گروه برنامه‌ریزی راعی

بین ممکن و ناممکن چیزی هست به نام اراده

برنامه 102 تجربی

ساختار	شنبه 1401/8/21 ساعت مطالعاتی : تعداد تست :	یکشنبه 1401/8/22 ساعت مطالعاتی : تعداد تست :	دوشنبه 1401/8/23 ساعت مطالعاتی : تعداد تست :	سه شنبه 1401/8/24 ساعت مطالعاتی : تعداد تست :	چهارشنبه 1401/8/25 ساعت مطالعاتی : تعداد تست :	پنجشنبه 1401/8/26 ساعت مطالعاتی : تعداد تست :	جمعه 1401/8/27 ساعت مطالعاتی : تعداد تست :	گزارش تفکیکی هر درس
1	**زیست** **مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **16 - 17:15**	**ریاضی** **مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **16 - 17:15**	**فیزیک** **مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **16 - 17:15**	**زیست** **مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **19-17:45**	**ریاضی** **مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **16-17:15**	**مطالعه ویژه کلاس نکته و تست** **مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1تا3** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **12-13:15**	**زیست** **مطالعه وتکمیل/مرور و جمع بندی/گام 4 و 5** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **9-10:15**	فیزیک جمع ساعت: تعداد کل تست:
2	**کلاس فوق برنامه** **17:30-19**	**ورزش و فضای مجازی** **17:15-17:30**	**کلاس فوق برنامه** **17:30-19**	**ورزش و فضای مجازی** **19-19:15**	**کلاس فوق برنامه** **17:30-19**	**نهار و استراحت** **13:15-15**	**عربی** **مطالعه وتکمیل/مرور و جمع بندی/گام 4 و 5** زمان ساختار **10:30-11:15**	ادبیات جمع ساعت: تعداد کل تست:
3	**عربی** **مطالعه و آمادگی برای روز بعد** **زمان ساختار: 19-19:45**	**شیمی** **مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3** درصد: **تعداد کل تست :** **تعداد درست:** **زمان ساختار 17:30-18:45**	**ورزش و فضای مجازی** **19-19:15**	**شیمی** **مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **19:15-20:30**	**ورزش و فضای مجازی** **19-19:15**	**فیزیک** **مطالعه وتکمیل/مرور و جمع بندی/گام 4 و 5** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **15-16:15**		
4	**ورزش و فضای مجازی** **19:45-20**	**ریاضی** **مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **19:15-20:30**	**دفاعی** **مطالعه و آمادگی برای روز بعد** **زمان ساختار: 19-19:30**	**فیزیک** **مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **15-20:30**	**شام و فضای مجازی** **20:30-21**	**ورزش و فضای مجازی** **15-16:30**	**شیمی** **مطالعه وتکمیل/مرور و جمع بندی/گام 4 و 5** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **11:30-12:45**	شیمی جمع ساعت: تعداد کل تست:
5	**شیمی** **تست ویژه گزینه دو** **فصل یک از جرم اتمی تا ابتدای ساختار اتم** **زمان ساختار:20-21:15**	**شام و فضای مجازی** **21:15-22**	**شام و فضای مجازی** **20:30-21**	**ریاضی** **مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **21-22:15**	**شام و فضای مجازی** **20:30-21**	**ریاضی** **مطالعه وتکمیل/مرور و جمع بندی/گام 4 و 5** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **16:30-17:30**	**ورزش و فضای مجازی** **12:45-13**	عربی جمع ساعت: تعداد کل تست:
6	**تفکر** **مطالعه و آمادگی برای روز بعد** زمان ساختار:**22-22:30**	**شام و فضای مجازی** **21-21:30**	**فیزیک** **مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **21-22:15**	**ادبیات + نگارش** **مطالعه و آمادگی برای روز بعد** زمان ساختار:**22:30-23:15**	**ریاضی** **تست ویژه گزینه دو** **فصل یک درس 3 و 4-** **زمان ساختار:21-22**		**نهار و استراحت** **13-15**	
7	**کارثابت شبانه - زیست (تست تلبیق)** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **22:30-23:45**	**زیست** **تست ویژه گزینه دو** **فصل یک از گفتار3وفصل 2** **زمان ساختار:21:30-22:45**	**کارثابت شبانه - زیست (تست تلبیق)** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **21-22:15**	**کارثابت شبانه - زیست (تست تلبیق)** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **22:30-23:15**	**استراحت** **(فیلم و...)** **22-23**	**زیست** **مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **19-17:45**	**زیست** **مطالعه ویژه آزمون** **15-16:30**	زبان جمع ساعت: تعداد کل تست:
8	**کارثابت شبانه - زیست (تست تلبیق)** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **23-24**	**کارثابت شبانه - زیست (تست تلبیق)** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **23-24**	**جغرافیا** **مطالعه و آمادگی برای روز بعد** **زمان ساختار:22:30-23**	**کارثابت شبانه - زیست (تست تلبیق)** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **23:30-24**			**زیست** **مطالعه ویژه آزمون** **16:45-18**	
9	**کارثابت شبانه - زیست (تست تلبیق)** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **23-24**		**کارثابت شبانه - زیست (تست تلبیق)** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **23:15-24**		**کارثابت شبانه - زیست (تست تلبیق)** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **23-24**	**استراحت و تفریح** **19-22**	**زیست** **مطالعه ویژه آزمون** **18:15-19:45**	هندسه جمع ساعت: تعداد کل تست:
10	**دین و زندگی** **مطالعه و آمادگی برای روز بعد** **زمان ساختار:21:30-22:15**					**شام و فضای مجازی** **22-23**	**استراحت و تفریح** **19:45-21**	
11	**زبان** **مطالعه و آمادگی برای روز بعد** **زمان ساختار:22:30-23**						**شام و فضای مجازی** **21-21:30**	ریاضی جمع ساعت: تعداد کل تست:
12	**کارثابت شبانه - زیست (تست تلبیق)** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **23:15-24**						**دین و زندگی** **مطالعه و آمادگی برای روز بعد** **زمان ساختار:21:30-22:15**	دین و زندگی جمع ساعت: تعداد کل تست:
13								جغرافیا جمع ساعت: تعداد کل تست:
14								دفاعی جمع ساعت: تعداد کل تست:
15								تفکر جمع ساعت: تعداد کل تست:
16								
17								

با سلام خدمت دانش اموز عزیز پایه دهم تجربی
ضمن تشکر از شما بابت همکاری موثر و ارائه سوالات و پیشنهادات خود جهت ارتقا برنامه و رفع مشکلات درسی خود خواهشمندیم به موارد زیر دقت فرموده و در انجام آنها کوشا باشید

جمع ساعت مطالعاتی و تعداد تست هردرس اختصاصی خود را در پایان هفته به مشاور گزارش دهید

در باکس های مربوط به تست های علامت زده تست هایی را که در هفته گذشته در انجام آنها دچار ضعف بوده اید و به جواب
نهایی نرسیده یا اشتباه زده اید را بررسی کنید

جهت هرچه بهتر انجام شدن برنامه مطالعاتی و افزایش راندمان درسی پیشنهاد می شود شیوه مطالعه شما به سبک راعی باشد

رعایت عدم تبعیض در اختصاص زمان بین دروس ضروری است و پیشنهاد می شود حداقل زمان مطالعاتی هر درس رعایت شود
و چنانچه در درسی نیاز به زمان بیشتری بود از باکس های استراحت استفاده شود

باکس های جمع ساعت مطالعاتی و جمع تعداد تست هفته و ستون گزارش تفکیکی هر درس را به دقت تکمیل نموده و به مشاور گزارش دهید. در صورت انجام هریک از باکس های کارثابت شبانه آن را به طور ویژه با هایلایت سبز مشخص نمایید

باکس های مطالعه و تدریس در روز تدریس دبیر انجام گیرد و باکس های مطالعه و تکمیل در زمان تعیین شده در برنامه مطالعاتی
و با توجه به نحوه انجام خود آن ها را با هایلایت سبز و زرد و قرمز مشخص نموده و گزارش دهید.

با توجه به نیاز و درخواست شما درمورد بررسی موارد روانشناسی و رفع مشکلات خود در این زمینه پیشنهاد می شود با هماهنگی
قبلی از توصیه ها و نکات روانشناس متخصص مجموعه طی جلسات روانشناسی با ایشان استفاده نمایید.

دانش آموزان عزیز میتوانند سوالات و پیشنهادات خود را جهت ارائه و بررسی توسط دکتر راعی در اختیار مشاوربایه خود قرار دهند
با تشکر واحد مشاوره و برنامه ریزی

جمع ساعت مطالعاتی هفته:	جمع تعداد تست هفته: