

دقتبرنامه ریزی به روش

# مهندس امیر کوhestانی

مؤلف

مهندس امیر کوhestانی

۱۳۹۸

|                     |   |                                                                   |
|---------------------|---|-------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : | کوهستانی، امیر، ۱۳۷۰ -                                            |
| عنوان و نام پدیدآور | : | دفتر برنامه‌ریزی به روش مهندس امیر کوهستانی / مولف امیر کوهستانی. |
| مشخصات نشر          | : | تهران: انتشارات نوربخش، ۱۳۹۸.                                     |
| مشخصات ظاهری        | : | ۲۳۸ ص.: مصور، جدول؛ ۲۲×۲۹ س.م.                                    |
| شابک                | : | ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۰۹-۹۱-۹                                                 |
| وضعیت فهرست نویسی   | : | فیبا                                                              |
| موضوع               | : | مطالعه و فراگیری -- برنامه‌ریزی                                   |
| موضوع               | : | Study skills-- Planning                                           |
| موضوع               | : | موفقیت تحصیلی -- برنامه‌ریزی -- فرم‌ها                            |
| موضوع               | : | Academic achievement -- Planning-- Forms                          |
| موضوع               | : | برنامه‌ریزی درسی                                                  |
| موضوع               | : | Lesson planning                                                   |
| رده بندی کنگره      | : | LB۱۰۴۹/ک۵۰۷۱۳۹۸                                                   |
| رده بندی دیویی      | : | ۷۷۱/۳ ۲۸۱                                                         |
| شماره کتابشناسی ملی | : | ۵۶۱۱۰۰۰                                                           |

انتشارات نوربخش؛ عضو انجمن فرهنگ کتابخانه‌های



- عنوان: دفتر برنامه‌ریزی به روش مهندس امیر کوهستانی
- مؤلف: امیر کوهستانی
- ویراستاران: شبنم نژادزارع، حمیدرضا مبارکی
- ناشر: انتشارات نوربخش
- چاپ و صحافی: رامین
- نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸
- شمارگان: ۵۰ نسخه
- قیمت: ۴۵۰۰۰۰ ریال
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۰۹-۹۱-۹

تهران، خیابان انقلاب، ابتدای خیابان وصال شیرازی، بن‌بست قاجار، پلاک ۴، واحد ۲،

تلفن: ۳۰-۶۶۹۷۸۸۲۹ (۰۲۱)

## فهرست مطالب

|     |                                                              |
|-----|--------------------------------------------------------------|
| ۵   | ..... مقدمه                                                  |
| ۷   | ..... سخنی با دانش آموزان                                    |
| ۹   | ..... روند کاری کانون علمی فرهنگی ذوزنقه                     |
| ۱۱  | ..... نگاهی کوتاه به عملکرد مهندس امیر کوهستانی              |
| ۱۳  | ..... راهنمای استفاده از کتاب                                |
| ۱۵  | ..... فروردین ماه                                            |
| ۲۰  | ..... ورزش-تغذیه                                             |
| ۲۴  | ..... شرایط مطالعه                                           |
| ۲۸  | ..... بهداشت مطالعه (قسمت اول)                               |
| ۳۲  | ..... بهداشت مطالعه (قسمت دوم)                               |
| ۳۳  | ..... اردیبهشت ماه                                           |
| ۳۸  | ..... چهار مزیت شیوه صحیح مطالعه                             |
| ۴۲  | ..... نگاهی به زندگی ۱۰ فرد فوق العاده موفق (قسمت اول)       |
| ۴۶  | ..... نگاهی به زندگی ۱۰ فرد فوق العاده موفق (قسمت دوم)       |
| ۵۱  | ..... خرداد ماه                                              |
| ۵۶  | ..... چگونه برای نیمسال دوم برنامه‌ریزی کنیم؟                |
| ۶۸  | ..... روش مطالعه درس ادبیات فارسی برای کنکور سراسری          |
| ۶۹  | ..... تیرماه                                                 |
| ۷۴  | ..... روش مطالعه درس عربی برای کنکور سراسری                  |
| ۷۸  | ..... روش مطالعه درس دین و زندگی برای کنکور سراسری           |
| ۸۲  | ..... روش مطالعه درس زبان انگلیسی برای کنکور سراسری          |
| ۸۷  | ..... مردادماه                                               |
| ۹۲  | ..... روش مطالعه درس زیست شناسی برای کنکور سراسری            |
| ۹۶  | ..... روش مطالعه درس فیزیک برای کنکور سراسری                 |
| ۱۰۰ | ..... روش مطالعه ریاضیات برای کنکور سراسری (گروه علوم تجربی) |
| ۱۰۴ | ..... روش مطالعه درس شیمی برای کنکور سراسری                  |
| ۱۰۵ | ..... شهریورماه                                              |
| ۱۱۰ | ..... روش مطالعه درس زمین شناسی برای کنکور سراسری            |
| ۱۱۴ | ..... معرفی سیستم مطالعه R۶ PQ (قسمت اول)                    |
| ۱۲۰ | ..... معرفی سیستم مطالعه R۶ PQ (قسمت دوم)                    |

|     |                                                                    |
|-----|--------------------------------------------------------------------|
| ۱۲۵ | ..... مهر ماه                                                      |
| ۱۳۰ | ..... روش مطالعه درس ریاضیات برای کنکور سراسری (گروه ریاضی وفیزیک) |
| ۱۳۴ | ..... روش مطالعه درس ریاضیات برای کنکور سراسری (گروه ریاضی وفیزیک) |
| ۱۳۸ | ..... روش مطالعه درس ریاضیات برای کنکور سراسری (گروه ریاضی وفیزیک) |
| ۱۴۲ | ..... روش مطالعه درس ریاضیات برای کنکور سراسری (گروه ریاضی وفیزیک) |
| ۱۴۳ | ..... آبان ماه                                                     |
| ۱۴۸ | ..... شیوه صحیح تست زدن برای کنکور (قسمت اول)                      |
| ۱۵۲ | ..... شیوه صحیح تست زدن برای کنکور (قسمت دوم)                      |
| ۱۵۶ | ..... شیوه صحیح تست زدن برای کنکور (قسمت سوم)                      |
| ۱۶۱ | ..... آذر ماه                                                      |
| ۱۶۶ | ..... ۱۵ نکته مهم برای دو ماه پایانی کنکور (قسمت اول)              |
| ۱۷۲ | ..... ۱۵ نکته مهم برای دو ماه پایانی کنکور (قسمت دوم)              |
| ۱۷۸ | ..... ۱۵ نکته مهم برای دو ماه پایانی کنکور (قسمت سوم)              |
| ۱۸۳ | ..... دی ماه                                                       |
| ۱۸۸ | ..... چطور اعتیاد به گوشی را در دوران کنکور ترک کنیم (قسمت اول)    |
| ۱۹۲ | ..... چطور اعتیاد به گوشی را در دوران کنکور ترک کنیم (قسمت دوم)    |
| ۱۹۶ | ..... موقع درس خوندن تمرکز ندارم (قسمت اول)                        |
| ۲۰۰ | ..... موقع درس خوندن تمرکز ندارم (قسمت دوم)                        |
| ۲۰۱ | ..... بهمن ماه                                                     |
| ۲۰۶ | ..... موقع درس خوندن تمرکز ندارم (قسمت سوم)                        |
| ۲۱۰ | ..... موقع درس خوندن تمرکز ندارم (قسمت چهارم)                      |
| ۲۱۴ | ..... چگونه وسواس مطالعاتی را از بین ببریم (قسمت اول)              |
| ۲۱۸ | ..... چگونه وسواس مطالعاتی را از بین ببریم (قسمت دوم)              |
| ۲۲۱ | ..... اسفند ماه                                                    |

## مقدمه

کانون دوزنقه فعالیت رسمی خود را از سال ۱۳۹۰ آغاز نمود. مدیریت مجموعه امیر کوهستانی، دارای مدرک کارشناسی ارشد مهندسی صنایع گرایش سیستم‌های اقتصادی - اجتماعی می‌باشد.

ایشان هم‌اکنون با تجربیات فراوان مدرس دروس دانشگاهی، تخصصی و کنکور در دبیرستان‌های استعداد درخشان، نمونه دولتی و غیرانتفاعی برخی مناطق استان تهران هستند.

در سال ۱۳۹۶ با توجه به گسترش اعضای تیم و نگرش ایجاد شغل برای جوانان و کارآفرینی از دانش آموزان سنوات گذشته درخواست همکاری شد و بدین ترتیب تیم منسجمی از دانشجویان و دانش‌آموزان خوب کشور با مدیریت مهندس امیر کوهستانی فعالیت رسمی خود را برای رشد علمی دانش‌آموزان، ایران عزیزمان آغاز کردند.

امید است که تیم دوزنقه در سال‌های آتی نیز بتواند همانند سال‌های گذشته دانشجویان و دانش‌آموزان موفق و سربلند را تحویل این مرز و بوم نماید.

www.ketab.ir