



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 ببینی 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 یازدهم/گفتار اول/یک دوم اول(درسنامه)	فصل ۱ درس ۱(هندسه تحلیلی) (درسنامه+تست پارت ۱)	فصل ۱ یازدهم از ابتدای فصل تا سر تیترا رفتار عنصرها و شعاع اتمی (کتاب+درسنامه+تست پارت ۱) ۷۵ دقیقه
ساعت پیشنهادی	۱.۵ ساعت	۱.۵ ساعت	
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 ۵ 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 یازدهم/گفتار اول/یک دوم اول(تست)	فصل ۱ تا پایان قانون کولن (درسنامه+تست پارت ۱)	فصل ۱ یازدهم از ابتدای فصل تا سر تیترا رفتار عنصرها و شعاع اتمی (کتاب+درسنامه+تست پارت ۲) ۷۵ دقیقه
ساعت پیشنهادی	۱.۵ ساعت	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 ۵ 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 سوم			
کتاب	بکس اول	بکس دوم	بکس سوم
زیست	ریاضی	شیمی	
عنوان درس	فصل ۱ یازدهم/گفتار اول/یک دوم دوم(درسنامه)	فصل ۱ درس ۱(هندسه تحلیلی) (درسنامه+تست پارت ۲) ۱.۵ ساعت	فصل ۱ یازدهم از ابتدای فصل تا سر تیترا رفتار عنصرهاوشعاع اتمی(کتاب+درسنامه+تست پارت ۳) ۷۵ دقیقه
ساعت پیشنهادی	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 ۵ 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 یازدهم/گفتار اول/یک دوم دوم(تست)	فصل ۱ تا پایان قانون کولن (درسنامه+تست پارت ۲) ۱.۵ ساعت	فصل ۱ یازدهم از ابتدای فصل تا سر تیترا رفتار عنصرهاوشعاع اتمی(کتاب+درسنامه+تست پارت ۴) ۷۵ دقیقه
ساعت پیشنهادی	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 ۵ 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 یازدهم/گفتار اول(مرور)	فصل ۱ درس ۱(هندسه تحلیلی) (مرور دو پارت اول)	فصل ۱ یازدهم از ابتدای فصل تا سر تیترا رفتار عنصرها و شعاع اتمی(کتاب+درسنامه+تست پارت ۵)
ساعت پیشنهادی	۱.۵ ساعت	۱.۵ ساعت	۷۵ 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 ۵ 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 یازدهم/گفتار دوم/یک سوم اول(درسنامه)	فصل ۱ تا پایان قانون کولن (مرور دو پارت اول)	فصل ۱ یازدهم از ابتدای فصل تا سر تیترا رفتار عنصرها و شعاع اتمی(مرور)
ساعت پیشنهادی	۱.۵ ساعت	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	فصل ۱ یازدهم/گفتار دوم/یک سوم اول(تست)	فصل ۱ درس ۱(هندسه تحلیلی) (درسنامه+تست پارت ۳)	فصل ۱ یازدهم از سر تیتتر رفتار عنصرها و شعاع اتمی تا صفحه ۱۴(کتاب+درسنامه+تست پارت ۱) ۷۵ دقیقه
ساعت پیشنهادی	۱.۵ ساعت	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 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 ۵ 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 هشتم			
کتاب	بکس اول	بکس دوم	بکس سوم
زیست	فیزیک	شیمی	
عنوان درس	فصل ۱ یازدهم/گفتار دوم/یک سوم دوم(درسنامه)	فصل ۱ تا پایان قانون کولن (درسنامه+تست پارت ۳)	فصل ۱ یازدهم از سر تیتتر رفتار عنصرها و شعاع اتمی تا صفحه ۱۴(کتاب+درسنامه+تست پارت ۲) ۷۵ دقیقه
ساعت پیشنهادی	۱.۵ ساعت	۱.۵ ساعت	
روش خواندن	این گفتار رو سه 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 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 ۵ 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 نهم			
کتاب	بکس اول	بکس دوم	بکس سوم
زیست	ریاضی	شیمی	
عنوان درس	فصل ۱ یازدهم/گفتار دوم/یک سوم دوم(تست)	فصل ۱ درس ۱(هندسه تحلیلی) (درسنامه+تست پارت ۴)	فصل ۱ یازدهم از سر تیترا رفتار عنصرها و شعاع اتمی تا صفحه ۱۴(کتاب+درسنامه+تست پارت ۳) ۷۵ دقیقه
ساعت پیشنهادی	۱.۵ ساعت	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 ۱۰-۱۵ تست آموزشی بزن.	این قسمت از فصل رو به ۵ 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 دهم			
کتاب	بکس اول	بکس دوم	بکس سوم
زیست	فیزیک	شیمی	
عنوان درس	فصل ۱ یازدهم/گفتار دوم/یک سوم سوم(درسنامه)	فصل ۱ تا پایان قانون کولن (درسنامه+تست پارت ۴)	فصل ۱ یازدهم از سر تیترا رفتار عنصرها و شعاع اتمی تا صفحه ۱۴(کتاب+درسنامه+تست پارت ۴) ۷۵ دقیقه
ساعت پیشنهادی	۱.۵ ساعت	۱.۵ ساعت	
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 ۱۰-۱۵ تست آموزشی بزن.	این قسمت از فصل رو به ۵ 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 یازدهم			
کتاب	بکس اول	بکس دوم	بکس سوم
زیست	ریاضی	شیمی	
عنوان درس ساعت پیشنهادی	فصل ۱ یازدهم/گفتار دوم/یک سوم سوم(تست) ۱.۵ ساعت	فصل ۱ درس ۱(هندسه تحلیلی) (مرور دو پارت دوم) ۱.۵ ساعت	فصل ۱ یازدهم از سر تیتتر رفتار عنصرها و شعاع اتمی تا صفحه ۱۴(کتاب+درسنامه+تست پارت ۵) ۷۵ دقیقه
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.	فرمول ها و هایلایت 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 ۵ 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
زیست	فیزیک	شیمی	
عنوان درس ساعت پیشنهادی	فصل ۱ یازدهم/گفتار دوم(مرور) ۱.۵ ساعت	فصل ۱ تا پایان قانون کولن (مرور دو پارت دوم) ۱.۵ ساعت	فصل ۱ یازدهم از سر تیتتر رفتار عنصرها و شعاع اتمی تا صفحه ۱۴(مرور) 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 هایلایت های درسنامه رو مرور کن. تست های مارکدات رو هم مجددا حل کن. اگه زمان داشتی تست بیشتر هم بزن.	کتاب درسی و هایلایت 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

