

«مفتره اول»

تذکر: اگر میخواهید با تمرکز بالا درس بخوانید، خود را مکلف کنید که در حین انجام باکس ها هیچ کار دیگری انجام ندهید.

نکته ۱: هر شب ۱۰ تست حرکت‌شناسی را در روتین شبانه جای دهید (این تست ها حدود ۲۵ دقیقه وقت می‌گیرد. بقیه زمان روتین را طبق نیاز خودتان صرف کنید)

نکته ۲: در باکس هایی که از "یا" استفاده شده، اختیار با خودتان است که کدام یک را بخوانید. مثلا باکس شیمی چهارشنبه ۲۸ مهر.

مطالعه شب - ۲ ساعت (از ساعت ۲۱ تا ۲۳:۳۰)		باکس تفریح	مطالعه عصر - ۳:۳۰ ساعت (از ساعت ۱۴:۳۰ تا ۱۹)		مطالعه صبح - ۳:۳۰ ساعت (از ساعت ۸ تا ۱۲:۳۰)		برنامه آزمون ۷ آبان
روتین شبانه	عمومی		ریاضی / فیزیک	عمومی	زیست	شیمی	
1	روتین شبانه	باکس تفریح	فیزیک - فصل اول دوازدهم 2:30	ادبیات 1	فصل ۱ دوازدهم 2:30	فصل ۱ دوازدهم 1	شنبه (۲۴)
1	روتین شبانه	باکس تفریح	فیزیک - فصل اول دوازدهم 2:30	ادبیات 1	فصل ۱ دوازدهم 2:30	فصل ۱ دوازدهم 1	یکشنبه (۲۵)
1	روتین شبانه	باکس تفریح	ریاضی - معادله، نامعادله و تعیین علامت 2:30	ادبیات 1	فصل ۱ دوازدهم (تست زمان دار + تحلیل) 2:30	فصل ۱ دوازدهم 1	دوشنبه (۲۶)
1	روتین شبانه	باکس تفریح	ریاضی - معادله، نامعادله و تعیین علامت 2:30	ادبیات 1	فصل ۳ دهم 2:30	فصل ۱ دوازدهم 1	سه شنبه (۲۷)
1	روتین شبانه	باکس تفریح	ریاضی - تابع 2:30	ادبیات 1	فصل ۳ دهم 2	فصل ۱ دهم یا دوازدهم 1:30	چهارشنبه (۲۸)
1	روتین شبانه	باکس تفریح	ریاضی - تابع 2:30	عربی دهم 1	فصل ۳ دهم 2	فصل ۱ دهم 1:30	پنجشنبه (۲۹)
	استراحت	استراحت	ریاضی - تابع 2:30	عربی دهم 1	فصل ۳ یا ۴ دهم 2	فصل ۱ دهم 1:30	جمعه (۳۰)

تنبیه: عدم اجرای ۱ باکس :جریمه..... | از باکس دوم به بعد، عدم اجرای هر باکس :جریمه بزرگتر..... | اگر سه روز برنامه ناقص شود :جریمه سنگین.....

پاداش: اجرای تمام باکس های هر روز :جایزه..... | اجرای کامل هفته :جایزه بزرگتر..... (پاداش و تنبیه ها، باید همان روز اجرا شوند و به بعدا موکول نشوند!)

« هفتمه دوم »

مطالعه شب - ۲ ساعت (از ساعت ۲۱ تا ۲۳:۳۰)		باکس تفریح	مطالعه عصر - ۳:۳۰ ساعت (از ساعت ۱۴:۳۰ تا ۱۹)		مطالعه صبح - ۳:۳۰ ساعت (از ساعت ۸ تا ۱۲:۳۰)		برنامه آزمون ۷ آبان
روتین شبانه	عمومی		ریاضی / فیزیک	عمومی	زیست	شیمی	
روتین شبانه	زبان دهم	باکس تفریح	فیزیک - فصل دوم دهم 2:30	عربی دهم	فصل ۴ دهم 2:30	فصل ۲ دهم 1	شنبه (۱)
روتین شبانه	زبان دوازدهم	باکس تفریح	فیزیک - فصل دوم دهم 2:30	عربی دوازدهم	فصل ۴ دهم 2:30	فصل ۲ دهم 1	یکشنبه (۲)
روتین شبانه	زبان دوازدهم	باکس تفریح	فیزیک - فصل دوم دهم 2:30	عربی دوازدهم	فصل ۴ دهم 2:30	فصل ۲ دهم 1	دوشنبه (۳)
بازیابی زیست دهم (۲:۳۰ ساعت) + بازیابی ادبیات (۱:۳۰ ساعت)			تحلیل آزمون و پیدا کردن نقاط ضعف		آزمون پارسال کانون		سه شنبه (۴)
بازیابی شیمی دهم (۲:۳۰ ساعت) + بازیابی دینی (۱:۳۰ ساعت)			بازیابی زبان (۱:۳۰ ساعت) + بازیابی ریاضی دهم (۲:۳۰ ساعت)		بازیابی زیست دوازدهم (۲ ساعت) بازیابی فیزیک دوازدهم (۲ ساعت)		چهارشنبه (۵)
بازیابی فیزیک دوازدهم (۲ ساعت) + استراحت و ریکاوری			بازیابی عربی (۱:۳۰ ساعت) + بازیابی ریاضی دوازدهم (۲ ساعت)		بازیابی شیمی دوازدهم (۲ ساعت) مرور سریع نکات مهم زیست (۱ ساعت) آزمون زیست ماز (۱ ساعت)		پنجشنبه (۶)
تحلیل آزمون / استراحت			تحلیل آزمون / استراحت		آزمون		جمعه (۷)

تنبیه: عدم اجرای ۱ باکس :جریمه..... | از باکس دوم به بعد ، عدم اجرای هر باکس :جریمه بزرگتر..... | اگر سه روز برنامه ناقص شود :جریمه سنگین.....

پاداش: اجرای تمام باکس های هر روز :جایزه..... | اجرای کامل هفته :جایزه بزرگتر..... (پاداش و تنبیه ها ، باید همان روز اجرا شوند و به بعدا موکول نشوند!)