

توجه

۱. از این فهرست به عنوان راهنمای مطالعه استفاده کنید.
۲. اولویت‌های مطالعه را تعیین کنید. در هر نوبت مطالعه مشخص کنید کدام موضوع برایتان ضروری‌تر و مهم‌تر است.
۳. میزان تسلط و نیاز آموزشی خود را در نظر بگیرید. (با در نظر گرفتن کارنامه‌ها و خودارزیابی‌تان)
۴. قبل از هر بار مطالعه، تسلط خودتان را با توجه به خودارزیابی‌تان و بر اساس جعبه ابزار کارنامه رنگ‌آمیزی کنید.

ارزیابی پیشرفت

مسلط	نسبتاً مسلط	مسلط نیستم	نام مبحث	تعداد تست	شماره صفحه	آزمون ۱: ۴ مبحث / ۸۰ تست
آبی	سبز	زرد				
آبی	سبز	زرد	مجموعه، الگو و دنباله	۲۰	۹	ریاضی
آبی	سبز	زرد	ترسیم‌های هندسی و استدلال	۲۰	۱۱	هندسه
آبی	سبز	زرد	فیزیک و اندازه‌گیری	۲۰	۱۳	فیزیک
آبی	سبز	زرد	کیهان زادگاه الفبای هستی	۲۰	۱۶	شیمی
			۴ مبحث	۸۰ تست		جمع ۴ درس

مسلط	نسبتاً مسلط	مسلط نیستم	نام مبحث	تعداد تست	شماره صفحه	آزمون ۲: ۶ مبحث / ۸۰ تست
آبی	سبز	زرد				
آبی	سبز	زرد	مجموعه، الگو و دنباله / مثلثات	۲۰	۱۹	ریاضی
آبی	سبز	زرد	ترسیم‌های هندسی و استدلال / قضیه تالس، تشابه و کاربردهای آن	۲۰	۲۱	هندسه
آبی	سبز	زرد	ویژگی‌های فیزیکی مواد	۲۰	۲۴	فیزیک
آبی	سبز	زرد	کیهان زادگاه الفبای هستی	۲۰	۲۷	شیمی
			۶ مبحث	۸۰ تست		جمع ۴ درس

مسلط	نسبتاً مسلط	مسلط نیستم	نام مبحث	تعداد تست	شماره صفحه	آزمون ۳: ۷ مبحث / ۸۰ تست
آبی	سبز	زرد				
آبی	سبز	زرد	مثلثات / توان‌های گویا و عبارت‌های جبری	۲۰	۳۰	ریاضی
آبی	سبز	زرد	قضیه تالس، تشابه و کاربردهای آن	۲۰	۳۲	هندسه
آبی	سبز	زرد	ویژگی‌های فیزیکی مواد / کار، انرژی و توان	۲۰	۳۵	فیزیک
آبی	سبز	زرد	کیهان زادگاه الفبای هستی / رد پای گازها در زندگی	۲۰	۳۸	شیمی
			۷ مبحث	۸۰ تست		جمع ۴ درس

مسلط	نسبتاً مسلط	مسلط نیستم	نام مبحث	تعداد تست	شماره صفحه	آزمون ۴: ۵ مبحث / ۸۰ تست
آبی	سبز	زرد				
آبی	سبز	زرد	توان‌های گویا و عبارت‌های جبری / معادله‌ها و نامعادله‌ها	۲۰	۴۱	ریاضی
آبی	سبز	زرد	قضیه تالس، تشابه و کاربردهای آن	۲۰	۴۳	هندسه
آبی	سبز	زرد	کار، انرژی و توان	۲۰	۴۶	فیزیک
آبی	سبز	زرد	رد پای گازها در زندگی	۲۰	۴۹	شیمی
			۵ مبحث	۸۰ تست		جمع ۴ درس

مسلط	نسبتاً مسلط	مسلط نیستم	نام مبحث	تعداد تست	شماره صفحه	آزمون ۵: ۱۱ مبحث / ۸۰ تست
آبی	سبز	زرد				
آبی	سبز	زرد	مجموعه، الگو و دنباله / مثلثات / توان‌های گویا و عبارت‌های جبری / معادله‌ها و نامعادله‌ها	۲۰	۵۲	ریاضی
آبی	سبز	زرد	ترسیم‌های هندسی و استدلال / قضیه تالس، تشابه و کاربردهای آن	۲۰	۵۴	هندسه
آبی	سبز	زرد	فیزیک و اندازه‌گیری / ویژگی‌های فیزیکی مواد / کار، انرژی و توان	۲۰	۵۷	فیزیک
آبی	سبز	زرد	کیهان زادگاه الفبای هستی / رد پای گازها در زندگی	۲۰	۶۰	شیمی
			۱۱ مبحث	۸۰ تست		جمع ۴ درس

مسلم	نسبتاً مسلم	مسلم نیست	نام مبحث	تعداد تست	شماره صفحه	آزمون ۶: ۴ مبحث / ۴۰ تست
آبی	سبز	زرد				
آبی	سبز	زرد	معادله‌ها و نامعادله‌ها	۱۰	۶۳	ریاضی
آبی	سبز	زرد	چند ضلعی‌ها	۱۰	۶۵	هندسه
آبی	سبز	زرد	کار، انرژی و توان	۱۰	۶۷	فیزیک
آبی	سبز	زرد	رد پای گازها در زندگی	۱۰	۶۹	شیمی

جمع	۴ درس	۴۰ تست	۴ مبحث
-----	-------	--------	--------

مسلم	نسبتاً مسلم	مسلم نیست	نام مبحث	تعداد تست	شماره صفحه	آزمون ۷: ۴ مبحث / ۴۰ تست
آبی	سبز	زرد				
آبی	سبز	زرد	تابع	۱۰	۷۱	ریاضی
آبی	سبز	زرد	چند ضلعی‌ها	۱۰	۷۳	هندسه
آبی	سبز	زرد	دما و گرما	۱۰	۷۵	فیزیک
آبی	سبز	زرد	رد پای گازها در زندگی	۱۰	۷۶	شیمی

جمع	۴ درس	۴۰ تست	۴ مبحث
-----	-------	--------	--------

مسلم	نسبتاً مسلم	مسلم نیست	نام مبحث	تعداد تست	شماره صفحه	آزمون ۸: ۴ مبحث / ۴۰ تست
آبی	سبز	زرد				
آبی	سبز	زرد	تابع	۱۰	۷۸	ریاضی
آبی	سبز	زرد	چند ضلعی‌ها	۱۰	۸۰	هندسه
آبی	سبز	زرد	دما و گرما	۱۰	۸۲	فیزیک
آبی	سبز	زرد	رد پای گازها در زندگی	۱۰	۸۴	شیمی

جمع	۴ درس	۴۰ تست	۴ مبحث
-----	-------	--------	--------

مسلم	نسبتاً مسلم	مسلم نیست	نام مبحث	تعداد تست	شماره صفحه	آزمون ۹: ۴ مبحث / ۴۰ تست
آبی	سبز	زرد				
آبی	سبز	زرد	تابع	۱۰	۸۶	ریاضی
آبی	سبز	زرد	چند ضلعی‌ها	۱۰	۸۸	هندسه
آبی	سبز	زرد	دما و گرما	۱۰	۸۹	فیزیک
آبی	سبز	زرد	آب، آهنگ زندگی	۱۰	۹۱	شیمی

جمع	۴ درس	۴۰ تست	۴ مبحث
-----	-------	--------	--------

مسلم	نسبتاً مسلم	مسلم نیست	نام مبحث	تعداد تست	شماره صفحه	آزمون ۱۰: ۷ مبحث / ۴۰ تست
آبی	سبز	زرد				
آبی	سبز	زرد	معادله‌ها و نامعادله‌ها / تابع	۱۰	۹۳	ریاضی
آبی	سبز	زرد	چند ضلعی‌ها	۱۰	۹۵	هندسه
آبی	سبز	زرد	کار، انرژی و توان / دما و گرما	۱۰	۹۷	فیزیک
آبی	سبز	زرد	رد پای گازها در زندگی / آب، آهنگ زندگی	۱۰	۹۹	شیمی

جمع	۴ درس	۴۰ تست	۷ مبحث
-----	-------	--------	--------

تابلوی نوروژی ۷ فروردین اختصاصی دهم ریاضی

ساعات مطالعه				سکوی های مقایسه			چه تعداد سوال را تمرین می کنیم؟		اطلاعات ضروری		تصمیم گیری			مبحث	کتاب
اجرا	پیش بینی	مطالعه ساعت تا کتون	هدف گذاری شما برای آزمون ۷ فروردین	هدف گذاری شما برای آزمون	هدف گذاری شما برای آزمون	تعداد چند تا از ۱۰ تایی شمار آزمون ۶ هفت	سایر منابع	کتاب آبی یا مسطحی	تعداد پیمانه ها در کتاب آبی	شماره سوال در کتاب نوروژی	مطالعه فصل	مطالعه کامل و اساسی	مرور و رفع اشکال	رنگ آمیزی کنید با ۴ رنگ آبی (خیل خوب) سبز (خوب) زرد (متوسط) قرمز (نیاز به تلاش زیاد) برای رنگ آمیزی کتاب ها از کارنامه اصلی و برای رنگ آمیزی مبحث ها از کارنامه مبحثی استفاده کنید)	رنگ
چند ساعت مطالعه کردید؟									۲۶	سوال ۱ تا ۲۰ آزمون اول	نمی خوانم	مطالعه کامل	مرور		
									۱۴	سوال ۸۱ تا ۱۰۰ آزمون دوم	نمی خوانم	مطالعه کامل	مرور		
									۲۰	سوال ۱۶۱ تا ۱۸۰ آزمون سوم	نمی خوانم	مطالعه کامل	مرور		
									۵	سوال ۲۶۱ تا ۲۶۰ آزمون چهارم	نمی خوانم	مطالعه کامل	مرور	ریاضی ۱	توان های گویا و عبارات های جبری
										سوال ۳۲۱ تا ۳۴۰ آزمون پنجم	نمی خوانم	مطالعه کامل	مرور		
									۱۲	سوال ۴۰ تا ۲۱ آزمون اول	نمی خوانم	مطالعه کامل	مرور		
										سوال ۱۰۱ تا ۱۳۰ آزمون دوم	نمی خوانم	مطالعه کامل	مرور		
									۱۲	سوال ۱۸۱ تا ۲۰۰ آزمون سوم	نمی خوانم	مطالعه کامل	مرور	هندسه ۱	فصلیه تانس، تشابه و کاربرد های آن
										سوال ۲۶۱ تا ۲۸۰ آزمون چهارم	نمی خوانم	مطالعه کامل	مرور		
										سوال ۳۴۱ تا ۳۶۰ آزمون پنجم	نمی خوانم	مطالعه کامل	مرور		
									۱۱	سوال ۶۰ تا ۴۱ آزمون اول	نمی خوانم	مطالعه کامل	مرور		
									۱۶	سوال ۱۴۰ تا ۱۲۱ آزمون دوم	نمی خوانم	مطالعه کامل	مرور	فیزیک ۱	ویژگی های فیزیکی مواد
										سوال ۲۰۱ تا ۲۲۰ آزمون سوم	نمی خوانم	مطالعه کامل	مرور		
									۱۰	سوال ۲۸۱ تا ۳۰۰ آزمون چهارم	نمی خوانم	مطالعه کامل	مرور		
										سوال ۳۶۱ تا ۳۸۰ آزمون پنجم	نمی خوانم	مطالعه کامل	مرور		
									۳۷	سوال ۸۰ تا ۶۱ آزمون اول	نمی خوانم	مطالعه کامل	مرور	شیمی ۱	کیهان زادگاه الفبای هستی
										سوال ۱۶۰ تا ۱۴۱ آزمون دوم	نمی خوانم	مطالعه کامل	مرور		
									۱۲	سوال ۲۲۱ تا ۲۴۰ آزمون سوم	نمی خوانم	مطالعه کامل	مرور		
										سوال ۳۰۱ تا ۳۲۰ آزمون چهارم	نمی خوانم	مطالعه کامل	مرور		
										سوال ۳۸۱ تا ۴۰۰ آزمون پنجم	نمی خوانم	مطالعه کامل	مرور	شیمی ۱	کیهان زادگاه الفبای هستی

تابلوی نوری ۱۷ فروردین اختصاصی دهم ریاضی

کتاب	مبحث	تعمیم گیری			اطلاعات ضروری		چه تعداد سوال را تمرین می کنیم؟		سکو های مقایسه				ساعات مطالعه	
		رنگ آمیزی کنید با علامت بزنید	مرد و رفیع اشکال	فلا مطالعه کامل و اساسی	شماره سوال در کتب نوروز بعد از تمرین هر سطر، آن را رنگ کنید.	تعداد پیمانه ها در کتب آبی	کتب آبی یا مستطبی	سایر منابع	تعداد چند تا از ۱۰ تا ۱۸ اسفند	هدف گذاری شما برای آزمون هدف گذاری شما برای آزمون	هدف گذاری شما برای آزمون ۱۷ فروردین	ساعت مطالعه تا کون	پیش بینی چند ساعت مطالعه می توانید	اجزاء چند ساعت مطالعه کنید
ریاضی ۱	معادله ها و نامعادله ها	مرد و رفیع اشکال	رنگ آمیزی کنید: ۲، ۴ رنگ آبی (خیلی خوب) سبز (خوب) زرد (متوسط) قرمز (بلا به تلاشی زیاد) (برای رنگ آمیزی کتابها از کارنامه اصلی و برای رنگ آمیزی مجله ها از کارنامه مجله استفاده کنید)	فلا مطالعه کامل و اساسی	سوال ۴۰۱ تا ۴۱۰ آزمون هشتم سوال ۴۴۱ تا ۴۵۰ آزمون هفتم سوال ۴۸۱ تا ۴۹۰ آزمون هشتم سوال ۵۲۱ تا ۵۳۰ آزمون نهم سوال ۵۶۱ تا ۵۷۰ آزمون دهم	۱۳								
		مرد و رفیع اشکال		فلا مطالعه کامل و اساسی	سوال ۴۰۱ تا ۴۱۰ آزمون هشتم سوال ۴۴۱ تا ۴۵۰ آزمون هفتم سوال ۴۸۱ تا ۴۹۰ آزمون هشتم سوال ۵۲۱ تا ۵۳۰ آزمون نهم سوال ۵۶۱ تا ۵۷۰ آزمون دهم	۱۹								
	تابع	مرد و رفیع اشکال		فلا مطالعه کامل و اساسی	سوال ۴۰۱ تا ۴۱۰ آزمون هشتم سوال ۴۴۱ تا ۴۵۰ آزمون هفتم سوال ۴۸۱ تا ۴۹۰ آزمون هشتم سوال ۵۲۱ تا ۵۳۰ آزمون نهم سوال ۵۶۱ تا ۵۷۰ آزمون دهم	۱۰								
	چند ضلعی ها	مرد و رفیع اشکال		فلا مطالعه کامل و اساسی	سوال ۴۰۱ تا ۴۱۰ آزمون هشتم سوال ۴۴۱ تا ۴۵۰ آزمون هفتم سوال ۴۸۱ تا ۴۹۰ آزمون هشتم سوال ۵۲۱ تا ۵۳۰ آزمون نهم سوال ۵۶۱ تا ۵۷۰ آزمون دهم	۹								
فیزیک ۱	کار، انرژی و توان	مرد و رفیع اشکال	رنگ آمیزی کنید: ۲، ۴ رنگ آبی (خیلی خوب) سبز (خوب) زرد (متوسط) قرمز (بلا به تلاشی زیاد) (برای رنگ آمیزی کتابها از کارنامه اصلی و برای رنگ آمیزی مجله ها از کارنامه مجله استفاده کنید)	فلا مطالعه کامل و اساسی	سوال ۴۰۱ تا ۴۱۰ آزمون هشتم سوال ۴۴۱ تا ۴۵۰ آزمون هفتم سوال ۴۸۱ تا ۴۹۰ آزمون هشتم سوال ۵۲۱ تا ۵۳۰ آزمون نهم سوال ۵۶۱ تا ۵۷۰ آزمون دهم	۱۳								
	دما و گرما	مرد و رفیع اشکال		فلا مطالعه کامل و اساسی	سوال ۴۰۱ تا ۴۱۰ آزمون هشتم سوال ۴۴۱ تا ۴۵۰ آزمون هفتم سوال ۴۸۱ تا ۴۹۰ آزمون هشتم سوال ۵۲۱ تا ۵۳۰ آزمون نهم سوال ۵۶۱ تا ۵۷۰ آزمون دهم	۲۵								
شیمی ۱	رد پای گازها در زندگی	مرد و رفیع اشکال	رنگ آمیزی کنید: ۲، ۴ رنگ آبی (خیلی خوب) سبز (خوب) زرد (متوسط) قرمز (بلا به تلاشی زیاد) (برای رنگ آمیزی کتابها از کارنامه اصلی و برای رنگ آمیزی مجله ها از کارنامه مجله استفاده کنید)	فلا مطالعه کامل و اساسی	سوال ۴۰۱ تا ۴۱۰ آزمون هشتم سوال ۴۴۱ تا ۴۵۰ آزمون هفتم سوال ۴۸۱ تا ۴۹۰ آزمون هشتم سوال ۵۲۱ تا ۵۳۰ آزمون نهم سوال ۵۶۱ تا ۵۷۰ آزمون دهم	۹								
	آب، آهنگ زندگی	مرد و رفیع اشکال		فلا مطالعه کامل و اساسی	سوال ۴۰۱ تا ۴۱۰ آزمون هشتم سوال ۴۴۱ تا ۴۵۰ آزمون هفتم سوال ۴۸۱ تا ۴۹۰ آزمون هشتم سوال ۵۲۱ تا ۵۳۰ آزمون نهم سوال ۵۶۱ تا ۵۷۰ آزمون دهم	۹								