**نحوه ی مطالعۀ ریاضی و تست زنی در طول هفته**

**(هر روز با ریاضی) حداقل**= **1:15 ساعت حداکثر= ...**

**شنبه ← مطالعۀ جزوه**

**یکشنبه ← تایمِ کلاس"19:30 تا 24:00"**

**دوشنبه ← مطالعۀ جزوه**

**سه شنبه ← تست زنی**

**چهارشنبه ← تست زنی**

**پنجشنبه ← تست زنی**

**جمعه ← تست زنی (60 دقیقه)+**

**نحوه ی مطالعۀ شیمی و تست زنی در طول هفته**

**(هر روز با شیمی) حداقل**= **1:30 ساعت حداکثر= ...**

**شنبه ← تایمِ کلاس"20:00 تا 24:00"**

**یکشنبه ← مطالعۀ جزوه**

**دوشنبه ← تست زنی**

**سه شنبه ← تست زنی**

**چهارشنبه ← مطالعۀ جزوه (15 دقیقه)-**

**پنجشنبه ← تایمِ کلاس"15:00 تا 19:00"**

**جمعه ← مطالعۀ جزوه (30 دقیقه)+**

**نحوه ی مطالعۀ زیست و تست زنی در طول هفته**

**(هر روز با زیست) حداقل**= **1:45 ساعت حداکثر= ...**

**شنبه ← تایمِ یادگیری (3:00 ساعت)**

**یکشنبه ← مطالعۀ جزوه + تست زنی**

**دوشنبه ← مطالعۀ جزوه + تست زنی**

**سه شنبه ← تایمِ یادگیری (3:00 ساعت)**

**چهارشنبه ← مطالعۀ جزوه + تست زنی (15 دقیقه)-**

**پنجشنبه ← تست زنی**

**جمعه ← مطالعۀ جزوه + تست زنی (30 دقیقه)+**

**نحوه ی مطالعۀ فیزیک و تست زنی در طول هفته**

**(هر روز با فیزیک) حداقل**= **1:30 ساعت حداکثر= ...**

**شنبه ← تایمِ کلاس"15:45 تا 18:15"**

**یکشنبه ← مطالعۀ جزوه + تست زنی**

**دوشنبه ← تست زنی**

**سه شنبه ← مطالعۀ جزوه + تست زنی**

**چهارشنبه ← تایمِ کلاس"15:45 تا 18:15"**

**پنجشنبه ← مطالعۀ جزوه + تست زنی**

**جمعه ← مطالعۀ جزوه + تست زنی**

**نحوه ی مطالعۀ ادبیات و تست زنی در طول هفته**

**(هر روز با ادبیات) حداقل**= **1:15 ساعت حداکثر= ...**

**شنبه ← مطالعۀ جزوه**

**یکشنبه ← تایمِ کلاس"16:45 تا 19:15"**

**دوشنبه ← مطالعۀ جزوه**

**سه شنبه ← تایمِ لغت و قرابت + تست زنی**

**چهارشنبه ← تایمِ لغت و قرابت + تست زنی**

**پنجشنبه ← تایمِ لغت و قرابت + تست زنی**

**جمعه ← تایمِ لغت و قرابت + تست زنی**

**نحوه ی مطالعۀ عربی و تست زنی در طول هفته**

**(پنج روز با عربی) حداقل**= **1:45 ساعت حداکثر= ...**

**شنبه ← ...**

**یکشنبه ← مطالعۀ جزوه + تست زنی (ترکیبی)**

**دوشنبه ← کتاب (40 دقیقه) + تست زنی (لغت و ترجمه)(30 دقیقه)+**

**سه شنبه ← تایمِ کلاس"16:30 تا 18:30"**

**چهارشنبه ← کتاب (40 دقیقه) + تست زنی (قواعد)(30 دقیقه)+**

**پنجشنبه ← مطالعۀ جزوه + تست زنی (ترکیبی)**

**جمعه ← ...**

**نحوه ی مطالعۀ زبان و تست زنی در طول هفته**

**(شش روز با زبان) حداقل**= **1:30 ساعت حداکثر= ...**

**شنبه ← تایمِ درک مطلب (30 دقیقه) + تست زنی (درک مطلب)**

**یکشنبه ← ...**

**دوشنبه ← تایمِ گرامر (1:30 ساعت)**

**سه شنبه ← مطالعه ی کتاب و جزوه + تست زنی (گرامر)(30 دقیقه)+**

**چهارشنبه ← تایمِ لغت (1:30 ساعت)**

**پنجشنبه ← مطالعه ی کتاب و جزوه + تست زنی (لغت)(30 دقیقه)+**

**جمعه ← تایمِ کلوز تست + تست زنی (کلوزتست)**

**نحوه ی مطالعۀ دینی و تست زنی در طول هفته**

**(چهار روز با دینی) حداقل**= **... حداکثر= ...**

**شنبه ← ...**

**یکشنبه ← ...**

**دوشنبه ← تایمِ یادگیری (2:30 ساعت)**

**سه شنبه ← تست زنی (60 دقیقه)**

**چهارشنبه ← تایمِ یادگیری (2:00 ساعت)**

**پنجشنبه ← ...**

**جمعه ← تست زنی (2:15 ساعت)**

**نکات خیلــــــــــــــــی مهمِ برنامه**

**1. دروس سلامت و بهداشت، مدیریت خانواده و علوم اجتماعی از اهمیت کمی برخوردار بوده و هیچ سوالی از این دروس در کنکور طرح نمی شود.**

**.. سهم هفتگی این سه درس تنها 30 دقیقه در روز های جمعه می باشد.**

**.. این زمان صرف نوشتن سوالات، روزنامه خوانی و آشنایی سطحی با مباحث می شود. (تکمیل مباحث در زمان امتحانات)**

**2. روزهای آزمون (معمولاً جمعه ها) دروسی که اولویت کمتری دارند از برنامه حذف می شوند تا مجموعه مدت زمان برنامه و آزمون بیش از 13 ساعت نشود.**

**.. دروسی که در روز آزمون تایمِ کلاسی دارند یا نیاز به مطالعه ی جزوات پس و پیش دارند به هیچ وجه از برنامه حذف نمی شوند.**

**.. تا حد امکان از مدت زمان دروس مختلف روز آزمون بکاهید؛ ولی آن ها را حذف نکنید.**

**3. روز های گردش یا بیرون رفتن برای امری واجب، همچون روز های آزمون ناچار به کاهش زمان یا حذف تعدادی از مباحث می شویم.**

**.. در هفته بیش از دوبار خروج از خانه به قصد گردش یا انجام کاری واجب مجاز نیست.**

**4. تعداد تست های لازم برای هر مبحث بلافاصله پس از تایمِ کلاس شمارش شده و از رابطه ی روبه رو تعداد تست های مجاز در هر روز تست زنی مشخص می شود.**

**عوامل تــــــــــــــــداوم اجرایِ برنامه**

**1. مراعات کردن ساعت زیستی بدن. (شب ساعت 12 خوابیدن و صبح ها ساعت 6:30 بیدار شدن)**

**2. حداقل نیم ساعت خوابیدن پیش از خوردن نهار. (ذخیره ی انرژی و سرحال تر شدن برای نیمه دوم دروس)**

**3. استراحت های 10 تا 15 دقیقه ای بین مباحث. (آماده شدن برای آغاز مبحث دیگری از برنامه)**

**4. هر 45 دقیقه استراحت های 5 دقیقه ای. (دوپینگ و جلوگیری از خستگی چشم ها)**

**5. دوری کردن از حواشی بی خود و محیط های ضد درس. (این که تابلوعه چرا..-\_-!)**

**6. تلاش برای بِروز ماندن برنامه و جامع بودن آن. (جلوگیری از تکراری شدن)**

**7. پایبند بودن به برنامه و مخالفت کردن با بی میلی ها. (دوست دارم این درس و بخونم یا اونیکی رو نداریم.!)**

|  |  |
| --- | --- |
| **حداقل زمان هفتگی** | **درس** |
| **15:45 ساعت** | **شيمي** |
| **15:00 ساعت** | **زیست** |
| **13:00 ساعت** | **ریاضی** |
| **12:30 ساعت** | **فیزیک** |
| **10 ساعت** | **ادبیات** |
| **10 ساعت** | **زبان** |
| **9:30 ساعت** | **عربی** |
| **7:45 ساعت** | **دینی** |