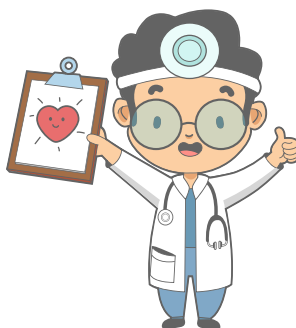


# برنامه شروع از صفر کوئیک

## نظام جدید

تهیه و تالیف توسط:  
تیم دانشجویان پزشکی محصل ایرانی

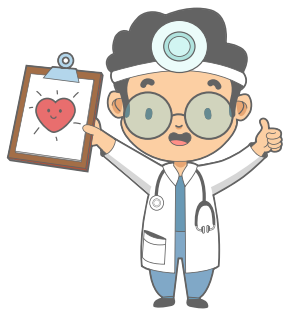


# عربی

در این برنامه شما هر سه کتاب عربی دهم، یازدهم و دوازدهم رو به طور کامل مطالعه خواهید کرد. برای اینکه مطالعه خوبی رو در درس عربی تجربه کنید، بهترین کار استفاده از درسنامه کتاب های کمک آموزشی هست و شما بعد از مطالعه درسنامه هم باید تست های سراسری اون مبحث رو بررسی کنید. در انتهای مطالعه یک هفته در میان باید در حدود ۱۰ تا ۲۰ دقیقه هم به کار های جانبی اختصاص بدید. یک هفته باید بعد از مطالعه عربی، به ۱۰ تست ترجمه پاسخ بدید و در هفته بعدی باید به یک درک مطلب عربی از کنگور های گذشته پاسخ بدید. این روال یک هفته در میان انجام خواهد شد. با انجام همین کار ساده میتونید روی درصد مثبت ۸ تست ترجمه و ۹ تست درک مطلب حساب ویره ای باز کنید. برای درس هایی مثل عربی اینکه بلد باشید با هر تست چطور برخورد کنید، خیلی اهمیت داره. به همین دلیل هم مبحث های ترجمه و درک مطلب رو به این شکل در برنامه قرار دادیم

توضیحات نحوه  
مطالعه هر درس

برنامه شروع از صفر کوئیک



دو فصل ابتدایی از زیست دوم رو که به تازگی مطالعه کردید رو مرور کنید و تست های مرتبط با این دو فصل رو بررسی کنید

زیست دهم  
فصل ۱ و ۲

فصل ۲ از فیزیک دهم مربوط به مبحث کار، انرژی و توان هست. فصلی که در کنکور به احتمال زیاد ۱ تست سهم خواهد داشت  
برای مطالعه فیزیک باید دست به قلم بشید و بعد از مطالعه درسنامه، تعداد تست زیادی رو پاسخ بدید

فیزیک دهم  
فصل ۲

مطالعه لغات و تاریخ ادبیات و نگاهی گذرا به متن های این درس  
در انتها ۱۵ تست مرتبط با این مباحث رو پاسخ بدید

ادبیات دهم  
درس ۷ و ۸

از این زمان برای جبران عقب ماندگی های درسی خودتون میتونید استفاده کنید و یا نگاهی به درس های مدرسه داشته باشید  
برحسب نیاز از این تایم استفاده کنید

استراحت و جبرانی

مطالبی که از این مبحث باقی مانده رو مطالعه کنید و همینطور تست های این بخش ها رو هم پاسخ بدید  
در ادامه مسیر این مطلب هم مرور و تست زنی خواهد داشت

ریاضی دهم  
مبحث مجموعه، الگودنباله

درسنامه کتاب کمک آموزشی رو مطالعه کنید و تست زنی هم انجام بدید

زبان دهم  
درس ۲

به یک مجموعه کلوز تست و ریڈینگ هم پاسخ بدید

کتاب درسی رو مطالعه کنید و اگر در فهم بخشی از کتاب با مشکل مواجه شدید از درسنامه کتاب کمک آموزشی استفاده کنید  
مبحث تبدلات گازی مبحثی است که از امروز باید مطالعه اون رو شروع کنید

## زیست دهم فصل ۳

سعی کنید درسنامه رو خیلی خوب مطالعه کنید تا از این به بعد زمان بیشتری رو به تست زنی اختصاص بدید

## فیزیک دهم فصل ۲

تمامی تیپ تست های این مبحث رو مثل مابقی فصول بررسی کنید

۲ درس اول از عربی دهم رو مطالعه کردید و امروز فرصت خوبی برای مرور و کسب تسلط بیشتر برای این دو درس دارید  
نکات قواعد رو مرور کنید و تست های علامت دار رو مجدد پاسخ بدید

## عربی دهم درس ۱ و ۲ مرور

از این زمان برای جبران عقب ماندگی های درسی خودتون میتونید استفاده کنید و یا نگاهی به درس های مدرسه داشته باشید  
برحسب نیاز از این تایم استفاده کنید

## استراحت و جبرانی

مبحث مثلثات در کتاب ریاضی هر ۳ پایه آورده شده و در هر کتاب به بخشی از این مبحث سنگین اشاره شده  
از امروز برای مطالعه اولیه این فصل ۶ روز فرصت خواهید داشت

## ریاضی ۱۰، ۱۱ و ۱۲ مبحث مثلثات

مطالعه متن کتاب درسی و آیات و روایات این فصل. حتما بین متن کتاب و آیات ارتباط برقرار کنید و اجازه ندید نکته ای از دید شما پنهان بمونه

## دین و زندگی دهم درس ۴

کتاب درسی رو مطالعه کنید و اگر در فهم بخشی از کتاب با مشکل مواجه شدید از درسنامه کتاب کمک آموزشی استفاده کنید

زیست دهم  
فصل ۳

مطالعه درسنامه کتاب کمک آموزشی و بررسی تست های سراسری مرتبط با این فصل

فیزیک دهم  
فصل ۲

در صورتی که فرصت کردید حتما نگاهی به تمرین ها و مثال های کتاب درسی داشته باشید

۸ درس ابتدایی از ادبیات دهم رو مطالعه کردید، امروز فرصت دارید تا تست زنی این ۸ فصل رو انجام بدید

ادبیات دهم  
درس ۱ تا ۸  
تست زنی

از این زمان برای جبران عقب ماندگی های درسی خودتون میتونید استفاده کنید و یا نگاهی به درس های مدرسه داشته باشید  
برحسب نیاز از این تایم استفاده کنید

استراحت و جبرانی

مطالعه درسنامه کتاب کمک آموزشی و بررسی تست های مرتبط با هر بخش  
از مبحث مثلثات به صورت ترکیبی در خیلی از مباحث مثل حد و یا تابع هم استفاده خواهد شد

ریاضی ۱۰، ۱۱ و ۱۲  
مبحث مثلثات

درسنامه کتاب کمک آموزشی رو مطالعه کنید و تست زنی هم انجام بدید

زبان دهم  
درس ۳

به یک مجموعه کلوز تست و ریڈینگ هم پاسخ بدید

# سطح بندی برنامه و ساعت مطالعه پیشنهادی

دروس عمومی	شیمی	فیزیک	ریاضی	زیست‌شناسی	
۷۵ دقیقه	۲ ساعت	۹۰ دقیقه	۹۰ دقیقه	۲ ساعت	سطح عالی
۱ ساعت	۹۰ دقیقه	۹۰ دقیقه	۹۰ دقیقه	۱/۵ ساعت	سطح خوب

وقت اول	وقت دوم	وقت سوم	وقت چهارم	وقت پنجم	وقت ششم	
روز اول	زیست دهم فصل ۱ و ۲ مرور و تست زنی	فیزیک دهم فصل ۲ مطالعه درسنامه + تست	ادبیات دهم درس ۷ و ۸ لغات و تاریخ ادبیات ۲۰ تست قرابت	استراحت و جبرانی	ریاضی دهم مبحث مجموعه، الگو و دنباله درسنامه + تست	زبان دهم فصل ۲ درسنامه + تست کلوزتست و ریپدینگ
روز دوم	زیست دهم فصل ۳ مطالعه کتاب یا درسنامه	فیزیک دهم فصل ۲ مطالعه درسنامه + تست	عربی دهم درس ۱ و ۲ مرور نکات + تست	استراحت و جبرانی	ریاضی ۱۰ و ۱۱ و ۱۲ مبحث مثلثات مطالعه درسنامه + تست	دین و زندگی دهم درس ۴ مطالعه کتاب درسی
روز سوم	زیست دهم فصل ۳ مطالعه کتاب یا درسنامه	فیزیک دهم فصل ۲ مطالعه درسنامه + تست	ادبیات دهم درس ۱ تا ۸ تست قرابت	استراحت و جبرانی	ریاضی ۱۰ و ۱۱ و ۱۲ مبحث مثلثات مطالعه درسنامه + تست	زبان دهم فصل ۳ درسنامه + تست کلوزتست و ریپدینگ
روز چهارم	زیست دهم فصل ۳ مطالعه کتاب یا درسنامه	فیزیک دهم فصل ۱ و ۲ مرور + تست زنی	عربی دهم درس ۳ درسنامه + تست ۱ درک مطلب	ریاضی ۱ مبحث مثلثات مطالعه درسنامه + تست	استراحت و جبرانی	دین و زندگی دهم درس ۵ مطالعه کتاب درسی
روز پنجم	زیست دهم فصل ۴ مطالعه کتاب یا درسنامه	شیمی دهم فصل ۳ مطالعه درسنامه + تست	ادبیات دهم درس ۱ تا ۸ مرور لغات و تاریخ ادبیات	ریاضی ۱۰ و ۱۱ و ۱۲ مبحث مثلثات مطالعه درسنامه + تست	استراحت و جبرانی	زبان دهم فصل ۳ درسنامه + تست کلوزتست و ریپدینگ
روز ششم	زیست دهم فصل ۴ مطالعه کتاب یا درسنامه	شیمی دهم فصل ۳ مطالعه درسنامه + تست	استراحت و جبرانی	عربی دهم درس ۳ درسنامه + تست ۱ درک مطلب	ریاضی ۱۰ و ۱۱ و ۱۲ مبحث مثلثات مطالعه درسنامه + تست	دین و زندگی دهم درس ۶ مطالعه کتاب درسی
روز هفتم	زیست دهم فصل ۴ مطالعه کتاب یا درسنامه	شیمی دهم فصل ۳ مطالعه درسنامه + تست	استراحت و جبرانی	عربی دهم درس ۴ درسنامه + تست ۱ درک مطلب	ریاضی ۱۰ و ۱۱ و ۱۲ مبحث مثلثات مطالعه درسنامه + تست	دین و زندگی دهم درس ۴ تا ۶ تست زنی

نمونه برنامه جامع نظام جدید