



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
واحد مطالعه	واحد مشخص شده برای مطالعه درسنامه هر درس / مدت زمان ۴۵ الی ۶۰ دقیقه
حل تمرین	حل تمرینات تکمیلی برای جبران نواقص یادگیری از دروس مطالعاتی همان روز / مدت زمان ۴۵ دقیقه / تعداد پیشنهادی: ۱۰ الی ۱۵ تمرین

شخصی سازی :