

الگوهای برنامه‌ریزی هفتگی آیلتس

راهنمای کامل آمادگی برای آزمون آیلتس

www.hafezedu.com

الگوی ۱: برنامه متعادل (۱.۵ تا ۲ ساعت در روز)

این الگو برای افرادی مناسب است که روزانه ۱.۵ تا ۲ ساعت برای مطالعه وقت دارند و می‌خواهند به تدریج و با ثبات پیشرفت کنند.

روز هفته	فعالیت اصلی (زمان)	فعالیت فرعی (زمان)	تمرکز کلیدی / نکته هوشمند
شنبه	ریدینگ (۴۵ دقیقه)	مرور واژگان هفته قبل (۱۵ دقیقه)	تمرین تکنیک Skimming & Scanning روی یک متن آکادمیک + یادداشت ۵ واژه جدید
یکشنبه	لیسنینگ (۴۰ دقیقه)	تمرین تلفظ با اپلیکیشن (۲۰ دقیقه)	یادداشت‌برداری فعال (Active Note-taking) TED حین گوش دادن به یک سخنرانی TED
دوشنبه	رایتینگ تسک ۲ (۶۰ دقیقه)	یادگیری کالوکیشن‌های موضوعی (۱۵ دقیقه)	استفاده از ساختار Point – Explain – Example برای پاراگراف‌بندی + دریافت بازخورد
سه‌شنبه	اسپیکینگ (۳۰ دقیقه)	تحلیل فایل صوتی ضبط‌شده (۱۵ دقیقه)	تمرین بخش دوم اسپیکینگ با زمان‌سنج، تمرکز روی کاهش مکث‌ها و تنوع واژگان
چهارشنبه	روز تمرکز بر ضعف (۶۰-۷۵ دقیقه)	مرور اشتباهات هفته (۱۵ دقیقه)	بر اساس شیت ارزیابی روی ضعیف‌ترین مهارت (مثل رایتینگ تسک ۱) عمیق کار کنید
پنجشنبه	لیسنینگ + ریدینگ (۷۵ دقیقه)	مرور گرامر (۱۵ دقیقه)	یک بخش کامل لیسنینگ + یک متن ریدینگ به صورت زمان‌دار (شبیه‌سازی آزمون)
جمعه	استراحت فعال	تماشای فیلم / پادکست	استراحت با فعالیت انگلیسی‌زبان لذت‌بخش برای بازیابی ذهنی

جدول خالی برای برنامه‌ریزی شخصی (الگوی متعادل)

روز هفته	فعالیت اصلی (زمان)	فعالیت فرعی (زمان)	تمرکز کلیدی / نکته هوشمند
شنبه			
یکشنبه			
دوشنبه			
سه‌شنبه			
چهارشنبه			
پنجشنبه			
جمعه			

الگوی ۲: برنامه فشرده (۳ تا ۴ ساعت در روز)

این الگو برای افرادی طراحی شده که زمان کافی دارند و می‌خواهند در مدت کوتاه‌تری به هدف خود برسند.

روز هفته	فعالیت اصلی (زمان)	فعالیت فرعی (زمان)	تمرکز کلیدی / نکته هوشمند
شنبه	تست کامل ریدینگ (۶۰ دقیقه)	تمرین اسپیکینگ (بخش ۱ و ۲) (۴۵ دقیقه)	تحلیل عمیق اشتباهات ریدینگ (۴۵ دقیقه) + مرور واژگان (۳۰ دقیقه)
یکشنبه	تست کامل لیسنینگ (۴۰ دقیقه)	نوشتن رایتینگ تسک ۲ (۶۰ دقیقه)	تحلیل بازخورد رایتینگ هفته قبل (۳۰ دقیقه) + تمرین کالوکیشن (۲۰ دقیقه)
دوشنبه	نوشتن رایتینگ تسک ۱ و ۲ (۹۰ دقیقه)	تمرین اسپیکینگ (بخش ۳) (۴۵ دقیقه)	تمرکز روی ساختارهای گرامری پیچیده در رایتینگ + بحث‌های عمیق در اسپیکینگ
سه‌شنبه	روز تمرکز بر ضعف (۹۰ دقیقه)	تست یک مهارت دیگر (مثل ریدینگ) (۶۰ دقیقه)	دو برابر زمان برای ضعیف‌ترین بخش + شبیه‌سازی آزمون برای استقامت ذهنی
چهارشنبه	تست کامل لیسنینگ + ریدینگ (۱۰۰ دقیقه)	استخراج و یادگیری واژگان تست‌ها (۴۵ دقیقه)	شبیه‌سازی دقیق شرایط دو بخش اول آزمون پشت سر هم
پنجشنبه	شبیه‌سازی آزمون کامل (۱۸۰ دقیقه)	-	انجام آزمون ماک کامل در شرایط زمان‌بندی شده برای ارزیابی جامع پیشرفت
جمعه	استراحت فعال و مرور سبک	تحلیل آزمون ماک روز قبل (۶۰ دقیقه)	تماشای فیلم یا مستند انگلیسی (بدون فشار) + مرور اشتباهات آزمون جامع

جدول خالی برای برنامه‌ریزی شخصی (الگوی فشرده)

روز هفته	فعالیت اصلی (زمان)	فعالیت فرعی (زمان)	تمرکز کلیدی / نکته هوشمند
شنبه			
یکشنبه			
دوشنبه			
سه‌شنبه			
چهارشنبه			
پنجشنبه			
جمعه			

الگوی ۳: برنامه ماراتن (۱ ساعت در روز)

این الگو برای افرادی مناسب است که زمان محدودی دارند اما می‌خواهند در بلندمدت و با ثبات پیشرفت کنند.

روز / مهارت	فعالیت اصلی (زمان)	تمرکز کلیدی / نکته هوشمند
شنبه (ریدینگ)	خواندن یک متن آکادمیک و پاسخ به سؤالات (۴۵ دقیقه)	یادگیری ۵ واژه کلیدی از متن (۱۵ دقیقه)
یکشنبه (لیسنینگ)	گوش دادن به یک بخش از تست لیسنینگ (۲۰ دقیقه) + تحلیل اسکرپت (۲۵ دقیقه)	تمرین تلفظ (۱۵ دقیقه)
دوشنبه (رایتینگ)	برنامه‌ریزی و نوشتن یک پاراگراف برای تسک ۲ (۴۰ دقیقه)	مرور یک نکته گرامری مهم (۲۰ دقیقه)
سه‌شنبه (اسپیکینگ)	تمرین یک موضوع تسک ۲ (۲ دقیقه آماده‌سازی + صحبت ۲ دقیقه) (۲۰ دقیقه)	ضبط صدا، تحلیل و تکرار برای بهبود (۴۰ دقیقه)
چهارشنبه (تمرکز بر ضعف)	اختصاص کامل ۶۰ دقیقه به ضعیف‌ترین مهارت	بر اساس شیت ارزیابی (مثلاً تمرین نمودار در تسک ۱ یا سؤالات Matching Headings)
پنجشنبه (مرور ترکیبی)	مرور همه واژگان هفته با فلش‌کارت (۳۰ دقیقه)	انجام یک بخش لیسنینگ یا یک متن ریدینگ (۳۰ دقیقه)
جمعه (استراحت فعال)	گوش دادن به پادکست یا موسیقی انگلیسی (۳۰ دقیقه)	تماشای یک قسمت سریال یا زیرنویس انگلیسی (۳۰ دقیقه)

جدول خالی برای برنامه‌ریزی شخصی (الگوی ماراتن)

روز / مهارت	فعالیت اصلی (زمان)	تمرکز کلیدی / نکته هوشمند
شنبه		
یکشنبه		
دوشنبه		
سه‌شنبه		
چهارشنبه		
پنجشنبه		
جمعه		

نکات مهم برای استفاده از الگوها:

- الگو را بر اساس زمان در دسترس و سطح فعلی خود انتخاب کنید
- در هر ماه یک آزمون ماک کامل بدهید و برنامه را بر اساس نتایج تطبیق دهید
- روز "تمرکز بر ضعف" را حتماً به ضعیف‌ترین مهارت خود اختصاص دهید
- از فلش‌کارت برای مرور واژگان استفاده کنید
- همیشه زمان‌بندی کرده و با زمان‌سنج تمرین کنید