۹۶-۹۵ توانست یکی از برترین های موسسه سروش اندیشه باشد
با او و مادرش از علل این موفقیت سوال کردیم

■ هدف شما از درس خواندن چه بود و چه رتبه ای را برای خود متصور بودید؟

هدف من از درس خواندن مانند خیلی از دانش آموزان رشته تجربی رسیدن به آرزو بزرگ شدن برای کمک به همتوابعان خودم و رسیدن به یک جایگاه اجتماعی خوب برای خودم بود من از ابتدا رتبه زیر ۲۰۰ را در کنکور برای خودم پیش بینی میکردم و تمام تلاشم را برای رسیدن به این رتبه به کار بسته و ایمان داشتم که توانایی کسب یک رتبه خوب را دارم.

■ از چه زمانی شروع به برنامه ریزی برای کنکور نمودید؟

من از سال سوم دبیرستان بیشتر هدفم کنکور بود اما درس ها را بصورت تشریحی میخواندم و در سال سوم تا قبل از عید به صورت تشریحی و در کنار آن شروع به تست زدن نمودم و همچنین خودم را برای امتحانات نهایی آماده کردم.

■ برنامه ریز خود را چگونه دیدید؟

برنامه ریزی مشخص و منظم آقای دکتر مزاری به عنوان برنامه ریز باعث شد که تمام سال کنکور را با آرامش خاطر سپری کنم و ایشان تمام مشکلات برنامه ریزی من را حل کردند و مسائل نامفهوم در رابطه با درس خواندن را برام روشن نمودند اما مهم ترین کمک ایشان ایجاد روحیه و انگیزه برای من بود که بسیار موثر واقع شد

■ نظرتان راجع به دفتر برنامه ریزی موسسه و آزمون های موسسه چیست؟

دفتر برنامه ریزی موسسه باعث شد که من بتوانم یک برنامه ریزی واضح و خوب را برای خودم توسط دفتر برنامه ریز انجام دهم و به کارها و درسهایم نظم بیشتری بدهم اما بابت آزمون ها بسیار عالی و موثر بودند و حتی به بهبود نتایج آزمون های آزمایشی من کمک کرد بخصوص ۲ آزمون آخر که شبیه ساز کنکور بودند

■ چگونه با موسسه آشنا شدید و کدام یک از برنامه های موسسه را پسندیدید؟

من توسط دوستانم که در آزمون های آزمایشی رتبه های خیلی خوب داشتند با این موسسه آشنا شدم ولی کلبه برنامه موسسه از زحماتهای مشاوره خود برنامه ریز و نیز برگزاری آزمون ها و همچنین آزمون های شبیه ساز کنکور و نیز کارگاه ها و همایش های روانشناسی و تمرکز برای من بسیار ارزشمند بود.
خانوم زهرا سعیدی مادر سارا زبیدی

■ موسسه سروش اندیشه را چگونه دیدید؟

موسسه بسیار خوب از تجربیات سال های گذشته خود برای کمک به مشاوره های دانش آموزانش استفاده میکند که این باعث شده هیچ نقطه فعلی در موسسه دیده نشود به همه عزیزانی که دارای فرزند کنکوری هستند پیشنهاد استفاده از خدمات موسسه را میدهم تا انشاء موفق باشند

■ توصیه شما برای والدین داوطلب کنکور چیست؟

والدین باید بدانند که با اتکا به خدا و با یک برنامه ریزی صحیح تحصیلی و مطالعه زیاد دانش آموزان می توانند به کسب یک نتیجه موفق امیدوار باشند سپس تمام سعی و تلاش خدا را برای رسیدن به هدف دانش آموزشان را به کار ببندند

تغذیه مناسب برای کنکور



سال کنکور برای بسیاری از افراد، دوره ای بسیار حساس و مهمی است. در این زمان افراد بیشتر از هر زمانی درس می خوانند و این موضوع نیازمند به داشتن انرژی کافی است. پیروی از یک الگوی صحیح تغذیه ای برپه‌پود عملکرد تمام ارگان های بدن تاثیر بسزایی دارد

مانند تمام روزهای سال، خوردن صبحانه اثر قابل ملاحظه ای روی حافظه و فراگیری دروس دارد. گنجاندن کربوهیدرات های پیچیده مانند نان و غلات به خصوص انواع سبوس دار آنها در صبحانه، موجب آزادسازی تدریجی قند خون و ثبات نسبی آن در طول روز شده و کارایی سامانه حافظه ای را ارتقا می بخشد. همچنین وجود پروتئین در این وعده مانند شیر و پنیر می تواند فراگیری فرد را افزایش دهد. مصرف مغزها (مانند مغز گردو) و آجیویه نیز در صبحانه می تواند در این امر موثر باشد. به طور کلی فرد باید در همه زمان ها تغذیه مناسب داشته باشد تا در زمان های خاص نیازی نباشد که عادات غذایی خود را تغییر دهد. رعایت هرم غذایی استاندارد و استفاده از همه گروه های غذایی متنوع و متناسب به شکل متعادل، می تواند تمام نیاز های بدن را تامین کند.

با استفاده از گروه نان، غلات، گوشت و جانشین های آن، لبنیات، میوه ها و سبزیجات به میزان کافی، تمام نیاز های فیزیولوژیک افراد برآورده می شود.

پرهیز در استفاده از قندهای ساده مانند قند، شکر، مربا، نوشابه و شکلات نیز در حفظ آرامش و تمرکز داوطلبان تاثیر دارد. مصرف اینگونه مواد سبب بالا رفتن ناگهانی قند خون شده که با بالا رفتن سطح انسولین متعاقب آن افت قند خون، خستگی، بی حوصلگی و سردرد را در پی خواهد داشت که برای داوطلبان کنکور مصرف آنها توصیه نمی شود و به جای آن مواد حاوی فیبر مانند خرما به عنوان یک منبع مناسب تامین قند خون توصیه می شود

مطلب حائز اهمیت دیگر در این زمینه تقسیم وعده های غذایی به ۲ وعده اصلی و ۲ یا ۳ میان وعده است تا بدن فرد به صورت تدریجی مواد غذایی مورد نیاز خود را دریافت کند. ماست، میوه ها و سبزیجات به همراه وعده های اصلی یا در میان وعده ها آب زیاد بنوشید. زیرا مصرف آب سبب کاهش افسردگی و خستگی آنان می شود. مصرف مواد حاوی ویتامین B نظیر: جوانه گندم، محصولات تهیه شده از غلات کامل به ویژه نانهای تهیه شده از گندم و جو و حیوانیاتی نظیر لوبیا، نخود، عدس، ماش و منابع حیوانی نظیر ساردین، ماهی تن، زرده تخم مرغ، جگر حیوانات جوان، سبزیجات دارای برگ سبز تیره و گوجه فرنگی، منجر به اکسیداسیون رسانی به مغز می شود. مصرف مواد حاوی مواد معدنی همچون کلسیم، منیزیم، آهن، روی سلنیوم نقش کلیدی در افزایش توان یادگیری و تقویت نیروی دفاعی و سرعت بخشیدن به روند رشد دارند و عیارتند از گردو، ماهی، مرغ، جگر، گوشت، گندم جوانه زده و محصولات تهیه شده از آردهای سیوس دار، زنجبیل و نعناع با افزایش خون‌رسانی مغز سبب تقویت یادگیری میشود.

مصرف عسل و خرما همراه یا شیر علاوه بر رساندن انرژی به دانتش آموزان کنکوری به کاهش اضطراب و استرس آنها نیز کمک میکند. خرما دارای فسفر و کلسیم فراوان است و مصرف آن موجب سرزندگی سلولهای عصبی و تقویت مغز میشود. بهترین میان وعده آب هویج است که موجب افزایش تمرکز میشود مصرف انواع مرکبات و میوه های مانند موز که سرشار از سرئوتونین است موجب آرامش آنها میشود. سبزیجات تازه باعث می شود که افراد کمتر دچار فراموشی و تعویض حافظه شوند. دختران برای افزایش تمرکز در دوران کنکور (حتی نظر پزشک) مکمل آهن مصرف کنند. کمخونی باعث کاهش تمرکز و قدرت یادگیری دانش آموزان میشود.

نکته قابل توجه دیگر درباره کنکوری ها باورهای غلط است. نیاز به انرژی بیشتر در زمان مطالعه و فعالیت ذهنی یکی از این باورهاست. گرچه میزان نیاز به گلکز به عنوان تنها منبع انرژی سلول های مغز در زمان مطالعه بالا می رود اما این نیاز به حدی نیست که در باور عمومی جا افتاده است.

متأسفانه داوطلبان کنکور با این تصور غلط در دوران مطالعه رو به پرخوری می آورند که این امر در کنار بی تحرکی این دوران اضافه وزن و چاقی را برای آنها به ارمغان خواهد آورد و می تواند برایشان دردمسراز شود یکی از روش های که بیشتر دانش آموزان و افراد در روزهای امتحانات برای افزایش سطح هوشیاری شان استفاده می کنند، مصرف قهوه و مواد حاوی کافئین است. اما باید توجه داشته باشند گرچه مصرف این مواد در کوتاه مدت سطح هوشیاری را بیشتر و خواب آلودگی را کمتر می کند اما مصرف مداوم و درازمدت کافئین اثر مخربش دارد. یعنی بعد از مدتی نه تنها از اضطراب فرود نمی کند بلکه باعث افزایش تحریک پذیری شده و به مرور از میزان تمرکز فرد می کاهد.

رعایت اصول تغذیه زمان و مکان خاصی ندارد و پیوستگی آن منجر به بهبود عملکرد تمامی اعضای بدن میشود پس تا جاییکه می توانیم با رعایت کامل در خوردن و آشامیدن به سمت یک مطالعه مطلوب قدم برداریم.

سه سالانه فیزیک کنکور

قسمت اول

مفاتیس و الئای الکترومفاتیس

موضوع	تجربی	ریاضی
مکانیک	۹۴	۹۴
مغناطیس	۹۴	۹۴
الکترومغناطیس	۹۴	۹۴
تجزیه و ترکیب	۹۴	۹۴
فیزیک	۹۴	۹۴
معماری	۹۴	۹۴
تاریخ	۹۴	۹۴
زبان	۹۴	۹۴
ادبیات	۹۴	۹۴
مجموعه	۹۴	۹۴

سوالات مفهومی با محاسبات اندک

درک کن و یاد بگیر: تعریف اولیه - ذره و میدان مغناطیس
بروزی و ذره بر سطح عمود - بین دو سیم
میدان مغناطیس سیم بر سطح عمود و بیجه سطح و سیم موازی
قانون فارادی و قانون انرژي - خود القایی

موضوع

موضوع	تجربی	ریاضی
مکانیک	۹۴	۹۴
مغناطیس	۹۴	۹۴
الکترومغناطیس	۹۴	۹۴
تجزیه و ترکیب	۹۴	۹۴
فیزیک	۹۴	۹۴
معماری	۹۴	۹۴
تاریخ	۹۴	۹۴
زبان	۹۴	۹۴
ادبیات	۹۴	۹۴
مجموعه	۹۴	۹۴

سوالات مفهومی با محاسبات اندک

درک کن و یاد بگیر: صورت بارهای نقطه - عدد بار آینه و سیم ها
نیروی بارهای
میدان الکتریکی و بارهای نقطه و بارهای سطحی
طرح بارها و میدان
بروزی و سیم موازی - صورت بارهای نقطه و سیم موازی

الکتروسیسته ساکن و خازن

موضوع	تجربی	ریاضی
مکانیک	۹۴	۹۴
مغناطیس	۹۴	۹۴
الکترومغناطیس	۹۴	۹۴
تجزیه و ترکیب	۹۴	۹۴
فیزیک	۹۴	۹۴
معماری	۹۴	۹۴
تاریخ	۹۴	۹۴
زبان	۹۴	۹۴
ادبیات	۹۴	۹۴
مجموعه	۹۴	۹۴

سوالات مفهومی با محاسبات اندک (الفاظی بودن بدون
درک کن و یاد بگیر: میدان و پتانسیل - ظرفیت باربری نقطه و حتما
رشته نری و میدان - خازن های سری و موازی و ظرفیت سلف و ظرفیت خازن
انرژی پتانسیل ها و بارها انرژی خازن - خازن های موازی و سری
اصول خازن ها - اتصال کوتاه - اختلاف دما بارها داخل میدان

گرما

موضوع	تجربی	ریاضی
مکانیک	۹۴	۹۴
مغناطیس	۹۴	۹۴
الکترومغناطیس	۹۴	۹۴
تجزیه و ترکیب	۹۴	۹۴
فیزیک	۹۴	۹۴
معماری	۹۴	۹۴
تاریخ	۹۴	۹۴
زبان	۹۴	۹۴
ادبیات	۹۴	۹۴
مجموعه	۹۴	۹۴

سوالات مفهومی با محاسبات اندک

درک کن و یاد بگیر: مدای حمل انتقال
انرژی انتقال
تبادل آب و بخار و قانون گرما
راند کتا - استفاده از رابطه پکنان

فشار

موضوع	تجربی	ریاضی
مکانیک	۹۴	۹۴
مغناطیس	۹۴	۹۴
الکترومغناطیس	۹۴	۹۴
تجزیه و ترکیب	۹۴	۹۴
فیزیک	۹۴	۹۴
معماری	۹۴	۹۴
تاریخ	۹۴	۹۴
زبان	۹۴	۹۴
ادبیات	۹۴	۹۴
مجموعه	۹۴	۹۴

سوالات مفهومی با محاسبات اندک

درک کن و یاد بگیر: پکنان و اختلاف دماهای لا تکن

ترمودینامیک

موضوع	تجربی	ریاضی
مکانیک	۹۴	۹۴
مغناطیس	۹۴	۹۴
الکترومغناطیس	۹۴	۹۴
تجزیه و ترکیب	۹۴	۹۴
فیزیک	۹۴	۹۴
معماری	۹۴	۹۴
تاریخ	۹۴	۹۴
زبان	۹۴	۹۴
ادبیات	۹۴	۹۴
مجموعه	۹۴	۹۴

سوالات مفهومی با محاسبات اندک

درک کن و یاد بگیر: تعریف نوع فرآیند و مدل دانه ها
بروزی ها و اختلافات گرما و سرد شدن های گرمایی و بارها ها دانه

کار و انرژی

موضوع	تجربی	ریاضی
مکانیک	۹۴	۹۴
مغناطیس	۹۴	۹۴
الکترومغناطیس	۹۴	۹۴
تجزیه و ترکیب	۹۴	۹۴
فیزیک	۹۴	۹۴
معماری	۹۴	۹۴
تاریخ	۹۴	۹۴
زبان	۹۴	۹۴
ادبیات	۹۴	۹۴
مجموعه	۹۴	۹۴

سوالات مفهومی با محاسبات اندک

درک کن و یاد بگیر: جنبه کار و انرژی
پایستگی انرژی مکانیکی
قشر و سطح شیب دار

الکتروسیسته جاری

موضوع	تجربی	ریاضی
مکانیک	۹۴	۹۴
مغناطیس	۹۴	۹۴
الکترومغناطیس	۹۴	۹۴
تجزیه و ترکیب	۹۴	۹۴
فیزیک	۹۴	۹۴
معماری	۹۴	۹۴
تاریخ	۹۴	۹۴
زبان	۹۴	۹۴
ادبیات	۹۴	۹۴
مجموعه	۹۴	۹۴

سوالات مفهومی با محاسبات متوسط

درک کن و یاد بگیر: زیاد شدن برن - تقایم مقاومت دور مدار
مقاومت های سری و موازی و مقاومت معادل - محاسبه جریان و پهنای
مدار های تک سلف و چند سلفه - تغییر مقاومت - انواع توان

داشتن آموزان پر تلاش و موفق برای بالارادن سطح آگاهی شما از درس فیزیک سه سالانه فیزیک کنکور را در دو بخش برای شما جمع آوری و تحلیل نموده ایم. بدیهی است که سوالات طرح شده در کنکور قابل پیش بینی نیست اما مباحث اشاره شده از اهمیت بیشتری برخوردار است. باشد که در موفقیت شما سهم کوچکی داشته باشیم.

سلام. مظلیمی که مطالعه می کنید سعی داره که روش های کلی و معروف حل سوالات و تست های مثلثات در کتک و پروا تون ارائه بده. دقت کنید که اگر مثلثات رو اصلا نخونید این مطلب نمی تونه کار خاصی برای شما انجام بده و اول باید کلیات مثلثات رو بلد باشید و این جزوه فقط تکنیک حل مساله رو به شما هدیه میده. این تکنیک با یاد به کمک دانش شما در مورد مثلثات بیاد و روش حل تو کمترین زمان ممکن رو شنیدنی کنه.



این سوال یکی از سوالی رو بین در محدث مثلثات که معمولاً یکی از استای کلون در مورد این دوره آورده که به داده سخته توجه کنید برمیخوره که در مورد 23 مثلثاتی داریم پس باید همه رو مساله همین 23 بنویسیم فقط این تو 3 زبانی داریم رو حفظ کنید و با دانشش رو با یکدیگر که بپوشه این روش استفاده کنید.

روشهای یادمانی و نمودارها:

$$\begin{aligned} \alpha + \beta &= 90 & \alpha + \beta &= 180 \\ \alpha \sin \alpha &= \cos \beta & \alpha \cos \alpha &= -\sin \beta \\ 2 \cos \alpha &= \sin \beta & 2 \cos \alpha &= -\sin \beta \end{aligned}$$

پایخ:

$$\frac{\sin 160^\circ - \sin 20^\circ}{\cos 170^\circ - \cos 70^\circ} = \frac{\sin 20^\circ - \sin 20^\circ}{-\sin 20^\circ - 1} = \frac{-64}{-126} = \frac{8}{17}$$

3. خط زاین و معادله گرانی از بالای مثلث و نمودار یا یکدیگر:
توان مورد توجه اینده فقط 170 این کجه از بالای استفاده می کنه و این استفاده می کنه و این از بالا به پایین با یک زاویه نسبت و کسینوس از بالای مثلث که اول حفظ می مویمون.

مثال حاصل عبارت زیر کدامه؟

$$y = \frac{\cos 14^\circ + \cos 16^\circ}{\sin 14^\circ + \sin 16^\circ} + \frac{\cos 18^\circ + \cos 20^\circ}{\sin 18^\circ + \sin 20^\circ} + \frac{\cos 22^\circ + \cos 24^\circ}{\sin 22^\circ + \sin 24^\circ} + \frac{\cos 26^\circ + \cos 28^\circ}{\sin 26^\circ + \sin 28^\circ}$$

پایخ گزینه 4

4. مثلثاتی به دستمیداره زاویه 70° از استفاده از مثلثاتی (از هر کجا):

برای حل این کجه مساله همه از استفاده از روش زاین رو حتماً باید استفاده می کنه یعنی باید مثلثاتی با یکی از مثلثاتی استفاده

$$1 + \cos 2\alpha = 2\cos^2 \alpha \Rightarrow 1 - 1 = 2\cos^2 \alpha - 1 = 1 - 2\sin^2 \alpha \Rightarrow \cos^2 \alpha = \frac{1 + \cos 2\alpha}{2}, \sin^2 \alpha = \frac{1 - \cos 2\alpha}{2}$$

$$2 \sin 2\alpha = 2 \sin \alpha \cos \alpha$$

$$3 \tan 2\alpha = \frac{2 \sin \alpha}{1 - \cos^2 \alpha}$$

مثال اگر $\frac{1}{2} = \frac{\cos \alpha}{\sin \alpha}$ باشد. مقدار $\cos 2\alpha$ کدامه؟

$$\frac{1}{2} = \frac{\cos \alpha}{\sin \alpha} \Rightarrow \frac{1}{2} = \frac{\cos \alpha}{\sin \alpha} \Rightarrow \frac{1}{2} = \frac{\cos \alpha}{\sin \alpha} \Rightarrow \frac{1}{2} = \frac{\cos \alpha}{\sin \alpha}$$

مثال اگر $\frac{1}{2} = \frac{\cos \alpha}{\sin \alpha}$ باشد. مقدار $\frac{\sin 2\alpha}{1 + \cos 2\alpha}$ کدامه؟

$$\frac{1}{2} = \frac{\cos \alpha}{\sin \alpha} \Rightarrow \frac{1}{2} = \frac{\cos \alpha}{\sin \alpha} \Rightarrow \frac{1}{2} = \frac{\cos \alpha}{\sin \alpha}$$

برای حل این سوال باید سعی کنید از رابطه های که گفتیم استفاده کنید و با $\sin \alpha$ و $\cos \alpha$ و حاصله کنید و با $\sin 2\alpha$ از استفاده از مثلثاتی مربوطه $\frac{1}{2}$ یا $\frac{1}{2}$ به دست می آید.

برای حل سوال اول باید در طرف معادله رو به توان 2 برسونیم و از استفاده از این کار $\sin^2 2\alpha$ به دست می آید و با یکی از معادله ها در طرف معادله $\frac{1}{2}$ یا $\frac{1}{2}$ به دست می آید.

حل سوال دومه از استفاده از فرمول جمع و تفریق هر دو توان 2 برسونیم عبارت و به یکدیگر...

4. فرمول جمع و تفریق:

$$\begin{aligned} 1. \sin(\alpha \pm \beta) &= \sin \alpha \cos \beta \pm \cos \alpha \sin \beta \\ 2. \cos(\alpha \pm \beta) &= \cos \alpha \cos \beta \mp \sin \alpha \sin \beta \\ 3. \tan(\alpha \pm \beta) &= \frac{\sin \alpha \pm \sin \beta}{\cos \alpha \pm \cos \beta} \\ 4. \cot(\alpha \pm \beta) &= \frac{1 \mp \cot \alpha \cot \beta}{\cot \alpha \pm \cot \beta} \end{aligned}$$

سوالی تون برسته و برمیخوره به دو جمله کلی تقسیم کرد:

3. طرف اول را همان دو طرف دوم رو بشه باید حساب کنید که باید فرمول رو در کتاب بلد باشید.
4. طرف دوم رو همین بسط رو دکت و بشه باید تقسیم کنیم چون که این طرف به کتور فرموله که از بالا فرمول رو بلد باشید. پس به یک طرف از سمت راست تقسیم کنیم فرمول رو به توان 2 برسونیم.
مثال در معادله مثلثاتی $\sin 2\alpha (\sin \alpha + \cos \alpha) + \cos 2\alpha (\cos \alpha - \sin \alpha) = 1$ مقدار $\frac{1}{\sin \alpha} + \frac{1}{\cos \alpha}$ کدامه؟

$$\frac{1}{\sin \alpha} + \frac{1}{\cos \alpha} = \frac{1}{\sin \alpha} + \frac{1}{\cos \alpha}$$

نویسنده: زینب علی محمد علی

1. سوالی که تون اطلاعاتی در مورد یکی از مثلثاتی مثلثاتی زاویه 8° داشته و یکی دیکه از مثلثاتی مثلثاتی 18° را تون سوال می کنه.

اول به این سوال یک نگاه میزنیم:

$$\frac{1}{\sin 8^\circ} + \frac{1}{\cos 18^\circ} = \frac{\sin 8^\circ + \cos 18^\circ}{\sin 8^\circ \cos 18^\circ}$$

نکته مهم 4 میشه تو صورت مثلثاتی اول از فرمول جمع و تفریق استفاده می کنه و در جواب فرموله مساله این که چنان مساله میزنه که باید یک دیکه که بپوشه از اطلاعات داده در صورتی که جواب به دست می آید.

پایخ با یک نگاه به فرموله مساله اول در مورد میشه که باید بسط $\frac{1}{\sin 8^\circ} + \frac{1}{\cos 18^\circ}$ بنویسیم:

$$\frac{1}{\sin 8^\circ} + \frac{1}{\cos 18^\circ} = \frac{\sin 8^\circ + \cos 18^\circ}{\sin 8^\circ \cos 18^\circ} = \frac{\sin 8^\circ + \cos 18^\circ}{\frac{1}{2} (\sin 26^\circ + \sin 10^\circ)}$$

$$\sin 8^\circ + \cos 18^\circ = \sqrt{\frac{1}{2} (\sin 26^\circ + \sin 10^\circ)} = \frac{1}{\sqrt{2}}$$

نکته مهم 4 به روشهای مثلثاتی که در مورد زاویه داده میشه باید توجه کرد مثلاً:

1. تبدیلی شکل از ربع — فرمول زاین

2. زاویه مطرب است.

$$\sin \alpha \cos \beta = \frac{1}{2} (\sin(\alpha + \beta) + \sin(\alpha - \beta))$$

3. ...

نکته کنید این در مورد استفاده از فرمول انوار استفاده می کنه یعنی باید مثلثاتی با یکی از مثلثاتی استفاده

4. مثلثاتی زاویه یا یک زاویه استفاده از فرمول جمع و تفریق استفاده می کنه و این از بالا به پایین با یکی از مثلثاتی استفاده

مثال حاصل $\cos 40^\circ \cos 10^\circ + \sin 40^\circ \sin 10^\circ$ کدامه؟

$$\cos 40^\circ \cos 10^\circ + \sin 40^\circ \sin 10^\circ = \cos 30^\circ = \frac{\sqrt{3}}{2}$$

فرموله مهم $\cos \alpha \cos \beta$ و $\sin \alpha \sin \beta$:

یکی از روابط بسیار مهم در مثلثاتی مثلثات که تو حالت کلی تون به نظر:

3. معادله این عبارت و به دست آوردن طرف دوم که یکی از اینها را میزنیم و نتیجه می آید این روابط رو حفظ کنید و با یکی از معادله ها در طرف معادله $\frac{1}{2}$ یا $\frac{1}{2}$ به دست می آید.

تکراره با سه روش فرمولی کردن می توانیم نوشتن: 1. کتبه قبل میزنه فقط فقط این که به جای $\frac{1}{\sin \alpha}$ بنویسیم $\frac{1}{\sin \alpha}$ و به جای $\frac{1}{\cos \alpha}$ بنویسیم $\frac{1}{\cos \alpha}$.

$$\frac{1}{\sin \alpha} + \frac{1}{\cos \alpha} = \frac{\sin \alpha + \cos \alpha}{\sin \alpha \cos \alpha} = \frac{\sin \alpha + \cos \alpha}{\frac{1}{2} (\sin 2\alpha)}$$

4. دانشم کجه نسبه مهم روز:

$$\tan \alpha + \cot \alpha = \frac{1}{\sin \alpha} + \frac{1}{\cos \alpha} = \frac{\sin \alpha + \cos \alpha}{\sin \alpha \cos \alpha} = \frac{\sin \alpha + \cos \alpha}{\frac{1}{2} (\sin 2\alpha)}$$



سروش اندیشه

خانوم مریم موسوی که در دبیرستان فرزانتان ۵ مشغول به تحصیل بوده در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ پس از یک برنامه ریزی دقیق و موفق در موسسه سروش اندیشه نوانست رتبه ۱۰۵ کنکور رشته تجربی را بدست بیاورد و در دانشگاه علوم پزشکی مشهد اکنون مشغول به تحصیل است
با او و مادرش یک گفت و گوی کوتاه داشتیم.

چرا موسسه سروش اندیشه را انتخاب کردید و نحوه آشنایی شما با موسسه چگونه بود؟
من با دوستان مدرسه و همکلاسی های خودم به این موسسه شناخت پیدا کردم و وقتی تعلق کردم و دیدم دانش آموزان موسسه در سال های گذشته نتایج خیلی خوبی در کنکور گرفته اند.

برنامه ریز خود را چگونه دیدید؟
برنامه ریز من علاوه بر چیدن برنامه درسی، امید و انگیزه من را افزایش میدادند و جلوی اشتباهات من را میکردند و راه درست مطالعه و تمرکز را نشان میدادند. از تنش ها دورم میکردند و راهنمایی های ایشان بود که باعث شد تمام تمرکز من روی هدفم و کنکور باشم.

نظرتان در مورد دفتر برنامه ریزی (گوله همراه) موسسه سروش اندیشه چیست؟
این دفتر در تمام جلسات برنامه ریزی همراه بود و آن را تکمیل میکردم و با کامل کردن آن که یک ضرورت بود در موفقیت و روند برنامه ریزی و پیشرفت من خیلی موثر واقع شد.

نظرتان را راجع به آزمون ها و جلسات و کارگاه های موسسه بفرمایید؟
من در حمایت های انگیزشی شرکت نمودم که خیلی به من امید داد و یک نیروی محرکه بود و در کارگاه ها نیز صحبت های روانشناس محترم و آقا برای من یکی از علل انگیزه برای کسب موفقیت بود و از همه مهم تر واقعا در آزمون های جامع موسسه که مانند آزمون های سراسری برگزار میشد برای من بسیار عالی بود و خیلی کمک کرد تا در کنکور موفق باشم

توصیه شما به داوطلبان آسمال چیست؟
اینکه هیچ وقت مایوس نشوید و با اعتماد به مشاور تحصیلی خود در مسیر آموزشی و هدف خود با جدیت تلاش و کوشش کنید تا در کنکور موفق باشید.

خانوم معصومه شاکری مادر مریم موسوی

چرا موسسه سروش اندیشه را انتخاب کردید؟
به دلیل اعتبار موسسه و حضور اساتید برجسته و مشاورین زنده در کار برنامه ریزی و همچنین پیگیری و نظم در موسسه

توصیه شما به والدین داوطلبان کنکور سال تحصیلی جاری چیست؟
اینکه برای فرزندان محبتی آرام و بدون تشنج فراهم کنند و محیط منزل را به قدری ایمن آل برای درس خواندن فرزندان فراهم نمایند تا فرزندان اعتماد به نفس لازم و امیدوار به آینده فقط به درس خواندن و مطالعه ی بهتر تمرکز نمایند.

تجربه برترین ها

مریم موسوی رتبه ۱۰۵ کنکور
رشته تجربی - پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی مشهد

نقش پدر و مادر در موفقیت تحصیلی



پدر و مادرهای عزیز سلام

قبل از هر چیز باید بهتون تبریک بگم. شما نوستید با زحمت و تلاش زیاد فرزندان شایسته و سختکوشی را تا امروز تربیت کنید. امیدوارم که تا اینجا مسیر، از داشتن فرزندان خوبتون احساس غرور کرده باشید. از این شماره نشریه قصد دارم تا به پاری خدا همراه شما باشم تا با توجه به پیچیدگی‌های مسیر تحصیل، با هم و به همراه فرزندان این مسیر را ادامه بدیم.

■ پیچیدگی‌های نوجوانی

معمولا ورود بچه‌ها از مرحله کودکی به دوران نوجوانی، نگرانی‌ها و سختی‌های مختلفی را برای والدین ایجاد می‌کند. کودک دیروز شما که به راحتی مطیع نظرات و صحبت‌های شما بوده، کم‌کم حال و هوای استقلال پیدا می‌کند، دوست داره از فضای خانواده دور بشه و برای خودش هوبت جدیدی دست و پا کنه. معمولا این زمان علاقه بچه‌ها به گروه و جمع دوستان بیشتر میشه و تا شما بخواهید به این تغییرات عادت کنید، احساس می‌کنید درگیر اون تعلق و وابستگی بسیار بیشتری به دوست‌ها و الگوی خارج از خانواده دارد.

یعنی اگر ما نوستید باکسیم ورود فرزندانمون رو به فضای نوجوانی، با آرامش و مدیریت صحیح طی کنیم، به احتمال خیلی زیاد در اواخر دوره نوجوانی (۱۶ تا ۱۸ سالگی) و با نزدیک شدن به دوران جوانی، غرور و استقلال طلبی آن‌ها مشکلاتمون رو چند برابر می‌کنه.

■ چرا چه من درس نمی‌خونه؟

همه پدر مادرها آرزو دارند بچه‌های درس‌خونی داشته باشند و با موفقیت‌های آن‌ها در مدرسه و دانشگاه احساس غرور می‌کنند. اما نکته جالب این هست که معمولا در دوره‌ای که برای والدین، درس بچه‌ها خیلی مهم میشه، (یعنی محدوده سنی متوسطه دوم)، خیلی از بچه‌ها از درس فراری می‌شن و اصلا تمایلی به درس خواندن ندارند. پس کاملا طبیعی هست که پدر و مادر از این شرایط خیلی ناراحت باشن و دنبال راه حل بگردن. به نظر شما با توجه به توضیحاتی که تا اینجا گفتم، ریشه این مشکل چیه؟

قطعا این مسئله نمی‌تونه فقط به دلیل داشته باشه و لازمه از جنبه‌های مختلف بررسی بشه؛ اما امروز قصد دارم به یکی از دلایلی بپردازم که شما خیلی راحت می‌تونید حداقل بخشی از مشکل رو به کمک این راه‌حل برطرف کنید.

■ پیگیری بیش از حد

خودتون رو به جای یک پسر یا دختر ۱۶ یا ۱۷ساله بزارید. اون در اوج احساسات، دوست داره به تفریح و خوش گذرونی بپردازه. اما بچوره به خاطر درس و مدرسه از کلی از تفریح‌های مورد علاقه‌ش بگذره. حالا صبح تو مدرسه با مدیر و معلم و امتحان گلنجا رفتن، ظهر آمده خونه، میاد که نهار بخوره و کمی استراحت کنه که یکدفعه مادر از نمره‌هاش میپرسه و ابراز نگرانی می‌کنه و میبگه اگه قبول نشی آزمون میره و بابات پول دانشگاه آزادت رو نمیده! و چرا درس نمی‌خونی؟ مگه کنتور نداری که داری نهار میخوری و ...

حالا شما این‌ها رو بزارید کنار حسن استقلال طلبی و غرور جوانی! فکر کنیم شما هم قبول داشته باشید که تحملش خیلی سخت میشه.

■ راه‌حل چیه؟

قطعا قصد ندارم به شما توصیه کنم که دیگه پیگیر درس خواندن فرزندانتون نباشید. بلکه صرفا پیشنهاد میدم روش پیگیری و نظارت در درس خواندن بچه‌ها رو کمی تغییر بدید. ممکنه در اوایل نوجوانی (اول متوسطه)، اون‌ها با نظارت مستقیم شما مشکلی نداشته باشند، اما قطعا در دوره متوسطه دوم و اواخر نوجوانی، دیگه علاقه زیادی به نظارت مستقیم شما ندارند. لذا به شما توصیه می‌کنم:

۱- نظارت‌هاون رو با به صورت غیرمستقیم انجام بدید.

۲- سعی کنید برای موفقیت اون‌ها در تحصیل، بیشتر از آنکه نظارت کنید، حمایت کنید. دایما اون‌ها را تشویق کنید و حتی موفقیت‌های کوچک آن‌ها را هم تقدیر کنید. (البته باید دقت داشته باشید که نوع تقدیر شما متناسب با جنسیت و علائق فرزند خودتون باشه)

۳- از مقایسه یا تهدید بچه‌ها به شدت بپرهیزید.

۴- از تشویق‌های عجیب و قریب و یاداش‌های خیلی بزرگ جدا خودداری کنید. باور کنید جایزه قبولی در کنتور، خرید ماشین نیست (سعی نکنید به بچه‌ها باج بدید و گرنه اون‌ها از این سلسله سوءاستفاده می‌کنند).

۵- سعی کنید کنار فرزندتون یک مشاور آگاه و دلسوز قرار بدین تا بتونه اون‌ها رو به درستی هدایت کنه. به طور کلی سعی کنید حرف‌هاون از طریق یک فرد سوم که آگاه و دلسوز هم باشه، منتقل کنید. اگر از چیزی نگران هستید، آن را با مشاور و برنامه زبر فرزندتون در میان بگذارید تا آن‌ها مشکل را حل کنند.

۶- سعی نکنید مح‌گیری کنید؛ بلکه به اون‌ها فرصت برای جبران خطاها بدید.

۷- عیب فرزندان‌تون رو به کسی نگید. اگر قراره درس نخوندن پسر یا دخترتون رو به مشاورش بگید، لطفا وقتی اینکار رو بکنید که فرزند شما حضور نداره. در غیر این صورت، به شدت به غرورش آسیب می‌رسه و با شما لجبازی خواهد کرد. بظفا در برخورد با پسر‌ها، بیشتر مراقب غروروشون باشید و گرنه ممکنه تصمیم‌های غلط زیادی بگیرید.

۸- سعی نکنید مسئولیت کارهای آن‌ها را بر عهده بگیرید. بچه‌ها خوششون میاد یاد بگیرن نسبت به آیندشون مسئول هستند. پس لازم نیست تمام کارهای آن‌ها را شما پیگیری کنید. اجازه بدید خودشون یاد بگیرند کارهاشون را به بهترین شکل ممکن انجام بدنند.

فکر می‌کنم برای این قسمت کافی باشه. سعی میکنم در شماره بعدی نشریه بیشتر با هم‌دیگر صحبت کنیم.

به امید موفقیت روز افزون فرزندان‌تون.

ترکیبی خواندن زیست، از شعار تا واقعیت

تا به حال حتما خیلی شنیده‌ید که زیست را باید ترکیبی خواند ولی خوب ببینیم چطور!
و اسه این که کامل یاد بگیریم بیابن حشرات را ترکیبی بخوانیم

حشرات

- ۱- همه گردش خون باز دارند (فصل ۶ دوم) پس میتونیم بگیم اند) همه حشرات شبکه مویرگی کاملی ندارند ب) در همه حشرات خون در تماس مستقیم با همه سلول هاست ج) همه حشرات همولتف دارند د) در همه حشرات خون از انتهای باز برخی رگ ها خارج می شوند
- ۲- همه قلب لوله ای در سطح پشتی بدن دارند(فصل ۶ دوم)
- ۳- همه تنفس نابی دارند (تعداد فراوانی نای دارند)(فصل ۵ دوم)
- ۴ سطح تنفسی در داخل بدن قرار گرفته است
- ۵ همه سلول ها به صورت مستقل از دستگاه گردش خون گازهای تنفسی را مبادله می کنند پس در سطوح تنفسی آن ها مویرگ وجود ندارد
- ۶ همه سلول ها به صورت مستقیم گازهای تنفسی را مبادله می کنند
- ۷ همولتف ناشی در انتقال گاز های تنفسی ندارند پس در همولتف آن ها هموگلوبین و انیدراز کربنیک وجود ندارد
- ۲- همه هموتوسازی دارند(فصل ۷ دوم)
- ۳- همه اوویک اسید دفع می کنند(فصل ۷ دوم)
- ۴- همه اسکلت خارجی از جنس کیتین در زمینه ای از پروتئین ها دارند ماهیچه های آن ها به سطح داخلی اسکلت خارجی متصل شده است(فصل ۸ دوم)
- ۵- برخی مال دارند (اولین جاندارانی هستند که بال داشتند)(فصل ۳ پیش)
- ۶- همه پا دارند (فصل ۸ دوم)
- ۷- همه دفاع اختصاصی ندارند (پس در همولتف آن ها لنفوسیت وجود ندارد) و فقط دفاع غیر اختصاصی (سلول های مشابه فاگوسیت) دارند(فصل سوم)
- ۱- دارای دستگاه عصبی مرکزی و محیطی هستند و سر هستند(فصل ۲ سوم)
- ۲- دستگاه عصبی مرکزی شامل:
 - مغز: شامل چند گره به هم چسب خورده
 - اعصاب عصبی ششمی که در هر قطعه از بدن دارای ۱ گره است که فعالیت ماهیچه های همان قطعه را کنترل می کنند (پس طناب عصبی آن ها دارای جسم سلول و آکسون و دندریت است)
 - ۱۱- همه دارای چشم مرکب هستند (فصل ۲ سوم)
 - ۱۲- بسیاری قادر به دیدن پرنو فرابنفش هستند (همانند زنبور عسل)(فصل ۳ سوم)
 - ۱۳- برخی داری حساس ترین گیرنده ی شیمیایی هستند (در جنس تر نوعی پروانه ابریشم)(فصل ۳ سوم)
 - ۱۴- همه لقاخ داخلی دارند(فصل ۱۱ سوم)
 - ۱۵- همه تخم گذراند و نخستین جاندارانی هستند که در خشکی تخم گذاری کردند(فصل ۱۱ سوم و فصل ۳ پیش دانشگاهی)



۱۶- یکی از اولین ساکنین خشکی هستند (فصل ۳ پیش دانشگاهی)

۱۷- فراوان ترین و متنوع ترین گروه جانوران در تاریخ زمین هستند (فصل ۳ پیش دانشگاهی)

۱۸- همه جز جمعیت های فرصت طلب هستند(فصل ۶ پیش دانشگاهی)

• معمولا مرگ و میر آنها تصادفی است و مستقل از تراکم آنهاست

• رقابت اغلب وجود ندارد

• تولید مثل و رشد و نمو سریع دارند

• زود به سن تولید مثل می رسند

• اغلب عمر آنها کمتر از ۱ سال است

• اندازه جمعیت آنها کمتر از گنجایش محیط است

۱۹- یکی از ابتدایی ترین راه های ارتباط بین افراد یک گونه را دارند (ترشح فرومون)(فصل ۷ پیش دانشگاهی)

۲۰- بسیاری از حشرات صداها و آواز های ویژه ای برای جلب جفت تولید می کنند(فصل ۷ پیش دانشگاهی)

و اسه این که توانایی به این صورت ترکیبی بخوانید. هر فصلی که را که خواندین ببینید چه نکاتی جدید هست و می توانید به

نکات قبلی ربط دهید

همچنین می توانید دفترچه ای درست کنید و نکاتی که مربوط به هر دسته از جانداران هست و فصل به فصل می خوانید را در

آن یادداشت کنید

همچنین یکی از بهترین راه ها ایجاد پرسش در مورد یک جاندار و پاسخ دادن به آن سوال طبق کتاب هست

برای مثال در فصل گوارش (۴ دوم) به ملخ می رسید و میخوانید که ملخ دارای سنگدان هست

حالا این سوال واستون پیش می آید که آیا همه ی حشرات سنگدان دارند؟

پاسخ به این پرسش در نگاه اول شاید گیج کننده باشه و فکر کنید که طبق کتاب نمی شوند به این سوال پاسخ داد

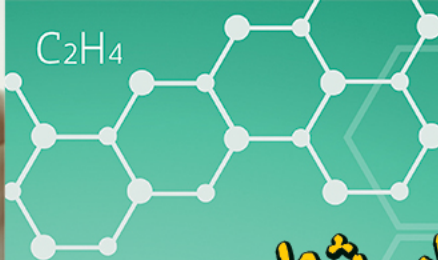
ولی با دقت به کتاب پیش دانشگاهی در فصل ۶ پیش دانشگاهی (صلمه ۱۴۴) می بینید که طبق متن کتاب بعضی کنه ها و

پشه ها انگل خارجی هستند (یعنی از خون تغذیه می کنند) و با یک مقدار تحلیل می فهمید که این پشه ها سنگدان ندارند

(چون مسلما تریازی به گوارش مکاتبی خون در سنگدان ندارند)

ناگفته نماند که این نوع خواندن زیست شناسی تاثیر مهمی بر درصد شما خواهد داشت

می توانید از همین امروز امتحان کنید



شیمی‌دان شو!

قسمت اول: رسم ساختار لوئیس در کنگور

20H

دوستان کنگوری و غیرکنگوری عزیز سلام!

با توجه به اینکه در درس شیمی کنگور تعدادی از مطالب بسیار پر تکرار هستند و با اندکی تمرین می‌توانید بر این مطالب تسلط پیدا کنید، تصمیم گرفتیم در یک اندیشه بخشی را به این مطالب اختصاص دهیم. اما این مطالب ویژگی منحصر به فردی دارند و آن طرح یک 'مسیر ذهنی' است. فرآیندی که در مسیری که به تنهایی کافی نیست و شما باید یک 'مسیر ذهنی' برای حل مسئله‌های مختلف داشته باشید و بدانید برای حل هر سوال دقیقاً از کجا شروع کنید. در این قسمت از 'شیمی‌دان شو' مسیر ذهنی لازم برای رسم ساختارهای لوئیس که از مهمترین مطالب شیمی ۲ در کنگور است، را بیان می‌کنیم. به تست کنگور ریاضی خارج از کشور سال ۹۰ دقت کنید:

شمار پیوندهای کووالانسی داتیو، در ساختار مولکولی کدام ترکیب کمتر است؟



در واقع شما برای رسم یک مولکول باید تمام مراحلی که در صفحه بعد گفته شده را طی کنید. (حل تشریحی این تست را در شماره بعد خواهید دید) در قسمت بعدی شیمی‌دان شو به بررسی چند تست کنگور و ارائه روش‌های تستی و کوتاه پاسخگویی به سوالات ساختار لوئیس می‌پردازیم.



- ۱- اتم مرکزی را تعیین میکنیم. ویژگی های اتم مرکزی؟ الکترو نگاتیوی / شعاع / تعداد تقلیب: اولین اتم به جز هیدروژن اتم مرکزی است.
- ۲- اتم مرکزی را همراه الکترون های ظرفیتی رسم میکنیم:
- ۳- گروه های تک ظرفیتی را با یک پیوند ساده متصل میکنیم. گروه های تک ظرفیتی H / هاوژن ها / (H-n) / IBr.Cl.F) در اسیدهای اکسیژن دار n منفی در بنیان اسیدهای اکسیژن دار - نکته: اسیدهای اکسیژن دار دارای ساختار کلی زیر هستند: ----- در این ساختار ها هیدروژن به اکسیژن متصل میشود. در نتیجه به تعداد هیدروژن. گروه تک ظرفیتی nH متصل میکنیم. نکته: در مورد بنیان اسیدها یعنی وقتی -----
- ۴- اکسیژن (و به ندرت گوگرد) دو الکترون برای رسیدن به آرایش گاز نجیب نیاز دارند پس گروه دو ظرفیتی محسوب میشوند. در این موارد اگر روی اتم مرکزی دو تک الکترون داشته باشیم ----- پیوند دوگانه میدهم
- ۵- اگر روی اتم مرکزی دو عدد تک الکترون نداشته باشیم و جفت الکترون داشته باشیم در نتیجه پیوند داتیو میدهم مثل -----
- ۶- مرحله آخر تمام اتم ها را به آرایش گاز نجیب (اکتت) می رسانیم تمام اتم ها باید ۸ الکترون داشته باشند (هر پیوند دو الکترون محسوب میشود) این مرحله در مورد مولکول های بیشتر از اکتت که بعدا به آن ها اشاره میکنیم متفاوت است.

آموزشگاه سروش اندیشه که در سال ۱۳۹۴ تأسیس شد میتواند در بسیاری از مشکلات درسی دانش آموزان مفید باشد در آموزشگاه موسسه سروش اندیشه سعی بر این شده تا با برگزاری کلاس های تقویتی در کنکور که دانش آموزان در آن شرکت می کنند بتواند بر بخش بزرگی از مشکلات درسی خود فائق آید و با بهره گیری از اساتید مجرب، جوان و کار آزموده می خواهیم راه گشای مشکلات درسی دانش آموزان خود باشیم

خدمات آموزشگاه سروش اندیشه

کلاس های آمادگی کنکور در تمامی دروس
کلاس های ویژه دانش آموزان پایه نهم، دهم و یازدهم
اعتکاف و اردو علمی و ویژه نوروز و تابستان
کارگاه های آموزش نحوه صحیح مطالعه دروس
کارگاه های آمادگی آزمون های نهایی و مدارس
کارگاه ها و همایش های جمع بندی
ارائه گزارش روند پیشرفت مختص هر دانش آموز
کلاس های فشرده تابستان
آزمون های دوره ای و جامع
آموزش تکنیک های تست زنی

لیست دبیران آموزشگاه سروش اندیشه

ادبیات

دکتر الهامی، تاج الدین

عربی

صداقت، مقدس زاده

دین و زندگی

رنجبرزاده

زبان

حسینی معصوم، غلامرضایی

ریاضی تجربی

رجایی، کامران، دکتر کریمافروشان

زیست شناسی

دکتر تیموری، دکتر علامه، دکتر فاضلریزاد

فیزیک

حسینی، خدایتنده، مهندس قاسمی، منشدی

شیمی

دکتر اسماعیلی مقدم، شکفته، ناجی

خراسان رضوی، مشهد، خیابان راهنمایی، انتهای راهنمایی ۲۴ شماره ۱۱۴ | تلفن: ۰۵۱-۲۸۴۰۶۵۲۷-۲۸۴۰۶۵۲۷

سروش اندیشه از نهم تا کنکور

همراه شماست...

طرح ویژه سروش اندیشه برای نهمی ها

مشاوره و برنامه ریزی هفتگی | جمع بندی سال هشتم و نهم

کارگاه های جمع بندی و رفع اشکال ریاضی و علوم با بهترین اساتید شهر
آزمون های جامع شبیه ساز تیزهوشان بصورت ماهیانه هماهنگ با کلاس ها

برای اطلاعات بیشتر به واحد ثبت نام مراجعه فرمایند

