

توفیقات	ریاضی	شیمی	فیزیک	زیست	
		۱ ساعت: مطالعه ۱۰/۱ درسنامه فصل یک	۱ ساعت: مطالعه ۶/۱ درسنامه فصل یک	۲ ساعت: مطالعه مبحث پرسش دبیر	شنبه
	۱ ساعت: مطالعه ۱/۲ درسنامه درس اول مجموعه الگو و دنباله	۱ ساعت: ۲۰ تست فصل یک و تحلیل		۱ ساعت: مطالعه ۱/۲ درسنامه گفتار یک فصل یک	یکشنبه
	۱ ساعت: مطالعه ۱/۲ درسنامه درس اول مجموعه الگو و دنباله	۱ ساعت: مطالعه ۱۰/۱ درسنامه فصل یک	۱ ساعت: مطالعه ۶/۱ درسنامه فصل یک	۱ ساعت: مطالعه ۱/۲ درسنامه گفتار یک فصل یک	دوشنبه
	۱ ساعت: ۱۵ تست درس اول مجموعه الگو و دنباله و تحلیل	۱ ساعت: ۲۰ تست فصل یک و تحلیل	۱ ساعت: ۱۵ تست فصل یک و تحلیل	۱ ساعت: ۲۰ تست گفتار یک فصل یک و تحلیل	سهشنبه
		۱ ساعت: مطالعه ۱۰/۱ درسنامه فصل یک	۱ ساعت: ۱۵ تست فصل یک و تحلیل	۱ ساعت: ۲۰ تست گفتار یک فصل یک و تحلیل	پهارشنبه
	۱ ساعت: ۱۵ تست درس اول مجموعه الگو و دنباله و تحلیل	۱ ساعت: ۲۰ تست فصل یک و تحلیل		۱ ساعت: مطالعه ۱/۲ درسنامه گفتار دو فصل یک	پنجمشنبه
		۱ ساعت: مطالعه ۱۰/۱ درسنامه فصل یک دهم	۱ ساعت: مطالعه ۶/۱ درسنامه فصل یک	۱ ساعت: مطالعه ۱/۲ درسنامه گفتار دو فصل یک	جمعه

✓ برنامه شخصی سازی شده برای "محدثه"

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

پارت‌های 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