

روز	درس	موضوع مطالعه و فعالیت	نتیجه اقدام	توصیه مشاور
شنبه ۷ مهر	ریاضی	دهم، فصل ۵، درس ۱، کتاب درسی، جزوه و تست	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>
	ریاضی	دهم، فصل ۵، درس ۱، تست	۷۵ دقیقه	
	فیزیک	دهم، فصل ۱، تا ابتدای اندازه‌گیری و دستگاه بین‌المللی یکاها، کتاب درسی، جزوه و تست	۹۰ دقیقه	
	فیزیک	دهم، فصل ۱، تا ابتدای اندازه‌گیری و دستگاه بین‌المللی یکاها، تست	۷۵ دقیقه	
	هندسه	دهم، فصل ۱، درس ۱، کتاب درسی و جزوه	۷۵ دقیقه	
	شیمی	دهم، فصل ۱، تا ابتدای طبقه‌بندی عنصرها، کتاب درسی و جزوه	۹۰ دقیقه	
	شیمی	دهم، فصل ۱، تا ابتدای طبقه‌بندی عنصرها، تست	۷۵ دقیقه	
	جبران و بهبود			
	ریاضی	دهم، فصل ۵، درس ۲، کتاب درسی، جزوه و تست	۷۵ دقیقه	
	ریاضی	دهم، فصل ۵، درس ۲، تست	۹۰ دقیقه	
یکشنبه ۸ مهر	ریاضی	دهم، فصل ۵، درس ۲، تست	۷۵ دقیقه	<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>
	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، از ابتدای اندازه‌گیری و دستگاه بین‌المللی یکاها تا انتهای فصل، تست	۷۵ دقیقه	
	هندسه	دهم، فصل ۱، درس ۱، تست	۷۵ دقیقه	
	شیمی	دهم، فصل ۱، از ابتدای طبقه‌بندی عنصرها تا ابتدای نور، کلید شناخت جهان، کتاب درسی و جزوه	۹۰ دقیقه	
	شیمی	دهم، فصل ۱، از ابتدای طبقه‌بندی عنصرها تا ابتدای نور، کلید شناخت جهان، تست	۷۵ دقیقه	
	جبران و بهبود			
	ریاضی	دهم، فصل ۵، درس ۳، کتاب درسی، جزوه و تست	۷۵ دقیقه	
	ریاضی	دهم، فصل ۵، درس ۳، تست	۹۰ دقیقه	
	فیزیک	دهم، فصل ۱، تا ابتدای تبدی لحظه‌ای و سرعت لحظه‌ای، کتاب درسی و جزوه	۷۵ دقیقه	
دوشنبه ۹ مهر	فیزیک	دهم، فصل ۱، تا ابتدای تبدی لحظه‌ای و سرعت لحظه‌ای، تست	۹۰ دقیقه	<p>مطالعاتی استفاده کنید دانش‌آموزانی که طبق برنامه، به خوبی، پیش می‌روند، از این واحد مطالعاتی برای از خوب به عالی رفتن و تسلط بیشتر بر مطالب و مدیریت آزمون استفاده کنند.</p>
	گسسته	فصل ۱، درس ۱، تا ابتدای اثبات غیرمستقیم، کتاب درسی و جزوه	۷۵ دقیقه	
	شیمی	دهم، فصل ۱، از ابتدای نور، کلید شناخت جهان تا ابتدای آرایش الکترونی اتم، کتاب درسی و جزوه	۹۰ دقیقه	
	شیمی	دهم، فصل ۱، از ابتدای نور، کلید شناخت جهان تا ابتدای آرایش الکترونی اتم، تست	۷۵ دقیقه	
	جبران و بهبود			
	حسابان	یازدهم، فصل ۲، درس ۱، کتاب درسی، جزوه و تست	۷۵ دقیقه	
	حسابان	یازدهم، فصل ۲، درس ۱، تست	۹۰ دقیقه	
	فیزیک	دهم، فصل ۲، تا ابتدای فشار در شاره‌ها، کتاب درسی، جزوه و تست	۷۵ دقیقه	
	فیزیک	دهم، فصل ۲، تا ابتدای فشار در شاره‌ها، تست	۹۰ دقیقه	
	هندسه	دهم، فصل ۱، درس ۲، کتاب درسی و جزوه	۷۵ دقیقه	
سه‌شنبه ۱۰ مهر	شیمی	دوازدهم، فصل ۱، تا ابتدای در جست‌وجوی پاک‌کننده‌های جدید، 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>
	شیمی	دوازدهم، فصل ۱، تا ابتدای در جست‌وجوی پاک‌کننده‌های جدید، تست	۷۵ دقیقه	
	جبران و بهبود			
	حسابان	یازدهم، فصل ۲، درس ۲، کتاب درسی، جزوه و تست	۹۰ دقیقه	
	حسابان	یازدهم، فصل ۲، درس ۲، تست	۷۵ دقیقه	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۱، تا ابتدای تبدی لحظه‌ای و سرعت لحظه‌ای، کتاب درسی و جزوه	۹۰ دقیقه	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۱، از ابتدای تبدی لحظه‌ای و سرعت لحظه‌ای تا ابتدای حرکت با سرعت ثابت، کتاب درسی و جزوه	۷۵ دقیقه	
	هندسه	دهم، فصل ۱، درس ۲، تست	۹۰ دقیقه	
	شیمی	دوازدهم، فصل ۱، از ابتدای در جست‌وجوی پاک‌کننده‌های جدید تا ابتدای اسیدها و بازها، کتاب درسی، جزوه و تست	۷۵ دقیقه	
	شیمی	دوازدهم، فصل ۱، از ابتدای در جست‌وجوی پاک‌کننده‌های جدید تا ابتدای اسیدها و بازها، تست	۹۰ دقیقه	
چهارشنبه ۱۱ مهر	جبران و بهبود			<p>سخن من با مشاور</p>
	حسابان	یازدهم، فصل ۲، درس ۲، کتاب درسی، جزوه و تست	۹۰ دقیقه	
	حسابان	یازدهم، فصل ۲، درس ۲، تست	۷۵ دقیقه	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۱، تا ابتدای تبدی لحظه‌ای و سرعت لحظه‌ای، تست	۷۵ دقیقه	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۱، از ابتدای تبدی لحظه‌ای و سرعت لحظه‌ای تا ابتدای حرکت با سرعت ثابت، کتاب درسی و جزوه	۹۰ دقیقه	
	هندسه	دهم، فصل ۱، درس ۲، تست	۷۵ دقیقه	
	شیمی	دوازدهم، فصل ۱، از ابتدای در جست‌وجوی پاک‌کننده‌های جدید تا ابتدای اسیدها و بازها، کتاب درسی، جزوه و تست	۹۰ دقیقه	
	شیمی	دوازدهم، فصل ۱، از ابتدای در جست‌وجوی پاک‌کننده‌های جدید تا ابتدای اسیدها و بازها، تست	۷۵ دقیقه	
	جبران و بهبود			
	حسابان	یازدهم، فصل ۲، درس ۳، کتاب درسی، جزوه و تست	۹۰ دقیقه	
پنجشنبه ۱۲ مهر	حسابان	یازدهم، فصل ۲، درس ۳، تست	۷۵ دقیقه	<p>یازدهم، فصل ۲، درس ۳، کتاب درسی، جزوه و تست</p>
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۱، از ابتدای تبدی لحظه‌ای و سرعت لحظه‌ای، کتاب درسی و جزوه	۹۰ دقیقه	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۱، شناخت حرکت تا ابتدای سرعت ثابت، تست	۷۵ دقیقه	
	گسسته	فصل ۱، درس ۱، تا ابتدای اثبات غیرمستقیم، تست	۹۰ دقیقه	
	شیمی	دوازدهم، فصل ۱، تا ابتدای اسیدها و بازها، تست	۷۵ دقیقه	
	جبران و بهبود			
	حسابان	یازدهم، فصل ۲، درس ۴، کتاب درسی، جزوه و تست	۹۰ دقیقه	
	حسابان	یازدهم، فصل ۲، درس ۴، تست	۷۵ دقیقه	
	فیزیک	دهم، فصل ۲، از ابتدای فشار در شاره‌ها تا ابتدای شناوری، کتاب درسی و جزوه	۹۰ دقیقه	
	فیزیک	دهم، فصل ۲، از ابتدای فشار در شاره‌ها تا ابتدای شناوری، تست	۷۵ دقیقه	
جمعه ۱۳ مهر	هندسه	دوازدهم، فصل ۱، درس ۱، تا ابتدای ماتریس و اعمال روی ماتریس، کتاب درسی و جزوه	۹۰ دقیقه	<p>یازدهم، فصل ۲، درس ۴، کتاب درسی، جزوه و تست</p>
	شیمی	دهم، فصل ۱، تا ابتدای آرایش الکترونی اتم، کتاب درسی	۷۵ دقیقه	
	جبران و بهبود			
	حسابان	یازدهم، فصل ۲، درس ۴، کتاب درسی، جزوه و تست	۹۰ دقیقه	
	حسابان	یازدهم، فصل ۲، درس ۴، تست	۷۵ دقیقه	
	فیزیک	دهم، فصل ۲، از ابتدای فشار در شاره‌ها تا ابتدای شناوری، کتاب درسی و جزوه	۹۰ دقیقه	
	فیزیک	دهم، فصل ۲، از ابتدای فشار در شاره‌ها تا ابتدای شناوری، تست	۷۵ دقیقه	
	هندسه	دوازدهم، فصل ۱، درس ۱، تا ابتدای ماتریس و اعمال روی ماتریس، کتاب درسی و جزوه	۹۰ دقیقه	
	شیمی	دهم، فصل ۱، تا ابتدای آرایش الکترونی اتم، کتاب درسی	۷۵ دقیقه	
	جبران و بهبود			

روز	درس	موضوع مطالعه و فعالیت	نتیجه اقدام	توصیه مشاور
شنبه ۱۴ مهر	ریاضی	دهم، فصل ۵، تست	۷۵ 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 زنده‌ها و ...</p> <p>■ حتماً زمان اختصاص داده‌شده به دروس مختلف را به درستی رعایت کنید و اقدام تعریف‌شده را به‌طور کامل انجام دهید.</p> <p>■ برای کامل شدن فرآیند آموزشی در درس گسسته، توصیه می‌شود که جزوه خود را مرور و مثال‌های درسنامه و تمرینات آن را دوباره حل کنید تا مطالب در ذهنتان به خوبی هرچه تمام‌تر جای گیرند.</p> <p>■ اشتباه کردن در حسابان و ریاضی کاملاً طبیعی است. اگر اشتباه می‌کنید، نگران نباشید و ادامه دهید. اگر ادامه ندهید، اعتمادبه‌نفس خود را در حل مسائل از دست می‌دهید.</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>
	حسابان	یازدهم، فصل ۲، تست	۹۰ دقیقه	
	فیزیک	دهم، فصل ۲، از ابتدای شناوری تا انتهای فصل، کتاب درسی و جزوه	۹۰ دقیقه	
	فیزیک	دهم، فصل ۲، از ابتدای شناوری تا انتهای فصل، تست	۷۵ دقیقه	
	هندسه	دوازدهم، فصل ۱، درس ۱، تا ابتدای ماتریس و اعمال روی ماتریس، تست	۷۵ دقیقه	
	شیمی	دوازدهم، فصل ۱، تا ابتدای اسیدها و بازها، مرور کتاب درسی	۹۰ دقیقه	
	شیمی	دوازدهم، فصل ۱، تا ابتدای اسیدها و بازها، تست	۷۵ دقیقه	
	جبران و بهبود		۷۵ دقیقه	
	حسابان	دوازدهم، فصل ۱، درس ۱، کتاب درسی و جزوه	۹۰ دقیقه	
	حسابان	دوازدهم، فصل ۱، درس ۱، تست	۷۵ دقیقه	
یکشنبه ۱۵ مهر	فیزیک	دوازدهم، فصل ۱، از ابتدای سرعت ثابت تا ابتدای شتاب ثابت، کتاب درسی و جزوه	۹۰ دقیقه	<p>■ اگر اشتباه می‌کنید، نگران نباشید و ادامه دهید. اگر ادامه ندهید، اعتمادبه‌نفس خود را در حل مسائل از دست می‌دهید.</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>
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۱، از ابتدای سرعت ثابت تا ابتدای شتاب ثابت، تست	۷۵ دقیقه	
	گسسته	فصل ۱، درس ۱، از ابتدای اثبات غیرمستقیم تا انتهای درس، کتاب درسی و جزوه	۷۵ دقیقه	
	هندسه	دوازدهم، فصل ۱، درس ۱، از ابتدای ماتریس و اعمال روی ماتریس تا انتهای درس، کتاب درسی و جزوه	۹۰ دقیقه	
	جبران و بهبود		۷۵ دقیقه	
	حسابان	دهم، فصل ۵ و یازدهم، فصل ۲، تست	۷۵ دقیقه	
	حسابان	دوازدهم، فصل ۱، درس ۱، تست	۷۵ دقیقه	
	فیزیک	دهم، فصل ۱، تست	۹۰ دقیقه	
	فیزیک	دهم، فصل ۱، تست	۷۵ دقیقه	
	هندسه	دوازدهم، فصل ۱، درس ۱، از ابتدای ماتریس و اعمال روی ماتریس تا انتهای درس، تست	۷۵ دقیقه	
دوشنبه ۱۶ مهر	شیمی	دهم، فصل ۱، تا ابتدای آرایش الکترونی اتم، مرور کتاب درسی	۷۵ دقیقه	<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>
	هندسه	دهم، فصل ۱، تست	۷۵ دقیقه	
	جبران و بهبود		۷۵ دقیقه	
	حسابان	دهم، فصل ۵ و یازدهم فصل ۲، تست	۹۰ دقیقه	
	حسابان	دوازدهم، فصل ۱، درس ۱، تست	۹۰ دقیقه	
	فیزیک	دهم، فصل ۲، تست	۷۵ دقیقه	
	فیزیک	دهم، فصل ۲، تست	۷۵ دقیقه	
	گسسته	فصل ۱، درس ۱، از ابتدای اثبات غیرمستقیم تا انتهای درس، تست	۷۵ دقیقه	
	شیمی	دهم، فصل ۱، تا ابتدای آرایش الکترونی اتم، تست	۹۰ دقیقه	
	جبران و بهبود		۷۵ دقیقه	
سه شنبه ۱۷ مهر	حسابان	دوازدهم، فصل ۱، درس ۱، تست	۹۰ دقیقه	<p>سخن من با مشاور</p>
	گسسته	فصل ۱، درس ۱، تست	۷۵ دقیقه	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۱، تا ابتدای حرکت با شتاب ثابت، تست	۷۵ دقیقه	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۱، تا ابتدای حرکت با شتاب ثابت، تست	۷۵ دقیقه	
	هندسه	دهم، فصل ۱، تست	۷۵ دقیقه	
	شیمی	دوازدهم، فصل ۱، تا ابتدای اسیدها و بازها، تست	۷۵ دقیقه	
	جبران و بهبود		۷۵ دقیقه	
	حسابان	دهم، فصل ۵ و یازدهم، فصل ۲، تست	۹۰ دقیقه	
	فیزیک	دهم، فصل‌های ۱ و ۲، تست	۷۵ دقیقه	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۱، تا ابتدای حرکت با شتاب ثابت، تست	۷۵ دقیقه	
چهارشنبه ۱۸ مهر	گسسته	فصل ۱، درس ۱، تست	۹۰ دقیقه	<p>آزمون</p>
	هندسه	دهم، فصل ۱، تست	۷۵ دقیقه	
	شیمی	دوازدهم، فصل ۱، تا ابتدای آرایش الکترونی اتم، تست	۷۵ دقیقه	
	جبران و بهبود		۷۵ دقیقه	
	حسابان	دهم، فصل ۵ و یازدهم، فصل ۲، تست	۹۰ دقیقه	
	فیزیک	دهم، فصل‌های ۱ و ۲، تست	۷۵ دقیقه	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۱، تا ابتدای حرکت با شتاب ثابت، تست	۷۵ دقیقه	
	گسسته	فصل ۱، درس ۱، تست	۹۰ دقیقه	
	هندسه	دوازدهم، فصل ۱، درس ۱، تست	۹۰ دقیقه	
	شیمی	دهم، فصل ۱، تا ابتدای آرایش الکترونی اتم، تست	۷۵ دقیقه	
جبران و بهبود		۷۵ دقیقه		