

توصیه مشاور
<p>- ریاضی فقط با خواندن و گوش دادن یاد گرفته نمی‌شود. بخش زیادی از یادگیری ریاضی به تمرین کردن فعالانه بستگی دارد. حتماً باید همه تکالیف درسی خود را انجام دهید. یاد گرفتن چگونگی استفاده از فرمول‌ها و روش‌ها، حیاتی است.</p> <p>- پس از حل تمرین‌های تشریحی بلافاصله با انتخاب چندین تست و پاسخ‌گویی به آن‌ها، سطح تسلط خود بر مفاهیم را افزایش دهید. عدم تکرار و تمرین فراوان باعث پایین آمدن سطح تسلط شما و فراموش شدن مطالب می‌شود.</p> <p>- در هر روز یک باکس تحت عنوان "جبران و بهبود" برای شما آورده شده است که توصیه می‌شود، متناسب با شرایط خود از این باکس استفاده کنید. دانش‌آموزانی که طبق برنامه، به خوبی، پیش می‌روند، از این باکس استفاده کنند برای از خوب به عالی رفتن و تسلط بیشتر بر مطالب و مدیریت آزمون.</p> <p>- دانش‌آموزانی که نیاز به زمان بیشتری تلاش بیشتر برای اجرای کامل و درست برنامه دارند، حتماً از این باکس برای جبران کاستی‌ها و عقب‌افتادگی‌ها استفاده کنند.</p> <p>- بخش وسیعی از مثال‌ها، نمودار است. اگر قرار باشد تمام نمودارهای فیزیک را حفظ کنیم، کار عاقلانه‌ای به نظر نمی‌رسد. یاد گرفتن نمودارها، بسیار ساده‌تر از حفظ کردن آن‌ها است.</p> <p>- تمرین زیاد بهترین نحوه مطالعه شیمی و تنها راه آسان شدن سوالات شیمی است و باعث افزایش سرعت پاسخگویی به تست‌های این درس می‌شود.</p>
سخن من با مشاور

روز	درس	موضوع مطالعه و فعالیت	نتیجه اقدام
شنبه ۸ مهر	زیست	فصل (۱) دهم گفتار (۲و)، کتاب درسی، جزوه	۹۰ دقیقه
	زیست	فصل (۱) دهم گفتار (۱و)، تست	۷۵ دقیقه
	شیمی	فصل (۱) دهم تا ابتدای طبقه بندی عنصرها، کتاب درسی و جزوه	۷۵ دقیقه
	شیمی	فصل (۱) دهم تا ابتدای طبقه بندی عنصرها، تست	۷۵ دقیقه
	ریاضی	فصل (۴) دهم درس (۱)، کتاب درسی، جزوه و تست	۹۰ دقیقه
	ریاضی	فصل (۴) دهم درس (۲)، کتاب درسی، جزوه و تست	۹۰ دقیقه
	فیزیک	فصل (۱) دهم تا ابتدای اندازه‌گیری و دستگاه بین المللی یکاها، کتاب درسی، جزوه و تست	۷۵ دقیقه
	جبران و بهبود		۷۵ دقیقه
	زیست	فصل (۱) دهم گفتار (۳)، کتاب درسی، جزوه	۹۰ دقیقه
	زیست	فصل (۱) دهم گفتار (۳)، تست	۷۵ دقیقه
یکشنبه ۹ مهر	شیمی	فصل (۱) دهم تا ابتدای طبقه بندی عنصرها، کتاب درسی و جزوه	۷۵ دقیقه
	شیمی	فصل (۱) دهم تا ابتدای طبقه بندی عنصرها، تست	۷۵ دقیقه
	ریاضی	فصل (۴) دهم درس (۳)، کتاب درسی، جزوه و تست	۹۰ دقیقه
	فیزیک	فصل (۱) دهم تا ابتدای اندازه‌گیری و دستگاه بین المللی یکاها تا انتهای فصل، کتاب درسی، جزوه و تست	۹۰ دقیقه
	فیزیک	فصل (۱) دهم، تست	۷۵ دقیقه
	جبران و بهبود		۷۵ دقیقه
	زیست	فصل (۲) دهم گفتار (۱)، کتاب درسی، جزوه	۹۰ دقیقه
	زیست	فصل (۲) دهم گفتار (۱)، تست	۷۵ دقیقه
	شیمی	فصل (۱) دهم از ابتدای طبقه بندی عنصرها تا ابتدای نور، کلید شناخت جهان، کتاب درسی و جزوه	۷۵ دقیقه
	شیمی	فصل (۱) دهم از ابتدای طبقه بندی عنصرها تا ابتدای نور، کلید شناخت جهان، تست	۷۵ دقیقه
دوشنبه ۱۰ مهر	ریاضی	فصل (۱) یازدهم درس (۲)، کتاب درسی، جزوه و تست	۹۰ دقیقه
	ریاضی	فصل (۱) یازدهم درس (۳)، کتاب درسی، جزوه و تست	۹۰ دقیقه
	فیزیک	فصل (۱) دوازدهم تا ابتدای تندی لحظه‌ای و سرعت لحظه‌ای، کتاب درسی و جزوه	۷۵ دقیقه
	جبران و بهبود		۷۵ دقیقه
	زیست	فصل (۲) دهم گفتار (۲)، کتاب درسی، جزوه	۹۰ دقیقه
	زیست	فصل (۲) دهم گفتار (۲)، تست	۷۵ دقیقه
	شیمی	فصل (۱) دهم از ابتدای طبقه بندی عنصرها تا ابتدای نور، کلید شناخت جهان، کتاب درسی و جزوه	۷۵ دقیقه
	شیمی	فصل (۱) دهم از ابتدای طبقه بندی عنصرها تا ابتدای نور، کلید شناخت جهان، تست	۷۵ دقیقه
	ریاضی	فصل (۱) یازدهم درس (۳ و ۲)، تست	۹۰ دقیقه
	فیزیک	فصل (۱) دوازدهم تا ابتدای تندی لحظه‌ای و سرعت لحظه‌ای، تست	۹۰ دقیقه
سه‌شنبه ۱۱ مهر	فیزیک	فصل (۱) دوازدهم از ابتدای تندی لحظه‌ای و سرعت لحظه‌ای تا ابتدای حرکت با سرعت ثابت، کتاب درسی و جزوه	۷۵ دقیقه
	جبران و بهبود		۷۵ دقیقه
	زیست	فصل (۲) دهم گفتار (۳)، کتاب درسی، جزوه	۹۰ دقیقه
	زیست	فصل (۲) دهم گفتار (۳)، تست	۷۵ دقیقه
	شیمی	فصل (۱) دهم از ابتدای نور، کلید شناخت جهان تا ابتدای آرایش الکترونی اتم، کتاب درسی و جزوه	۷۵ دقیقه
	شیمی	فصل (۱) دهم از ابتدای نور، کلید شناخت جهان تا ابتدای آرایش الکترونی اتم، تست	۷۵ دقیقه
	ریاضی	فصل (۵) دهم درس (۱)، کتاب درسی، جزوه و تست	۷۵ دقیقه
	ریاضی	فصل (۵) دهم درس (۲)، کتاب درسی، جزوه و تست	۹۰ دقیقه
	فیزیک	فصل (۱) دوازدهم از ابتدای تندی لحظه‌ای و سرعت لحظه‌ای تا ابتدای حرکت با سرعت ثابت، تست	۹۰ دقیقه
	جبران و بهبود		۷۵ دقیقه
چهارشنبه ۱۲ مهر	زیست	فصل (۱) دهم، تست	۷۵ دقیقه
	زیست	فصل (۲) دهم، تست	۹۰ دقیقه
	شیمی	فصل (۱) دهم از ابتدای نور، کلید شناخت جهان تا ابتدای آرایش الکترونی اتم، کتاب درسی و جزوه	۷۵ دقیقه
	شیمی	فصل (۱) دهم از ابتدای نور، کلید شناخت جهان تا ابتدای آرایش الکترونی اتم، تست	۷۵ دقیقه
	ریاضی	فصل (۵) دهم درس (۱)، کتاب درسی، جزوه و تست	۷۵ دقیقه
	ریاضی	فصل (۵) دهم درس (۲)، کتاب درسی، جزوه و تست	۹۰ دقیقه
	فیزیک	فصل (۱) دوازدهم از ابتدای تندی لحظه‌ای و سرعت لحظه‌ای تا ابتدای حرکت با سرعت ثابت، تست	۹۰ دقیقه
	جبران و بهبود		۷۵ دقیقه
	زیست	فصل (۱) دوازدهم گفتار (۱)، کتاب درسی و جزوه	۹۰ دقیقه
	زیست	فصل (۱) دوازدهم گفتار (۱)، تست	۷۵ دقیقه
پنجشنبه ۱۳ مهر	شیمی	فصل (۱) دهم تا ابتدای آرایش الکترونی اتم، تست	۷۵ دقیقه
	شیمی	فصل (۱) دهم از ابتدای نور، کلید شناخت جهان تا ابتدای آرایش الکترونی اتم، کتاب درسی و جزوه	۷۵ دقیقه
	ریاضی	فصل (۵) دهم درس (۲)، کتاب درسی، جزوه و تست	۹۰ دقیقه
	زمین	فصل (۱) تا ابتدای حرکات زمین، کتاب درسی، تست	۷۵ دقیقه
	جبران و بهبود		۷۵ دقیقه
	زیست	فصل (۱) دوازدهم گفتار (۱)، کتاب درسی و جزوه	۹۰ دقیقه
	زیست	فصل (۱) دوازدهم گفتار (۱)، تست	۷۵ دقیقه
	شیمی	فصل (۱) دهم تا ابتدای آرایش الکترونی اتم، تست	۷۵ دقیقه
	ریاضی	فصل (۵) دهم درس (۳)، کتاب درسی، جزوه و تست	۷۵ دقیقه
	فیزیک	فصل (۱) دوازدهم از ابتدای حرکت با سرعت ثابت تا ابتدای حرکت با شتاب ثابت، کتاب درسی و جزوه	۹۰ دقیقه
فیزیک	فصل (۱) دوازدهم از ابتدای حرکت با سرعت ثابت تا ابتدای حرکت با شتاب ثابت، تست	۹۰ دقیقه	
جمعه ۱۴ مهر	جبران و بهبود		۷۵ دقیقه

توصیه مشاور
<p>- در تحلیل آزمون، هم مراقب ارتقاء کیفیت یادگیری باشید و هم کمیت‌های مربوط به هر آزمون، مواردی مثل ساعت مطالعه، تعداد تست مورد نیاز برای هر درس، تعداد زنده‌ها و ...</p> <p>- یکی از مهمترین مسائل در مطالعه درس زیست شناسی، توجه به این نکته است که این درس نباید حفظی تلقی شود. بلکه باید آن را به طور کامل درک کرد. یادگیری بهتر زیست شناسی مستلزم ترکیب هر بخش با موضوع دیگر می‌باشد. چرا که کلیه مباحث کتاب درسی زنجیروار به یکدیگر مرتبط هستند.</p> <p>- کتاب درسی زمین‌شناسی را یکبار به صورت روزنامه وار بخوانید تا متوجه موضوع شوید، سپس قسمت‌های مهمتر را علامت بزنید و نکات را برای خود توضیح دهید در بعضی قسمت‌ها شکل ترسیم کنید از روی شکل برای خودتان توضیح دهید.</p> <p>- تست‌های شک‌دار در هر درس را مشخص کنید و با تحلیل درست تعیین کنید در هر درس چند درصد از شک دارها، در صورت پاسخ دادن، درست می‌شد و بر این اساس مشخص کنید در کدام درس سر جلسه آزمون باید شک‌دارها پاسخ داده شوند و در کدام درس‌ها نه!</p> <p>- حتما زمان اختصاص داده شده به دروس مختلف را به درستی اختصاص دهید و اقدام تعریف شده را به طور کامل انجام دهید.</p>
سخن من با مشاور

روز	درس	موضوع مطالعه و فعالیت	نتیجه اقدام
شنبه ۱۵ مهر	زیست	فصل (۱) دوازدهم گفتار (۲)، کتاب درسی و جزوه	۹۰ دقیقه
	زیست	فصل (۱) دوازدهم گفتار (۲)، تست	۷۵ دقیقه
	شیمی	فصل (۱) دوازدهم تا ابتدای در جست جوی پاک کننده‌های جدید، کتاب درسی، جزوه	۷۵ دقیقه
	شیمی	فصل (۱) دوازدهم تا ابتدای در جست جوی پاک کننده‌های جدید، تست	۷۵ دقیقه
	ریاضی	فصل (۵) دهم، تست	۷۵ دقیقه
	فیزیک	فصل (۱) دوازدهم شناخت حرکت، تست	۹۰ دقیقه
	فیزیک	فصل (۱) دوازدهم حرکت با سرعت ثابت، تست	۹۰ دقیقه
	جبران و بهبود		۷۵ دقیقه
	زیست	فصل (۳) دهم گفتار (۱)، کتاب درسی، جزوه	۹۰ دقیقه
	زیست	فصل (۳) دهم گفتار (۱)، تست	۷۵ دقیقه
یکشنبه ۱۶ مهر	شیمی	فصل (۱) دوازدهم از ابتدای در جست جوی پاک کننده‌های جدید تا ابتدای اسیدها و بازها، کتاب درسی، جزوه	۷۵ دقیقه
	شیمی	فصل (۱) دوازدهم از ابتدای در جست جوی پاک کننده‌های جدید تا ابتدای اسیدها و بازها، تست	۷۵ دقیقه
	ریاضی	فصل (۱) دوازدهم درس (۱)، کتاب درسی، جزوه و تست	۷۵ دقیقه
	ریاضی	فصل (۱) دوازدهم درس (۲) تا ابتدای تبدیل نمودار توابع، کتاب درسی، جزوه و تست	۹۰ دقیقه
	فیزیک	فصل (۲) دهم تا ابتدای فشار در شاره‌ها، کتاب درسی، جزوه و تست	۹۰ دقیقه
	جبران و بهبود		۷۵ دقیقه
	زیست	فصل (۳) دهم گفتار (۲)، کتاب درسی، جزوه	۹۰ دقیقه
	زیست	فصل (۳) دهم گفتار (۲)، تست	۷۵ دقیقه
	شیمی	فصل (۱) دوازدهم تا ابتدای اسیدها و بازها، تست	۷۵ دقیقه
	ریاضی	فصل (۱) دوازدهم درس (۱)، کتاب درسی، جزوه و تست	۹۰ دقیقه
دوشنبه ۱۷ مهر	ریاضی	فصل (۱) دوازدهم درس (۲) تا ابتدای تبدیل نمودار توابع، کتاب درسی، جزوه و تست	۹۰ دقیقه
	فیزیک	فصل (۲) دهم تا ابتدای فشار در شاره‌ها، تست	۹۰ دقیقه
	جبران و بهبود		۷۵ دقیقه
	زیست	فصل (۳) دهم گفتار (۳)، کتاب درسی، جزوه	۹۰ دقیقه
	زیست	فصل (۳) دهم گفتار (۳)، تست	۷۵ دقیقه
	شیمی	فصل (۱) دهم تا ابتدای آرایش الکترونی اتم، تست	۷۵ دقیقه
	شیمی	فصل (۱) دوازدهم تا ابتدای اسیدوبازها، تست	۷۵ دقیقه
	ریاضی	فصل (۵) دهم، تست	۹۰ دقیقه
	فیزیک	فصل (۱) دهم، تست	۹۰ دقیقه
	جبران و بهبود		۷۵ دقیقه
سه‌شنبه ۱۸ مهر	زیست	فصل (۳) دهم، تست ترکیبی	۹۰ دقیقه
	زیست	فصل (۱) دوازدهم گفتار (۲) و (۱)، تست	۹۰ دقیقه
	شیمی	فصل (۱) دهم تا ابتدای آرایش الکترونی اتم، تست	۷۵ دقیقه
	ریاضی	فصل (۴) دهم، تست	۷۵ دقیقه
	ریاضی	فصل (۱) یازدهم درس (۳ و ۲)، تست	۹۰ دقیقه
	فیزیک	فصل (۱) دوازدهم تا ابتدای حرکت با شتاب ثابت، تست	۹۰ دقیقه
	زمین	فصل (۱) تا ابتدای حرکات زمین، کتاب درسی، تست	۷۵ دقیقه
	جبران و بهبود		۷۵ دقیقه
	زیست	فصل (۱) دوازدهم گفتار (۲) و (۱)، تست	۹۰ دقیقه
	زیست	فصل (۲) و (۱) دوازدهم درس (۲) و (۱) تا ابتدای تبدیل نمودار توابع، تست	۹۰ دقیقه
چهارشنبه ۱۹ مهر	شیمی	فصل (۱) دهم تا ابتدای آرایش الکترونی اتم، تست	۷۵ دقیقه
	ریاضی	فصل (۴) دهم، تست	۷۵ دقیقه
	ریاضی	فصل (۱) دوازدهم درس (۳ و ۲)، تست	۹۰ دقیقه
	فیزیک	فصل (۱) دوازدهم تا ابتدای حرکت با شتاب ثابت، تست	۹۰ دقیقه
	زمین	فصل (۱) تا ابتدای حرکات زمین، کتاب درسی، تست	۷۵ دقیقه
	جبران و بهبود		۷۵ دقیقه
	زیست	فصل (۱) دوازدهم گفتار (۲) و (۱)، تست	۹۰ دقیقه
	زیست	فصل (۲) و (۱) دوازدهم تا ابتدای اسیدوبازها، تست	۷۵ دقیقه
	شیمی	فصل (۱) دوازدهم تا ابتدای تبدیل نمودار توابع، تست	۹۰ دقیقه
	ریاضی	فصل (۵) دهم و فصل (۱) دوازدهم درس (۲) و (۱) تا ابتدای تبدیل نمودار توابع، تست	۹۰ دقیقه
فیزیک	فصل (۲) دهم تا ابتدای فشار در شاره‌ها، تست	۹۰ دقیقه	
جبران و بهبود		۷۵ دقیقه	
پنجشنبه ۲۰ مهر	زیست	فصل (۱) دوازدهم گفتار (۲) و (۱)، تست	۹۰ دقیقه
	زیست	فصل (۲) و (۱) دوازدهم تا ابتدای تبدیل نمودار توابع، تست	۹۰ دقیقه
	شیمی	فصل (۱) دوازدهم تا ابتدای اسیدوبازها، تست	۷۵ دقیقه
	ریاضی	فصل (۵) دهم و فصل (۱) دوازدهم درس (۲) و (۱) تا ابتدای تبدیل نمودار توابع، تست	۹۰ دقیقه
	فیزیک	فصل (۲) دهم تا ابتدای فشار در شاره‌ها، تست	۹۰ دقیقه
	جبران و بهبود		۷۵ دقیقه
	زیست	فصل (۱) دوازدهم گفتار (۲) و (۱)، تست	۹۰ دقیقه
	زیست	فصل (۲) و (۱) دوازدهم تا ابتدای تبدیل نمودار توابع، تست	۹۰ دقیقه
	شیمی	فصل (۱) دوازدهم تا ابتدای اسیدوبازها، تست	۷۵ دقیقه
	ریاضی	فصل (۵) دهم و فصل (۱) دوازدهم درس (۲) و (۱) تا ابتدای تبدیل نمودار توابع، تست	۹۰ دقیقه
فیزیک	فصل (۲) دهم تا ابتدای فشار در شاره‌ها، تست	۹۰ دقیقه	
جبران و بهبود		۷۵ دقیقه	
جمعه ۲۱ مهر	آزمون		