

## «هفته اول»

**تذکر:** اگر میخواهید با تمرکز بالا درس بخوانید، خود را مکلف کنید که در حین انجام باکس ها هیچ کار دیگری انجام ندهید.

**نکته مهم:** حتما ویس توضیحات همراه با این برنامه را گوش دهید !!

سه روز اول	نیم روز اول - ۵ ساعت مطالعه	(از ساعت ۸:۰۰ تا ۱۵:۳۰)	نیم روز دوم - ۵ ساعت مطالعه	(از ساعت ۱۶:۳۰ تا ۲۴)
شنبه (۴)	زیست دوازدهم متن فصل اول (۱ ساعت)	زبان دهم (۱:۳۰ ساعت) - مرور لغات فصل سوم زیست یازدهم (۲:۳۰ ساعت)	دینی دهم (۲:۰۰ ساعت) - مرور و تست درس ۱ و ۲ تکمیل شیمی دوازدهم (۳:۰۰ ساعت) - فصل دوم	
یکشنبه (۵)	زیست دوازدهم متن فصل اول (۱ ساعت)	زبان دهم (۱:۳۰ ساعت) - مرور لغات فصل سوم زیست یازدهم (۲:۳۰ ساعت)	دینی دهم (۲:۰۰ ساعت) - مرور و تست درس ۳ و ۴ تکمیل شیمی دوازدهم (۳:۰۰ ساعت) - فصل دوم	
دوشنبه (۶)	زیست دوازدهم متن فصل اول (۱ ساعت)	زبان دهم (۱:۳۰ ساعت) - مرور گرامر فصل سوم زیست یازدهم (۲:۳۰ ساعت)	دینی دهم (۲:۰۰ ساعت) - مرور و تست درس ۵ و ۶ تکمیل فیزیک دوازدهم (۳:۰۰ ساعت) - فصل سوم	
سه روز دوم	نیم روز اول - ۵ ساعت مطالعه	(از ساعت ۸:۰۰ تا ۱۵:۳۰)	نیم روز دوم - ۵ ساعت مطالعه	(از ساعت ۱۶:۳۰ تا ۲۴)
سه شنبه (۷)	زیست دوازدهم متن فصل اول (۱ ساعت)	عربی دهم (۱:۳۰ ساعت) - مرور درس اول فصل چهارم زیست یازدهم (۲:۳۰ ساعت)	ادبیات دهم (۲:۰۰ ساعت) - مرور واژه ها تکمیل فیزیک دوازدهم (۳:۰۰ ساعت) - فصل سوم	
چهارشنبه (۸)	زیست دوازدهم متن فصل دوم (۱ ساعت)	عربی دهم (۱:۳۰ ساعت) - مرور درس دوم فصل چهارم زیست یازدهم (۲:۳۰ ساعت)	ادبیات دهم (۲:۰۰ ساعت) - مرور آرایه ها تکمیل ریاضی دوازدهم (۳ ساعت) - مشتق (تا صفحه ۷۶)	
پنجشنبه (۹)	زیست دوازدهم متن فصل دوم (۱ ساعت)	عربی دهم (۱:۳۰ ساعت) - مرور درس سوم فصل چهارم زیست یازدهم (۲:۳۰ ساعت)	ادبیات دهم (۲:۰۰ ساعت) - تست بازیابی تکمیل ریاضی دوازدهم (۳ ساعت) - مشتق (تا صفحه ۷۶)	

# مهمه دوم

سه روز سوم	نیم روز اول - ۵ ساعت مطالعه	(از ساعت ۸:۰۰ تا ۱۵:۳۰)	نیم روز دوم - ۵ ساعت مطالعه	(از ساعت ۱۶:۳۰ تا ۲۴)
جمعه (۱۰)	زیست دوازدهم متن فصل دوم (۱ ساعت)	یک آزمون زماندار ۸۰ سوالی از مباحث اختصاصی این سه روز (۱:۳۰ ساعت) تحلیل آزمون (۲:۳۰ ساعت) هدف گذاری و درصد گیری انجام شود. در ضمن هر درس ، ۲۰ سوال دارد!	ادبیات ( ۲:۰۰ ساعت ) مطالعه به صورت موضوعی زیست شناسی ( ۳:۰۰ ساعت ) بازیابی فصل اول دوازدهم	
شنبه (۱۱)	زیست دوازدهم متن فصل دوم (۱ ساعت)	زبان ( ۱:۳۰ ساعت ) مرور و تست لغات ریاضی ( ۲:۳۰ ساعت ) - بازیابی تابع	دینی ( ۲:۰۰ ساعت ) مرور و تست درس ۱ و ۲ دوازدهم شیمی ( ۳:۰۰ ساعت ) بازیابی فصل اول دوازدهم	
یکشنبه (۱۲)	زیست دوازدهم متن فصل سوم (۱ ساعت)	عربی ( ۱:۳۰ ساعت ) مرور و تست درس ۱ دوازدهم فیزیک ( ۲:۳۰ ساعت ) بازیابی فصل اول دوازدهم	خواندن یک مبحث اختصاصی جا مانده در طول سال (۵ ساعت) یا تکرار آزمون با مباحث نیم روز اول ، ولی با سوالات متفاوت (۵ ساعت)	

سه روز چهارم	نیم روز اول - ۵ ساعت مطالعه	(از ساعت ۸:۰۰ تا ۱۵:۳۰)	نیم روز دوم - ۵ ساعت مطالعه	(از ساعت ۱۶:۳۰ تا ۲۴)
دوشنبه (۱۳)	زیست دوازدهم متن فصل سوم (۱ ساعت)	یک آزمون زماندار ۸۰ سوالی از مباحث اختصاصی این سه روز (۱:۳۰ ساعت) تحلیل آزمون (۲:۳۰ ساعت) هدف گذاری و درصد گیری انجام شود. در ضمن هر درس ، ۲۰ سوال دارد!	ادبیات ( ۲:۰۰ ساعت ) مطالعه به صورت موضوعی زیست شناسی ( ۳:۰۰ ساعت ) بازیابی فصل دوم دوازدهم	
سه شنبه (۱۴)	زیست دوازدهم متن فصل سوم (۱ ساعت)	زبان ( ۱:۳۰ ساعت ) مرور و تست لغات ریاضی ( ۲:۳۰ ساعت ) - بازیابی مثلثات	دینی ( ۲:۰۰ ساعت ) مرور و تست درس ۳ و ۴ دوازدهم شیمی ( ۳:۰۰ ساعت ) بازیابی فصل اول دوازدهم	
چهارشنبه (۱۵)	زیست دوازدهم متن فصل سوم (۱ ساعت)	عربی ( ۱:۳۰ ساعت ) مرور و تست درس ۱ دوازدهم فیزیک ( ۲:۳۰ ساعت ) بازیابی فصل دوم دوازدهم	خواندن یک مبحث اختصاصی جا مانده در طول سال (۵ ساعت) یا تکرار آزمون با مباحث نیم روز اول ، ولی با سوالات متفاوت (۵ ساعت)	

## هفتمین سوم

سه روز پنجم	نیم روز اول - ۵ ساعت مطالعه	(از ساعت ۸:۰۰ تا ۱۵:۳۰)	نیم روز دوم - ۵ ساعت مطالعه	(از ساعت ۱۶:۳۰ تا ۲۴)
پنجشنبه (۱۶)	زیست دوازدهم متن فصل چهارم (۱ ساعت)	یک آزمون زماندار ۸۰ سوالی از مباحث اختصاصی این سه روز (۱:۳۰ ساعت) تحلیل آزمون (۲:۳۰ ساعت) هدف گذاری و درصد گیری انجام شود. در ضمن هر درس ، ۲۰ سوال دارد!	ادبیات ( ۲:۰۰ ساعت ) مطالعه به صورت موضوعی زیست شناسی ( ۳:۰۰ ساعت ) بازیابی فصل سوم دوازدهم	
جمعه (۱۷)	زیست دوازدهم متن فصل چهارم (۱ ساعت)	زبان ( ۱:۳۰ ساعت ) مرور و تست گرامر ریاضی ( ۲:۳۰ ساعت ) - بازیابی حد و پیوستگی	دینی ( ۲:۰۰ ساعت ) مرور و تست درس ۵ و ۶ دوازدهم شیمی ( ۳:۰۰ ساعت ) بازیابی فصل دوم دوازدهم	
شنبه (۱۸)	زیست دوازدهم متن فصل چهارم (۱ ساعت)	عربی ( ۱:۳۰ ساعت ) مرور و تست درس ۲ دوازدهم فیزیک ( ۲:۳۰ ساعت ) بازیابی فصل اول و دوم دوازدهم	خواندن یک مبحث اختصاصی جا مانده در طول سال (۵ ساعت) یا تکرار آزمون با مباحث نیم روز اول ، ولی با سوالات متفاوت (۵ ساعت)	

سه روز ششم	نیم روز اول - ۵ ساعت مطالعه	(از ساعت ۸:۰۰ تا ۱۵:۳۰)	نیم روز دوم - ۵ ساعت مطالعه	(از ساعت ۱۶:۳۰ تا ۲۴)
یکشنبه (۱۹)	زیست دوازدهم متن فصل چهارم (۱ ساعت)	یک آزمون زماندار ۸۰ سوالی از مباحث اختصاصی این سه روز (۱:۳۰ ساعت) تحلیل آزمون (۲:۳۰ ساعت) هدف گذاری و درصد گیری انجام شود. در ضمن هر درس ، ۲۰ سوال دارد!	ادبیات ( ۲:۰۰ ساعت ) مطالعه به صورت موضوعی زیست شناسی ( ۳:۰۰ ساعت ) بازیابی فصل چهارم دوازدهم	
دوشنبه (۲۰)	زیست دوازدهم جزوه فصل ۱ و ۲ (۱ ساعت)	زبان ( ۱:۳۰ ساعت ) مرور و تست گرامر ریاضی ( ۲:۳۰ ساعت ) - بازیابی مشتق	دینی ( ۲:۰۰ ساعت ) مرور آیات و نکات مهم شیمی ( ۳:۰۰ ساعت ) بازیابی فصل دوم دوازدهم	
سه شنبه (۲۱)	زیست دوازدهم جزوه فصل ۳ و ۴ (۱ ساعت)	عربی ( ۱:۳۰ ساعت ) مرور و تست درس ۲ دوازدهم فیزیک ( ۲:۳۰ ساعت ) بازیابی فصل سوم دوازدهم	خواندن یک مبحث اختصاصی جا مانده در طول سال (۵ ساعت) یا تکرار آزمون با مباحث نیم روز اول ، ولی با سوالات متفاوت (۵ ساعت)	

# مهمتر سوم

سه روز هفتم	نیم روز اول - ۵ ساعت مطالعه	(از ساعت ۸:۰۰ تا ۱۵:۳۰)	نیم روز دوم - ۵ ساعت مطالعه	(از ساعت ۱۶:۳۰ تا ۲۴)
چهارشنبه (۲۲)	زیست دوازدهم جزوه فصل ۱ و ۲ (۱ ساعت)	آزمون پارسال کانون	تحلیل آزمون	
پنجشنبه (۲۳)	زیست دوازدهم جزوه فصل ۳ و ۴ (۱ ساعت)	آزمون زیست ماز (۱ ساعت) آزمون شیمی دوازدهم (۱ ساعت) آزمون فیزیک دوازدهم (۱ ساعت) آزمون ریاضی دوازدهم (۱ ساعت)	تحلیل آزمون ها	
جمعه (۲۴)	آزمون + استراحت	تحلیل آزمون / استراحت		

خواستیم یادآوری کنیم که به مغز فوق العاده داریم که تقریباً صد میلیارد نورون دارد

که هر کدامش میتونه به ده هزار تایی دیگه متصل شه! حیغه فقط در حد چیزای پیش پا افتاده ارزش استفاده کنین.

طبقه پراوردی که شده، مغزتون حدود (میلیون کیگاپایت ظرفیت دارد). اتصالات مغزی محل ذخیره حافظه مغز هستند و مغز می تونه اطلاعات ۴ میلیون و ۷۰۰ هزار تا کتاب رو حفظ کنه !!

یه دیپر زیست داشتیم که همیشه میگفت مغز آدم مثل موتور هوندا میمونه. هرچی بیشتر ارزش کار بکشی، قویتر میشه 😊