



کتاب	مبحث	تصمیم گیری			اطلاعات ضروری		چه تعداد سوال را تمرین می کنم؟		سکوهای مقایسه			ساعات مطالعه		
		رنگ آمیزی کنید یا علامت بزنید										(از روی صفحه ۱۸۲ دفتر برنامه ریزی، میانگین مطالعه هفتگی هر درس را یادداشت کنید). سپس برای دوره طلایی هدف گذاری خود را بنویسید.		
		رنگ آمیزی کنید: با ۴ رنگ												
		آبی (خیلی خوب) سبز (خوب) زرد (متوسط) قرمز (نیاز به تلاش زیاد)												
		(برای رنگ آمیزی کتابها از کارنامه اصلی و برای رنگ آمیزی مبحث ها از کارنامه مبحثی استفاده کنید).												



کتاب	مبحث		تصمیم گیری			اطلاعات ضروری		چه تعداد سوال را تمرین می کنم؟		سکوهای مقایسه			ساعات مطالعه		
رنگ آمیزی کنید یا علامت بزنید			مرور و رفع اشکال	مطالعه کامل و اساسی	فعال مطالعه نمی کنم	شماره سؤال در کتاب نوروز بعد از تمرین هر سطر، آن را رنگ کنید	تعداد پیمانه ها در کتاب آبی	کتاب آبی یا سه سطحی	سایر منابع						
رنگ آمیزی کنید: با ۴ رنگ آبی (خیلی 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.)										تعداد چند تا از ۱۰ تای شما در آزمون ۱۸ اسفند	هدف گذاری شما برای آزمون ۹ فروردین	هدف گذاری شما برای آزمون ۱۷ فروردین	ساعت مطالعه تا کنون	پیش بینی: چند ساعت مطالعه می خواهید؟	اجرا: چند ساعت مطالعه کردید
زیست شناسی ۱	گردش مواد در بدن		مرور	مطالعه کامل	نمی خوانم	سوال ۴۰۱ تا ۴۱۰ آزمون ششم سوال ۴۴۱ تا ۴۵۰ آزمون هفتم سوال ۴۸۱ تا ۴۹۰ آزمون هشتم سوال ۵۲۱ تا ۵۳۰ آزمون نهم سوال ۵۶۱ تا ۵۷۰ آزمون دهم	۱۵								
	تنظیم اسمزی و دفع مواد زائد		مرور	مطالعه کامل	نمی خوانم		۱۱								
فیزیک ۱	کار، انرژی و توان		مرور	مطالعه کامل	نمی خوانم	سوال ۴۱۱ تا ۴۲۰ آزمون ششم سوال ۴۵۱ تا ۴۶۰ آزمون هفتم سوال ۴۹۱ تا ۵۰۰ آزمون هشتم سوال ۵۳۱ تا ۵۴۰ آزمون نهم سوال ۵۷۱ تا ۵۸۰ آزمون دهم	۱۶								
	دما و گرما		مرور	مطالعه کامل	نمی خوانم		۴								
شیمی ۱	رد پای گازها در زندگی		مرور	مطالعه کامل	نمی خوانم	سوال ۴۲۱ تا ۴۳۰ آزمون ششم سوال ۴۶۱ تا ۴۷۰ آزمون هفتم سوال ۵۰۱ تا ۵۱۰ آزمون هشتم سوال ۵۴۱ تا ۵۵۰ آزمون نهم سوال ۵۸۱ تا ۵۹۰ آزمون دهم	۲۵								
	آب، آهنگ زندگی		مرور	مطالعه کامل	نمی خوانم		۹								
ریاضی ۱	معادله ها و نامعادله ها		مرور	مطالعه کامل	نمی خوانم	سوال ۴۳۱ تا ۴۴۰ آزمون ششم سوال ۴۷۱ تا ۴۸۰ آزمون هفتم سوال ۵۱۱ تا ۵۲۰ آزمون هشتم سوال ۵۵۱ تا ۵۶۰ آزمون نهم سوال ۵۹۱ تا ۶۰۰ آزمون دهم	۱۳								
	تابع		مرور	مطالعه کامل	نمی خوانم		۱۹								