گروه برنامه‌ریزی راعی

مراقبت عادت هایت باش و به سادگی از کنارشان نگذر

برنامه 103 تجربی

ساعتاژ	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	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	ورزش و فضای مجازی 17:45-18	فیزیک مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3 درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار 16-17:15	نهار و استراحت 12-14	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	زیست مطالعه ویژه گزینه دو فصل دوگفتارهای2و3 و فصل سه گفتارهای1و2 زمان ساختار:17:30-18:45	کلاس فوق برنامه 17:30-19	زیست مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3 درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار 18-19:15	کلاس فوق برنامه 17:30-19	زیست (کلاس تست) مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3 درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار 14-15:15	دینی مطالعه وتکمیل/مرور و جمع بندی/گام 4 و 5 زمان ساختار 10:30-11:15	ادبیات جمع ساعت: تعداد کل تست:
2	ورزش و فضای مجازی 19-19:15	ورزش و فضای مجازی 18:45-19	ورزش و فضای مجازی 19-19:15	شیمی مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3 درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار 19:30-20:30	ورزش و فضای مجازی 19-19:15	شیمی (کلاس تست) مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3 درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار 15:30-16:30		
3	ریاضی مطالعه ویژه گزینه دو فصل های دو و سه زمان ساختار:19:15-20:15	شیمی مطالعه ویژه گزینه دو فصل یک ازابتدانشرووظیف نشری تا ابتدای اکسیژن گاز واکنش پذیر زمان ساختار:19-20:15	شیمی مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3 درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار 19:15-20:15		ریاضی مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3 درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار 19:15-20:30		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:
3	شام و فضای مجازی 20:15-20:45	شام و فضای مجازی 20:15-21		شام و فضای مجازی 20:30-21		ورزش و فضای مجازی 16:30-16:45	ورزش و فضای مجازی 12:45-13	
4	دین و زندگی مطالعه و آمادگی برای روز بعد زمان ساختار:20:45-21:45	فیزیک مطالعه ویژه گزینه دو فصل دو تا ابتدا معادله بیوستئی زمان ساختار:21-22	شام و فضای مجازی 20:15-20:45	زیست 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	عربی مطالعه وتکمیل/مرور و جمع بندی/گام 4 و 5 زمان ساختار 16-17:30	نهار و استراحت 13-15	عربی جمع ساعت: تعداد کل تست:
4	ادبیات مطالعه و آمادگی برای روز بعد زمان ساختار:22-22:45	استراحت (فیلم وکارهای شخصی) 22-23	ریاضی مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3 درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار 20:45-21:45		استراحت (فیلم و کارهای شخصی) 21-23		زبان مطالعه ویژه آزمون 15-16:15	
5	کارآیابت شبانه - زیست (تست تلبیق) درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار 23-24	کارآیابت شبانه - زیست (تست تلبیق) درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار 23-24		استراحت (فیلم وکارهای شخصی) 22:15-23:15		فیزیک مطالعه وتکمیل/مرور و جمع بندی/گام 4 و 5 درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار 17-19:45	زبان مطالعه ویژه آزمون 16:30-18	زبان جمع ساعت: تعداد کل تست:
5			عربی مطالعه و آمادگی برای روز بعد زمان ساختار:22-22:30	کارآیابت شبانه - زیست (تست تلبیق) درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار 23:15-24	کارآیابت شبانه - زیست (تست تلبیق) درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار 23-24		زبان مطالعه ویژه آزمون 18:15-19:30	
6			جغرافیا مطالعه و آمادگی برای روز بعد زمان ساختار:22:45-23:15			ریاضی مطالعه وتکمیل/مرور و جمع بندی/گام 4 و 5 درصد: تعداد کل تست : تعداد درست:	استراحت 19:30-20:30	زیست جمع ساعت: تعداد کل تست:
6			زبان مطالعه و آمادگی برای روز بعد زمان ساختار:23:30-24				شام و فضای مجازی 20:30-21	
7	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					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 21-22	ریاضی جمع ساعت: تعداد کل تست:
7						ادبیات مطالعه وتکمیل/مرور و جمع بندی/گام 4 و 5 زمان ساختار 21-21:45	دفاعی + تفکر مطالعه و آمادگی برای روز بعد زمان ساختار:22:15-23	
8	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						زبان مطالعه و آمادگی برای روز بعد زمان ساختار:23:15-24	دین و زندگی جمع ساعت: تعداد کل تست:
8						استراحت و تفریح 22-23		
9	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 کارآیابت شبانه آن را به طور ویژه با هایلایت سبز مشخص نمایید					کارآیابت شبانه - زیست (تست تلبیق) درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار 23-24		جغرافیا جمع ساعت: تعداد کل تست:
10	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							دفاعی جمع ساعت: تعداد کل تست:
11	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.							تفکر جمع ساعت: تعداد کل تست:
12	دانش آموزان عزیز میتوانند سوالات و پیشنهادات خود را جهت ارائه و بررسی توسط دکتر راعی در اختیار مشاوربابه خود قرار دهند با تشکر واحد مشاوره و برنامه ریزی							
13								

جمع ساعت مطالعاتی هفته:	جمع تعداد تست هفته: