

ادبیات	ریاضی	عربی	علوم و فنون	تاریخ	توضیحات
شنبه	فصل ۵ املا لغت ۱ ساعت	ریاضی دوازدهم مبحث شمارش ۱٫۵ ساعت	یازدهم درس ۱ ۱٫۵ ساعت مطالعه		
یکشنبه		عربی دوازدهم درس ۱ روخوانی و ترجمه ۱٫۵ ساعت	یازدهم درس ۲ ۱٫۵ ساعت مطالعه	دوازدهم درس اول مطالعه عمیق و روخوانی ۱٫۵ ساعت	
دوشنبه	۲۰ تست آموزشی مرور قسمت خوانده شده ۲ ساعت	ریاضی و آمار دوازدهم مبحث شمارش ۲۰ تست زماندار ۱٫۵ ساعت		دوازدهم تکمیل درس اول ۱٫۵ ساعت	
سهشنبه	قرابت معنایی یازدهم ۲ ساعت مطالعه مفهومی	عربی دوازدهم درس ۱ قواعد مطالعه ۱٫۵ ساعت		۲۰ تست آموزشی از درس اول دوازدهم ۱٫۵ ساعت	
چهارشنبه	۲۰ تست زمان دار قرابت معنایی + مرور ۲ ساعت	ریاضی دوازدهم مبحث احتمال ۱٫۵ ساعت	یازدهم درس ۱ ۲۰ تست آموزشی ۱ ساعت		
پنجمشنبه		عربی دوازدهم درس ۲ روخوانی و ترجمه ۱٫۵ ساعت	یازدهم درس ۲ ۲۰ تست آموزشی ۱ ساعت		
جمعه	آرایه ادبی دوازدهم ۱ ساعت مطالعه عمیق	ریاضی دوازدهم مبحث احتمال ۲۰ تست آموزشی	عربی دوازدهم درس ۲ قسمت قواعد ۱٫۵ ساعت		

✓ برنامه شخصی سازی شده برای "محدثه"

✓ گزارش روزانه به مشاور برای اطمینان از عملکرد صحیح دانش آموز ضروری است.

پارت های مطالعاتی:

روزهای مدرسه

پارت اول مطالعاتی از ساعت ۱۶ الی ۱۷

پارت دوم مطالعاتی از ساعت ۱۷:۱۵ الی ۱۸:۱۵

پارت سوم مطالعاتی از ساعت ۱۸:۳۰ الی ۱۹:۳۰

روزهای تعطیل:

بیداری قبل از ساعت ۸

پارت اول مطالعاتی از ساعت ۸:۳۰ الی ۹:۳۰

پارت دوم مطالعاتی از ساعت ۹:۴۵ الی ۱۰:۴۵

پارت سوم مطالعاتی از ساعت ۱۳ الی ۱۴

پارت چهارم مطالعاتی از ساعت ۱۵ الی ۱۶

پارت پنجم مطالعاتی از ساعت ۱۶:۱۵ الی ۱۷:۱۵

برنامه پیشنهادی استراحت و تغذیه:

حداقل در یکی از پارت های ۱۵ دقیقه ای بین دروس نرمش انجام شود

مدیتیشن قبل از خواب برای ۲-۳ شب در هفته کیفیت مطالعه را افزایش میدهد

حتما ۲-۳ واحد میوه در روز مصرف شود

خوردن صبحانه ضروری است، اگر صبحانه گرم باشد بهتر است

خوردن یک لیوان دمنوش قبل از خوابیدن توصیه می شود

بهتر است در هر لیوان آب قبل نوشیدن یک قاشق گلاب مخلوط شود