

روز	درس	موضوع مطالعه و فعالیت	توصیه مشاور
شنبه ۲۲ فروردین			<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>
یکشنبه ۲۳ فروردین	فیزیک	دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای موج و انواع آن تا ابتدای موج صوتی، کتاب درسی و تست	<p>در 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> <p>در سال کنکور، تغذیه سالم و توجه به سلامتی نقش مهمی در افزایش تمرکز و عملکرد ذهنی دارد. مصرف غذاهای مغذی مانند میوه، سبزیجات، پروتئین و مغزها، انرژی پایدار و توان یادگیری را تقویت می‌کند. پرهیز از مصرف غذاهای آماده و قندهای مصنوعی از افت انرژی و خستگی جلوگیری می‌کند. خواب کافی، ورزش ملایم نیز برای حفظ شادابی ذهن و جسم ضروری است. سلامت را جدی بگیرید!</p>
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای موج و انواع آن تا ابتدای موج صوتی، تست	
	حسابان	دوازدهم، فصل ۴، درس ۱، کتاب درسی و تست	
	حسابان	دوازدهم، فصل ۴، درس ۱، تست	
	شیمی	فصل ۳، تا ابتدای رفتار مولکول‌ها، کتاب درسی و تست	
	گسسته	فصل ۲، درس ۲، کتاب درسی و تست	
	هندسه	فصل ۲، درس ۳، بیضی، کتاب درسی و تست	
	فرهنگیان	دین و زندگی دهم، درس‌های ۸ تا ۱۲، مرور نکات و تست (۱ از ۲)	
	حسابان	دوازدهم، فصل ۴، درس ۲، کتاب درسی و تست	
	حسابان	دوازدهم، فصل ۴، درس ۲، تست	
دوشنبه ۲۴ فروردین	هندسه	فصل ۲، درس ۳، بیضی، تست	<p>در سال کنکور، تغذیه سالم و توجه به سلامتی نقش مهمی در افزایش تمرکز و عملکرد ذهنی دارد. مصرف غذاهای مغذی مانند میوه، سبزیجات، پروتئین و مغزها، انرژی پایدار و توان یادگیری را تقویت می‌کند. پرهیز از مصرف غذاهای آماده و قندهای مصنوعی از افت انرژی و خستگی جلوگیری می‌کند. خواب کافی، ورزش ملایم نیز برای حفظ شادابی ذهن و جسم ضروری است. سلامت را جدی بگیرید!</p>
	شیمی	فصل ۳، تا ابتدای رفتار مولکول‌ها، تست	
	گسسته	فصل ۲، درس ۲، تست (۱ از ۲)	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای موج صوتی تا پایان، کتاب درسی و تست	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۳، از ابتدای موج صوتی تا پایان، تست	
	فرهنگیان	دین و زندگی یازدهم، درس‌های ۱۱ و ۱۲، مرور نکات و تست (۱ از ۲)	
	حسابان	دوازدهم، فصل ۴، درس ۳، کتاب درسی و تست	
	حسابان	دوازدهم، فصل ۴، درس ۳، تست	
	گسسته	فصل ۲، درس ۲، تست (۲ از ۲)	
	شیمی	فصل ۳، از ابتدای رفتار مولکول‌ها تا ابتدای فلزها، کتاب درسی و تست	
سه‌شنبه ۲۵ فروردین	شیمی	فصل ۳، از ابتدای رفتار مولکول‌ها تا ابتدای فلزها، تست	<p>در سال کنکور، تغذیه سالم و توجه به سلامتی نقش مهمی در افزایش تمرکز و عملکرد ذهنی دارد. مصرف غذاهای مغذی مانند میوه، سبزیجات، پروتئین و مغزها، انرژی پایدار و توان یادگیری را تقویت می‌کند. پرهیز از مصرف غذاهای آماده و قندهای مصنوعی از افت انرژی و خستگی جلوگیری می‌کند. خواب کافی، ورزش ملایم نیز برای حفظ شادابی ذهن و جسم ضروری است. سلامت را جدی بگیرید!</p>
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۴، بازتاب موج، کتاب درسی و تست	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۴، بازتاب موج، تست	
	جبران و بهبود		
	هندسه	فصل ۲، درس ۳، سهمی، کتاب درسی و تست	
	حسابان	دوازدهم، فصل ۴، مرور و تست (۱ از ۲)	
	حسابان	دوازدهم، فصل ۴، مرور و تست (۲ از ۲)	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۴، شکست موج، کتاب درسی و تست	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۴، شکست موج، تست	
	شیمی	فصل ۳، از ابتدای فلزها تا پایان، کتاب درسی و تست	
چهارشنبه ۲۶ فروردین	شیمی	فصل ۳، از ابتدای فلزها تا پایان، تست	<p>در سال کنکور، تغذیه سالم و توجه به سلامتی نقش مهمی در افزایش تمرکز و عملکرد ذهنی دارد. مصرف غذاهای مغذی مانند میوه، سبزیجات، پروتئین و مغزها، انرژی پایدار و توان یادگیری را تقویت می‌کند. پرهیز از مصرف غذاهای آماده و قندهای مصنوعی از افت انرژی و خستگی جلوگیری می‌کند. خواب کافی، ورزش ملایم نیز برای حفظ شادابی ذهن و جسم ضروری است. سلامت را جدی بگیرید!</p>
	فرهنگیان	مهارت معلمی، فصل‌های ۱ تا ۳، مرور نکات و تست (۱ از ۲)	
	شیمی	فصل ۳، مرور نکات و تست (۱ از ۴)	
	شیمی	فصل ۳، مرور نکات و تست (۲ از ۴)	
	گسسته	فصل ۳، درس ۱، کتاب درسی و تست	
	هندسه	فصل ۲، درس ۳، سهمی، تست	
	هندسه	فصل ۳، درس ۱، کتاب درسی و تست	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۴، پراش موج و تداخل امواج، کتاب درسی و تست	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۴، پراش موج و تداخل امواج، تست	
	فرهنگیان	دین و زندگی دهم، درس‌های ۸ تا ۱۲، مرور نکات و تست (۲ از ۲)	
پنجشنبه ۲۷ فروردین	حسابان	دوازدهم، فصل ۵، درس ۱، کتاب درسی و تست	<p>در سال کنکور، تغذیه سالم و توجه به سلامتی نقش مهمی در افزایش تمرکز و عملکرد ذهنی دارد. مصرف غذاهای مغذی مانند میوه، سبزیجات، پروتئین و مغزها، انرژی پایدار و توان یادگیری را تقویت می‌کند. پرهیز از مصرف غذاهای آماده و قندهای مصنوعی از افت انرژی و خستگی جلوگیری می‌کند. خواب کافی، ورزش ملایم نیز برای حفظ شادابی ذهن و جسم ضروری است. سلامت را جدی بگیرید!</p>
	حسابان	دوازدهم، فصل ۵، درس ۱، تست	
	شیمی	فصل ۳، مرور نکات و تست (۳ از ۴)	
	هندسه	فصل ۳، درس ۱، تست (۱ از ۲)	
	گسسته	فصل ۳، درس ۱، تست (۱ از ۲)	
جمعه ۲۸ فروردین	جبران و بهبود		<p>در سال کنکور، تغذیه سالم و توجه به سلامتی نقش مهمی در افزایش تمرکز و عملکرد ذهنی دارد. مصرف غذاهای مغذی مانند میوه، سبزیجات، پروتئین و مغزها، انرژی پایدار و توان یادگیری را تقویت می‌کند. پرهیز از مصرف غذاهای آماده و قندهای مصنوعی از افت انرژی و خستگی جلوگیری می‌کند. خواب کافی، ورزش ملایم نیز برای حفظ شادابی ذهن و جسم ضروری است. سلامت را جدی بگیرید!</p>

روز	درس	موضوع مطالعه و فعالیت	توصیه مشاور
شنبه ۲۹ فروردین	فیزیک	دوازدهم، فصل ۵، اثر فتوالکتریک و فوتون، کتاب درسی و تست	<p>■ اگر دوست دارید آزمون به آزمون، شاهد پیشرفت خود باشید، تحلیل آزمون را جدی بگیرید. پس از اتمام هر آزمون، ابتدا عملکرد کلی خود را ارزیابی کنید. درصدهای هر درس را محاسبه کرده و روند پیشرفت خود را نسبت به آزمون‌های قبلی بسنجید. نقاط قوت و ضعف را شناسایی کرده و مدت‌زمان پاسخ‌دهی به هر درس را بررسی کنید تا مشخص شود کدام مباحث نیاز به مدیریت بهتر دارند. سؤالات آزمون را به سه دسته صحیح، اشتباه و نزده تقسیم کنید. برای پاسخ‌های اشتباه، علت خطا را مشخص نمایید؛ آیا ناشی از بی‌دقتی، ضعف در مفاهیم یا مدیریت نادرست زمان بوده است؟ همچنین، سؤالات پاسخ‌نداده را بررسی کرده و تعیین کنید که مشکل از کمبود دانش یا محدودیت زمانی بوده است تا در آزمون‌های بعدی آن را برطرف کنید. در پایان، نکات و مباحث دشوار را یادداشت کرده و برای مرور مجدد برنامه‌ریزی کنید. در صورت نیاز، از منابع تکمیلی استفاده کرده و تست‌های مشابه بیشتری حل نمایید. تمرکز بر بهبود نقاط ضعف و افزایش سرعت و دقت، موجب ارتقای عملکرد شما خواهد شد و به موفقیت در آزمون‌های بعدی کمک می‌کند.</p> <p>■ اگر در آزمون فرهنگیان شرکت نمی‌کنید، خانه‌های مربوط را به جبران و بهبود اختصاص دهید.</p>
	گسسته	فصل ۳، درس ۱، تست (۲ از ۲)	
	گسسته	فصل ۳، درس ۲، اصل شمول و عدم شمول، کتاب درسی و تست	
	شیمی	فصل ۳، مرور نکات و تست (۴ از ۴)	
	شیمی	فصل ۴، تا ابتدای آمونیاک، کتاب درسی و تست	
	حسابان	دوازدهم، فصل ۵، درس ۲، کتاب درسی و تست	
	هندسه	فصل ۳، درس ۱، تست (۲ از ۲)	
یکشنبه ۳۰ فروردین	فرهنگیان	دین و زندگی یازدهم، درس‌های ۱۱ و ۱۲، مرور نکات و تست (۲ از ۲)	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۵، طیف خطی، کتاب درسی و تست	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۵، طیف خطی، تست	
	گسسته	فصل ۳، درس ۲، اصل شمول و عدم شمول، تست (۱ از ۲)	
	شیمی	فصل ۴، تا ابتدای آمونیاک، تست	
	شیمی	فصل ۴، از ابتدای آمونیاک تا ابتدای گروه‌های عاملی، کتاب درسی و تست	
	حسابان	دوازدهم، فصل ۵، درس ۲، تست	
دوشنبه ۳۱ فروردین	حسابان	دوازدهم، فصل ۵، درس ۳، کتاب درسی و تست	
	هندسه	فصل ۳، درس ۲، کتاب درسی و تست	
	شیمی	فصل ۴، از ابتدای آمونیاک تا ابتدای گروه‌های عاملی، تست	
	شیمی	فصل ۴، از ابتدای گروه‌های عاملی تا پایان، کتاب درسی و تست	
	گسسته	فصل ۳، درس ۲، اصل شمول و عدم شمول، تست (۲ از ۲)	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۵، مدل اتمی رادرفورد-بور و لیزر، کتاب درسی و تست	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۵، مدل اتمی رادرفورد-بور و لیزر، تست	
سه شنبه ۱ اردیبهشت	جبران و بهبود		
	حسابان	دوازدهم، فصل ۵، مرور و تست (۱ از ۳)	
	شیمی	فصل ۴، از ابتدای گروه‌های عاملی تا پایان، تست	
	شیمی	فصل ۳، مرور نکات و تست (۱ از ۴)	
	هندسه	فصل ۳، درس ۲، تست (۱ از ۲)	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۶، ساختار هسته، کتاب درسی و تست	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۶، ساختار هسته، تست	
چهارشنبه ۲ اردیبهشت	گسسته	فصل ۳، درس ۲، اصل لانه کیوتری، کتاب درسی و تست	
	فرهنگیان	مرور نکات و تست	
	هندسه	فصل ۳، درس ۲، تست (۲ از ۲)	
	حسابان	دوازدهم، فصل ۵، مرور و تست (۲ از ۳)	
	حسابان	دوازدهم، فصل ۵، مرور و تست (۳ از ۳)	
	شیمی	فصل ۳، مرور نکات و تست (۲ از ۴)	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۶، پرتوزایی طبیعی و نیمه عمر، کتاب درسی و تست	
پنجشنبه ۳ اردیبهشت	فیزیک	دوازدهم، فصل ۶، پرتوزایی طبیعی و نیمه عمر، تست	
	گسسته	فصل ۳، درس ۲، اصل لانه کیوتری، تست (۱ از ۲)	
	فرهنگیان	مرور نکات و تست	
	فیزیک	دوازدهم، فصل ۶، شکافت و گداخت هسته‌ای، کتاب درسی و تست	
	گسسته	فصل ۳، درس ۲، اصل لانه کیوتری، تست (۲ از ۲)	
	شیمی	فصل ۳، مرور نکات و تست (۳ از ۴)	
	شیمی	فصل ۳، مرور نکات و تست (۴ از ۴)	
جمعه ۴ اردیبهشت	حسابان	دوازدهم، فصل‌های ۳ تا ۵، تست (۱ از ۲)	
	حسابان	دوازدهم، فصل‌های ۳ تا ۵، تست (۲ از ۲)	
	هندسه	فصل ۳، مرور و تست	
	جبران و بهبود		
آزمون جامع گزینه دو			