



برنامه پیشنهادی مطالعاتی ویژه دانش آموزان دبیرستان هیأت امنایی جابر بن حیان در ایام نوروز



تعطیلات عید فرصت مناسبی است تا با استفاده از زمان های فراغت زیادی که در اختیار داریم به جبران کارهای عقب مانده خود بپردازیم. در دوران تحصیل و دانش آموزی ضروری ترین کارهای ما تحصیل و درس خواندن هستند پس ما می توانیم با یک برنامه ریزی صحیح علاوه بر استفاده از تعطیلات نوروزی و داشتن تفریح مناسب در کنار آن به تقویت وضعیت درسی خود نیز بپردازیم.

همانطور که در ابتدا ذکر شد برای مطالعه درس ها نیز ابتدا اولویت ما، جبران عقب ماندگی های تحصیلی در هفته های گذشته می باشد و پس از آن مرور و تسلط کامل بر روی تمامی مطالب کتاب بخصوص از آغاز ترم دوم تا پایان سال تحصیلی.

ما برای ۱۵ روز مطالعه مفید تعطیلات سعی کردیم تا بر اساس وضعیت هر دانش آموز یک برنامه سبک و در عین حال بسیار کارآمد برای پیشرفت در وضعیت تحصیلی آماده کنیم برای این کار ما یک دانش آموز در مقطع متوسطه اول در نظر گرفتیم و ساعات مطالعه استاندارد و برنامه پیشنهادی را بر اساس مطالعه ۴ الی ۶ ساعت در هر روز قرار دادیم.

بدیهی است هر دانش آموز با توجه به **علاقه** خود در هر درس می تواند ساعت مورد نیاز در هر **درس و روز** را تغییر دهد.

نام درس	زمان بندی
ریاضی	هر روز ۱ ساعت
علوم	هر روز ۱ ساعت
عربی	هر روز ۱ ساعت
فارسی	هر دو روز - ۴۵ دقیقه
مطالعات اجتماعی	هر دو روز - ۱ ساعت
پیام آسمانی	هر دو روز - ۴۵ دقیقه
زبان خارجه	هر دو روز - ۱ ساعت

جدول برنامه ریزی پیشنهادی ذیل می تواند به عنوان نمونه شما را در تنظیم برنامه مورد علاقه اتان کمک نماید.

هما نظور که قبلا اشاره شد هر دانش آموز می تواند با توجه به وضعیت خود در هر درس ساعت و روز را تغییر دهید.

جدول برنامه هفتگی

روز	روز اول	روز دوم	روز سوم	روز چهارم	روز پنجم	روز ششم	جمع هفته
ریاضی	۱ ساعت	۱ ساعت	۱ ساعت	۱ ساعت	۱ ساعت	۱ ساعت	۶ ساعت
علوم	۱ ساعت	۱ ساعت	۱ ساعت	۱ ساعت	۱ ساعت	۱ ساعت	۶ ساعت
عربی	۱ ساعت	۱ ساعت	۱ ساعت	۱ ساعت	۱ ساعت	۱ ساعت	۶ ساعت
فارسی	۴۵ دقیقه	۴۵ دقیقه	۴۵ دقیقه	۴۵ دقیقه	۴۵ دقیقه	۲ ساعت و ۱۵ دقیقه	۲ ساعت و ۱۵ دقیقه
مطالعات	۱ ساعت	۱ ساعت	۱ ساعت	۱ ساعت	۱ ساعت	۳ ساعت	۳ ساعت
پیام آسمانی	۴۵ دقیقه	۴۵ دقیقه	۴۵ دقیقه	۴۵ دقیقه	۴۵ دقیقه	۲ ساعت و ۱۵ دقیقه	۲ ساعت و ۱۵ دقیقه
قرآن	۴۵ دقیقه	۴۵ دقیقه	۴۵ دقیقه	۴۵ دقیقه	۴۵ دقیقه	۱ ساعت و نیم	۱ ساعت و نیم
زبان	۱ ساعت	۱ ساعت	۱ ساعت	۱ ساعت	۱ ساعت	۲ ساعت	۲ ساعت
جمع کل	۵ ساعت و ۴۵ دقیقه	۴ ساعت و ۳۰ دقیقه	۴ ساعت و ۴۵ دقیقه	۴ ساعت و ۴۵ دقیقه	۴ ساعت و ۴۵ دقیقه	۴ ساعت و ۳۰ دقیقه	۲۹ ساعت