

اصول برنامه ریزی و مطالعه

دبیرستان فرزندگان ۷ دوره دوم
سال تحصیلی ۱۴۰۱ - ۱۴۰۲

گروه مشاوره پایه دهم : رکنی زاده - نادری گهر

برنامه مطالعاتی مشاور

روز	واحد						واحد
	واحد 6	واحد 5	واحد 4	واحد 3	واحد 2	واحد 1	
شنبه	درس						
	مبحث						
	زمان						
یکشنبه	درس						
	مبحث						
	زمان						
دوشنبه	درس						
	مبحث						
	زمان						
سه شنبه	درس						
	مبحث						
	زمان						
چهارشنبه	درس						
	مبحث						
	زمان						
پنجشنبه	درس						
	مبحث						
	زمان						
جمعه	درس						
	مبحث						
	زمان						

صفحه برنامه ریزی مشاور

گروهی - فردی

جدول ثبت ساعات مطالعاتی

جمع فارس	جمعه	پنجشنبه	چهارشنبه	سه شنبه	دوشنبه	یکشنبه	شنبه	مبحث
								ریاضی
								مبحث
								زمان
	N	F	T	N	F	T	N	F
								تست
								فیزیک
								مبحث
								زمان
	N	F	T	N	F	T	N	F
								تست
								شیمی
								مبحث
								زمان
	N	F	T	N	F	T	N	F
								تست
								هندسه
								مبحث
								زمان
	N	F	T	N	F	T	N	F
								تست
								فارسی
								مبحث
								زمان
								دینی
								مبحث
								زمان
								عربی
								مبحث
								زمان
								زبان
								مبحث
								زبان
								انگلیسی
								مبحث
								زمان
								جمع روز



ک. نظر مشاور:

صفحه دانش آموز

T: تعداد کل تته ها

F: تعداد غلط ها

N: تعداد تتره

الگوی صحیح مطالعه در پایگاه تابستان



اختصاصی

+

بازه استراحت

+

عمومی

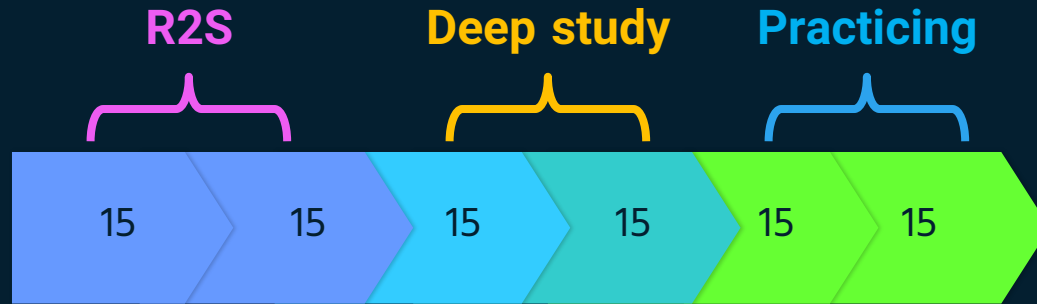
چرخه مطالعاتی

بازه اختصاصی
۶۰-۸۰ دقیقه

بازه استراحت
۱۰ - ۱۵ دقیقه

بازه عمومی
۴۵-۶۰ دقیقه

تایم لاین تک بازه مطالعاتی



زمان توصیه شده برای هر درس

	T1	T2	T3
ریاضی-زیست	80	70	60
فیزیک - شیمی	70	65	60
هندسه	60	55	50
عربی - ادبیات	60	50	45

بازه های استراحت

Study	Rest
30 min	5 min
45 min	10 min
1 h	15 min
1:30 h	25 min

فعالیت های توصیه شده در تایم استراحت



**پیشرفت روزانه کوچک، در طولانی مدت
منجر به نتایج خیره کننده خواهد شد.**

