

دفترنامه ریزی ویژه ی کنکور ۹۵

کلیه رشته ها

طراح و پدید آورنده: اصغر یوسف پورپورناکی

سرشناسه	: یوسف پور پورناکی، اصغر، ۱۳۲۷-
عنوان و نام پدیدآور	: دفتر برنامه ریزی ویژه کنکور ۹۵ کلیه رشته ها
مشخصات نشر	: تهران: آرنا، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۲۱۷ ص.
شابک	: 978-600-356-240-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیسای مختصر
یادداشت	: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۷۸۷۳۰۴



عنوان	: دفتر برنامه ریزی ویژه کنکور ۹۵ کلیه رشته ها
پدیدآور	: اصغر یوسف پور پورناکی
ناشر	: آرنا
طرح جلد	: امین حسین پور
ویراستار	: اصغر یوسف پور پورناکی
چاپ	: اول ۱۳۹۴
شمارگان	: ۱۰۰۰ نسخه
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۶-۲۴۰-۰
قیمت	: ۱۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

مقدمه مولف	صفحه ی ۵
تقویم آموزشی	صفحه ی ۶
راهنمای استفاده از برنامه	صفحه ی ۹
شرایط مطالعه ی بهتر	صفحه ی ۱۱
نکات اساسی در مطالعه	صفحه ی ۱۷
نکات قابل توجه برای رسیدن به یک مطالعه ی مناسب و تاثیر گذار	صفحه ی ۲۲
انواع روش مطالعه	صفحه ی ۲۶
تکنیک های تست زنی	صفحه ی ۳۱
چگونه بر استرس خود غلبه کنیم؟	صفحه ی ۴۰
چگونه مطالب درسی را مرور کنیم؟	صفحه ی ۴۴
تکنیک های تند خوانی	صفحه ی ۴۸
چقدر با آزمون های تستی آشنا هستید؟	صفحه ی ۶۰
شیوه ی گذراندن آزمون های عینی یا تستی، بخش اول	صفحه ی ۶۴
شیوه ی گذراندن آزمون های عینی یا تستی، بخش دوم	صفحه ی ۶۸
شیوه ی گذراندن آزمون های عینی یا تستی، بخش سوم	صفحه ی ۷۳

هفت توصیه برای کاهش بی دقتی در آزمون ها	صفحه ی ۷۷
موانع تمرکز حواس	صفحه ی ۸۳
روش های استراحت درست	صفحه ی ۹۱
تغذیه صحیح، بخش اول	صفحه ی ۹۶
تغذیه صحیح، بخش دوم	صفحه ی ۱۰۰
تغذیه صحیح، بخش سوم	صفحه ی ۱۰۵
اعتماد به نفس، بخش اول	صفحه ی ۱۱۴
اعتماد به نفس، بخش دوم	صفحه ی ۱۱۹
دوران طلایی نوروز	صفحه ی ۱۵۲
روش های مطالعه و برنامه ریزی در امتحانات نیمسال دوم	صفحه ی ۱۷۳
توصیه های ویژه ی هفته آخر	صفحه ی ۲۰۳
آخرین توصیه ها برای یک روز مانده تا کنکور	صفحه ی ۲۱۲
چیزهایی که سر جلسه ی کنکور باید همراه باشند	صفحه ی ۲۱۴
حرف آخر	صفحه ی ۲۱۵
منابع مورد استفاده	صفحه ی ۲۱۶