

دفتر برنامه ریزی

دورخیز



روز	نام درس	جزئیات مطالعه و تست زنی			مرور کوتاه جلسه قبلی (تیک بزن)	مطالعه	مرور ۱	مرور ۲	مرور ۳	مدت زمان کل این جلسه
		نام فصل (مبحث)	محدوده مطالعه شده (کسری بنویس)	تعداد تست						
شنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
یکشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
دوشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
سه شنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						



دفتر برنامه ریزی دورخیز با امکانات ویژه رو میتونی
از سایت دورخیز خریداری کنی. (ارسال پستی رایگان)

www.dourkhiz.com/VIP





روز	نام درس	جزئیات مطالعه و تست زنی			مرور کوتاه جلسه قبلی (تیک بزنی)	مطالعه مرور ۱	مرور ۲	مرور ۳	مدت زمان کل این جلسه
		نام فصل (مبحث)	محدوده مطالعه شده (کسری بنویس)	تعداد تست					
چهارشنبه									
جمع مطالعه:									
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =	میزان خواب بعدازظهر =					
پنجشنبه									
جمع مطالعه:									
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =	میزان خواب بعدازظهر =					
جمعه									
جمع مطالعه:									
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =	میزان خواب بعدازظهر =					
		میانگین ساعات خواب شبانه							
		جمع ساعات مطالعه هفته							
		جمع تعداد تست های هفته							

نکات مشاوره ای هفته:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



روز	نام درس	جزئیات مطالعه و تست زنی			مرور کوتاه جلسه قبلی (تیک بزن)	مطالعه	مرور ۱	مرور ۲	مرور ۳	مدت زمان کل این جلسه
		نام فصل (مبحث)	محدوده مطالعه شده (کسری بنویس)	تعداد تست						
شنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
یکشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
دوشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
سه شنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						



دفتر برنامه ریزی دورخیز با امکانات ویژه رو میتونی
از سایت دورخیز خریداری کنی. (ارسال پستی رایگان)

www.dourkhiz.com/VIP





مدت زمان کل این جلسه	مرور ۲	مرور ۲	مرور ۱	مطالعه	مرور کوتاه جلسه قبلی (تیک بزن)	جزئیات مطالعه و تست زنی			نام درس	روز
						تعداد تست	محدوده مطالعه شده (کسری بنویس)	نام فصل (مبحث)		
										چهارشنبه
										جمع مطالعه:
				میزان خواب بعدازظهر =		تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =		میزان خواب شب قبل =		
										پنجشنبه
										جمع مطالعه:
				میزان خواب بعدازظهر =		تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =		میزان خواب شب قبل =		
										جمعه
										جمع مطالعه:
				میزان خواب بعدازظهر =		تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =		میزان خواب شب قبل =		
					میانگین ساعات خواب شبانه					
					جمع ساعات مطالعه هفته					
					جمع تعداد تست های هفته					

نکات مشاوره ای هفته:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



روز	نام درس	جزئیات مطالعه و تست زنی			مرور کوتاه جلسه قبلی (تیک بزن)	مطالعه	مرور ۱	مرور ۲	مرور ۳	مدت زمان کل این جلسه
		نام فصل (مبحث)	محدوده مطالعه شده (کسری بنویس)	تعداد تست						
شنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
یکشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
دوشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
سه شنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						



دفتر برنامه ریزی دورخیز با امکانات ویژه رو میتونی
از سایت دورخیز خریداری کنی. (ارسال پستی رایگان)

www.dourkhiz.com/VIP





روز	نام درس	جزئیات مطالعه و تست زنی			مرور کوتاه جلسه قبلی (تیک بزن)	مطالعه	مرور ۱	مرور ۲	مرور ۳	مدت زمان کل این جلسه
		نام فصل (مبحث)	محدوده مطالعه شده (کسری بنویس)	تعداد تست						
چهارشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =	میزان خواب بعدازظهر =						
پنجشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =	میزان خواب بعدازظهر =						
جمعه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =	میزان خواب بعدازظهر =						
		میانگین ساعات خواب شبانه								
		جمع ساعات مطالعه هفته								
		جمع تعداد تست های هفته								

نکات مشاوره ای هفته:



روز	نام درس	جزئیات مطالعه و تست زنی			مرور کوتاه جلسه قبلی (تیک بزن)	مطالعه	مرور ۱	مرور ۲	مرور ۳	مدت زمان کل این جلسه
		نام فصل (مبحث)	محدوده مطالعه شده (کسری بنویس)	تعداد تست						
شنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
یکشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
دوشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
سه شنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						



دفتر برنامه ریزی دورخیز با امکانات ویژه رو میتونی
از سایت دورخیز خریداری کنی. (ارسال پستی رایگان)

www.dourkhiz.com/VIP





روز	نام درس	جزئیات مطالعه و تست زنی			مرور کوتاه جلسه قبلی (تیک بز)	مطالعه مرور ۱ مرور ۲ مرور ۳ کل این جلسه	مدت زمان
		نام فصل (مبحث)	محدوده مطالعه شده (کسری بنویس)	تعداد تست			
چهارشنبه							
جمع مطالعه:							
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =	میزان خواب بعدازظهر =			
پنجشنبه							
جمع مطالعه:							
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =	میزان خواب بعدازظهر =			
جمعه							
جمع مطالعه:							
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =	میزان خواب بعدازظهر =			
		میانگین ساعات خواب شبانه					
		جمع ساعات مطالعه هفته					
		جمع تعداد تست های هفته					

نکات مشاوره ای هفته:



روز	نام درس	جزئیات مطالعه و تست زنی			مرور کوتاه جلسه قبلی (تیک بزن)	مطالعه	مرور ۱	مرور ۲	مرور ۳	مدت زمان کل این جلسه
		نام فصل (مبحث)	محدوده مطالعه شده (کسری بنویس)	تعداد تست						
شنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
یکشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
دوشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
سه شنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						



دفتر برنامه ریزی دورخیز با امکانات ویژه رو میتونی
از سایت دورخیز خریداری کنی. (ارسال پستی رایگان)

www.dourkhiz.com/VIP





مدت زمان کل این جلسه	مرور ۳	مرور ۲	مرور ۱	مطالعه	مرور کوتاه جلسه قبلی (تیک بزن)	جزئیات مطالعه و تست زنی			نام درس	روز
						تعداد تست	محدوده مطالعه شده (کسری بنویس)	نام فصل (مبحث)		
										چهارشنبه
										جمع مطالعه:
میزان خواب بعدازظهر = تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... = میزان خواب شب قبل =										
										پنجشنبه
										جمع مطالعه:
میزان خواب بعدازظهر = تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... = میزان خواب شب قبل =										
										جمعه
										جمع مطالعه:
میزان خواب بعدازظهر = تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... = میزان خواب شب قبل =										
						میانگین ساعات خواب شبانه				
						جمع ساعات مطالعه هفته				
						جمع تعداد تست های هفته				

نکات مشاوره ای هفته:



روز	نام درس	جزئیات مطالعه و تست زنی			مرور کوتاه جلسه قبلی (تیک بزن)	مطالعه	مرور ۱	مرور ۲	مرور ۳	مدت زمان کل این جلسه
		نام فصل (مبحث)	محدوده مطالعه شده (کسری بنویس)	تعداد تست						
شنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
یکشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
دوشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
سه شنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						



دفتر برنامه ریزی دورخیز با امکانات ویژه رو میتونی
از سایت دورخیز خریداری کنی. (ارسال پستی رایگان)

www.dourkhiz.com/VIP





روز	نام درس	جزئیات مطالعه و تست زنی			مرور کوتاه جلسه قبلی (تیک بز)	مطالعه مرور ۱ مرور ۲ مرور ۳ کل این جلسه	مدت زمان
		نام فصل (مبحث)	محدوده مطالعه شده (کسری بنویس)	تعداد تست			
چهارشنبه							
جمع مطالعه:							
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =	میزان خواب بعدازظهر =			
پنجشنبه							
جمع مطالعه:							
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =	میزان خواب بعدازظهر =			
جمعه							
جمع مطالعه:							
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =	میزان خواب بعدازظهر =			
		میانگین ساعات خواب شبانه					
		جمع ساعات مطالعه هفته					
		جمع تعداد تست های هفته					

نکات مشاوره ای هفته:



روز	نام درس	جزئیات مطالعه و تست زنی			مرور کوتاه جلسه قبلی (تیک بزن)	مطالعه	مرور ۱	مرور ۲	مرور ۳	مدت زمان کل این جلسه
		نام فصل (مبحث)	محدوده مطالعه شده (کسری بنویس)	تعداد تست						
شنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
یکشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
دوشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
سه شنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						



دفتر برنامه ریزی دورخیز با امکانات ویژه رو میتونی
از سایت دورخیز خریداری کنی. (ارسال پستی رایگان)

www.dourkhiz.com/VIP





روز	نام درس	جزئیات مطالعه و تست زنی			مرور کوتاه جلسه قبلی (تیک بزن)	مطالعه	مرور ۱	مرور ۲	مرور ۳	مدت زمان کل این جلسه
		نام فصل (مبحث)	محدوده مطالعه شده (کسری بنویس)	تعداد تست						
چهارشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =	میزان خواب بعدازظهر =						
پنجشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =	میزان خواب بعدازظهر =						
جمعه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =	میزان خواب بعدازظهر =						
		میانگین ساعات خواب شبانه								
		جمع ساعات مطالعه هفته								
		جمع تعداد تست های هفته								

نکات مشاوره ای هفته:



روز	نام درس	جزئیات مطالعه و تست زنی			مرور کوتاه جلسه قبلی (تیک بزن)	مطالعه	مرور ۱	مرور ۲	مرور ۳	مدت زمان کل این جلسه
		نام فصل (مبحث)	محدوده مطالعه شده (کسری بنویس)	تعداد تست						
شنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
یکشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
دوشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
سه شنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						



دفتر برنامه ریزی دورخیز
از سایت دورخیز خریداری کنی. (ارسال پستی رایگان)

www.dourkhiz.com/VIP





روز	نام درس	جزئیات مطالعه و تست زنی			مرور کوتاه جلسه قبلی (تیک بزن)	مطالعه مرور ۱ مرور ۲ مرور ۳ کل این جلسه	مدت زمان
		نام فصل (مبحث)	محدوده مطالعه شده (کسری بنویس)	تعداد تست			
چهارشنبه							
جمع مطالعه:							
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =	میزان خواب بعدازظهر =			
پنجشنبه							
جمع مطالعه:							
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =	میزان خواب بعدازظهر =			
جمعه							
جمع مطالعه:							
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =	میزان خواب بعدازظهر =			
		میانگین ساعات خواب شبانه					
		جمع ساعات مطالعه هفته					
		جمع تعداد تست های هفته					

نکات مشاوره ای هفته:



روز	نام درس	جزئیات مطالعه و تست زنی			مرور کوتاه جلسه قبلی (تیک بزن)	مطالعه	مرور ۱	مرور ۲	مرور ۳	مدت زمان کل این جلسه
		نام فصل (مبحث)	محدوده مطالعه شده (کسری بنویس)	تعداد تست						
شنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
یکشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
دوشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
سه شنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						



دفتر برنامه ریزی دورخیز با امکانات ویژه رو میتونی
از سایت دورخیز خریداری کنی. (ارسال پستی رایگان)

www.dourkhiz.com/VIP





روز	نام درس	جزئیات مطالعه و تست زنی			مرور کوتاه جلسه قبلی (تیک بزن)	مطالعه	مرور ۱	مرور ۲	مرور ۳	مدت زمان کل این جلسه
		نام فصل (مبحث)	محدوده مطالعه شده (کسری بنویس)	تعداد تست						
چهارشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =	میزان خواب بعدازظهر =						
پنجشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =	میزان خواب بعدازظهر =						
جمعه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =	میزان خواب بعدازظهر =						
		میانگین ساعات خواب شبانه								
		جمع ساعات مطالعه هفته								
		جمع تعداد تست های هفته								

نکات مشاوره ای هفته:



روز	نام درس	جزئیات مطالعه و تست زنی			مرور کوتاه جلسه قبلی (تیک بزن)	مطالعه	مرور ۱	مرور ۲	مرور ۳	مدت زمان کل این جلسه
		نام فصل (مبحث)	محدوده مطالعه شده (کسری بنویس)	تعداد تست						
شنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
یکشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
دوشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
سه شنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						



دفتر برنامه ریزی دورخیز با امکانات ویژه رو میتونی
از سایت دورخیز خریداری کنی. (ارسال پستی رایگان)

www.dourkhiz.com/VIP





روز	نام درس	جزئیات مطالعه و تست زنی			مرور کوتاه جلسه قبلی (تیک بزن)	مطالعه مرور ۱	مرور ۲	مرور ۳	مدت زمان کل این جلسه
		نام فصل (مبحث)	محدوده مطالعه شده (کسری بنویس)	تعداد تست					
چهارشنبه									
جمع مطالعه:									
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =	میزان خواب بعدازظهر =					
پنجشنبه									
جمع مطالعه:									
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =	میزان خواب بعدازظهر =					
جمعه									
جمع مطالعه:									
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =	میزان خواب بعدازظهر =					
		میانگین ساعات خواب شبانه							
		جمع ساعات مطالعه هفته							
		جمع تعداد تست های هفته							

نکات مشاوره ای هفته:



روز	نام درس	جزئیات مطالعه و تست زنی			مرور کوتاه جلسه قبلی (تیک بزن)	مطالعه	مرور ۱	مرور ۲	مرور ۳	مدت زمان کل این جلسه
		نام فصل (مبحث)	محدوده مطالعه شده (کسری بنویس)	تعداد تست						
شنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
یکشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
دوشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
سه شنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						



دفتر برنامه ریزی دورخیز با امکانات ویژه رو میتونی
از سایت دورخیز خریداری کنی. (ارسال پستی رایگان)

www.dourkhiz.com/VIP





روز	نام درس	جزئیات مطالعه و تست زنی			مرور کوتاه جلسه قبلی (تیک بزن)	مطالعه	مرور ۱	مرور ۲	مرور ۳	مدت زمان کل این جلسه
		نام فصل (مبحث)	محدوده مطالعه شده (کسری بنویس)	تعداد تست						
چهارشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =	میزان خواب بعدازظهر =						
پنجشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =	میزان خواب بعدازظهر =						
جمعه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =	میزان خواب بعدازظهر =						
		میانگین ساعات خواب شبانه								
		جمع ساعات مطالعه هفته								
		جمع تعداد تست های هفته								

نکات مشاوره ای هفته:



روز	نام درس	جزئیات مطالعه و تست زنی			مرور کوتاه جلسه قبلی (تیک بزن)	مطالعه	مرور ۱	مرور ۲	مرور ۳	مدت زمان کل این جلسه
		نام فصل (مبحث)	محدوده مطالعه شده (کسری بنویس)	تعداد تست						
شنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
یکشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
دوشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						
سه شنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =						



دفتر برنامه ریزی دورخیز با امکانات ویژه رو میتونی
از سایت دورخیز خریداری کنی. (ارسال پستی رایگان)

www.dourkhiz.com/VIP





روز	نام درس	جزئیات مطالعه و تست زنی			مرور کوتاه جلسه قبلی (تیک بزن)	مطالعه	مرور ۱	مرور ۲	مرور ۳	مدت زمان کل این جلسه
		نام فصل (مبحث)	محدوده مطالعه شده (کسری بنویس)	تعداد تست						
چهارشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =	میزان خواب بعدازظهر =						
پنجشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =	میزان خواب بعدازظهر =						
جمعه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =	میزان خواب بعدازظهر =						
		میانگین ساعات خواب شبانه								
		جمع ساعات مطالعه هفته								
		جمع تعداد تست های هفته								

نکات مشاوره ای هفته:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



روز	نام درس	جزئیات مطالعه و تست زنی			مرور کوتاه جلسه قبلی (تیک بزن)	مطالعه	مرور ۱	مرور ۲	مرور ۳	مدت زمان کل این جلسه
		نام فصل (مبحث)	محدوده مطالعه شده (کسری بنویس)	تعداد تست						
شنبه										
جمع مطالعه:	میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =							
یکشنبه										
جمع مطالعه:	میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =							
دوشنبه										
جمع مطالعه:	میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =							
سه شنبه										
جمع مطالعه:	میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و... =	میزان خواب بعدازظهر =							



دفتر برنامه ریزی دورخیز با امکانات ویژه رو میتونی
از سایت دورخیز خریداری کنی. (ارسال پستی رایگان)

www.dourkhiz.com/VIP





روز	نام درس	جزئیات مطالعه و تست زنی			مرور کوتاه جلسه قبلی (تیک بزن)	مطالعه	مرور ۱	مرور ۲	مرور ۳	مدت زمان کل این جلسه
		نام فصل (مبحث)	محدوده مطالعه شده (کسری بنویس)	تعداد تست						
چهارشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =	میزان خواب بعدازظهر =						
پنجشنبه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =	میزان خواب بعدازظهر =						
جمعه										
جمع مطالعه:										
		میزان خواب شب قبل =	تایم اینترنت، تلگرام، TV و ... =	میزان خواب بعدازظهر =						
		میانگین ساعات خواب شبانه								
		جمع ساعات مطالعه هفته								
		جمع تعداد تست های هفته								

نکات مشاوره ای هفته:



آکادمی کنکور دورخیز

www.dourkhiz.com



جزوه های درسی رایگان



گام به گام های درسی



نمونه سوال های امتحانی



مشاوره کنکور



برنامه ریزی درسی

ورود به سایت دورخیز



جهت دریافت برنامه ریزی خصوصی کلمه (رتبه برتر) را به شماره ۱۰۰۰۰۳۹۴۰ پیامک نمائید.