

دفتر برنامه ریزی

اسهارتیز

با اسهارتیز درس خونزن شیرین تره



آموزش برنامه ریزی درسی

با خودت عهد ببند!

اینجا برنامه ثابت هفته رو مینویسی

مثل برنامه مدرسه یا کلاسها

برنامه هفتگی

						شنبه
						یکشنبه
						دوشنبه
						سه‌شنبه
						چهارشنبه
						پنج‌شنبه
						جمعه

عهدنامه

من میتوانم فقط لازمه که قدم به قدم جلو برم. حال خوب و حس پیشرفت روز از روز دوم خواهم داشت... پس به این حال خوب قسم میخورم تا وقتی که در توانم هست با برنامه جلو برم:

من در تاریخ عهد میکنم

هدف و اهداف بلندمدت من:

اسپارتنز

جایی برای نوشتن اهداف بلندمدت که یادت نره برای چی تلاش میکنی

۴ تاریخ یادت نره - لزومی نداره از شنبه شروع کنی

چی بخونم؟ از تاریخ تا

یا جمله انگلیزی
● ۵ به جمله
حال خوب کن بنویس

برنامه هجی این هفته
ریاضی فصل ۱
زیست فصل ۱ و ۲
شیمی فصل ۲

اسطارتیز

							شنبه
							یوشنبه
							دوشنبه
							سه‌شنبه
						ریاضی فصل ۱ درس ۱ مطالعه و ۲۰ تست ۲ ساعت	چارشنبه
							پنج‌شنبه
							جمعه

۶ ●


۷ ●

برای قدم اول کل درس هایی
که قراره تو هفته بخونی بنویس

بعدش برای هر روز پارت های
مطالعاتی رو با جزئیات بنویس

و مهم ترین قسمت، نوشتن گزارش کار

۱۰ اینجامجموع مطالعه هر درس رو مینویسی



چیزی که فونلرم... کارایی که کردم...
از تاریخ تا

نام درس	شنبه	پنجشنبه	دوشنبه	سهشنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	مجموع
زیست	1H 20T							10H 150T
ریاضی	2H 20T							
شیمی	0							
فیزیک	0							
فارسی	1H							
● ۹ پایان روز حتما جمع بزن								
مجموع	4H 40T							40H 550T
کلاسام	2H							
گوشی بازی	1H							
خواب ناز z ²	8H							

تکات مثبت هفته

تکات منفی هفته

یا تصمیم خوب

اسطورتیز

۸ اسم درسهاتو بنویس

و هر روز هرچی مطالعه کردی جلوش یادداشت کن
اگر هم مطالعه نکردی عالی بذار یا بنویس صفر

۱۱ آخر هفته جمع ساعت مطالعه و تعداد
تست و تمرین هفتگی رو جمع بزن