

- 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.
- مستطیل‌های هر ردیف نشانه‌ی تعداد پیمانه‌های سؤال‌های ۲۰ تایی و ۱۰ تایی است. می‌توانید برای هر پیمانه‌ی ۲۰ تایی، نیم ساعت (یا هر چند دقیقه که خواستید) در نظر بگیرید.
- قبل از هر بار مطالعه، تسلط خودتان را با توجه به خودارزیابی‌تان و بر اساس جعبه ابزار کارنامه رنگ‌آمیزی کنید.
- در پایان هر فصل، یک آزمون بیست سؤالی وجود دارد. از این آزمون برای جمع‌بندی و رفع اشکال استفاده کنید.

❖ بخش اول - زیست (۱) سال دهم

لرزیاب پیشرفت

مسلط نیستم	نسبتاً مسلطم	مسلطم	تعداد پیمانه	تعداد تست	صفحه تست	صفحه درس‌نامه	زیست‌شناسی، دیروز، امروز و فردا: ۳ زیر موضوع / ۶۰ تست
زرد	سبز	آبی	■	۲۰	۱۵	۱۲	۱- زیست‌شناسی چیست؟
زرد	سبز	آبی	■	۱۰	۱۹	۱۸	۲- زیست‌شناسی نوین
زرد	سبز	آبی	■	۱۰	۲۲	۲۱	۳- زیست‌شناسی در خدمت انسان
زرد	سبز	آبی		۲۰	۲۴	-	آزمون جمع‌بندی
							پاسخ‌نامه‌ی تشریحی ۴۷۰
			تعداد تست ۶۰		۹ صفحه تست	۶ صفحه درس‌نامه	جمع ۳ زیر موضوع

مسلط نیستم	نسبتاً مسلطم	مسلطم	تعداد پیمانه	تعداد تست	صفحه تست	صفحه درس‌نامه	گوارش و جذب مواد: ۴ زیر موضوع / ۲۰۰ تست
زرد	سبز	آبی	■■■■	۵۰	۳۱	۲۷	۱- یاخته و بافت جانوری
زرد	سبز	آبی	■■■■	۵۰	۴۴	۳۸	۲- ساختار و عملکرد لوله‌ی گوارش
زرد	سبز	آبی	■■■■	۵۰	۵۳	۵۰	۳- جذب مواد و تنظیم فعالیت دستگاه گوارش
زرد	سبز	آبی	■■	۳۰	۶۲	۶۰	۴- تنوع گوارش در جانداران
زرد	سبز	آبی		۲۰	۶۶	-	آزمون جمع‌بندی
							پاسخ‌نامه‌ی تشریحی ۴۷۷
			تعداد تست ۲۰۰		۲۲ صفحه تست	۱۶ صفحه درس‌نامه	جمع ۴ زیر موضوع

مسلط نیستم	نسبتاً مسلطم	مسلطم	تعداد پیمانه	تعداد تست	صفحه تست	صفحه درس‌نامه	تبادلات گازی: ۳ زیر موضوع / ۱۴۰ تست
زرد	سبز	آبی	■■	۴۰	۷۴	۷۱	۱- ساز و کار دستگاه تنفس در انسان
زرد	سبز	آبی	■■	۵۰	۸۲	۷۹	۲- تهویه‌ی ششی
زرد	سبز	آبی	■■	۳۰	۹۰	۸۸	۳- تنوع تبادلات گازی
زرد	سبز	آبی		۲۰	۹۴	-	آزمون جمع‌بندی
							پاسخ‌نامه‌ی تشریحی ۵۰۲
			تعداد تست ۱۴۰		۱۸ صفحه تست	۸ صفحه درس‌نامه	جمع ۳ زیر موضوع

ارزیابیه پیشرفت

مسلط نیستم	نسباً مسلطم	مسلطم	تعداد پیمانہ	تعداد تست	صفحه تست	صفحه درس نامہ	گرددش مواد در بدن: ۴ زیر موضوع / ۱۸۰ تست
زرد	سبز	آبی	■ ■ ■ ■	۶۰	۱۰۰	۹۸	۱- قلب
زرد	سبز	آبی	■ ■	۳۰	۱۱۶	۱۱۱	۲- رگهای خونی
زرد	سبز	آبی	■	۲۰	۱۲۲	۱۲۰	۳- خون
زرد	سبز	آبی	■ ■ ■ ■	۵۰	۱۲۸	۱۲۵	۴- تنوع گرددش مواد در جانداران
زرد	سبز	آبی		۲۰	۱۳۴	-	آزمون جمع بندی
							پاسخنامه ی تشریحی ۵۱۷
جمع ۴ زیر موضوع ۱۷ صفحه درس نامہ ۲۲ صفحه تست ۱۸۰ تست							

مسلط نیستم	نسباً مسلطم	مسلطم	تعداد پیمانہ	تعداد تست	صفحه تست	صفحه درس نامہ	تنظیم اسمزی و دفع مواد زائد: ۳ زیر موضوع / ۱۷۰ تست
زرد	سبز	آبی	■ ■ ■ ■	۴۰	۱۴۰	۱۳۸	۱- هم ایستایی و کلیه ها
زرد	سبز	آبی	■ ■ ■ ■ ■ ■	۸۰	۱۴۸	۱۴۵	۲- فرایند تشکیل ادرار و تخلیه ی آن
زرد	سبز	آبی	■ ■ ■	۳۰	۱۶۱	۱۵۹	۳- تنوع دفع و تنظیم اسمزی در جانداران
زرد	سبز	آبی		۲۰	۱۶۵	-	آزمون جمع بندی
							پاسخنامه ی تشریحی ۵۳۶
جمع ۳ زیر موضوع ۷ صفحه درس نامہ ۲۳ صفحه تست ۱۷۰ تست							

مسلط نیستم	نسباً مسلطم	مسلطم	تعداد پیمانہ	تعداد تست	صفحه تست	صفحه درس نامہ	از یاخته تا گیاه: ۳ زیر موضوع / ۱۴۰ تست
زرد	سبز	آبی	■ ■ ■ ■	۴۰	۱۷۲	۱۶۹	۱- ویژگی های یاخته ی گیاهی
زرد	سبز	آبی	■ ■ ■ ■	۴۰	۱۸۰	۱۷۸	۲- سامانه ی بافتی
زرد	سبز	آبی	■ ■ ■ ■	۴۰	۱۸۹	۱۸۶	۳- ساختار گیاهان
زرد	سبز	آبی		۲۰	۱۹۵	-	آزمون جمع بندی
							پاسخنامه ی تشریحی ۵۵۵
جمع ۳ زیر موضوع ۹ صفحه درس نامہ ۲۰ صفحه تست ۱۴۰ تست							

مسلط نیستم	نسباً مسلطم	مسلطم	تعداد پیمانہ	تعداد تست	صفحه تست	صفحه درس نامہ	جذب و انتقال مواد در گیاهان: ۳ زیر موضوع / ۱۳۰ تست
زرد	سبز	آبی	■ ■ ■ ■ ■ ■	۳۰	۲۰۱	۱۹۹	۱- تغذیه ی گیاهی
زرد	سبز	آبی	■ ■ ■ ■	۲۰	۲۰۷	۲۰۶	۲- جانداران مؤثر در تغذیه ی گیاهی
زرد	سبز	آبی	■ ■ ■ ■ ■ ■	۶۰	۲۱۵	۲۱۱	۳- انتقال مواد در گیاهان
زرد	سبز	آبی		۲۰	۲۲۴	-	آزمون جمع بندی
							پاسخنامه ی تشریحی ۵۷۴
جمع ۳ زیر موضوع ۸ صفحه درس نامہ ۲۰ صفحه تست ۱۳۰ تست							

ارزایه پیشرفت

مسلط نیستم	نسبتاً مسلطم	مسلطم	تعداد پیمانه	تعداد تست	صفحه تست	صفحه درس نامه	تنظیم عصبی: ۲ زیرموضوع / ۲۲۰ تست
زرد	سبز	آبی		۸۰	۲۳۳	۲۲۸	۱- یاخته‌های بافت عصبی
زرد	سبز	آبی		۱۲۰	۲۵۰	۲۴۴	۲- ساختار دستگاه عصبی
زرد	سبز	آبی		۲۰	۲۶۵	-	آزمون جمع‌بندی
						۵۹۱	پاسخ تشریحی

جمع ۲ زیرموضوع ۱۱ صفحه درس نامه ۲۹ صفحه تست ۲۲۰ تست

مسلط نیستم	نسبتاً مسلطم	مسلطم	تعداد پیمانه	تعداد تست	صفحه تست	صفحه درس نامه	حواس: ۳ زیرموضوع / ۱۰۰ تست
زرد	سبز	آبی		۱۰	۲۷۰	۲۶۹	۱- گیرنده‌های حسی
زرد	سبز	آبی		۶۰	۲۷۷	۲۷۲	۲- حواس ویژه
زرد	سبز	آبی		۱۰	۲۸۷	۲۸۶	۳- گیرنده‌های حسی جانوران
زرد	سبز	آبی		۲۰	۲۸۹	-	آزمون جمع‌بندی
						۶۱۷	پاسخ تشریحی

جمع ۳ زیرموضوع ۹ صفحه درس نامه ۱۶ صفحه تست ۱۰۰ تست

مسلط نیستم	نسبتاً مسلطم	مسلطم	تعداد پیمانه	تعداد تست	صفحه تست	صفحه درس نامه	دستگاه حرکتی: ۲ زیرموضوع / ۹۰ تست
زرد	سبز	آبی		۳۰	۲۹۶	۲۹۳	۱- استخوان‌ها و اسکلت
زرد	سبز	آبی		۴۰	۳۰۴	۳۰۰	۲- ماهیچه و حرکت
زرد	سبز	آبی		۲۰	۳۰۹	-	آزمون جمع‌بندی
						۶۳۱	پاسخ تشریحی

جمع ۲ زیرموضوع ۸ صفحه درس نامه ۸ صفحه تست ۹۰ تست

مسلط نیستم	نسبتاً مسلطم	مسلطم	تعداد پیمانه	تعداد تست	صفحه تست	صفحه درس نامه	تنظیم شیمیایی: ۲ زیرموضوع / ۱۳۰ تست
زرد	سبز	آبی		۱۰	۳۱۴	۳۱۳	۱- ارتباط شیمیایی
زرد	سبز	آبی		۱۰۰	۳۲۲	۳۱۶	۲- غده‌های درون‌ریز
زرد	سبز	آبی		۲۰	۳۳۴	-	آزمون جمع‌بندی
						۶۴۴	پاسخ تشریحی

جمع ۲ زیرموضوع ۸ صفحه درس نامه ۱۳ صفحه تست ۱۳۰ تست

مسلط نیستم	نسبتاً مسلطم	مسلطم	تعداد پیمانه	تعداد تست	صفحه تست	صفحه درس نامه	ایمنی: ۳ زیرموضوع / ۱۱۰ تست
زرد	سبز	آبی		۱۰	۳۳۹	۳۳۸	۱- نخستین خط دفاعی: ورود ممنوع
زرد	سبز	آبی		۲۰	۳۴۴	۳۴۱	۲- دومین خط دفاعی: واکنش‌های عمومی اما سریع
زرد	سبز	آبی		۶۰	۳۵۱	۳۴۷	۳- سومین خط دفاعی: دفاع اختصاصی
زرد	سبز	آبی		۲۰	۳۵۹	-	آزمون جمع‌بندی
						۶۶۱	پاسخ تشریحی

جمع ۳ زیرموضوع ۹ صفحه درس نامه ۱۵ صفحه تست ۱۱۰ تست

لوزیاب پیشرفت

مسلمت نسبتم	نسبتاً مسلمتم	مسلمتم	تعداد پیمانه	تعداد تست	صفحه تست	صفحه درس نامه	تقسیم یاخته: ۳ زیر موضوع / ۱۰۰ تست		
زرد	سبز	آبی	■	۱۰	۳۶۵	۳۶۳	۱- کروموزوم		
زرد	سبز	آبی	■■	۴۰	۳۷۱	۳۶۷	۲- میتوز		
زرد	سبز	آبی	■■■	۳۰	۳۷۹	۳۷۷	۳- میوز و تولیدمثل جنسی		
زرد	سبز	آبی		۲۰	۳۸۴	-	آزمون جمع بندی		
						۶۷۴	پاسخ تشریحی		
جمع ۳ زیر موضوع							۹ صفحه درس نامه	۱۵ صفحه تست	۱۰۰ تست

مسلمت نسبتم	نسبتاً مسلمتم	مسلمتم	تعداد پیمانه	تعداد تست	صفحه تست	صفحه درس نامه	تولیدمثل: ۴ زیر موضوع / ۲۰۰ تست		
زرد	سبز	آبی	■■■■	۳۰	۳۹۰	۳۸۸	۱- دستگاه تولیدمثل در مرد		
زرد	سبز	آبی	■■■■■	۹۰	۳۹۸	۳۹۴	۲- دستگاه تولیدمثل در زن		
زرد	سبز	آبی	■■■	۴۰	۴۱۲	۴۰۹	۳- رشد و نمو جنین		
زرد	سبز	آبی	■	۲۰	۴۱۸	۴۱۷	۴- تولیدمثل در جانوران		
زرد	سبز	آبی		۲۰	۴۲۱	-	آزمون جمع بندی		
						۶۸۹	پاسخ تشریحی		
جمع ۴ زیر موضوع							۱۱ صفحه درس نامه	۲۵ صفحه تست	۲۰۰ تست

مسلمت نسبتم	نسبتاً مسلمتم	مسلمتم	تعداد پیمانه	تعداد تست	صفحه تست	صفحه درس نامه	تولیدمثل نهان‌انگان: ۳ زیر موضوع / ۱۱۰ تست		
زرد	سبز	آبی	■	۱۰	۴۲۶	۴۲۵	۱- تولیدمثل غیر جنسی		
زرد	سبز	آبی	■■■	۴۰	۴۳۰	۴۲۸	۲- تولیدمثل جنسی		
زرد	سبز	آبی	■■■	۴۰	۴۳۷	۴۳۵	۳- از یاخته تخم تا گیاه		
زرد	سبز	آبی		۲۰	۴۴۲	-	آزمون جمع بندی		
						۷۱۳	پاسخ تشریحی		
جمع ۳ زیر موضوع							۶ صفحه درس نامه	۱۴ صفحه تست	۱۱۰ تست

مسلمت نسبتم	نسبتاً مسلمتم	مسلمتم	تعداد پیمانه	تعداد تست	صفحه تست	صفحه درس نامه	پاسخ گیاهان به محرک‌ها: ۲ زیر موضوع / ۱۲۰ تست		
زرد	سبز	آبی	■■■■■	۸۰	۴۵۱	۴۴۶	۱- تنظیم کننده‌های رشد در گیاهان		
زرد	سبز	آبی	■	۲۰	۴۶۳	۴۶۰	۲- پاسخ به محیط		
زرد	سبز	آبی		۲۰	۴۶۶	-	آزمون جمع بندی		
						۷۲۷	پاسخ تشریحی		
جمع ۲ زیر موضوع							۸ صفحه درس نامه	۱۵ صفحه تست	۱۲۰ تست