

برنامه درسی

برنامه نجات PTE در ۷ روز

اگر تا امروز با PTE سردرگم بودی، اگر چند بار شروع کردی ولی وسط راه ول کردی، و اگر حس می‌کنی وقتت کمه ولی هدفت بزرگه، این برنامه دقیقاً برای تو نوشته شده.

این برنامه ۷ روزه یه دوره‌ی سنگین نیست.

قرار نیست ساعت‌ها درس بخونی یا همه‌ی سؤال‌ها رو بلد باشی.
فقط قراره بدونی هر روز دقیقاً چی کار کنی.

ما توی HOME PTE این برنامه رو

کاملاً رایگان برات آماده کردیم

تا بدون استرس، بدون پراکندگی و بدون اتلاف وقت بتونی هوشمندانه برای PTE جلو ببری.

اگر این ۷ روز رو متعهدانه انجام بدی:

- تمرکزت روی سؤال‌های نمره‌ساز می‌ره
- ذهنت منظم می‌شه
- استرست کمتر می‌شه
- مهم‌تر از همه، می‌فهمی مسیر درست قبولی PTE چیه

این برنامه قرار نیست معجزه کنه،

ولی قراره یه چیز مهم رو بهت بده:

«اعتماد به مسیر درست»

فقط کافیه از روز اول شروع کنی

و به خودت قول بدی این ۷ روز رو جدی بگیری.

ما کنارت هستیم

نام بخش	مدت تمرین	نام تسک	نحوه انجام	تمرکز	نمره می‌دهد به:
WARM-UP	۱۵ دقیقه	READ ALOUD	• با صدای بلند بخوان • اگر اشتباه شد، ادامه بده	روان خواندن	SPEAKING
SPEAKING	۳۰ دقیقه	REPEAT SENTENCE	• اگر یک کلمه جا افتاد، ادامه بده	روان گویی مهم‌تر از کامل گفتن	SPEAKING LISTENING
WRITING	۴۰ دقیقه	SUMMARIZE WRITTEN TEXT	• ایده‌ی اصلی متن را بگیر	خلاصه ساده و قابل درک	WRITING READING
		WRITE ESSAY	• ساختار ساده داشته باش • زمان را مدیریت کن	ساختار و مدیریت زمان	WRITING
READING	۲۰ دقیقه	READING BLANKS (DROP DOWN)	• به معنی و گرامر دقت کن	ارتباط کلمات در جمله	READING
LISTENING	۲۵ دقیقه	SUMMARIZE SPOKEN TEXT	• فقط نکات اصلی را بنویس	نکات کلیدی	LISTENING WRITING
		WRITE FROM DICTATION	• املاي کلمات را چک کن	دقت شنیداری و املاي درست	LISTENING WRITING

- ☐ READ ALOUD – ۶ متن
- ☐ REPEAT SENTENCE – ۱۵ تا ۲۰ جمله
- ☐ SUMMARIZE WRITTEN TEXT – ۱ سؤال
- ☐ ESSAY – ۱ موضوع
- ☐ READING BLANKS (DROP DOWN) – ۵ تمرین
- ☐ SUMMARIZE SPOKEN TEXT – ۱ سؤال
- ☐ WRITE FROM DICTATION – ۵ تا جمله

نام بخش	مدت تمرین	نام تسک	نحوه انجام	تمرکز	نمره می‌دهد به:
WARM-UP	۱۰ دقیقه	COLLOCATION	• با هر کالوکیشن توی ذهنت به جمله بساز	آشنا شدن	READING
READING	۳۰ دقیقه	READING BLANKS (DROP DOWN)	• به قبل و بعدِ جای خالی دقت کن	معنی جمله و ارتباط کلمات	READING
SPEAKING	۳۰ دقیقه	RESPOND TO A SITUATION	• پاسخ کوتاه و واضح • وارد جزئیات غیرضروری نشو	پاسخ طبیعی و قابل فهم	SPEAKING
		GROUP DISCUSSION	• نظر خودت را واضح بگو	ساختار پاسخ	LISTENING SPEAKING
LISTENING	۲۰ دقیقه	WRITE FROM DICTATION	• جمله را کامل گوش بده • تایپ کن	دقت شنیداری	LISTENING WRITING
SPEAKING	۲۰ دقیقه	REPEAT SENTENCE	• جمله را روان تکرار کن • اگر یک کلمه جا افتاد، ادامه بده	روان خوانی	SPEAKING LISTENING

چک لیست

- ☐ COLLOCATION – ۲۰ مورد
- ☐ READING BLANKS (DROP DOWN) – ۶ سؤال
- ☐ RESPOND TO A SITUATION – ۲ سؤال
- ☐ GROUP DISCUSSION – ۱ سؤال
- ☐ WRITE FROM DICTATION – ۵ جمله
- ☐ REPEAT SENTENCE – ۱۰ تا ۱۲ جمله

نام بخش	مدت تمرین	نام تسک	نحوه انجام	تمرکز	نمره می‌دهد به:
WARM-UP	۱۰ دقیقه	WRITE ESSAY IDEAS	• فقط ایده‌ها را بخوان • از جزوه ایده رایتینگ	گرفتن ایده برای گرفتن نمره	WRITING
SPEAKING	۱۵ دقیقه	READ ALOUD	• با صدای بلند بخوان • مکث نکن و ادامه بده	روان خواندن	SPEAKING
	۳۰ دقیقه	DESCRIBE IMAGE	• ساختار مشخص داشته باش • جزئیات غیرضروری را حذف کن	ساختار پاسخ	SPEAKING
		RETELL LECTURE	• نکات اصلی را بگو • جمله‌ها را ساده نگه دار	انتقال مفهوم	SPEAKING LISTENING
WRITING	۳۰ دقیقه	WRITE ESSAY	• ایده های کامل و واضح	انسجام و مدیریت زمان	WRITING
LISTENING	۳۰ دقیقه	WRITE FROM DICTATION	• ترتیب صحیح کلمات رورعایت کن	دقت و املا	LISTENING WRITING
		HIGHLIGHT INCORRECT WORDS	• روی تفاوت صدا و متن دقت کن	دقت شنیداری	LISTENING READING
SPEAKING	۱۵ دقیقه	ANSWER SHORT QUESTION	• سریع و واضح جواب بده • مکث طولانی نداشته باش	واکنش سریع	LISTENING

چک لیست

- ☐ WRITING ESSAY IDEAS – مرور کوتاه
- ☐ READ ALOUD – ۶ متن
- ☐ DESCRIBE IMAGE – ۳ سؤال
- ☐ RETELL LECTURE – ۲ سؤال
- ☐ WRITE ESSAY – ۱ موضوع
- ☐ HIGHLIGHT INCORRECT WORDS – ۳ تمرین
- ☐ WRITE FROM DICTATION – ۵ جمله
- ☐ ANSWER SHORT QUESTION – ۶ تا ۸ سؤال

نام بخش	مدت تمرین	نام تسک	نحوه انجام	تمرکز	نمره می‌دهد به:
WARM-UP	۱۰ دقیقه	SUMMARIZE SPOKEN TEXT	• گوش بده • فقط ایده‌های اصلی را بنویس	تشخیص ایده‌های اصلی	LISTENING WRITING
LISTENING	۳۵ دقیقه	LISTENING: FILL IN THE BLANKS	• روی کلمات جافتاده تمرکز کن	دقت شنیداری	LISTENING
		WRITE FROM DICTATION	• جمله را کامل گوش بده • اول ساختار، بعد املا صحیح	دقت و املاي صحیح	LISTENING WRITING
READING	۳۰ دقیقه	READING BLANKS (DROP DOWN)	• جمله را کامل در ذهن بخوان	ارتباط کلمات	READING
		READING BLANKS (DRAG AND DROP)	• گزینه‌ها را با معنی جمله تطبیق بده	دقت در متن	READING
SPEAKING	۳۰ دقیقه	RESPOND TO A SITUATION	• پاسخ کوتاه و واضح بده	پاسخ طبیعی	SPEAKING
		GROUP DISCUSSION	• نظر خودت را مشخص بگو	ساختار پاسخ	SPEAKING LISTENING
SPEAKING	۱۵ دقیقه	READ ALOUD	• با صدای واضح بخون	روان خواندن	READING

چک لیست

- ☐ SUMMARIZE SPOKEN TEXT – فقط ایده‌ها را بنویس
- ☐ LISTENING: FILL IN THE BLANKS – ۳ ست تمرین
- ☐ WRITE FROM DICTATION – ۳ تا ۵ جمله
- ☐ READING BLANKS (DROP DOWN) – ۳ ست
- ☐ READING BLANKS (DRAG AND DROP) – ۳ ست
- ☐ RESPOND TO A SITUATION – ۲ سؤال
- ☐ GROUP DISCUSSION – ۱ سؤال
- ☐ READ ALOUD – ۶ متن

نام بخش	مدت تمرین	نام تسک	نحوه انجام	تمرکز	نمره می‌دهد به:
WARM-UP	۱۰ دقیقه	REPEAT SENTENCE	• جمله را روان تکرار کن	روان خواندن	SPEAKING LISTENING
WRITING	۴۵ دقیقه	SUMMARIZE WRITTEN TEXT	• فقط یک جمله بنویس	ایده‌ی اصلی و گرامر درست	WRITING READING
		WRITE ESSAY	• ساختار ساده داشته باش • زمان را مدیریت کن	انسجام و مدیریت زمان	WRITING
LISTENING	۱۵ دقیقه	WRITE FROM DICTATION	• جمله را کامل گوش بده بعد تایپ کن	دقت شنیداری	LISTENING WRITING
SPEAKING	۲۰ دقیقه	DESCRIBE IMAGE	• ساختار ساده داشته باش • فقط نکات اصلی را بگو	وضوح و ساختار پاسخ	SPEAKING LISTENING
		RETELL LECTURE			

- ☐ REPEAT SENTENCE – ۸ تا ۱۰ جمله
- ☐ SUMMARIZE WRITTEN TEXT – ۱ سؤال
- ☐ ESSAY – ۱ موضوع
- ☐ WRITE FROM DICTATION – ۶ تا ۵ جمله
- ☐ DESCRIBE IMAGE – ۲ تا
- ☐ RETELL LECTURE – ۲ سؤال

نام بخش	مدت تمرین	نام تسک	نحوه انجام	تمرکز	نمره می‌دهد به:
WARM-UP	۱۰ دقیقه	READ ALOUD	• با نمونه درست چک کن	مقایسه خودت	SPEAKING
READING	۳۰ دقیقه	READING BLANKS (DRAG AND DROP)	• تحلیل کن	دقت در متن	READING
		REORDER PARAGRAPH	• اول جمله‌ی شروع را پیدا کن	انسجام متن	READING
SPEAKING	۳۰ دقیقه	RESPOND TO A SITUATION	• وارد توضیح اضافه نشو	پاسخ طبیعی	SPEAKING
		GROUP DISCUSSION	• نظر خودت را مشخص بگو	ساختار پاسخ	SPEAKING LISTENING
LISTENING	۳۰ دقیقه	SUMMARIZE SPOKEN TEXT	• یک پاراگراف کوتاه بنویس	نکات کلیدی	LISTENING WRITING
		LISTENING: FILL IN THE BLANKS	• همزمان گوش بده و بخوان	دقت شنیداری	LISTENING

- ☐ READ ALOUD – ۵ تا ۷ متن
- ☐ READING BLANKS (DRAG AND DROP) – ۳ ست تمرین
- ☐ REORDER PARAGRAPH – ۱ ست تمرین
- ☐ RESPOND TO A SITUATION – ۲ سؤال
- ☐ GROUP DISCUSSION – ۱ سؤال
- ☐ SUMMARIZE SPOKEN TEXT – ۱ سؤال
- ☐ LISTENING: FILL IN THE BLANKS – ۵ ست تمرین

هدف امروز

امروز قرار نیست چیز جدیدی یاد بگیری.

امروز فقط می‌خوای:

- ذهنت رو جمع کنی
- استرست رو کنترل کنی
- و شرایط آزمون رو سبک و قابل‌تحمل شبیه‌سازی کنی

تمام سؤال‌های MINI MOCK را از تمرین‌ها و سؤال‌هایی که قبلاً انجام دادی یا داخل سایت تمرینی داری انتخاب کن.

وارد سایت تمرینی شو

- فقط همین بخش‌هایی که پایین نوشته شده رو انتخاب کن
- سؤال‌ها رو پشت سر هم و زمان‌دار انجام بده
- بین بخش‌ها مکث طولانی نکن
- اگر جایی خراب شد، ادامه بده
- مهم نیست ترتیب دقیق آزمون واقعی رعایت شود.
- مهم اینه که ذهنت یاد بگیره بدون توقف جلو بره.

نام بخش	مدت تمرین	نام تسک	نحوه انجام	تمرکز	نمره می‌دهد به:
MINI MOCK TEST	90 تا 120 دقیقه	MINI MOCK TEST	• انتخاب چند سؤال از هر مهارت • اجرای پیوسته و زمان‌دار	شبیه‌سازی شرایط آزمون	تمام مهارت‌ها
SPEAKING	• ۳ سؤال – READ ALOUD • ۵ سؤال – REPEAT SENTENCE • ۱ سؤال – DESCRIBE IMAGE • ۱ سؤال – GROUP DISCUSSION یا RESPOND TO A SITUATION				
WRITING	• ۱ سؤال – SUMMARIZE WRITTEN TEXT • ۱ موضوع – WRITE ESSAY				
READING	• ۱ سؤال – READING BLANKS (DRAG AND DROP) • ۱ سؤال – REORDER PARAGRAPH				
LISTENING	• ۱ سؤال – SUMMARIZE SPOKEN TEXT • ۱ سؤال – LISTENING: FILL IN THE BLANKS • ۳ جمله – WRITE FROM DICTATION				

چک لیست

- ☐ MINI MOCK SPEAKING
- ☐ MINI MOCK WRITING
- ☐ MINI MOCK READING
- ☐ MINI MOCK LISTENING

انتهای برنامه روز هفتم :

اگر امروز حس کردی همه‌چیز عالی نبود، بدون دقیقاً همون قدر خوب بوده که باید باشه.

توضیحات تکمیلی برنامه «نجات PTE در ۷ روز»

کجا و چطور تمرین کنیم؟

برای اجرای درست این برنامه، بهترین و مؤثرترین محل تمرین، سایت‌های تمرینی PTE هستند؛ جایی که بتوانید تسک‌ها را در فضایی شبیه آزمون واقعی انجام دهید.

چرا بعضی‌ها زیاد تمرین می‌کنند ولی نتیجه نمی‌گیرند؟

چون:

- فقط تمرین می‌کنند، ولی تحلیل نمی‌کنند
- فقط تکرار می‌کنند، ولی اصلاح نمی‌کنند
- فقط سؤال می‌کنند، ولی نمی‌دانند دقیقاً باید روی چه چیزی تمرکز کنند

- این برنامه قرار نیست شما را خسته کند
- لازم نیست همه تمرین‌ها کامل و بی‌نقص انجام شوند
- اگر یک روز عقب افتادید، برنامه را رها نکنید
- کیفیت تمرین مهم‌تر از تعداد تمرین است

اگر هنگام تمرین اشتباه کردید

در این برنامه، هدف این نیست که اشتباه نکنید؛ هدف این است که بدانید بعد از اشتباه چه کار کنید.

- اگر نتیجه‌ی دلخواه نگرفتید:

به این معنی نیست که آماده نیستید فقط نشان می‌دهد کدام بخش‌ها نیاز به تمرین هدفمندتر دارند

- تمرین بدون آگاهی، فقط زمان می‌گیرد؛
- تمرین آگاهانه است که اشکالات را برطرف می‌کند و نمره را بالا می‌برد.

بعد از پایان این ۷ روز چه کار کنیم؟

بعد از اتمام برنامه:

- می‌توانید روزهایی که برایتان سخت‌تر بوده را دوباره تکرار کنید
- یا تمرکز خود را فقط روی ۲-۳ تسک نمره‌ساز بگذارید
- مهم‌تر از همه، تمرین‌ها را با آرامش و استمرار ادامه دهید

- ◆ این برنامه فقط یک شروع است.
- اگر بعد از این ۷ روز احساس کردید به:
- مسیر دقیق‌تر
- تحلیل عمیق‌تر
- یا تمرین شخصی‌سازی‌شده نیاز دارید

یادتان باشد که تنها نیستید.

مسیر درست همیشه از آگاهی و تمرین هدفمند می‌گذرد