

درس	مقطع	فصل	صفحات	مباحث	ش	ی	د	س	چ	پ	ج	ش	ی	د	س	چ	پ	جمع
ریاضی ۳	۱۲	چهار				۹۰		۹۰		۹۰		۹۰		۹۰				۱۱
دانش فنی تخصصی	۱۲	پودمان ۴			۶۰		۶۰		۶۰		۶۰		۶۰		۶۰			۷
ورزش	۱۲	۳	ص ۷۲ تا ۹۰	برنامه ریزی تغذیه ورزشی	۶۰			۶۰				۶۰				۶۰		۴
عملیات تکمیلی-اصلاحی ورزش ها	۱۲	۴	۱۵۹	پیکرسنجی			۶۰			۶۰				۶۰				۴
دین و زندگی	۱۲	درس ۷ و ۸	ص ۷۶ تا ۱۰۴	به احکام الهی		۳۰		۳۰				۳۰				۳۰		۳
عربی	۱۲	درس ۲	ص ۲۱ تا ۲۶	تا پایان التمرین الخامس)	۳۰		۳۰		۳۰			۳۰						۳
فارسی	۱۲	درس ۸ و ۹	ص ۸۲ تا ۱۰۵	نامه نگاری/فصل شکوفایی		۳۰		۳۰				۶۰		۳۰			۶۰	۴
فارسی	۱۲	۱۰	ص ۸۲ تا ۱۱۹	نامه نگاری...نگارش علمی ۱		۳۰		۳۰		۶۰			۳۰				۳۰	۴
توسعه مهارت های حرکتی با توپ	۱۱	۴	۲۳۵	فوتبال				۴۵				۴۵					۴۵	۳
توسعه مهارت های رزمی هدفی	۱۱	۱	۲۰۲	پینت بال	۴۵			۴۵				۴۵					۴۵	۳
پرورش مهارت های جسمانی حرکتی	۱۰	۴	۲۳۵	شنا		۴۵			۴۵				۴۵				۴۵	۳
توسعه مهارت های چابکی ذهنی	۱۰	۴	۲۱۰	تنیس روی میز			۴۵			۴۵				۴۵			۴۵	۳
زیست شناسی	۱۰	۴	ص ۵۷ تا ۶۶	کل فصل ۴	۶۰			۶۰				۶۰					۶۰	۴
درس ۱				امتحان فردا و دروس امروز														۰
درس ۲				امتحان فردا و دروس امروز														۰
درس ۳				امتحان فردا و دروس امروز														۰
درس ۴				امتحان فردا و دروس امروز														۰
درس ۵				امتحان فردا و دروس امروز														۰
درس ۶				امتحان فردا و دروس امروز														۰
					۴.۲۵	۳.۷۵	۳.۲۵	۲.۲۵	۶.۵	۴.۲۵	۳.۲۵	۴.۷۵	۲.۲۵	۳.۷۵	۶	۳.۷۵	۳.۷۵	

در اولویت اول دروسی رو بخون که 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 نره!

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 قسمتایی از برنامه رو که نرسیدی بخونی، تو برنامه های بعدی برات دوباره برنامه ریزی

میکنم.