گزینه دو
مؤسسه آموزشی فرهنگی

برنامه مطالعاتی ویژه داوطلبان فارغ‌التحصیل آزمون سراسری (گروه آزمایشی علوم تجربی)

۲۹ آذر تا ۱۲ دی ۱۴۰۴

روز	درس	موضوع مطالعه و فعالیت
شنبه ۲۹ آذر	زیست‌شناسی	دهم، فصل ۱، گفتار ۱، کتاب درسی و جزوه
	زیست‌شناسی	دهم، فصل ۱، گفتار ۲، کتاب درسی و جزوه
	فیزیک	دهم، فصل ۱، کتاب درسی و جزوه
	فیزیک	دهم، فصل ۱، مرور و تست
	شیمی	دهم، فصل ۱، تا ابتدای نور، کلید شناخت جهان، کتاب درسی و جزوه
	ریاضی	دهم، فصل ۱، درس‌های ۱ تا ۳، کتاب درسی و تست
	ریاضی	دهم، فصل ۱، درس ٤، کتاب درسی و تست
	جبران و بهبود	
یکشنبه ۳۰ آذر	ریاضی	دهم، فصل ۲، درس‌های ۱ و ۲، کتاب درسی و تست
	زیست‌شناسی	دهم، فصل ۱، گفتار ۳، کتاب درسی و جزوه
	زیست‌شناسی	دهم، فصل ۱، تست
	زیست‌شناسی	دهم، فصل ۲، گفتار ۱، کتاب درسی و جزوه
	شیمی	دهم، فصل ۱، تا ابتدای نور، کلید شناخت جهان، تست
	شیمی	دهم، فصل ۱، از ابتدای نور، کلید شناخت جهان تا ابتدای ساختار اتم، کتاب درسی و جزوه
	زمین‌شناسی	فصل ۱، کتاب درسی
	جبران و بهبود	
دوشنبه ۱ دی	فیزیک	دهم، فصل ۲، تا ابتدای فشار در شاره‌ها، کتاب درسی و جزوه
	فیزیک	دهم، فصل ۲، تا ابتدای فشار در شاره‌ها، تست
	زیست‌شناسی	دهم، فصل ۲، گفتار ۲، کتاب درسی و جزوه
	زیست‌شناسی	دهم، فصل ۲، گفتار ۳، کتاب درسی و جزوه
	ریاضی	دهم، فصل ۲، درس ۳، کتاب درسی و تست
	شیمی	دهم، فصل ۱، از ابتدای نور، کلید شناخت جهان تا ابتدای ساختار اتم، تست
	زمین‌شناسی	فصل ۱، تست
	جبران و بهبود	
سه‌شنبه ۲ دی	زیست‌شناسی	دهم، فصل ۲، تست
	زیست‌شناسی	دهم، فصل ۳، گفتار ۱، کتاب درسی و جزوه
	شیمی	دهم، فصل ۱، از ابتدای ساختار اتم تا انتهای فصل، کتاب درسی و جزوه
	شیمی	دهم، فصل ۱، از ابتدای ساختار اتم تا انتهای فصل، تست
	فیزیک	دهم، فصل ۲، از ابتدای فشار در شاره‌ها تا انتهای فصل، کتاب درسی و جزوه
	ریاضی	دهم، فصل ۳، درس‌های ۱ تا ۳، کتاب درسی و تست
	ریاضی	دهم، فصل ۳، درس ٤، کتاب درسی و تست
	جبران و بهبود	
چهارشنبه ۳ دی	شیمی	دهم، فصل ۲، تا ابتدای رفتار اکسیدهای فلزی و نافلزی، کتاب درسی و جزوه
	فیزیک	دهم، فصل ۲، از ابتدای فشار در شاره‌ها تا انتهای فصل، تست
	فیزیک	دهم، فصل ۳، تا ابتدای کار و انرژی پتانسیل، کتاب درسی و جزوه
	زیست‌شناسی	دهم، فصل ۳، گفتار ۲، کتاب درسی و جزوه
	زیست‌شناسی	دهم، فصل ۳، گفتار ۳، کتاب درسی و جزوه
	زیست‌شناسی	دهم، فصل ۳، تست
	ریاضی	دهم، فصل ٤، درس ۱، کتاب درسی و تست
	جبران و بهبود	
پنجشنبه ۴ دی	شیمی	دهم، فصل ۲، تا ابتدای رفتار اکسیدهای فلزی و نافلزی، تست
	شیمی	دهم، فصل ۲، از ابتدای رفتار اکسیدهای فلزی و نافلزی تا ابتدای شیمی سبز، کتاب درسی و جزوه
	زیست‌شناسی	دهم، فصل ٤، گفتار ۱، کتاب درسی و جزوه
	زیست‌شناسی	دهم، فصل ٤، گفتار ۲، کتاب درسی و جزوه
	ریاضی	دهم، فصل ٤، درس ۲، کتاب درسی و تست
	جبران و بهبود	
جمعه ۵ دی	فیزیک	دهم، فصل ۳، تا ابتدای کار و انرژی پتانسیل، تست
	فیزیک	دهم، فصل ۳، از ابتدای کار و انرژی پتانسیل تا انتهای فصل، کتاب درسی و جزوه
	زیست‌شناسی	دهم، فصل ٤، گفتار ۳، کتاب درسی و جزوه
	زیست‌شناسی	دهم، فصل ٤، گفتار ٤، کتاب درسی و جزوه
	ریاضی	دهم، فصل ٤، درس ۳، کتاب درسی و تست
	جبران و بهبود	

توصیه مشاور

- درس ریاضی را فقط با خواندن و گوش دادن، نمی‌توان یاد گرفت. قسمت زیادی از یادگیری ریاضیات به تمرین کردن فعالانه بستگی دارد. این بدان معنی است که شما حتماً باید همهٔ تکالیف و وظایف محولهٔ درسی خود در ریاضیات را انجام دهید. یادگرفتن چگونگی استفاده از فرمول‌ها و روش‌ها، حیاتی است.

- در هر روز یک واحد مطالعاتی تحت عنوان «جبران و بهبود» برای شما در نظر گرفته شده است که توصیه می‌شود متناسب با شرایط خود از این فرصت استفاده کنید. دانش‌آموزانی که طبق برنامه، به‌خوبی پیش می‌روند، از این فرصت برای رشد بیشتر و تسلط بهتر بر مطالب و مدیریت آزمون استفاده کنند.

- دانش‌آموزانی که نیاز به زمان بیشتر یا تلاش بیشتر برای اجرای کامل و درست برنامه دارند، حتماً از این فرصت برای جبران کاستی‌ها و عقب‌افتادگی‌ها استفاده کنند.

- در درس فیزیک بعدازاینکه درس‌نامه را مطالعه کردید، بلافاصله سراغ تست زدن نروید. قبل از تست زدن، حتماً تمرین‌های کتاب درسی را حل کنید و سعی کنید که موضوع درس را مفهومی و عمیق یاد بگیرید.

سخن من با مشاور

برنامه مطالعاتی ویژه داوطلبان فارغ‌التحصیل آزمون سراسری (گروه آزمایشی علوم تجربی)

۲۹ آذر تا ۱۲ دی ۱۴۰۴

گزینه‌دو
مؤسسه آموزشی فرهنگی

روز	درس	موضوع مطالعه و فعالیت	توصیه مشاور
شنبه ۶ دی	ریاضی	دهم، فصل ۵، درس‌های ۱ و ۲، کتاب درسی و تست	■ در زدن تست‌های زیست، در دور اول تست‌زنی حتماً پاسخ تشریحی تست‌ها را به‌طور کامل مطالعه کنید و اگر نکتهٔ جدیدی داشت، یادداشت‌برداری کنید و سعی کنید همان لحظه آن نکته را فرابگیرید. ■ 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 فراموش‌شدن مطالب می‌شود. ■ تمرین زیاد بهترین نحوهٔ مطالعهٔ شیمی و تنها راه آسان حل شدن سؤالات شیمی است و باعث افزایش سرعت پاسخگویی به تست‌های این درس می‌شود. ■ در تحلیل آزمون، هم مراقب ارتقای کیفیت یادگیری باشید و هم به کمیت‌های مربوط به هر آزمون، مثل ساعت مطالعه، تعداد تست موردنیاز برای هر درس، تعداد نزده‌ها و ... توجه کنید.
	زمین‌شناسی	فصل ۲، کتاب درسی	
	زیست‌شناسی	دهم، فصل ٤، گفتار ٤، تست	
	زیست‌شناسی	دهم، فصل ٥، گفتار ١، کتاب درسی و جزوه	
	شیمی	دهم، فصل ۲، از ابتدای رفتار اکسیدهای فلزی و نافلزی تا ابتدای شیمی سبز، تست	
	فیزیک	دهم، فصل ۳، از ابتدای کار و انرژی پتانسیل تا انتهای فصل، تست	
	فیزیک	دهم، فصل ٤، تا ابتدای گرما، کتاب درسی و جزوه	
	جبران و بهبود		
یکشنبه ۷ دی	ریاضی	دهم، فصل ٥، درس ۳، کتاب درسی و تست	
	شیمی	دهم، فصل ۲، از ابتدای شیمی سبز تا انتهای فصل، کتاب درسی و جزوه	
	شیمی	دهم، فصل ۲، از ابتدای شیمی سبز تا انتهای فصل، تست	
	فیزیک	دهم، فصل ٤، تا ابتدای گرما، تست	
	زیست‌شناسی	دهم، فصل ٥، گفتار ۲، کتاب درسی و جزوه	
	زیست‌شناسی	دهم، فصل ٥، گفتار ۳، کتاب درسی و جزوه	
	زیست‌شناسی	دهم، فصل ٥، تست	
	جبران و بهبود		
دوشنبه ۸ دی	شیمی	دهم، فصل ۳، تا ابتدای محلول و مقدار حل‌شونده‌ها، کتاب درسی و جزوه	
	زیست‌شناسی	دهم، فصل ٦، گفتار ١، کتاب درسی و جزوه	
	زیست‌شناسی	دهم، فصل ٦، گفتار ۲، کتاب درسی و جزوه	
	فیزیک	دهم، فصل ٤، از ابتدای گرما تا انتهای فصل، کتاب درسی و جزوه	
	فیزیک	دهم، فصل ٤، از ابتدای گرما تا انتهای فصل، تست	
	ریاضی	دهم، فصل ٦، درس‌های ۱ و ۲، کتاب درسی و تست	
	زمین‌شناسی	فصل ۲، تست	
	جبران و بهبود		
سه‌شنبه ۹ دی	زیست‌شناسی	دهم، فصل ٦، گفتار ۳، کتاب درسی و جزوه	
	زیست‌شناسی	دهم، فصل ٦، تست	
	فیزیک	دهم، فصل ۱ و ۲، مرور و تست	
	شیمی	دهم، فصل ۳، تا ابتدای محلول و مقدار حل‌شونده‌ها، تست	
	شیمی	دهم، فصل ۳، از ابتدای محلول و مقدار حل‌شونده‌ها تا ابتدای رفتار آب و دیگر مولکول‌ها، کتاب درسی و جزوه	
	ریاضی	دهم، فصل ٦، درس ۳، کتاب درسی و تست	
	ریاضی	دهم، فصل ۷، درس ۱، کتاب درسی و تست	
	جبران و بهبود		
چهارشنبه ۱۰ دی	ریاضی	دهم، فصل ۷، درس‌های ۲ و ۳، کتاب درسی و تست	**سخن من با مشاور**
	شیمی	دهم، فصل ۳، از ابتدای محلول و مقدار حل‌شونده‌ها تا ابتدای رفتار آب و دیگر مولکول‌ها، تست	
	فیزیک	دهم، فصل ۳ و ٤، مرور و تست	
	شیمی	دهم، فصل ۳، از ابتدای رفتار آب و دیگر مولکول‌ها تا ابتدای آب و دیگر حلّال‌ها، کتاب درسی و جزوه	
	زیست‌شناسی	دهم، فصل ۷، گفتار ١، کتاب درسی و جزوه	
	زیست‌شناسی	دهم، فصل ۷، گفتار ۲، کتاب درسی و جزوه	
	زمین‌شناسی	فصل ۳، کتاب درسی	
	جبران و بهبود		
پنجشنبه ۱۱ دی	ریاضی	دهم، مرور و تست	
	زیست‌شناسی	دهم، فصل ۷، گفتار ۳، کتاب درسی و جزوه	
	زیست‌شناسی	دهم، فصل ۷، تست	
	شیمی	دهم، فصل ۳، از ابتدای رفتار آب و دیگر مولکول‌ها تا ابتدای آب و دیگر حلّال‌ها، تست	
	شیمی	دهم، فصل ۳، از ابتدای آب و دیگر حلّال‌ها تا انتهای فصل، کتاب درسی و جزوه و تست	
	جبران و بهبود		
جمعه ۱۲ دی	آزمون گزینه‌دو (جامع پایهٔ دهم)		