

تاریخ	روز	ریاضی	فیزیک	زیست	شیمی	فارسی	عربی	دینی	زبان	جغرافی
۱۴۰۵/۰۱/۰۱	شنبه	روز اول فروردین (استراحت)								
۱۴۰۵/۰۱/۰۲	یکشنبه	فصل ۳: ریشه و توان های گویا	فصل ۱: اندازه گیری و کمیت های فیزیکی	فصل ۲: گفتار ۱ و ۲	فصل ۱: شمارش ذره، مول و عدد آووگادرو	درس ۱ و ۲	ترجمه درس ۱ و ۲ (متن درس و تمرینات)			درس ۱ و ۲
۱۴۰۵/۰۱/۰۳	دوشنبه	فصل ۳: عبارت های جبری و اتحاد ها	فصل ۱: دستگاه یکاها و دقت اندازه گیری	فصل ۲: گفتار ۳ و ۴: گفتار ۱	فصل ۱: نظریه اتمی بور و ساختار اتم		ترجمه درس ۳ و ۴ (متن درس و تمرینات)	درس ۱ و ۲	درس ۱: ترجمه و گرامر	
۱۴۰۵/۰۱/۰۴	سه شنبه	فصل ۴: معادله درجه دوم و روش های حل آن	فصل ۱: چگالی	فصل ۲: گفتار ۲ و ۳	فصل ۱: توزیع الکترون ها در زیر لایه ها تا پایان فصل	درس ۳ و ۴				درس ۳ و ۴
۱۴۰۵/۰۱/۰۵	چهارشنبه	فصل ۴: سهمی و تعیین علامت	فصل ۲: از ابتدا تا فشار در شاره ها	فصل ۴: گفتار ۱ و ۲	فصل ۲: از ابتدا تا پایان اکسیژن سازی واکنش پذیر در هواکده	درس ۵ و ۶		درس ۳ و ۴		
۱۴۰۵/۰۱/۰۶	پنجشنبه	فصل ۴: نامعادله و قدرمطلق	فصل ۲: شناوری / شاره در حرکت و اصل برنولی	فصل ۴: گفتار ۳ و ۴	فصل ۲: ساختار لوویس		ترجمه درس ۵ و ۶ (متن درس و تمرینات)			درس ۵ و ۶
۱۴۰۵/۰۱/۰۷	جمعه	استراحت + انجام کارهای عقب افتاده								
۱۴۰۵/۰۱/۰۸	شنبه	فصل ۵: مفهوم تابع / دامنه و برد	فصل ۳: از ابتدا تا کار و انرژی پتانسیل	فصل ۵: گفتار ۱ و ۲	فصل ۲: واکنش های شیمیایی و قانون پایستگی جرم	درس ۷ و ۸		درس ۵ و ۶	درس ۲: ترجمه و گرامر	
۱۴۰۵/۰۱/۰۹	یکشنبه	فصل ۵: توابع و انواع آن	فصل ۲: پایستگی انرژی مکانیکی	فصل ۵: گفتار ۳	فصل ۲: چه بر سر هواکره می آوریم / روابط گازها و خواص و رفتار آن ها	درس ۹ و ۱۰	ترجمه و قواعد درس ۷			درس ۷ و ۸
۱۴۰۵/۰۱/۱۰	دوشنبه	فصل ۵: انتقال توابع	فصل ۳: توان، کار و انرژی درونی	جمع بندی و تمرین فصل ۴ و ۵	فصل ۲: استوکیومتری تا پایان فصل	درس ۷ و ۸				
۱۴۰۵/۰۱/۱۱	سه شنبه	فصل ۲: نسبت های مثلثاتی و دایره مثلثاتی	فصل ۴: از ابتدا تا انبساط گرمایی	فصل ۱: گفتار ۱ و ۲ و ۳	فصل ۱: از ابتدا تا عدد اتمی و عدد جرمی	درس ۱۱ و ۱۲	قواعد درس ۱ و ۲ و ۳			درس ۹
۱۴۰۵/۰۱/۱۲	چهارشنبه	فصل ۲: روابط بین نسبت های مثلثاتی	فصل ۴: گرما و تغییر حالت های ماده	فصل ۱: گفتار ۱ و ۲ و ۳	فصل ۱: ایزوتوپ ها ، جرم اتم میانگین و دسته بندی عناصر	درس ۱۳ و ۱۴		درس ۹ و ۱۰	درس ۲: ترجمه و گرامر	
۱۴۰۵/۰۱/۱۳	پنجشنبه	روز طبیعت (سیزده به در) - استراحت								
۱۴۰۵/۰۱/۱۴	جمعه	فصل ۱: مجموعه، الگو و دنباله	فصل ۴: روش های انتقال گرما و قوانین گازها		فصل ۱: نور کلید شناخت جهان	درس ۱۵ و ۱۶	قواعد درس ۴ و ۵ و ۶			

چند نکته مهم:

اجرای دقیق برنامه فوق برای تمامی دانش آموزان الزامی است (با توجه به اهمیت جمع بندی 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 مطالعاتی مشخص شده بپردازند.

برای دروسی که سخت تر و یا مشکلات بیشتری وجود دارد، زمان بیشتری برای مطالعه، حل تمرین و جمع بندی اختصاص داد شود.

میزان زمان در نظر گرفته شده برای هر باکس مطالعاتی در دروس اختصاصی ۴۵ دقیقه و برای دروس عمومی ۳۰ دقیقه است.

میزان استراحت بین باکس های مطالعاتی هر ۴۵ دقیقه ۱۵ دقیقه و هر ۳۰ دقیقه ۱۰ دقیقه است.

گزارش ساعت های مطالعاتی به طور معمول از طریق پورتال برای تمامی دانش آموزان الزامی است.

زمان طلایی برای شروع مطالعه از ساعت ۹:۰۰ صبح و پایان برنامه ساعت ۱۹:۰۰ عصر است. مجموع ساعت مطالعه روزانه متناسب با نوع درس و توانمندی هر فرد متغیر است.

نمرات پیک نوروزی ۴ نمره مستمر همگام ۴ می باشد.

با تشکر - مسئول و مشاور پایه دهم: حمیدرضا اسماعیلی