**جدول برنامه ریزی کنکوری بری هفتۀ اول – Huzuracad.ir**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| روز | ساعت | درس | فعالیت پیشنهادی | نکته روانشناختی |
| شنبه | ۳۰ دقیقه | زیست‌شناسی | مطالعه مفاهیم پایه فصل اول (مثلاً سلول) + خلاصه‌نویسی | از **خودآزمایی** استفاده کنید: مفاهیم را بدون نگاه به متن توضیح دهید. |
| ۳۰ دقیقه | شیمی | مرور مفاهیم پایه (ساختار اتم) + حل ۵ تست ساده | اشتباهات را با **پرس‌وجوی تفصیلی** تحلیل کنید ("چرا؟"). |
| ۳۰ دقیقه | فیزیک | مطالعه مبانی حرکت‌شناسی + حل ۳ تست | از **نقشه‌های مفهومی** برای اتصال فرمول‌ها استفاده کنید. |
| ۳۰ دقیقه | عربی | مرور قواعد پایه (افعال) + ترجمه ۵ جمله | **ذهنیت رشد**: پیشرفت‌های کوچک را جشن بگیرید. |
| یک‌شنبه | ۳۰ دقیقه | زیست‌شناسی | مرور فصل قبلی + حل ۱۰ تست ساده | **تکرار فاصله‌دار**: مطالب شنبه را مرور کنید. |
| ۳۰ دقیقه | دین و زندگی | مطالعه آیات و مفاهیم درس اول + خلاصه‌نویسی | **تجسم‌سازی**: خود را در حال پاسخ درست به تست‌ها تصور کنید. |
| ۳۰ دقیقه | شیمی | مطالعه استوکیومتری + حل ۵ تست | از **درهم‌آمیختگی**: تست‌های شیمی و فیزیک را مخلوط کنید. |
| ۳۰ دقیقه | ادبیات | مرور آرایه‌های ادبی + حفظ ۵ بیت شعر | **خلاصه‌نویسی فعال** به جای هایلایت. |
| دوشنبه | ۳۰ دقیقه | زیست‌شناسی | مرور فصل سلول + حل ۱۵ تست | **تمرین بازیابی**: تست‌ها را بدون نگاه به فرمول حل کنید. |
| ۳۰ دقیقه | زمین‌شناسی | مطالعه مفاهیم پایه (لایه‌های زمین) | از تصاویر و نمودارها برای یادگیری بصری استفاده کنید. |
| ۳۰ دقیقه | فیزیک | مرور حرکت‌شناسی + حل ۵ تست جدید | **تکرار فاصله‌دار**: مطالب یک‌شنبه را مرور کنید. |
| ۳۰ دقیقه | زبان انگلیسی | یادگیری ۱۰ واژه جدید + خواندن یک متن کوتاه | از **کارت‌های فلش** برای واژگان استفاده کنید. |
| ۳۰ دقیقه | زیست‌شناسی | مطالعه فصل جدید (مثلاً بافت‌ها) + خلاصه‌نویسی | **تمرین ذهن‌آگاهی**: قبل از مطالعه، ۲ دقیقه تنفس عمیق کنید. |
| سه‌شنبه | ۳۰ دقیقه | شیمی | مرور استوکیومتری + حل ۷ تست | **درهم‌آمیختگی**: تست‌های متنوع را ترکیب کنید. |
| ۳۰ دقیقه | دین و زندگی | مرور درس اول + حل ۵ تست آیات | **تمرین بازیابی**: آیات را از حفظ بنویسید. |
| ۳۰ دقیقه | فیزیک | مطالعه دینامیک + حل ۴ تست | از **نقشه‌های مفهومی** برای فرمول‌ها استفاده کنید. |
| ۳۰ دقیقه | ادبیات | مرور لغات معنایی + حفظ ۵ بیت جدید | **خلاصه‌نویسی فعال** برای تثبیت. |
| ۳۰ دقیقه | عربی | مرور قواعد + ترجمه ۷ جمله | **ذهنیت رشد**: به تلاش خود افتخار کنید. |
| چهارشنبه | ۳۰ دقیقه | زیست‌شناسی | مرور فصل‌های قبلی + حل ۲۰ تست | **تکرار فاصله‌دار**: مطالب دوشنبه را مرور کنید. |
| ۳۰ دقیقه | شیمی | مطالعه واکنش‌های شیمیایی + حل ۷ تست | **پرس‌وجوی تفصیلی**: اشتباهات را تحلیل کنید. |
| ۳۰ دقیقه | زمین‌شناسی | مرور لایه‌های زمین + مطالعه چرخه سنگ | از تصاویر برای یادگیری بهتر استفاده کنید. |
| ۳۰ دقیقه | زبان انگلیسی | یادگیری ۱۲ واژه جدید + حل ۵ تست گرامر | از **کارت‌های فلش** برای مرور واژگان استفاده کنید. |
| ۳۰ دقیقه | فیزیک | مرور دینامیک + حل ۵ تست | **درهم‌آمیختگی**: تست‌های حرکت‌شناسی و دینامیک را ترکیب کنید. |
| ۳۰ دقیقه | دین و زندگی | مطالعه درس دوم + خلاصه‌نویسی | **تجسم‌سازی**: موفقیت در تست‌زنی را تصور کنید. |
| پنج‌شنبه | ۳۰ دقیقه | زیست‌شناسی | مطالعه فصل جدید (مثلاً دستگاه عصبی) + حل ۱۰ تست | **تمرین بازیابی**: مفاهیم را بدون متن توضیح دهید. |
| ۳۰ دقیقه | شیمی | مرور واکنش‌ها + حل ۸ تست | **پرس‌وجوی تفصیلی**: دلیل اشتباهات را پیدا کنید. |
| ۳۰ دقیقه | ادبیات | مرور تاریخ ادبیات + حفظ ۵ بیت | **خلاصه‌نویسی فعال** برای تثبیت. |
| ۳۰ دقیقه | عربی | مرور قواعد + حل ۵ تست | **تکرار فاصله‌دار**: مطالب قبلی را مرور کنید. |
| ۳۰ دقیقه | فیزیک | مطالعه کار و انرژی + حل ۴ تست | از **نقشه‌های مفهومی** برای اتصال مفاهیم استفاده کنید. |
| ۳۰ دقیقه | زبان انگلیسی | خواندن یک متن کوتاه + حل ۵ تست درک مطلب | **حضور ذهن**: قبل از مطالعه، تمرکز کنید. |
| جمعه | ۳۰ دقیقه | زیست‌شناسی | مرور هفته + حل ۲۰ تست ترکیبی | **تکرار فاصله‌دار**: مطالب هفته را مرور کنید. |
| ۳۰ دقیقه | شیمی | مرور هفته + حل ۱۰ تست ترکیبی | **درهم‌آمیختگی**: تست‌های استوکیومتری و واکنش‌ها را ترکیب کنید. |
| ۳۰ دقیقه | فیزیک | مرور هفته + حل ۸ تست ترکیبی | **تمرین بازیابی**: بدون فرمول تست بزنید. |
| ۳۰ دقیقه | زمین‌شناسی | مرور چرخه سنگ + مطالعه یک مبحث جدید | از تصاویر و نمودارها استفاده کنید. |
| ۳۰ دقیقه | دین و زندگی | مرور آیات + حل ۱۰ تست | **تجسم‌سازی**: موفقیت را تصور کنید. |
| ۳۰ دقیقه | ادبیات/عربی | مرور هفته + حل ۵ تست ترکیبی |  |