

روز	درس	موضوع مطالعه و فعالیت	نتیجه اقدام	توصیه مشاور
شنبه ۷ مهر	زیست	دهم، فصل ۱، گفتارهای ۱ و ۲، کتاب درسی، جزوه	۹۰ دقیقه	<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>■ واحد مطالعاتی ویژه‌ای تحت عنوان «جبران و بهبود» برای شما آورده شده است که توصیه می‌شود، متناسب با شرایط خود از این واحد مطالعاتی استفاده کنید. دانش‌آموزانی که طبق برنامه، به‌خوبی، پیش می‌روند، از این واحد مطالعاتی برای از خوب به عالی رفتن و تسلط بیشتر بر مطالب و مدیریت آزمون استفاده کنند.</p> <p>■ دانش‌آموزانی که نیاز به زمان بیشتر یا تلاش بیشتر برای اجرای کامل و درست برنامه دارند، حتماً از این واحد مطالعاتی 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 سؤالات شیمی است و باعث افزایش سرعت پاسخ‌گویی به تست‌های این درس می‌شود.</p>
	زیست	دهم، فصل ۱، گفتارهای ۱ و ۲، تست	۷۵ دقیقه	
	شیمی	دهم، فصل ۱، تا ابتدای طبقه‌بندی عنصرها، کتاب درسی و جزوه (مرور اول)	۷۵ دقیقه	
	شیمی	دهم، فصل ۱، تا ابتدای طبقه‌بندی عنصرها، تست	۷۵ دقیقه	
	ریاضی	دهم، فصل ۴، درس ۱، کتاب درسی، جزوه و تست	۹۰ دقیقه	
	ریاضی	دهم، فصل ۴، درس ۲، کتاب درسی، جزوه و تست	۹۰ دقیقه	
	فیزیک	دهم، فصل ۱، تا ابتدای اندازه‌گیری و دستگاه بین‌المللی یکاها، کتاب درسی، جزوه و تست	۷۵ دقیقه	
	جبران و بهبود		۷۵ دقیقه	
	زیست	دهم، فصل ۱، گفتار ۳، کتاب درسی و جزوه	۹۰ دقیقه	
	زیست	دهم، فصل ۱، گفتار ۳، تست	۷۵ دقیقه	
یکشنبه ۸ مهر	زیست	دهم، فصل ۱، تا ابتدای طبقه‌بندی عنصرها، کتاب درسی و جزوه (مرور دوم)	۷۵ دقیقه	<p>■ واحد مطالعاتی ویژه‌ای تحت عنوان «جبران و بهبود» برای شما آورده شده است که توصیه می‌شود، متناسب با شرایط خود از این واحد مطالعاتی استفاده کنید. دانش‌آموزانی که طبق برنامه، به‌خوبی، پیش می‌روند، از این واحد مطالعاتی برای از خوب به عالی رفتن و تسلط بیشتر بر مطالب و مدیریت آزمون استفاده کنند.</p> <p>■ دانش‌آموزانی که نیاز به زمان بیشتر یا تلاش بیشتر برای اجرای کامل و درست برنامه دارند، حتماً از این واحد مطالعاتی 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 سؤالات شیمی است و باعث افزایش سرعت پاسخ‌گویی به تست‌های این درس می‌شود.</p>
	شیمی	دهم، فصل ۱، تا ابتدای طبقه‌بندی عنصرها، تست	۷۵ دقیقه	
	ریاضی	دهم، فصل ۴، درس ۳، کتاب درسی، جزوه و تست	۹۰ دقیقه	
	فیزیک	دهم، فصل ۱، از ابتدای اندازه‌گیری و دستگاه بین‌المللی یکاها تا انتهای فصل، کتاب درسی، جزوه و تست	۹۰ دقیقه	
	فیزیک	دهم، فصل ۱، تست	۷۵ دقیقه	
	جبران و بهبود		۷۵ دقیقه	
	زیست	دهم، فصل ۲، گفتار ۱، کتاب درسی، جزوه	۹۰ دقیقه	
	زیست	دهم، فصل ۲، گفتار ۱، تست	۷۵ دقیقه	
	شیمی	دهم، فصل ۱، از ابتدای طبقه‌بندی عنصرها تا ابتدای نور، کلید شناخت جهان، کتاب درسی و جزوه (مرور اول)	۷۵ دقیقه	
	شیمی	دهم، فصل ۱، از ابتدای طبقه‌بندی عنصرها تا ابتدای نور، کلید شناخت جهان، تست	۷۵ دقیقه	
دوشنبه ۹ مهر	ریاضی	یازدهم، فصل ۱، درس ۲، کتاب درسی، جزوه و تست	۹۰ دقیقه	<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 سؤالات شیمی است و باعث افزایش سرعت پاسخ‌گویی به تست‌های این درس می‌شود.</p>
	ریاضی	یازدهم، فصل ۱، درس ۳، کتاب درسی، جزوه و تست	۹۰ دقیقه	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۱، تا ابتدای تبدی لحظه‌ای و سرعت لحظه‌ای، کتاب درسی و جزوه	۷۵ دقیقه	
	جبران و بهبود		۷۵ دقیقه	
	زیست	دهم، فصل ۲، گفتار ۲، کتاب درسی، جزوه	۹۰ دقیقه	
	زیست	دهم، فصل ۲، گفتار ۲، تست	۷۵ دقیقه	
	شیمی	دهم، فصل ۱، از ابتدای طبقه‌بندی عنصرها تا ابتدای نور، کلید شناخت جهان، کتاب درسی و جزوه (مرور دوم)	۷۵ دقیقه	
	شیمی	دهم، فصل ۱، از ابتدای طبقه‌بندی عنصرها تا ابتدای نور، کلید شناخت جهان، تست	۷۵ دقیقه	
	ریاضی	یازدهم، فصل ۱، درس‌های ۲ و ۳، تست	۹۰ دقیقه	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۱، تا ابتدای تبدی لحظه‌ای و سرعت لحظه‌ای، تست	۹۰ دقیقه	
سه‌شنبه ۱۰ مهر	فیزیک	دوازدهم، فصل ۱، از ابتدای تبدی لحظه‌ای و سرعت لحظه‌ای تا ابتدای حرکت با سرعت ثابت، کتاب درسی و جزوه	۹۰ دقیقه	<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 سؤالات شیمی است و باعث افزایش سرعت پاسخ‌گویی به تست‌های این درس می‌شود.</p>
	جبران و بهبود		۷۵ دقیقه	
	زیست	دهم، فصل ۲، گفتار ۳، کتاب درسی، جزوه	۹۰ دقیقه	
	زیست	دهم، فصل ۲، گفتار ۳، تست	۷۵ دقیقه	
	شیمی	دهم، فصل ۱، از ابتدای نور، کلید شناخت جهان تا ابتدای آرایش الکترونی اتم، کتاب درسی و جزوه (مرور اول)	۷۵ دقیقه	
	شیمی	دهم، فصل ۱، از ابتدای نور، کلید شناخت جهان تا ابتدای آرایش الکترونی اتم، تست	۷۵ دقیقه	
	ریاضی	دهم، فصل ۵، درس ۱، کتاب درسی، جزوه و تست	۷۵ دقیقه	
	ریاضی	دهم، فصل ۵، درس ۲، کتاب درسی، جزوه و تست	۹۰ دقیقه	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۱، از ابتدای تبدی لحظه‌ای و سرعت لحظه‌ای تا ابتدای حرکت با سرعت ثابت، تست	۹۰ دقیقه	
	جبران و بهبود		۷۵ دقیقه	
چهارشنبه ۱۱ مهر	زیست	دهم، فصل ۱، تست	۷۵ دقیقه	<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 سؤالات شیمی است و باعث افزایش سرعت پاسخ‌گویی به تست‌های این درس می‌شود.</p>
	زیست	دهم، فصل ۲، گفتار ۳، کتاب درسی، جزوه و تست	۷۵ دقیقه	
	شیمی	دهم، فصل ۱، از ابتدای نور، کلید شناخت جهان تا ابتدای آرایش الکترونی اتم، کتاب درسی و جزوه (مرور اول)	۷۵ دقیقه	
	شیمی	دهم، فصل ۱، از ابتدای نور، کلید شناخت جهان تا ابتدای آرایش الکترونی اتم، تست	۷۵ دقیقه	
	ریاضی	دهم، فصل ۵، درس ۱، کتاب درسی، جزوه و تست	۷۵ دقیقه	
	ریاضی	دهم، فصل ۵، درس ۲، کتاب درسی، جزوه و تست	۹۰ دقیقه	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۱، از ابتدای تبدی لحظه‌ای و سرعت لحظه‌ای تا ابتدای حرکت با سرعت ثابت، تست	۹۰ دقیقه	
	جبران و بهبود		۷۵ دقیقه	
	زیست	دهم، فصل ۱، تست	۷۵ دقیقه	
	زیست	دهم، فصل ۲، تست	۹۰ دقیقه	
پنجشنبه ۱۲ مهر	شیمی	دهم، فصل ۱، از ابتدای نور، کلید شناخت جهان تا ابتدای آرایش الکترونی اتم، کتاب درسی و جزوه (مرور دوم)	۷۵ دقیقه	<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 سؤالات شیمی است و باعث افزایش سرعت پاسخ‌گویی به تست‌های این درس می‌شود.</p>
	شیمی	دهم، فصل ۱، از ابتدای نور، کلید شناخت جهان تا ابتدای آرایش الکترونی اتم، تست	۷۵ دقیقه	
	ریاضی	دهم، فصل ۵، 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	دوازدهم، فصل ۱، گفتار ۱، کتاب درسی و جزوه	۹۰ دقیقه	
	زیست	دوازدهم، فصل ۱، گفتار ۱، تست	۷۵ دقیقه	
	شیمی	دهم، فصل ۱، تا ابتدای آرایش الکترونی اتم، تست	۷۵ دقیقه	
	ریاضی	دهم، فصل ۵، درس ۳، کتاب درسی، جزوه و تست	۷۵ دقیقه	
	فیزیک	دهم، فصل ۱، مرور	۹۰ دقیقه	
جمعه ۱۳ مهر	فیزیک	دهم، فصل ۱، تست	۹۰ دقیقه	<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 سؤالات شیمی است و باعث افزایش سرعت پاسخ‌گویی به تست‌های این درس می‌شود.</p>
	جبران و بهبود		۷۵ دقیقه	

سخن من با مشاور

روز	درس	موضوع مطالعه و فعالیت	نتیجه اقدام	توصیه مشاور
شنبه ۱۴ مهر	زیست	دوازدهم، فصل ۱، گفتار ۲، کتاب درسی و جزوه	۹۰ دقیقه	<p>■ در تحلیل آزمون، هم مراقب ارتقای کیفیت یادگیری باشید و هم کمیت‌های مربوط به هر آزمون، مواردی مثل ساعت مطالعه، تعداد تست موردنیاز برای هر درس، تعداد نرده‌ها و ...</p> <p>■ یکی از مهم‌ترین مسائل در مطالعه درس زیست‌شناسی، توجه به این نکته است که این درس نباید حفظی تلقی شود. بلکه باید آن را به‌طور کامل درک کرد. یادگیری بهتر زیست‌شناسی مستلزم ترکیب هر بخش با موضوع دیگر می‌باشد. چراکه کلیه مباحث کتاب درسی زنجیروار به یکدیگر مرتبط هستند.</p> <p>■ کتاب درسی زمین‌شناسی را یک‌بار به‌صورت روزنامه‌وار بخوانید تا متوجه موضوع شوید، سپس قسمت‌های مهم‌تر را علامت بزنید و نکات را برای خود توضیح دهید. در بعضی قسمت‌ها شکل ترسیم کنید و 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 شک‌دارها، در صورت پاسخ دادن، درست می‌شود و بر این اساس مشخص کنید در کدام درس سر جلسه آزمون باید شک‌دارها پاسخ داده شوند و در کدام درس‌ها نه!</p> <p>■ حتماً زمان اختصاص داده‌شده به درس مختلف را به‌درستی رعایت کنید و اقدام تعریف‌شده را باطور کامل انجام دهید.</p>
	زیست	دوازدهم، فصل ۱، گفتار ۲، تست	۷۵ دقیقه	
	شیمی	دوازدهم، فصل ۱، تا ابتدای در جست‌وجوی پاک‌کننده‌های جدید، کتاب درسی، جزوه	۷۵ دقیقه	
	شیمی	دوازدهم، فصل ۱، تا ابتدای در جست‌وجوی پاک‌کننده‌های جدید، تست	۷۵ دقیقه	
	ریاضی	دهم، فصل ۵، تست	۷۵ دقیقه	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۱، شناخت حرکت، تست	۹۰ دقیقه	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۱، شناخت حرکت، مرور کتاب و تست	۹۰ دقیقه	
	جبران و بهبود		۷۵ دقیقه	
	زیست	دهم، فصل ۳، گفتار ۱، کتاب درسی، جزوه	۹۰ دقیقه	
	زیست	دهم، فصل ۳، گفتار ۱، تست	۷۵ دقیقه	
	شیمی	دوازدهم، فصل ۱، از ابتدای در جست‌وجوی پاک‌کننده‌های جدید تا ابتدای اسیدها و بازها، کتاب درسی، جزوه	۷۵ دقیقه	
	شیمی	دوازدهم، فصل ۱، از ابتدای در جست‌وجوی پاک‌کننده‌های جدید تا ابتدای اسیدها و بازها، تست	۷۵ دقیقه	
	ریاضی	دوازدهم، فصل ۱، درس ۱، کتاب درسی، جزوه و تست	۷۵ دقیقه	
	ریاضی	دوازدهم، فصل ۱، درس ۲، تا ابتدای تبدیل نمودار توابع، کتاب درسی، جزوه و تست	۹۰ دقیقه	
فیزیک	دهم، فصل ۲، تا ابتدای فشار در شاره‌ها، کتاب درسی، جزوه و تست	۹۰ دقیقه		
جبران و بهبود		۷۵ دقیقه		
زیست	دهم، فصل ۳، گفتار ۲، کتاب درسی، جزوه	۹۰ دقیقه		
زیست	دهم، فصل ۳، گفتار ۲، تست	۷۵ دقیقه		
شیمی	دوازدهم، فصل ۱، تا ابتدای اسیدها و بازها، تست	۷۵ دقیقه		
ریاضی	دوازدهم، فصل ۱، درس ۱، کتاب درسی، جزوه و تست	۹۰ دقیقه		
ریاضی	دوازدهم، فصل ۱، درس ۲، تا ابتدای تبدیل نمودار توابع، کتاب درسی، جزوه و تست	۹۰ دقیقه		
فیزیک	دهم، فصل ۲، تا ابتدای فشار در شاره‌ها، تست	۹۰ دقیقه		
جبران و بهبود		۷۵ دقیقه		
زیست	دهم، فصل ۳، گفتار ۳، کتاب درسی، جزوه	۹۰ دقیقه		
زیست	دهم، فصل ۳، گفتار ۳، تست	۷۵ دقیقه		
شیمی	دهم، فصل ۱، تا ابتدای آرایش الکترونی اتم، تست	۷۵ دقیقه		
شیمی	دوازدهم، فصل ۱، تا ابتدای اسید و بازها، تست	۷۵ دقیقه		
ریاضی	دهم، فصل ۵، تست	۹۰ دقیقه		
فیزیک	دهم، فصل ۱، تست	۹۰ دقیقه		
جبران و بهبود		۷۵ دقیقه		
زیست	دهم، فصل ۳، تست ترکیبی	۹۰ دقیقه		
زیست	دوازدهم، فصل ۱، گفتارهای ۱ و ۲، تست	۹۰ دقیقه		
شیمی	دهم، فصل ۱، تا ابتدای آرایش الکترونی اتم، تست	۷۵ دقیقه		
ریاضی	دهم، فصل ۴، تست	۷۵ دقیقه		
ریاضی	یازدهم، فصل ۱، درس‌های ۲ و ۳، تست	۹۰ دقیقه		
فیزیک	دوازدهم، فصل ۱، تا ابتدای حرکت با سرعت ثابت، تست	۹۰ دقیقه		
زمین	فصل ۱، تا ابتدای حرکات زمین، کتاب درسی، تست	۷۵ دقیقه		
جبران و بهبود		۷۵ دقیقه		
زیست	دوازدهم، فصل ۱، گفتارهای ۱ و ۲، تست	۹۰ دقیقه		
زیست	دهم، فصل‌های ۱ و ۲، تست ترکیبی	۹۰ دقیقه		
شیمی	دوازدهم، فصل ۱، تا ابتدای اسید و بازها، تست	۷۵ دقیقه		
ریاضی	دهم، فصل ۵ و دوازدهم، فصل ۱، درس‌های ۱ و ۲، تا ابتدای تبدیل نمودار توابع، تست	۹۰ دقیقه		
فیزیک	دهم، فصل ۲، تا ابتدای فشار در شاره‌ها، تست	۹۰ دقیقه		
جبران و بهبود		۷۵ دقیقه		
جمعه ۲۰ مهر	آزمون			