

روز	درس	موضوع مطالعه و فعالیت	توصیه مشاور
شنبه ۱۸ بهمن	زیست‌شناسی	دوازدهم، فصل ۵، گفتار ۱، کتاب درسی و جزوه	<p>ما مباحث درسی را به واحدهای کوچک‌تر تقسیم کرده‌ایم تا بتوانید هر مبحث را در بازه‌های ۹۰ دقیقه‌ای مطالعه کنید. ترتیب دروس در هر روز پیشنهادی است و در صورت تمایل می‌توانید آن را تغییر دهید. بین هر دو واحد استراحت کوتاهی داشته باشید؛ قدم بزنید، آب بنوشید و فعالیت بدنی انجام دهید.</p>
	زیست‌شناسی	دوازدهم، فصل ۵، گفتار ۱، تست	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای موج و انواع آن تا ابتدای بازتاب موج، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای موج و انواع آن تا ابتدای بازتاب موج، تست	
	شیمی	دوازدهم، فصل ۳، تا ابتدای رفتار مولکول‌ها، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی	
	ریاضی	دوازدهم، فصل ۴، درس ۲، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی	
	ریاضی	دوازدهم، فصل ۴، درس ۲، تست (۱ از ۲)	
	جبران و بهبود		
	ریاضی	دوازدهم، فصل ۴، درس ۳، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی	
	زیست‌شناسی	دوازدهم، فصل ۵، گفتار ۲، کتاب درسی و جزوه	
یکشنبه ۱۹ بهمن	زیست‌شناسی	دوازدهم، فصل ۵، گفتار ۲، تست	<p>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.</p>
	زیست‌شناسی	دوازدهم، فصل ۵، گفتار ۳، کتاب درسی و جزوه	
	شیمی	دوازدهم، فصل ۳، تا ابتدای رفتار مولکول‌ها، تست	
	شیمی	دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای رفتار مولکول‌ها تا ابتدای جامد یونی، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی	
	زمین‌شناسی	فصل ۴، تا ابتدای مکان مناسب برای ساخت سد، کتاب درسی و تست	
	آزمونک	زمین‌شناسی: فصل ۴، تا ابتدای مکان مناسب برای ساخت تونل و ... / شیمی ۳: فصل سوم، صفحه‌های ۶۵ تا ۷۶	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای بازتاب موج تا ابتدای شکست موج، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای بازتاب موج تا ابتدای شکست موج، تست	
	زیست‌شناسی	دوازدهم، فصل ۵، گفتار ۳، تست (۱ از ۲)	
	زیست‌شناسی	دوازدهم، فصل ۶، گفتار ۱، کتاب درسی و جزوه	
دوشنبه ۲۰ بهمن	زیست‌شناسی	دوازدهم، فصل ۴، درس ۳، تست (۱ از ۲)	<p>خلاصه‌نویسی یکی از بهترین روش‌های یادگیری و مرور مباحث درسی است. هنگام مطالعه، نکات کلیدی را به زبان خودتان یادداشت کنید تا درک بهتری از مطلب داشته باشید. استفاده از کلمات کلیدی، نمودارها و جداول می‌تواند خلاصه‌ها را کاربردی‌تر کند. این روش باعث می‌شود هنگام مرور، در زمان صرفه‌جویی کرده و مطالب را سریع‌تر یادآوری کنید. خلاصه‌نویسی اصولی، مسیر موفقیت شما را هموارتر می‌کند!</p>
	زیست‌شناسی	دوازدهم، فصل ۴، از ابتدای رفتار مولکول‌ها تا ابتدای جامد یونی، تست	
	زمین‌شناسی	فصل ۴، از ابتدای مکان مناسب برای ساخت سد تا ابتدای پایداری سازه‌ها، کتاب درسی و تست	
	جبران و بهبود		
	زیست‌شناسی	دوازدهم، فصل ۶، گفتار ۱، تست	
	زیست‌شناسی	دوازدهم، فصل ۶، گفتار ۲، کتاب درسی و جزوه	
	شیمی	دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای جامد یونی تا ابتدای فلزها، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی	
	شیمی	دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای جامد یونی تا ابتدای فلزها، تست	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای شکست موج تا انتهای فصل، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی	
	ریاضی	دوازدهم، فصل ۵، درس ۱، تا ابتدای اکستریم‌های نسبی، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی	
سه‌شنبه ۲۱ بهمن	ریاضی	دوازدهم، فصل ۵، درس ۱، تا ابتدای اکستریم‌های نسبی، تست (۱ از ۲)	<p>ریاضی: دوازدهم، فصل ۴ / زیست‌شناسی: یازدهم، فصل‌های ۶ و ۷</p>
	آزمونک		
	شیمی	دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای فلزها تا انتهای فصل، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی	
	شیمی	دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای فلزها تا انتهای فصل، تست	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای شکست موج تا انتهای فصل، تست	
	زیست‌شناسی	دوازدهم، فصل ۶، گفتار ۲، تست	
	زیست‌شناسی	دوازدهم، فصل ۶، گفتار ۳، کتاب درسی و جزوه	
	زیست‌شناسی	دوازدهم، فصل ۶، گفتار ۳، تست (۱ از ۲)	
	ریاضی	یازدهم، فصل ۵، درس ۱، کتاب درسی و جزوه	
	جبران و بهبود		
چهارشنبه ۲۲ بهمن	شیمی	یازدهم، فصل ۱، از ابتدای آلکان‌ها تا ابتدای آلکن‌ها، کتاب درسی و جزوه	<p>سخن من با مشاور</p>
	شیمی	یازدهم، فصل ۱، از ابتدای آلکن‌ها تا انتهای فصل، کتاب درسی و جزوه	
	زیست‌شناسی	یازدهم، فصل ۷، گفتار ۱، کتاب درسی و جزوه	
	زیست‌شناسی	یازدهم، فصل ۷، گفتار ۱، تست (۱ از ۲)	
	ریاضی	یازدهم، فصل ۵، درس ۱، تست	
	جبران و بهبود		
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای موج و انواع آن تا انتهای فصل، تست	
	فیزیک	یازدهم، فصل ۱، از ابتدای خازن تا انتهای فصل، کتاب درسی و جزوه	
	زیست‌شناسی	یازدهم، فصل ۷، گفتار ۲، کتاب درسی و جزوه	
	زیست‌شناسی	یازدهم، فصل ۷، گفتار ۲، تست (۱ از ۲)	
پنجشنبه ۲۳ بهمن	ریاضی	یازدهم، فصل ۵، درس ۱، کتاب درسی و جزوه	<p>جمعه ۲۴ بهمن</p>
	جبران و بهبود		
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای موج و انواع آن تا انتهای فصل، تست	
	فیزیک	یازدهم، فصل ۱، از ابتدای خازن تا انتهای فصل، کتاب درسی و جزوه	
	زیست‌شناسی	یازدهم، فصل ۷، گفتار ۲، کتاب درسی و جزوه	
	زیست‌شناسی	یازدهم، فصل ۷، گفتار ۲، تست (۱ از ۲)	
	ریاضی	یازدهم، فصل ۵، درس ۲، کتاب درسی و جزوه	
	جبران و بهبود		

روز	درس	موضوع مطالعه و فعالیت	توصیه مشاور
شنبه ۲۵ بهمن	ریاضی	یازدهم، فصل ۵، درس ۲، تست	<ul style="list-style-type: none"> برای یادگیری مبحث موج در فیزیک، صبوری و تمرین مداوم کلید موفقیت است. این مبحث نیاز به حل تمرین‌های متعدد دارد تا به درک عمیق و تسلط کامل برسید. با تکرار و بررسی سوالات متنوع، می‌توانید به تسلط کافی دست پیدا کنید. مهم‌ترین نکته این است که ناامید نشوید و تمرین کردن را پیوسته ادامه دهید.
	زمین‌شناسی	فصل ۴، از ابتدای پایداری سازه‌ها تا انتهای فصل، کتاب درسی و تست	
	زیست‌شناسی	یازدهم، فصل ۷، گفتار ۳، کتاب درسی و جزوه	
	زیست‌شناسی	یازدهم، فصل ۷، گفتار ۳، تست (۱ از ۲)	
	شیمی	یازدهم، فصل ۱، از ابتدای آلکان‌ها تا انتهای فصل، تست (۱ از ۲)	
	فیزیک	یازدهم، فصل ۱، از ابتدای خازن تا انتهای فصل، تست	
یکشنبه ۲۶ بهمن	فیزیک	یازدهم، فصل ۲، تا ابتدای عوامل مؤثر بر مقاومت الکتریکی، کتاب درسی و جزوه	<ul style="list-style-type: none"> برای یادگیری مبحث هیدروکربن‌ها در شیمی، باید مفاهیم را به‌صورت مفهومی و طبقه‌بندی‌شده بیاموزید. دسته‌بندی آلکان‌ها، آلکن‌ها و آلکین‌ها را دقیق بررسی کنید و با حل تمرین‌های متنوع به تسلط برسید. استفاده از نمودارها و مقایسه ویژگی‌ها به درک بهتر این مبحث کمک زیادی می‌کند. تمرین مستمر و مرور دوره‌ای را فراموش نکنید!
	جبران و بهبود		
	ریاضی	یازدهم، فصل ۵، درس ۳، کتاب درسی و جزوه	
	شیمی	یازدهم، فصل ۱، از ابتدای آلکان‌ها تا انتهای فصل، تست (۲ از ۲)	
	فیزیک	یازدهم، فصل ۲، تا ابتدای عوامل مؤثر بر مقاومت الکتریکی، تست	
	فیزیک	یازدهم، فصل ۲، تا ابتدای عوامل مؤثر بر مقاومت الکتریکی تا ابتدای نیروی محرکه الکتریکی و مدارها، کتاب درسی و جزوه	
دوشنبه ۲۷ بهمن	زیست‌شناسی	یازدهم، فصل ۷، گفتار ۴، کتاب درسی و جزوه	<ul style="list-style-type: none"> برای تسلط بر مباحث فصل‌های ۵ و ۶ زیست دوازدهم، می‌توانید هر یک از چرخه‌های کربس و کالوین را روی یک کاغذ بزرگ رسم کرده و روی دیوار اتاقتان نصب کنید. این روش به شما کمک می‌کند تا با مرور روزانه، نکات مهم را بهتر به خاطر بسپارید. همچنین، حل تست‌های متنوع و مقایسه مراحل این چرخه‌ها، درک عمیق‌تری از آن‌ها ایجاد می‌کند.
	زیست‌شناسی	یازدهم، فصل ۷، گفتار ۴، تست (۱ از ۲)	
	آزمونک	زیست‌شناسی: دوازدهم، فصل ۶/ فیزیک: دوازدهم، فصل ۳، بازتاب موج و شکست موج	
	ریاضی	یازدهم، فصل ۵، درس ۳، تست	
	ریاضی	دوازدهم، فصل ۴، درس ۲، تست (۲ از ۲)	
	زیست‌شناسی	دوازدهم، فصل ۵، گفتار ۳، تست (۲ از ۲)	
سه‌شنبه ۲۸ بهمن	زیست‌شناسی	دوازدهم، فصل ۶، گفتارهای ۱ و ۲، تست	<p>سخت من با مشاور</p>
	فیزیک	یازدهم، فصل ۲، تا ابتدای عوامل مؤثر بر مقاومت الکتریکی تا ابتدای نیروی محرکه الکتریکی و مدارها، تست	
	شیمی	یازدهم، فصل ۲، تا ابتدای جاری‌شدن انرژی گرمایی، کتاب درسی و جزوه	
	زمین‌شناسی	فصل ۵، تا ابتدای سنگ‌های دارای سلنیم، کتاب درسی و تست	
	جبران و بهبود		
	زیست‌شناسی	دوازدهم، فصل ۶، گفتار ۳، تست (۲ از ۲)	
چهارشنبه ۲۹ بهمن	زیست‌شناسی	یازدهم، فصل ۷، گفتار ۱، تست (۲ از ۲)	<p>سخن من با مشاور</p>
	فیزیک	یازدهم، فصل ۲، تا ابتدای نیروی محرکه الکتریکی و مدارها تا ابتدای توان در مدارهای الکتریکی، کتاب درسی و جزوه	
	فیزیک	یازدهم، فصل ۲، تا ابتدای نیروی محرکه الکتریکی و مدارها تا ابتدای توان در مدارهای الکتریکی، تست	
	شیمی	یازدهم، فصل ۲، تا ابتدای جاری‌شدن انرژی گرمایی، تست	
	ریاضی	دوازدهم، فصل ۴، درس ۳، تست (۲ از ۲)	
	ریاضی	دوازدهم، فصل ۵، درس ۱، تا ابتدای اکستریم‌های نسبی، تست (۲ از ۲)	
پنجشنبه ۳۰ بهمن	آزمونک	زمین‌شناسی: فصل ۴، از ابتدای مکان مناسب برای ساخت تونل تا انتهای فصل/ شیمی: دوازدهم، فصل ۳، صفحه ۷۵ تا انتهای فصل	<p>جمع ۱ اسفند</p>
	ریاضی	یازدهم، فصل ۵، تست (۱ از ۲)	
	شیمی	یازدهم، فصل ۲، تا ابتدای جاری‌شدن انرژی گرمایی تا ابتدای آنتالپی، کتاب درسی و جزوه	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای موج و انواع آن تا انتهای فصل، مرور و تست	
	فیزیک	یازدهم، فصل ۱، از ابتدای خازن تا انتهای فصل و فصل ۲، تا ابتدای توان در مدارهای الکتریکی، مرور و تست	
	زیست‌شناسی	یازدهم، فصل ۷، گفتار ۲، تست (۲ از ۲)	
جمعه ۱ اسفند	زیست‌شناسی	یازدهم، فصل ۷، گفتار ۳، تست (۲ از ۲)	<p>جمع ۱ اسفند</p>
	زمین‌شناسی	فصل ۵، از ابتدای سنگ‌های دارای سلنیم تا انتهای فصل، کتاب درسی و تست	
	جبران و بهبود		
	ریاضی	یازدهم، فصل ۵، تست (۲ از ۲)	
	زیست‌شناسی	یازدهم، فصل ۷، گفتار ۴، تست (۲ از ۲)	
	زیست‌شناسی	دوازدهم، فصل‌های ۵ و ۶، مرور و تست	
جمعه ۱ اسفند	شیمی	یازدهم، فصل ۲، از ابتدای جاری‌شدن انرژی گرمایی تا ابتدای آنتالپی، تست	<p>جمع ۱ اسفند</p>
	شیمی	دوازدهم، فصل ۳، مرور و تست	
	جبران و بهبود		
	زیست‌شناسی	دوازدهم، فصل ۵، گفتار ۱، مرور	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای موج و انواع آن تا ابتدای بازتاب موج، مرور و تست	
	شیمی	دوازدهم، فصل ۳، تا ابتدای رفتار مولکول‌ها، مرور و تست	
جمعه ۱ اسفند	ریاضی	دوازدهم، فصل ۴، درس ۲، مرور و تست (۱ از ۲)	<p>جمع ۱ اسفند</p>
	ریاضی	دوازدهم، فصل ۴، درس ۲، مرور و تست (۲ از ۲)	
	جبران و بهبود		

روز	درس	موضوع مطالعه و فعالیت	توصیه مشاور
شنبه ۲ اسفند	زیست‌شناسی	دوازدهم، فصل ۵، گفتار ۲، مرور	
	زیست‌شناسی	دوازدهم، فصل ۵، گفتار ۳، مرور	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای یازتاب موج تا ابتدای شکست موج، مرور و تست	
	شیمی	دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای رفتار مولکول‌ها تا ابتدای جامد یونی، مرور و تست	
	شیمی	دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای جامد یونی تا ابتدای فلزها، مرور و تست	
	ریاضی	دوازدهم، فصل ۴، درس ۳، مرور و تست (۱ از ۲)	
	ریاضی	دوازدهم، فصل ۴، درس ۳، مرور و تست (۲ از ۲)	
	جبران و بهبود		
یکشنبه ۳ اسفند	زیست‌شناسی	دوازدهم، فصل ۶، گفتار ۱، مرور	
	زیست‌شناسی	دوازدهم، فصل ۶، گفتار ۲، مرور	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای شکست موج تا انتهای فصل، مرور و تست	
	شیمی	دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای فلزها تا انتهای فصل، مرور و تست	
	زمین‌شناسی	فصل ۴، مرور	
	ریاضی	دوازدهم، فصل ۵، درس ۱، تا ابتدای اکستریم‌های نسبی، مرور و تست (۱ از ۲)	
	ریاضی	دوازدهم، فصل ۵، درس ۱، تا ابتدای اکستریم‌های نسبی، مرور و تست (۲ از ۲)	
	آزمونک	ریاضی: دوازدهم، فصل ۵، درس ۱ / زیست‌شناسی: دوازدهم، فصل ۷	
	زیست‌شناسی	دوازدهم، فصل ۶، گفتار ۳، مرور	
	فیزیک	یازدهم، فصل ۱، از ابتدای خازن تا انتهای فصل، مرور و تست	
دوشنبه ۴ اسفند	شیمی	یازدهم، فصل ۱، از ابتدای آلکان‌ها تا ابتدای آلکن‌ها، مرور و تست	
	شیمی	یازدهم، فصل ۱، از ابتدای آلکن‌ها تا انتهای فصل، مرور و تست	
	ریاضی	یازدهم، فصل ۵، درس ۱، مرور و تست (۱ از ۲)	
	ریاضی	یازدهم، فصل ۵، درس ۱، مرور و تست (۲ از ۲)	
	زمین‌شناسی	فصل ۵، مرور	
	جبران و بهبود		
	زیست‌شناسی	یازدهم، فصل ۷، گفتار ۱، مرور	
	زیست‌شناسی	یازدهم، فصل ۷، گفتار ۲، مرور	
سه‌شنبه ۵ اسفند	فیزیک	یازدهم، فصل ۲، تا ابتدای عوامل مؤثر بر مقاومت الکتریکی، مرور و تست	
	شیمی	یازدهم، فصل ۲، تا ابتدای جاری‌شدن انرژی گرمایی، مرور و تست	
	شیمی	یازدهم، فصل ۲، از ابتدای جاری‌شدن انرژی گرمایی تا ابتدای آنتالپی، مرور و تست	
	ریاضی	یازدهم، فصل ۵، درس ۲، مرور و تست (۱ از ۲)	
	ریاضی	یازدهم، فصل ۵، درس ۲، مرور و تست (۲ از ۲)	
	آزمونک	زمین‌شناسی: فصل ۵ / فیزیک: دوازدهم، فصل ۴، تا ابتدای ساختار هسته‌ای	
	زیست‌شناسی	یازدهم، فصل ۷، گفتار ۳، مرور	
	زیست‌شناسی	یازدهم، فصل ۷، گفتار ۴، مرور	
چهارشنبه ۶ اسفند	فیزیک	یازدهم، فصل ۲، از ابتدای عوامل مؤثر بر مقاومت الکتریکی تا ابتدای نیروی محرکه الکتریکی و مدارها، مرور و تست	
	شیمی	تست جامع	
	زمین‌شناسی	فصل‌های ۴ و ۵، تست	
	ریاضی	یازدهم، فصل ۵، درس ۳، مرور و تست (۱ از ۲)	
	ریاضی	یازدهم، فصل ۵، درس ۳، مرور و تست (۲ از ۲)	
	جبران و بهبود		
	فیزیک	یازدهم، صفحه‌های ۲۸ تا ۵۳، تست	
	فیزیک	دوازدهم، صفحه‌های ۶۱ تا ۹۴، تست	
پنجشنبه ۷ اسفند	زیست‌شناسی	تست جامع	
	فیزیک	تست جامع	
	ریاضی	تست جامع	
	جبران و بهبود		
	زیست‌شناسی	تست جامع	
	فیزیک	تست جامع	
	ریاضی	تست جامع	
	جبران و بهبود		
جمعه ۸ اسفند	آزمون گزینهدو		