

روز	درس	موضوع مطالعه و فعالیت	توصیه مشاور
شنبه ۹ اسفند	زیست شناسی	دوازدهم، فصل ۷، 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>
	زیست شناسی	دوازدهم، فصل ۷، گفتار ۱، تست	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای بازتاب موج تا انتهای فصل، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای بازتاب موج تا انتهای فصل، تست (۱ از ۲)	
	شیمی	دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای رفتار مولکول‌ها تا ابتدای فلزها، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی	
	ریاضی	دوازدهم، فصل ۴، درس ۲، از ابتدای قاعده زنجیری تا انتهای درس، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی	
	ریاضی	دوازدهم، فصل ۴، درس ۲، از ابتدای قاعده زنجیری تا انتهای درس، تست	
	جبران و بهبود		
	ریاضی	دوازدهم، فصل ۴، درس ۳، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی	
	زیست شناسی	دوازدهم، فصل ۷، گفتار ۲، کتاب درسی و جزوه	
یکشنبه ۱۰ اسفند	زیست شناسی	دوازدهم، فصل ۷، گفتار ۲، تست	<p>بیشتر روزها 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>
	زیست شناسی	دوازدهم، فصل ۷، گفتار ۲، کتاب درسی و جزوه	
	شیمی	دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای رفتار مولکول‌ها تا ابتدای فلزها، تست	
	شیمی	دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای فلزها تا انتهای فصل، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی	
	زمین‌شناسی	فصل ۶، تا ابتدای مکان مناسب برای ساخت سد، کتاب درسی و تست	
	جبران و بهبود		
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای بازتاب موج تا انتهای فصل، تست (۲ از ۲)	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۴، تا ابتدای طیف خطی، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی	
	زیست شناسی	دوازدهم، فصل ۷، گفتار ۳، تست	
	زیست شناسی	دوازدهم، فصل ۶، گفتار ۱، کتاب درسی و جزوه	
دوشنبه ۱۱ اسفند	ریاضی	دوازدهم، فصل ۴، درس ۳، تست	<p>تنظیم ساعت خواب در کیفیت مطالعه و یادگیری تأثیر زیادی دارد. خواب کافی باعث تقویت حافظه، بهبود تمرکز و افزایش توانایی پردازش اطلاعات می‌شود. زمانی که ساعت خواب منظم باشد، مغز فرصت استراحت و بازسازی پیدا می‌کند و در طول روز انرژی بیشتری برای یادگیری و مطالعه خواهید داشت. خواب مناسب باعث می‌شود که مطالب بهتر به ذهن سپرده شوند و بازدهی مطالعه شما بالا رود.</p>
	شیمی	دوازدهم، فصل ۴، از ابتدای فلزها تا انتهای فصل، تست	
	زمین‌شناسی	فصل ۶، از ابتدای مکان مناسب برای ساخت سد تا پایان، کتاب درسی و تست	
	جبران و بهبود		
	زیست شناسی	دوازدهم، فصل ۶، گفتار ۱، تست	
	زیست شناسی	دوازدهم، فصل ۶، گفتار ۲، کتاب درسی و جزوه	
	شیمی	دوازدهم، فصل ۴، تا ابتدای انرژی فعال‌سازی، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی	
	شیمی	دوازدهم، فصل ۴، تا ابتدای انرژی فعال‌سازی، تست	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۴، تا ابتدای طیف خطی، تست	
	ریاضی	دوازدهم، فصل ۵، درس ۱، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی	
سه شنبه ۱۲ اسفند	ریاضی	دوازدهم، فصل ۵، درس ۱، تست	<p>سختی من با مشاور</p>
	آزمونک	زمین‌شناسی: فصل ۶	
	شیمی	دوازدهم، فصل ۴، از ابتدای انرژی فعال‌سازی تا ابتدای آمونیاک، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی	
	شیمی	دوازدهم، فصل ۴، از ابتدای انرژی فعال‌سازی تا ابتدای آمونیاک، تست	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۴، از ابتدای طیف خطی تا ابتدای مدل اتم رادرفورد- بور، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی	
	زیست شناسی	دوازدهم، فصل ۶، گفتار ۲، تست	
	زیست شناسی	دوازدهم، فصل ۶، گفتار ۳، کتاب درسی و جزوه	
	زیست شناسی	دوازدهم، فصل ۶، گفتار ۳، تست	
	ریاضی	دوازدهم، فصل ۵، درس ۲، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی	
	جبران و بهبود		
چهارشنبه ۱۳ اسفند	شیمی	یازدهم، فصل ۲، از ابتدای آنتالپی تا ابتدای آنتالپی سوختن، کتاب درسی و جزوه	<p>چهارشنبه ۱۳ اسفند</p>
	شیمی	یازدهم، فصل ۲، از ابتدای آنتالپی تا ابتدای آنتالپی سوختن، تست	
	زیست شناسی	دهم، فصل ۶، گفتار ۱، کتاب درسی و جزوه	
	زیست شناسی	دهم، فصل ۶، گفتار ۱، تست	
	ریاضی	دوازدهم، فصل ۵، درس ۲، تست	
	جبران و بهبود		
	شیمی	دوازدهم، فصل ۴، از ابتدای طیف خطی تا ابتدای مدل اتم رادرفورد- بور، تست	
	شیمی	دوازدهم، فصل ۴، تا ابتدای مدل اتم رادرفورد- بور، تست	
	زیست شناسی	دهم، فصل ۶، گفتار ۲، کتاب درسی و جزوه	
	زیست شناسی	دهم، فصل ۶، گفتار ۲، تست	
جمعه ۱۵ اسفند	ریاضی	یازدهم، فصل ۱، درس ۱، کتاب درسی و جزوه	<p>جمعه ۱۵ اسفند</p>
	جبران و بهبود		
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۴، از ابتدای طیف خطی تا ابتدای مدل اتم رادرفورد- بور، تست	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۴، تا ابتدای مدل اتم رادرفورد- بور، تست	
	زیست شناسی	دهم، فصل ۶، گفتار ۱، کتاب درسی و جزوه	

روز	درس	موضوع مطالعه و فعالیت	توصیه مشاور
شنبه ۱۶ اسفند	ریاضی	یازدهم، فصل ۱، درس ۱، تست	<p>■ حاشیه‌نویسی در زیست‌شناسی نقش کلیدی در افزایش یادگیری و تسلط بر مفاهیم دارد. با یادداشت‌برداری از نکات تستی و ترکیبی در حاشیه کتاب، مطالعه شما عمیق‌تر و مرورها سریع‌تر خواهد شد. هر صفحه از کتاب باید به‌گونه‌ای پر از نکات باشد که فضای خالی در آن باقی نماند. این روش، درک بهتر و یادآوری آسان‌تر مطالب را برای شما تضمین می‌کند.</p>
	زمین‌شناسی	فصل ۵، تا ابتدای منشأ بیماری‌های زمین‌زاد، کتاب درسی و تست	
	زیست‌شناسی	دهم، فصل ۶، گفتار ۳، کتاب درسی و جزوه	
	زیست‌شناسی	دهم، فصل ۶، گفتار ۳، تست	
	شیمی	یازدهم، فصل ۲، از ابتدای آنتالپی سوختن تا ابتدای غذای سالم، کتاب درسی و جزوه	
	فیزیک	یازدهم، فصل ۲، از ابتدای توان در مدارهای الکتریکی تا انتهای فصل، کتاب درسی و جزوه	
یکشنبه ۱۷ اسفند	فیزیک	یازدهم، فصل ۲، از ابتدای توان در مدارهای الکتریکی تا انتهای فصل، تست (۱ از ۲)	<p>■ مسائل شیمی از چالش‌برانگیزترین بخش‌های کنکور هستند و نیاز به تمرین مداوم دارند. اگر هر روز تنها ۵ مسئله حل کنید، مهارت و سرعت محاسباتی شما افزایش می‌یابد. این روش نه تنها باعث تثبیت مفاهیم می‌شود، بلکه شما را برای مواجهه با سؤالات دشوار در جلسه کنکور آماده می‌کند. استمرار در این تمرین، موفقیت شما را تضمین خواهد کرد.</p>
	جبران و بهبود		
	ریاضی	یازدهم، فصل ۲، درس ۱، کتاب درسی و جزوه	
	شیمی	یازدهم، فصل ۲، از ابتدای آنتالپی سوختن تا ابتدای غذای سالم، تست	
	فیزیک	یازدهم، فصل ۲، از ابتدای توان در مدارهای الکتریکی تا انتهای فصل، تست (۲ از ۲)	
	فیزیک	یازدهم، فصل ۳، تا ابتدای نیروی مغناطیسی وارد بر ذره باردار متحرک، کتاب درسی و جزوه	
دوشنبه ۱۸ اسفند	زیست‌شناسی	دهم، فصل ۷، گفتار ۱، کتاب درسی و جزوه	<p>■ زمین‌شناسی در کنکور کمترین ضریب را دارد، اما نادیده گرفتن آن باعث از دست رفتن فرصت‌های مهمی می‌شود. باید این درس را در برنامه خود قرار دهید و با مطالعه دقیق آن، به‌ویژه در بخش‌های مهم، می‌توانید از سایر داوطلبان متمایز شوید. با توجه به سؤالات خاص و کم تعداد آن، این درس می‌تواند تأثیر زیادی در کسب رتبه بالا داشته باشد.</p>
	زیست‌شناسی	دهم، فصل ۷، گفتار ۱، تست	
	زیست‌شناسی	دهم، فصل ۷، گفتار ۲، کتاب درسی و جزوه	
	جبران و بهبود		
	ریاضی	یازدهم، فصل ۲، درس ۱، تست	
	ریاضی	یازدهم، فصل ۲، درس ۲، کتاب درسی و جزوه	
سه‌شنبه ۱۹ اسفند	زیست‌شناسی	دهم، فصل ۷، گفتار ۳، تست	<p>سخن من با مشاور</p>
	زیست‌شناسی	دوازدهم، فصل ۶، تست	
	فیزیک	یازدهم، فصل ۳، از ابتدای نیروی مغناطیسی وارد بر ذره باردار متحرک تا ابتدای نیروی مغناطیسی حاصل از جریان الکتریکی، کتاب درسی و جزوه	
	فیزیک	یازدهم، فصل ۳، از ابتدای نیروی مغناطیسی وارد بر ذره باردار متحرک تا ابتدای نیروی مغناطیسی حاصل از جریان الکتریکی، تست	
	شیمی	یازدهم، فصل ۲، از ابتدای غذای سالم تا ابتدای سرعت تولید یا مصرف مواد، تست	
	ریاضی	یازدهم، فصل ۲، درس ۲، تست	
چهارشنبه ۲۰ اسفند	ریاضی	یازدهم، فصل ۲، درس ۳، کتاب درسی و جزوه	<p>■ زمین‌شناسی در کنکور کمترین ضریب را دارد، اما نادیده گرفتن آن باعث از دست رفتن فرصت‌های مهمی می‌شود. باید این درس را در برنامه خود قرار دهید و با مطالعه دقیق آن، به‌ویژه در بخش‌های مهم، می‌توانید از سایر داوطلبان متمایز شوید. با توجه به سؤالات خاص و کم تعداد آن، این درس می‌تواند تأثیر زیادی در کسب رتبه بالا داشته باشد.</p>
	جبران و بهبود		
	ریاضی	یازدهم، فصل ۲، درس ۳، تست	
	شیمی	یازدهم، فصل ۲، از ابتدای سرعت تولید یا مصرف مواد تا ابتدای سرعت واکنش، کتاب درسی و جزوه	
	فیزیک	یازدهم، فصل ۳، تا ابتدای نیروی مغناطیسی حاصل از جریان الکتریکی، تست	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای بازتاب موج تا انتهای فصل و فصل ۴، تا ابتدای مدل اتم رادرفورد- بور، مرور و تست	
پنجشنبه ۲۱ اسفند	زیست‌شناسی	دوازدهم، فصل ۷، تست	<p>سخن من با مشاور</p>
	زیست‌شناسی	دهم، فصل ۶، تست	
	زمین‌شناسی	فصل‌های ۵ و ۶، مرور و تست	
	جبران و بهبود		
	ریاضی	دوازدهم، فصل ۴، درس ۷، از ابتدای قاعده زنجیری تا انتهای درس و درس ۳ و فصل ۵، مرور و تست	
	زیست‌شناسی	دهم، فصل ۷، تست	
جمعه ۲۲ اسفند	زیست‌شناسی	دوازدهم، فصل‌های ۶ و ۷، مرور و تست	<p>آزمون گزینه‌دو</p>
	شیمی	یازدهم، فصل ۲، از ابتدای سرعت تولید یا مصرف مواد تا ابتدای سرعت واکنش، تست	
	شیمی	دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای رفتار مولکول‌ها تا انتهای فصل و فصل ۴، تا ابتدای آمونیاک، مرور و تست	
	جبران و بهبود		