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

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

**شنبه ← مطالعه جزوه + تست زنی**

**یکشنبه ← ریاضی اصلی"4:30 ساعت" \***

**دوشنبه ← مطالعه جزوه + تست زنی (15 دقیقه)+**

**سه شنبه ← ریاضی اصلی"3:00 ساعت" \***

**چهارشنبه ← مطالعه جزوه + تست زنی**

**پنجشنبه ← ریاضی پلاس"2:30 ساعت"**

**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 ← شیمی اصلی"4:00 ساعت" \***

**یکشنبه ← مطالعه جزوه \***

**دوشنبه ← شیمی پلاس"4:00 ساعت" \***

**سه شنبه ← مطالعه جزوه + تست زنی \***

**چهارشنبه ← تست زنی**

**پنجشنبه ← تست زنی (30 دقیقه)- \***

**جمعه ← مطالعه جزوه + تست زنی (15 دقیقه)+**

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

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

**شنبه ← مطالعه جزوه (45 دقیقه)- \***

**یکشنبه ← زیست اصلی"3:30 ساعت"**

**دوشنبه ← مطالعه جزوه + تست زنی**

**سه شنبه ← زیست اصلی"3:30 ساعت"**

**چهارشنبه ← مطالعه جزوه + تست زنی**

**پنجشنبه ← زیست مکمل"3:00 ساعت" \***

**جمعه ← مطالعه جزوه + تست زنی \*(45 دقیقه)**

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

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

**شنبه ← فیزیک اصلی"3:00 ساعت" \***

**یکشنبه ← مطالعه جزوه + تست زنی**

**دوشنبه ← تست زنی**

**سه شنبه ← مطالعه جزوه + تست زنی**

**چهارشنبه ← فیزیک اصلی"3:00 ساعت" \***

**پنجشنبه ← مطالعه جزوه + تست زنی (15 دقیقه)-**

**جمعه ← مطالعه جزوه + تست زنی \*(45 دقیقه)**

**نحوه ی مطالعۀ هویت اجتماعی و تمرین در طول هفته**

**(یک روز با هویت اجتماعی) حداقل= 1:00 ساعت حداکثر= ...**

**چهارشنبه ← یادگیری"1:00 ساعت" + تمرین \***

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

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

**شنبه ← مطالعه کتاب + تست زنی**

**یکشنبه ← مطالعه جزوه + تست زنی (30 دقیقه)- \***

**دوشنبه ← ادبیات اصلی"2:45 ساعت"**

**سه شنبه ← مطالعه جزوه + تست زنی (15 دقیقه)-**

**چهارشنبه ← مطالعه کتاب + تست زنی**

**پنجشنبه ← ادبیات مکمل"2:00 ساعت"**

**جمعه ← مطالعه کتاب + تست زنی (30 دقیقه)+ \*(45 دقیقه)**

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

**(هر روز با عربی) حداقل= 45 دقیقه حداکثر= ...**

**شنبه ← تست زنی \***

**یکشنبه ← مطالعه کتاب \***

**دوشنبه ← عربی مکمل"1:00 ساعت" + مطالعه جزوه (45 دقیقه)+**

**سه شنبه ← عربی اصلی"2:00 ساعت"**

**چهارشنبه ← عربی مکمل"2:00 ساعت" + مطالعه جزوه (30 دقیقه)+**

**پنجشنبه ← مطالعه کتاب**

**جمعه ← تست زنی (60 دقیقه)+ \*(30 دقیقه)**

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

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

**شنبه ← مطالعه جزوه و کتاب + تست زنی**

**یکشنبه ← زبان مکمل"1:30 ساعت"**

**دوشنبه ← مطالعه کتاب + تست زنی (30 دقیقه)- \***

**سه شنبه ← زبان مکمل"1:30 ساعت"**

**چهارشنبه ← زبان مکمل"30 دقیقه" + مطالعه کتاب + تست زنی**

**پنجشنبه ← مطالعه جزوه + تست زنی (15 دقیقه)- \***

**جمعه ← زبان اصلی"2:30 ساعت"**

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

**(پنج روز با دینی) حداقل= 1:30 ساعت حداکثر= ...**

**شنبه ← مطالعه جزوه + تست زنی**

**یکشنبه ← ...**

**دوشنبه ← تست زنی (90 دقیقه)- \***

**سه شنبه ← ...**

**چهارشنبه ← تست زنی (60 دقیقه)- \***

**پنجشنبه ← مطالعه جزوه + تست زنی**

**جمعه ← دینی اصلی"1:45 ساعت"**

**نحوه ی مطالعۀ بهداشت و تمرین در طول هفته**

**(یک روز با بهداشت) حداقل= 1:00 ساعت حداکثر= ...**

**پنجشنبه ← یادگیری"1:00 ساعت" + تمرین \***

**نکات خیلــــــــــــــــی مهمِ برنامه**

**1. روزهای آزمون (معمولاً جمعه ها) دروسی که اولویت کمتری دارند از برنامه حذف می شوند تا مجموعه مدت زمان برنامه و آزمون بیش از 14 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.**

**2. 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.**

**3. 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.** $ روزانه مجاز های تست تعداد=\frac{ها تست كل تعداد}{زنی تست روزهای تعداد}$

**4. گاهی اوقات بر اثر برنامۀ کلاس های آنلاین و راه ابریشم می توان تغییراتی در تاریخ و مدت زمان تایم های کلاسی و یادگیری ایجاد کرد.**

**.. در صورت نیاز، تبدیل برنامۀ تست زنی به تایم های کلاسی و یادگیری مانعی ندارد.**

**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** |
| **15:15 ساعت** | **شيمي** |
| **16:15 ساعت** | **زیست** |
| **15:15 ساعت** | **ریاضی** |
| **13:15 ساعت** | **فیزیک** |
| **10:45 ساعت** | **ادبیات** |
| **10:15 ساعت** | **عربی** |
| **9:45 ساعت** | **زبان** |
| **5:15 ساعت** | **دینی** |
| **60 دقیقه** | **هویت اجتماعی** |
| **60 دقیقه** | **بهداشت** |