

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

اگه میفای 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



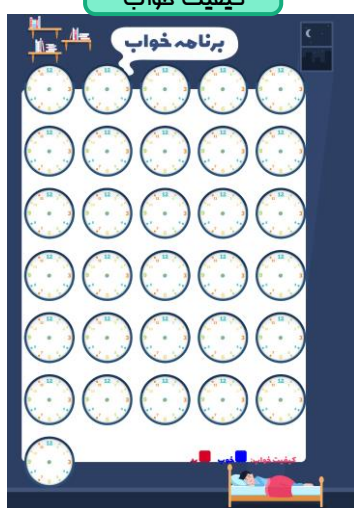
برنامه ماهانه



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 مفظ لغات و ...
- ✓ شامل صفحات تمرین برای ایجاد و پیگیری عادات فوب یا مذف 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

داشته باشی روی دکمه زیر کلیک کن

مناسب
برای همه
رشته ها

برای تهیه دفتر برنامه ریزی رویاساز کلیک کن

نمونه برنامه روزانه رشته ریاضی

بریم سراغ برنامه فردا

امروز دوشنبه
به تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۴
یک جمله به خودت بگو
تا به تهنه و پر قدری 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 - ۹	۲۰ مفهومی	۱/۵ ساعت	تابع و بازنمایی های آن دامنه و برد - انواع تابع	ریاضی دهم
۹/۵ - ۱۰/۵	۶۰ آموزشی	۱ ساعت	درس ۴	عربی ۲
۱۱ - ۱۳/۵	۳۰ مفهومی	۲/۵ ساعت	فصل ۱ جبر و احتمال	حسابان ۱
۱۵/۵ - ۱۶/۵	۶۰ آموزشی	۱ ساعت	فصل ۸ املا، لغت	ادبیات ۲
۱۷ - ۱۹	۳۰ مفهومی	۲ ساعت	فصل ۴ - انبساط گرمایی	فیزیک دهم
۲۱ - ۲۲	۳۰ مفهومی	۱ ساعت	فصل ۱	شیمی دهم
۲۲/۵ - ۲۳/۱۵			درس ۱ تا ۳	روتین شبانه (لغت زبان)
۷ ساعت	۱۱۰			جمع دروس اختصاصی
۲ ساعت	۱۲۰			جمع دروس عمومی

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

نمونه گزارش کار روزانه رشته ریاضی

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 بررسی کنی؟ اگه نه چقدر شو خوندی؟	چه درسی خوندی؟
۹/۵ - ۱۰/۵	۶۰ آموزشی	۱۰	تکمیل شد	عربی ۲
۱۱ - ۱۳/۵	۶۰ آموزشی	۶	تکمیل شد	حسابان ۱
۱۵/۵ - ۱۶/۵	-	۴	فقط کتاب رو خوندم	ادبیات ۲
۱۷ - ۱۹	۶۰ آموزشی	۱۰	تکمیل شد	فیزیک دهم
۲۱ - ۲۲	-	۵	فقط کتاب رو خوندم	شیمی دهم
۲۲/۵ - ۲۳/۱۵			تا درس ۴ خوندم	روتین شبانه (لغت زبان)
۴/۵ ساعت	۱۲۰			جمع دروس اختصاصی
۲/۵ ساعت	۶۰			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 ۸۱/۸۴
یک جمله به خودت بگو
تابسته و نه و پر قدری شروع میکنم

از چه ساعتی تا چه ساعتی؟	چند تاست؟ چه نوع تستی؟	به نظرت چقدر از وقت میگیره؟	کدوم فصل / مبحث / صفحه	چه درسی باید بخونی؟
۷/۵ - ۹	۲۰ مفهومی	۱/۵ ساعت	تابع و بازنمایی های آن دامنه و برد - انواع تابع	ریاضی دهم
۹/۵ - ۱۰/۵	۴۰ آموزشی	۱ ساعت	درس ۴	عربی ۲
۱۱ - ۱۳/۵	۳۰ مفهومی	۲/۵ ساعت	فصل ۱ جبر و احتمال	حسابان ۱
۱۵/۵ - ۱۶/۵	۴۰ آموزشی	۱ ساعت	فصل ۸ املا، لغت	ادبیات ۲
۱۷ - ۱۹	۳۰ مفهومی	۲ ساعت	فصل ۴ - انبساط گرمایی	فیزیک دهم
۲۱ - ۲۲	۳۰ مفهومی	۱ ساعت	فصل ۱	شیمی دهم
۲۲/۵ - ۲۳/۱۵			درس ۱ تا ۳	روتین شبانه (لغت زبان)
۷ ساعت	۱۱۰			جمع دروس اختصاصی
۲ ساعت	۱۲۰			جمع دروس عمومی

بعد از اتمام روز این قسمتو پر کن

از چه ساعتی تا چه ساعتی؟	چند تاست؟ تعداد دروس / تعداد غلط	به کیفیت خوندن از ۱۰ چه نمره ای میدی	توانستی به کل مبحث برسی آره نه چقدر شو خوندی؟	چه درسی خوندی؟
۹/۵ - ۱۰/۵	۴۰ آموزشی	۱۰	تکمیل شد	عربی ۲
۱۱ - ۱۳/۵	۴۰ آموزشی	۶	تکمیل شد	حسابان ۱
۱۵/۵ - ۱۶/۵	-	۴	فقط کتاب رو خوندم	ادبیات ۲
۱۷ - ۱۹	۴۰ آموزشی	۱۰	تکمیل شد	فیزیک دهم
۲۱ - ۲۲	-	۵	فقط کتاب رو خوندم	شیمی دهم
۲۲/۵ - ۲۳/۱۵			تا درس ۴ خوندم	روتین شبانه (لغت زبان)
۴/۵ ساعت	۱۲۰			جمع دروس اختصاصی
۲/۵ ساعت	۶۰			جمع دروس عمومی

مناسب
برای همه
رشته ها

برای تهیه دفتر برنامه ریزی رویاساز کلیک کن

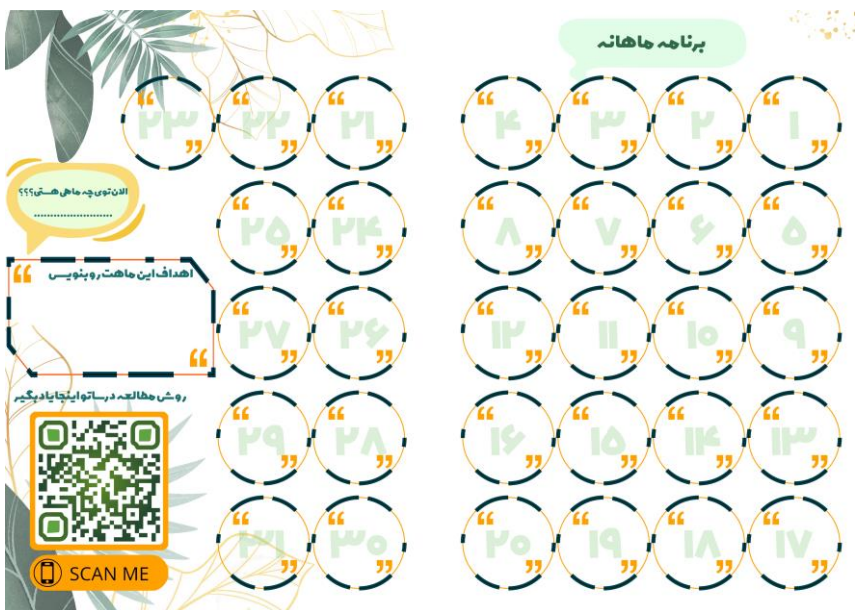
برای برنامه ریزی یا از جداول قبلی ایده بگیر و برای خودت درستش کن یا دفتر رویاساز رو تهیه کن

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

