

روز	درس	موضوع مطالعه و فعالیت	توصیه مشاور
شنبه ۲۹ آذر	ریاضی و آمار	دهم، فصل ۱، درس ۱، تست	<ul style="list-style-type: none"> <li>ساختار برنامه مطالعاتی شما به این شکل است که برای تک تک روزهای هفته تا روز آزمون، ریزاقداماتی که باید انجام دهید، برای شما تعریف شده است. تا جایی که ممکن بوده سعی کرده‌ایم که مباحث دروس را به کوچک‌ترین واحدهای ممکن بشکنیم که بتوانید به‌طور کاملاً شفاف برنامه را اجرا کنید.</li> </ul>
	اقتصاد	درس ۱، کتاب درسی و تست	
	علوم و فنون	دهم، درس ۱، کتاب درسی و تست	
	تاریخ	دهم، درس ۱ و ۲، کتاب درسی و تست	
	جامعه‌شناسی	دهم، درس ۱ و ۲، کتاب درسی و تست	
	منطق	درس ۱، کتاب درسی و تست	
	عربی	دهم، درس ۱، تست قواعد، ترجمه و درک متن	
	جبران و بهبود		
	تاریخ	دهم، درس ۳ و ۴، کتاب درسی و تست	
یکشنبه ۳۰ آذر	علوم و فنون	دهم، درس ۲، کتاب درسی و تست	<ul style="list-style-type: none"> <li>حتماً زمان اختصاص داده‌شده به دروس مختلف را به‌درستی اختصاص دهید و اقدام تعریف‌شده را به‌طور کامل انجام دهید.</li> </ul>
	علوم و فنون	دهم، درس ۳، کتاب درسی و تست	
	ریاضی و آمار	دهم، فصل ۱، درس ۲، تست	
	جغرافیا	دهم، درس‌های ۱ و ۲، کتاب درسی و تست	
	جامعه‌شناسی	دهم، درس ۳ و ۴، کتاب درسی و تست	
	فلسفه	یازدهم، درس‌های ۱ و ۲، کتاب درسی و تست	
	جبران و بهبود		
	ریاضی و آمار	دهم، فصل ۱، درس ۳، تس	
	ریاضی و آمار	دهم، فصل ۱، مرور و تست	
دوشنبه ۱ دی	علوم و فنون	دهم، درس ۴، کتاب درسی و تست	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>
	جامعه‌شناسی	دهم، درس ۵ و ۶، کتاب درسی و تست	
	تاریخ	دهم، درس ۵ و ۶، کتاب درسی و تست	
	عربی	دهم، درس ۲، تست قواعد، ترجمه و درک متن	
	اقتصاد	درس ۲، کتاب درسی و تست	
	جبران و بهبود		
	ریاضی و آمار	دهم، فصل ۲، درس ۱، تست	
	ریاضی و آمار	دهم، فصل ۲، درس ۲، تست	
	منطق	درس ۲، کتاب درسی و تست	
سه‌شنبه ۲ دی	علوم و فنون	دهم، درس ۵، کتاب درسی و تست	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>
	فلسفه	یازدهم، درس‌های ۳ و ۴، کتاب درسی و تست	
	جامعه‌شناسی	دهم، درس ۷ و ۸، کتاب درسی و تست	
	عربی	دهم، درس ۳، تست قواعد، ترجمه و درک متن	
	جبران و بهبود		
	منطق	درس ۳، کتاب درسی و تست	
	علوم و فنون	دهم، درس ۶، کتاب درسی و تست	
	جغرافیا	دهم، درس‌های ۳ و ۴، کتاب درسی و تست	
	جامعه‌شناسی	دهم، درس ۹ و ۱۰، کتاب درسی و تست	
چهارشنبه ۳ دی	فلسفه	یازدهم، درس ۵، کتاب درسی و تست	<p>سخن من با مشاور</p>
	ریاضی و آمار	دهم، فصل ۲، درس ۳، تست	
	تاریخ	دهم، درس ۷ و ۸، کتاب درسی و تست	
	جبران و بهبود		
	علوم و فنون	دهم، درس ۷، کتاب درسی و تست	
	ریاضی و آمار	دهم، فصل ۲، درس ۴، تست	
	جامعه‌شناسی	دهم، درس ۱۱ و ۱۲، کتاب درسی و تست	
	عربی	دهم، درس ۴، تست قواعد، ترجمه و درک متن	
	اقتصاد	درس ۳، کتاب درسی و تست	
پنجشنبه ۴ دی	جبران و بهبود		<p>سخن من با مشاور</p>
	منطق	درس ۴، کتاب درسی و تست	
	علوم و فنون	دهم، درس ۸، کتاب درسی و تست	
	جغرافیا	دهم، درس‌های ۵ و ۶، کتاب درسی و تست	
	ریاضی و آمار	دهم، فصل ۳، درس ۱، تست	
	تاریخ	دهم، درس ۹ و ۱۰، کتاب درسی و تست	
	جبران و بهبود		
	منطق	درس ۴، کتاب درسی و تست	
	علوم و فنون	دهم، درس ۸، کتاب درسی و تست	
جمعه ۵ دی	جغرافیا	دهم، درس‌های ۵ و ۶، کتاب درسی و تست	<p>سخن من با مشاور</p>
	ریاضی و آمار	دهم، فصل ۳، درس ۱، تست	
	تاریخ	دهم، درس ۹ و ۱۰، کتاب درسی و تست	
	جبران و بهبود		
	جبران و بهبود		

روز	درس	موضوع مطالعه و فعالیت	توصیه مشاور
شنبه ۶ دی	ریاضی و آمار	دهم، فصل ۳، ۴، ۲، تست	<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>
	اقتصاد	درس ۴، کتاب درسی و تست	
	علوم و فنون	دهم، درس ۹، کتاب درسی و تست	
	عربی	دهم، درس ۵، تست قواعد، ترجمه و درک متن	
	جامعه‌شناسی	دهم، درس ۱۳ و ۱۵، کتاب درسی و تست	
	تاریخ	دهم، درس ۱۱ و ۱۲، کتاب درسی و تست	
	فلسفه	پازدهم، درس ۶، کتاب درسی و تست	
	جبران و بهبود		
	تاریخ	دهم، درس ۱۳ و ۱۴، کتاب درسی و تست	
	علوم و فنون	دهم، درس ۱۰، کتاب درسی و تست	
یکشنبه ۷ دی	ریاضی و آمار	دهم، فصل ۳، ۴، ۳، تست	<p>■ در تحلیل آزمون، هم مراقب ارتقاء کیفیت یادگیری باشید و هم کمیت‌های مربوط به هر آزمون مواردی مثل ساعت مطالعه، تعداد تست موردنیاز برای هر درس، تعداد زنده‌ها و ...</p>
	منطق	درس ۵، کتاب درسی و تست	
	جغرافیا	دهم، درس‌های ۷ و ۸، کتاب درسی و تست	
	اقتصاد	درس ۵، کتاب درسی و تست	
	عربی	دهم، درس ۶، تست قواعد، ترجمه و درک متن	
	جبران و بهبود		
	فلسفه	پازدهم، درس ۷، کتاب درسی و تست	
	علوم و فنون	دهم، درس ۱۱، کتاب درسی و تست	
	ریاضی و آمار	دهم، فصل ۴، ۴، ۱، تست	
	جامعه‌شناسی	دهم، درس ۱۶ و مرور ۱ تا ۴، کتاب درسی و تست	
دوشنبه ۸ دی	تاریخ	دهم، درس ۱۵ و ۱۶، کتاب درسی و تست	<p>■ شرایط جسمی مطلوب در یادگیری شما تأثیر زیاد دارد؛ بنابراین برای اینکه جسمی سالم داشته باشید تا بتوانید خوب درس بخوانید باید تغذیه مناسب داشته باشید، ورزش کنید و به میزان لازم بخوابید.</p>
	جغرافیا	دهم، درس‌های ۹ و ۱۰، کتاب درسی و تست	
	منطق	درس ۶، کتاب درسی و تست	
	جبران و بهبود		
	عربی	دهم، درس ۷، تست قواعد، ترجمه و درک متن	
	اقتصاد	درس ۶، کتاب درسی و تست	
	منطق	درس‌های ۱ تا ۳، مرور و تست	
	علوم و فنون	دهم، درس ۱۲، کتاب درسی و تست	
	ریاضی و آمار	دهم، فصل ۴، ۴، ۲، تست	
	جامعه‌شناسی	دهم، درس‌های ۵ تا ۱۰، مرور و تست	
جغرافیا	دهم، درس‌های ۱ تا ۳، مرور و تست		
سه‌شنبه ۹ دی	جبران و بهبود		<p>■ افزایش استرس، حاصلی جز کاهش یادگیری و کم‌کاری حافظه ندارد، بنابراین از عوامل استرس‌زا خصوصاً تلقین‌های ناخودآگاه خودتان، به‌شدت دوری کنید.</p>
	تاریخ	دهم، درس‌های ۱ تا ۸، مرور و تست	
	علوم و فنون	دهم، درس‌های ۱ تا ۶، مرور و تست	
	منطق	درس‌های ۴ تا ۶، مرور و تست	
	جامعه‌شناسی	دهم، درس‌های ۱۱ تا ۱۶، مرور و تست	
	عربی	دهم، درس ۸، تست قواعد، ترجمه و درک متن	
	ریاضی و آمار	دهم، فصل ۱ و ۲، مرور و تست	
	جغرافیا	دهم، درس‌های ۴ تا ۶، مرور و تست	
	جبران و بهبود		
	علوم و فنون	دهم، درس‌های ۷ تا ۱۲، مرور و تست	
چهارشنبه ۱۰ دی	جغرافیا	دهم، درس‌های ۷ تا ۱۰، مرور و تست	<p><b>سخن من با مشاور</b></p>
	ریاضی و آمار	دهم، فصل ۳ و ۴، مرور و تست	
	اقتصاد	درس ۷، کتاب درسی و تست	
	تاریخ	دهم، درس‌های ۷ تا ۱۶، مرور و تست	
	جبران و بهبود		
	تاریخ	دهم، درس‌های ۱ تا ۸، مرور و تست	
	علوم و فنون	دهم، درس‌های ۱ تا ۶، مرور و تست	
	منطق	درس‌های ۴ تا ۶، مرور و تست	
	جامعه‌شناسی	دهم، درس‌های ۱۱ تا ۱۶، مرور و تست	
	عربی	دهم، درس ۸، تست قواعد، ترجمه و درک متن	
پنجشنبه ۱۱ دی	ریاضی و آمار	دهم، فصل ۳ و ۴، مرور و تست	<p><b>آزمون گزینه‌دو (جامع پایه دهم)</b></p>
	اقتصاد	درس ۷، کتاب درسی و تست	
	تاریخ	دهم، درس‌های ۷ تا ۱۶، مرور و تست	
	جبران و بهبود		
	تاریخ	دهم، درس‌های ۱ تا ۸، مرور و تست	
	علوم و فنون	دهم، درس‌های ۱ تا ۶، مرور و تست	
	منطق	درس‌های ۴ تا ۶، مرور و تست	
	جامعه‌شناسی	دهم، درس‌های ۱۱ تا ۱۶، مرور و تست	
	عربی	دهم، درس ۸، تست قواعد، ترجمه و درک متن	
	ریاضی و آمار	دهم، فصل ۱ و ۲، مرور و تست	
جغرافیا	دهم، درس‌های ۴ تا ۶، مرور و تست		
روز	جمعه ۱۲ دی		