



برنامه مطالعاتی پیست روزه دوران طلایی نوروز هفتم

روز	تاریخ	دروس مدرسه (جهت مطالعه بیشتر)								× کتاب نوروز ×	
		واحد ۱	واحد ۲	واحد ۳	واحد ۴	واحد ۵	واحد ۶	واحد ۷			
شنبه	۱۴۰۳/۱۲/۲۵	بازیابی	ریاضی	فارسی	حل تمرین	پالش (استراحت ۱	دوره روزانه	پالش (استراحت ۲	کتاب نوروز	آزمون ۱	
یکشنبه	۱۴۰۳/۱۲/۲۶	بازیابی	فیزیک	شیمی	حل تمرین	پالش (استراحت ۱	دوره روزانه	پالش (استراحت ۲	کتاب نوروز	آزمون ۲	
دوشنبه	۱۴۰۳/۱۲/۲۷	بازیابی	ریاضی	عربی	حل تمرین	پالش (استراحت ۱	دوره روزانه	پالش (استراحت ۲	کتاب نوروز	آزمون ۳	
سه شنبه	۱۴۰۳/۱۲/۲۸	بازیابی	فیزیک	زیست	حل تمرین	پالش (استراحت ۱	دوره روزانه	پالش (استراحت ۲	کتاب نوروز	آزمون ۴	
چهارشنبه	۱۴۰۳/۱۲/۲۹	سال نو مبارک !!									
پنجشنبه	۱۴۰۳/۱۲/۳۰	سال نو مبارک !!									
جمعه	۱۴۰۴/۰۱/۰۱	سال نو مبارک !!									
شنبه	۱۴۰۴/۰۱/۰۲	سال نو مبارک !!									
یکشنبه	۱۴۰۴/۰۱/۰۳	بازیابی	عربی	مطالعات	حل تمرین	پالش (استراحت ۱	دوره روزانه	پالش (استراحت ۲	کتاب نوروز	آزمون ۵	
دوشنبه	۱۴۰۴/۰۱/۰۴	بازیابی	زیست	پیام	حل تمرین	پالش (استراحت ۱	دوره روزانه	پالش (استراحت ۲	کتاب نوروز	آزمون ۶	
سه شنبه	۱۴۰۴/۰۱/۰۵	بازیابی	ریاضی	شیمی	حل تمرین	پالش (استراحت ۱	دوره روزانه	پالش (استراحت ۲	کتاب نوروز	آزمون ۷	
چهارشنبه	۱۴۰۴/۰۱/۰۶	استراحت مطلق !!									
پنجشنبه	۱۴۰۴/۰۱/۰۷	استراحت مطلق !!									
جمعه	۱۴۰۴/۰۱/۰۸	بازیابی	فارسی	مطالعات	حل تمرین	پالش (استراحت ۱	دوره روزانه	پالش (استراحت ۲	کتاب نوروز	آزمون ۸	
شنبه	۱۴۰۴/۰۱/۰۹	بازیابی	فیزیک	زبان	حل تمرین	پالش (استراحت ۱	دوره روزانه	پالش (استراحت ۲	کتاب نوروز	آزمون ۹	
یکشنبه	۱۴۰۴/۰۱/۱۰	بازیابی	ریاضی	زیست	حل تمرین	پالش (استراحت ۱	دوره روزانه	پالش (استراحت ۲	کتاب نوروز	آزمون ۱۰	
دوشنبه	۱۴۰۴/۰۱/۱۱	دوره کتاب نوروز				کمی استراحت ...					
سه شنبه	۱۴۰۴/۰۱/۱۲	استراحت مطلق !!									
چهارشنبه	۱۴۰۴/۰۱/۱۳	سبزه به در مبارک !!									
پنجشنبه	۱۴۰۴/۰۱/۱۴	استراحت مطلق !!									
جمعه	۱۴۰۴/۰۱/۱۵	دوره کتاب نوروز									
شنبه	۱۴۰۴/۰۱/۱۶	آزمون کتاب نوروز									

بازیابی	یک برگه سفید جلوی خود می گذارید و سعی می کنید قبل از شروع مطالعه، مطالب درس هایی که می خواهید بخوانید را به یاد بیاورید. / مدت زمان ۱۵ دقیقه
چالش استراحت	انجام فعالیت های مورد علاقه (نقاشی، موسیقی، ورزش، آشپزی، فیلم، کتاب و.....) / مدت زمان بین ۹۰ الی ۱۲۰ دقیقه
حل تمرین	حل تمرینات تکمیلی برای جبران نواقص یادگیری از دروس مطالعاتی همان روز / مدت زمان ۴۵ دقیقه

شخصی سازی :