# گروه برنامه‌ریزی راعی

مراقبت عادت هایت باش و به سادگی از کنارشان نگذر

برنامه 102 تجربی

| ساختار | شنبه 1401/9/5<br>ساعت مطالعاتی :<br>تعداد تست : | یکشنبه 1401/9/6<br>ساعت مطالعاتی :<br>تعداد تست : | دوشنبه 1401/9/7<br>ساعت مطالعاتی :<br>تعداد تست : | سه شنبه 1401/9/8<br>ساعت مطالعاتی :<br>تعداد تست : | چهارشنبه 1401/9/9<br>ساعت مطالعاتی :<br>تعداد تست : | پنجشنبه 1401/9/10<br>ساعت مطالعاتی :<br>تعداد تست : | جمعه 1401/9/11<br>ساعت مطالعاتی :<br>تعداد تست : | گزارش تفکیکی هر درس |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | زیست<br>مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3<br>درصد:<br>تعداد کل تست :<br>تعداد درست:<br>زمان ساختار 16 - 17:15 | ریاضی<br>مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3<br>درصد:<br>تعداد کل تست :<br>تعداد درست:<br>زمان ساختار 16 - 17:15 | فیزیک<br>مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3<br>درصد:<br>تعداد کل تست :<br>تعداد درست:<br>زمان ساختار 16 - 17:15 | ورزش و فضای مجازی<br>17:45-18<br>زیست<br>مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3<br>درصد:<br>تعداد کل تست :<br>تعداد درست:<br>زمان ساختار 18-19:15 | فیزیک<br>مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3<br>درصد:<br>تعداد کل تست :<br>تعداد درست:<br>زمان ساختار 16-17:15 | نهار و استراحت<br>12-14<br>زیست(کلاس تست)<br>مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3<br>درصد:<br>تعداد کل تست :<br>تعداد درست:<br>زمان ساختار 14-15:15 | زیست<br>مطالعه وتکمیل/مرور و جمع بندی/گام 4 و 5<br>درصد:<br>تعداد کل تست :<br>تعداد درست:<br>زمان ساختار 9-10:15 | فیزیک<br>جمع ساعت:<br>تعداد کل تست: |
| 2 | کلاس فوق برنامه<br>17:30-19<br>ورزش و فضای مجازی<br>19-19:15 | ورزش و فضای مجازی<br>17:15-17:30<br>شیمی<br>مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3<br>درصد:<br>تعداد کل تست :<br>تعداد درست:<br>زمان ساختار 17:30-18:45 | کلاس فوق برنامه<br>17:30-19<br>ورزش و فضای مجازی<br>19-19:15<br>ریاضی<br>مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3<br>درصد:<br>تعداد کل تست :<br>تعداد درست:<br>زمان ساختار 19:15-20:30 | ریاضی<br>مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3<br>درصد:<br>تعداد کل تست :<br>تعداد درست:<br>زمان ساختار 19:30-20:30 | کلاس فوق برنامه<br>17:30-19<br>ورزش و فضای مجازی<br>19-19:15<br>ریاضی<br>مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3<br>درصد:<br>تعداد کل تست :<br>تعداد درست:<br>زمان ساختار 19:15-20:30 | نهار و استراحت<br>12-14<br>شیمی(کلاس تست)<br>مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3<br>درصد:<br>تعداد کل تست :<br>تعداد درست:<br>زمان ساختار 14-15:15 | دینی<br>مطالعه و آمادگی برای روز بعد<br>زمان ساختار:10:30-11:15 | ادبیات<br>جمع ساعت:<br>تعداد کل تست: |
| 3 | فیزیک<br>مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3<br>درصد:<br>تعداد کل تست :<br>تعداد درست:<br>زمان ساختار 19:15-20:30 | زیست<br>مطالعه ویژه گزینه دو فصل دوگفتارهای 2و3 وفصل سه گفتارهای 1 و2<br>زمان ساختار:19-20:15 | شام و فضای مجازی<br>20:15-21<br>استراحت<br>(فیلم و کارهای شخصی)<br>21-22 | شام و فضای مجازی<br>20:30-21 | شام و فضای مجازی<br>20:30-21<br>ریاضی<br>مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3<br>درصد:<br>تعداد کل تست :<br>تعداد درست:<br>زمان ساختار 19:15-20:30 | فیزیک<br>مطالعه وتکمیل/مرور و جمع بندی/گام 4 و 5<br>درصد:<br>تعداد کل تست :<br>تعداد درست:<br>زمان ساختار 30-15:16 | شیمی<br>جمع ساعت:<br>تعداد کل تست: |
| 4 | شام و فضای مجازی<br>20:30-21<br>عربی<br>مطالعه و آمادگی برای روز بعد<br>زمان ساختار:21-21:45 | شام و فضای مجازی<br>20:15-21<br>استراحت<br>(فیلم و کارهای شخصی)<br>21-22 | شام و فضای مجازی<br>20:30-21<br>فیزیک<br>مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3<br>درصد:<br>تعداد کل تست :<br>تعداد درست:<br>زمان ساختار 21-22 | شیمی<br>مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3<br>درصد:<br>تعداد کل تست :<br>تعداد درست:<br>زمان ساختار 21-22<br>ادبیات + نگارش<br>مطالعه و آمادگی برای روز بعد<br>زمان ساختار:22-23:15 | شام و فضای مجازی<br>20:30-21<br>ریاضی<br>مطالعه ویژه گزینه دو فصل های 2 و 3<br>زمان ساختار:21-22 | عربی<br>مطالعه وتکمیل/مرور و جمع بندی/گام 4 و 5<br>زمان ساختار 45-17:30<br>ورزش و فضای مجازی<br>12:45-13<br>نهار و استراحت<br>13-15 | عربی<br>جمع ساعت:<br>تعداد کل تست: |
| 5 | شیمی<br>مطالعه ویژه گزینه دو فصل1ازابتدانشرنورو طیف نشری و فصل 2تا ابتدا اکسیژن گازواکنش پذیر<br>زمان ساختار:22-23 | دفاعی + تفکر<br>مطالعه و آمادگی برای روز بعد<br>زمان ساختار:22-22:45<br>کارآیات شبانه - زیست (تست تثبیتی)<br>درصد:<br>تعداد کل تست :<br>تعداد درست:<br>زمان ساختار 23-24 | جغرافیا<br>مطالعه و آمادگی برای روز بعد<br>زمان ساختار:15-22:15<br>کارآیات شبانه - زیست (تست تثبیتی)<br>درصد:<br>تعداد کل تست :<br>تعداد درست:<br>زمان ساختار 23-24:15 | کارآیات شبانه - زیست (تست تثبیتی)<br>درصد:<br>تعداد کل تست :<br>تعداد درست:<br>زمان ساختار 15-23:15 | استراحت<br>(فیلم و کارهای شخصی)<br>22-23 | فیزیک<br>مطالعه ویژه گزینه دو فصل دو تا ابتدا معادله پیوستگی<br>زمان ساختار:45-17:19<br>زیان<br>مطالعه ویژه آزمون<br>15-16:15<br>زیان<br>مطالعه ویژه آزمون<br>16:30-18 | زیان<br>جمع ساعت:<br>تعداد کل تست: |
| 6 | کارآیات شبانه - زیست (تست تثبیتی)<br>درصد:<br>تعداد کل تست :<br>تعداد درست:<br>زمان ساختار 23-24:15 | | | | کارآیات شبانه - زیست (تست تثبیتی)<br>درصد:<br>تعداد کل تست :<br>تعداد درست:<br>زمان ساختار 23-24 | ریاضی<br>مطالعه وتکمیل/مرور و جمع بندی/گام 4 و 5<br>درصد:<br>تعداد کل تست :<br>تعداد درست:<br>زمان ساختار 15-19:<br>20:30 | زیان<br>مطالعه ویژه آزمون<br>18:15-19:30<br>استراحت<br>(فیلم و کارهای شخصی)<br>19:30-20:30 | زیست<br>جمع ساعت:<br>تعداد کل تست: |
| 7 | با سلام خدمت دانش اموز عزیز پایه دهم تجربی<br>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<br>جمع ساعت مطالعاتی و تعداد تست هردرس اختصاصی خود را در پایان هفته به مشاور گزارش دهید | | | | | شام و فضای مجازی<br>20:30-21<br>ادبیات<br>مطالعه وتکمیل/مرور و جمع بندی/گام 4 و 5<br>زمان ساختار 21-21:45 | شام و فضای مجازی<br>20:30-21<br>دین و زندگی<br>مطالعه و آمادگی برای روز بعد<br>زمان ساختار:21-22 | ریاضی<br>جمع ساعت:<br>تعداد کل تست: |
| 8 | 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<br>جهت هرچه بهتر انجام شدن برنامه مطالعاتی و افزایش راندمان درسی پیشنهاد می شود شیوه مطالعه شما به سبک راعی باشد | | | | | استراحت<br>22-23 | زیان<br>مطالعه و آمادگی برای روز بعد<br>زمان ساختار:15-22:23<br>کارآیات شبانه - زیست (تست تثبیتی)<br>درصد:<br>تعداد کل تست :<br>تعداد درست:<br>زمان ساختار 23-24:15 | دین و زندگی<br>جمع ساعت:<br>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<br>و چنانچه در درسی نیاز به زمان بیشتری بود از باکس های استراحت استفاده شود | | | | | کارآیات شبانه - زیست (تست تثبیتی)<br>درصد:<br>تعداد کل تست :<br>تعداد درست:<br>زمان ساختار 23-24 | | جغرافیا<br>جمع ساعت:<br>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 کارآیات شبانه آن را به طور ویژه با هایلایت سبز مشخص نمایید | | | | | | | دفاعی<br>جمع ساعت:<br>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<br>و با توجه به نحوه انجام خود آن ها را با هایلایت سبز و زرد و قرمز مشخص نموده و گزارش دهید | | | | | | | تفکر<br>جمع ساعت:<br>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<br>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<br>با تشکر واحد مشاوره و برنامه ریزی | | | | | | | |

| جمع ساعت مطالعاتی هفته: | جمع تعداد تست هفته: |
|---|---|
| | |