

| روز      | تاریخ | صبح تا ظهر                            | واحد های مطالعه                       |                                       |                                               |
|----------|-------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------|
|          |       |                                       | ۶-۴                                   | ۸-۶                                   | ۱۰-۸                                          |
| چهارشنبه | ۱۱/۲۷ | مدرسه                                 | روزخوانی و تکالیف<br>همان روز         | ریاضی (درس ۷)<br>زیست                 | ادبیات (درس ۱۴)<br>پیام های آسمانی (۱۲)       |
| پنجشنبه  | ۱۱/۲۸ | ۱۲-۸                                  | مطالعه برای امتحان پیام<br>های آسمانی | مطالعه برای امتحان<br>پیام های آسمانی | عربی (درس ۸)<br>مطالعات (درس ۱۹)              |
|          |       | فیزیک (برای امتحان)                   |                                       |                                       |                                               |
| جمعه     | ۱۱/۲۹ | ۱۲-۸                                  | تست ریاضی فصل ۷                       | تست فیزیک                             | تست ریاضی                                     |
|          |       | ریاضی (برای امتحان)                   |                                       |                                       |                                               |
| شنبه     | ۱۱/۳۰ | مدرسه                                 | روزخوانی و تکالیف<br>همان روز         | فرداخوانی                             | ریاضی ۶-<br>زیست                              |
| یکشنبه   | ۱۲/۱  | مدرسه<br>(امتحان ریاضی و فیزیک)       | روزخوانی و تکالیف<br>همان روز         | فرداخوانی                             | فیزیک-<br>شیمی                                |
| دوشنبه   | ۱۲/۲  | مدرسه<br>(امتحان فیزیک)               | روزخوانی و تکالیف<br>همان روز         | فرداخوانی                             | ریاضی ۵-<br>زیست                              |
| سه شنبه  | ۱۲/۳  | مدرسه                                 | روزخوانی و تکالیف<br>همان روز         | فرداخوانی                             | فیزیک-<br>شیمی                                |
| چهارشنبه | ۱۲/۴  | مدرسه<br>(امتحان پیام های آسمانی)     | روزخوانی و تکالیف<br>همان روز         |                                       | ریاضی ۴-<br>زیست                              |
| پنجشنبه  | ۱۲/۵  | مطالعه برای امتحان ادبیات             | مطالعه برای امتحان<br>مطالعات اجتماعی | مطالعه برای امتحان<br>پیام های آسمانی | عربی (۵)<br>مطالعات (۱۱ و ۱۲ و ۱۳)            |
| جمعه     | ۱۲/۶  | مطالعه برای امتحان پیام های<br>آسمانی | مطالعه برای امتحان<br>ادبیات          | مطالعه برای امتحان<br>مطالعات اجتماعی | جبران                                         |
| شنبه     | ۱۲/۷  | مدرسه<br>(امتحان پیام های آسمانی)     | روزخوانی و تکالیف<br>همان روز         | فرداخوانی                             | ادبیات (۷ و ۸)<br>پیام های آسمانی (۸)         |
| یکشنبه   | ۱۲/۸  | مدرسه (امتحان ادبیات)                 | روزخوانی و تکالیف<br>همان روز         | فرداخوانی                             | عربی (۴)<br>مطالعات (۸ و ۹ و ۱۰)              |
| دوشنبه   | ۱۲/۹  | مدرسه (امتحان مطالعات<br>اجتماعی)     | روزخوانی و تکالیف<br>همان روز         | فرداخوانی                             | ادبیات (۵ و ۶)<br>پیام های آسمانی (۷)         |
| سه شنبه  | ۱۲/۱۰ | مدرسه (امتحان مطالعات<br>اجتماعی)     | روزخوانی و تکالیف<br>همان روز         | فرداخوانی                             | عربی (درس ۱ الی ۳)<br>مطالعات (۱ الی ۷)       |
| چهارشنبه | ۱۲/۱۱ | مدرسه                                 | روزخوانی و تکالیف<br>همان روز         |                                       | ادبیات (۱ الی ۴)<br>پیام های آسمانی (۱ الی ۶) |
| پنجشنبه  | ۱۲/۱۲ | جمع بندی و مرور                       | جمع بندی و مرور                       | جمع بندی و مرور                       | عربی (مرور)<br>مطالعات (مرور)                 |
| جمعه     | ۱۲/۱۳ | مطالعه برای امتحان ریاضی              | جمع بندی و مرور                       | جمع بندی و مرور                       | جمع بندی و مرور                               |
| شنبه     | ۱۲/۱۴ | مدرسه (امتحان ریاضی)                  | روزخوانی و تکالیف<br>همان روز         | فرداخوانی                             | ادبیات (مرور)<br>پیام های آسمانی (مرور)       |

|        |       |                                |                               |           |  |
|--------|-------|--------------------------------|-------------------------------|-----------|--|
| یکشنبه | ۱۲/۱۵ | مدرسه<br>(آزمون پیشرفت تحصیلی) | روزخوانی و تکالیف<br>همان روز | فرداخوانی |  |
|--------|-------|--------------------------------|-------------------------------|-----------|--|

دستورالعمل استفاده از جدول برنامه ریزی فوق:

- هر واحد درسی ۱:۱۵ الی ۱:۳۰ ساعت مطالعه و ۳۰ الی ۴۵ دقیقه استراحت یا عبارتی سوپاپ (یعنی زمانی جهت داشتن انعطاف در برنامه) می باشد
- در روزهای پنجشنبه و جمعه باید تلاش کنید باری از روی دوش روزهای سنگین هفته بردارید. مثلاً امتحانات طول هفته را بخوانید یا تکالیفی که میدانید را انجام دهید.
- درس هایی که در ترم قبل یا طی امتحانات پیش رو مطالعه می شوند در زمان های قرار داده شده برای آنها (دو واحد مطالعه ی آخر هر روز) فقط تست بزنید.
- تست هایی که اشتباه زده اید و بخش هایی از درس ها را که برایتان سخت تر هستند در هر بار مطالعه مشخص کنید.
- اگر در هر یک از برنامه های قرار داده شده وقت اضافه آوردید به مرور و تمرین تست ها و بخش های سختی که قبلاً مشخص کرده اید بپردازید.
- سعی کنید در آخر هر هفته تمام محتوای درسی آن هفته را جبران کرده و بخشی را برای هفته ی آینده باقی نگذارید.
- در روزهای آخر که به جمع بندی و مرور اختصاص داده شده فقط تست ها و بخش هایی که بعنوان قسمت های مشکل مشخص کرده بودید را مطالعه کرده و از یاد گرفتن کامل آنها اطمینان حاصل نمایید.
- تقسیم بندی دروس زیست ، شیمی و فیزیک نیز مانند بقیه دروس می باشد. می توانید از آخرین درس و یا از بخش های مشکل تر شروع کنید.

با تشکر - واحد مشاوره