

توضیحات	ریاضی	شیمی	فیزیک	
		ساعت: مطالعه ۱۰/۱ درسنامه فصل یک	ساعت: مطالعه ۶/۱ درسنامه فصل یک	شنبه
	ساعت: مطالعه ۱/۲ درسنامه درس اول مجموعه الگو و دنباله	ساعت: تست فصل یک و تحلیل		یکشنبه
	ساعت: مطالعه ۱/۲ درسنامه درس اول مجموعه الگو و دنباله	ساعت: مطالعه ۱۰/۱ درسنامه فصل یک	ساعت: مطالعه ۶/۱ درسنامه فصل یک	دوشنبه
	ساعت: تست درس اول مجموعه الگو و دنباله و تحلیل	ساعت: تست فصل یک و تحلیل	ساعت: تست فصل یک و تحلیل	سهشنبه
		ساعت: مطالعه ۱۰/۱ درسنامه فصل یک	ساعت: تست فصل یک و تحلیل	چهارشنبه
	ساعت: تست درس اول مجموعه الگو و دنباله و تحلیل	ساعت: تست فصل یک و تحلیل		پنجمشنبه
		ساعت: مطالعه ۱۰/۱ درسنامه فصل یک دهم	ساعت: مطالعه ۶/۱ درسنامه فصل یک	جمعه

آکادمی کنکور مشاور

مشاور: مصطفی منصوری

✓ 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