



نوتروفیلی جانم سلام

یه خبر خوب برات داریم 🎁🥰
این برنامه‌ی رایگان، هدیه‌ی نوتروفیل به توئه 📖💖

ازت می‌خوام که این برنامه‌ی دو هفته‌ای رو اجرا کنی و خودت بینی درس خوندن وقتی با یه برنامه‌ی منظم و اصولی پیش می‌ری،
چقدر متفاوت میشه ✨🌟

وقتی بدونی هر روز باید چی بخونی، چه حجمی رو جلو ببری و چطور بین درس‌ها تعادل ایجاد کنی، مسیرت خیلی راحت‌تر و
مطمئن‌تر پیش میره 🌱👉

چون اکثر شما توی آزمون‌های آزمایشی شرکت می‌کنید 📖👉، این برنامه رو طوری چیدیم که با برنامه‌ی راهبردی آزمون‌ها هماهنگ
باشه تا بتونی همگام با مسیر آزمون پیش بری 🎯

این برنامه کمکت می‌کنه راه بیفتی 🚀، نظم بگیری 🏠 و کم‌کم یاد بگیری چطور برای خودت یک برنامه‌ی اصولی، متعادل و قابل اجرا
بچینی 💡💡

نوتروفیل مثل همیشه کنارت 🥰👉
و برای شروع مسیر یه برنامه‌ی مطالعاتی خفن برات آماده کرده 📖🔥

پس شروع کن، اجراش کن و حتما بهمون بازخورد بده که چقدر تونستی با این برنامه پیش بری 💬💖

راستی یادت نره این فایل رو برای دوستت هم که نیاز به یه شروع دوباره و یه برنامه‌ی درست داره ارسال کنی 📧💖

دوست همیشگی تو ، نوتروفیل 💖





روز اول			
کتاب	بکس اول	بکس دوم	بکس سوم
زیست	ریاضی	شیمی	
عنوان درس	فصل ۱ دهم/گفتار اول/یک دوم اول(درسنامه)	فصل ۱ دهم صفحات ۱ تا ۱۳ (درسنامه+تست پارت ۱)	فصل ۱ دهم از ابتدای فصل تا پایان تکنسیم (کتاب+درسنامه+تست پارت ۱)
ساعت پیشنهادی	۷۵ دقیقه	۱.۵ ساعت	۴۵ دقیقه
روش خواندن	این گفتار رو دو قسمت کن و امروز قسمت اول رو بخون. کتاب درسی و درسنامه رو کامل بخون. بعد از این، حداقل ۵ تست آموزشی از این قسمت بزن	این درس رو به ۴ قسمت تقسیم کن. توی هر پارت درسنامه رو بخون، تست های داخل درسنامه رو اول خودت حل کن و بعد جواب رو ببین. بعد از این، از مباحث خونده شده ۱۰-۱۵ تست آموزشی بزن.	این قسمت از فصل رو به ۱۰ قسمت تقسیم کن. توی هر پارت اول کتاب درسی رو بخون، بعد برو سراغ درسنامه و بعد از همون مبحث ۱۰-۱۵ تست آموزشی بزن و تحلیل کن. یادت باشه نکات تست ها رو هم حاشیه کتابت یادداشت کنی.

روز دوم			
کتاب	بکس اول	بکس دوم	بکس سوم
زیست	فیزیک	شیمی	
عنوان درس	فصل ۱ دهم/گفتار اول/یک دوم اول(تست)	فصل ۱ دهم از ابتدای فصل تا پایان اندازه گیری و دستگاه بین المللی یکاها(درسنامه+تست پارت ۱)	فصل ۱ دهم از ابتدای فصل تا پایان تکنسیم(کتاب+درسنامه+تست پارت ۲)
ساعت پیشنهادی	۷۵ دقیقه	۱.۵ ساعت	۴۵ دقیقه
روش خواندن	از مباحثی که دیروز خوندی حداقل ۲۰ تست آموزشی بزن و تحلیل کن. یادت باشه حتما نکات تست ها رو هم حاشیه کتابت یادداشت کنی.	این قسمت از فصل رو به ۴ قسمت تقسیم کن. توی هر پارت درسنامه رو بخون، تست های داخل درسنامه رو اول خودت حل کن و بعد جواب رو ببین. بعد از این، از مباحث خونده شده ۱۰-۱۵ تست آموزشی بزن.	این قسمت از فصل رو به ۱۰ قسمت تقسیم کن. توی هر پارت اول کتاب درسی رو بخون، بعد برو سراغ درسنامه و بعد از همون مبحث ۱۰-۱۵ تست آموزشی بزن و تحلیل کن. یادت باشه نکات تست ها رو هم حاشیه کتابت یادداشت کنی.



برنامه مطالعه شروع از صفر ویژه دهم



روز سوم			
کتاب	بکس اول	بکس دوم	بکس سوم
زیست	ریاضی	شیمی	
عنوان درس	فصل ۱ دهم/گفتار اول/یک دوم دوم(درسنامه)	فصل ۱ دهم صفحات ۱ تا ۱۳ (درسنامه+تست پارت ۲)	فصل ۱ دهم از ابتدای فصل تا پایان تکنسیم (کتاب+درسنامه+تست پارت ۳) ۴۵ دقیقه
ساعت پیشنهادی	۷۵ دقیقه	۱.۵ ساعت	
روش خواندن	این گفتار رو دو قسمت کن و امروز قسمت دوم رو بخون. کتاب درسی و درسنامه رو کامل بخون. بعد از این، حداقل ۵ تست آموزشی از این قسمت بزن	این درس رو به ۴ قسمت تقسیم کن. توی هر پارت درسنامه رو بخون، تست های داخل درسنامه رو اول خودت حل کن و بعد جواب رو ببین. بعد از این، از مباحث خونده شده ۱۰-۱۵ تست آموزشی بزن.	این قسمت از فصل رو به ۱۰ قسمت تقسیم کن. توی هر پارت اول کتاب درسی رو بخون، بعد برو سراغ درسنامه و بعد از همون مبحث ۱۰-۱۵ تست آموزشی بزن و تحلیل کن. یادت باشه نکات تست ها رو هم حاشیه کتابت یادداشت کنی.

روز چهارم			
کتاب	بکس اول	بکس دوم	بکس سوم
زیست	فیزیک	شیمی	
عنوان درس	فصل ۱ دهم/گفتار اول/یک دوم دوم(تست)	فصل ۱ دهم از ابتدای فصل تا پایان اندازه گیری و دستگاه بین المللی یکاها(درسنامه+تست پارت ۲)	فصل ۱ دهم از ابتدای فصل تا پایان تکنسیم(کتاب+درسنامه+تست پارت ۴) ۴۵ دقیقه
ساعت پیشنهادی	۷۵ دقیقه	۱.۵ ساعت	
روش خواندن	از مباحثی که دیروز خوندی حداقل ۲۰ تست آموزشی بزن و تحلیل کن. یادت باشه حتما نکات تست ها رو هم حاشیه کتابت یادداشت کنی.	این قسمت از فصل رو به ۴ قسمت تقسیم کن. توی هر پارت درسنامه رو بخون، تست های داخل درسنامه رو اول خودت حل کن و بعد جواب رو ببین. بعد از این، از مباحث خونده شده ۱۰-۱۵ تست آموزشی بزن.	این قسمت از فصل رو به ۱۰ قسمت تقسیم کن. توی هر پارت اول کتاب درسی رو بخون، بعد برو سراغ درسنامه و بعد از همون مبحث ۱۰-۱۵ تست آموزشی بزن و تحلیل کن. یادت باشه نکات تست ها رو هم حاشیه کتابت یادداشت کنی.





روز پنجم			
کتاب	بکس اول	بکس دوم	بکس سوم
زیست	ریاضی	شیمی	
عنوان درس	فصل ۱ دهم/گفتار اول(مرور)	فصل ۱ دهم صفحات ۱ تا ۱۳ (مرور دو پارت اول)	فصل ۱ دهم از ابتدای فصل تا پایان تکنسیم (کتاب+درسنامه+تست پارت ۵)
ساعت پیشنهادی	۱.۵ ساعت	۱.۵ ساعت	۴۵ دقیقه
روش خواندن	کتاب و نکات حاشیه نویسی شده رو به دقت بخون و یک آزمونک ۱۵ سواله بزنی و تحلیل کن.	فرمول ها و هایلایت های درسنامه رو مرور کن.تست های مارکداریت رو هم مجددا حل کن.اگه زمان داشتی تست بیشتر هم بزنی.	این قسمت از فصل رو به ۱۰ قسمت تقسیم کن.توی هر پارت اول کتاب درسی رو بخون،بعد برو سراغ درسنامه و بعد از همون مبحث ۱۰-۱۵ تست آموزشی بزنی و تحلیل کن.یادت باشه نکات تست ها رو هم حاشیه کتابت یادداشت کنی.

روز ششم			
کتاب	بکس اول	بکس دوم	بکس سوم
زیست	فیزیک	شیمی	
عنوان درس	فصل ۱ دهم/گفتار دوم/یک سوم اول(درسنامه)	فصل ۱ دهم از ابتدای فصل تا پایان اندازه گیری و دستگاه بین المللی یکاها(مرور دو پارت اول)	فصل ۱ دهم (مرور ۵ پارت اول)
ساعت پیشنهادی	۷۵ دقیقه	۱.۵ ساعت	۷۵ دقیقه
روش خواندن	این گفتار رو سه قسمت کن و امروز قسمت اول رو بخون.کتاب درسی و درسنامه رو کامل بخون. بعد از این،حداقل ۵ تست آموزشی از این قسمت بزنی.	فرمول ها و هایلایت های درسنامه رو مرور کن.تست های مارکداریت رو هم مجددا حل کن.اگه زمان داشتی تست بیشتر هم بزنی.	کتاب درسی و هایلایت های درسنامه رو مرور کن.تست های مارکداریت رو هم مجددا حل کن.





روز هفتم			
کتاب	بکس اول	بکس دوم	بکس سوم
زیست	ریاضی	شیمی	
عنوان درس: ساعت پیشنهادی	عنوان درس: ساعت پیشنهادی	عنوان درس: ساعت پیشنهادی	عنوان درس: ساعت پیشنهادی
عنوان درس: ساعت پیشنهادی	عنوان درس: ساعت پیشنهادی	عنوان درس: ساعت پیشنهادی	عنوان درس: ساعت پیشنهادی
عنوان درس: ساعت پیشنهادی	عنوان درس: ساعت پیشنهادی	عنوان درس: ساعت پیشنهادی	عنوان درس: ساعت پیشنهادی

روز هشتم			
کتاب	بکس اول	بکس دوم	بکس سوم
زیست	فیزیک	شیمی	
عنوان درس: ساعت پیشنهادی	عنوان درس: ساعت پیشنهادی	عنوان درس: ساعت پیشنهادی	عنوان درس: ساعت پیشنهادی
عنوان درس: ساعت پیشنهادی	عنوان درس: ساعت پیشنهادی	عنوان درس: ساعت پیشنهادی	عنوان درس: ساعت پیشنهادی
عنوان درس: ساعت پیشنهادی	عنوان درس: ساعت پیشنهادی	عنوان درس: ساعت پیشنهادی	عنوان درس: ساعت پیشنهادی





روز نهم			
کتاب	بکس اول	بکس دوم	بکس سوم
زیست	ریاضی	شیمی	
عنوان درس	فصل ۱ دهم/گفتار دوم/یک سوم دوم(تست)	فصل ۱ دهم صفحات ۱ تا ۱۳ (درسنامه+تست پارت ۴)	فصل ۱ دهم از ابتدای فصل تا پایان تکنسیم(کتاب+درسنامه+تست پارت ۸) ۴۵ دقیقه
ساعت پیشنهادی	۷۵ دقیقه	۱.۵ ساعت	
روش خواندن	از مباحثی که دیروز خواندی حداقل ۲۰ تست آموزشی بزن و تحلیل کن. یادت باشه حتما نکات تست ها رو هم حاشیه کتابت یادداشت کنی.	این درس رو به ۴ قسمت تقسیم کن. توی هر پارت درسنامه رو بخون، تست های داخل درسنامه رو اول خودت حل کن و بعد جواب رو ببین. بعد از این، از مباحث خونده شده ۱۵-۱۰ تست آموزشی بزن.	این قسمت از فصل رو به ۱۰ قسمت تقسیم کن. توی هر پارت اول کتاب درسی رو بخون، بعد برو سراغ درسنامه و بعد از همون مبحث ۱۵-۱۰ تست آموزشی بزن و تحلیل کن. یادت باشه نکات تست ها رو هم حاشیه کتابت یادداشت کنی.

روز دهم			
کتاب	بکس اول	بکس دوم	بکس سوم
زیست	فیزیک	شیمی	
عنوان درس	فصل ۱ یازدهم/گفتار دوم/یک سوم سوم(درسنامه)	فصل ۱ دهم از ابتدای فصل تا پایان اندازه گیری و دستگاه بین المللی یکاها(درسنامه+تست پارت ۴) ۱.۵ ساعت	فصل ۱ دهم از ابتدای فصل تا پایان تکنسیم (کتاب+درسنامه+تست پارت ۹) ۴۵ دقیقه
ساعت پیشنهادی	۷۵ دقیقه		
روش خواندن	این گفتار رو سه قسمت کن و امروز قسمت سوم رو بخون. کتاب درسی و درسنامه رو کامل بخون. بعد از این، حداقل ۵ تست آموزشی از این قسمت بزن.	این قسمت از فصل رو به ۴ قسمت تقسیم کن. توی هر پارت درسنامه رو بخون، تست های داخل درسنامه رو اول خودت حل کن و بعد جواب رو ببین. بعد از این، از مباحث خونده شده ۱۵-۱۰ تست آموزشی بزن.	این قسمت از فصل رو به ۱۰ قسمت تقسیم کن. توی هر پارت اول کتاب درسی رو بخون، بعد برو سراغ درسنامه و بعد از همون مبحث ۱۵-۱۰ تست آموزشی بزن و تحلیل کن. یادت باشه نکات تست ها رو هم حاشیه کتابت یادداشت کنی.



برنامه مطالعه شروع از صفر ویژه دهم



روز یازدهم			
کتاب	بکس اول	بکس دوم	بکس سوم
عنوان درس ساعت پیشنهادی	زیست عنوان درس: فصل ۱ یازدهم/گفتار دوم/یک سوم سوم(تست) ۷۵ دقیقه	ریاضی فصل ۱ دهم صفحات ۱ تا ۱۳ (مرور دو پارت دوم) ۱.۵ ساعت	شیمی فصل ۱ دهم از ابتدای فصل تا پایان تکنسیم (کتاب+درسنامه+تست پارت ۱۰) ۴۵ دقیقه
روش خواندن	از مباحثی که دیروز خوندي حداقل ۲۰ تست آموزشی بزن و تحلیل کن. یادت باشه حتما نکات تست ها رو هم حاشیه کتابت یادداشت کنی.	فرمول ها و هایلايت های درسنامه رو مرور کن. تست های مارکدات رو هم مجددا حل کن. اگه زمان داشتی تست بیشتر هم بزن.	این قسمت از فصل رو به ۱۰ قسمت تقسیم کن. توی هر پارت اول کتاب درسی رو بخون، بعد برو سراغ درسنامه و بعد از همون مبحث ۱۰-۱۵ تست آموزشی بزن و تحلیل کن. یادت باشه نکات تست ها رو هم حاشیه کتابت یادداشت کنی.

روز دوازدهم			
کتاب	بکس اول	بکس دوم	بکس سوم
عنوان درس ساعت پیشنهادی	زیست فصل ۱ دهم/گفتار دوم(مرور) ۱.۵ ساعت	فیزیک فصل ۱ دهم از ابتدای فصل تا پایان اندازه گیری و دستگاه بین المللی یکاها(مرور دو پارت دوم) ۱.۵ ساعت	شیمی فصل ۱ دهم (مرور پنج پارت دوم) ۷۵ دقیقه
روش خواندن	کتاب و نکات حاشیه نویسی شده رو به دقت بخون و یک آزمونک ۱۵ سواله بزن و تحلیل کن.	فرمول ها و هایلايت های درسنامه رو مرور کن. تست های مارکدات رو هم مجددا حل کن. اگه زمان داشتی تست بیشتر هم بزن.	کتاب درسی و هایلايت های درسنامه رو مرور کن. تست های مارکدات رو هم مجددا حل کن.





روز سیزدهم			
نوع کار	پیش آزمون	بکس اول	بکس دوم
عنوان درس	پیش آزمون	بکس اول	بکس دوم
ساعت پیشنهادی	پیش آزمون	بکس اول	بکس دوم
روش خواندن	آزمون مشابه پارسال یا آزمون شخصی سازی شده خودت منطبق بر مباحث آزمون اصلی رو بده.	آزمونت رو به دقت تحلیل کن و برای درس های مختلف به کتاب برگرد و رفع اشکال کن.	بر اساس شناختی که از میزان آمادگیت در پیش آزمون به دست آوردی، مرور مطالب فراموش شده، مطالب حفظی، هایلایت ها، خلاصه نویسی ها و فرمول ها رو انجام بده

