



برنامه مطالعاتی پیست روزه دوران طلایی نوروز نهم عادی

روز		تاریخ							× کتاب نوروز ×	
روز		واحد ۱	واحد ۲	واحد ۳	واحد ۴	واحد ۵	واحد ۶	واحد ۷	واحد ۱	
شنبه	۱۴۰۴/۱۲/۲۵	بازیابی	ریاضی	فارسی	حل تمرین	پالاش (استراحت ۱)	دوره روزانه	پالاش (استراحت ۲)	کتاب نوروز	آزمون ۱
یکشنبه	۱۴۰۴/۱۲/۲۶	بازیابی	فیزیک	شیمی	حل تمرین	پالاش (استراحت ۱)	دوره روزانه	پالاش (استراحت ۲)	کتاب نوروز	آزمون ۲
دوشنبه	۱۴۰۴/۱۲/۲۷	بازیابی	ریاضی	عربی	حل تمرین	پالاش (استراحت ۱)	دوره روزانه	پالاش (استراحت ۲)	کتاب نوروز	آزمون ۳
سه شنبه	۱۴۰۴/۱۲/۲۸	بازیابی	فیزیک	زیست	حل تمرین	پالاش (استراحت ۱)	دوره روزانه	پالاش (استراحت ۲)	کتاب نوروز	آزمون ۴
چهارشنبه	۱۴۰۴/۱۲/۲۹	ساعات نو مبارک !!								
پنجشنبه	۱۴۰۴/۱۲/۳۰	ساعات نو مبارک !!								
جمعه	۱۴۰۴/۰۱/۰۱	ساعات نو مبارک !!								
شنبه	۱۴۰۴/۰۱/۰۲	ساعات نو مبارک !!								
یکشنبه	۱۴۰۴/۰۱/۰۳	بازیابی	عربی	مطالعات	حل تمرین	پالاش (استراحت ۱)	دوره روزانه	پالاش (استراحت ۲)	کتاب نوروز	آزمون ۵
دوشنبه	۱۴۰۴/۰۱/۰۴	بازیابی	زیست	پیام	حل تمرین	پالاش (استراحت ۱)	دوره روزانه	پالاش (استراحت ۲)	کتاب نوروز	آزمون ۶
سه شنبه	۱۴۰۴/۰۱/۰۵	بازیابی	ریاضی	شیمی	حل تمرین	پالاش (استراحت ۱)	دوره روزانه	پالاش (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	پالاش (استراحت ۱)	دوره روزانه	پالاش (استراحت ۲)	کتاب نوروز	آزمون ۸
شنبه	۱۴۰۴/۰۱/۰۹	بازیابی	فیزیک	زبان	حل تمرین	پالاش (استراحت ۱)	دوره روزانه	پالاش (استراحت ۲)	کتاب نوروز	آزمون ۹
یکشنبه	۱۴۰۴/۰۱/۱۰	بازیابی	ریاضی	زیست	حل تمرین	پالاش (استراحت ۱)	دوره روزانه	پالاش (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 :