

دبيرستان پيشگاه

راهنامهی مطالعاتی نوروز ۱۴۰۰

پایه دهم

رشته ریاضی و تجربی



سال نو پیشاپیش بر شما و خانواده ممتن مبارک.

در مطالبی که پیش رو دارید سعی کرده ام هر چیزی را که برای استفاده بهینه از تعطیلات نوروز لازم دارید بیاورم تا شما هم با یک جمع بندی خوب و یک روحیه خوب سال جدید را با موفقیت آغاز کنید و در خرداد ماه با یک معدل فوق العاده در امتحانات نوبت دوم بتوانید آینده زندگیتان را آن گونه که دوست دارید بسازید.

با احترام

مشاور پایه دهم - بانی

تعطیلات ظاهراً ۲ هفته ای و در اصل ۳ هفته ای عید نوروز به دلایل زیر خیلی مهم است:

- ۱- به امتحانات خرداد خیلی نزدیک شده اید (حدود ۲ ماه) و این خود انگیزه بالاتری ایجاد می کند برای تلاش و کوشش.
- ۲- کلاس های مدرسه و فشار دبیران و امتحانات حذف می شود.
- ۳- نه ماه تجربه درس خواندن، آزمون دادن (چه خوب و چه بد) دفتر برنامه ریزی (تکمیل کردن یا نکردن)، تست زدن و نزدن دارید و با این تجربه خیلی بهتر می شود درس خواند.

چرا عید و تعطیلات نوروز این قدر اهمیت دارد و از آن به عنوان دوران طلایی نام برده می شود؟

چون در این زمان به دلایل مختلف اغلب دانش آموزان درس نمی خوانند و اگر دانش آموزی در این زمان تلاش کند از سایرین به شدت جلو می افتد و نه تنها عقب ماندگی های خود را جبران می کند بلکه می تواند معدل خوبی در امتحانات خرداد بدست آورد. برای همین به این دوران، دوران طلایی گفته می شود.

چرا تکالیف نوروزی؟

یکی از مشکلات نظام آموزشی ما این است که با حفظ سنت ها (تعطیلات نوروز و ۱۳ بدر و ...) ساختار غربی را هم گرفته ایم و شده است آن چه هست! یعنی در همه جای دنیا تابستان تعطیل است، از مهر ترم اول شروع می شود سپس امتحانات و کریسمس و تعطیلات و پس از آن ترم دوم شروع می شود و امتحانات و تعطیلات تابستان. ولی در ایران در وسط ترم دوم که تازه دانش آموز موتورش روشن شده است با تعطیلات حداقل ۱۳ روزه نوروز مواجه می شویم و هر چه رشته شده است پنبه می شود. برای همین از دیر باز برای این تعطیلات فکری می کردند که قدیمی ترینش می شود پیک شادی!!

شما دهمی های عزیز باید بدانید تعطیلات نوروز در وسط ترم دوم می تواند تمام انرژی شما را از بین ببرد و موتور شما را که تازه بعد از دیدن شاهکار ترم اول (منظور همان کارنامه درخشان است) روشن شده است کامل خاموش کند یا نیم سوز کند. پس بهترین کار این است امسال که به دلیل ویروس کرونا مسافرت ها و عید دیدنی ها تعطیل شده، برای خود یک برنامه شخصی بریزید یا از برنامه مشاور مدرسه استفاده کنید و درس هایی را که ضعف دارید تقویت کنید چون بعد از تعطیلات عید بلافاصله دبیران درس هایی را که تمام نکرده اند تدریس می کنند و دوره ها شروع می شود و احتمالاً از اول خرداد امتحانات شروع می شود.

تجربه نشان می دهد که دانش آموزان این تعطیلات را به یکی از حالتهای زیر پشت سر می گذارند:

گروه اول درس نمی خوانند:

می گویند ما که ۶ ماه درس نخواندیم چیزی هم نشد این ۲ هفته هم رویش!! زندگی مهم تر از درس است! یا این ۶ ماه خسته شدیم اینقدر خوندیم. این ۲ هفته را استراحت کنیم که خسته تر نشویم و اصطلاحاً نَبَریم و بعد از عید با انرژی خوب و بالا کولاک می کنیم. بعضی از خانواده ها هم با این عده موافق هستند چون به این ترتیب به مسافرت و زندگی خودشان می رسند.

گروه دوم درس می خوانند:

خیلی زیاد و روزی ۱۰ ساعت درس می خوانند ولی چند روز خوب کار می کنند و چند روز کار نمی کنند.

بدیهی است هر یک از این روش ها یکسری محاسن و یک سری معایب دارند که خلاصه آن به شرح زیر است:

حالت اول: کلاً غلط است و نمی توان از یک بازه زمانی مهم مثل تعطیلات ۲ هفته ای نوروز غفلت کرد و به این راحتی آن را از دست داد. البته به هدف هم بستگی دارد. قرار نیست همه آدمها رتبه خوب بیاورند و رشته های خوب قبول شوند. بعضی ها هم دوست دارند از زندگیشان لذت ببرند. آدمها انتخاب می کنند. یک نفر پزشکی سراسری و یک نفر لیسانس بدون کنکور دانشگاه آزاد در حومه تهران.

حالت دوم: بهتر از حالت اول است ولی بدون برنامه درس خواندن موفقیت چندانی در پی نخواهد داشت. ضمن اینکه به دلایل زیر درس خواندن در ایام نوروز سخت می شود:

- ۱- سابقه تاریخی عید نوروز (۱۶ سال مسافرت و عید دیدنی و ...)
- ۲- برنامه های تلویزیون
- ۳- شروع فصل بهار و خواب آلودگی
- ۴- مقایسه با سایر اعضای خانواده که راحت می خوابند، استراحت می کنند، تلویزیون نگاه می کنند و به زندگیشان می رسند.
- ۵- طولانی بودن این تعطیلات
- ۶- تعطیل بودن ادارات و دانشگاهها و مدارس که باعث حضور حداکثری پدر و مادر و سایر اعضای خانواده می شود.

اهداف سال دهم

هدف اول: معدل بالای ۱۹ در امتحانات خرداد

هدف دوم: تراز آزمون جامع تستی بالای ۶۰۰۰

هدف سوم: کسب رتبه ۱ تا ۳ کلاس

همیشه یا اغلب مواقع رتبه های برتر مدرسه در کنکور رتبه برتر می شوند نه شاگرد وسط مدرسه و شاگرد آخر کلاس! بگذریم از چند استثنا که نمی شود از روی آنها الگوبرداری کرد.

پس اگر در ترم اول نتوانستید جزء نفرات برتر باشید در میان ترم و از همه مهم تر در خردادماه خودتان را نشان دهید.

برای رسیدن به این اهداف کارهای زیر را در دستور کار قرار دهید:

۱- افزایش تلاش و ساعت مطالعه

روزهای مدرسه حداقل ۳ تا ۵ ساعت و روزهای تعطیل ۶ تا ۱۲ ساعت یعنی هفته ای ۳۰ تا ۵۰ ساعت مطالعه در منزل

۲- اصلاح روش مطالعه و یادگیری

الف) پشت میز بنشینید و درس بخوانید و از ولو شدن روی زمین و تخت پرهیز کنید. کنکور و امتحان نهایی در حالت عمودی برگزار می شود نه افقی! و انسان های موفق در کتابخانه درس خوانده اند و می خوانند و شاید بخوانند!

ب) روش مطالعه هر درس را یاد بگیرید و تغییر کنید! نه اینکه کار خودتان را بکنید. بارها گفته ام در اکثر دروس به جای زیاد خواندن کتاب و جزوه به حل تمرینات جدید در آن درس بپردازید. زیاد خواندن در دروسی مثل عربی - انگلیسی - ریاضی - فیزیک و شیمی دردی را دوا نمی کند.

البته اگر با روش خودتان نمره بالای ۱۹ و تراز بالای ۶۰۰۰ می آورید و ساعت درسی زیادی هم ندارید (یعنی با خرخونی اشتباه کیفی خود را جبران نمی کنید) اشکالی ندارد و به روش خودتان ادامه دهید. ولی اگر نمره خوبی می آورید و نه تراز بالایی و ادعا دارید که درس می خوانید لطفاً تغییر روش دهید و البته ترک عادت موجب مرض است.

ج) خلاصه نویسی قسمتهایی از هر درس را که لازم است مثل فرمول های ریاضی و فیزیک - تعاریف - تاریخ ادبیات و ... فراموش نکنید. خلاصه نویسی ضمن اینکه به شما در امتحانات بعدی کمک می کند باعث می شود خواندنتان با تمرکز باشد.

د) استفاده از کتاب های کمک آموزشی مناسب. مطمئن باشید با بسنده کردن به کتاب درسی و شعارهای عوام فریب «فقط کتاب درسی کفایت می کند» یا «فلان داوطلب از فلان روستا که رتبه برتر آورده چه چیزی به جز کتاب خوانده است» فقط به خود ظلم می کنید و هیچ تغییری در نتایج عالم امکان به وجود نمی آورید.

تمام داوطلبان برتر کنکور یعنی رتبه های زیر ۱۰۰۰ حتی در دورترین نقاط مرزی تا بن دندان مسلح هستند و همه امکانات را حتی بهتر از تهرانی ها در اختیار دارند.

مراحل تست زدن

مرحله اول: تست زدن تمرینی

در این مرحله درس را می خوانید و از روی کتاب طبقه بندی شده و یا تألیفی دانه دانه تست می زنید و رفع اشکال می کنید تا مبحث را یاد بگیرید و اشکالاتتان برطرف و با تست زدن آشنا شوید. در دروس اختصاصی و عمومی بهتر است با ۲ یا ۳ روز فاصله تست بزیند که مقداری فراموشی را تجربه کنید.

◀ این مرحله فقط جهت دست گرمی است و با این کار در آزمون های آزمایشی بالاتر از ۲۰ درصد نمی توانید بزیند.

◀ اسم این کار تست زدن نیست! وقتی معلم ها و مشاورها می گویند تست بزیند منظورشان این کار نیست. قابل توجه بعضیها!

مرحله دوم: تست زدن آموزشی

وقتی که چند تا تست تمرینی زدید (حدود ۵۰ تا طبقه بندی شده و ۲۰ تا تألیفی) برای خود وقت می گیرید و ۲۰ تا ۳۰ تست را در زمان نزدیک به کنکور پاسخ می دهید. مثلاً ۳۰ تست ریاضی یا فیزیک را در ۴۰ دقیقه یا ۲۵ تست ادبیات و دینی را در ۲۰ دقیقه. تست ها را یکباره می زنید و وارد پاسخبرگ می کنید و درصد می گیرید. در پایان آزمون تستهای غلط و نزده را رفع اشکال می کنید و نکات آن را می نویسید.

◀ با انجام این کار (حداقل ۳ تا ۱۰ مجموعه تستی ۲۵ تا ۳۰ تایی با رعایت زمان) می توانید در آزمون به ۴۰ درصد برسید.

◀ به این کار می گویند تست زدن! همان چیزی که معلم ها و مشاورها می گویند.

مرحله سوم: تست زدن ترکیبی تک درس

بعد از تست زدن آموزشی و تسلط نسبی به تک تک مباحث یک درس لازم است از مباحث متعدد آن درس یک تعداد سوال انتخاب و مجدداً به صورت سنجشی پاسخ دهید. (مثلاً ۵ تا تست از درس اول دینی دهم، ۵ تا از درس دوم، ۵ تا از درس سوم، ۵ تا از درس چهارم و ۵ تا از درس پنجم که می شود ۲۵ تا تست دینی در ۲۰ دقیقه) از خودتان آزمون بگیرید. با پیشرفت درصد از تعداد تستها کم می کنید و به تعداد مباحث اضافه می کنید. مثلاً از ۱۰ تا درس دینی هر درس ۲ تا تست می زنید.

◀ با انجام این کار (حداقل ۳ تا ۱۰ مجموعه تستی مختلف از یک درس و رعایت زمان) می توانید در آزمون به ۶۰ درصد برسید.

◀ مشکل اصلی اکثر شما این است که وقتی آزمون از یک مبحث است خوب می زنید (البته بعضی ها) ولی وقتی آزمون از چند تا مبحث می شود قاطی می کنید. با این تمرین آزمون های جامع را بهتر می زنید.

راهنمای استفاده از برنامه پیشنهادی مشاور

- ۱- در برنامه مطالعاتی عید امسال ۱۰ روز کاری در نظر گرفته ام و برای هر روز ۴ زنگ مطالعاتی ۱.۵ ساعته پیش بینی کرده ام. یعنی کسی که طبق برنامه درس بخواند در طول تعطیلات ۴۰ زنگ درسی و ۶۰ ساعت درس خوانده است.
- ۲- به دلیل اهمیت دروس اختصاصی تعداد زنگ بیشتری برای آنها در نظر گرفته شده و هر روز درس ریاضی در برنامه پیشنهادی وجود دارد تا با حل تمرین تشریحی و تست دانش آموزان ضعف های خود را برطرف کرده و یا تسلط خود را بیشتر کنند.
- ۳- در دروس مختلف طبق برنامه ابتدا کتاب و جزوه درسی مطالعه شود تا آمادگی لازم برای حل تمرین را پیدا کنید. سپس مطابق ترتیب زیر تمرین حل کنید:
الف) حل سوالات طبقه بندی شده از روی کتاب کمک آموزشی (ماجراجوی من و درسام نشر خیلی سبز) برای دانش آموزانی که در یک درس احساس ضعف می کنند یا اعتماد به نفس خود را در آن درس از دست داده اند.
ب) حل تست های کتاب الگو یا خیلی سبز برای دانش آموزانی که در حل سوالات تکالیف دبیران در طول سال مشکلی نداشته اند. (برای تست زدن به مراحل تست زدن که در همین جزوه آورده ام توجه کنید.)
- ۴- در ابتدای زنگ که مخصوص مطالعه دقیق جزوه و کتاب است اگر تا کنون آن فصل را خلاصه نویسی نکرده اید حتماً از روی کتاب درسی و جزوه دبیر و کتاب کمک درسی که در اختیار دارید خلاصه جامعی را برای آن فصل بنویسید.
این کار ضمن اینکه باعث می شود در حین مطالعه تمرکزتان بالا رود برای دوره جمع بندی بعدی کار شما را راحت می کند.
- ۵- دو گروه دانش آموز می توانند تعداد زنگ های مطالعاتی خود را در هر روز تا ۶ زنگ افزایش دهند:
الف) دانش آموزانی که برای رتبه عالی در کنکور و معدل عالی در امتحان خرداد تلاش می کنند.
ب) دانش آموزانی که از ترم اول ضعف های درسی دارند.
به این ترتیب حداقل ۲۰ زنگ درسی اضافه تر نسبت به سایر دانش آموزان تولید می شود.
- ۶- پیشنهاد می کنم دانش آموزان قوی این ۲۰ زنگ را به کارهای زیر اختصاص دهند:
۱-۶- حداقل ۱۰ زنگ را به ۲ درس اختصاصی که احساس می کنید در آنها قوی ترید اختصاص دهید و در این ۱۰ زنگ حداقل ۴۰۰ تست بزنید و رفع اشکال کنید. این کار باعث می شود ضمن مرور کردن مباحث درسی تسلط خودتان را روی این ۲ درس فوق العاده بالا ببرید و نتیجه عالی آن را در سال کنکور بفهمید.
- ۲-۶- ده زنگ باقیمانده را به مطالعه کتاب فارسی دهم نشر الگو بپردازید و سعی کنید قرابت معنایی و آرایه ها را کار کنید و تست بزنید تا تسلط تان روی این دو مبحث بیشتر شود. این دو مبحث برای موفقیت در کنکور فوق العاده کلیدی هستند.
- ۷- دانش آموزان ضعیف سعی کنند مطابق دستور العمل پر کردن روند نمای درسی در این ۲۰ زنگ اضافه، ضعف های درسی خود را درس به درس کمتر کنند تا بعد از عید با روحیه و اعتماد به نفس بیشتری کار را آغاز کنند.

روزهای خوبی داشته باشید - امیر بانی

برنامه پیشنهادی نوروز ۱۴۰۰ - دهم تجربی

دبیرستان پیشگام

| روزهای هفته | ساعت درس و مبحث | مطالعه ۱ | مطالعه ۲ | مطالعه ۳ | مطالعه ۴ |
|------------------------|--------------------|----------|---------------|---------------|---------------|
| دو شنبه ۱۴۰۰/۰۱/۰۲ | درس | ریاضی | فارسی | فیزیک | عربی |
| | مبحث مطالعاتی | فصل ۱ | درس ۱ و ۲ و ۳ | فصل ۱ | درس ۱ |
| سه شنبه ۱۴۰۰/۰۱/۰۳ | درس | زیست | ریاضی | شیمی | فیزیک |
| | مبحث مطالعاتی | فصل ۱ | فصل ۱ | فصل ۱ | فصل ۱ |
| چهارشنبه ۱۴۰۰/۰۱/۰۴ | درس | ریاضی | عربی | فیزیک | زیست |
| | مبحث مطالعاتی | فصل ۲ | درس ۲ | فصل ۲ | فصل ۲ |
| پنجشنبه ۱۴۰۰/۰۱/۰۵ | درس | ریاضی | زیست | فارسی | شیمی |
| | مبحث مطالعاتی | فصل ۲ | فصل ۲ | درس ۴ و ۵ و ۶ | فصل ۱ |
| جمعه ۱۴۰۰/۰۱/۰۶ | درس | فیزیک | انگلیسی | ریاضی | زیست |
| | مبحث مطالعاتی | فصل ۲ | درس ۱ | فصل ۳ | فصل ۲ |
| شنبه ۱۴۰۰/۰۱/۰۷ | درس | ریاضی | عربی | شیمی | زیست |
| | مبحث مطالعاتی | فصل ۳ | درس ۳ | فصل ۲ | فصل ۳ |
| یکشنبه ۱۴۰۰/۰۱/۰۸ | درس | فیزیک | زیست | ریاضی | فارسی |
| | مبحث مطالعاتی | فصل ۳ | فصل ۳ | فصل ۴ | درس ۷ و ۸ و ۹ |
| دو شنبه ۱۴۰۰/۰۱/۰۹ | درس | ریاضی | عربی | فیزیک | زیست |
| | مبحث مطالعاتی | فصل ۴ | درس ۴ | فصل ۴ | فصل ۴ |
| سه شنبه ۱۴۰۰/۰۱/۱۰ | درس | شیمی | ریاضی | عربی | فارسی |
| | مبحث مطالعاتی | فصل ۲ | فصل ۵ | درس ۵ | درس ۱۰ تا ۱۳ |
| چهارشنبه ۱۴۰۰/۰۱/۱۱ | درس | ریاضی | زیست | انگلیسی | دینی |
| | مبحث مطالعاتی | فصل ۵ | فصل ۵ | درس ۲ | درس ۱ تا ۱۰ |

| میزان وقت گذاری روی دروس (به زنگ) | ریاضی | زیست | فیزیک | شیمی | فارسی | عربی | دینی | انگلیسی | کل |
|---|-------|------|-------|------|-------|------|------|---------|----|
| | ۱۰ | ۸ | ۶ | ۴ | ۴ | ۵ | ۱ | ۲ | ۴۰ |

برنامه پیشنهادی نوروز ۱۴۰۰ - دهم ریاضی

دبیرستان پیشگام

| روزهای هفته | ساعت درس و مبحث | مطالعه ۱ | مطالعه ۲ | مطالعه ۳ | مطالعه ۴ |
|------------------------|--------------------|----------|---------------|---------------|---------------|
| دوشنبه ۱۴۰۰/۰۱/۰۲ | درس | ریاضی | فارسی | فیزیک | عربی |
| | مبحث مطالعاتی | فصل ۱ | درس ۱ و ۲ و ۳ | فصل ۱ | درس ۱ |
| سه شنبه ۱۴۰۰/۰۱/۰۳ | درس | هندسه | ریاضی | شیمی | فیزیک |
| | مبحث مطالعاتی | فصل ۱ | فصل ۱ | فصل ۱ | فصل ۲ |
| چهارشنبه ۱۴۰۰/۰۱/۰۴ | درس | ریاضی | عربی | فیزیک | هندسه |
| | مبحث مطالعاتی | فصل ۲ | درس ۲ | فصل ۳ | فصل ۱ |
| پنجشنبه ۱۴۰۰/۰۱/۰۵ | درس | ریاضی | هندسه | فارسی | شیمی |
| | مبحث مطالعاتی | فصل ۲ | فصل ۲ | درس ۴ و ۵ و ۶ | فصل ۱ |
| جمعه ۱۴۰۰/۰۱/۰۶ | درس | فیزیک | انگلیسی | ریاضی | هندسه |
| | مبحث مطالعاتی | فصل ۳ | درس ۱ | فصل ۳ | فصل ۲ |
| شنبه ۱۴۰۰/۰۱/۰۷ | درس | ریاضی | عربی | شیمی | هندسه |
| | مبحث مطالعاتی | فصل ۳ | درس ۳ | فصل ۲ | فصل ۳ |
| یکشنبه ۱۴۰۰/۰۱/۰۸ | درس | فیزیک | هندسه | ریاضی | فارسی |
| | مبحث مطالعاتی | فصل ۴ | فصل ۳ | فصل ۴ | درس ۷ و ۸ و ۹ |
| دوشنبه ۱۴۰۰/۰۱/۰۹ | درس | ریاضی | عربی | فیزیک | عربی |
| | مبحث مطالعاتی | فصل ۴ | درس ۴ | فصل ۴ | درس ۵ |
| سه شنبه ۱۴۰۰/۰۱/۱۰ | درس | شیمی | ریاضی | فارسی | فیزیک |
| | مبحث مطالعاتی | فصل ۲ | فصل ۵ | درس ۱۰ تا ۱۳ | فصل ۵ |
| چهارشنبه ۱۴۰۰/۰۱/۱۱ | درس | ریاضی | فیزیک | انگلیسی | دینی |
| | مبحث مطالعاتی | فصل ۵ | فصل ۵ | درس ۲ | درس ۱ تا ۱۰ |

| | | | | | | | | | |
|----|---------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|---|
| کل | انگلیسی | دینی | عربی | فارسی | شیمی | فیزیک | هندسه | ریاضی | میزان وقت گذاری روی دروس (به زنگ) |
| ۴۰ | ۲ | ۱ | ۵ | ۴ | ۴ | ۸ | ۶ | ۱۰ | |

نحوه پر کردن روند نما

«روند نما جدولی است که بارم بندی همه دروس عمومی و اختصاصی را در ترم اول و دوم مشخص کرده و تعداد درس ها و مباحثی که باید آنها را یاد بگیریم در یک جدول آمده است.»

در مرحله اول باید کیفیت مطالعه هر مبحث را مشخص کنید. ابتدا سه رنگ ماژیک هایلایت برمی دارید و به ترتیب زیر عمل می کنید:

- ۱- دروسی که خوب تدریس شده و خوب هم مطالعه کردید و در آن تمرین کافی حل کردید را سبز یا فسفری نمایید.
 - ۲- سپس دروسی که مطالعه کرده اید ولی هنوز تسلط کافی ندارید و نیاز به کار بیشتر احساس می کنید را به رنگ نارنجی رنگ آمیزی کنید.
 - ۳- در مرحله آخر دروسی که خوانده اید ولی یاد نگرفته اید و باید دوباره روی آنها وقت کامل بگذارید را به رنگ قرمز درآورید.
- در دروس سبز یا فسفری با دوره های سریع و حل نمونه سوالات امتحانی آمادگی خود را نگه می دارید. یادتان باشد نقطه اوج فواره سرآغاز سقوط آن نیز هست.

دروس نارنجی را با حل تمارین بیشتر و نمونه سوالات زیادتر سعی می کنید به مرحله فسفری درآورید.

در دروس قرمز رنگ هم با یکی از راههای کتاب کمک آموزشی، DVD آموزشی، دبیر خصوصی و ... سعی می کنید ابتدا به سمت نارنجی و بعد به سمت سبز حرکت کنید.

در دروسی هم که رنگ ندارد تا تدریس دبیر منتظر می مانید.



حکایت تغییر

عقاب می تواند ۷۰ سال زندگی کند اما به ۴۰ سالگی که می رسد چنگال های بلند و انعطاف پذیرش دیگر نمی توانند طعمه را گرفته و نگاه دارند. نوک بلند و تیزش خمیده و کند می شود. شهبال های کهنسالش بر اثر کلفت شدن پرها به سینه اش می چسبند و پرواز برای عقاب دشوار می گردد. آن گاه عقاب می ماند و یک دوراهی: این که بمیرد و یا این که یک روند دردناک تغییرات را برای ۱۵۰ روز تحمل کند و این روند مستلزم آن است که به قلعه ی یک کوه پرواز کرده و در آن جا بنشیند و در آن جا نوک خود را به صخره ای می کوبد تا آن جا که کنده شود پس از آن منتظر می ماند تا نوک جدیدی به جای آن برآید و بعد از آن چنگال هایش را از جا درمی آورد. پس از آن که چنگال جدید رویید عقاب شروع به کندن پره های کهنه اش می کند و پس از گذشت ۵ ماه، عقاب پرواز تولد مجدد را انجام می دهد و مدت ها زندگی خواهد کرد یعنی برای ۳۰ سال دیگر.

نکته: چرا تغییر لازم است؟

برای زیستن لازم است تغییری را ایجاد کنیم. گاهی اوقات نیاز داریم از شر خاطرات و عادات کهنه و سنت های گذشته رها شویم. برای پرواز به آسمان ها منتظر نمان که عقابی نیرومند بیاید و از زمینت برگردد و در آسمانهایت پرواز دهد. بکوش تا پرواز به بازوانت جوانه زند و بروید و بکوش تا این همه گوشت و پیه و استخوان سنگین را که زمین وفادارت کرده است، سبک کنی و از خویش بزایی. آن گاه به جای خزیدن، خواهی پرید، در پرنده شدن خویش بکوش و این یعنی بیرون آمدن از زندان های اسارت.

جدول روند نما : دروس عمومی

سال دهم دبیرستان - سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹

| نام سرفصل و بارم بندی امتحانات نوبت اول و دوم | | | | | | | | | | | | | | | | | | تعداد درس | نام درس | | | | | | | | | | | |
|--|----|------------------------|----|-----------|----|------------------|-----------|----------------------|-----------|---------------|-----------------|----------------------|-------------|-----------|---|--------------------------------|---|--------------------|--------------|--------------------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------------------|--|--|
| ۱۸ | ۱۷ | ۱۶ | ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۱۸ | ادبیات | | | | | | | | | | | |
| معنی و مفهوم نظم | | معنی و مفهوم نثر | | درک مطلب | | حفظ شعر | | آرایه های ادبی | | دستور | | املاي واژه | | معنی واژه | | | | میبحث | | بارم بندی کلی | | | | | | | | | | |
| ۲ | | ۲ | | ۴ | | ۲ | | ۳ | | ۴ | | ۱/۵ | | ۱/۵ | | | | ۱/۵ | ۱/۵ | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | ۸ | نگارش | | | | | | | | | | | |
| هنجارهای نگارشی | | | | | | سازه های نوشتاری | | | تولید متن | | | | | بازشناسی | | | | میبحث | | | | | | | | | | | | |
| املاي واژگان | | رعایت نشانه های نگارشی | | شعرگردانی | | حکایت نگاری | مثل نویسی | خوش فرجامی | | فکر و نگاه نو | سیر منطقی نوشته | | پرورش موضوع | خوش آغازی | | توانایی بازشناسی آموزه های درس | | سنجه های ارزشیابی | | | | | | | | | | | | |
| ۲ | | ۱ | | ۴ | | ۱ | ۹ | | ۱ | | ۹ | | ۱ | | ۲ | | ۲ | | | بارم بندی کلی | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | ۸ | عربی | | | | | | | | | | | |
| مکالمه | | | | درک و فهم | | | | شناخت و کاربرد قواعد | | | | مهارت ترجمه به فارسی | | | | مهارت واژه شناسی | | | | میبحث | | | | | | | | | | |
| ۱/۵ | | | | ۲ | | | | ۷/۵ | | | | ۷ | | | | ۲ | | | | بارم بندی کلی | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | ۱۲ | دین و زندگی | | | | | | | | | | | |
| ۴ نمره امتحان قرائت | | | | | | | | | | | | ۵ | | ۶ | | ۵ | | بارم بندی نوبت اول | | | | | | | | | | | | |
| ۴ نمره امتحان قرائت | | | | | | | | | | | | ۳ | | ۵ | | ۳ | | ۵ | | بارم بندی نوبت دوم | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | ۴ | زبان انگلیسی | | | | | | | | | | | |
| بخش listening و speaking ۸ نمره قبل از امتحان پایانی و ۱۲ نمره روز امتحان پایانی | | | | | | | | | | | | ۳ | | ۲ | | ۱ | | بارم بندی نوبت اول | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | ۱۵ | | ۵ | | ۲۰ | | بارم بندی نوبت دوم | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | ۱۰ | جغرافی | | | | | | | | | | | |
| ۵ نمره مربوط به ۵۰٪ کتاب استان شناسی | | | | | | | | | | ۴ تا ۲/۵ | | ۴ تا ۲/۵ | | ۲ تا ۱ | | ۳ تا ۱ | | ۴ تا ۲/۵ | | ۴ تا ۲/۵ | | ۲ تا ۱ | | ۲ تا ۱ | | ۲ تا ۱ | | بارم بندی نوبت اول | | |
| ۵ نمره مربوط به ۵۰٪ کتاب استان شناسی | | | | | | | | | | ۱۰ | | ۵ | | ۵ | | ۵ | | ۵ | | ۵ | | ۵ | | ۵ | | ۵ | | بارم بندی نوبت دوم | | |

جدول روند نما : دروس اختصاصی رشته تجربی

سال دهم دبیرستان - سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹

| نام سرفصل و بارم بندی امتحانات نوبت اول و دوم | | | | | | | | تعداد فصل | نام درس |
|---|------|-----------------------------------|------------------------|-----------------------------------|-------------------------|--------------------------------|------------------|--------------------------------|--------------|
| زیست | ۷ | زیست شناسی دیروز، امروز و فردا | گوارش و جذب مواد | تبادلات گازی | گردش مواد در بدن | تنظیم اسمزی و دفع مواد زائد | از یاخته تا گیاه | جذب و انتقال مواد در گیاهان | فعالیت ها |
| بارم بندی نوبت اول | ۲/۵ | ۷ | ۵ | ۲/۵ | - | - | - | ۳ | |
| بارم بندی نوبت دوم | ۱ | ۲ | ۱ | ۴/۵ | ۲/۵ | ۳/۵ | ۳/۵ | ۲ | |
| شیمی | ۳ | کیهان زادگاه الفبای هستی | رد پای گازها در زندگی | آب ، آهنگ زندگی | | | | | |
| بارم بندی نوبت اول | ۱۲ | ۸ | - | | | | | | |
| بارم بندی نوبت دوم | ۵ | ۷ | ۸ | | | | | | |
| فیزیک | ۴ | فیزیک و اندازه گیری | کار، انرژی و توان | ویژگی های فیزیکی مواد | دما و گرما | | | | |
| بارم بندی نوبت اول | ۷ | ۹ | ۴ نمره تا ابتدای بخش ۳ | | | | | | |
| بارم بندی نوبت دوم | ۲/۲۵ | ۳ | ۵/۷۵ | | | | | | |
| ریاضی | ۷ | مجموعه، الگو و دنباله | مثلثات | توان های گویا و عبارت های جبری | معادله ها و نامعادله ها | تابع | شمارش بدون شمردن | آمار و احتمال | |
| بارم بندی نوبت اول | ۵ | ۵ | ۵ | ۵ | ۵ | - | - | - | |
| بارم بندی نوبت دوم | ۱/۵ | ۱/۵ | ۱/۵ | ۲ | ۲ | ۴ | ۴ | ۵ | |

۱- با توجه به اهمیت نمرات نوبت اول و دوم، این روند نما را به عنوان راهنمای مطالعه خود همراه داشته باشید.

۲- از مطالعه متن کتاب درسی و حل تمرین های کتاب درسی غفلت نکنید.

جدول روند نما : دروس اختصاصی رشته ریاضی

سال دهم دبیرستان - سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹

| نام سرفصل و بارم بندی امتحانات نوبت اول و دوم | | | | | | | تعداد فصل | نام درس |
|---|------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------|---------|
| آمار و احتمال | شمارش بدون شمردن | تابع | معادله ها و نامعادله ها | توان های گویا و عبارت های جبری | مثلثات | مجموعه، الگو و دنباله | ۵ | ریاضی |
| - | - | - | ۵ | ۵ | ۵ | ۵ | بارم بندی نوبت اول | |
| ۵ | ۴ | ۴ | ۲ | ۲ | ۱/۵ | ۱/۵ | بارم بندی نوبت دوم | |
| تجسم فضایی | | چندضلعی ها | | قضیه تالس، تشابه و کاربردهای آن | | ترسیم های هندسی و استدلال | ۴ | هندسه |
| - | | - | | ۱۱ | | ۹ | بارم بندی نوبت اول | |
| ۶ | | ۷ | | ۴ | | ۳ | بارم بندی نوبت دوم | |
| ترمودینامیک | | دما و گرما | | ویژگی های فیزیکی مواد | | فیزیک و اندازه گیری | | فیزیک |
| - | | - | | ۸ | | ۵/۵ | | |
| ۵/۲۵ | | ۷/۷۵ | | ۳ | | ۱/۷۵ | | |
| آب ، آهنگ زندگی | | رد پای گازها در زندگی | | | کیهان زادگاه الفبای هستی | | ۳ | شیمی |
| - | | ۸ | | | ۱۲ | | بارم بندی نوبت اول | |
| ۸ | | ۷ | | | ۵ | | بارم بندی نوبت دوم | |

ریاضی نوبت اول تا پایان فصل ۴

هندسه نوبت اول تا پایان فصل ۲

فیزیک نوبت اول تا پایان فصل ۳

شیمی نوبت اول تا صفحه ۷۴