

توی این صفحه PDF جداول برنامه ریزی روزانه، هفتگی و ماهانه رو برات آماده کردیم

اگه میخای بصورت چاپ شده این جداول رو داشته باشی میتونی از دفتر برنامه ریزی

رویساز استفاده کنی .

مناسب
برای همه
رشته ها

برای تهیه دفتر برنامه ریزی رویساز کلیک کن

دفتر برنامه ریزی رویساز شامل:

برنامه روزانه



برنامه هفتگی



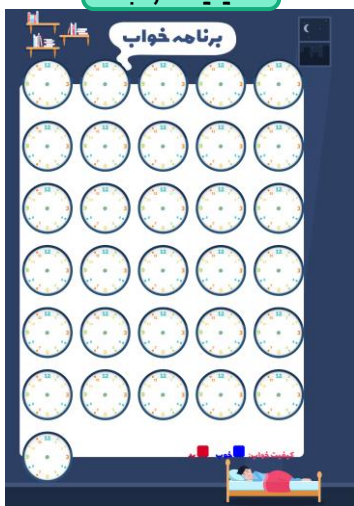
برنامه ماهانه



حالات روزانه



تنظیم ساعت و
کیفیت خواب



روتین های مطالعاتی و
تمرین عادات فوب



انگیزشی



- ✓ شامل جداول برنامه ریزی ماهانه ، هفتگی ، روزانه
- ✓ شامل جداول ثبت گزارش کار روزانه
- ✓ شامل پیگیری انجام روتین های مطالعاتی مانند حفظ لغات و ...
- ✓ شامل صفحات تمرین برای ایجاد و پیگیری عادات فوب یا حذف عادات بد
- ✓ شامل صفحات تنظیم ساعت و کیفیت خواب
- ✓ شامل صفحات انگیزشی و شکرگزاری
- ✓ شامل صفحات پیگیری حالات روزانه
- ✓ شامل آموزش های علمی و انگیزشی بصورت فیلم

مناسب
برای همه
رشته ها

برای تهیه دفتر برنامه ریزی رویساز کلیک کن

در زیر جدول برنامه ریزی روزانه از دفتر برنامه ریزی رویاساز رو برات گذاشتیم، اگه میخوای این دفتر رو بصورت چاپ شده

داشته باشی روی دکمه زیر کلیک کن

مناسب
برای همه
رشته ها

برای تهیه دفتر برنامه ریزی رویاساز کلیک کن

نمونه برنامه روزانه رشته انسانی

بریم سراغ برنامه فردا

امروز دوشنبه
به تاریخ ۸۴/۸/۸
یک جمله به خودت بگو
تا به تونم پر قدرتی شروع میکنم

چه درسی باید بخونی؟	کدوم فصل / مبحث / صفحه	به نظرت چقدر ازت وقت میگیره؟	چند تا تست؟ چه نوع تستی؟	از چه ساعتی تا چه ساعتی؟
آمار و احتمال	فصل اول درس اول و دوم و سوم	۱/۵ ساعت	۲۰ مفهومی	۷/۵ - ۹
جامعه شناسی	درس ۱ تا ۳ دهم	۱ ساعت	۳۰ آموزشی	۹/۵ - ۱۰/۵
اقتصاد	آشنایی با شاخص های اقتصادی	۱/۵ ساعت	۲۰ آموزشی	۱۱ - ۱۳/۵
ادبیات ۲	فصل ۸ املای لغت	۱ ساعت	۴۰ آموزشی	۱۵/۵ - ۱۶/۵
فلسفه	چستی فلسفه ریشه و شاخه های فلسفه	۲ ساعت	۲۰ آموزشی	۱۷ - ۱۹
عربی اختصاصی	ترجمه و قواعد درس ۱ و ۲ دوازدهم	۲ ساعت	۳۰ مفهومی	۲۱ - ۲۲
روتین شبانه (لغت زبان)	درس ۱ تا ۳			۲۲/۵ - ۲۳/۱۵
جمع دروس اختصاصی			۱۲۰	۸ ساعت
جمع دروس عمومی			۶۰	۱ ساعت

پایان انجام برنامه ت هم داخل جدول زیر گزارش کار بده:

نمونه گزارش کار روزانه رشته انسانی

بعد از اتمام روز این قسمتو پر کن

چه درسی خونیدی؟	توانستی به کل مبحث برسی اگه نه چقدر شو خونیدی؟	به کیفیت خوندنت از ۱۰ چه نمره ای میدی	چند تا تست؟ تعداد درست / تعداد غلط	از چه ساعتی تا چه ساعتی؟
آمار و احتمال	تکمیل شد	۱۰	۲۰ آموزشی	۷/۵ - ۹
جامعه شناسی	تکمیل شد	۱۰	۴۰ آموزشی	۹/۵ - ۱۰/۵
ادبیات ۲	تکمیل شد	۶	-	۱۵/۵ - ۱۶/۵
فلسفه	تکمیل شد	۱۰	-	۱۷ - ۱۹
عربی اختصاصی	فقط کتاب رو خوندم	۵	-	۲۱ - ۲۲
روتین شبانه (لغت زبان)	تا درس ۴ خوندم			۲۲/۵ - ۲۳/۱۵
جمع دروس اختصاصی			۱۲۰	۶/۵ ساعت
جمع دروس عمومی			۰	۱ ساعت

وضعیت یک روزت رو یکجا داشته باشی
این شکلی:

برنامه روزانه دفتر ریاساز



از چه ساعتی تا چه ساعتی؟	چند تاست؟ چه نوع تستی؟	به نظرت چقدر ازت وقت میگیره؟	کدوم فصل / مبحث / صفحه	چه درسی باید بخونی؟
۷/۵ - ۹	۲۰ مفهومی	۱/۵ ساعت	فصل اول درس اول و دوم و سوم	آمار و احتمال
۹/۵ - ۱۰/۵	۳۰ آموزشی	۱ ساعت	درس ۱ تا ۳ دهم	جامعه شناسی
۱۱ - ۱۳/۵	۲۰ آموزشی	۱/۵ ساعت	آشنایی با شاخص های اقتصادی	اقتصاد
۱۵/۵ - ۱۶/۵	۴۰ آموزشی	۱ ساعت	فصل ۸ املا، لغت	ادبیات ۲
۱۷ - ۱۹	۲۰ آموزشی	۲ ساعت	جیستی فلسفه ریشه و شاخه های فلسفه	فلسفه
۲۱ - ۲۲	۳۰ مفهومی	۲ ساعت	ترجمه و قواعد درس ۱ و ۲ دوازدهم	عربی اختصاصی
۲۲/۵ - ۲۳/۵			درس ۱ تا ۳	رویتین شبانه (لغت زبان)
۸ ساعت	۱۲۰			جمع دروس اختصاصی
۱ ساعت	۴۰			جمع دروس عمومی

بعد از اتمام روز این قسمتو پر کن

چه درسی خواندی؟	توانستی به کل محیط برسی آنگاه نه چقدرشو خواندی؟	به کیفیت خواندنت از ۱۰ چه نمره ای میدی	چند تاست؟ تعداد درست/تعداد غلط	از چه ساعتی تا چه ساعتی؟
آمار و احتمال	تکمیل شد	۱۰	۶۰ آموزشی	۷/۵ - ۹
جامعه شناسی	تکمیل شد	۱۰	۶۰ آموزشی	۹/۵ - ۱۰/۵
ادبیات ۲	تکمیل شد	۴	-	۱۵/۵ - ۱۶/۵
فلسفه	تکمیل شد	۱۰	-	۱۷ - ۱۹
عربی اختصاصی	فقط کتاب رو خوندم	۵	-	۲۱ - ۲۲
رویتین شبانه (لغت زبان)	تا درس ۴ خوندم			۲۲/۵ - ۲۳/۱۵
جمع دروس اختصاصی			۱۲۰	۹/۵ ساعت
جمع دروس عمومی			۰	۱ ساعت

مناسب
برای همه
رشته ها

برای تهیه دفتر برنامه ریزی رویاساز کلیک کن

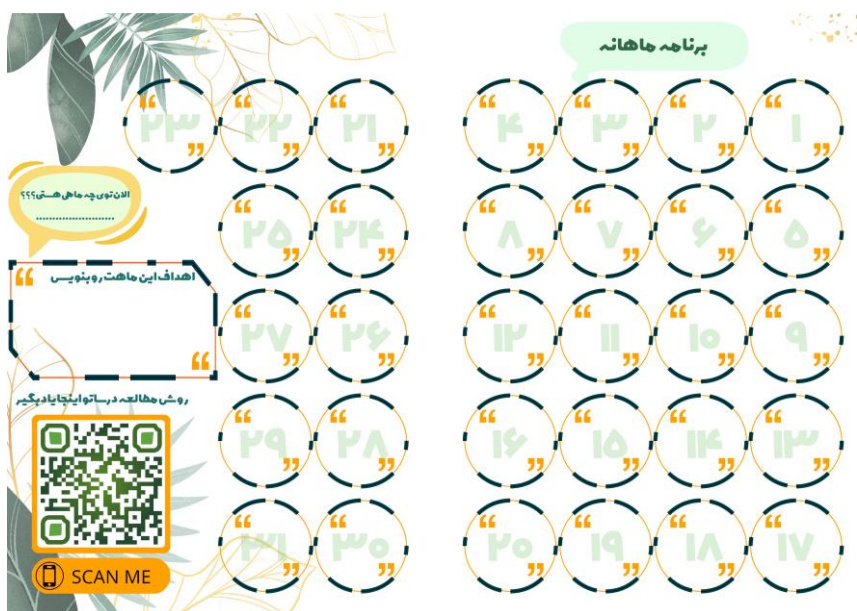
برای برنامه ریزی یا از جداول قبلی ایده بگیر و برای خودت درستش کن یا دفتر رویاساز رو تهیه کن

ویژگی خیلی مهم دفتر اینه که علاوه بر برنامه ریزی میتونی ساعت و کیفیت خوابت رو تنظیم کنی، به روتین های درسیت مثل تمرین لغات و ... برسی، عادات خوبتو تمرین کنی و عادات بد رو ترک کنی هر روز انگیزه بگیری و حالات روزت رو ثبت کنی

مناسب برای
همه رشته ها

برای تهیه دفتر برنامه ریزی رویاساز کلیک کن

برنامه ماهانه



برنامه هفتگی

