

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ أَخْرِجْنِي مِنَ ظُلُمَاتِ الْوَهْمِ وَأَكْرِمْنِي بِنُورِ الْفَهْمِ اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ وَأَنْشُرْ عَلَيْنَا خَزَائِنَ عُلُومِكَ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ
 خدايا مرا بیرون آور از تاریکی‌های وهم، و به نور فهم گرامی ام بدار، خدايا درهای رحمتت را به روی ما بگشاه، و خزانه‌های علوم را بر ما

باز کن به مهربانی‌ات ای مهربان‌ترین مهربانان

برنامه انجام تکالیف و مطالعه دانش آموزان کلاسی‌های هفتم و هشتم در منزل

نام و نام خانوادگی دانش آموز:

«موفقیت حاصل نظم و تلاش فراوان است»

برنامه پیشنهادی مدرسه		برنامه پیشنهادی خانواده	
۱۴ - ۱۵	انجام تکالیف روزانه		
۱۵ - ۱۵/۳۰	استراحت		
۱۵/۳۰ - ۱۶/۳۰	انجام تکالیف یا مطالعه دروس		
۱۶/۳۰ - ۱۷/۴۵	ورزش و نماز		
۱۷/۴۵ - ۱۹/۱۵	مطالعه دروس کمک درسی و پیشرفته		
۱۹/۱۵ - ۲۰/۱۵	شام و استراحت		
۲۰/۱۵ - ۲۱/۱۵	مطالعه دروس کمک درسی و پیشرفته		
۲۱/۱۵ - ۲۱/۳۰	استراحت		
۲۱/۳۰ - ۲۲/۳۰	تست زنی		

برنامه ریزی متعالی = شهروند خوب

نکات مهم و قابل توجه دانش آموزان عزیز:

۱. هر یک ساعت مطالعه ۳۰ دقیقه استراحت نمایید.
۲. در اتاق مطالعه در صورت امکان پشت میز مطالعه بنشینید (بدون تلفن همراه و تلویزیون)
۳. درس های مشابه را پشت سر هم مطالعه نکنید.
۴. به صورت مفهومی مطالعه نمایید.
۵. درس را قبل از تدریس معلم پیش خوانی نمایید.
۶. بعد از تدریس معلم حتما درس را مرور کنید تا در حافظه بلند مدت تثبیت شود.
۷. در پایان هر روز حتما تست های مرتبط هر درس و فصل مطالعه شده را تمرین نمایید.
۸. به کمک اولیا برای ایام آخر هفته با توجه به شرایط خانواده برنامه ریزی نمایید.

نکات مهم و قابل توجه اولیاء محترم:

۱. همکاری با دانش آموزان در اجرای برنامه مطالعاتی و انجام تکالیف درسی.
۲. توجه به روحیه دانش آموزان.
۳. توجه به تغذیه فرزندان از نظر تامین مواد مورد نیاز بدن از جمله مواد معدنی و ویتامین ها.
۴. بررسی و معاینه دوره ای دانش آموزان از نظر سلامت جسمی و روحی.
۵. اولیاء محترم لطفاً نظر خود را نسبت به اجرای برنامه نوشته و فرزند خود را از ۲۰ نمره ارزشیابی نمایید.

نظر اولیاء محترم درباره اجرای برنامه (نوبت اول):	نظر اولیاء محترم درباره اجرای برنامه (نوبت دوم):
نمره: <input type="text"/>	نمره: <input type="text"/>
امضاء	امضاء

یادمان باشد که: سختی ها فانی اند و سرسخت ها باقی.