



## نوتروفیلی جانم سلام 🧑

همونطور که میدونی امتحان های نهایی زورشون خیلی زیاد شده، همین عمومی ها ۲۸ درصد نتیجه ی نهاییت برای رفتن به دانشگاه رو میسازن بهترین برنامه برای کسی که یکم دیر شروع کرده و میخواد همین امسال قبول شه ، معدل بالای نهاییه 😊

بهت قول داده بودم یه برنامه بهت بدم که عمومی ها رو به بهترین شکل ممکن جمع کنی و حالا برنامه ی نوتروفیل آماده ست 😊

اگه با این برنامه پیش بری تا قبل از شروع امتحانات نهایی یک دور با کیفیت عمومی ها رو میبندی . توی هر باکس برات نوشتم چطور بخونی که بتونی از پس سوالات نهایی بریای 🦊

بهم قول بده که بهش پایبند بمونی و اجراش کنی که وقتی رسیدیم به بازه ی امتحان نهایی ، دیگه فقط یه مرور مونده باشه ازت 😊

به امید اینکه خبر ۲۰ شدنت رو توی بات بهم بدی راستی یادت نره این فایل رو برای دوستت هم که میدونی توانایی مشاور گرفتن نداره یا به هر نحوی به این برنامه نیاز داره ارسال کنی !

دوست همیشگی تو ، نوتروفیل ❤️



## بارمبندی عمومی نهایی

### دینی

درس ۱ و ۲	۳ نمره
درس ۳ و ۴	۳ نمره
درس ۵ و ۶	۴ نمره
درس ۷ و ۸	۵ نمره
درس ۹ و ۱۰	۵ نمره

### عربی

واژه شناسی	۳ نمره
ترجمه به فارسی	۸/۵ نمره
شناخت و کاربرد قواعد	۷ نمره
درک و فهم	۱/۵ نمره

### سلامت و بهداشت

سلامت چیست و سبک زندگی	۱ نمره
برنامه غذایی سالم و کنترل وزن و تناسب اندام ، ایمنی مواد غذایی	۳/۵ نمره
بیماری های واگیر و غیر واگیر	۳/۵ نمره
بهداشت فردی و ازدواج و باروری	۳/۵ نمره
بهداشت روان	۲ نمره
مصرف دخانیات و الکل	۲ نمره
اعتیاد به مواد مخدر و عوارض	۲ نمره
پیشگیری از اختلالات اسکلتی	۲ نمره
پیشگیری از حوادث خانوادگی	۲ نمره

### ادبیات

قلمرو زبانی	۷ نمره
معنی واژه	۱ نمره
املاي واژه	۲ نمره
دستور	۴ نمره
قلمرو ادبی	۵ نمره
آرایه های ادبی	۳ نمره
تاریخ ادبیات	۱ نمره
حفظ شعر	۱ نمره
قلمرو فکری	۸ نمره
درک مطلب	۴ نمره
معنی و مفهوم نثر	۲ نمره
معنی و مفهوم شعر	۲ نمره

### زبان انگلیسی

Listening	۹ نمره
Reading	۱۰ نمره
Writing	۸ نمره
Grammar	۶ نمره
Vocabulary	۷ نمره

### علوم اجتماعی

درس ۱ تا ۵	هرکدام ۱/۵
درس ۶ تا ۱۰	هرکدام ۲/۵

با نه نه فیل

خوب تمومش کن!



نه نه فیل



## ۹ اردیبهشت

باکس اول	باکس دوم	باکس سوم	باکس چهارم	
فارسی	هویت	دینی	سلامت	کتاب
ستایش + درس ۱	درس ۱	درس ۱	درس ۱	عنوان درس
۱ ساعت	۴۵ دقیقه	۱ ساعت	۴۵ دقیقه	ساعت پیشنهادی
اول لغات انتهای کتاب رو بخون . بعد خیلی با دقت متن رو بخون و از نظر نکات دستوری ، آرایه و معنی لغات جدیدی که انتهای کتاب نبودن ، بررسی کن . کارگاه های متن پژوهی هم فراموش نشه !	متن کتاب رو دقیق بخون . سوالات متن ، سوالات آخر فصل و خلاصه درس رو بخون . ۱۵ دقیقه آخر مطالعهت رو هم اختصاص بده به حل نمونه سوال .	کتاب رو کامل بخون . پرسش هارو در هر قالبی که هستن جواب بده . پیام آیات رو هم خیلی دقیق بررسی کن . ۱۵ دقیقه آخر مطالعهت رو هم اختصاص بده به حل نمونه سوال .	متن درس و تمامی سوالات و فعالیت ها رو با دقت بخون . ۱۵ دقیقه آخر مطالعهت رو هم اختصاص بده به حل نمونه سوال .	روش خواندن

## ۱۰ اردیبهشت

باکس اول	باکس دوم	باکس سوم	باکس چهارم	
فارسی	هویت	دینی	سلامت	کتاب
درس ۲	درس ۲	درس ۲	درس ۲	عنوان درس
۱ ساعت	۴۵ دقیقه	۱ ساعت	۴۵ دقیقه	ساعت پیشنهادی
اول لغات انتهای کتاب رو بخون . بعد خیلی با دقت متن رو بخون و از نظر نکات دستوری ، آرایه و معنی لغات جدیدی که انتهای کتاب نبودن ، بررسی کن . کارگاه های متن پژوهی هم فراموش نشه !	متن کتاب رو دقیق بخون . سوالات متن ، سوالات آخر فصل و خلاصه درس رو بخون . ۱۵ دقیقه آخر مطالعهت رو هم اختصاص بده به حل نمونه سوال .	کتاب رو کامل بخون . پرسش هارو در هر قالبی که هستن جواب بده . پیام آیات رو هم خیلی دقیق بررسی کن . ۱۵ دقیقه آخر مطالعهت رو هم اختصاص بده به حل نمونه سوال .	متن درس و تمامی سوالات و فعالیت ها رو با دقت بخون . ۱۵ دقیقه آخر مطالعهت رو هم اختصاص بده به حل نمونه سوال .	روش خواندن





## ۱۱ اردیبهشت

باکس اول	باکس دوم	باکس سوم	باکس چهارم
کتاب	عربی	دینی	سلامت
عنوان درس	درس ۱	درس ۳	درس ۳
ساعت پیشنهادی	۱ ساعت	۱ ساعت	۴۵ دقیقه
روش خواندن	اول لغات انتهای کتاب رو بخون و بعد قواعد رو یاد بگیر . حالا برو سراغ متن درس و قواعدی که یاد گرفتی رو توی متن تمرین کن . در آخر تمرینات کتاب رو حل کن .	کتاب رو کامل بخون . پرسش هارو در هر قالبی که هستن جواب بده . پیام آیات رو هم خیلی دقیق بررسی کن . ۱۵ دقیقه آخر مطالعهت رو هم اختصاص بده به حل نمونه سوال .	متن درس و تمامی سوالات و فعالیت ها رو با دقت بخون . ۱۵ دقیقه آخر مطالعهت رو هم اختصاص بده به حل نمونه سوال .

## ۱۲ اردیبهشت

باکس اول	باکس دوم	باکس سوم	باکس چهارم
کتاب	عربی	دینی	سلامت
عنوان درس	درس ۱	مرور ۱ تا ۳	درس ۴
ساعت پیشنهادی	۱ ساعت	۱ ساعت	۴۵ دقیقه
روش خواندن	اول لغات انتهای کتاب رو بخون . بعد خیلی با دقت متن رو بخون و از نظر نکات دستوری ، آرایه و معنی لغات جدیدی که انتهای کتاب نبودن ، بررسی کن . کارگاه های متن پژوهی هم فراموش نشه !	خیلی سریع قواعد و لغات درس رو مرور کن و بعد برو نمونه سوال فراوان حل کن .	متن درس و تمامی سوالات و فعالیت ها رو با دقت بخون . ۱۵ دقیقه آخر مطالعهت رو هم اختصاص بده به حل نمونه سوال .







## ۱۳ اردیبهشت

بکس اول	بکس دوم	بکس سوم	بکس چهارم
کتاب	هویت	زبان	سلامت
عنوان درس	درس ۳	درس ۱	درس ۵
ساعت پیشنهادی	۴۵ دقیقه	۱ ساعت	۴۵ دقیقه
روش خواندن	متن کتاب رو دقیق بخون . سوالات متن ، سوالات آخر فصل و خلاصه درس رو بخون . ۱۵ دقیقه آخر مطالعه رو هم اختصاص بده به حل نمونه سوال .	لغات و گرامر هر درس رو بخون و بعد توی متن درس تمرینشون کن . بعد هم برو سراغ تمرین های کتابت و همه رو حل کن .	متن درس و تمامی سوالات و فعالیت ها رو با دقت بخون . ۱۵ دقیقه آخر مطالعه رو هم اختصاص بده به حل نمونه سوال .

## ۱۴ اردیبهشت

بکس اول	بکس دوم	بکس سوم	بکس چهارم
کتاب	هویت	زبان	سلامت
عنوان درس	درس ۴	درس ۱	درس ۶
ساعت پیشنهادی	۴۵ دقیقه	۱ ساعت	۴۵ دقیقه
روش خواندن	متن کتاب رو دقیق بخون . سوالات متن ، سوالات آخر فصل و خلاصه درس رو بخون . ۱۵ دقیقه آخر مطالعه رو هم اختصاص بده به حل نمونه سوال .	نیم ساعت زمانت رو اختصاص بده به تمرین , LISTENING , READING , WRITING . نیم ساعت دیگه رو هم نمونه سوال حل کن .	اول لغات انتهای کتاب رو بخون . بعد خیلی با دقت متن رو بخون و از نظر نکات دستوری ، آرایه و معنی لغات جدیدی که انتهای کتاب نبودن ، بررسی کن . کارگاه های متن پژوهی هم فراموش نشه !





## ۱۵ اردیبهشت

باکس اول	باکس دوم	باکس سوم	باکس چهارم	
فارسی	عربی	دینی	سلامت	کتاب
درس ۷	درس ۲	درس ۴	درس ۷	عنوان درس
۱ ساعت	۱ ساعت	۱ ساعت	۴۵ دقیقه	ساعت پیشنهادی
اول لغات انتهای کتاب رو بخون . بعد خیلی با دقت متن رو بخون و از نظر نکات دستوری ، آرایه و معنی لغات جدیدی که انتهای کتاب نبودن ، بررسی کن . کارگاه های متن پژوهی هم فراموش نشه !	اول لغات درس رو بخون و بعد قواعد رو یاد بگیر . حالا برو سراغ متن درس و قواعدی که یاد گرفتی رو توی متن تمرین کن . در آخر تمرینات کتاب رو حل کن .	کتاب رو کامل بخون . پرسش هارو در هر قالبی که هستن جواب بده . پیام آیات رو هم خیلی دقیق بررسی کن . ۱۵ دقیقه آخر مطالعه رو هم اختصاص بده به حل نمونه سوال .	متن درس و تمامی سوالات و فعالیت ها رو با دقت بخون . ۱۵ دقیقه آخر مطالعه رو هم اختصاص بده به حل نمونه سوال .	روش خواندن

## ۱۶ اردیبهشت

باکس اول	باکس دوم	باکس سوم	باکس چهارم	
فارسی	عربی	دینی	سلامت	کتاب
درس ۸	درس ۲	درس ۵	درس ۸	عنوان درس
۱ ساعت	۱ ساعت	۱ ساعت	۴۵ دقیقه	ساعت پیشنهادی
اول لغات انتهای کتاب رو بخون . بعد خیلی با دقت متن رو بخون و از نظر نکات دستوری ، آرایه و معنی لغات جدیدی که انتهای کتاب نبودن ، بررسی کن . کارگاه های متن پژوهی هم فراموش نشه !	خیلی سریع قواعد و لغات درس رو مرور کن و بعد برو نمونه سوال فراوان حل کن .	کتاب رو کامل بخون . پرسش هارو در هر قالبی که هستن جواب بده . پیام آیات رو هم خیلی دقیق بررسی کن . ۱۵ دقیقه آخر مطالعه رو هم اختصاص بده به حل نمونه سوال .	متن درس و تمامی سوالات و فعالیت ها رو با دقت بخون . ۱۵ دقیقه آخر مطالعه رو هم اختصاص بده به حل نمونه سوال .	روش خواندن





## ۱۷ اردیبهشت

باکس اول	باکس دوم	باکس سوم	باکس چهارم
کتاب	هویت	دینی	عربی
عنوان درس	درس ۵	درس ۶	مرور
ساعت پیشنهادی	۴۵ دقیقه	۱ ساعت	۱ ساعت
روش خواندن	متن کتاب رو دقیق بخون . سوالات متن ، سوالات آخر فصل و خلاصه درس رو بخون . ۱۵ دقیقه آخر مطالعه رو هم اختصاص بده به حل نمونه سوال .	کتاب رو کامل بخون . پرسش هارو در هر قالبی که هستن جواب بده . پیام آیات رو هم خیلی دقیق بررسی کن . ۱۵ دقیقه آخر مطالعه رو هم اختصاص بده به حل نمونه سوال .	درس هایی که تا اینجا خوندی رو مرور کن و نمونه سوال بیشتری حل کن .

## ۱۸ اردیبهشت

باکس اول	باکس دوم	باکس سوم	باکس چهارم
کتاب	هویت	دینی	سلامت
عنوان درس	درس ۶	مرور درس ۴ تا ۶	درس ۹
ساعت پیشنهادی	۴۵ دقیقه	۱ ساعت	۴۵ دقیقه
روش خواندن	متن کتاب رو دقیق بخون . سوالات متن ، سوالات آخر فصل و خلاصه درس رو بخون . ۱۵ دقیقه آخر مطالعه رو هم اختصاص بده به حل نمونه سوال .	متن درس هارو یکبار دیگه مرور کن . تاکید روی پیام آیات و جاهای مهم تر باشه .	متن درس و تمامی سوالات و فعالیت ها رو با دقت بخون . ۱۵ دقیقه آخر مطالعه رو هم اختصاص بده به حل نمونه سوال .





## ۱۹ اردیبهشت

باکس اول	باکس دوم	باکس سوم	باکس چهارم	
فارسی	عربی	زبان	سلامت	کتاب
درس ۱۰	درس ۳	درس ۲	درس ۱۰	عنوان درس
۱ ساعت	۱ ساعت	۱ ساعت	۴۵ دقیقه	ساعت پیشنهادی
اول لغات انتهای کتاب رو بخون . بعد خیلی با دقت متن رو بخون و از نظر نکات دستوری ، آرایه و معنی لغات جدیدی که انتهای کتاب نبودن ، بررسی کن . کارگاه های متن پژوهی هم فراموش نشه !	اول لغات درس رو بخون و بعد قواعد رو یاد بگیر . حالا برو سراغ متن درس و قواعدی که یاد گرفتی رو توی متن تمرین کن . در آخر تمرینات کتاب رو حل کن .	لغات و گرامر هر درس رو بخون و بعد توی متن درس تمرینشون کن . بعد هم برو سراغ تمرین های کتابت و همه رو حل کن .	متن درس و تمامی سوالات و فعالیت ها رو با دقت بخون . ۱۵ دقیقه آخر مطالعهت رو هم اختصاص بده به حل نمونه سوال .	روش خواندن

## ۲۰ اردیبهشت

باکس اول	باکس دوم	باکس سوم	باکس چهارم	
فارسی	عربی	زبان	سلامت	کتاب
درس ۱۱	درس ۳	درس ۲	درس ۱۱	عنوان درس
۱ ساعت	۱ ساعت	۱ ساعت	۴۵ دقیقه	ساعت پیشنهادی
اول لغات انتهای کتاب رو بخون . بعد خیلی با دقت متن رو بخون و از نظر نکات دستوری ، آرایه و معنی لغات جدیدی که انتهای کتاب نبودن ، بررسی کن . کارگاه های متن پژوهی هم فراموش نشه !	خیلی سریع قواعد و لغات درس رو مرور کن و بعد برو نمونه سوال فراوان حل کن .	نیم ساعت زمانت رو اختصاص بده به تمرین READING , LISTENING , WRITING . نیم ساعت دیگه رو هم نمونه سوال حل کن .	متن درس و تمامی سوالات و فعالیت ها رو با دقت بخون . ۱۵ دقیقه آخر مطالعهت رو هم اختصاص بده به حل نمونه سوال .	روش خواندن





## ۲۱ اردیبهشت

باکس اول	باکس دوم	باکس سوم	باکس چهارم	
کتاب	هویت	دینی	زبان	
عنوان درس	درس ۷	درس ۷	مرور	
ساعت پیشنهادی	۴۵ دقیقه	۱ ساعت	۱ ساعت	
روش خواندن	متن کتاب رو دقیق بخون . سوالات متن ، سوالات آخر فصل و خلاصه درس رو بخون . ۱۵ دقیقه آخر مطالعه رو هم اختصاص بده به حل نمونه سوال .	کتاب رو کامل بخون . پرسش هارو در هر قالبی که هستن جواب بده . پیام آیات رو هم خیلی دقیق بررسی کن . ۱۵ دقیقه آخر مطالعه رو هم اختصاص بده به حل نمونه سوال .	درس هایی که تا اینجا خوندی رو مرور کن و نمونه سوال بیشتری حل کن .	

## ۲۲ اردیبهشت

باکس اول	باکس دوم	باکس سوم	باکس چهارم	
کتاب	هویت	دینی	سلامت	
عنوان درس	درس ۸	درس ۸	درس ۱۲	
ساعت پیشنهادی	۴۵ دقیقه	۱ ساعت	۴۵ دقیقه	
روش خواندن	متن کتاب رو دقیق بخون . سوالات متن ، سوالات آخر فصل و خلاصه درس رو بخون . ۱۵ دقیقه آخر مطالعه رو هم اختصاص بده به حل نمونه سوال .	کتاب رو کامل بخون . پرسش هارو در هر قالبی که هستن جواب بده . پیام آیات رو هم خیلی دقیق بررسی کن . ۱۵ دقیقه آخر مطالعه رو هم اختصاص بده به حل نمونه سوال .	متن درس و تمامی سوالات و فعالیت ها رو با دقت بخون . ۱۵ دقیقه آخر مطالعه رو هم اختصاص بده به حل نمونه سوال .	







## ۲۳ اردیبهشت

باکس اول	باکس دوم	باکس سوم	باکس چهارم	
فارسی	عربی	دینی	سلامت	کتاب
مرور درس ۱۰ تا ۱۳	درس ۴	مرور درس ۷ و ۸	درس ۱۳	عنوان درس
۱ ساعت	۱ ساعت	۱ ساعت	۴۵ دقیقه	ساعت پیشنهادی
یه مرور سریع از هر درس ( لغات و مواردی که احتمال فراموشی‌شون بیشتره و هایلایت های خودت ) داشته باش و بعد نمونه سوال حل کن .	اول لغات درس رو بخون و بعد قواعد رو یاد بگیر . حالا برو سراغ متن درس و قواعدی که یاد گرفتی رو توی متن تمرین کن . در آخر تمرینات کتاب رو حل کن .	متن درس هارو یکبار دیگه مرور کن . تاکیدت روی پیام آیات و جاهای مهم تر باشه .	درس هایی که تا اینجا خوندی رو مرور کن و نمونه سوال بیشتری حل کن .	روش خواندن

## ۲۴ اردیبهشت

باکس اول	باکس دوم	باکس سوم	باکس چهارم	
فارسی	عربی	زبان	سلامت	کتاب
درس ۱۴	درس ۴	درس ۳	درس ۱۴	عنوان درس
۱ ساعت	۱ ساعت	۱ ساعت	۴۵ دقیقه	ساعت پیشنهادی
اول لغات انتهای کتاب رو بخون . بعد خیلی با دقت متن رو بخون و از نظر نکات دستوری ، آرایه و معنی لغات جدیدی که انتهای کتاب نبودن ، بررسی کن . کارگاه های متن پژوهی هم فراموش نشه !	خیلی سریع قواعد و لغات درس رو مرور کن و بعد برو نمونه سوال فراوان حل کن .	لغات و گرامر هر درس رو بخون و بعد توی متن درس تمرینشون کن . بعد هم برو سراغ تمرین های کتابت و همه رو حل کن .	متن درس و تمامی سوالات و فعالیت ها رو با دقت بخون . ۱۵ دقیقه آخر مطالعهت رو هم اختصاص بده به حل نمونه سوال .	روش خواندن



# برنامه مطالعه دروس عمومی امتحان نهایی ۱۴۰۳



## ۲۵ اردیبهشت

باکس اول	باکس دوم	باکس سوم	باکس چهارم
کتاب	هویت	زبان	عربی
عنوان درس	درس ۹	درس ۳	مرور
ساعت پیشنهادی	۴۵ دقیقه	۱ ساعت	۴۵ دقیقه
روش خواندن	اول لغات انتهای کتاب رو بخون . بعد خیلی با دقت متن رو بخون و از نظر نکات دستوری ، آرایه و معنی لغات جدیدی که انتهای کتاب نبودن ، بررسی کن . کارگاه های متن پژوهی هم فراموش نشه !	متن کتاب رو دقیق بخون . سوالات متن ، سوالات آخر فصل و خلاصه درس رو بخون . ۱۵ دقیقه آخر مطالعهت رو هم اختصاص بده به حل نمونه سوال .	درس هایی که تا اینجا خوندی رو مرور کن و نمونه سوال بیشتری حل کن .

## ۲۶ اردیبهشت

باکس اول	باکس دوم	باکس سوم	باکس چهارم
کتاب	هویت	دینی	زبان
عنوان درس	درس ۱۰	درس ۹	مرور
ساعت پیشنهادی	۴۵ دقیقه	۱ ساعت	۴۵ دقیقه
روش خواندن	اول لغات انتهای کتاب رو بخون . بعد خیلی با دقت متن رو بخون و از نظر نکات دستوری ، آرایه و معنی لغات جدیدی که انتهای کتاب نبودن ، بررسی کن . کارگاه های متن پژوهی هم فراموش نشه !	کتاب رو کامل بخون . پرسش هارو در هر قالبی که هستن جواب بده . پیام آیات رو هم خیلی دقیق بررسی کن . ۱۵ دقیقه آخر مطالعهت رو هم اختصاص بده به حل نمونه سوال .	درس هایی که تا اینجا خوندی رو مرور کن و نمونه سوال بیشتری حل کن .





## ۲۷ اردیبهشت

باکس اول	باکس دوم	باکس سوم	باکس چهارم
کتاب	-	دینی	-
عنوان درس	-	درس ۱۰	-
ساعت پیشنهادی	-	۱ ساعت	-
روش خواندن	اول لغات انتهای کتاب رو بخون . بعد خیلی با دقت متن رو بخون و از نظر نکات دستوری ، آرایه و معنی لغات جدیدی که انتهای کتاب نبودن ، بررسی کن . کارگاه های متن پژوهی هم فراموش نشه !	جبرانی	کتاب رو کامل بخون . پرسش هارو در هر قالبی که هستن جواب بده . پیام آیات رو هم خیلی دقیق بررسی کن . ۱۵ دقیقه آخر مطالعهت رو هم اختصاص بده به حل نمونه سوال .

## ۲۸ اردیبهشت

باکس اول	باکس دوم	باکس سوم	باکس چهارم
کتاب	-	دینی	-
عنوان درس	-	مرور درس ۹ و ۱۰	-
ساعت پیشنهادی	-	۱ ساعت	-
روش خواندن	یه مرور سریع از هر درس ( لغات و مواردی که احتمال فراموشیشون بیشتره و هایلایت های خودت ) داشته باش و بعد نمونه سوال حل کن .	جبرانی	متن درس هارو یکبار دیگه مرور کن . تاکیدت روی پیام آیات و جاهای مهم تر باشه .

