

## دانش آموزان عزیز!

با توکل به خدای متعال و استمداد از حضرت ولی عصر(عج) و با توجه به توصیه های ذیل برنامه بهار تا کنکور ۱۴۰۰ را با انگیزه بالا شروع خواهیم کرد.

### توصیه های اجرایی:

۱. اردوی درسی جمع بندی دوازدهم در ۴ مرحله برگزار خواهد شد.

مرحله اول از ساعت ۷ صبح دوشنبه ۱۴۰۰/۱/۲ تا ساعت ۱۷ پنجشنبه ۱۴۰۰/۱/۵

مرحله دوم از ساعت صبح جمعه ۱۴۰۰/۱/۶ تا ساعت ۱۷ دوشنبه ۱۴۰۰/۱/۹

مرحله سوم از ساعت ۷ صبح سه شنبه ۱۴۰۰/۶/۱۰ تا ساعت ۱۷ جمعه ۱۴۰۰/۱/۱۳

مرحله چهارم از ساعت ۷ صبح شنبه ۱۴۰۰/۱/۱۴ تا ساعت ۱۷ پنجشنبه ۱۴۰۰/۱/۱۹

۲. نسبت به اجرای به موقع برنامه زمان بندی روزانه دقت و حساسیت لازم را داشته باشید.

۳. به جهت افزایش تمرکز خود در حین انجام مطالعات درسی شرایط محیط مطالعه را از قبل فراهم کنید و سعی کنید در طول بازه های مطالعاتی از استفاده از تلفن همراه و تبلت و ... خودداری نمایید.

۴. خوابیدن به موقع و کافی در حفظ بازدهی علمی و شادابی در بازه های اول صبح بسیار مهم است. لذا از ادامه مطالعه بعد از ساعت ۲۴ جدا خودداری فرمایید.

۵. در فصل بهار باید مراقب بروز آلرژی و عوارض آن مانند عطسه، سرفه و آبریزش بینی و خواب آلودگی باشید. بنابراین از مصرف عطر و اسپری و خوردن کاکائو، تخمه و آجیل شور پرهیز کنید.

۶. با تمرکز بر اهداف متعالی خود و شکرگزار از نعمت های خداوند کسالت را از خود دور کنید و با جدیت و تلاش بیشتر آینده بهتری را بسازید.

۷. از روز ۱۴۰۰/۱/۱۴ ساعت ۷ صبح در طول هفته در کنار برنامه مطالعاتی بعضی کلاس های درس برگزار خواهد شد.

## توصیه های آموزشی:

۱. برای تثبیت آموخته های دوره تابستان و پاییز زمستان و تسلط بر یادآوری مطالب و توانایی مدیریت زمان در آزمون های تستی و کسب موفقیت نهایی اردوی درسی فرصت مناسبی است که به آن دوران طلایی میگوییم. در این زمان میتوانید کاستی های گذشته را جبران نمایید.
۲. در جدول ارزیابی که در ادامه خواهید دید، اطلاعات و نتایج فعالیت خود را در آن ثبت نمایید تا مطمئن شوید تمام کار ها با کیفیت مطلوب انجام شده است.
۳. در دروس ادبیات و زبان هر بازه حداقل ۲۵ تست در دروس عربی و دینی ۴۰ تست در دروس ریاضی در هر دوبازه حداقل ۴۰ تست در درس فیزیک در هر بازه ۳۰ تست در بازه سوم فیزیک ۶۰ تست و در بازه پنجم ۴۰ تست و در درس شیمی در هر فصل حداقل ۶۰ تست و درس زیست هر دو بازه حداقل ۲۵ تست زده شود.
۴. کتاب، جزوه، تست، یادداشت و برگه نکات و خلاصه نویسی خود را برای هر مرحله از اردوی درسی مرتب کنید تا هنگام نیاز وقت شما تلف نشود.
۵. توصیه میشود تست های تمرینی با دقت تا رسیدن به جواب نهایی در زمان متعارف کنکوری برگزار شود.
۶. بعضی از افراد بدون داشتن تسلط کافی بر مطالب و به امید یافتن پاسخ صحیح از روش حدس و گمان، حذف گزینه و امتحان کردن جواب ها استفاده میکنند که برای موفقیت کافی نمیباشد. البته میدانید طراحان کنکور این روش ها را میشناسند و در طراحی تست ها در نظر میگیرند.
۷. با تلاش و جدیت مستمر مباحث مشخص شده در هر روز باید در بازه های مطالعاتی همان روز پیگیر و تکمیل شود تا از این مباحث آزمون ارزشمندی به عمل آید.
۸. به جهت ارزیابی از فعالیت های انجام شده بعد از پایان هر آزمون جامع کارنامه شما برایتان ارسال میشود.

**دلطان شاد**

**دنیا و آخرتتان آباد**

## جدول ساعت مطالعاتی رشته تجربی

۲۴ تا ۲۲:۴۵		۲۲:۳۰ تا ۲۱:۱۵		۲۰:۳۰ تا ۲۱:۱۵		۱۸:۴۵ تا ۱۷:۱۵		۱۷ تا ۱۵:۳۰		۱۴:۳۰ تا ۱۵:۳۰		۱۳:۳۰ تا ۱۲:۱۵		۱۲ تا ۱۰:۳۰		۱۰:۱۵ تا ۸:۴۵		۸:۳۰ تا ۷			
زبان ۱	فیزیک ۳		شیمی ۱	تکلیف ریاضی	فارسی ۱		فیزیک ۲	فیزیک ۱	کلاس ریاضی	کلاس ریاضی	دوشنبه	۱/۲									
زیست ۳	شیمی ۴		شیمی ۳	شیمی ۲	دینی ۱		زیست ۲	زیست ۱	ریاضی ۲	ریاضی ۱	سه شنبه	۱/۳									
عربی ۲	دینی ۲		زمین ۱	فارسی ۲	عربی ۱		فیزیک ۵	فیزیک ۴	ریاضی ۴	ریاضی ۳	چهارشنبه	۱/۴									
										آزمون جامع نروزی ۱				پنجشنبه	۱/۵						
دینی ۴	دینی ۳		فیزیک ۷	فیزیک ۶	فارسی ۳		زیست ۴	ریاضی ۵	شیمی ۶	شیمی ۵	جمعه	۱/۶									
	زمین ۲		تکلیف ریاضی	تکلیف ریاضی	زبان ۲		زیست ۵	شیمی ۷	کلاس ریاضی	کلاس ریاضی	شنبه	۱/۷									
عربی ۴	زمین ۳		فیزیک ۹	فیزیک ۸	عربی ۳		زیست ۶	شیمی ۸	ریاضی ۷	ریاضی ۶	یکشنبه	۱/۸									
										آزمون جامع نروزی ۲				دوشنبه	۱/۹						
زبان ۳	فارسی ۵		عربی ۵	شیمی ۹	دینی ۵		زیست ۸	زیست ۷	ریاضی ۹	ریاضی ۸	سه شنبه	۱/۱۰									
عربی ۶	شیمی ۱۰		ریاضی ۱۰	زمین ۴	تکلیف ریاضی		زیست ۱۰	زیست ۹	کلاس ریاضی	کلاس ریاضی	چهارشنبه	۱/۱۱									
دینی ۶	زیست ۱۱		ریاضی ۱۲	ریاضی ۱۱	فارسی ۶		شیمی ۱۱	زمین ۵	فیزیک ۱۱	فیزیک ۱۰	پنجشنبه	۱/۱۲									
										آزمون جامع نروزی ۳				جمعه	۱/۱۳						
	تکلیف زیست		دینی ۷	شیمی ۱۲	فارسی ۷		فیزیک ۱۲	زیست ۱۲	کلاس زیست	کلاس زیست	شنبه	۱/۱۴									
	تکلیف زیست		دینی ۸	شیمی ۱۳	عربی ۷		زمین ۶	زیست ۱۳	تکلیف فیزیک	کلاس فیزیک	یکشنبه	۱/۱۵									
	تکلیف ریاضی		زبان(مرور)	شیمی ۱۵	شیمی ۱۴		کلاس ریاضی	کلاس ریاضی	کلاس زیست	کلاس زیست	دوشنبه	۱/۱۶									
	عربی ۸		تکلیف زیست	تکلیف زیست	دینی ۵		زمین ۷	زیست ۱۴	ریاضی ۱۴	ریاضی ۱۳	سه شنبه	۱/۱۷									
	تکلیف ریاضی		تکلیف ریاضی	دینی ۵و۵	فارسی ۸		فیزیک ۱۳	کلاس ریاضی	کلاس ریاضی	کلاس عربی	چهارشنبه	۱/۱۸									
										آزمون جامع نروزی ۴				پنجشنبه	۱/۱۹						

جدول محدوده مطالعاتی

۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
						درس ۱۸و۱۷	درس ۱۶و۱۴	درس ۱۳و۱۲	درس ۱۱و۱۰	درس ۹و۸	درس ۷و۶	درس ۵و۳	درس ۲و۱	فارسی
						درس ۴	درس ۴	درس ۳	درس ۳	درس ۲	درس ۲	درس ۱	درس ۱	عربی
				درس ۱۰	درس ۹	درس ۸	درس ۷	درس ۶	درس ۵	درس ۴	درس ۳	درس ۲	درس ۱	دینی
										مرور درس ۱ تا ۳	درس ۳	درس ۲	درس ۱	زبان
هندسه	هندسه	کاربرد مشتق	کاربرد مشتق	کاربرد مشتق	مشتق	مشتق	حد	حد	حد	مثلثات	مثلثات	تابع	تابع	ریاضی
							فصل ۷	فصل ۶	فصل ۵	فصل ۴	فصل ۳	فصل ۲	فصل ۱	زمین
					فصل	فصل ۶	فصل ۵و۶	تست فصل ۳و۴	فصل ۴	فصل ۳	تست فصل ۱و۲	فصل ۲	فصل ۱	زیست
	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	فیزیک*
تست فصل ۴	مطالعه فصل ۴	مطالعه فصل ۴	تست فصل ۳	مطالعه فصل ۳	مطالعه فصل ۳	تست فصل ۲	تست فصل ۲	مطالعه فصل ۲	مطالعه فصل ۲	تست فصل ۱	تست فصل ۱	مطالعه فصل ۱	مطالعه فصل ۱	شیمی

\*: محدوده فیزیک به "راهنما محدوده مطالعاتی" مراجعه شود.

## راهنمای محدوده مطالعه درس فیزیک

محدوده	بازه
تندی و سرعت متوسط-تندی و سرعت لحظه ای-شتاب متوسط و لحظه ای	۱
حرکت با سرعت ثابت- حرکت با شتاب ثابت	۲
حل تست های ترکیبی	۳
قوانین نیوتن-نیروهای خاص و قانون دوم نیوتن	۴
تکانه- نیروی گرانش- حل تست های ترکیبی	۵
حرکت هماهنگ ساده-انرژی در حرکت هماهنگ ساده	۶
آونگ ساده-تشدید-موج و مشخصه های آن- موج عرضی انتقال انرژی توسط موج عرضی و امواج الکترومغناطیس	۷
موج طولی- صوت- شدت صوت- تراز شدت صوت- ادراک شنوایی و پدیده دوپلر	۸
بازتاب موج- شکست موج- سراب- پاشندگی	۹
فوتو الکترونیک- طیف خطی	۱۰
مدل اتمی رادرفورد- بور- لیزر و حل تست های ترکیبی از کل فصل	۱۱
ساختار هسته- پرتوزایی طبیعی و نیمه عمر	۱۲
شکافت هسته- غنی سازی اورانیوم- گداخت هسته ای	۱۳

برنامه زمانبندی روزانه اردوی درسی

مدت	زمان	برنامه
۴۰ دقیقه	۶:۱۵ تا ۶:۵۵	نماز و صبحانه
۵ دقیقه	۶:۵۵ تا ۷	استقرار
۹۰ دقیقه	۷ تا ۸:۳۰	مطالعه ۱
۱۵ دقیقه	۸:۳۰ تا ۸:۴۵	استراحت (حرکات کششی)
۹۰ دقیقه	۸:۴۵ تا ۱۰:۱۵	مطالعه ۲
۱۵ دقیقه	۱۰:۱۵ تا ۱۰:۳۰	استراحت (تغذیه)
۹۰ دقیقه	۱۰:۳۰ تا ۱۲	مطالعه ۳
۱۵ دقیقه	۱۲ تا ۱۲:۱۵	استراحت
۷۵ دقیقه	۱۲:۱۵ تا ۱۳:۳۰	مطالعه ۴
۱۲۰ دقیقه	۱۳:۳۰ تا ۱۵:۳۰	ناهار، نماز، استراحت
۹۰ دقیقه	۱۵:۳۰ تا ۱۷	مطالعه ۵
۱۵ دقیقه	۱۷ تا ۱۷:۱۵	استراحت
۹۰ دقیقه	۱۷:۱۵ تا ۱۸:۴۵	مطالعه ۶
۱۵ دقیقه	۱۸:۴۵ تا ۱۹	استراحت (تغذیه)
۹۰ دقیقه	۱۹ تا ۲۰:۳۰	مطالعه ۷
۴۵ دقیقه	۲۰:۳۰ تا ۲۱:۱۵	نماز، استراحت و شام
۷۵ دقیقه	۲۱:۱۵ تا ۲۲:۳۰	مطالعه ۸
۱۵ دقیقه	۲۲:۳۰ تا ۲۲:۴۵	استراحت
۷۵ دقیقه	۲۲:۴۵ تا ۲۴	مطالعه ۹

جدول محدوده آزمون‌های جامع

نام درس	آزمون جامع ۱	آزمون جامع ۲	آزمون جامع ۳	آزمون جامع ۴
فارسی	درس ۱ تا ۵	درس ۶ تا ۹	درس ۱۰ تا ۱۳	درس ۱۴ تا ۱۸
عربی	درس ۱	درس ۲	درس ۳	درس ۴
دینی	درس ۱ و ۲	درس ۳ و ۴	دینی درس ۵ و ۶	درس ۷ و ۸ و ۹ و ۱۰
زبان	درس ۱	درس ۲	درس ۳	درس ۱ و ۲ و ۳
زمین	فصل ۱	فصل ۲ و ۳	فصل ۴ و ۵	فصل ۶ و ۷
ریاضی	تابع و مثلثات	حد	مشتق و کاربرد مشتق	هندسه (مقاطع مخروطی-دایره)
زیست	فصل ۱ و ۲	فصل ۳ و ۴	فصل ۵ و ۶	فصل ۷ و ۸
فیزیک	بازه ۱ تا ۵	بازه ۶ تا ۹	بازه ۱۰ تا ۱۱	بازه ۱۲ تا ۱۳
شیمی	فصل ۱	فصل ۲	فصل ۳	فصل ۴

## ارزیابی ادبیات فارسی

ردیف	موضوع	کیفیت مطالعه			تست تمرینی			درصد آزمون
		کامل	نیاز به مطالعه بیشتر	نیاز به مطالعه مجدد	کافی	نیاز به تست بیشتر	تست نوزم	
۱	درس ۱ و ۲							
۲	درس ۳ و ۵							
۳	درس ۶ و ۷							
۴	درس ۸ و ۹							
۵	درس ۱۰ و ۱۱							
۶	درس ۱۲ و ۱۳							
۷	درس ۱۴ و ۱۶							
۸	درس ۱۷ و ۱۸							

## ارزیابی عربی

ردیف	موضوع	کیفیت مطالعه			تست تمرینی			درصد آزمون
		کامل	نیاز به مطالعه بیشتر	نیاز به مطالعه مجدد	کافی	نیاز به تست بیشتر	تست نوزم	
۱	درس ۱							
۲	درس ۲							
۳	درس ۳							
۴	درس ۴							



## ارزیابی دینی

ردیف	موضوع	کیفیت مطالعه			تست تمرینی		
		کامل	نیاز به مطالعه بیشتر	نیاز به مطالعه مجدد	کافی	نیاز به تست بیشتر	تست نترجم
۱	درس ۱ و ۲						
۲	درس ۳ و ۴						
۳	درس ۵ و ۶						
۴	درس ۷ و ۸						
	درس ۹ و ۱۰						

## ارزیابی زبان

ردیف	موضوع	کیفیت مطالعه			تست تمرینی		
		کامل	نیاز به مطالعه بیشتر	نیاز به مطالعه مجدد	کافی	نیاز به تست بیشتر	تست نترجم
۱	درس ۱						
۲	درس ۲						
۳	درس ۳						

## ارزیابی ریاضی

ردیف	موضوع	کیفیت مطالعه			تست تمرینی		
		کامل	نیاز به مطالعه بیشتر	نیاز به مطالعه مجدد	کافی	نیاز به تست بیشتر	تست نوزم
۱	تابع						
۲	مثلثات						
۳	حد						
۴	مشتق						
۵	کاربرد مشتق						
۶	هندسه						
۷	آمار و احتمال						

## ارزیابی زمین

ردیف	موضوع	کیفیت مطالعه			تست تمرینی		
		کامل	نیاز به مطالعه بیشتر	نیاز به مطالعه مجدد	کافی	نیاز به تست بیشتر	تست نوزم
۱	فصل ۱						
۲	فصل ۲						
۳	فصل ۳						
۴	فصل ۴						
۵	فصل ۵						
۶	فصل ۶						
۷	فصل ۷						



## ارزیابی شیمی

ردیف	موضوع	کیفیت مطالعه			تست تمرینی		
		کامل	تیار به مطالعه بیشتر	تیار به مطالعه مجدد	کافی	تیار به تست بیشتر	تست نوزم
۱	فصل ۱						
۲	فصل ۲						
۳	فصل ۳						
۴	فصل ۴						

درصد  
آزمون