

باسمه تعالی

برنامه تنظیمی واسه تعطیلات عید نوروز ،

البته قبل از عید شروع میشه! بین برنامه چند روز Off دارید. (بابت عیدیتون)

از روز پنج شنبه تاریخ 27/12/94 تا جمعه 13/1/95 به مدت 16 روز که 4 روز **off** و 12 روز قابل محاسبه میباشند.

روز های Off رو پیشنهاد میدم. (29/12/94 و 1/1/95 و 2/1/95 و 13/1/95) یا شما خودتان مشخص کنید اما لطفاً "اجازه ندید پیش از 4 روز بشه

برنامه روزانه گروه ریاضی : ریاضی - شیمی - فیزیک - عربی - دین و زندگی - زبان یا ادبیات (یکروز درمیان) یا اینکه هر روز دو درس یا سه درس کامل خوانده شود.

برنامه روزانه گروه تجربی : زیست - شیمی - فیزیک - ریاضی - دین و زندگی یا ادبیات (یکروز درمیان) - زبان یا عربی (یکروز درمیان) یا اینکه هر روز دو درس یا سه درس کامل خوانده شود.

تنظیم ساعت مطالعه روزانه به عهده شماست اما چهار تا برنامه پیشنهادی هم من دارم اگه دوست داشتید از این برنامه تبعیت کنید. در غیر این صورت به برنامه بنویسید!

اول از هر چیز تنظیم ساعت : پیشنهاد اول

متغیر: صبح 7 تا 8/30 یا شب 9 تا 10/30 (یک تایم مطالعاتی)

ثابت: صبح 9 تا 10/30 مطالعه نیم ساعت استراحت و 11 تا 12/30 مطالعه (دو تایم مطالعاتی)

ثابت: بعد از ظهر 2 تا 3/30 مطالعه نیم ساعت استراحت و 4 تا 5/30 مطالعه (دو تایم مطالعاتی)

متغیر: شب 6 تا 6/45 یا 7 تا 7/45 (یک تایم مطالعاتی)

هر روز جمعا " 6 تایم مطالعاتی 5 تا یک و نیم ساعته و 1 تایم چهل و پنج دقیقه ایی

یه پیشنهاد دیگه:

متغیر: صبح 8/30 تا 9/30 یا شب 8/30 تا 9/30 (یک تایم مطالعاتی)

ثابت: صبح 10 تا 11 مطالعه استراحت 5 دقیقه ای

صبح 11/5 تا 12/5 مطالعه استراحت 5 دقیقه ای

صبح 12/10 تا 13/10 (استراحت 5 دقیقه ای) (سه تایم مطالعاتی)

ثابت: بعداز ظهر 16 تا 17 مطالعه استراحت 5 دقیقه ای

بعداز ظهر 17/5 تا 18/5 مطالعه استراحت 5 دقیقه ای

بعداز ظهر 18/10 تا 19/10 مطالعه استراحت 5 دقیقه ای (سه تایم مطالعاتی)

متغیر: شب 20 تا 21 یا 21 تا 22 یا 22 تا 23 (یک تایم مطالعاتی)

هر روز جمعا " 8 تایم مطالعاتی (یک ساعته)

یه پیشنهاد دیگه:

میتونید روز off نداشته باشید هر روز درس بخونید و یک تایم مطالعاتی را از برنامه روزانه حذف کنید.

این برنامه پیشنهادی هر روز باید اجرا شود و تعطیلی ندارد. به عنوان مثال:

ثابت: صبح 9 تا 10/30 مطالعه (نیم ساعت استراحت) و 11 تا 12/30 مطالعه (دو تایم مطالعاتی)

ظهر از 12/30 تا 16 نماز - نهار - استراحت

ثابت: 16 تا 17/30 مطالعه (یک تایم مطالعاتی)

متغییر: شب 18 تا 18/45 یا 19 تا 19/45 مطالعه (یک تایم مطالعاتی)

ثابت: شب 21 تا 22/30 مطالعه (یک تایم مطالعاتی)

هر روز جمعا "5 تایم مطالعاتی 4 تا یک و نیم ساعته و 1 تایم چهل و پنج دقیقه ایی

یه پیشنهاد دیگه: در صورتی که هر روز درس بخوانید.

متغییر: صبح 8/30 تا 9/30 مطالعه یا شب 20/30 تا 21/30 مطالعه (یک تایم مطالعاتی)

ثابت: صبح 10 تا 11 مطالعه استراحت 5 دقیقه ای

صبح 11/5 تا 12/5 مطالعه استراحت 5 دقیقه ای

صبح 12/10 تا 13/10 مطالعه (سه تایم مطالعاتی) استراحت 5 دقیقه ای

ثابت: بعداز ظهر 16 تا 17 مطالعه استراحت 5 دقیقه ای

بعداز ظهر 17/5 تا 18/5 مطالعه استراحت 5 دقیقه ای

بعداز ظهر 18/10 تا 19/10 مطالعه استراحت 5 دقیقه ای (سه تایم مطالعاتی)

هر روز جمعا "7 تایم مطالعاتی (یک ساعته)

