

توصیه مشاور

■ 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.

■ در درس حسابان و ریاضی 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.

■ چند توصیه مهم در درس فیزیک: مرور مطالب جمع‌بندی‌شده، حل مسائل و تمرینات مهم، یادداشت‌برداری هنگام مطالعه، مطالعه به‌صورت دوره‌ای و تمرین و تکرار کافی و استفاده از فرمول‌ها و درک روابط بین آن‌ها.

■ برای موفقیت در درس شیمی و کسب درصد بالا حضور ذهن بسیار مهم است. بنابراین مرور را حتماً در برنامه خودتان داشته باشید. تاجایی‌که وقت به شما اجازه می‌دهد تمرین هم حل کنید. در نهایت باید سراغ تست‌زنی بروید.

■ در درس آمار و احتمال، احتمال دارد با خود بگویید تعداد سؤالات این درس در کنکور کم است و لزومی ندارد روی آن وقت بگذارید اما سطح سؤالات در کنکور طوری است که می‌توان با کمی تمرین به سؤالات جواب داد.

فعالیت

روز	هفته	فعالیت
شنبه	هفته اول [۹ تا ۱۵ اسفند]	روزخوانی + تکالیف
یکشنبه		روزخوانی + تکالیف
دوشنبه		روزخوانی + تکالیف
سه‌شنبه		روزخوانی + تکالیف
چهارشنبه		روزخوانی + تکالیف
پنجشنبه		روزخوانی + تکالیف
جمعه		روزخوانی + تکالیف

فعالیت

روز	هفته	فعالیت
شنبه	هفته دوم [۱۶ تا ۲۲ اسفند]	روزخوانی + تکالیف
یکشنبه		روزخوانی + تکالیف
دوشنبه		روزخوانی + تکالیف
سه‌شنبه		روزخوانی + تکالیف
چهارشنبه		روزخوانی + تکالیف
پنجشنبه		روزخوانی + تکالیف
جمعه		روزخوانی + تکالیف

آزمون گزینه دو

سخن من با مشاور:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هر واحد مطالعاتی را ۷۵ تا ۹۰ دقیقه در نظر بگیرید.

راهنمای برنامه

اقدامات مربوط به هر روز را متناسب با برنامه مدرسه خود با کمک جدول صفحه بعد، تنظیم کنید. از بسته مطالعاتی «جبران و بهبود» می‌توانید برای انجام ادامه تکالیف مدرسه، کارهای عقب‌افتاده هر روز و یا پیش‌مطالعه درس‌های فردا استفاده نمایید.

برنامه مطالعاتی ویژه داوطلبان آزمون سراسری ۱۴۰۵ (گروه آزمایشی علوم ریاضی)

از تاریخ ۹ تا ۲۲ اسفند ۱۴۰۴

درس‌های اختصاصی

شیمی	فیزیک	گسسته	هندسه	حسابان
دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای رفتار مولکول‌ها تا ابتدای فلزها، کتاب درسی و تست	دوازدهم، فصل ۵، تا ابتدای طیف خطی، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی	فصل ۳، درس ۱، تا ابتدای مربع لاتین، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی	دوازدهم، فصل ۳، درس ۱، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی	دوازدهم، فصل ۵، درس ۱، تا ابتدای تشخیص صعودی یا نزولی بودن یک تابع، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی
دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای فلزها تا انتهای فصل، کتاب درسی و تست	دوازدهم، فصل ۵، تا ابتدای طیف خطی، تست	فصل ۳، درس ۱، تا ابتدای مربع لاتین، تست	دوازدهم، فصل ۳، درس ۱، تست	دوازدهم، فصل ۵، درس ۱، تا ابتدای تشخیص صعودی یا نزولی بودن یک تابع، تست
دوازدهم، فصل ۴، تا ابتدای انرژی فعال‌سازی، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی	دوازدهم، فصل ۵، از ابتدای طیف خطی تا ابتدای مدل اتم رادرفورد- بور، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی	فصل ۲، درس ۲، از ابتدای معرفی یک نماد تا انتهای فصل، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی	دوازدهم، فصل ۲، درس ۳، از ابتدای سهمی تا انتهای درس، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی	دوازدهم، فصل ۵، درس ۱، از ابتدای تشخیص صعودی یا نزولی بودن یک تابع تا انتهای درس، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی
دوازدهم، فصل ۴، تا ابتدای انرژی فعال‌سازی، تست	دوازدهم، فصل ۵، از ابتدای طیف خطی تا ابتدای مدل اتم رادرفورد- بور، تست	فصل ۲، درس ۲، از ابتدای معرفی یک نماد تا انتهای فصل، تست	دوازدهم، فصل ۲، درس ۳، از ابتدای سهمی تا انتهای درس، تست	دوازدهم، فصل ۵، درس ۱، از ابتدای تشخیص صعودی یا نزولی بودن یک تابع تا انتهای درس، تست
دوازدهم، فصل ۴، از ابتدای انرژی فعال‌سازی تا ابتدای آمونیاک، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی	دوازدهم، فصل ۴، تا ابتدای پراش، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی	آمار و احتمال		دوازدهم، فصل ۴، درس‌های ۲ و ۳، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی
دوازدهم، فصل ۴، از ابتدای انرژی فعال‌سازی تا ابتدای آمونیاک، تست	دوازدهم، فصل ۴، تا ابتدای پراش، تست	فصل ۲، درس ۱، کتاب درسی و جزوه	دوازدهم، فصل ۳، درس‌های ۱ و ۲، کتاب درسی و جزوه	دوازدهم، فصل ۴، درس‌های ۲ و ۳، تست (۱ از ۲)
آزمونک: دوازدهم، فصل ۴، تا ابتدای آمونیاک	دوازدهم، فصل ۴، از ابتدای پراش تا انتهای فصل، کتاب درسی، جزوه و سؤال تشریحی	فصل ۲، درس ۱، تست	آزمونک: دوازدهم، فصل ۳، درس ۱	آزمونک: دوازدهم، فصل ۴، درس ۳
یازدهم، فصل ۲، از ابتدای آنتالپی تا ابتدای آنتالپی سوختن، کتاب درسی و تست	دوازدهم، فصل ۴، از ابتدای پراش تا انتهای فصل، تست	فصل ۲، درس ۲، کتاب درسی و جزوه	دوازدهم، فصل ۲، درس ۳، از ابتدای سهمی تا انتهای درس و فصل ۳، درس ۱، مرور و تست	دهم، فصل ۶، کتاب درسی و جزوه
یازدهم، فصل ۲، از ابتدای آنتالپی سوختن تا ابتدای غذای سالم، کتاب درسی و تست	یازدهم، فصل ۲، از ابتدای توان در مدارهای الکتریکی تا انتهای فصل، کتاب درسی و جزوه	فصل ۲، درس ۲، تست		دهم، فصل ۶، تست
یازدهم، فصل ۲، از ابتدای غذای سالم تا ابتدای سرعت تولید یا مصرف مواد، کتاب درسی و تست	یازدهم، فصل ۲، از ابتدای توان در مدارهای الکتریکی تا انتهای فصل، تست			دهم، فصل ۷، کتاب درسی و جزوه
یازدهم، فصل ۲، از ابتدای سرعت تولید یا مصرف مواد تا ابتدای سرعت واکنش، کتاب درسی و تست	یازدهم، فصل ۳، تا ابتدای میدان مغناطیسی حاصل از جریان الکتریکی، کتاب درسی و جزوه			دهم، فصل ۷، تست
دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای رفتار مولکول‌ها تا انتهای فصل و فصل ۴، تا ابتدای آمونیاک، مرور و تست	یازدهم، فصل ۳، تا ابتدای میدان مغناطیسی حاصل از جریان الکتریکی، تست			یازدهم، فصل ۳، کتاب درسی و جزوه
یازدهم، فصل ۳، از ابتدای آنتالپی تا ابتدای سرعت واکنش، مرور و تست	یازدهم، فصل ۲، از ابتدای توان در مدارهای الکتریکی تا انتهای فصل و فصل ۳، تا ابتدای میدان مغناطیسی حاصل از جریان الکتریکی، مرور و تست			یازدهم، فصل ۳، تست (۱ از ۲)
	دوازدهم، فصل ۴، مرور و تست			آزمونک: دوازدهم، فصل ۵، درس ۱
	دوازدهم، فصل ۵، تا ابتدای مدل اتم رادرفورد- بور، مرور و تست			یازدهم، فصل ۳، تست (۲ از ۲)
				دوازدهم، فصل ۴، درس‌های ۲ و ۳، تست (۲ از ۲)