گروه برنامه‌ریزی راعی

مراقبت عادت هایت باش و به سادگی از کنارشان نگذر

برنامه 203 تجربی

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	**شیمی** **مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **16 - 17**	**ورزش و فضای مجازی** **17:45-18** **ریاضی** **مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **18-18:45**	**زیست** **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** **زیست** **مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **17:45-19**	**شیمی** **مطالعه وتکمیل/مرور و جمع بندی/گام 4 و 5** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **9-10:15**	**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	**فیزیک** **مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **15-18:30**	**مطالعه ویژه آزمون روز بعد** **زمان ساختار:19-20:30**	**ورزش و فضای مجازی** **17:15-17:30** **زیست** **مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: **زمان ساختار 17:30-18:45**	**ریاضی** **مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **18-19:15**	**شیمی** **مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **19:15-20:15**	**عربی** **مطالعه وتکمیل/مرور و جمع بندی/گام 4 و 5** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **10:30-11:15**	**زبان** **مطالعه وتکمیل/مرور و جمع بندی/گام 4 و 5** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **10:30-11:15**	ادبیات جمع ساعت: تعداد کل تست:
3	**ورزش و فضای مجازی** **18:45-18:30** **مطالعه ویژه آزمون روز دوشنبه** **زمان ساختار:45-18:20**	**شام و فضای مجازی** **20:30-21** **مطالعه ویژه آزمون روز بعد** **زمان ساختار:21-22:30**	**فیزیک** **مطالعه و تست** **ویژه آزمون گزینه دو** **زمان ساختار:19-20**	**شام و فضای مجازی** **20:45-21:15**	**ورزش و فضای مجازی** **20:15-20:30** **شام و فضای مجازی** **20:30-21**	**زیست** **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	**مطالعه ویژه آزمون روز دوشنبه** **زمان ساختار:15-20:21:30** **شام و فضای مجازی** **21:30-22**	شیمی مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3 درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار: **45-22:23:15**	**زیست** **مطالعه و تست** **ویژه آزمون گزینه دو** **زمان ساختار:15-20:21:15** **شام و فضای مجازی** **21:15-22**	**فیزیک** **مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: **زمان ساختار 21:15-22:15**	**ریاضی** **مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: 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	**محیط / ادبیات** **مطالعه و آمادگی برای روز بعد** **زمان ساختار:22-22:45** **عربی** **مطالعه و آمادگی برای روز بعد** **زمان ساختار:23-23:45**	**دین و زندگی** **مطالعه و آمادگی برای روز بعد** **زمان ساختار:30-24:23**	**شیمی** **مطالعه و تست** **ویژه آزمون گزینه دو** **زمان ساختار:22-23** **کارنابت شبانه - زیست (تست تلبیتی)** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **24-23:15**	**فیزیک** **مطالعه وتدریس/انجام تکلیف/گام 1 تا 3** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: **زمان ساختار 22:30-23:15**	**ریاضی** **مطالعه و تست** **ویژه آزمون گزینه دو** **زمان ساختار:15-22:23:15** **کارنابت شبانه - زیست (تست تلبیتی)** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **24-23:30**	**فیزیک** **مطالعه وتکمیل/مرور و جمع بندی/گام 4 و 5** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **15-16:15**	**شیمی** **مطالعه وتکمیل/مرور و جمع بندی/گام 4 و 5** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **15-16:15**	زبان جمع ساعت: تعداد کل تست:
6				**زبان / تاریخ** **مطالعه و آمادگی برای روز بعد** **زمان ساختار:30-24:23**		**ادبیات** **مطالعه وتکمیل/مرور و جمع بندی/گام 4 و 5** زمان ساختار **30-17:15** **ریاضی** **مطالعه وتکمیل/مرور و جمع بندی/گام 4 و 5** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **30-17:45**	**زمین** **مطالعه و آمادگی برای روز بعد** **زمان ساختار:30-17:15**	زیست جمع ساعت: تعداد کل تست:
7	با سلام خدمت دانش اموز عزیز پایه یازدهم 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					**ریاضی** **مطالعه وتکمیل/مرور و جمع بندی/گام 4 و 5** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **30-17:45**	**استراحت و تفریح** **18:45-20**	ریاضی جمع ساعت: تعداد کل تست:
8	جمع ساعت مطالعاتی و تعداد تست هردرس اختصاصی خود را در پایان هفته به مشاور گزارش دهید در باکس های مربوط به تست های گزینه دو باتوجه به سرفصل آزمون به تست زنی و آمادگی برای آزمون بپردازید					**استراحت و تفریح** **18:45-21**	**شام و فضای مجازی** **20-21** **محیط** **مطالعه و آمادگی برای روز بعد** **زمان ساختار:21-21:45**	دین و زندگی جمع ساعت: تعداد کل تست:
9	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					**شام و فضای مجازی** **21-21:30** **دین و زندگی** **مطالعه وتکمیل/مرور و جمع بندی/گام 4 و 5** **زمان ساختار 30-21:30-22**	**تاریخ** **مطالعه وتکمیل/مرور و جمع بندی/گام 4 و 5** **زمان ساختار 22-22:45**	تاریخ 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 کارنابت شبانه آن را به طور ویژه با هایلایت سبز مشخص نمایید					**کارنابت شبانه -زیست (تست تلبیتی)** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **23-24**	**کارنابت شبانه -زیست (تست تلبیتی)** درصد: تعداد کل تست : تعداد درست: زمان ساختار **24-23:15**	زمین جمع ساعت: تعداد کل تست:
11	باکس های مطالعه و تدریس در روز تدریس دیر 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							محیط 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 مشاوریابه خود قرار دهند با تشکر واحد مشاوره و برنامه ریزی							

جمع ساعت مطالعاتی هفته:

جمع تعداد تست هفته: