**بسمه ای تعالی**

**برنامه پیشنهادی مطالعاتی پایه هشتم براساس بودجه بندی آزمون مبتکران   
تاریخ چهارشنبه13/11/95 وبرنامه هفتگی سال تحصیلی 96-95**

**اگردراولین قدم، موفقیت نصیب ما میشد، سعی وعمل دیگر معنی نداشت**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **روز**  **و**  **تاریخ** | **30/14**  **الی**  **45/15** | **45/15**  **الی**  **45/16** | **45/16**  **الی**  **15/17** | **15/17**  **الی**  **15/18** | **15/18 الی 30/18** | **30/18**  **الی**  **30/19** | **30/19**  **الی**  **45/19** | **45/19**  **الی**  **15/20** |
| **نهار/نماز**  **استراحت** | **مطالعه ساعت اول** | **نمازمغرب/**  **استراحت** | **مطالعه ساعت دوم** | **استراحت** | **مطالعه ساعت سوم** | **استراحت** | **مطالعه ساعت چهارم** |
| شنبه  25/10/95 | // | مرور دروس صبح | // | ریاضی/ تمرین وتست فصل 6 رابطه فیثاغورث | // | اجتماعی/ تمرین وتست درس 12  عربی/ تمرین وتست درس 6 | // | علوم/تمرین وتست تولیدمثل درجانداران  ادبیات / مطالعه وتمرین درس آزادگی |
| 1 شنبه 26/10/95 | // | مرور دروس  صبح | // | ریاضی/ تمرین وتست رابطه فیثاغورث | // | اجتماعی/ تمرین وتست درس 12  یا  زبان/ تمرین درس 1 | // | دینی/ تمرین وتست نشان ارزشمندی  یا  عربی/ تمرین وتست درس 6 |
| 2 شنبه  27/10/95 | // | مرور دروس  صبح | // | ریاضی/ تمرین وتست شکلهای هم نهشتی | // | ادبیات/تمرین درس آزادگی  یا  زبان/ تمرین درس 4 | // | دینی/ تمرین درس قوانین راه سعادت  یا  قرآن /مطالعه درس 1و2 |
| 3 شنبه  28/10/95 | // | مرور دروس  صبح | // | ریاضی/ تمرین وتست شکلهای هم نهشتی | // | اجتماعی/ تمرین وتست درس3 1  یا  ادبیات/ روانخوانی آقامهدی | // | علوم/ تمرین تولیدمثل جنسی یا  عربی/ مطالعه درس جدید |
| 4 شنبه 29/10/95 | // | مرور دروس  صبح | // | مثلثات/ مرور+تمرین وتست رابطه فیثاغورث | // | ادبیات/ مروروتمرین درس 8  یا  دینی/ مرورهمراه با تمرین درس آثارپوشش نامناسب | // | علوم/ تمرین وتست تولید مثل درانسان |
| روزهای تعطیل آخرهفته | **8** | **30/8**  **الی**  **30/9** | **30/9** | **45/9**  **الی**  **45/10** | **45/10** | **11**  **الی**  **12** | **12** | **بعد از ظهر** |
| **صبحانه** | **مطالعه ساعت اول** | **استراحت** | **مطالعه ساعت دوم** | **استراحت** | **مطالعه ساعت سوم** | **نماز** | **انجام کارهای عقب افتاده درسی وشخصی** |
| **5 شنبه 30/10/95** | **//** | **ریاضی/مرور +تمرین وتست شکلهای هم نهشتی** | **//** | **ادبیات/ تمرین وتست درس 8 وتمرین املا** | **//** | **علوم /مرور مطالعه الکتریسیته یا**  **دینی درس 8** | **//** | **//** |
| **جمعه**  **1/11/95** | **//** | **ریاضی/مروردرس اول ودوم فصل 6 باتست** | **//** | **قرآن/ تمرین وتست درس 4و5**  **یا**  **ادبیات /فعالیتهای نوشتاری درس8** | **//** | **اجتماعی/ تمرین وتست دروس 12و13**  **یا**  **ریاضی / تمرین وتست فصل 3** | **//** | **//** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **30/14**  **الی 45/15** | **45/15**  **الی**  **45/16** | **45/16**  **الی 15/17** | **15/17**  **الی**  **15/18** | **15/18**  **الی 30/18** | **30/18**  **الی**  **30/19** | **30/19**  **الی**  **45/19** | **45/19**  **الی**  **15/20** |
| **نهار/نماز**  **استراحت** | **مطالعه ساعت اول** | **نمازمغرب استراحت** | **مطالعه ساعت دوم** | **استراحت** | **مطالعه ساعت سوم** | **استراحت** | **مطالعه ساعت چهارم** |
| **شنبه**  **2/11/95** | **//** | **مرور دروس صبح** | // | ادبیات / مطالعه وتمرین درس نوجوان باهوش | // | زبان / تمرین وتست درس 5  یا  دینی/ تمرین وتست درس تدبیرزندگانی | // | عربی/ تمرین وتست درس 6  یا  علوم /القای بارالکتریکی |
| **1شنبه**  **3/11/95** | **//** | **مرور دروس صبح** | // | ریاضی/ تمرین وتست **مثلثهای هم نهشتی** | // | اجتماعی/ تمرین وتست درس غزنویان | // | علوم/ آذرخش وتخلیه الکتریکی |
| **2شنبه**  **4/11/95** | **//** | **مرور دروس صبح** | **//** | **علوم / اختلاف پتانسیل الکتریکی** | **//** | **ادبیات/مروروتست وتمرین آشپززاده وزیر +املا**  **یا**  **زبان/ تمرین درس جدید+قواعد** | **//** | **دینی/ تمرین درس مصرف گرایی** |
| **3 شنبه**  **5/11/95** | **//** | **مرور دروس صبح** | **//** | **ریاضی/ مروربا تمرین وتست مثلثهای هم نهشتی** | **//** | **ادبیات/مروروتست وتمرین درس آشپززاده وزیر**  **یا**  **دینی/مرور +تمرین دروس 4و5** | **//** | **شیمی/ تمرین وتست فصل 1و2** |
| 4 شنبه  6/11/95 | // | مرور دروس  صبح | // | ریاضی/ مرور+تمرین وتست **مثلثهای هم نهشتی** | // | ادبیات/ مروروتمرین درس سوم  یا  دینی/ مرورهمراه با تمرین درس پیوند جاودان | // | زیست/ تمرین وتست درس ماهیچه ها  یا  قرآن /مروروتمرین درس 3و |
| روزهای تعطیل آخرهفته | **8** | **30/8**  **الی**  **30/9** | **30/9** | **45/9**  **الی**  **45/10** | **45/10** | **11**  **الی**  **12** | **12** | **بعد از ظهر** |
| **صبحانه** | **مطالعه ساعت اول** | **استراحت** | **مطالعه ساعت دوم** | **استراحت** | **مطالعه ساعت سوم** | **نماز** | **انجام کارهای عقب افتاده درسی وشخصی** |
| **5 شنبه 7/11/95** | **//** | **ریاضی/مرور +تمرین وتست شکلهای هم نهشتی** | **//** | **ادبیات/ تمرین وتست درس 9+دانش زبانی** | **//** | **علوم / مرور فصل 9 تامقاومت الکتریکی**  **دینی / مروردرس9 تامدگرایی** | **//** | **//** |
| **جمعه**  **8/11/95** | **//** | **ریاضی/** **هم نهشتی مثلثهای قائم الزاویه** | **//** | **قرآن/ تمرین وتست درس**  **یا**  **ادبیات/ تمرین وتست دروس 8 و9** | **//** | **اجتماعی/ تمرین وتست دروس 12 و13و14** | **//** | **//** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **30/14**  **الی 45/15** | **45/15**  **الی**  **45/16** | **45/16**  **الی 15/17** | **15/17**  **الی**  **15/18** | **15/18**  **الی 30/18** | **30/18**  **الی**  **30/19** | **30/19**  **الی**  **45/19** | **45/19**  **الی**  **15/20** |
| **نهار/نماز**  **استراحت** | **مطالعه ساعت اول** | **نمازمغرب استراحت** | **مطالعه ساعت دوم** | **استراحت** | **مطالعه ساعت سوم** | **استراحت** | **مطالعه ساعت چهارم** |
| **شنبه**  **9/11/95** | **//** | **مرور دروس صبح** | // | ادبیات / تمرین فعالیتهای نوشتاری  +درس جدید | // | زبان / تمرین وتست درس 5 وحفظ لغات متضادومترادف  یا  دینی/ تمرین وتست درس مدگرایی | // | عربی/ تمرین وتست درس 6  یا  علوم /مقاومت الکتریکی |
| **1شنبه**  **10/11/95** | **//** | **مرور دروس صبح** | // | ریاضی/ تمرین وتست  **هم نهشتی مثلثهای قائم الزاویه** | // | اجتماعی/ تمرین وتست میراث فرهنگی ایران | // | مرور فصل 9 تامقاومت الکتریکی |
| **2شنبه**  **11/11/95** | **//** | **مرور دروس صبح** | **//** | **زمین/** **تمرین وتست صفحه 97 تا 103** | **//** | **ادبیات/مروروتست وتمرین درس 8و 9وقواعد**  **یا**  **زبان/ تمرین درس 5** | **//** | **یا**  **دینی/ تمرین درس9 و8** |
| **3 شنبه**  **12/11/95** | **//** | **مرور دروس صبح** | **//** | **ریاضی/ مروربا تمرین وتست فصل 6** | **//** | **ادبیات/مروروتست وتمرین** درس جدید +قواعد نوشتاری | **//** | **علوم/مرورفصل 9و8** |
| **چهارشنبه روزبرگزاری آزمون** | | | | | | | | |

**توصیه های مشاور:**

**عزیزان این برنامه پیشنهادی من برای این دوره میباشدولی شما میتوانید برنامه های مشاورراباتوجه به روحیه وتوانایی خودتان تغییردهید.**

**اصول اجرایی شدن یک برنامه :**

1/ **ایجاد عادت / اصلی ترین علت اجرایی شدن برنامه است شما میتوانید برنامه رابه مرور متناسب با زمان دراختیار خود تنظیم واجراکنید.**

**2/ واقعی فکر کنید / یکی ازدلایل اجرانشدن برنامه ((ایده آل گرایی)) است.مانمی توانیم برنامه مطالعه ی زندگی خود را فقط براساس آرزوها،تمایلات ونظرات دیگران تنظیم کنیم**

**3 / افزایش تدریجی ساعت مطالعه ی هفتگی / افزایش ساعت مطالعه یکی از عوامل اجرایی نشدن برنامه است.آنگاه خواهید گفت (من نمیتوانم ازروی برنامه درس بخوانم) پس ساعت مطالعه**

**خود را به تدریج اضافه کنید**

**4 / اجرای برنامه رامتوقف نکنید / چنانچه ساعتی یاحتی یک روز کامل هم ازبرنامه تان اجرا نشد آنرامتوقف نکنید.سعی کنید ساعتهای عقب مانده را درساعات بعدی جبران نمایید.**

**5 / برای برنامه خود ارزش قایل شوید / پایبندی وداشتن اراده قوی دراجرای برنامه عامل بسیارمهمی دراجرای برنامه میباشد.**

**6 / برنامه راروز به روز مشخص نکنید / حداقل یک هفته اجرا وبعد ازیک هفته اصلاح نماییدبرنامه روز به روز کارایی شماراکمتر میکند.**

**7 / درطول هفته سعی کنید تمام کتابها ی خودرامطالعه کنید / تمام درسها رابایدبه طورمستمر وبراساس برنامه های کلاسی درهر هفته مطالعه نمایید.**

**8 / درپایان هفته خودتان را ارزیابی کنید / یا هرشب یاآخرهفته گزارش اجرای برنامه خودرادردفتربرنامه ریزی بنویسیدوباپیش بینی های خود مقایسه وارزیابی کنید معایب مطالعه خودرا**

**مشخص وراهکارهای بهبود آنرابرای هفته آینده تعیین کنیدتابه نتیجه مطلوب دربرنامه ریزی برسید.**

**موفق باشید سماواتی مشاوروپشتیبان**