گروه برنـامه‌ریـزی راعـی

مراقبت عادت هایت باش و به سادگی از کنارشان نگذر

برنامه 101 ریاضی

ساختار	شنبه 1401/9/5 ساعت مطالعاتی : تعداد تست :	یکشنبه 1401/9/6 ساعت مطالعاتی : تعداد تست :	دوشنبه 1401/9/7 ساعت مطالعاتی : تعداد تست :	سه شنبه 1401/9/8 ساعت مطالعاتی : تعداد تست :	چهارشنبه 1401/9/9 ساعت مطالعاتی : تعداد تست :	پنجشنبه 1401/9/10 ساعت مطالعاتی : تعداد تست :	جمعه 1401/9/11 ساعت مطالعاتی : تعداد تست :	گزارش تفکیکی هر درس
1	**هندسه** **مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **16 - 17:15**	**ورزش و فضای مجازی** **16-16:15** **فیزیک** **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**	**ورزش و فضای مجازی** **17:45-18** **ریاضی** **مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **18-19:15**	**فیزیک** **مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **16-17:15**	**ریاضی** **مطالعه وتکمیل/مرور و جمع بندی/گام 4 و 5** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **9-10:15**	**ریاضی** **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** **19-19:15**	**فیزیک** **مطالعه ویژه گزینه دو فصل دوازابتدا فشار در شاره تا فصل سه ابتداکار و انرژی پتانسیل** **زمان ساختار:17-19:45** **زبان** **مطالعه و آمادگی برای روز بعد** **زمان ساختار:19-20:15**	**کلاس فوق برنامه** **17:30-19** **ورزش و فضای مجازی** **19-19:15**	**شیمی** **مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **19-20:30**	**کلاس فوق برنامه** **17:30-19** **ورزش و فضای مجازی** **19-19:15**	**شیمی** **مطالعه ویژه گزینه دو فصل یک ازابتدانشرنوروطیف نشری و فصل دوتاابتدا اکسیژن گازواکنش پذیر** **زمان ساختار:10-11:15**	**دین و زندگی** **مطالعه وتکمیل/مرور و جمع بندی/گام 4 و 5** زمان ساختار **10-11:15**	ادبیات جمع ساعت: تعداد کل تست:
3	**فیزیک** **مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **19-20:30**		**شیمی** **مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **19-20:30**	**شیمی** **مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **19-20:30** **شام و فضای مجازی** **20:30-21**	**ریاضی** **مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **19-20:30**	**فیزیک** **مطالعه وتکمیل/مرور و جمع بندی/گام 4 و 5** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **11:30-12:45**	**فیزیک** **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:
4	**شام و فضای مجازی** **20:30-21** **دین و زندگی** **مطالعه و آمادگی برای روز بعد** **زمان ساختار:21-21:30**	**تفکر** **مطالعه و آمادگی برای روز بعد** **زمان ساختار:20-21:15** **شام و فضای مجازی** **21-21:30**	**شام و فضای مجازی** **20:30-21** **هندسه** **مطالعه ویژه گزینه دو فصل یک درس دوازابتدا قضیه دوشرطی و فصل دو تاابتدا درس 4** **زمان ساختار:21-22**	**فیزیک** **مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **21-22**	**شام و فضای مجازی** **20:30-21** **ریاضی** **مطالعه ویژه گزینه دو فصل های دو و سه** **زمان ساختار:21-22**	**ورزش و فضای مجازی** **12:45-13** **نهار و استراحت** **13-15**	**ورزش و فضای مجازی** **12:45-13** **نهار و استراحت** **13-15**	عربی جمع ساعت: تعداد کل تست:
5	**عربی** **مطالعه و آمادگی برای روز بعد** **زمان ساختار:21-22:30** **دفاعی** **مطالعه و آمادگی برای روز بعد** **زمان ساختار:22-23:15**	**استراحت و کارهای شخصی** **21:30-23**	**استراحت و کارهای شخصی** **22-23** **کارثابت شبانه - فیزیک (تست تثبیتی)** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **23-24**	**جغرافیا** **مطالعه و آمادگی برای روز بعد** **زمان ساختار:22-23:15** **ادبیات + نگارش** **مطالعه و آمادگی برای روز بعد** **زمان ساختار:23-24**	**شیمی** **مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **22-23**	**شیمی** **مطالعه وتکمیل/مرور و جمع بندی/گام 4 و 5** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **15-16:15**	**زبان** **مطالعه ویژه آزمون** **15-16:15** **زبان** **مطالعه ویژه آزمون** **16-16:30**	زبان جمع ساعت: تعداد کل تست:
6	**کارثابت شبانه - فیزیک (تست تثبیتی)** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **23-24:30**	**کارثابت شبانه - فیزیک (تست تثبیتی)** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **23-24**			**کارثابت شبانه - فیزیک (تست تثبیتی)** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **23-24:15**	**عربی** **مطالعه وتکمیل/مرور و جمع بندی/گام 4 و 5** زمان ساختار **16-17:15**	**زبان** **مطالعه ویژه آزمون** **15-19:30** **استراحت و کارهای شخصی** **19:30-20:30**	هندسه جمع ساعت: تعداد کل تست:
7	با سلام خدمت دانش اموز عزیز پایه دهم ریاضی 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					**هندسه** **مطالعه وتکمیل/انجام تکلیف/گام 4و 5** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **17-18:45**	**شام و فضای مجازی** **20-20:21** **شیمی** **مطالعه وتکمیل/انجام تکلیف/گام 4و 5** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **21-22**	ریاضی جمع ساعت: تعداد کل تست:
8	در باکس های مربوط به مطالعه ویژه گزینه دو باتوجه به بودجه بندی آزمون به مطالعه هرسرفصل درسی بپردازید جهت هرچه بهتر انجام شدن برنامه مطالعاتی و افزایش راندمان درسی پیشنهاد می شود شیوه مطالعه شما به سبک راعی باشد					**استراحت و تفریح** **18-21:45** **شام و فضای مجازی** **21-22**	**زبان** **مطالعه و آمادگی برای روز بعد** **زمان ساختار:22-23:15** **کارثابت شبانه - فیزیک (تست تثبیتی)** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **23-24:15**	دین و زندگی جمع ساعت: تعداد کل تست:
9	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					**ادبیات** **مطالعه وتکمیل/مرور و جمع بندی/گام 4 و 5** **زمان ساختار 21-22:45**		جغرافیا جمع ساعت: تعداد کل تست:
10	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					**کارثابت شبانه - فیزیک (تست تثبیتی)** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **23-24**		دفاعی جمع ساعت: تعداد کل تست:
11	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							تفکر جمع ساعت: تعداد کل تست:
12	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.							
13	دانش آموزان عزیز میتوانند سوالات و پیشنهادات خود را جهت ارائه و بررسی توسط دکتر راعی در اختیار مشاورپایه خود قرار دهند با تشکر واحد مشاوره و برنامه ریزی							

جمع ساعت مطالعاتی هفته:

جمع تعداد تست هفته: