



برنامه مطالعاتی پیست روزه دوران طلایی نوروز هشتم

روز		تاریخ							× کتاب نوروز ×	
		واحد ۱	واحد ۲	واحد ۳	واحد ۴	واحد ۵	واحد ۶	واحد ۷	واحد ۱	
شنبه		بازیابی	ریاضی	فارسی	حل تمرین	پالاش (استراحت ۱)	دوره روزانه	پالاش (استراحت ۲)	کتاب نوروز	آزمون ۱
یکشنبه		بازیابی	فیزیک	شیمی	حل تمرین	پالاش (استراحت ۱)	دوره روزانه	پالاش (استراحت ۲)	کتاب نوروز	آزمون ۲
دوشنبه		بازیابی	ریاضی	عربی	حل تمرین	پالاش (استراحت ۱)	دوره روزانه	پالاش (استراحت ۲)	کتاب نوروز	آزمون ۳
سه شنبه		بازیابی	فیزیک	زیست	حل تمرین	پالاش (استراحت ۱)	دوره روزانه	پالاش (استراحت ۲)	کتاب نوروز	آزمون ۴
چهارشنبه		ساعات نو مبارک !!								
پنجشنبه		ساعات نو مبارک !!								
جمعه		ساعات نو مبارک !!								
شنبه		ساعات نو مبارک !!								
یکشنبه		بازیابی	عربی	مطالعات	حل تمرین	پالاش (استراحت ۱)	دوره روزانه	پالاش (استراحت ۲)	کتاب نوروز	آزمون ۵
دوشنبه		بازیابی	زیست	پیام	حل تمرین	پالاش (استراحت ۱)	دوره روزانه	پالاش (استراحت ۲)	کتاب نوروز	آزمون ۶
سه شنبه		بازیابی	ریاضی	شیمی	حل تمرین	پالاش (استراحت ۱)	دوره روزانه	پالاش (استراحت ۲)	کتاب نوروز	آزمون ۷
چهارشنبه		استراحت مطلق !!								
پنجشنبه		استراحت مطلق !!								
جمعه		بازیابی	فارسی	مطالعات	حل تمرین	پالاش (استراحت ۱)	دوره روزانه	پالاش (استراحت ۲)	کتاب نوروز	آزمون ۸
شنبه		بازیابی	فیزیک	زبان	حل تمرین	پالاش (استراحت ۱)	دوره روزانه	پالاش (استراحت ۲)	کتاب نوروز	آزمون ۹
یکشنبه		بازیابی	ریاضی	زیست	حل تمرین	پالاش (استراحت ۱)	دوره روزانه	پالاش (استراحت ۲)	کتاب نوروز	آزمون ۱۰
دوشنبه		دوره کتاب نوروز					کمی (استراحت) ...			
سه شنبه		استراحت مطلق !!								
چهارشنبه		سبزه به در مبارک !!								
پنجشنبه		استراحت مطلق !!								
جمعه		دوره کتاب نوروز								
شنبه		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 :