**بسمه ای تعالی**

**برنامه پیشنهادی مطالعاتی پایه هفتم 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 هردرس 15 دقیقه | // | ریاضی/ تمرین وتست حجمهای هندسی | // | اجتماعی/تنوع آب وهوا+ تمرین وتست  یا  عربی/ تمرین وتست درس 5 | // | علوم /تمرین وتست فصل 8تاانرژی میتواندذخیره شود  **یا**  ادبیات / مطالعه وتمرین درس نصیحت امام (ره) |
| 1 شنبه 26/10/95 | // | مرور دروس صبح هردرس 15 دقیقه | // | علوم/ تمرین وتست ازصفحه68 تا72 | // | اجتماعی/مرورآب وهوا +تمرین وتست  یا  زبان/ تمرین درس 5 | // | دینی/ تمرین وتست درس افتخاربندگی  یا  عربی/ تمرین وتست درس 5 |
| 2 شنبه  27/10/95 | // | مرور دروس صبح هردرس 15 دقیقه | // | ریاضی/ تمرین وتست محاسبه حجمهای هندسی | // | ادبیات/تمرین درس نصیحت امام (ره)  یا  زبان/ تمرین درس 5 | // | دینی/ تمرین درس تغییرات دوران بلوغ  یا  قرآن /مطالعه درس جدید |
| 3 شنبه  28/10/95 | // | مرور دروس صبح هردرس 15 دقیقه | // | ریاضی/ تمرین وتست درس مساحت جانبی | // | اجتماعی/ حفاظت اززیستگاه ها +تمرین وتست  یا  ادبیات/ درس | // | علوم/ تمرین فصل 9تا سوختهای هسته ای  یا  عربی/ مطالعه درس جدید |
| 4 شنبه 29/10/95 | // | مرور دروس صبح هردرس 15 دقیقه | // | ریاضی/ مرورو تمرین وتست حجم وسطح | // | ادبیات/ مروروتمرین درس شوق خواندن  یا  دینی/ مرورهمراه با تمرین دروس تقلید ازمجتهد تاسردرس9 | // | زیست/ تمرین وتست درس  یا  قرآن /مروروتمرین درس |
| **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 فصل 6+تمرین وتست** | **//** | **عربی/ تمرین وتست درس 5**  **یا**  **ادبیات/ تمرین وتست دروس** | **//** | **علوم/ مرور ومطالعه فصل 8**  **یا**  **قرآن/ مروروتمرین درس7** | **//** | **//** |
| **جمعه**  **1/11/95** | **//** | **فیزیک/** | **//** | **قرآن/ تمرین وتست درس**  **یا**  **ادبیات/ تمرین وتست درس9+قواعد** | **//** | **اجتماعی/** حفاظت اززیستگاه ها + **تمرین وتست**  **یا**  **ریاضی / تمرین وتست فصل 6** | **//** | **//** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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**  **2/11/95** | **//** | مرور دروس صبح هردرس 15 دقیقه | // | ادبیات / مطالعه وتمرین درس کلاس ادبیات  یا  دینی/ تمرین وتست درس | // | ریاضی/درس مرورفصل 6 + تمرین وتست | // | عربی/ تمرین وتست درس 6  یا  زبان درس5 |
| **1شنبه**  **3/11/95** | **//** | مرور دروس صبح هردرس 15 دقیقه | // | ریاضی/ تعریف توان + تمرین | // | اجتماعی/جمعیت ایران+ تمرین وتست | // | علوم /تمرین وتست سوختهای هسته ای تاانرزی باد |
| **2شنبه**  **4/11/95** | **//** | مرور دروس صبح هردرس 15 دقیقه | **//** | **ریاضی/** دار محاسبه عبارت تواندار+ **تمرین وتست** | **//** | **ادبیات/مروروتست وتمرین درس مروارید درصدف**  **یا**  **زبان/ تمرین درس 5** | **//** | **علوم /مرور بهمراه تست** سوختهای هسته ای تاانرزی با**د**  **یا**  **دینی/ تمرین درس 9به سوی پاکی** |
| **3شنبه**  **5/11/95** | **//** | مرور دروس صبح هردرس 15 دقیقه | **//** | **ریاضی/ساده کردن عبارتهای توان دار مروربا تمرین وتست** | **//** | **ادبیات/مروروتست وتمرین زندگی حسابی**  **یا**  **دینی/مرور +تمرین آشنایی بااحکام نجاسات** | **//** | **علوم/ تمرین وتست انرژی بادتاسوختهای زیستی** |
| **4 شنبه**  **6/11/95** | // | مرور دروس صبح هردرس 15 دقیقه | // | ریاضی/ساده کردن عبارتها +تمرین وتست | // | ادبیات/ مروروتمرین درس  یا  دینی/ مرورهمراه با تمرین درس 8 | // | زیست/ تمرین وتست درس  یا  قرآن /مروروتمرین درس |
| **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 7/10/95** | **//** | **ریاضی/مرورصفحه 83تا90 +تمرین وتست** | **//** | **عربی/ تمرین وتست درس 6**  **یا**  **ادبیات/ مرور+تمرین وتست درس دهم** | **//** | **علوم مرور وتمرین فصل 9**  **یا**  **قرآن/ مروروتمرین درس 8** | **//** | **//** |
| **جمعه**  **8/11/95** | **//** | **فیزیک/مرور دروس هفته** | **//** | **قرآن/ تمرین وتست درس**  **یا**  **ادبیات/ تمرین وتست درس** | **//** | **اجتماعی/ مرورفصل 6+تمرین وتست درس**  **یا**  **ریاضی / تمرین وتست فصل 7** | **//** | **//** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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**  **9/11/95** | **//** | مرور دروس صبح هردرس 15 دقیقه | // | **ریاضی/جذر وریشه ها+تمرین وتست** | // | زبان / تمرین وتست درس 5  یا  دینی/ تمرین وتست درس مطهرات تاآخر الهی | // | عربی/ تمرین وتست درس 5و6  یا  ادبیات / مطالعه وتمرین درس شعر خوانی |
| **1 شنبه**  **10/11/95** | **//** | مرور دروس صبح هردرس 15 دقیقه | // | ریاضی/ مرور جذر وریشه ها+تمرین | // | اجتماعی/ منابع آب وخاک+تمرین وتست | // | علوم /تمرین وتست  **انرژی بادتاآخرسوختهای زیستی** |
| **2شنبه**  **11/11/95** | **//** | مرور دروس صبح هردرس 15 دقیقه | **//** | **ریاضی/مرور فصل 6+** **تمرین وتست** | **//** | **ادبیات/مروروتست وتمرین فصل 10**  **یا**  **زبان/ تمرین درس5** | **//** | **علوم /مرور بهمراه تست فصل 9**  **یا**  **دینی/ تمرین درس 9** |
| **3شنبه**  **12/11/95** | **//** | مرور دروس صبح هردرس 15 دقیقه | **//** | **ریاضی/ ریاضی/مرورفصل 7+تمرین وتست مروربا تمرین وتست** | **//** | **ادبیات/مروروتست وتمرین فصل 10**  **یا**  **دینی/مرور +تمرین دروس 9** | **//** | **علوم/ تمرین وتست فصل 9** |

**چهارشنبه 13/11/95 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**