

رشته	درس	مقطع	فصل	صفحات	مباحث	ش	ی	د	س	چ	پ	ج	ش	ی	د	س	چ	پ	جمع
همه	ریاضی ۳	۱۲	پنج				۹۰		۹۰		۹۰		۹۰		۹۰		۹۰		۹
همه	دانش فنی تخصصی	۱۲	پودمان ۴			۶۰			۶۰		۶۰		۶۰		۶۰			۶۰	۶
تربیت بدنی	توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش	۱۲	۳	ص ۷۲ تا ۱۱۶	برنامه ریزی تغذیه ورزشی	۶۰				۶۰			۶۰				۶۰		۴
تربیت بدنی	عملیات تکمیلی-اصلاحی ورزش ها	۱۲	۴	ص ۱۳۰ تا ۱۵۹	پیکرستجی			۶۰			۶۰				۶۰			۶۰	۴
همه	دین و زندگی	۱۲	درس ۷ تا ۹	ص ۷۶ تا ۱۱۳	استوار-از ابتدای درس تا پایان تدبیر در		۳۰		۳۰		۳۰			۳۰			۳۰		۳
همه	عربی	۱۲	درس ۱ و ۲	ص ۱ تا ۲۸	من آیات الاخلاق/فی محضر المعلم(کل درس های ۱ و ۲)	۳۰		۳۰		۳۰			۳۰			۳۰		۳۰	۳.۵
همه	فارسی	۱۲	درس ۱ تا ۱۱	ص ۹ تا ۱۲۹	ستایش ...خوان هشتم		۳۰				۳۰			۳۰			۳۰	۶۰	۴
تربیت بدنی	توسعه مهارت های حرکتی با توپ	۱۱	۵	ص ۲۳۸ تا ۲۹۰	بسکتبال				۴۵				۴۵				۴۵		۳
تربیت بدنی	توسعه مهارت های رزمی هدفی	۱۱	۲	ص ۲۰۶ تا ۲۲۹	تکواندو	۴۵			۴۵				۴۵				۴۵		۳
تربیت بدنی	پروزش مهارت های جسمانی حرکتی	۱۰	۵	ص ۲۴۰ تا ۲۵۰	ورزش هوازی		۴۵			۴۵				۴۵			۴۵		۳
تربیت بدنی	توسعه مهارت های چابکی ذهنی	۱۰	۵	ص ۲۱۴ تا ۲۴۰	بدمینتون			۴۵			۴۵				۴۵			۴۵	۳
تربیت بدنی	زیست شناسی	۱۰	۵	ص ۷۷ تا ۸۶	از ابتدای فصل ۵ تا ابتدای الودگی های محیط زیست و منشأ آنها	۶۰							۶۰				۶۰		۴
مدرسه	درس ۱				امتحان فردا و دروس امروز														۰
مدرسه	درس ۲				امتحان فردا و دروس امروز														۰
مدرسه	درس ۳				امتحان فردا و دروس امروز														۰
مدرسه	درس ۴				امتحان فردا و دروس امروز														۰
مدرسه	درس ۵				امتحان فردا و دروس امروز														۰
مدرسه	درس ۶				امتحان فردا و دروس امروز														۰
						۴.۲۵	۳.۲۵	۲.۲۵	۴.۵	۲.۲۵	۳.۷۵	۴.۲۵	۳.۲۵	۲.۲۵	۴	۴.۲۵	۲.۲۵	۴.۷۵	۲.۲۵

در اولویت اول دروسی رو بخون نه فردا در مدرسه امتحان داری

در اولویت دوم، دروس تخصصی پایه دوازدهم رو بخون. از هر کدام سی تا تشریحی یا تستی در طی هفته حل کن

در اولویت سوم، دروس عمومی پایه دوازدهم رو بخون

اگه رسیدی اولویت های قبلی رو بخونی، دروس زرد رنگ رو بخون و تست بزن

درس ریاضی ۳ و زیست رو در صورتی بخون که در رشته ات ارائه شده باشند.

آموزش نحوه استفاده از برنامه رو از کانال تلگرامی KONKOORIBOOK مشاهده کن.

خلاصه نویسی یادت تره!

برنامه هر روز رو تو همون بخون. اگه نرسیدی، برنامه عقب افتاده امروز رو فردا نخون. بزار تو روزی بخون که تایم

اضافه آوردی.

اون قسمتیایی از برنامه رو که نرسیدی بخونی، تو برنامه های بعدی برات دوباره برنامه ریزی میکنم.