



چگونه برنامه ریزی کنیم





گام اول



- ✓ لیستی از تمام مواردی که نیاز به مطالعه دارند تهیه کنید.
- ✓ بررسی کنید برای هر درس یا امتحان چه کارهایی باید انجام دهید.
- ✓ لیستتان را اولویت بندی کنید.
- ✓ یک جدول با ستون و فانه های مشخص برای تقسیم بندی زمان های مفید طراحی کنید.
- ✓ زمان هایی را برای فعالیت های غیردرسی تان در نظر بگیرید.





گام دوم



- ✓ برنامه درسی فعلی خود را ارزیابی کنید.
- ✓ سبک مطالعه ای که برایتان مناسب است پیدا کنید.
- ✓ خودتان را ملزم به اجرای برنامه تان کنید.
- ✓ زنگ تفریح های کوتاه بین باکس های خود در نظر بگیرید.





نحوه مطالعه درس روز در همان روز



✓ کمی استراحت کنید.

✓ زمان مطالعه را به دو قسمت تقسیم کنید:

* درس فردا

* درس روز

✓ مطالعه کوتاه متن کتاب درسی و بعد از آن تکمیل نکات جزوه درسی

✓ درس های مشکل تر را اول مطالعه کنید.

✓ ترجیحاً تکالیف درسی را انجام دهید.





پایه دهم

دیرستان دوره دوم فرزندگان ۷

هیچ وقت به رؤیاهای کسی نختندید! مردمی که رؤیا ندارند هیچ چیز ندارند

انتقال به سایر پایه ها: **دهم باشگاه المپیک**

صفحه اول **ثبت ساعات مطالعه** فوق برنامه گزارش ها مدیریت پیامها امکانات کاربران خروج

↪ اخبار و اطلاعیه ها

اخبار پایه مطالب دبیران اخبار واحد فرهنگی اخبار واحد پژوهش

جدید

[اخبار پایه] - بارگذاری عکس دانش آموز

تاریخ ارسال ۰۷:۴۲:۱۶ ۱۴۰۰/۴/۲۶ توسط خانم مهدی زاده



بنام تصویر

نام و نام خانوادگی:





پایه دهم

دیرستان دوره دوم فرزندگان ۷

معمولا تصور می کنیم که لیاقت اهدافی را که انتخاب کرده ایم نداریم در نتیجه اهدافی را انتخاب می کنیم که لیاقت ما را ندارند!

انتقال به سایر پایه ها: **دهم باشگاه المپیاد**

خروج

امکانات کاربران

مدیریت پیامها

گزارش ها

فوق برنامه

ثبت ساعات مطالعه

صفحه اول



ثبت گزارش مطالعات

روز مورد نظر را از فهرست انتخاب نموده و بر روی دکمه ورود اطلاعات کلیک کنید

ورود اطلاعات

شنبه ۱۴۰۰/۴/۲۶



بدون تصویر

نام و نام خانوادگی:

فاطمه آخوندی





دیرستان دوره دوم فرزندگان ۷

پایه دهم

آب کم جو تشنگی آور بدست// تا بچوشد آیت از بالا و بست

انتقال به سایر پایه ها: **دهم باشگاه المپیاد**

صفحه اول ثبت ساعات مطالعه فوق برنامه گزارش ها مدیریت پیامها امکانات کاربران خروج



ثبت ساعات مطالعه

ساعات مطالعه روز ۱۴۰۰/۴/۲۶ را بر حسب دقیقه در جدول زیر وارد کنید

در این روز هیچ مطالعه ای نداشته ام

تا این لحظه هیچ اطلاعاتی برای این روز ثبت نشده است

دروس رسمی پایه			
ردیف	نام درس	میزان مطالعه (دقیقه)	موضوع مطالعه
1	ادبیات	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2	عربی	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3	دینی	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4	زبان	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5	هندسه	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6	فیزیک	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7	شیمی	<input type="text"/>	<input type="text"/>

بازگشت <

تایید



بدون تصویر

نام و نام خانوادگی:
فاطمه آخوندی

استراتژی مطالعاتی:
عادی

الگوی ساعات مطالعه

زمان آخرین ورود:
۱۴۰۰/۴/۲۲ ۱۲:۲۹:۴۶

سال تحصیلی
۱۴۰۰-۱۴۰۱

امروز
شنبه

۱۴۰۰/۴/۲۶

