

- از این فهرست به عنوان راهنمای مطالعه استفاده کنید.
- اولویت‌های مطالعه را تعیین کنید. در هر نوبت مطالعه مشخص کنید کدام موضوع برایتان ضروری‌تر و مهم‌تر است.
- میزان تسلط و نیاز آموزشی خود را در نظر بگیرید. (با در نظر گرفتن کارنامه‌ها و خودارزیابی‌تان)
- 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	دنیای زنده	۲۰	۹	زیست‌شناسی
آبی	سبز	زرد	فیزیک و اندازه‌گیری	۲۰	۱۲	فیزیک
آبی	سبز	زرد	کیهان زادگاه الفبای هستی	۲۰	۱۴	شیمی
آبی	سبز	زرد	مجموعه، الگو و دنباله	۲۰	۱۷	ریاضی
۴ مبحث				۸۰ تست		جمع ۴ درس

مسلط	نسبتاً مسلط	مسلط نیستم	نام مبحث	تعداد تست	شماره صفحه	آزمون ۲: ۵ مبحث / ۸۰ تست
آبی	سبز	زرد	گوارش و جذب مواد	۲۰	۱۹	زیست‌شناسی
آبی	سبز	زرد	ویژگی‌های فیزیکی مواد	۲۰	۲۲	فیزیک
آبی	سبز	زرد	کیهان زادگاه الفبای هستی	۲۰	۲۵	شیمی
آبی	سبز	زرد	مجموعه، الگو و دنباله / مثلثات	۲۰	۲۸	ریاضی
۵ 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	گوارش و جذب مواد / تبدلات گازی	۲۰	۳۰	زیست‌شناسی
آبی	سبز	زرد	ویژگی‌های فیزیکی مواد	۲۰	۳۳	فیزیک
آبی	سبز	زرد	کیهان زادگاه الفبای هستی / ردپای گازها در زندگی	۲۰	۳۶	شیمی
آبی	سبز	زرد	مثلثات / توان‌های گویا و عبارتهای جبری	۲۰	۳۹	ریاضی
۷ مبحث				۸۰ تست		جمع ۴ درس

مسلط	نسبتاً مسلط	مسلط نیستم	نام مبحث	تعداد تست	شماره صفحه	آزمون ۴: ۷ مبحث / ۸۰ تست
آبی	سبز	زرد	تبدلات گازی / گردش مواد در بدن	۲۰	۴۱	زیست‌شناسی
آبی	سبز	زرد	ویژگی‌های فیزیکی مواد / کار، انرژی و توان	۲۰	۴۴	فیزیک
آبی	سبز	زرد	ردپای گازها در زندگی	۲۰	۴۷	شیمی
آبی	سبز	زرد	توان‌های گویا و عبارتهای جبری / معادله‌ها و نامعادله‌ها	۲۰	۵۰	ریاضی
۷ مبحث				۸۰ تست		جمع ۴ درس

مسلط	نسبتاً مسلط	مسلط نیستم	نام مبحث	تعداد تست	شماره صفحه	آزمون ۵: ۱۳ مبحث / ۸۰ تست
آبی	سبز	زرد	دنیای زنده / گوارش و جذب مواد / تبدلات گازی / گردش مواد در بدن	۲۰	۵۲	زیست‌شناسی
آبی	سبز	زرد	فیزیک و اندازه‌گیری / ویژگی‌های فیزیکی مواد / کار، انرژی و توان	۲۰	۵۵	فیزیک
آبی	سبز	زرد	کیهان زادگاه الفبای هستی / ردپای گازها در زندگی	۲۰	۵۸	شیمی
آبی	سبز	زرد	مجموعه، الگو و دنباله / مثلثات / توان‌های گویا و عبارتهای جبری / معادله‌ها و نامعادله‌ها	۲۰	۶۱	ریاضی
۱۳ مبحث				۸۰ تست		جمع ۴ درس

مسلطه	نسبتاً مسلطه	مسلطه نیستم	نام مبحث	تعداد تست	شماره صفحه	آزمون ۶: ۴ مبحث / ۴۰ تست
آبی	سبز	زرد				
آبی	سبز	زرد	گردش مواد در بدن	۱۰	۶۳	زیست‌شناسی
آبی	سبز	زرد	کار، انرژی و توان	۱۰	۶۵	فیزیک
آبی	سبز	زرد	ردپای گازها در زندگی	۱۰	۶۷	شیمی
آبی	سبز	زرد	معادله‌ها و نامعادله‌ها	۱۰	۶۹	ریاضی
			جمع ۴ درس	۴۰ تست	۴ مبحث	

مسلطه	نسبتاً مسلطه	مسلطه نیستم	نام مبحث	تعداد تست	شماره صفحه	آزمون ۷: ۴ مبحث / ۴۰ تست
آبی	سبز	زرد				
آبی	سبز	زرد	گردش مواد در بدن	۱۰	۷۰	زیست‌شناسی
آبی	سبز	زرد	کار، انرژی و توان	۱۰	۷۲	فیزیک
آبی	سبز	زرد	ردپای گازها در زندگی	۱۰	۷۴	شیمی
آبی	سبز	زرد	تابع	۱۰	۷۶	ریاضی
			جمع ۴ درس	۴۰ تست	۴ مبحث	

مسلطه	نسبتاً مسلطه	مسلطه نیستم	نام مبحث	تعداد تست	شماره صفحه	آزمون ۸: ۵ مبحث / ۴۰ تست
آبی	سبز	زرد				
آبی	سبز	زرد	گردش مواد در بدن / تنظیم اسمزی و دفع مواد زائد	۱۰	۷۸	زیست‌شناسی
آبی	سبز	زرد	کار، انرژی و توان	۱۰	۸۰	فیزیک
آبی	سبز	زرد	ردپای گازها در زندگی	۱۰	۸۲	شیمی
آبی	سبز	زرد	تابع	۱۰	۸۴	ریاضی
			جمع ۴ درس	۴۰ تست	۵ مبحث	

مسلطه	نسبتاً مسلطه	مسلطه نیستم	نام مبحث	تعداد تست	شماره صفحه	آزمون ۹: ۴ مبحث / ۴۰ تست
آبی	سبز	زرد				
آبی	سبز	زرد	تنظیم اسمزی و دفع مواد زائد	۱۰	۸۵	زیست‌شناسی
آبی	سبز	زرد	دما و گرما	۱۰	۸۷	فیزیک
آبی	سبز	زرد	آب، آهنگ زندگی	۱۰	۸۸	شیمی
آبی	سبز	زرد	تابع	۱۰	۹۰	ریاضی
			جمع ۴ درس	۴۰ تست	۴ مبحث	

مسلطه	نسبتاً مسلطه	مسلطه نیستم	نام مبحث	تعداد تست	شماره صفحه	آزمون ۱۰: ۸ مبحث / ۴۰ تست
آبی	سبز	زرد				
آبی	سبز	زرد	گردش مواد در بدن / تنظیم اسمزی و دفع مواد زائد	۱۰	۹۱	زیست‌شناسی
آبی	سبز	زرد	کار، انرژی و توان / دما و گرما	۱۰	۹۳	فیزیک
آبی	سبز	زرد	ردپای گازها در زندگی / آب، آهنگ زندگی	۱۰	۹۵	شیمی
آبی	سبز	زرد	معادله‌ها و نامعادله‌ها / تابع	۱۰	۹۷	ریاضی
			جمع ۴ درس	۴۰ تست	۸ مبحث	

تابلوی نوروژی ۷ فروردین اختصاصی دهم تجربی

ساعات مطالعه		سکویهای مقایسه			چه تعداد سوال را تمرین می کنیم؟		اطلاعات ضروری		تضمین گیری			مبحث	کتاب
اجرا چند ساعت مطالعه می خواهید؟ کرید	پیش بینی	هدف گذاری شما	هدف گذاری شما	تعداد چند تا از ۱۰ تایی شما	سایر منابع	کتاب آبی یا سبسته	شماره سوال در کتاب نوروژی	مطالعه	مطالعه	مرور و رفع اشکال	رنگ آمیزی کنید: با ۴ رنگ (لایه خیلی خوب) سبز (خوب) زرد (متوسط) قرمز (نیاز به تلاش زیاد) (برای رنگ آمیزی کتابها از کارنامه اصلی و برای رنگ آمیزی مبحثها از کارنامه مبحثی استفاده کنید)	رنگ آمیزی کنید یا علامت بزنید	رنگ آمیزی کنید یا علامت بزنید
	چند ساعت مطالعه می خواهید؟	هدف گذاری شما	هدف گذاری شما	تعداد چند تا از ۱۰ تایی شما	سایر منابع	کتاب آبی یا سبسته	شماره سوال در کتاب نوروژی	مطالعه	مطالعه	مرور و رفع اشکال			
	چند ساعت مطالعه می خواهید؟	هدف گذاری شما	هدف گذاری شما	تعداد چند تا از ۱۰ تایی شما	سایر منابع	کتاب آبی یا سبسته	شماره سوال در کتاب نوروژی	مطالعه	مطالعه	مرور و رفع اشکال			
	چند ساعت مطالعه می خواهید؟	هدف گذاری شما	هدف گذاری شما	تعداد چند تا از ۱۰ تایی شما	سایر منابع	کتاب آبی یا سبسته	شماره سوال در کتاب نوروژی	مطالعه	مطالعه	مرور و رفع اشکال			
زیست شناسی ۱													
دنیای زنده													
گوارش و جذب مواد													
تبادلات گازی													
گردش مواد در بدن													
فیزیک و اندازه گیری													
فیزیک و اندازه گیری													
ویژگی های فیزیکی مواد													
کار، انرژی و توان													
شیمی ۱													
کیهان زادگاه الفبای هستی													
ردپای گازها در زندگی													
مجموعه، الگو و دنباله													
مثلاث													
توان های گویا و عبارتهای جبری													
معادله ها و نامعادله ها													
ریاضی ۱													
مجموعه، الگو و دنباله													
مثلاث													
توان های گویا و عبارتهای جبری													
معادله ها و نامعادله ها													

تابلوی نوزوزی ۱۷ فروردین اختصاصی دهم تجربی

کتاب	مبحث	رنگ آمیزی کنید با علامت بزید	تفہیم گیری		اطلاعات ضروری	تعداد پیمانه‌ها در کتاب آبی	تعمیر می کنیم؟	چه تعداد سوال را		ساعات مطالعه	
			رنگ آمیزی کنید با علامت بزید	رنگ آمیزی کنید با علامت بزید				تعمیر می کنیم؟	سوال را		
زیست شناسی ۱	گرددش مواد در بدن	مروود	مطالعه کامل	نیس خوانم	سوال ۴۱۰ تا ۴۱۰ آزمون ششمین سوال ۴۱۰ تا ۴۱۰ آزمون هفتمین سوال ۴۱۰ تا ۴۱۰ آزمون هشتمین سوال ۴۱۰ تا ۴۱۰ آزمون نهمین سوال ۴۱۰ تا ۴۱۰ آزمون دهمین	۱۵	سایر منابع	تعداد چند تا از ۱۰ تا ۱۰ شماره آزمون ۱۸ اسفند	هدف گذاری شما هدف گذاری برای ۱۷ فروردین	۱۸ ساعت	چند سلف مطالعه کردید
فیزیکی ۱	کار، انرژی و توان دما و گرما	مروود	مطالعه کامل	نیس خوانم	سوال ۴۱۱ تا ۴۱۰ آزمون ششمین سوال ۴۵۱ تا ۴۶۰ آزمون هفتمین سوال ۴۹۱ تا ۵۰۰ آزمون هشتمین سوال ۵۳۱ تا ۵۴۰ آزمون نهمین سوال ۵۷۱ تا ۵۸۰ آزمون دهمین	۱۶	کتاب آبی یا سه سطحی	تعداد پیمانه‌ها در کتاب آبی	هدف گذاری شما برای آزمون هدف گذاری ۹ فروردین	چند سلف مطالعه کردید	چند سلف مطالعه کردید
شیمی ۱	ردبای گازها در زندگی	مروود	مطالعه کامل	نیس خوانم	سوال ۴۲۱ تا ۴۳۰ آزمون ششمین سوال ۴۶۱ تا ۴۷۰ آزمون هفتمین سوال ۵۱۰ تا ۵۱۰ آزمون هشتمین سوال ۵۴۱ تا ۵۵۰ آزمون نهمین سوال ۵۸۱ تا ۵۹۰ آزمون دهمین	۲۵	کتاب آبی یا سه سطحی	تعداد پیمانه‌ها در کتاب آبی	هدف گذاری شما برای آزمون هدف گذاری ۹ فروردین	چند سلف مطالعه کردید	چند سلف مطالعه کردید
ریاضی ۱	معادله‌ها و نامعادله‌ها	مروود	مطالعه کامل	نیس خوانم	سوال ۴۳۱ تا ۴۴۰ آزمون ششمین سوال ۴۸۰ تا ۴۷۱ آزمون هفتمین سوال ۵۱۱ تا ۵۲۰ آزمون هشتمین سوال ۵۵۱ تا ۵۶۰ آزمون نهمین سوال ۵۹۱ تا ۶۰۰ آزمون دهمین	۱۳	کتاب آبی یا سه سطحی	تعداد پیمانه‌ها در کتاب آبی	هدف گذاری شما برای آزمون هدف گذاری ۹ فروردین	چند سلف مطالعه کردید	چند سلف مطالعه کردید
ریاضی ۱	تابع	مروود	مطالعه کامل	نیس خوانم	سوال ۴۳۱ تا ۴۴۰ آزمون ششمین سوال ۴۸۰ تا ۴۷۱ آزمون هفتمین سوال ۵۱۱ تا ۵۲۰ آزمون هشتمین سوال ۵۵۱ تا ۵۶۰ آزمون نهمین سوال ۵۹۱ تا ۶۰۰ آزمون دهمین	۱۹	کتاب آبی یا سه سطحی	تعداد پیمانه‌ها در کتاب آبی	هدف گذاری شما برای آزمون هدف گذاری ۹ فروردین	چند سلف مطالعه کردید	چند سلف مطالعه کردید