

چگونه تشخیص دهیم یک سوال مشکل مهارتی داشته است یا آموزشی

شما باید این سوال‌ها را در خانه و بدون در نظر گرفتن زمان دوباره حل کنید. اگر نتوانستید به پاسخ صحیح برسید پس مشکل شما مهارتی است اما اگر باز هم نتوانستید به جواب برسید پس مشکل شما آموزشی است. حتما در حین آزمون نکته برداری داشته باشید و آن‌ها را به صورت درس به درس کنار هم بگذارید. بعد از تحلیل آزمون و مشخص کردن مباحث مشکل دار اگر نتوانستید آن‌ها را پوشش دهید حتما آن مباحث را در فرم ایستگاه جبرانی مباحث برای رفع اشکال آن‌ها در آینده وارد کنید. روز جمعه بعد از آزمون هم می‌تونید مباحثی رو که مشکل داشتید رفع اشکال کنید تا پرونده این آزمون بسته بشه!؟

راهنمای پلتفرم مطالعاتی

روز هفته		حسابان		هندسه		آمار و احتمال		شیمی		فیزیک	
بیداری	خواب										
تست	مطالعه										
اینجا ساعت پیدار شدنت رو بنویس مثلا ۸ صبح											
اینجا ساعت خوابت رو بنویس مثلا ۱۱ شب											
اینجا مهموع تست‌هایی رو کار کردی بنویس											
اینجا مهموع ساعت مطالعه رو بنویس											
اینجا مدت زمانی رو که برای مطالعه این درس وقت گذاشتی رو بنویس											
اینجا تعداد تست‌هایی رو که برای این درس کار کردی رو بنویس											

آمار کل هفته		جمع بندی کل		جمع بندی کل		جمع بندی کل		جمع بندی کل		جمع بندی کل	
تست	زمان	تست	زمان	تست	زمان	تست	زمان	تست	زمان	تست	زمان
اینجا کل ساعت مطالعه‌ات در هفته رو بنویس											
اینجا کل تست‌هایی که در هفته کار کردی رو بنویس											
اینجا مهموع ساعت مطالعه در هفته برای این درس رو بنویس											
اینجا مهموع تعداد تست‌هایی که در هفته برای این درس کار کردی رو بنویس											

چقدر به هدفت نزدیک شدی؟



اینجا تست‌هایی که برای مرور شبانه انجام داری رو بنویس

مرور شبانه

تست	زمان

اینجا مهموع ساعت‌هایی که سر کلاس بودی رو بنویس

کلاس

تست	زمان





آزمون ۲۲ تیر

دوره دوم	دوره اول	نام مبحث	مرحله آزمون	لقمه	حسابان
		پایه دهم، فصل ۱، درس ۱ و ۲	۲۲ تیر	۱	
		پایه دهم، فصل ۱، درس ۳ و ۴		۲	
		پایه دهم، فصل ۳، درس ۱ و ۲		۳	
		پایه دهم، فصل ۳، درس ۳ و ۴		۴	
		پایه یازدهم، فصل ۱، درس ۱		۵	

دوره دوم	دوره اول	نام مبحث	مرحله آزمون	لقمه	هندسه
		پایه دهم، فصل ۱، درس ۱	۲۲ تیر	۱	
		پایه دهم، فصل ۱، درس ۲		۲	
		پایه دهم، فصل ۲، درس ۱		۳	
		پایه دهم، فصل ۲، درس ۲		۴	
		پایه دهم، فصل ۲، درس ۳		۵	
		پایه دهم، فصل ۲، درس ۴		۶	

دوره دوم	دوره اول	نام مبحث	مرحله آزمون	لقمه	آمار و احتمال
		پایه یازدهم، فصل ۱، درس ۱	۲۲ تیر	۱	
		پایه یازدهم، فصل ۱، درس ۲		۲	
		پایه یازدهم، فصل ۱، درس ۳		۳	

دوره دوم	دوره اول	نام مبحث	مرحله آزمون	لقمه	فیزیک
		پایه دهم، فصل ۱، صفحه ۱ تا ۱۳	۲۲ تیر	۱	
		پایه دهم، فصل ۱، صفحه ۱۴ تا آخر فصل		۲	
		پایه یازدهم، فصل ۱، صفحه ۲ تا ۱۶		۳	
		پایه یازدهم، فصل ۱، صفحه ۱۷ تا ۲۷		۴	

دوره دوم	دوره اول	نام مبحث	مرحله آزمون	لقمه	شیمی
		پایه دهم، فصل ۱، صفحه ۵ تا ۸	۲۲ تیر	۱	
		پایه دهم، فصل ۱، صفحه ۱۰ تا ۱۳		۲	
		پایه دهم، فصل ۱، صفحه ۱۵		۳	
		پایه دهم، فصل ۱، صفحه ۳۰ تا ۳۴		۴	
		پایه دهم، فصل ۱، صفحه ۴۰ و ۴۱		۵	

برنامه مطالعاتی ویژه تابستان

آزمون ۲۲ تیر

چقدر به هدف نزدیک شدی؟

هدف من

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

🎯

😊 😊 😊 😊 😊

🙄 😞 😞 😞 😞

مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

روز هفته	حسابان	هندسه	آمار و احتمال	شیمی	فیزیک
شنبه	لقمه ۱ دور اول	لقمه ۱ دور اول	—	لقمه ۱ دور اول	لقمه ۱ دور اول
بیداری	خواب	خواب	خواب	خواب	خواب
تست	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه

چقدر به هدف نزدیک شدی؟

هدف من

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

🎯

😊 😊 😊 😊 😊

🙄 😞 😞 😞 😞

مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

یکشنبه	لقمه ۲ دور اول	لقمه ۲ دور اول	لقمه ۱ دور اول	لقمه ۲ دور اول	—
بیداری	خواب	خواب	خواب	خواب	خواب
تست	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه

چقدر به هدف نزدیک شدی؟

هدف من

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

🎯

😊 😊 😊 😊 😊

🙄 😞 😞 😞 😞

مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

دوشنبه	لقمه ۳ دور اول	لقمه ۳ دور اول	—	لقمه ۳ دور اول	لقمه ۲ دور اول
بیداری	خواب	خواب	خواب	خواب	خواب
تست	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه

چقدر به هدف نزدیک شدی؟

هدف من

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

🎯

😊 😊 😊 😊 😊

🙄 😞 😞 😞 😞

مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

سه شنبه	لقمه ۴ دور اول	لقمه ۴ دور اول	لقمه ۲ دور اول	لقمه ۴ دور اول	لقمه ۳ دور اول
بیداری	خواب	خواب	خواب	خواب	خواب
تست	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه

چقدر به هدف نزدیک شدی؟

هدف من

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

🎯

😊 😊 😊 😊 😊

🙄 😞 😞 😞 😞

مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

چهارشنبه	لقمه ۴ دور اول	لقمه ۵ دور اول	لقمه ۳ دور اول	لقمه ۵ دور اول	لقمه ۴ دور اول
بیداری	خواب	خواب	خواب	خواب	خواب
تست	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه

چقدر به هدف نزدیک شدی؟

هدف من

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

🎯

😊 😊 😊 😊 😊

🙄 😞 😞 😞 😞

مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

پنجشنبه	لقمه ۵ دور اول	لقمه ۶ دور اول	—	لقمه ۱ دور دوم	لقمه ۱ دور دوم
بیداری	خواب	خواب	خواب	خواب	خواب
تست	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه

چقدر به هدف نزدیک شدی؟

هدف من

۵ ۴ ۳ ۲ ۱

🎯

😊 😊 😊 😊 😊

🙄 😞 😞 😞 😞

مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

جمعه	—	—	لقمه ۱ دور دوم	لقمه ۲ دور دوم	—
بیداری	خواب	خواب	خواب	خواب	خواب
تست	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه

یک پیام مثبت برای خودت بنویس

آمار کل هفته	جمع بندی کل	جمع بندی کل	جمع بندی کل	جمع بندی کل	جمع بندی کل
زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست

نقاط نیاز به کار بیشتر این هفته

نقاط مثبت در این هفته

برنامه مطالعاتی ویژه تابستان



آزمون ۲۲ تیر



چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه		کلاس	
زمان	تست	زمان	تست

روز هفته	حسابان	هندسه	آمار و احتمال	شیمی	فیزیک
بیداری	لقمه ۲۱ دور دوم	لقمه ۲۱ دور دوم	—	لقمه ۳ دور دوم	لقمه ۲ دور دوم
شبیه	خواب	خواب	خواب	خواب	خواب
تست	زمان	زمان	زمان	زمان	زمان
مطالعه	تست	تست	تست	تست	تست

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه		کلاس	
زمان	تست	زمان	تست

بیداری	لقمه ۳ دور دوم	لقمه ۳ دور دوم	لقمه ۲ دور دوم	لقمه ۴ دور دوم	لقمه ۳ دور دوم
یکشنبه	خواب	خواب	خواب	خواب	خواب
تست	زمان	زمان	زمان	زمان	زمان
مطالعه	تست	تست	تست	تست	تست

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه		کلاس	
زمان	تست	زمان	تست

بیداری	لقمه ۴ دور دوم	لقمه ۴ دور دوم	لقمه ۵ دور دوم	لقمه ۴ دور دوم	لقمه ۴ دور دوم
دوشنبه	خواب	خواب	خواب	خواب	خواب
تست	زمان	زمان	زمان	زمان	زمان
مطالعه	تست	تست	تست	تست	تست

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه		کلاس	
زمان	تست	زمان	تست

بیداری	لقمه ۵ دور دوم	لقمه ۶ دور دوم	لقمه ۵ دور دوم	لقمه ۳ دور دوم	لقمه ۳ دور دوم
سه شنبه	خواب	خواب	خواب	خواب	خواب
تست	زمان	زمان	زمان	زمان	زمان
مطالعه	تست	تست	تست	تست	تست

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه		کلاس	
زمان	تست	زمان	تست

بیداری	مرور و جمع بندی	مرور و جمع بندی	مرور و جمع بندی	مرور و جمع بندی	مرور و جمع بندی
چهارشنبه	خواب	خواب	خواب	خواب	خواب
تست	زمان	زمان	زمان	زمان	زمان
مطالعه	تست	تست	تست	تست	تست

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه		کلاس	
زمان	تست	زمان	تست

بیداری	آزمون و تحلیل آزمون	آزمون و تحلیل آزمون	آزمون و تحلیل آزمون	آزمون و تحلیل آزمون	آزمون و تحلیل آزمون
پنجشنبه	خواب	خواب	خواب	خواب	خواب
تست	زمان	زمان	زمان	زمان	زمان
مطالعه	تست	تست	تست	تست	تست

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه		کلاس	
زمان	تست	زمان	تست

بیداری	فرصتی برای مرور و رفع اشکال	فرصتی برای مرور و رفع اشکال	فرصتی برای مرور و رفع اشکال	فرصتی برای مرور و رفع اشکال	فرصتی برای مرور و رفع اشکال
جمعه	خواب	خواب	خواب	خواب	خواب
تست	زمان	زمان	زمان	زمان	زمان
مطالعه	تست	تست	تست	تست	تست

یک پیام مثبت برای خودت بنویس

.....

آمار کل هفته	جمع بندی کل	جمع بندی کل	جمع بندی کل	جمع بندی کل	جمع بندی کل
زمان	زمان	زمان	زمان	زمان	زمان
تست	تست	تست	تست	تست	تست

نقاط نیاز به کار بیشتر این هفته

.....

نقاط مثبت در این هفته

.....



آزمون ۵ مرداد



دور دوم	دور اول	نام مبحث	مرحله آزمون	لقمه	حسابان
		پایه دهم، فصل ۴، درس ۱ و ۲	۵ مرداد	۱	
		پایه دهم، فصل ۴، درس ۳		۲	
		پایه یازدهم، فصل ۱، درس ۲ و ۳		۳	
		پایه یازدهم، فصل ۱، درس ۴ و ۵		۴	

دور دوم	دور اول	نام مبحث	مرحله آزمون	لقمه	هندسه
		پایه دهم، فصل ۳، درس ۱	۵ مرداد	۱	
		پایه دهم، فصل ۳، درس ۲		۲	
		پایه دهم، فصل ۴، درس ۱		۳	
		پایه دهم، فصل ۴، درس ۲		۴	

دور دوم	دور اول	نام مبحث	مرحله آزمون	لقمه	آمار و احتمال
		ریاضی پایه دهم، فصل ۶، درس ۱	۵ مرداد	۱	
		ریاضی پایه دهم، فصل ۶، درس ۲		۲	
		ریاضی پایه دهم، فصل ۶، درس ۳		۳	

دور دوم	دور اول	نام مبحث	مرحله آزمون	لقمه	فیزیک
		پایه دهم، فصل ۲، صفحه ۲۴ تا ۳۱	۵ مرداد	۱	
		پایه دهم، فصل ۲، صفحه ۳۲ تا ۳۹		۲	
		پایه دهم، فصل ۲، صفحه ۴۰ تا آخر فصل		۳	
		پایه یازدهم، فصل ۱، صفحه ۲۷ تا آخر فصل		۴	
		پایه یازدهم، فصل ۲، صفحه ۴۵ تا ۵۱		۵	
		پایه یازدهم، فصل ۲، صفحه ۵۱ تا ۶۱		۶	

دور دوم	دور اول	نام مبحث	مرحله آزمون	لقمه	شیمی
		پایه دهم، فصل ۲، صفحه ۷۷ تا ۸۱	۵ مرداد	۱	
		پایه یازدهم، فصل ۱، صفحه ۲۲ تا ۲۴		۲	

برنامه مطالعاتی ویژه تابستان

آزمون ۵ مرداد



چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

روز هفته	حسابان	هندسه	آمار و احتمال	شیمی	فیزیک
شنبه	لقمه ۱ دور اول	—	لقمه ۱ دور اول	—	لقمه ۱ دور اول
تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

یکشنبه	لقمه ۲ دور اول	لقمه ۱ دور اول	—	—	لقمه ۲ دور اول
تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

دوشنبه	—	لقمه ۲ دور اول	—	لقمه ۱ دور اول	لقمه ۳ دور اول
تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

سه شنبه	لقمه ۳ دور اول	لقمه ۳ دور اول	لقمه ۲ دور اول	—	لقمه ۴ دور اول
تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

چهارشنبه	لقمه ۴ دور اول	—	—	لقمه ۲ دور اول	لقمه ۱ دور دوم
تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

پنجشنبه	لقمه ۱ دور دوم	—	لقمه ۳ دور اول	—	لقمه ۵ دور اول
تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

جمعه	—	لقمه ۴ دور اول	لقمه ۱ دور دوم	—	لقمه ۶ دور اول
تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست

یک پیام مثبت برای خودت بنویس



.....

آمار کل هفته	جمع بندی کل	جمع بندی کل	جمع بندی کل	جمع بندی کل	جمع بندی کل
زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست

نقاط نیاز به کار بیشتر این هفته

.....

نقاط مثبت در این هفته

.....

برنامه مطالعاتی ویژه تابستان

آزمون ۵ مرداد

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

روز هفته	حسابان	هندسه	آمار و احتمال	شیمی	فیزیک
شنبه	لقمه ۲ دور دوم	لقمه ۱ دور دوم	لقمه ۲ دور دوم	—	—
بیداری	خواب	خواب	خواب	خواب	خواب
تست	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

یکشنبه	لقمه ۳ دور دوم	لقمه ۲ دور دوم	—	لقمه ۱ دور دوم	لقمه ۲ و ۳ دور دوم
بیداری	خواب	خواب	خواب	خواب	خواب
تست	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

دوشنبه	—	لقمه ۳ دور دوم	لقمه ۳ دور دوم	لقمه ۲ دور دوم	لقمه ۴ دور دوم
بیداری	خواب	خواب	خواب	خواب	خواب
تست	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

سه شنبه	لقمه ۴ دور دوم	لقمه ۴ دور دوم	—	—	لقمه ۶ و ۵ دور دوم
بیداری	خواب	خواب	خواب	خواب	خواب
تست	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

چهارشنبه	مرور و جمع بندی	مرور و جمع بندی	مرور و جمع بندی	مرور و جمع بندی	مرور و جمع بندی
بیداری	خواب	خواب	خواب	خواب	خواب
تست	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

پنجشنبه	آزمون و تحلیل آزمون	آزمون و تحلیل آزمون	آزمون و تحلیل آزمون	آزمون و تحلیل آزمون	آزمون و تحلیل آزمون
بیداری	خواب	خواب	خواب	خواب	خواب
تست	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

جمعه	فرصتی برای مرور و رفع اشکال	فرصتی برای مرور و رفع اشکال	فرصتی برای مرور و رفع اشکال	فرصتی برای مرور و رفع اشکال	فرصتی برای مرور و رفع اشکال
بیداری	خواب	خواب	خواب	خواب	خواب
تست	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه

یک پیام مثبت برای خودت بنویس



.....

.....

.....

آمار کل هفته	جمع بندی کل	جمع بندی کل	جمع بندی کل	جمع بندی کل	جمع بندی کل
زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست

نقاط نیاز به کار بیشتر این هفته

.....

.....

.....

نقاط مثبت در این هفته

.....

.....

.....



آزمون ۱۹ مرداد



دور دوم	دور اول	نام مبحث	مرحله آزمون	لقمه	حسابان
		پایه دهم، فصل ۲، درس ۱ و ۲	۱۹ مرداد	۱	
		پایه دهم، فصل ۲، درس ۳		۲	
		پایه یازدهم، فصل ۴، درس ۱ و ۲		۳	
		پایه یازدهم، فصل ۴، درس ۳ و ۴		۴	

دور دوم	دور اول	نام مبحث	مرحله آزمون	لقمه	هندسه
		پایه یازدهم، فصل ۱، درس ۱	۱۹ مرداد	۱	
		پایه یازدهم، فصل ۱، درس ۲		۲	
		پایه یازدهم، فصل ۱، درس ۳		۳	

دور دوم	دور اول	نام مبحث	مرحله آزمون	لقمه	آمار و احتمال
		ریاضی پایه دهم، فصل ۷، درس ۱	۱۹ مرداد	۱	
		ریاضی پایه یازدهم، فصل ۲، درس ۱		۲	
		ریاضی پایه یازدهم، فصل ۲، درس ۲		۳	

دور دوم	دور اول	نام مبحث	مرحله آزمون	لقمه	فیزیک
		پایه دهم، فصل ۳، صفحه ۵۳ تا ۶۳	۱۹ مرداد	۱	
		پایه دهم، فصل ۳، صفحه ۶۴ تا آخر فصل		۲	
		پایه یازدهم، فصل ۲، صفحه ۶۱ تا ۶۹		۳	
		پایه یازدهم، فصل ۲، صفحه ۷۰ تا آخر فصل		۴	
		پایه دوازدهم، فصل ۱، صفحه ۲ تا ۶		۵	

دور دوم	دور اول	نام مبحث	مرحله آزمون	لقمه	شیمی
		پایه دوازدهم، فصل ۱، صفحه ۱ تا ۶	۱۹ مرداد	۱	
		پایه یازدهم، فصل ۱، صفحه ۳۰ تا ۳۶		۲	
		پایه یازدهم، فصل ۱، صفحه ۳۶ تا ۳۸		۳	
		پایه یازدهم، فصل ۱، صفحه ۳۸ تا ۴۲		۴	

توشه ای برای موفقیت

برنامه مطالعاتی ویژه تابستان

آزمون ۱۹ مرداد



چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه		کلاس	
زمان	تست	زمان	تست

روز هفته	حسابان	هندسه	آمار و احتمال	شیمی	فیزیک
شنبه	لقمه ۱ دور اول	لقمه ۱ دور اول	—	لقمه ۱ دور اول	لقمه ۱ دور اول
بیداری	خواب	خواب	خواب	خواب	خواب
تست	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه		کلاس	
زمان	تست	زمان	تست

یکشنبه	لقمه ۲ دور اول	لقمه ۲ دور اول	لقمه ۱ دور اول	—	—
بیداری	خواب	خواب	خواب	خواب	خواب
تست	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه		کلاس	
زمان	تست	زمان	تست

دوشنبه	لقمه ۳ دور اول	لقمه ۳ دور اول	—	—	لقمه ۲ دور اول
بیداری	خواب	خواب	خواب	خواب	خواب
تست	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه		کلاس	
زمان	تست	زمان	تست

سه شنبه	لقمه ۴ دور اول	—	لقمه ۲ دور اول	—	—
بیداری	خواب	خواب	خواب	خواب	خواب
تست	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه		کلاس	
زمان	تست	زمان	تست

چهارشنبه	لقمه ۵ دور اول	لقمه ۴ دور اول	—	—	لقمه ۳ دور اول
بیداری	خواب	خواب	خواب	خواب	خواب
تست	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه		کلاس	
زمان	تست	زمان	تست

پنجشنبه	لقمه ۱ دور دوم	—	لقمه ۳ دور اول	—	—
بیداری	خواب	خواب	خواب	خواب	خواب
تست	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه		کلاس	
زمان	تست	زمان	تست

جمعه	—	لقمه ۱ دور دوم	—	لقمه ۱ دور دوم	—
بیداری	خواب	خواب	خواب	خواب	خواب
تست	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه	مطالعه

یک پیام مثبت برای خودت بنویس



.....

.....

جمع بندی کل

جمع بندی کل

جمع بندی کل

جمع بندی کل

جمع بندی کل

آمار کل هفته

زمان

زمان

زمان

زمان

زمان

تست

نقاط نیاز به کار بیشتر این هفته

نقاط مثبت در این هفته

.....

.....

.....

.....

برنامه مطالعاتی ویژه تابستان

آزمون ۱۹ مرداد

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

فیزیک

شیمی

آمار و احتمال

هندسه

حسابان

روز هفته

لقمه ۲
دور دوم

لقمه ۲
دور دوم

لقمه ۱
دور دوم

—

لقمه ۲
دور دوم

بیداری
خواب
شنبه
تست
مطالعه

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

لقمه ۳
دور دوم

لقمه ۳
دور دوم

—

لقمه ۲
دور دوم

لقمه ۳
دور دوم

بیداری
خواب
یکشنبه
تست
مطالعه

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

لقمه ۴
دور دوم

—

لقمه ۲
دور دوم

—

لقمه ۴
دور دوم

بیداری
خواب
دوشنبه
تست
مطالعه

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

لقمه ۵
دور دوم

لقمه ۴
دور دوم

لقمه ۳
دور دوم

لقمه ۳
دور دوم

—

بیداری
خواب
سه شنبه
تست
مطالعه

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

مرور و جمع بندی

مرور و جمع بندی

مرور و جمع بندی

مرور و جمع بندی

مرور و جمع بندی

بیداری
خواب
چهارشنبه
تست
مطالعه

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

آزمون و
تحلیل آزمون

آزمون و
تحلیل آزمون

آزمون و
تحلیل آزمون

آزمون و
تحلیل آزمون

آزمون و
تحلیل آزمون

بیداری
خواب
پنجشنبه
تست
مطالعه

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

فرصتی برای
مرور و رفع اشکال

فرصتی برای
مرور و رفع اشکال

فرصتی برای
مرور و رفع اشکال

فرصتی برای
مرور و رفع اشکال

فرصتی برای
مرور و رفع اشکال

بیداری
خواب
جمعه
تست
مطالعه

یک پیام مثبت برای خودت بنویس



جمع بندی کل

جمع بندی کل

جمع بندی کل

جمع بندی کل

جمع بندی کل

آمار کل هفته

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

تست

نقاط نیاز به کار بیشتر این هفته

نقاط مثبت در این هفته



آزمون ۲ شهریور



دور دوم	دور اول	نام مبحث	مرحله آزمون	لقمه	حسابان
		پایه دهم، فصل ۵، درس ۱ و ۲	۲ شهریور	۱	
		پایه دهم، فصل ۵، درس ۳		۲	
		پایه یازدهم، فصل ۲، درس ۱ و ۲		۳	
		پایه یازدهم، فصل ۲، درس ۳ و ۴		۴	

دور دوم	دور اول	نام مبحث	مرحله آزمون	لقمه	هندسه
		پایه یازدهم، فصل ۲، درس ۱	۲ شهریور	۱	
		پایه یازدهم، فصل ۲، درس ۲		۲	

دور دوم	دور اول	نام مبحث	مرحله آزمون	لقمه	آمار و احتمال
		پایه یازدهم، فصل ۲، درس ۱ و ۲	۲ شهریور	۱	
		پایه یازدهم، فصل ۲، درس ۳		۲	
		پایه یازدهم، فصل ۲، درس ۴		۳	

دور دوم	دور اول	نام مبحث	مرحله آزمون	لقمه	فیزیک
		پایه دوازدهم، فصل ۱، صفحه ۲ تا ۱۳	۲ شهریور	۱	
		پایه دهم، فصل ۴، صفحه ۸۳ تا ۹۵		۲	
		پایه دهم، فصل ۴، صفحه ۹۶ تا ۱۱۰		۳	
		پایه دهم، فصل ۴، صفحه ۱۱۱ تا آخر فصل		۴	
		پایه یازدهم، فصل ۳، صفحه ۸۳ تا ۹۳		۵	
		پایه یازدهم، فصل ۳، صفحه ۹۴ تا آخر فصل		۶	

دور دوم	دور اول	نام مبحث	مرحله آزمون	لقمه	شیمی
		پایه یازدهم، فصل ۲، صفحه ۶۸ تا ۷۰	۲ شهریور	۱	
		پایه یازدهم، فصل ۲، صفحه ۸۲		۲	
		پایه یازدهم، فصل ۳، صفحه ۱۰۷ تا ۱۱۳ (به غیر از پلی استرها)		۳	

برنامه مطالعاتی ویژه تابستان



آزمون ۲ شهریور



چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

روز هفته	حسابان	هندسه	آمار و احتمال	شیمی	فیزیک
شنبه	لقمه ۱ دور اول	---	لقمه ۱ دور اول	---	لقمه ۱ دور اول
بیداری	خواب				
تست	مطالعه				

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

یکشنبه	لقمه ۲ دور اول	---	---	لقمه ۱ دور اول	---
بیداری	خواب				
تست	مطالعه				

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

دوشنبه	لقمه ۳ دور اول	---	---	---	لقمه ۲ دور اول
بیداری	خواب				
تست	مطالعه				

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

سه شنبه	لقمه ۴ دور اول	---	---	---	لقمه ۲ دور اول
بیداری	خواب				
تست	مطالعه				

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

چهارشنبه	---	---	---	---	لقمه ۵ دور اول
بیداری	خواب				
تست	مطالعه				

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

پنجشنبه	---	---	---	---	لقمه ۶ دور اول
بیداری	خواب				
تست	مطالعه				

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

جمعه	---	---	---	---	لقمه ۱ دور دوم
بیداری	خواب				
تست	مطالعه				

یک پیام مثبت برای خودت بنویس



.....

.....

جمع بندی کل

جمع بندی کل

جمع بندی کل

جمع بندی کل

جمع بندی کل

آمار کل هفته

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

تست

نقاط نیاز به کار بیشتر این هفته

نقاط مثبت در این هفته

.....

.....

.....

.....

برنامه مطالعاتی ویژه تابستان



آزمون ۲ شهریور



چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من



چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من



چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من



چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من



چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من



چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من



چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من



یک پیام مثبت برای خودت بنویس

.....

.....

.....

روز هفته	حسابان	هندسه	آمار و احتمال	شیمی	فیزیک
شنبه	لقمه ۱ و ۲ دور دوم	---	لقمه ۲ دور دوم	---	لقمه ۲ و ۳ دور دوم
یکشنبه	لقمه ۳ دور دوم	---	---	لقمه ۲ دور دوم	لقمه ۴ دور دوم
دوشنبه	لقمه ۴ دور دوم	لقمه ۱ دور دوم	---	---	---
سه شنبه	---	---	---	لقمه ۳ دور دوم	لقمه ۵ و ۶ دور دوم
چهارشنبه	مرور و جمع بندی	مرور و جمع بندی	مرور و جمع بندی	مرور و جمع بندی	مرور و جمع بندی
پنجشنبه	آزمون و تحلیل آزمون	آزمون و تحلیل آزمون	آزمون و تحلیل آزمون	آزمون و تحلیل آزمون	آزمون و تحلیل آزمون
جمعه	فرصتی برای مرور و رفع اشکال	فرصتی برای مرور و رفع اشکال	فرصتی برای مرور و رفع اشکال	فرصتی برای مرور و رفع اشکال	فرصتی برای مرور و رفع اشکال

آمار کل هفته	جمع بندی کل	جمع بندی کل	جمع بندی کل	جمع بندی کل	جمع بندی کل
زمان	زمان	زمان	زمان	زمان	زمان
تست	تست	تست	تست	تست	تست

نقاط نیاز به کار بیشتر این هفته

نقاط مثبت در این هفته

.....

.....

.....

.....

.....

.....



آزمون ۲۳ شهریور

دوره دوم	دوره اول	نام مبحث	مرحله آزمون	لقمه	حسابان
		پایه یازدهم، فصل ۳، درس ۱ و ۲	۲۳ شهریور	۱	
		پایه یازدهم، فصل ۳، درس ۳		۲	
		پایه یازدهم، فصل ۵، درس ۱ و ۲		۳	
		پایه یازدهم، فصل ۵، درس ۳ و ۴		۴	
		پایه یازدهم، فصل ۵، درس ۵		۵	

دوره دوم	دوره اول	نام مبحث	مرحله آزمون	لقمه	هندسه
		پایه یازدهم، فصل ۳، درس ۱	۲۳ شهریور	۱	
		پایه یازدهم، فصل ۳، درس ۲		۲	
		پایه یازدهم، فصل ۳، درس ۳		۳	
		پایه یازدهم، فصل ۳، درس ۴		۴	

دوره دوم	دوره اول	نام مبحث	مرحله آزمون	لقمه	آمار و احتمال
		ریاضی دهم، فصل ۷، درس ۲	۲۳ شهریور	۱	
		ریاضی دهم، فصل ۷، درس ۳		۲	
		پایه یازدهم، فصل ۳، درس ۱		۳	
		پایه یازدهم، فصل ۳، درس ۲		۴	
		پایه یازدهم، فصل ۳، درس ۳		۵	
		پایه یازدهم، فصل ۴، درس ۱		۶	
		پایه یازدهم، فصل ۴، درس ۲		۷	

دوره دوم	دوره اول	نام مبحث	مرحله آزمون	لقمه	فیزیک
		پایه دهم، فصل ۵، صفحه ۱۲۷ تا ۱۳۸	۲۳ شهریور	۱	
		پایه دهم، فصل ۵، صفحه ۱۳۹ تا آخر فصل		۲	
		پایه یازدهم، فصل ۴، صفحه ۱۰۹ تا ۱۱۷		۳	
		پایه یازدهم، فصل ۴، صفحه ۱۱۸ تا آخر فصل		۴	
		پایه دوازدهم، فصل ۱، صفحه ۲ تا ۱۵		۵	

دوره دوم	دوره اول	نام مبحث	مرحله آزمون	لقمه	شیمی
		پایه دهم، فصل ۳، صفحه ۹۵ تا ۹۶	۲۳ شهریور	۱	
		پایه دهم، فصل ۳، صفحه ۹۸ تا ۱۰۳		۲	
		پایه دهم، فصل ۳، صفحه ۱۱۳ تا ۱۱۵		۳	

برنامه مطالعاتی ویژه تابستان

آزمون ۲۳ شهریور

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

فیزیک

شیمی

آمار و احتمال

هندسه

حسابان

روز هفته

لقمه ۱
دور اول

لقمه ۱
دور اول

بیداری
شنبه
تست
مطالعه
خواب

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

لقمه ۱
دور اول

لقمه ۱
دور اول

لقمه ۱
دور اول

بیداری
یکشنبه
تست
مطالعه
خواب

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

لقمه ۲
دور اول

لقمه ۲
دور اول

لقمه ۲
دور اول

بیداری
دوشنبه
تست
مطالعه
خواب

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

لقمه ۲
دور اول

لقمه ۳
دور اول

لقمه ۲
دور اول

بیداری
سه شنبه
تست
مطالعه
خواب

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

لقمه ۳
دور اول

لقمه ۳
دور اول

بیداری
چهارشنبه
تست
مطالعه
خواب

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

لقمه ۳
دور اول

لقمه ۴
دور اول

لقمه ۳
دور اول

بیداری
پنجشنبه
تست
مطالعه
خواب

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

لقمه ۴
دور اول

لقمه ۴
دور اول

بیداری
جمعه
تست
مطالعه
خواب

یک پیام مثبت برای خودت بنویس



جمع بندی کل

جمع بندی کل

جمع بندی کل

جمع بندی کل

جمع بندی کل

آمار کل هفته

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

تست

نقاط نیاز به کار بیشتر این هفته

نقاط مثبت در این هفته

برنامه مطالعاتی ویژه تابستان



آزمون ۲۳ شهریور



چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

فیزیک

شیمی

آمار و احتمال

هندسه

حسابان

روز هفته

لقمه ۵
دور اول

لقمه ۴
دور اول

بیداری
شنبه
مطالعه
تست

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

لقمه ۵
دور اول

لقمه ۶
دور اول

لقمه ۵
دور اول

بیداری
یکشنبه
مطالعه
تست

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

لقمه ۱
دور دوم

لقمه ۷
دور اول

لقمه ۱
دور دوم

بیداری
دوشنبه
مطالعه
تست

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

لقمه ۱
دور دوم

لقمه ۱
دور دوم

لقمه ۱
دور دوم

بیداری
سه شنبه
مطالعه
تست

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

لقمه ۲
دور دوم

لقمه ۲
دور دوم

لقمه ۲
دور دوم

بیداری
چهارشنبه
مطالعه
تست

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

لقمه ۲
دور دوم

لقمه ۳
دور دوم

لقمه ۲
دور دوم

بیداری
پنجشنبه
مطالعه
تست

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

لقمه ۳
دور دوم

لقمه ۳
دور دوم

بیداری
جمعه
مطالعه
تست

یک پیام مثبت برای خودت بنویس



جمع بندی کل

جمع بندی کل

جمع بندی کل

جمع بندی کل

جمع بندی کل

آمار کل هفته

زمان تست

زمان تست

زمان تست

زمان تست

زمان تست

زمان تست

زمان تست

زمان تست

زمان تست

زمان تست

نقاط نیاز به کار بیشتر این هفته

نقاط مثبت در این هفته

برنامه مطالعاتی ویژه تابستان



آزمون ۲۳ شهریور



چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....

.....

.....



چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....

.....

.....



چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....

.....

.....



چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....

.....

.....



چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....

.....

.....



چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....

.....

.....



چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....

.....

.....



یک پیام مثبت برای خودت بنویس

.....

.....

.....

روز هفته	حسابان	هندسه	آمار و احتمال	شیمی	فیزیک
شنبه	لقمه ۳ دور دوم	لقمه ۳ دور دوم	لقمه ۴ دور دوم	---	لقمه ۳ دور دوم
یکشنبه	---	لقمه ۴ دور دوم	لقمه ۵ دور دوم	---	---
دوشنبه	لقمه ۴ دور دوم	---	لقمه ۶ دور دوم	---	لقمه ۴ دور دوم
سه شنبه	لقمه ۵ دور دوم	---	لقمه ۷ دور دوم	---	لقمه ۵ دور دوم
چهارشنبه	مرور و جمع بندی	مرور و جمع بندی	مرور و جمع بندی	مرور و جمع بندی	مرور و جمع بندی
پنجشنبه	آزمون و تحلیل آزمون	آزمون و تحلیل آزمون	آزمون و تحلیل آزمون	آزمون و تحلیل آزمون	آزمون و تحلیل آزمون
جمعه	فرصتی برای مرور و رفع اشکال	فرصتی برای مرور و رفع اشکال	فرصتی برای مرور و رفع اشکال	فرصتی برای مرور و رفع اشکال	فرصتی برای مرور و رفع اشکال

آمار کل هفته	جمع بندی کل	جمع بندی کل	جمع بندی کل	جمع بندی کل	جمع بندی کل
زمان	زمان	زمان	زمان	زمان	زمان
تست	تست	تست	تست	تست	تست

نقاط نیاز به کار بیشتر این هفته

.....

.....

.....

نقاط مثبت در این هفته

.....

.....

.....



آزمون ۶ مهر



بازیابی	نام مبحث	مرحله آزمون	لقمه	حسابان
	پایه دهم، فصل ۱	۶ مهر	۱	
	پایه دهم، فصل ۳		۲	
	پایه دهم، فصل ۴ / پایه یازدهم، فصل ۱		۳	
	پایه دهم، فصل ۵ / پایه یازدهم، فصل ۲		۴	
	پایه یازدهم، فصل ۳		۵	
	پایه دهم، فصل ۲ / پایه یازدهم، فصل ۴		۶	
	پایه یازدهم، فصل ۵		۷	

بازیابی	نام مبحث	مرحله آزمون	لقمه	هندسه
	پایه دهم، فصل ۱	۶ مهر	۱	
	پایه دهم، فصل ۲		۲	
	پایه دهم، فصل ۳		۳	
	پایه دهم، فصل ۴		۴	
	پایه یازدهم، فصل ۱		۵	
	پایه یازدهم، فصل ۲		۶	
	پایه یازدهم، فصل ۳		۷	

بازیابی	نام مبحث	مرحله آزمون	لقمه	آمار و احتمال
	پایه یازدهم، فصل ۱	۶ مهر	۱	
	پایه دهم، فصل ۶		۲	
	ریاضی دهم، فصل ۷، درس ۱ پایه یازدهم، فصل ۲، درس ۱ و ۲		۳	
	پایه یازدهم، فصل ۲، درس ۳ و ۴		۴	
	ریاضی دهم، فصل ۷، درس ۲ و ۳ پایه یازدهم، فصل ۳ و ۴		۵	



آزمون ۶ مهر

بازیابی	نام مبحث	مرحله آزمون	لقمه	فیزیک
	پایه دهم، فصل ۱	۶ مهر	۱	
	پایه دهم، فصل ۲		۲	
	پایه دهم، فصل ۳		۳	
	پایه دهم، فصل ۴		۴	
	پایه دهم، فصل ۵		۵	
	پایه یازدهم، فصل ۱		۶	
	پایه یازدهم، فصل ۲		۷	
	پایه یازدهم، فصل ۳		۸	
	پایه یازدهم، فصل ۴		۹	

بازیابی	نام مبحث	مرحله آزمون	لقمه	شیمی
	پایه دهم، فصل ۱	۶ مهر	۱	
	پایه دهم، فصل ۲		۲	
	پایه دهم، فصل ۳		۳	
	پایه یازدهم، فصل ۱		۴	
	پایه یازدهم، فصل ۲		۵	
	پایه یازدهم، فصل ۳		۶	

ایران توشه

توشه ای برای موفقیت

برنامه مطالعاتی ویژه تابستان

آزمون ۶ مهر



چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

5 4 3 2 1



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

روز هفته	حسابان	هندسه	آمار و احتمال	شیمی	فیزیک
پنجشنبه	لقمه ۱ بازیابی	لقمه ۱ بازیابی	—	لقمه ۱ بازیابی	لقمه ۱ بازیابی
تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

5 4 3 2 1



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

یکشنبه	لقمه ۲ بازیابی	لقمه ۲ بازیابی	—	—	لقمه ۲ بازیابی
تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

5 4 3 2 1



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

دوشنبه	لقمه ۳ بازیابی	لقمه ۲ بازیابی	لقمه ۱ بازیابی	—	—
تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

5 4 3 2 1



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

سه شنبه	لقمه ۳ بازیابی	—	—	لقمه ۳ بازیابی	لقمه ۴ بازیابی
تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

5 4 3 2 1



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

چهارشنبه	لقمه ۵ بازیابی	لقمه ۳ بازیابی	لقمه ۲ بازیابی	—	—
تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

5 4 3 2 1



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

پنجشنبه	لقمه ۴ بازیابی	—	—	لقمه ۴ بازیابی	لقمه ۴ بازیابی
تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

5 4 3 2 1



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

جمعه	—	لقمه ۴ بازیابی	لقمه ۳ بازیابی	لقمه ۵ بازیابی	—
تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست

یک پیام مثبت برای خودت بنویس



.....

.....

.....

آمار کل هفته	جمع بندی کل	جمع بندی کل	جمع بندی کل	جمع بندی کل	جمع بندی کل
زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست	زمان تست

نقاط نیاز به کار بیشتر این هفته

.....

.....

.....

نقاط مثبت در این هفته

.....

.....

.....

برنامه مطالعاتی ویژه تابستان

آزمون ۶ مهر

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

فیزیک

شیمی

آمار و احتمال

هندسه

حسابان

روز هفته

لقمه ۷
بازیابی

—

لقمه ۴
بازیابی

—

لقمه ۵
بازیابی

بیداری
شنبه
تست
مطالعه
خواب

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

لقمه ۸
بازیابی

لقمه ۵
بازیابی

—

لقمه ۶
بازیابی

—

بیداری
یکشنبه
تست
مطالعه
خواب

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

لقمه ۹
بازیابی

—

لقمه ۵
بازیابی

—

لقمه ۶
بازیابی

بیداری
دوشنبه
تست
مطالعه
خواب

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

—

لقمه ۶
بازیابی

—

لقمه ۷
بازیابی

لقمه ۷
بازیابی

بیداری
سه شنبه
تست
مطالعه
خواب

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

مرور و جمع بندی

مرور و جمع بندی

مرور و جمع بندی

مرور و جمع بندی

مرور و جمع بندی

بیداری
چهارشنبه
تست
مطالعه
خواب

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

آزمون و تحلیل آزمون

آزمون و تحلیل آزمون

آزمون و تحلیل آزمون

آزمون و تحلیل آزمون

آزمون و تحلیل آزمون

بیداری
پنجشنبه
تست
مطالعه
خواب

چقدر به هدف نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

فرصتی برای مرور و رفع اشکال

فرصتی برای مرور و رفع اشکال

فرصتی برای مرور و رفع اشکال

فرصتی برای مرور و رفع اشکال

فرصتی برای مرور و رفع اشکال

بیداری
جمعه
تست
مطالعه
خواب

یک پیام مثبت برای خودت بنویس



جمع بندی کل

جمع بندی کل

جمع بندی کل

جمع بندی کل

جمع بندی کل

آمار کل هفته

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

تست

نقاط نیاز به کار بیشتر این هفته

نقاط مثبت در این هفته

برنامه مطالعاتی تابستان خودت رو بنویس



آزمون

چقدر به هدفت نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

فیزیک

شیمی

آمار و احتمال

هندسه

حسابان

روز هفته

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

بیداری
شنبه
تست
مطالعه
خواب

چقدر به هدفت نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

بیداری
یکشنبه
تست
مطالعه
خواب

چقدر به هدفت نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

بیداری
دوشنبه
تست
مطالعه
خواب

چقدر به هدفت نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

بیداری
سه شنبه
تست
مطالعه
خواب

چقدر به هدفت نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

بیداری
چهارشنبه
تست
مطالعه
خواب

چقدر به هدفت نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

بیداری
پنجشنبه
تست
مطالعه
خواب

چقدر به هدفت نزدیک شدی؟



هدف من

.....



مرور شبانه

کلاس

زمان تست

زمان تست

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

بیداری
جمعه
تست
مطالعه
خواب

یک پیام مثبت برای خودت بنویس



.....

جمع بندی کل

جمع بندی کل

جمع بندی کل

جمع بندی کل

جمع بندی کل

آمار کل هفته

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

تست

زمان

تست

نقاط نیاز به کار بیشتر این هفته

.....

نقاط مثبت در این هفته

.....