

فرم پیش بینی و برنامه مطالعاتی هفته							از تاریخ..... تا.....
الگوریتم اجرایی							
1	استخراج زمان های در دسترس برای مطالعه به تفکیک روز						
	J	5SH	4SH	3SH	2SH	1SH	SH
2	زمان در دسترس کل هفته جهت مطالعه						
لحاظ نمودن تکالیف تستی - امتحان - عقب افتادگی مطالعاتی و رعایت دروس پیش نیازی							
3	تفکیک سهم گروه های عمومی و تخصصی بر اساس زمان						
	تخصصی ها :			عمومی ها :			
5	تعیین زمان مطالعه و تست زنی معطوف به هریک از دروس تخصصی چهارم						
	فیزیک	شیمی	گسسته	هندسه	دیفرانسیل		
6	تعیین زمان مطالعه و تست زنی معطوف به هریک از دروس تخصصی پایه						
	فیزیک	شیمی	جبر	هندسه	ریاضی		
7	تعیین زمان مطالعه و تست زنی معطوف به هریک از دروس عمومی چهارم						
	معارف		زبان		ادبیات		
8	تعیین زمان مطالعه و تست زنی معطوف به هریک از دروس عمومی پایه						
	زبان فارسی		معارف		ادبیات		
	عربی		زبان		ادبیات		
	نام درس	فصول	مباحث/دروس	تست	مباحثی که میخواهم در هفته آتی مطالعه و تست زنی آن ها را انجام دهم به تفکیک نام درس ، نام فصل ، نام مبحث و تعداد تست های مورد نظر		
↓↓↓ قولی که این هفته به خودم میدم ↓↓↓							

برنامه عملیاتی مطالعه و تست زنی هفته

	تاریخ: شنبه
	تاریخ: یکشنبه
	تاریخ: دوشنبه
	تاریخ: سه شنبه
	تاریخ: چهارشنبه
	تاریخ: پنجشنبه
	تاریخ: جمعه

توجه به مرور 4 گانه

1. مطالعه درس روز تخصصی فراموش نشود.

2. گروه تجربی مطالعه روزانه زیست را در برنامه خود دارد

3. بخش کردن فصول حجیم یا تکایف تستی بیش از 40 تست فراموش نشود.

4. در دروس عمومی تست های آزمون های آزمایشی با فاصله (روزهای بعد) به شکل زمان دار کار شود.

5. در دروس تخصصی تست های غیر نشان آموزشی در روزهای دیگر به شکل زمان دار کار شود.

6. در درج موضوعات زمان برای خلاصه نویسی و یا حاشیه نویسی هم لحاظ شود.

7. سعی کنید چیش دروس به گونه ای باشد که در اولین فرصت دبیر معطوف به آن درس را ملاقات کنید تا بتوانید سوالات و مشکلات خود را بپرسید.

8. اگر روزی بنابه هردلیلی موفق نشدید ، آنچه را که پیش بینی کردید را اجرا کنید ، نگران نشوید و آن درس را با درسی دیگر جابجا کنید.

9. تخمین اینکه در چه روزی چه درسی با صرف چه زمانی انجام شود بر مبنای تصویری که از خود دارید و آنچه باید بدان دست یابید صورت می گیرد لذا خارج از منطق و به شکل دست نیافتنی و همچنین بسیار پایین از توان خود ، برنامه را تنظیم نکنید.

10. بنا نیست در یک هفته، کل مشکلات و تست های کار نشده و برنامه های اجرا نشده به یکباره انجام شوند لذا در اجرای برنامه ها نظم ذهنی خود را حفظ کنید و زمانی را جهت "رفع نواقص" در هفته پیش بینی کنید تا آنچه به آن دست پیدا نکردید را ترمیم کنید.