

جمعه ۱ فروردین ماه ۱۳۹۹

دبیرستان دوره اول جنت
پایه هفتم



لحظه تحویل سال ۱۳۹۹ هجری شمسی به ساعت رسمی
جمهوری اسلامی ایران ساعت ۷ و ۱۹ دقیقه و ۳۷ ثانیه
روز جمعه ۱ فروردین ماه ۱۳۹۹ هجری شمسی

عید شما مبارک.



سلام، دوست عزیز ، سال نو مبارک ، با تمام وجودم برای تو دعا می کنم و از خداوند بزرگ در خواست می کنم سال نو برای تو و من و همه ی ایرانیان سال موفقیت ، پیروزی ، سلامتی و سربلندی باشد . آرزو می کنم در آزمون های زندگی پیروز باشی ، نتیجه ای در شأن زحمت و تلاش خود دریافت کنی.

از احوالپرسی که بگذریم باید به برنامه ریزی نوروزی پردازیم . به طور طبیعی فرصت مطالعاتی ایام نوروز از اهمیت ویژه ای برخوردار است که هر دانش آموز می بایست به خوبی از این فرصت استفاده کند. ابتدا باید از نظر کمی ببینیم این فرصت به چه اندازه است ؟ و سپس برای آن برنامه ریزی کنیم.

. بین ۲۲ تا ۲۹ اسفند که ۸ روز کامل در اختیار شما است باید حدود یک روز را به انجام امور شخصی اختصاص دهید و روزهای باقی مانده را به انجام تمام یا بخشی از تکالیفی که برای شما تنظیم کرده ایم ، اختصاص دهید . یعنی تکالیفی که با توجه به محتوای تدریس شده ی در هفته های پایانی اسفند برای شما تعیین شده است ، تا آنجا که ممکن است سعی کنید این تکلیف را انجام دهید. البته اگر بخشی از آن باقی بماند، در ایام نوروز به آن می پردازید و جای نگرانی نیست.

۱. مطالعه ایام نوروز را از اول صبح یعنی ساعت ۷ یا ۸ آغاز کنید و با تمام توان ادامه دهید و از حداکثر توان جسمی و روحی و فرصت زمانی خود استفاده کنید .

۲. بین زنگ های مطالعه یک ساعته یا یکساعت و نیمه یا دوساعته، استراحت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه ای در نظر بگیرید .

۳. در برنامه ی مطالعاتی یک روز ، یک یا دو درس قرار ندهید ، تعداد بیش تری از دروس را در یک روز در برنامه داشته باشید تا کارآیی و بهره وری تان افزایش یابد .

۴. می توانید روزانه ۶ یا ۷ زنگ داشته باشید و سه یا چهاردرس را مطالعه کنید .

۵. کیفیت مطالعه مهم تر از کمیت آن است . بنابر این شیوه های دقیق و مفهومی را بکار ببرید تا مطالعه ای اثر بخش و مفید داشته باشید. تمام کردن کتابها اولویت اول نیست، هر بخشی را که مطالعه می کنید دقیق و عمیق بخوانید تا از کیفیت مطلوب برخوردار باشد .

۶. شتاب و عجله کردن در تمام کردن حجم پیش بینی شده، باعث کاهش کیفیت شده و نتیجه زحمات شما را بر باد می دهد، البته وسواس نشان ندهید و وقت زیادی را صرف یک مبحث نکنید .

۷. موارد زیر را برای افزایش کیفیت اجرا کنید:

الف. مطالعه متن کتاب درسی

ب. حل مجدد مثالهای حل شده کتاب درسی

پ. تحلیل و بررسی شکل ، جدول ، نمودار ، حاشیه و ... کتاب درسی

ت. حل تمرین و خودآزمایی کتاب درسی

ث. مطالعه جزوه ی امعلم یا کتاب کمک درسی

چ. حل مجدد سوالاتی که غلط زده اید یا بدون پاسخ گذاشته اید و رفع اشکال آنها .

۸. از میزان فرصت زمانی این ایام ۲۵ تا ۳۵ درصد را به دروس عمومی و بقیه را به دروس اختصاصی اختصاص دهید .

۹. از افکار منفی پرهیز کنید . دانش آموزانی که با این گونه افکار آرامش خود را از بین می برند نمی توانند درست برنامه ریزی کرده و تصمیم بگیرند.

مواردی مانند ، دیگران از من جلوترند ، من از دیگران عقب ترم ، مطالب زیادی نخوانده ام ، کلی کار انجام نشده دارم ، تست حل نکرده ام ، پایه نخوانده ام ، هر چه خواندم یادم رفته و ...

این مطالب را کنار گذاشته و شروع به مطالعه کنید. اقدام کنید و گام به گام فاصله خود را با هدف کم کنید . زمان باقی مانده تا برای کسب نتیجه ی خوب، کافی است . فقط حرکت کنید و از افکار پریشان دوری کنید.

۱۰. برنامه قابلیت چابه جایی دروس را دارد . اگر ساعات مطالعاتی را اجرا نکردید در وقت اضافی می توانید جبران کنید .

در خاتمه از شما می خواهم با جدیت و بدون سستی و با نشاط کار کنید .

برای موفقیت شما دعا کرده و پیروزیتان را از خداوند منان خواهانم.

"معاونت آموزش دبیرستان دخترانه جنت"

سه شنبه ۵ فروردین ماه
۱۳۹۹

	نوع فعالیت (کار در منزل) 	
۳۰	صبحانه	۹ تا ۹/۳۰
۹۰	ریاضی	۹/۳۰ تا ۱۱
۱۵	استراحت	۱۱ تا ۱۱/۱۵
۹۰	فیزیک یا شیمی	۱۱/۱۵ تا ۱۲/۴۵
۶۰	نهار _ استراحت _ نماز	۱۲/۴۵ تا ۱۳/۴۵
۹۰	زیست	۱۳/۴۵ تا ۱۵/۱۵
۲۵	استراحت	۱۵/۱۵ تا ۱۵/۴۰
۶۰	مطالعات اجتماعی	۱۵/۴۰ تا ۱۶/۴۰
۲۰	استراحت	۱۶/۴۰ تا ۱۷
۶۰	پیام آسمانی و قرآن	وعدۀ اضافی ۱
۶۰	عربی یا زبان	وعدۀ اضافی ۲

گزارش کار روزانه



چهارشنبه ۶ فروردین ماه
۱۳۹۹

	نوع فعالیت (کار در منزل) 	
۳۰	صبحانه	۹ تا ۹/۳۰
۹۰	ریاضی	۹/۳۰ تا ۱۱
۱۵	استراحت	۱۱ تا ۱۱/۱۵
۹۰	فیزیک یا شیمی	۱۱/۱۵ تا ۱۲/۴۵
۶۰	نهار _ استراحت _ نماز	۱۲/۴۵ تا ۱۳/۴۵
۹۰	ادبیات	۱۳/۴۵ تا ۱۵/۱۵
۲۵	استراحت	۱۵/۴۰ تا ۱۵/۱۵
۶۰	عربی یا زبان	۱۶/۴۰ تا ۱۵/۴۰
۲۰	استراحت	۱۶/۴۰ تا ۱۷
۶۰	مطالعات اجتماعی	و عده اضافی ۱
۴۵	پیام آسمانی و قرآن	و عده اضافی ۲

گزارش کار روزانه



پنجشنبه ۷ فروردین ماه
۱۳۹۹

	نوع فعالیت (کار در منزل) 	
۳۰	صبحانه	۹ تا ۹/۳۰
۹۰	فیزیک	۹/۳۰ تا ۱۱
۱۵	استراحت	۱۱ تا ۱۱/۱۵
۹۰	ریاضی	۱۱/۱۵ تا ۱۲/۴۵
۶۰	نهار _ استراحت _ نماز	۱۲/۴۵ تا ۱۳/۴۵
۹۰	زیست	۱۳/۴۵ تا ۱۵/۱۵
۲۵	استراحت	۱۵/۱۵ تا ۱۵/۴۰
۶۰	مطالعات اجتماعی	۱۵/۴۰ تا ۱۶/۴۰
۲۰	استراحت	۱۶/۴۰ تا ۱۷
۶۰	پیام آسمانی	وعدۀ اضافی ۱
۴۵	عربی یا زبان	وعدۀ اضافی ۲

گزارش کار روزانه



جمعه ۸ فروردین ماه
۱۳۹۹

	نوع فعالیت (کار در منزل) 	
۳۰	صبحانه	۹ تا ۹/۳۰
۹۰	ریاضی	۹/۳۰ تا ۱۱
۱۵	استراحت	۱۱ تا ۱۱/۱۵
۹۰	فیزیک یا شیمی	۱۱/۱۵ تا ۱۲/۴۵
۶۰	نهار _ استراحت _ نماز	۱۲/۴۵ تا ۱۳/۴۵
۹۰	ادبیات	۱۳/۴۵ تا ۱۵/۱۵
۲۵	استراحت	۱۵/۱۵ تا ۱۵/۴۰
۶۰	عربی یا زبان	۱۵/۴۰ تا ۱۶/۴۰
۲۰	استراحت	۱۶/۴۰ تا ۱۷
۶۰	مطالعات اجتماعی	وعدۀ اضافی ۱
۴۵	پیام آسمانی و قرآن	وعدۀ اضافی ۲

گزارش کار روزانه



شنبه ۹ فروردین ماه
۱۳۹۹

	نوع فعالیت (کار در منزل) 	
۳۰	صبحانه	۹ تا ۹/۳۰
۹۰	ریاضی	۹/۳۰ تا ۱۱
۱۵	استراحت	۱۱ تا ۱۱/۱۵
۹۰	فیزیک یا شیمی	۱۱/۱۵ تا ۱۲/۴۵
۶۰	نهار_ استراحت_ نماز	۱۲/۴۵ تا ۱۳/۴۵
۹۰	زیست	۱۳/۴۵ تا ۱۵/۱۵
۲۵	استراحت	۱۵/۱۵ تا ۱۵/۴۰
۶۰	عربی یا زبان	۱۵/۴۰ تا ۱۶/۴۰
۲۰	استراحت	۱۶/۴۰ تا ۱۷
۶۰	مطالعات اجتماعی	و عده اضافی ۱
۴۵	پیام آسمانی	و عده اضافی ۲

گزارش کار روزانه



یکشنبه ۱۰ فروردین ماه
۱۳۹۹

	نوع فعالیت (کار در منزل) 	
۳۰	صبحانه	۹ تا ۹/۳۰
۹۰	ریاضی	۹/۳۰ تا ۱۱
۱۵	استراحت	۱۱ تا ۱۱/۱۵
۹۰	فیزیک یا شیمی	۱۱/۱۵ تا ۱۲/۴۵
۶۰	نهار _ استراحت _ نماز	۱۲/۴۵ تا ۱۳/۴۵
۹۰	ادبیات	۱۳/۴۵ تا ۱۵/۱۵
۲۵	استراحت	۱۵/۴۰ تا ۱۵/۱۵
۶۰	پیام آسمانی و قرآن	۱۶/۴۰ تا ۱۵/۴۰
۲۰	استراحت	۱۶/۴۰ تا ۱۷
۶۰	زیست	وعدۀ اضافی ۱
۴۵	عربی یا زبان	وعدۀ اضافی ۲

گزارش کار روزانه



دوشنبه ۱۱ فروردین ماه
۱۳۹۹

	نوع فعالیت (کار در منزل) 	
۳۰	صبحانه	۹ تا ۹/۳۰
۹۰	فیزیک یا شیمی	۹/۳۰ تا ۱۱
۱۵	استراحت	۱۱ تا ۱۱/۱۵
۹۰	ریاضی	۱۱/۱۵ تا ۱۲/۴۵
۶۰	نهار_ استراحت_ نماز	۱۲/۴۵ تا ۱۳/۴۵
۹۰	زیست	۱۳/۴۵ تا ۱۵/۱۵
۲۵	استراحت	۱۵/۱۵ تا ۱۵/۴۰
۶۰	پیام آسمانی و قرآن	۱۵/۴۰ تا ۱۶/۴۰
۲۰	استراحت	۱۶/۴۰ تا ۱۷
۶۰	مطالعات اجتماعی	وعدۀ اضافی ۱
۴۵	عربی یا زبان	وعدۀ اضافی ۲

گزارش کار روزانه



پنج شنبه ۱۴ فروردین ماه
۱۳۹۹

	نوع فعالیت (کار در منزل) 	
۳۰	صبحانه	۹ تا ۹/۳۰
۹۰	ریاضی	۹/۳۰ تا ۱۱
۱۵	استراحت	۱۱ تا ۱۱/۱۵
۹۰	فیزیک یا شیمی	۱۱/۱۵ تا ۱۲/۴۵
۶۰	نهار _ استراحت _ نماز	۱۲/۴۵ تا ۱۳/۴۵
۹۰	پیام آسمانی و قرآن	۱۳/۴۵ تا ۱۵/۱۵
۲۵	استراحت	۱۵/۴۰ تا ۱۵/۱۵
۶۰	ادبیات	۱۶/۴۰ تا ۱۵/۴۰
۲۰	استراحت	۱۶/۴۰ تا ۱۷
۶۰	زیست	و عده اضافی ۱
۴۵	زبان یا عربی	و عده اضافی ۲

گزارش کار روزانه



جمعه ۱۵ فروردین ماه
۱۳۹۹

	نوع فعالیت (کار در منزل) 	
۳۰	صبحانه	۹ تا ۹/۳۰
۹۰	ریاضی	۹/۳۰ تا ۱۱
۱۵	استراحت	۱۱ تا ۱۱/۱۵
۹۰	فیزیک یا شیمی	۱۱/۱۵ تا ۱۲/۴۵
۶۰	نهار _ استراحت _ نماز	۱۲/۴۵ تا ۱۳/۴۵
۹۰	پیام آسمانی و قرآن	۱۳/۴۵ تا ۱۵/۱۵
۲۵	استراحت	۱۵/۴۰ تا ۱۵/۱۵
۶۰	عربی یا زبان	۱۶/۴۰ تا ۱۵/۴۰
۲۰	استراحت	۱۶/۴۰ تا ۱۷
۶۰	مطالعات اجتماعی	و عده اضافی ۱
۴۵	ادبیات	و عده اضافی ۲

گزارش کار روزانه



دبیرستان دخترانه جنت منطقه ۱