

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



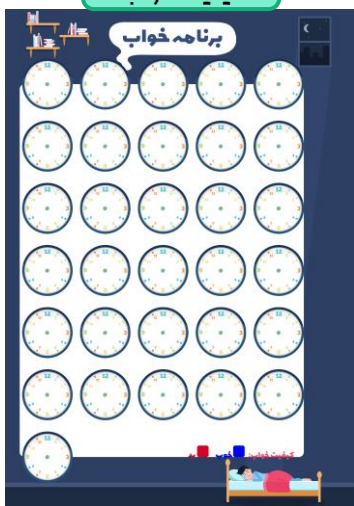
برنامه ماهانه



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 تجربی

بریم سراغ برنامه فردا				
از چه ساعتی تا چه ساعتی؟	چند تا تست؟ چه نوع تستی؟	به نظرت چقدر ازت وقت میگیره؟	کدوم فصل / مبحث / صفحه	چه درسی باید بخونی؟
۷/۵ - ۱۰	۲۰ مفهومی	۲/۵ ساعت	فصل ۴ + درسنامه	زیست ۱
۱۰/۵ - ۱۲	۲۰ آموزشی	۱/۵ ساعت	درس ۴	عربی ۲
۱۴/۵ - ۱۶/۵	۳۰ مفهومی	۲ ساعت	فصل ۳ + درسنامه	فیزیک ۱
۱۷ - ۱۸	۲۰ آموزشی	۱ ساعت	فصل ۸ املا، لغت	ادبیات ۲
۱۸/۵ - ۲۱	۳۰ مفهومی	۲/۵ ساعت	فصل ۲ تا ابتدای عنصر	شیمی ۱
۲۲/۵ - ۲۳/۱۵			درس ۱ تا ۳	روتین شبانه (لغت زبان)
۷ ساعت	۸۰			جمع دروس اختصاصی
۲/۵ ساعت	۱۲۰			جمع دروس عمومی

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

نمونه گزارش کار روزانه رشته تجربی

بعد از اتمام روز این قسمتو پر کن

از چه ساعتی تا چه ساعتی؟	چند تا تست؟ تعداد درست / تعداد غلط	به کیفیت خوندنت از ۱۰ چه نمره ای میدی	توانستی به کل مبحث برسی آره نه چقدر شو خوندی؟	چه درسی خوندی؟
۸/۴۵ - ۱۱/۱۵	۲۰ مفهومی	۱۰	تکمیل شد	زیست ۱
۱۱/۳۰ - ۱۳	۲۰ آموزشی	۶	تکمیل شد	عربی ۲
۱۴/۵ - ۱۶/۵	۳۰ مفهومی	۴	فقط کتاب رو خوندم	فیزیک ۱
۱۷ - ۱۸	۲۰ آموزشی	۱۰	تکمیل شد	ادبیات ۲
۱۸/۵ - ۲۱	۳۰ مفهومی	۵	تکمیل شد	شیمی ۱
۲۲/۵ - ۲۳/۱۵			تا درس ۴ خوندم	روتین شبانه (لغت زبان)
۲ ساعت	۸۰			جمع دروس اختصاصی
۲/۵ ساعت	۱۲۰			جمع دروس عمومی

این دو تا جدول توی یک صفحه توی دفترهای رویاساز طراحی شده که کل وضعیت یک روزت رو یکجا داشته باشی
این شکلی:

برنامه روزانه دفتر رویاساز

بریم سراغ برنامه فردا

امروز دوشنبه
به تاریخ ۸۴/۸
یک جمله به خودت بگو
تا بتونی فردا بری شروع میکنم

از چه ساعتی تا چه ساعتی؟	چند تا تست؟ چه نوع تستی؟	به نظرت چقدر ازت وقت میگیره؟	کدوم فصل / مبحث / صفحه	چه درسی باید بخونی؟
۷/۵ - ۱۰	۲۰ مفهومی	۲/۵ ساعت	فصل ۴ + درسنامه	زیست ۱
۱۰/۵ - ۱۲	۲۰ آموزشی	۱/۵ ساعت	درس ۴	عربی ۲
۱۴/۵ - ۱۶/۵	۳۰ مفهومی	۲ ساعت	فصل ۳ + درسنامه	فیزیک ۱
۱۷ - ۱۸	۲۰ آموزشی	۱ ساعت	فصل ۸ املا، لغت	ادبیات ۲
۱۸/۵ - ۲۱	۳۰ مفهومی	۲/۵ ساعت	فصل ۲ تا ابتدای عنصر	شیمی ۱
۲۲/۵ - ۲۳/۱۵			درس ۱ تا ۳	روتین شبانه (لغت زبان)
۷ ساعت	۸۰			جمع دروس اختصاصی
۲/۵ ساعت	۱۲۰			جمع دروس عمومی

بعد از اتمام روز این قسمتو پر کن

از چه ساعتی تا چه ساعتی؟	چند تا تست؟ تعداد دروس / تعداد غلط	به کیفیت خوندنت از ۱۰ چه نمره ای میدی	توانستی به کل مبحث برسی اگه نه چقدر شو خوندی؟	چه درسی خوندی؟
۸/۴۵ - ۱۱/۱۵	۲۰ مفهومی	۱۰	تکمیل شد	زیست ۱
۱۱/۳۰ - ۱۳	۲۰ آموزشی	۶	تکمیل شد	عربی ۲
۱۴/۵ - ۱۶/۵	۳۰ مفهومی	۴	فقط کتاب رو خوندم	فیزیک ۱
۱۷ - ۱۸	۲۰ آموزشی	۱۰	تکمیل شد	ادبیات ۲
۱۸/۵ - ۲۱	۳۰ مفهومی	۵	تکمیل شد	شیمی ۱
۲۲/۵ - ۲۳/۱۵			تا درس ۴ خوندم	روتین شبانه (لغت زبان)
۶ ساعت	۸۰			جمع دروس اختصاصی
۲/۵ ساعت	۱۲۰			جمع دروس عمومی

مناسب
برای همه
رشته ها

برای تهیه دفتر برنامه ریزی رویاساز کلیک کن

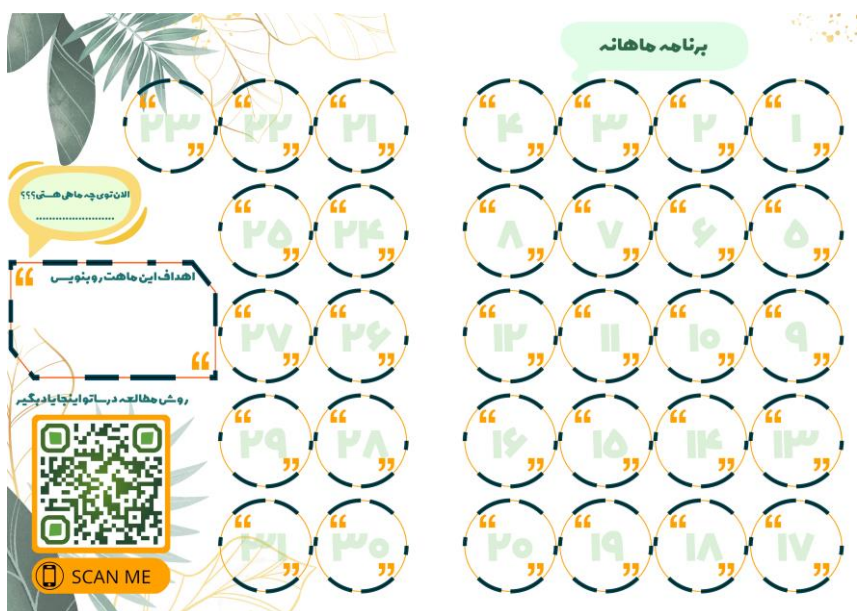
برای برنامه ریزی یا از جداول قبلی ایده بگیر و برای خودت درستش کن یا دفتر رویاساز رو تهیه کن

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

