

تاریخ	روز	فارسی	عربی	دینی	زبان	زمین شناسی	انسان و محیط زیست	تاریخ	ریاضی	زیست	فیزیک	شیمی	پیک نوروزی
۰۴.۱۲.۲۲	جمعه	آمادگی برای آغاز مطالعه و جمع بندی مطالب و مباحث											
۰۴.۱۲.۲۳	شنبه	درس ۱۰ و ۱۱ - حل نمونه سوال	فوائد و ترجمه درس اول - حل نمونه سوال						درس ۱ و ۲ - حل نمونه سوال				*****
۰۴.۱۲.۲۴	یکشنبه	درس ۱۲ و ۱۳ - حل نمونه سوال	درس ۱۰ و ۱۱ - حل نمونه سوال						فصل اول - حل نمونه سوال تشریحی و تستی	فصل ۱ هندسه تحلیلی و جبر (دروس ۱ و ۲)	فصل ۱ تنظیم عصبی (گفتار ۲)	فصل ۱ الکتریسیته ساکن (دروس ۱ و ۲)	*****
۰۴.۱۲.۲۵	دوشنبه	درس ۱۴ و ۱۵ - حل نمونه سوال	درس ۱۲ و ۱۳ - حل نمونه سوال						درس اول - حل نمونه سوال	درس ۱ و ۲ - حل نمونه سوال	فصل ۱ الکتریسیته ساکن (دروس ۱ و ۲)		دریافت پیک نوروزی از سایت
۰۳.۱۲.۲۶	سه شنبه	حضور در کلاسهای آنلاین و مطالعه دروس روز + جشن چهارشنبه سوری - استراحت											
۰۴.۱۲.۲۷	چهارشنبه	حضور در کلاسهای آنلاین و مطالعه دروس تدریس شده روز											
۰۴.۱۲.۲۸	پنجشنبه	استراحت - (پیشاپیش سال خوبی را برای تمام عزیزان آرزومندم)											
۰۴.۱۲.۲۹	جمعه	لحظه تحویل سال نو: بعد از ظهر ساعت ۱۶:۱۶ تا ۱۸:۱۶ (سال ۱۴۰۵ هجری شمسی) سال اسب											
۰۵.۰۱.۰۱	شنبه	درس ۱۰ و ۱۱ - حل نمونه سوال	فوائد و ترجمه درس دوم - حل نمونه سوال						فصل دوم + حل نمونه سوال تشریحی و تستی	فصل ۱ (دروس ۱، ۲، ۳) فصل ۲ (گفتار ۱ و ۲)	فصل ۲ حواس (گفتار ۱ و ۲)	فصل ۱ الکتریسیته ساکن (دروس ۱ و ۲)	حل نمونه سوالات از پیک نوروزی
۰۵.۰۱.۰۲	یکشنبه	درس ۱۲ و ۱۳ - حل نمونه سوال	درس ۱۰ و ۱۱ - حل نمونه سوال						درس دوم + حل نمونه سوال	درس ۱ و ۲ - حل نمونه سوال	فصل ۲ دستگاه حرکتی (گفتار ۲)	فصل ۱ الکتریسیته ساکن (دروس ۱ و ۲)	حل نمونه سوالات از پیک نوروزی
۰۵.۰۱.۰۳	دوشنبه	درس ۱۴ و ۱۵ - حل نمونه سوال	درس ۱۲ و ۱۳ - حل نمونه سوال						فصل سوم + حل نمونه سوال تشریحی و تستی	فصل ۱ (دروس ۱، ۲، ۳) فصل ۲ (گفتار ۱ و ۲)	فصل ۱ (دروس ۱، ۲، ۳) فصل ۲ (گفتار ۱ و ۲)	فصل ۱ الکتریسیته ساکن (دروس ۱ و ۲)	حل نمونه سوالات از پیک نوروزی
۰۵.۰۱.۰۴	سه شنبه	درس ۱۶ و ۱۷ - حل نمونه سوال	فوائد و ترجمه درس چهارم - حل نمونه سوال						درس سوم + حل نمونه سوال	درس ۱ و ۲ - حل نمونه سوال	فصل ۴ تنظیم شیمیایی (گفتار ۲)		حل نمونه سوالات از پیک نوروزی
۰۵.۰۱.۰۵	چهارشنبه	درس ۱۸ و ۱۹ - حل نمونه سوال	درس ۱۴ و ۱۵ - حل نمونه سوال						فصل چهارم + حل نمونه سوال تشریحی و تستی	درس ۱ و ۲ - حل نمونه سوال	فصل ۲ جریان الکتریکی (دروس ۱ و ۲)	فصل ۲ (در پی غذای سالم) از ص ۵۱ تا ۷۴	حل نمونه سوالات از پیک نوروزی
۰۵.۰۱.۰۶	پنجشنبه	درس ۲۰ و ۲۱ - حل نمونه سوال	درس ۱۸ و ۱۹ - حل نمونه سوال						درس چهارم + حل نمونه سوال	درس ۱ و ۲ - حل نمونه سوال	فصل ۵ ایمنی (گفتار ۲)	فصل ۲ جریان الکتریکی (دروس ۱ و ۲)	حل نمونه سوالات از پیک نوروزی
۰۵.۰۱.۰۷	جمعه	استراحت + انجام کارهای عقب افتاده											
۰۵.۰۱.۰۸	شنبه	درس ۲۲ و ۲۳ - حل نمونه سوال	فوائد و ترجمه درس پنجم - حل نمونه سوال						فصل پنجم + حل نمونه سوال تشریحی و تستی	درس پنجم + حل نمونه سوال	فصل ۵ ایمنی (گفتار ۲) فصل ۶ تقسیم باخته (گفتار ۱)	فصل ۲ جریان الکتریکی (دروس ۱ و ۲)	حل نمونه سوالات از پیک نوروزی
۰۵.۰۱.۰۹	یکشنبه	درس ۲۴ و ۲۵ - حل نمونه سوال	درس ۲۲ و ۲۳ - حل نمونه سوال						درس پنجم + حل نمونه سوال	درس ۲۴ و ۲۵ - حل نمونه سوال	فصل ۶ تقسیم باخته (گفتار ۲)	فصل ۲ (در پی غذای سالم) از ص ۷۵ تا ۹۸	حل نمونه سوالات از پیک نوروزی
۰۵.۰۱.۱۰	دوشنبه	درس ۲۶ و ۲۷ - حل نمونه سوال	فوائد و ترجمه درس ششم - حل نمونه سوال						درس ششم + حل نمونه سوال	درس ۲۶ و ۲۷ - حل نمونه سوال	فصل ۷ تولیدمثل لگاریتمی (دروس ۱ و ۲)	فصل ۳ مغناطیس (دروس ۱ و ۲)	حل نمونه سوالات از پیک نوروزی
۰۵.۰۱.۱۱	سه شنبه	درس ۲۸ و ۲۹ - حل نمونه سوال	درس ۲۶ و ۲۷ - حل نمونه سوال						فصل ششم + حل نمونه سوال تشریحی و تستی	درس ۲۸ و ۲۹ - حل نمونه سوال	فصل ۷ تولیدمثل (گفتار ۲)	مرور کلی فصل ۱ و ۲ تا ص ۱۱۰	حل نمونه سوالات از پیک نوروزی
۰۵.۰۱.۱۲	چهارشنبه	استراحت + جمع بندی مطالب باقیمانده احتمالی از برنامه											
۰۵.۰۱.۱۳	پنجشنبه	روز طبیعت (سبزه به در) - استراحت											
۰۵.۰۱.۱۴	جمعه	استراحت + جمع بندی مطالب باقیمانده احتمالی از برنامه + آمادگی برای حضور پر انرژی از صبح روز شنبه ۱۵ فروردین											

نکات مهم و قابل توجه:

- *** اجرای دقیق برنامه فوق برای تمامی دانش آموزان الزامی می باشد. (با توجه به اهمیت جمع بندی مطالب از ابتدای سال تا قبل از تعطیلات)
- *** دانش آموزانی که عقب ماندگی و ضعف بیشتری دارند، تمرکز روی مطالعه و تمرین تشریحی و افرادی که آمادگی بیشتری نسبت به دروس دارند در کنار تمرین تشریحی به حل تست در دروس مختلف طبق باکس های مشخص بپردازند.
- *** برای هر باکس درس عمومی ۱۵ تا ۲۰ و برای هر درس اختصاصی ۲۵ تا ۳۰ تست)
- *** برای دروسی که سخت تر یا مشکل بیشتری وجود دارد زمان بیشتری برای مطالعه و حل تمرین و جمع بندی اختصاص داده شود.
- *** ارائه گزارش تکمیلی از اجرای دقیق برنامه در اولین روز حضور در دبیرستان بعد از تعطیلات نوروز.
- *** اگر مطلب یا مبحثی از روز جاماند و نشد طبق برنامه پیش بروید، حتماً از روزهای تعطیل و استراحت برای جبران عقب ماندگی استفاده کنید.
- *** میزان استراحت بین باکس های مطالعاتی برای هر درس به ازای هر ۱ ساعت ۱۰ دقیقه و هر ۱.۵ ساعت ۱۵ دقیقه استراحت در نظر گرفته شود.
- *** بیداری صبح ساعت ۸:۰۰ (ورزش صبحگاهی و صبحانه مقوی فراموش نشود.) و خواب شب نهایتاً ساعت ۲۳:۰۰ در نظر گرفته شود.
- *** زمان پیشنهادی برای شروع مطالعه از ساعت ۹:۰۰ صبح و پایان برنامه بهتر است، ساعت ۱۹:۰۰ عصر باشد و مجموع ساعات مطالعه روزانه بسته به نوع درس و میزان آمادگی هر فرد متغیر است.
- (تا زمان یادگیری و جمع بندی کامل مبحث وقت بگذارید.)

با آرزوی موفقیت

امین پورحیدر