

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مرور:		روز ۱	شنبه	۸ شهریور	۱	ع	ک
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق
مرور:		روز ۲	یکشنبه	۹ شهریور	۱	ع	ک
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق
مرور:		روز ۳	دوشنبه	۱۰ شهریور	۱	ع	ک
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق
مرور:		روز ۴	سه شنبه	۱۱ شهریور	۱	ع	ک
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق
مرور:		روز ۵	چهارشنبه	۱۲ شهریور	۱	ع	ک
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق
مرور:		روز ۶	پنج شنبه	۱۳ شهریور	۱	ع	ک
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق
مرور:		روز ۷	جمعه	۱۴ شهریور	۱	ع	ک
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق
زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست
۱	ع	ک	هفته ۱	زیست	شیمی	ریاضی	فیزیک
۱	ع	ک	۱	۱	۱	۱	۱

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم









































نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک				
ادبیات				
دینی				
عربی				
زبان				

کارهای وقت گیر	✓✓✓✓	کار جدیدی که انجام دادم
حسرت ها	✓	کاری که ناراحتم کرد

مشکل	علت مشکل	راه حل ها

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:								روز ۸
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	شنبه
								۱۵ شهریور
								۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ع
								ک
مرور:								روز ۹
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	یکشنبه
								۱۶ شهریور
								۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ع
								ک
مرور:								روز ۱۰
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	دوشنبه
								۱۷ شهریور
								۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ع
								ک
مرور:								روز ۱۱
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	سه شنبه
								۱۸ شهریور
								۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ع
								ک
مرور:								روز ۱۲
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	چهارشنبه
								۱۹ شهریور
								۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ع
								ک
مرور:								روز ۱۳
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	پنج شنبه
								۲۰ شهریور
								۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ع
								ک
مرور:								روز ۱۴
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	جمعه
								۲۱ شهریور
								۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ع
								ک
	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست
								هفته ۲
								۱
								ع
								ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				✓✓✓✓✓
شیمی				
ریاضی				
فیزیک			کار جدیدی که انجام دادم	✓✓✓✓
ادبیات				
دینی				
عربی				
زبان			کاری که ناراحتم کرد	✓

مشکل	علت مشکل	راه حل ها

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							









































مرور:								روز ۱۵	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	۱ز	شنبه
🏠									۲۲ شهریور
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۱۶	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	۱ز	یکشنبه
🏠									۲۳ شهریور
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۱۷	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	۱ز	دوشنبه
🏠									۲۴ شهریور
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۱۸	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	۱ز	سه شنبه
🏠									۲۵ شهریور
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۱۹	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	۱ز	چهارشنبه
🏠									۲۶ شهریور
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۲۰	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	۱ز	پنج شنبه
🏠									۲۷ شهریور
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۲۱	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	۱ز	جمعه
🏠									۲۸ شهریور
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
🌸	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	هفته ۳
🏠									۱
📞									ع
👤									ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک				
ادبیات				
دینی				
عربی				
زبان				
مشکل	علت مشکل	راه حل ها		

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:								روز ۲۲
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	شنبه
								۲۹ شهریور
								۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ع
								ک
مرور:								روز ۲۳
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	یکشنبه
								۳۰ شهریور
								۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ع
								ک
مرور:								روز ۲۴
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	دوشنبه
								۳۱ شهریور
								۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ع
								ک
مرور:								روز ۲۵
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	سه شنبه
								۱ مهر
								۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ع
								ک
مرور:								روز ۲۶
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	چهارشنبه
								۲ مهر
								۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ع
								ک
مرور:								روز ۲۷
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	پنج شنبه
								۳ مهر
								۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ع
								ک
مرور:								روز ۲۸
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	جمعه
								۴ مهر
								۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ع
								ک
	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست
								هفته ۴
								۱
								ع
								ک








































اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک			کار جدیدی که انجام دادم	کارهای وقت گیر
ادبیات				
دینی				
عربی				
زبان			کاری که ناراحتم کرد	حسرت ها

مشکل	علت مشکل	راه حل ها

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

		مرور:						روز ۲۹	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	زا	شنبه
									۵ مهر
									۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
		مرور:						روز ۳۰	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	زا	یکشنبه
									۶ مهر
									۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
		مرور:						روز ۳۱	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	زا	دوشنبه
									۷ مهر
									۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
		مرور:						روز ۳۲	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	زا	سه شنبه
									۸ مهر
									۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
		مرور:						روز ۳۳	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	زا	چهارشنبه
									۹ مهر
									۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
		مرور:						روز ۳۴	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	زا	پنج شنبه
									۱۰ مهر
									۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
		مرور:						روز ۳۵	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	زا	جمعه
									۱۱ مهر
									۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	هفته ۵
									۱
									ع
									ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک				
ادبیات				
دینی				
عربی				
زبان				
مشکل	علت مشکل	راه حل ها		

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:								روز ۳۶	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	شنبه
🏠									۱۲ مهر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۳۷	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	یکشنبه
🏠									۱۳ مهر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۳۸	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	دوشنبه
🏠									۱۴ مهر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۳۹	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	سه شنبه
🏠									۱۵ مهر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۴۰	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	چهارشنبه
🏠									۱۶ مهر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۴۱	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	پنج شنبه
🏠									۱۷ مهر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۴۲	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	جمعه
🏠									۱۸ مهر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
🌸	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	هفته ۶
🏠									۱
☎									ع
🎯									ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک				
ادبیات				
دینی				
عربی				
زبان				
مشکل	علت مشکل	راه حل ها		

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:								روز ۴۳	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	شنبه
🏠									۱۹ مهر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۴۴	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	یکشنبه
🏠									۲۰ مهر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۴۵	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	دوشنبه
🏠									۲۱ مهر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۴۶	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	سه شنبه
🏠									۲۲ مهر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۴۷	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	چهارشنبه
🏠									۲۳ مهر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۴۸	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	پنج شنبه
🏠									۲۴ مهر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۴۹	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	جمعه
🏠									۲۵ مهر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
🌸	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	زیاضی	شیمی	زیست	هفته ۷
🏠									۱
☎									ع
🎯									ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				✓✓✓✓✓
شیمی				
ریاضی				
فیزیک			کار جدیدی که انجام دادم	✓✓✓✓
ادبیات				
دینی				
عربی			کاری که ناراحتم کرد	✓
زبان				

مشکل	علت مشکل	راه حل ها

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:								روز ۵۰	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	شنبه
🏠									۲۶ مهر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۵۱	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	یکشنبه
🏠									۲۷ مهر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۵۲	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	دوشنبه
🏠									۲۸ مهر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۵۳	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	سه شنبه
🏠									۲۹ مهر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۵۴	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	چهارشنبه
🏠									۳۰ مهر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۵۵	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	پنج شنبه
🏠									۱ آبان
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۵۶	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	جمعه
🏠									۲ آبان
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
🌸	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	زیاضی	شیمی	زیست	هفته ۸
🏠									۱
☎									ع
🎯									ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				✓✓✓✓✓
شیمی				
ریاضی				
فیزیک			کار جدیدی که انجام دادم	✓✓✓✓
ادبیات				
دینی				
عربی				
زبان			کاری که ناراحتم کرد	✓

مشکل	علت مشکل	راه حل ها

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:								روز ۵۷
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	شنبه ۳ آبان
ا								
ع	ز	ع	ت	ل	آ	زف	ق	
ک								
مرور:								روز ۵۸
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	یکشنبه ۴ آبان
ا								
ع	ز	ع	ت	ل	آ	زف	ق	
ک								
مرور:								روز ۵۹
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	دوشنبه ۵ آبان
ا								
ع	ز	ع	ت	ل	آ	زف	ق	
ک								
مرور:								روز ۶۰
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	سه شنبه ۶ آبان
ا								
ع	ز	ع	ت	ل	آ	زف	ق	
ک								
مرور:								روز ۶۱
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	چهارشنبه ۷ آبان
ا								
ع	ز	ع	ت	ل	آ	زف	ق	
ک								
مرور:								روز ۶۲
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	پنج شنبه ۸ آبان
ا								
ع	ز	ع	ت	ل	آ	زف	ق	
ک								
مرور:								روز ۶۳
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	جمعه ۹ آبان
ا								
ع	ز	ع	ت	ل	آ	زف	ق	
ک								
ا	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	زیاضی	شیمی	زیست
ع								
ک								

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک				
ادبیات				
دینی				
عربی				
زبان				
مشکل	علت مشکل	راه حل ها		

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:								روز ۶۴
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	شنبه ۱۰ آبان
								۱
ع	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	۱
ک	ز							ع
مرور:								روز ۶۵
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	یکشنبه ۱۱ آبان
								۱
ع	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	۱
ک	ز							ع
مرور:								روز ۶۶
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	دوشنبه ۱۲ آبان
								۱
ع	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	۱
ک	ز							ع
مرور:								روز ۶۷
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	سه شنبه ۱۳ آبان
								۱
ع	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	۱
ک	ز							ع
مرور:								روز ۶۸
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	چهارشنبه ۱۴ آبان
								۱
ع	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	۱
ک	ز							ع
مرور:								روز ۶۹
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	پنج شنبه ۱۵ آبان
								۱
ع	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	۱
ک	ز							ع
مرور:								روز ۷۰
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	جمعه ۱۶ آبان
								۱
ع	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	۱
ک	ز							ع
ع	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	زیاضی	شیمی	زیست
ک								هفته ۱۰
								۱
								ع
								ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک				
ادبیات				
دینی				
عربی				
زبان				
مشکل	علت مشکل	راه حل ها	کاری که ناراحتم کرد	حسرت ها

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:								روز ۷۱	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	۱ز	شنبه
🏠									۱۷ آبان
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۷۲	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	۱ز	یکشنبه
🏠									۱۸ آبان
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۷۳	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	۱ز	دوشنبه
🏠									۱۹ آبان
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۷۴	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	۱ز	سه شنبه
🏠									۲۰ آبان
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۷۵	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	۱ز	چهارشنبه
🏠									۲۱ آبان
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۷۶	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	۱ز	پنج شنبه
🏠									۲۲ آبان
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۷۷	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	۱ز	جمعه
🏠									۲۳ آبان
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
🌸	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	هفته ۱۱
🏠									۱
☎									ع
🎯									ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				✓✓✓✓✓
شیمی				
ریاضی				
فیزیک			کار جدیدی که انجام دادم	✓✓✓✓
ادبیات				
دینی				
عربی				
زبان			کاری که ناراحتم کرد	✓

مشکل	علت مشکل	راه حل ها

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:								روز ۷۸	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	شنبه
🏠									۲۴ آبان
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۷۹	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	یکشنبه
🏠									۲۵ آبان
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۸۰	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	دوشنبه
🏠									۲۶ آبان
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۸۱	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	سه شنبه
🏠									۲۷ آبان
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۸۲	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	چهارشنبه
🏠									۲۸ آبان
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۸۳	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	پنج شنبه
🏠									۲۹ آبان
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۸۴	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	جمعه
🏠									۳۰ آبان
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
🌸	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	هفته ۱۲
🏠									۱
☎									ع
🎯									ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک				
ادبیات				
دینی				
عربی				
زبان				
مشکل	علت مشکل	راه حل ها		

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:								روز ۸۵
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	شنبه ۱ آذر
								۱
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع ک
مرور:								روز ۸۶
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	یکشنبه ۲ آذر
								۱
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع ک
مرور:								روز ۸۷
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	دوشنبه ۳ آذر
								۱
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع ک
مرور:								روز ۸۸
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	سه شنبه ۴ آذر
								۱
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع ک
مرور:								روز ۸۹
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	چهارشنبه ۵ آذر
								۱
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع ک
مرور:								روز ۹۰
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	پنج شنبه ۶ آذر
								۱
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع ک
مرور:								روز ۹۱
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	جمعه ۷ آذر
								۱
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع ک
زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	هفته ۱۳
								۱
								ع ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				✓✓✓✓✓
شیمی				
ریاضی				
فیزیک			کار جدیدی که انجام دادم	✓✓✓
ادبیات				
دینی				
عربی			کاری که ناراحتم کرد	✓
زبان				
		راه حل ها		

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:								روز ۹۲	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	۱ز	شنبه
🏠									۸ آذر
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۹۳	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	۱ز	یکشنبه
🏠									۹ آذر
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۹۴	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	۱ز	دوشنبه
🏠									۱۰ آذر
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۹۵	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	۱ز	سه شنبه
🏠									۱۱ آذر
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۹۶	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	۱ز	چهارشنبه
🏠									۱۲ آذر
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۹۷	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	۱ز	پنج شنبه
🏠									۱۳ آذر
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۹۸	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	۱ز	جمعه
🏠									۱۴ آذر
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
🌸	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	هفته ۱۴
🏠									۱
📞									ع
👤									ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				✓✓✓✓✓
شیمی				
ریاضی				
فیزیک			کار جدیدی که انجام دادم	✓✓✓
ادبیات				
دینی				
عربی			کاری که ناراحتم کرد	✓
زبان				
مشکل	علت مشکل	راه حل ها		

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:								روز ۹۹	
۱	ز	۲	۳	۴	۱ش	۲ش	ر	ف	شنبه
۱									۱۵ آذر
ع	ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز	۱
ک									ک
مرور:								روز ۱۰۰	
۱	ز	۲	۳	۴	۱ش	۲ش	ر	ف	یکشنبه
۱									۱۶ آذر
ع	ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز	۱
ک									ک
مرور:								روز ۱۰۱	
۱	ز	۲	۳	۴	۱ش	۲ش	ر	ف	دوشنبه
۱									۱۷ آذر
ع	ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز	۱
ک									ک
مرور:								روز ۱۰۲	
۱	ز	۲	۳	۴	۱ش	۲ش	ر	ف	سه شنبه
۱									۱۸ آذر
ع	ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز	۱
ک									ک
مرور:								روز ۱۰۳	
۱	ز	۲	۳	۴	۱ش	۲ش	ر	ف	چهارشنبه
۱									۱۹ آذر
ع	ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز	۱
ک									ک
مرور:								روز ۱۰۴	
۱	ز	۲	۳	۴	۱ش	۲ش	ر	ف	پنج شنبه
۱									۲۰ آذر
ع	ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز	۱
ک									ک
مرور:								روز ۱۰۵	
۱	ز	۲	۳	۴	۱ش	۲ش	ر	ف	جمعه
۱									۲۱ آذر
ع	ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز	۱
ک									ک
۱	زیست	شیمی	ریاضی	فیزیک	ادبیات	دینی	عربی	زبان	هفته ۱۵
۱									۱
ع									ع
ک									ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک			کار جدیدی که انجام دادم	کارهای وقت گیر
ادبیات				
دینی				
عربی			کاری که ناراحتم کرد	حسرت ها
زبان				
مشکل	علت مشکل	راه حل ها		

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:								روز ۱۰۶	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	شنبه
🏠									۲۲ آذر
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۱۰۷	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	یکشنبه
🏠									۲۳ آذر
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۱۰۸	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	دوشنبه
🏠									۲۴ آذر
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۱۰۹	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	سه شنبه
🏠									۲۵ آذر
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۱۱۰	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	چهارشنبه
🏠									۲۶ آذر
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۱۱۱	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	پنج شنبه
🏠									۲۷ آذر
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۱۱۲	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	جمعه
🏠									۲۸ آذر
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
🌸	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	هفته ۱۶
🏠									۱
📞									ع
🎯									ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				✓✓✓✓✓
شیمی				
ریاضی				
فیزیک			کار جدیدی که انجام دادم	✓✓✓✓
ادبیات				
دینی				
عربی			کاری که ناراحتم کرد	✓
زبان				
مشکل	علت مشکل	راه حل ها		

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:								روز ۱۱۳
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	شنبه ۲۹ آذر
								۱
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع ک
مرور:								روز ۱۱۴
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	یکشنبه ۳۰ آذر
								۱
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع ک
مرور:								روز ۱۱۵
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	دوشنبه ۱ دی
								۱
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع ک
مرور:								روز ۱۱۶
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	سه شنبه ۲ دی
								۱
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع ک
مرور:								روز ۱۱۷
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	چهارشنبه ۳ دی
								۱
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع ک
مرور:								روز ۱۱۸
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	پنج شنبه ۴ دی
								۱
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع ک
مرور:								روز ۱۱۹
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	جمعه ۵ دی
								۱
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع ک
زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	هفته ۱۷
								۱
								ع ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک				
ادبیات				
دینی				
عربی				
زبان				
مشکل	علت مشکل	راه حل ها		

کوییز روتین							این هفته می خوانم													
کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱																				
زیست ۲																				
زیست ۳																				
زیست ۴																				
شیمی ۱																				
شیمی ۲																				
ریاضی																				
فیزیک																				
قرابت																				
زبان فا																				
آرایه																				
لغت																				
تاریخ																				
دینی																				
عربی																				
زبان																				

مرور:								روز ۱۲۰	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	شنبه
🏠									۶ دی
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۱۲۱	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	یکشنبه
🏠									۷ دی
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۱۲۲	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	دوشنبه
🏠									۸ دی
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۱۲۳	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	سه شنبه
🏠									۹ دی
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۱۲۴	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	چهارشنبه
🏠									۱۰ دی
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۱۲۵	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	پنج شنبه
🏠									۱۱ دی
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۱۲۶	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	جمعه
🏠									۱۲ دی
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
🌸	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	هفته ۱۸
🏠									۱
☎									ع
🎯									ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم	
زیست				✓✓✓✓✓	
شیمی					
ریاضی					
فیزیک			کار جدیدی که انجام دادم	✓✓✓	
ادبیات					
دینی					
عربی			کاری که ناراحتم کرد	✓	
زبان					
مشکل		علت مشکل		راه حل ها	

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:								روز ۱۲۷	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	۱ز	شنبه
🏠									۱۳ دی
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۱۲۸	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	۱ز	یکشنبه
🏠									۱۴ دی
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۱۲۹	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	۱ز	دوشنبه
🏠									۱۵ دی
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۱۳۰	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	۱ز	سه شنبه
🏠									۱۶ دی
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۱۳۱	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	۱ز	چهارشنبه
🏠									۱۷ دی
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۱۳۲	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	۱ز	پنج شنبه
🏠									۱۸ دی
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۱۳۳	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	۱ز	جمعه
🏠									۱۹ دی
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
🌸	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	هفته ۱۹
🏠									۱
☎									ع
🎯									ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک			کار جدیدی که انجام دادم	کارهای وقت گیر <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
ادبیات				
دینی				
عربی				
زبان			کاری که ناراحتم کرد	حسرت ها <input checked="" type="checkbox"/>
مشکل	علت مشکل	راه حل ها		

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:									روز ۱۳۴
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	شنبه
🏠									۲۰ دی
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:									روز ۱۳۵
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	یکشنبه
🏠									۲۱ دی
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:									روز ۱۳۶
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	دوشنبه
🏠									۲۲ دی
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:									روز ۱۳۷
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	سه شنبه
🏠									۲۳ دی
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:									روز ۱۳۸
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	چهارشنبه
🏠									۲۴ دی
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:									روز ۱۳۹
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	پنج شنبه
🏠									۲۵ دی
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:									روز ۱۴۰
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	جمعه
🏠									۲۶ دی
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
🌸	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	هفته ۲۰
🏠									۱
☎									ع
👤									ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				✓✓✓✓✓
شیمی				
ریاضی				
فیزیک			کار جدیدی که انجام دادم	✓✓✓
ادبیات				
دینی				
عربی			کاری که ناراحتم کرد	✓
زبان				
	مشکل	راه حل ها		

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							








































مرور:								روز ۱۴۱	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	شنبه
🏠									۲۷ دی
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۱۴۲	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	یکشنبه
🏠									۲۸ دی
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۱۴۳	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	دوشنبه
🏠									۲۹ دی
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۱۴۴	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	سه شنبه
🏠									۳۰ دی
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۱۴۵	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	چهارشنبه
🏠									۱ بهمن
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۱۴۶	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	پنج شنبه
🏠									۲ بهمن
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۱۴۷	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	جمعه
🏠									۳ بهمن
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
🌸	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	هفته ۲۱
🏠									۱
☎									ع
🎯									ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک			کار جدیدی که انجام دادم	کارهای وقت گیر
ادبیات				
دینی				
عربی			کاری که ناراحتم کرد	حسرت ها
زبان				
مشکل	علت مشکل	راه حل ها		

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

		مرور:						روز ۱۴۸
	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	ز۱	شنبه
								۴ بهمن
								۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	ق	ع
								ک
		مرور:						روز ۱۴۹
	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	ز۱	یکشنبه
								۵ بهمن
								۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	ق	ع
								ک
		مرور:						روز ۱۵۰
	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	ز۱	دوشنبه
								۶ بهمن
								۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	ق	ع
								ک
		مرور:						روز ۱۵۱
	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	ز۱	سه شنبه
								۷ بهمن
								۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	ق	ع
								ک
		مرور:						روز ۱۵۲
	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	ز۱	چهارشنبه
								۸ بهمن
								۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	ق	ع
								ک
		مرور:						روز ۱۵۳
	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	ز۱	پنج شنبه
								۹ بهمن
								۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	ق	ع
								ک
		مرور:						روز ۱۵۴
	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	ز۱	جمعه
								۱۰ بهمن
								۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	ق	ع
								ک
	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست
								هفته ۲۲
								۱
								ع
								ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک			کار جدیدی که انجام دادم	کارهای وقت گیر
ادبیات				
دینی				
عربی				
زبان			کاری که ناراحتم کرد	حسرت ها
مشکل		راه حل ها		
علت مشکل				

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:								روز ۱۵۵
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	زا
🏠								شنبه
📞								۱۱ بهمن
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق
🎯								ک
مرور:								روز ۱۵۶
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	زا
🏠								یکشنبه
📞								۱۲ بهمن
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق
🎯								ک
مرور:								روز ۱۵۷
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	زا
🏠								دوشنبه
📞								۱۳ بهمن
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق
🎯								ک
مرور:								روز ۱۵۸
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	زا
🏠								سه شنبه
📞								۱۴ بهمن
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق
🎯								ک
مرور:								روز ۱۵۹
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	زا
🏠								چهارشنبه
📞								۱۵ بهمن
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق
🎯								ک
مرور:								روز ۱۶۰
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	زا
🏠								پنج شنبه
📞								۱۶ بهمن
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق
🎯								ک
مرور:								روز ۱۶۱
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	زا
🏠								جمعه
📞								۱۷ بهمن
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق
🎯								ک
🌸	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست
🏠								هفته ۲۳
📞								ک
👤								ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک				
ادبیات				
دینی				
عربی				
زبان				
مشکل	علت مشکل	راه حل ها		

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:								روز ۱۶۲
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	شنبه
								۱۸ بهمن
								۱
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
								ک
مرور:								روز ۱۶۳
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	یکشنبه
								۱۹ بهمن
								۱
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
								ک
مرور:								روز ۱۶۴
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	دوشنبه
								۲۰ بهمن
								۱
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
								ک
مرور:								روز ۱۶۵
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	سه شنبه
								۲۱ بهمن
								۱
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
								ک
مرور:								روز ۱۶۶
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	چهارشنبه
								۲۲ بهمن
								۱
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
								ک
مرور:								روز ۱۶۷
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	پنج شنبه
								۲۳ بهمن
								۱
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
								ک
مرور:								روز ۱۶۸
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	جمعه
								۲۴ بهمن
								۱
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
								ک
زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	هفته ۲۴
								۱
								ع
								ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک			کار جدیدی که انجام دادم	کارهای وقت گیر ✔✔✔✔
ادبیات				
دینی				
عربی			کاری که ناراحتم کرد	حسرت ها ✔
زبان				
مشکل	علت مشکل	راه حل ها		

کوییز روتین	تایم	تعداد																				
%	○	✗	✔																			

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							








































مرور:								روز ۱۶۹
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	شنبه
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	۲۵ بهمن
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	۱
مرور:								روز ۱۷۰
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	یکشنبه
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	۲۶ بهمن
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	۱
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	۲۷ بهمن
مرور:								روز ۱۷۱
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	دوشنبه
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	۲۷ بهمن
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	۱
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	۲۸ بهمن
مرور:								روز ۱۷۲
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	سه شنبه
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	۲۸ بهمن
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	۱
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	۲۹ بهمن
مرور:								روز ۱۷۳
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	چهارشنبه
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	۲۹ بهمن
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	۱
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	۳۰ بهمن
مرور:								روز ۱۷۴
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	پنج شنبه
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	۳۰ بهمن
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	۱
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	۱ اسفند
مرور:								روز ۱۷۵
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	جمعه
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	۱ اسفند
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	۱
زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	هفته ۲۵
زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	۱
زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	۱
زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				✓✓✓✓✓
شیمی				
ریاضی				
فیزیک			کار جدیدی که انجام دادم	✓✓✓✓
ادبیات				
دینی				
عربی			کاری که ناراحتم کرد	✓
زبان				
		مشکل	علت مشکل	راه حل ها

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:									روز ۱۷۶
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	شنبه
									۲ اسفند
									۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
مرور:									روز ۱۷۷
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	یکشنبه
									۳ اسفند
									۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
مرور:									روز ۱۷۸
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	دوشنبه
									۴ اسفند
									۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
مرور:									روز ۱۷۹
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	سه شنبه
									۵ اسفند
									۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
مرور:									روز ۱۸۰
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	چهارشنبه
									۶ اسفند
									۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
مرور:									روز ۱۸۱
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	پنج شنبه
									۷ اسفند
									۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
مرور:									روز ۱۸۲
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	جمعه
									۸ اسفند
									۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	هفته ۲۶
									۱
									ع
									ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک				
ادبیات				
دینی				
عربی				
زبان				
مشکل	علت مشکل	راه حل ها		

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:								روز ۱۸۳
۱	ز	۲	۳	۴	۱ش	۲ش	ر	ف
۱								
ع	ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز
ک								
مرور:								روز ۱۸۴
۱	ز	۲	۳	۴	۱ش	۲ش	ر	ف
۱								
ع	ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز
ک								
مرور:								روز ۱۸۵
۱	ز	۲	۳	۴	۱ش	۲ش	ر	ف
۱								
ع	ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز
ک								
مرور:								روز ۱۸۶
۱	ز	۲	۳	۴	۱ش	۲ش	ر	ف
۱								
ع	ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز
ک								
مرور:								روز ۱۸۷
۱	ز	۲	۳	۴	۱ش	۲ش	ر	ف
۱								
ع	ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز
ک								
مرور:								روز ۱۸۸
۱	ز	۲	۳	۴	۱ش	۲ش	ر	ف
۱								
ع	ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز
ک								
مرور:								روز ۱۸۹
۱	ز	۲	۳	۴	۱ش	۲ش	ر	ف
۱								
ع	ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز
ک								
۱	زیست	شیمی	ریاضی	فیزیک	ادبیات	دینی	عربی	زبان
۱								
ع								
ک								

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک				
ادبیات				
دینی				
عربی				
زبان				
مشکل	علت مشکل	راه حل ها		

کوییز روتین							تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:								روز ۱۹۰
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	شنبه
۱۶ اسفند								۱
ع	ز	د	ت	ل	آ	زف	ق	۲
ک								۳
مرور:								روز ۱۹۱
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	یکشنبه
۱۷ اسفند								۱
ع	ز	د	ت	ل	آ	زف	ق	۲
ک								۳
مرور:								روز ۱۹۲
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	دوشنبه
۱۸ اسفند								۱
ع	ز	د	ت	ل	آ	زف	ق	۲
ک								۳
مرور:								روز ۱۹۳
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	سه شنبه
۱۹ اسفند								۱
ع	ز	د	ت	ل	آ	زف	ق	۲
ک								۳
مرور:								روز ۱۹۴
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	چهارشنبه
۲۰ اسفند								۱
ع	ز	د	ت	ل	آ	زف	ق	۲
ک								۳
مرور:								روز ۱۹۵
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	پنج شنبه
۲۱ اسفند								۱
ع	ز	د	ت	ل	آ	زف	ق	۲
ک								۳
مرور:								روز ۱۹۶
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	جمعه
۲۲ اسفند								۱
ع	ز	د	ت	ل	آ	زف	ق	۲
ک								۳
ع	زبان	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	هفته ۲۸
ک								۱
ع								۲
ک								۳

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک			کار جدیدی که انجام دادم	کارهای وقت گیر
ادبیات				
دینی				
عربی				
زبان			کاری که ناراحتم کرد	حسرت ها

مشکل	علت مشکل	راه حل ها

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:								روز ۱۹۷	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	زا	شنبه
🏠									۲۳ اسفند
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۱۹۸	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	زا	یکشنبه
🏠									۲۴ اسفند
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۱۹۹	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	زا	دوشنبه
🏠									۲۵ اسفند
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۲۰۰	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	زا	سه شنبه
🏠									۲۶ اسفند
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۲۰۱	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	زا	چهارشنبه
🏠									۲۷ اسفند
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۲۰۲	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	زا	پنج شنبه
🏠									۲۸ اسفند
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۲۰۳	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	زا	جمعه
🏠									۲۹ اسفند
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
🌸	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	هفته ۲۹
🏠									۱
📞									ع
🎯									ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				✓✓✓✓✓
شیمی				
ریاضی				
فیزیک			کار جدیدی که انجام دادم	✓✓✓
ادبیات				
دینی				
عربی			کاری که ناراحتم کرد	✓
زبان				
مشکل		علت مشکل		راه حل ها

	این هفته می خوانم							شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
	کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%							
زیست ۱														
زیست ۲														
زیست ۳														
زیست ۴														
شیمی ۱														
شیمی ۲														
ریاضی														
فیزیک														
قرابت														
زبان فا														
آرایه														
لغت														
تاریخ														
دینی														
عربی														
زبان														

مرور:								روز ۲۰۴	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	شنبه
🏠									۳۰ اسفند
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۲۰۵	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	یکشنبه
🏠									۱ فروردین
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۲۰۶	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	دوشنبه
🏠									۲ فروردین
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۲۰۷	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	سه شنبه
🏠									۳ فروردین
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۲۰۸	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	چهارشنبه
🏠									۴ فروردین
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۲۰۹	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	پنج شنبه
🏠									۵ فروردین
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۲۱۰	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	جمعه
🏠									۶ فروردین
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
🌸	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	هفته ۳۰
🏠									۱
📞									ع
🎯									ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک			کار جدیدی که انجام دادم	کارهای وقت گیر
ادبیات				
دینی				
عربی				
زبان			کاری که ناراحتم کرد	حسرت ها
مشکل	علت مشکل	راه حل ها		

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:								روز ۲۱۱
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	شنبه ۷ فروردین
ا								
ع	ز	ع	ت	ل	آ	زف	ق	
ک								
مرور:								روز ۲۱۲
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	یکشنبه ۸ فروردین
ا								
ع	ز	ع	ت	ل	آ	زف	ق	
ک								
مرور:								روز ۲۱۳
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	دوشنبه ۹ فروردین
ا								
ع	ز	ع	ت	ل	آ	زف	ق	
ک								
مرور:								روز ۲۱۴
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	سه شنبه ۱۰ فروردین
ا								
ع	ز	ع	ت	ل	آ	زف	ق	
ک								
مرور:								روز ۲۱۵
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	چهارشنبه ۱۱ فروردین
ا								
ع	ز	ع	ت	ل	آ	زف	ق	
ک								
مرور:								روز ۲۱۶
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	پنج شنبه ۱۲ فروردین
ا								
ع	ز	ع	ت	ل	آ	زف	ق	
ک								
مرور:								روز ۲۱۷
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	جمعه ۱۳ فروردین
ا								
ع	ز	ع	ت	ل	آ	زف	ق	
ک								
زیست	شیمی	زیاضی	فیزیک	ادبیات	دینی	عربی	زبان	هفته ۳۱
ا								
ع								
ک								








































اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک			کار جدیدی که انجام دادم	کارهای وقت گیر 
ادبیات				
دینی				
عربی				
زبان			کاری که ناراحتم کرد	حسرت ها 

مشکل	علت مشکل	راه حل ها

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							








































مرور:								روز ۲۱۸	
	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	شنبه
									۱۴ فروردین
									ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
مرور:								روز ۲۱۹	
	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	یکشنبه
									۱۵ فروردین
									ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
مرور:								روز ۲۲۰	
	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	دوشنبه
									۱۶ فروردین
									ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
مرور:								روز ۲۲۱	
	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	سه شنبه
									۱۷ فروردین
									ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
مرور:								روز ۲۲۲	
	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	چهارشنبه
									۱۸ فروردین
									ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
مرور:								روز ۲۲۳	
	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	پنج شنبه
									۱۹ فروردین
									ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
مرور:								روز ۲۲۴	
	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	جمعه
									۲۰ فروردین
									ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	هفته ۳۲
									ا
									ع
									ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک				
ادبیات				
دینی				
عربی				
زبان				
مشکل	علت مشکل	راه حل ها	کاری که ناراحتم کرد	حسرت ها

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							







































مرور:								روز ۲۲۵	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	شنبه
									۲۱ فروردین
									ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
مرور:								روز ۲۲۶	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	یکشنبه
									۲۲ فروردین
									ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
مرور:								روز ۲۲۷	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	دوشنبه
									۲۳ فروردین
									ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
مرور:								روز ۲۲۸	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	سه شنبه
									۲۴ فروردین
									ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
مرور:								روز ۲۲۹	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	چهارشنبه
									۲۵ فروردین
									ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
مرور:								روز ۲۳۰	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	پنج شنبه
									۲۶ فروردین
									ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
مرور:								روز ۲۳۱	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	جمعه
									۲۷ فروردین
									ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	هفته ۳۳
									ا
									ع
									ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				✓✓✓✓✓
شیمی				
ریاضی				
فیزیک			کار جدیدی که انجام دادم	✓✓✓
ادبیات				
دینی				
عربی			کاری که ناراحتم کرد	✓
زبان				
مشکل	علت مشکل	راه حل ها		

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							








































مرور:								روز ۲۳۲	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	شنبه
									۲۸ فروردین
									۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
مرور:								روز ۲۳۳	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	یکشنبه
									۲۹ فروردین
									۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
مرور:								روز ۲۳۴	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	دوشنبه
									۳۰ فروردین
									۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
مرور:								روز ۲۳۵	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	سه شنبه
									۳۱ فروردین
									۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
مرور:								روز ۲۳۶	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	چهارشنبه
									۱ اردیبهشت
									۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
مرور:								روز ۲۳۷	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	پنج شنبه
									۲ اردیبهشت
									۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
مرور:								روز ۲۳۸	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	جمعه
									۳ اردیبهشت
									۱
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	هفته ۳۴
									۱
									ع
									ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				✓✓✓✓✓
شیمی				
ریاضی				
فیزیک			کار جدیدی که انجام دادم	✓✓✓✓
ادبیات				
دینی				
عربی			کاری که ناراحتم کرد	✓
زبان				
مشکل	علت مشکل	راه حل ها		

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							








































مرور:								روز ۲۳۹	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	شنبه
									۴ اردیبهشت
									ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
مرور:								روز ۲۴۰	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	یکشنبه
									۵ اردیبهشت
									ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
مرور:								روز ۲۴۱	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	دوشنبه
									۶ اردیبهشت
									ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
مرور:								روز ۲۴۲	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	سه شنبه
									۷ اردیبهشت
									ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
مرور:								روز ۲۴۳	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	چهارشنبه
									۸ اردیبهشت
									ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
مرور:								روز ۲۴۴	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	پنج شنبه
									۹ اردیبهشت
									ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
مرور:								روز ۲۴۵	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	جمعه
									۱۰ اردیبهشت
									ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	هفته ۳۵
									ا
									ع
									ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک				
ادبیات				
دینی				
عربی				
زبان				
مشکل	علت مشکل	راه حل ها	کاری که ناراحتم کرد	حسرت ها

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

		مرور:						روز ۲۴۶	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	شنبه
									۱۱ اردیبهشت
									ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
		مرور:						روز ۲۴۷	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	یکشنبه
									۱۲ اردیبهشت
									ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
		مرور:						روز ۲۴۸	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	دوشنبه
									۱۳ اردیبهشت
									ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
		مرور:						روز ۲۴۹	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	سه شنبه
									۱۴ اردیبهشت
									ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
		مرور:						روز ۲۵۰	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	چهارشنبه
									۱۵ اردیبهشت
									ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
		مرور:						روز ۲۵۱	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	پنج شنبه
									۱۶ اردیبهشت
									ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
		مرور:						روز ۲۵۲	
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	جمعه
									۱۷ اردیبهشت
									ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
									ک
	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	هفته ۳۶
									ا
									ع
									ک






































اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک			کار جدیدی که انجام دادم	کارهای وقت گیر
ادبیات				
دینی				
عربی				
زبان			کاری که ناراحتم کرد	حسرت ها
مشکل	علت مشکل	راه حل ها		

کوییز روتین تایم تعداد تایم

%	○	×	✓	تعداد	تایم	کوییز روتین

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:								روز ۲۵۳
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱
								شنبه
								۱۸ اردیبهشت
								ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق
								ع
								ک
مرور:								روز ۲۵۴
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱
								یکشنبه
								۱۹ اردیبهشت
								ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق
								ع
								ک
مرور:								روز ۲۵۵
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱
								دوشنبه
								۲۰ اردیبهشت
								ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق
								ع
								ک
مرور:								روز ۲۵۶
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱
								سه شنبه
								۲۱ اردیبهشت
								ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق
								ع
								ک
مرور:								روز ۲۵۷
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱
								چهارشنبه
								۲۲ اردیبهشت
								ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق
								ع
								ک
مرور:								روز ۲۵۸
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱
								پنج شنبه
								۲۳ اردیبهشت
								ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق
								ع
								ک
مرور:								روز ۲۵۹
	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱
								جمعه
								۲۴ اردیبهشت
								ا
	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق
								ع
								ک
	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست
								هفته ۳۷
								ا
								ع
								ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				✓✓✓✓✓
شیمی				
ریاضی				
فیزیک			کار جدیدی که انجام دادم	✓✓✓
ادبیات				
دینی				
عربی			کاری که ناراحتم کرد	✓
زبان				
	مشکل	علت مشکل	راه حل ها	

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مروزی		روز ۲۶۰							
زا		شنبه							
۱		۲۵ اردیبهشت							
۱									
ع		ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز
ک									
مروزی		روز ۲۶۱							
زا		یکشنبه							
۱		۲۶ اردیبهشت							
۱									
ع		ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز
ک									
مروزی		روز ۲۶۲							
زا		دوشنبه							
۱		۲۷ اردیبهشت							
۱									
ع		ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز
ک									
مروزی		روز ۲۶۳							
زا		سه شنبه							
۱		۲۸ اردیبهشت							
۱									
ع		ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز
ک									
مروزی		روز ۲۶۴							
زا		چهارشنبه							
۱		۲۹ اردیبهشت							
۱									
ع		ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز
ک									
مروزی		روز ۲۶۵							
زا		پنج شنبه							
۱		۳۰ اردیبهشت							
۱									
ع		ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز
ک									
مروزی		روز ۲۶۶							
زا		جمعه							
۱		۳۱ اردیبهشت							
۱									
ع		ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز
ک									
هفته ۳۸		زیست	شیمی	ریاضی	فیزیک	ادبیات	دینی	عربی	زبان
۱									
ع									
ک									

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				✓✓✓✓✓
شیمی				
ریاضی				
فیزیک			کار جدیدی که انجام دادم	✓✓✓✓
ادبیات				
دینی				
عربی			کاری که ناراحتم کرد	✓
زبان				
	مشکل	علت مشکل	راه حل ها	

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:								روز ۲۶۷
۱	ز	۲	۳	۴	۱ش	۲ش	ر	ف
۱								
ع	ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز
ک								
مرور:								روز ۲۶۸
۱	ز	۲	۳	۴	۱ش	۲ش	ر	ف
۱								
ع	ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز
ک								
مرور:								روز ۲۶۹
۱	ز	۲	۳	۴	۱ش	۲ش	ر	ف
۱								
ع	ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز
ک								
مرور:								روز ۲۷۰
۱	ز	۲	۳	۴	۱ش	۲ش	ر	ف
۱								
ع	ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز
ک								
مرور:								روز ۲۷۱
۱	ز	۲	۳	۴	۱ش	۲ش	ر	ف
۱								
ع	ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز
ک								
مرور:								روز ۲۷۲
۱	ز	۲	۳	۴	۱ش	۲ش	ر	ف
۱								
ع	ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز
ک								
مرور:								روز ۲۷۳
۱	ز	۲	۳	۴	۱ش	۲ش	ر	ف
۱								
ع	ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز
ک								
۱	زیست	شیمی	ریاضی	فیزیک	ادبیات	دینی	عربی	زبان
۱								
ع								
ک								

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک				
ادبیات				
دینی				
عربی				
زبان				
مشکل	علت مشکل	راه حل ها		

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:								روز ۲۷۴		
۱	ز	۲	۳	۴	۱ش	۲ش	ر	ف	شنبه	۸ خرداد
۱										
ع	ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز		
ک										
مرور:								روز ۲۷۵		
۱	ز	۲	۳	۴	۱ش	۲ش	ر	ف	یکشنبه	۹ خرداد
۱										
ع	ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز		
ک										
مرور:								روز ۲۷۶		
۱	ز	۲	۳	۴	۱ش	۲ش	ر	ف	دوشنبه	۱۰ خرداد
۱										
ع	ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز		
ک										
مرور:								روز ۲۷۷		
۱	ز	۲	۳	۴	۱ش	۲ش	ر	ف	سه شنبه	۱۱ خرداد
۱										
ع	ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز		
ک										
مرور:								روز ۲۷۸		
۱	ز	۲	۳	۴	۱ش	۲ش	ر	ف	چهارشنبه	۱۲ خرداد
۱										
ع	ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز		
ک										
مرور:								روز ۲۷۹		
۱	ز	۲	۳	۴	۱ش	۲ش	ر	ف	پنج شنبه	۱۳ خرداد
۱										
ع	ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز		
ک										
مرور:								روز ۲۸۰		
۱	ز	۲	۳	۴	۱ش	۲ش	ر	ف	جمعه	۱۴ خرداد
۱										
ع	ق	زف	آ	ل	ت	د	ع	ز		
ک										
۱	زیست	شیمی	ریاضی	فیزیک	ادبیات	دینی	عربی	زبان		هفته ۴۰
۱										
ع										
ک										

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک				
ادبیات				
دینی				
عربی				
زبان				
مشکل	علت مشکل	راه حل ها		

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:								روز ۲۸۱
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	شنبه ۱۵ خرداد
ا								
ع	ز	ع	ت	ل	آ	زف	ق	
ک								
مرور:								روز ۲۸۲
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	یکشنبه ۱۶ خرداد
ا								
ع	ز	ع	ت	ل	آ	زف	ق	
ک								
مرور:								روز ۲۸۳
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	دوشنبه ۱۷ خرداد
ا								
ع	ز	ع	ت	ل	آ	زف	ق	
ک								
مرور:								روز ۲۸۴
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	سه شنبه ۱۸ خرداد
ا								
ع	ز	ع	ت	ل	آ	زف	ق	
ک								
مرور:								روز ۲۸۵
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	چهارشنبه ۱۹ خرداد
ا								
ع	ز	ع	ت	ل	آ	زف	ق	
ک								
مرور:								روز ۲۸۶
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	پنج شنبه ۲۰ خرداد
ا								
ع	ز	ع	ت	ل	آ	زف	ق	
ک								
مرور:								روز ۲۸۷
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	جمعه ۲۱ خرداد
ا								
ع	ز	ع	ت	ل	آ	زف	ق	
ک								
ا	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست
ع								
ک								

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم


نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک				
ادبیات				
دینی				
عربی				
زبان				
مشکل	علت مشکل	راه حل ها		

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه	کوییز روتین				تایم	تعداد	✓	✗	○	%	
زیست ۱																		
زیست ۲																		
زیست ۳																		
زیست ۴																		
شیمی ۱																		
شیمی ۲																		
ریاضی																		
فیزیک																		
قرابت																		
زبان فا																		
آرایه																		
لغت																		
تاریخ																		
دینی																		
عربی																		
زبان																		

مرور:								روز ۲۸۸	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	شنبه
🏠									۲۲ خرداد
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۲۸۹	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	یکشنبه
🏠									۲۳ خرداد
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۲۹۰	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	دوشنبه
🏠									۲۴ خرداد
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۲۹۱	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	سه شنبه
🏠									۲۵ خرداد
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۲۹۲	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	چهارشنبه
🏠									۲۶ خرداد
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۲۹۳	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	پنج شنبه
🏠									۲۷ خرداد
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۲۹۴	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	جمعه
🏠									۲۸ خرداد
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
🌸	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	هفته ۴۲
🏠									۱
📞									ع
🎯									ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک			کار جدیدی که انجام دادم	
ادبیات				
دینی				
عربی			کاری که ناراحتم کرد	
زبان				
مشکل	علت مشکل	راه حل ها		

کوییز روتین	تایم	تعداد				%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قراوت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:								روز ۲۹۵	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	شنبه
🏠									۲۹ خرداد
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۲۹۶	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	یکشنبه
🏠									۳۰ خرداد
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۲۹۷	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	دوشنبه
🏠									۳۱ خرداد
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۲۹۸	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	سه شنبه
🏠									۱ تیر
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۲۹۹	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	چهارشنبه
🏠									۲ تیر
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۳۰۰	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	پنج شنبه
🏠									۳ تیر
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۳۰۱	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	جمعه
🏠									۴ تیر
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
🌸	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	هفته ۴۳
🏠									۱
📞									ع
🎯									ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک				
ادبیات				
دینی				
عربی				
زبان				
مشکل	علت مشکل	راه حل ها		

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:								روز ۳۰۲	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	زا	شنبه
🏠									۵ تیر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۳۰۳	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	زا	یکشنبه
🏠									۶ تیر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۳۰۴	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	زا	دوشنبه
🏠									۷ تیر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۳۰۵	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	زا	سه شنبه
🏠									۸ تیر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۳۰۶	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	زا	چهارشنبه
🏠									۹ تیر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۳۰۷	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	زا	پنج شنبه
🏠									۱۰ تیر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۳۰۸	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	زا	جمعه
🏠									۱۱ تیر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
🌸	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	هفته ۴۴
🏠									۱
☎									ع
🎯									ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				✓✓✓✓✓
شیمی				
ریاضی				
فیزیک			کار جدیدی که انجام دادم	✓✓✓
ادبیات				
دینی				
عربی			کاری که ناراحتم کرد	✓
زبان				
مشکل		علت مشکل		راه حل ها

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:								روز ۳۰۹	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	شنبه
🏠									۱۲ تیر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۳۱۰	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	یکشنبه
🏠									۱۳ تیر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۳۱۱	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	دوشنبه
🏠									۱۴ تیر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۳۱۲	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	سه شنبه
🏠									۱۵ تیر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۳۱۳	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	چهارشنبه
🏠									۱۶ تیر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۳۱۴	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	پنج شنبه
🏠									۱۷ تیر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۳۱۵	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	جمعه
🏠									۱۸ تیر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
🌸	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	هفته ۴۵
🏠									۱
☎									ع
🎯									ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک				
ادبیات				
دینی				
عربی				
زبان				
مشکل	علت مشکل	راه حل ها		

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:								روز ۳۱۶
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	شنبه ۱۹ تیر
								ا
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع ک
مرور:								روز ۳۱۷
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	یکشنبه ۲۰ تیر
								ا
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع ک
مرور:								روز ۳۱۸
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	دوشنبه ۲۱ تیر
								ا
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع ک
مرور:								روز ۳۱۹
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	سه شنبه ۲۲ تیر
								ا
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع ک
مرور:								روز ۳۲۰
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	چهارشنبه ۲۳ تیر
								ا
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع ک
مرور:								روز ۳۲۱
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	پنج شنبه ۲۴ تیر
								ا
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع ک
مرور:								روز ۳۲۲
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	جمعه ۲۵ تیر
								ا
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع ک
زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	هفته ۴۶
								ا
								ع ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				✓✓✓✓✓
شیمی				
ریاضی				
فیزیک			کار جدیدی که انجام دادم	✓✓✓✓
ادبیات				
دینی				
عربی				
زبان			کاری که ناراحتم کرد	✓

مشکل	علت مشکل	راه حل ها

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:								روز ۲۲۳	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	شنبه
🏠									۲۶ تیر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۲۲۴	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	یکشنبه
🏠									۲۷ تیر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۲۲۵	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	دوشنبه
🏠									۲۸ تیر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۲۲۶	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	سه شنبه
🏠									۲۹ تیر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۲۲۷	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	چهارشنبه
🏠									۳۰ تیر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۲۲۸	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	پنج شنبه
🏠									۳۱ تیر
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۲۲۹	
🌸	ف	ر	۲ش	۱ش	۴ز	۳ز	۲ز	زا	جمعه
🏠									۱ مرداد
☎									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
🌸	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	هفته ۴۷
🏠									۱
☎									ع
🎯									ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک				
ادبیات				
دینی				
عربی				
زبان				
مشکل	علت مشکل	راه حل ها		

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:								روز ۳۳۰	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	شنبه
🏠									۲ مرداد
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۳۳۱	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	یکشنبه
🏠									۳ مرداد
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۳۳۲	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	دوشنبه
🏠									۴ مرداد
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۳۳۳	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	سه شنبه
🏠									۵ مرداد
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۳۳۴	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	چهارشنبه
🏠									۶ مرداد
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۳۳۵	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	پنج شنبه
🏠									۷ مرداد
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
مرور:								روز ۳۳۶	
🌸	ف	ر	ش ۲	ش ۱	۴ز	۳ز	۲ز	زا	جمعه
🏠									۸ مرداد
📞									۱
👤	ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع
🎯									ک
🌸	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	هفته ۴۸
🏠									۱
📞									ع
🎯									ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک			کار جدیدی که انجام دادم	کارهای وقت گیر
ادبیات				
دینی				
عربی			کاری که ناراحتم کرد	حسرت ها
زبان				
مشکل	علت مشکل	راه حل ها		

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه	کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%
زیست ۱														
زیست ۲														
زیست ۳														
زیست ۴														
شیمی ۱														
شیمی ۲														
ریاضی														
فیزیک														
قرابت														
زبان فا														
آرایه														
لغت														
تاریخ														
دینی														
عربی														
زبان														

مرور:								روز ۳۳۷
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	شنبه ۹ مرداد
								ا
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع ک
مرور:								روز ۳۳۸
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	یکشنبه ۱۰ مرداد
								ا
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع ک
مرور:								روز ۳۳۹
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	دوشنبه ۱۱ مرداد
								ا
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع ک
مرور:								روز ۳۴۰
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	سه شنبه ۱۲ مرداد
								ا
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع ک
مرور:								روز ۳۴۱
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	چهارشنبه ۱۳ مرداد
								ا
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع ک
مرور:								روز ۳۴۲
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	پنج شنبه ۱۴ مرداد
								ا
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع ک
مرور:								روز ۳۴۳
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	جمعه ۱۵ مرداد
								ا
ز	ع	د	ت	ل	آ	زف	ق	ع ک
زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	هفته ۴۹
								ا
								ع ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک			کار جدیدی که انجام دادم	کارهای وقت گیر
ادبیات				
دینی				
عربی				
زبان			کاری که ناراحتم کرد	حسرت ها
مشکل			راه حل ها	

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	این هفته می خوانم						
	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:									روز ۳۴۴
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	شنبه	۱۶ مرداد
ا									
ع	ز	ع	ت	ل	آ	زف	ق		
ک									
مرور:									روز ۳۴۵
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	یکشنبه	۱۷ مرداد
ا									
ع	ز	ع	ت	ل	آ	زف	ق		
ک									
مرور:									روز ۳۴۶
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	دوشنبه	۱۸ مرداد
ا									
ع	ز	ع	ت	ل	آ	زف	ق		
ک									
مرور:									روز ۳۴۷
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	سه شنبه	۱۹ مرداد
ا									
ع	ز	ع	ت	ل	آ	زف	ق		
ک									
مرور:									روز ۳۴۸
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	چهارشنبه	۲۰ مرداد
ا									
ع	ز	ع	ت	ل	آ	زف	ق		
ک									
مرور:									روز ۳۴۹
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	پنج شنبه	۲۱ مرداد
ا									
ع	ز	ع	ت	ل	آ	زف	ق		
ک									
مرور:									روز ۳۵۰
ف	ر	ش ۲	ش ۱	ز ۴	ز ۳	ز ۲	ز ۱	جمعه	۲۲ مرداد
ا									
ع	ز	ع	ت	ل	آ	زف	ق		
ک									
ا	زبان	عربی	دینی	ادبیات	فیزیک	ریاضی	شیمی	زیست	هفته ۵۰
ع									
ک									

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک				
ادبیات				
دینی				
عربی				
زبان				

مشکل	علت مشکل	راه حل ها

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

مرور:								روز ۳۵۱
ز۱								شنبه
ز۲								۲۳ مرداد
ز۳								۱
ز۴								ع
ز۵								ک
مرور:								روز ۳۵۲
ز۱								یکشنبه
ز۲								۲۴ مرداد
ز۳								۱
ز۴								ع
ز۵								ک
مرور:								روز ۳۵۳
ز۱								دوشنبه
ز۲								۲۵ مرداد
ز۳								۱
ز۴								ع
ز۵								ک
مرور:								روز ۳۵۴
ز۱								سه شنبه
ز۲								۲۶ مرداد
ز۳								۱
ز۴								ع
ز۵								ک
مرور:								روز ۳۵۵
ز۱								چهارشنبه
ز۲								۲۷ مرداد
ز۳								۱
ز۴								ع
ز۵								ک
مرور:								روز ۳۵۶
ز۱								پنج شنبه
ز۲								۲۸ مرداد
ز۳								۱
ز۴								ع
ز۵								ک
مرور:								روز ۳۵۷
ز۱								جمعه
ز۲								۲۹ مرداد
ز۳								۱
ز۴								ع
ز۵								ک
ز۶								هفته ۵۱
ز۷								زیست
ز۸								شیمی
ز۹								ریاضی
ز۱۰								فیزیک
ز۱۱								ادبیات
ز۱۲								دینی
ز۱۳								عربی
ز۱۴								زبان
ز۱۵								۱
ز۱۶								ع
ز۱۷								ک

اهداف هفته	لذت و درد	عادت یا رفتار جدیدی که باید شروع کنم	عادت یا رفتار سالم فعلی که باید توسعه دهم	عادت یا رفتار بدی که باید متوقف کنم

نقاط ضعف اشتباهات	استراتژی برای بهبود آن	ارزیابی	کاری که لذت بردم	افکار مزاحم
زیست				
شیمی				
ریاضی				
فیزیک			کار جدیدی که انجام دادم	کارهای وقت گیر
ادبیات				
دینی				
عربی				
زبان			کاری که ناراحتم کرد	حسرت ها
مشکل	علت مشکل	راه حل ها		

کوییز روتین	تایم	تعداد	✓	✗	○	%

این هفته می خوانم	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
زیست ۱							
زیست ۲							
زیست ۳							
زیست ۴							
شیمی ۱							
شیمی ۲							
ریاضی							
فیزیک							
قرابت							
زبان فا							
آرایه							
لغت							
تاریخ							
دینی							
عربی							
زبان							

۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	هفته			
																											زمان	زیست	
																											تست		
																											زمان	شیمی	
																											تست		
																											زمان	ریاضی	
																											تست		
																											زمان	فیزیک	
																											تست		
																											زمان	ادبیات	
																											تست		
																											زمان	دینی	
																											تست		
																											زمان	عربی	
																											تست		
																											زمان	زبان	
																											تست		
																											زمان	کل	
																											تست		

کل	۵۱	۵۰	۴۹	۴۸	۴۷	۴۶	۴۵	۴۴	۴۳	۴۲	۴۱	۴۰	۳۹	۳۸	۳۷	۳۶	۳۵	۳۴	۳۳	۳۲	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	هفته				
																												زمان	زیست	
																												تست		
																												زمان	شیمی	
																												تست		
																												زمان	ریاضی	
																												تست		
																												زمان	فیزیک	
																												تست		
																												زمان	ادبیات	
																												تست		
																												زمان	دینی	
																												تست		
																												زمان	عربی	
																												تست		
																												زمان	زبان	
																												تست		
																												زمان	کل	
																												تست		

