

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

جمعه ۹۷/۱۲/۲۳

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبمٹ
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	-	-
	تفریح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه	صبحانه	
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	-	-
	تفریح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	تحلیل	آزمون قلمچی
	تفریح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه	نماز، ناهار، استراحت	
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	تحلیل	آزمون قلمچی
	تفریح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	ادبیات	تست و تحلیل آریه های ادبی
	تفریح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه	میان وعده . ورزش (فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس)	
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	ریاضی ۱	تست و تحلیل عبارت های جبری
	تفریح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	عربی	تست و تحلیل درس ۱ و ۲ دهم
	تفریح	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه	نماز، شام، استراحت	
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	جبرانی	تست و تحلیل درس امروز
	جمع ساعت مطالعه روزانه		۱۲ ساعت	روز ۱	

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

شنبه ۹۷/۱۲/۲۴

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبحث
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	ادبیات	عروض و قافیه
	تفریح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه	صبحانه	تست و تحلیل
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	ریاضی ۱	عبارت های جبری
	تفریح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	تست و تحلیل
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	عربی	درس ۲ و ۳ دهم
	تفریح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه	نماز، ناهار، استراحت	تست و تحلیل
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	ادبیات	آرایه های ادبی
	تفریح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	تست و تحلیل
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	منطق	درس ۱ و ۲
	تفریح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه	میان وعده . ورزش (فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس)	مطالعه و تست
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	دینی	درس ۱ و ۲ دهم
	تفریح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه	میان وعده	مطالعه و تست
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	زبان	درس ۱
	تفریح	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه	نماز، شام، استراحت	مطالعه و تست
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	جبرانی	درس امروز
جمع ساعت مطالعه روزانه			۱۲ ساعت	روز ۲	

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

یکشنبه ۹۷/۱۲/۲۵

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبحث
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	ادبیات	تست و تحلیل قرابت معنایی
	تفریح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه	صبحانه	
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	ریاضی ۱	تست و تحلیل عبارت های جبری
	تفریح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	عربی	تست و تحلیل درس ۳ و ۴ دهم
	تفریح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه	نماز، ناهار، استراحت	
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	منطق	مطالعه و تست درس ۲ و ۲
	تفریح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	روانشناسی	مطالعه و تست درس ۱ - تعریف
	تفریح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه	میان وعده . ورزش (فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس)	
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	اقتصاد	مطالعه و تست بخش ۱ - فصل ۱ و ۲
	تفریح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	دینی	مطالعه و تست درس ۳ و ۴
	تفریح	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه	نماز، شام، استراحت	
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	جبرانی	تست و تحلیل درس امروز
جمع ساعت مطالعه روزانه			۱۲ ساعت	روز ۳	

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

دوشنبه ۹۷/۱۲/۲۶

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبمٹ
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	ادبیات	تست و تحلیل دستور زبان فارسی
	تفریح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه	صبحانه	
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	ریاضی ۱	تست و تحلیل معادله درجه ۲
	تفریح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	عربی	تست و تحلیل درس ۴ و ۵ دهم
	تفریح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه	نماز، ناهار، استراحت	
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	منطق	مطالعه و تست درس ۳ و ۴
	تفریح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	ادبیات	تست و تحلیل لغت و املا
	تفریح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه	میان وعده . ورزش (فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس)	
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	ریاضی ۱	تست و تحلیل معادله درجه ۲
	تفریح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	تاریخ	مطالعه و تست درس ۱ و ۲ دهم
	تفریح	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه	نماز، شام، استراحت	
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	جبرانی	تست و تحلیل درس امروز
	جمع ساعت مطالعه روزانه		۱۲ ساعت	روز ۴	

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

سه شنبه ۹۷/۱۲/۲۷

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبحث
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	ادبیات	تست و تحلیل عروض و قافیه
	تفریح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه	صبحانه	
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	ریاضی ۱	تست و تحلیل تابع
	تفریح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	عربی	تست و تحلیل درس ۵ و ۶ دهم
	تفریح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه	نماز، ناهار، استراحت	
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	منطق	مطالعه و تست درس ۵ و ۶
	تفریح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	روانشناسی	مطالعه و تست درس ۱ - تعریف
	تفریح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه	میان وعده . ورزش (فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس)	
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	اقتصاد	مطالعه و تست بخش ۱ - فصل ۲ و ۳
	تفریح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	زبان	مطالعه و تست درس ۱ دهم
	تفریح	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه	نماز، شام، استراحت	
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	جبرانی	تست و تحلیل درس امروز
جمع ساعت مطالعه روزانه			۱۲ ساعت	روز ۵	

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

چهارشنبه ۹۷/۱۲/۲۸

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبحث
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	ادبیات	تست و تحلیل قرابت معنایی
	تفریح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه	صبحانه	
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	ریاضی ۱	تست و تحلیل تابع
	تفریح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	عربی	تست و تحلیل آزمون ۱ عربی
	تفریح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه	نماز، ناهار، استراحت	
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	دینی	مطالعه و تست درس ۵ و ۶ دهم
	تفریح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	جامعه‌شناسی	مطالعه و تست درس ۱ و ۲ دهم
	تفریح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه	میان وعده . ورزش (فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس)	
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	بخشانی	مطالعه و تست درس ۱ تا ۲ دهم
	تفریح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	تاریخ	مطالعه و تست درس ۳ و ۴ دهم
	تفریح	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه	نماز، شام، استراحت	
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	جبرانی	تست و تحلیل درس امروز
جمع ساعت مطالعه روزانه			۱۲ ساعت	روز ۶	

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

پنج شنبه ۹۷/۱۲/۲۹

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبحث
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	ادبیات	آرپه های ادبی
	تفریح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه	صبحانه	
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	ریاضی ۱	تست و تحلیل
	تفریح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	عربی	تست و تحلیل
	تفریح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه	نماز، ناهار، استراحت	
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	منطق	مطالعه و تست
	تفریح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	روانشناسی	مطالعه و تست
	تفریح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه	ورزش (فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس)	
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	اقتصاد	مطالعه و تست
	تفریح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	زبان	مطالعه و تست
	تفریح	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه	نماز، شام، استراحت	
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	جبرانی	تست و تحلیل
جمع ساعت مطالعه روزانه			۱۲ ساعت	روز ۷	

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

شنبه ۹۷/۱/۲

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبحث
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	ادبیات	تست و تحلیل دستور زبان فارسی
	تفریح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه	صبحانه	
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	ریاضی ۱	تست و تحلیل تابع
	تفریح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	عربی	تست و تحلیل آزمون ۲ عربی
	تفریح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه	نماز، ناهار، استراحت	
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	دینی	مطالعه و تست درس ۷ و ۸ دهم
	تفریح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	جامعه‌شناسی	مطالعه و تست درس ۳ و ۴ دهم
	تفریح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه	میان وعده . ورزش (فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس)	
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	بخش‌های	مطالعه و تست درس ۲ و ۳ دهم
	تفریح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	تاریخ	مطالعه و تست درس ۵ و ۶ دهم
	تفریح	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه	نماز، شام، استراحت	
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	جبرانی	تست و تحلیل درس امروز
جمع ساعت مطالعه روزانه			۱۲ ساعت	روز ۹	

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

یکشنبه ۹۷/۱/۳

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبمٹ
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	ادبیات	تست و تحلیل لغت و اطا
	تفریح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه	صبحانه	
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	ریاضی ۱	تست و تحلیل داده های آماری
	تفریح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	عربی	تست و تحلیل درس ۱ و ۲ یازدهم
	تفریح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه	نماز، ناهار، استراحت	
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	منطق	مطالعه و تست درس ۹ و ۱۰
	تفریح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	روانشناسی	مطالعه و تست درس ۲ - رشد
	تفریح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه	میان وعده . ورزش (فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس)	
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	اقتصاد	مطالعه و تست بخش ۲ - فصل ۱ و ۲
	تفریح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	زبان	مطالعه و تست درس ۲ دهم
	تفریح	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه	نماز، شام، استراحت	
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	جبرانی	تست و تحلیل درس امروز
جمع ساعت مطالعه روزانه			۱۲ ساعت	روز ۱۰	

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

دوشنبه ۹۷/۱/۴

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبمٹ
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	ادبیات	عروض وقایف
	تفریح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه	صبحانه	تست و تحلیل
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	ریاضی ۱	داده های آماری
	تفریح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	تست و تحلیل
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	عربی	آزمون ۳ عربی
	تفریح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه	نماز، ناهار، استراحت	تست و تحلیل
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	دینی	درس ۹ و ۱۰ دهم
	تفریح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	مطالعه و تست
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	جامعه شناسی	درس ۵ و ۶ دهم
	تفریح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه	میان وعده . ورزش (فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس)	مطالعه و تست
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	بخشانی	درس ۴ و ۵ دهم
	تفریح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه	میان وعده	مطالعه و تست
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	روانشناسی	درس ۲ - رشد
	تفریح	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه	نماز، شام، استراحت	مطالعه و تست
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	جبرانی	درس امروز
	تفریح	۲۳/۱۵ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	تست و تحلیل	تست و تحلیل
جمع ساعت مطالعه روزانه			۱۲ ساعت	روز ۱۱	

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

سه شنبه ۹۷/۱/۵

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبحث
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	ادبیات	تست و تحلیل قرابت معنایی
	تفریح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه	صبحانه	
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	ریاضی ۱	تست و تحلیل نمایش نمودارها
	تفریح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	عربی	تست و تحلیل درس ۳ و ۴ یازدهم
	تفریح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه	نماز، ناهار، استراحت	
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	منطق	مطالعه و تست درس ۱۱ تا ۱۳
	تفریح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	روانشناسی	مطالعه و تست درس ۳ - احساس
	تفریح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه	میان وعده . ورزش (فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس)	
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	اقتصاد	مطالعه و تست بخش ۲ - فصل ۲ و ۳
	تفریح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	تاریخ	مطالعه و تست درس ۷ و ۸ دهم
	تفریح	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه	نماز، شام، استراحت	
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	جبرانی	تست و تحلیل درس امروز
جمع ساعت مطالعه روزانه			۱۲ ساعت	روز ۱۲	

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

چهارشنبه ۹۷/۱/۶

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبحث
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	ادبیات	آراییه های ادبی
	تفریح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه	صبحانه	
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	ریاضی ۱	نمایش نمودارها
	تفریح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	عربی	آزمون ۴ عربی
	تفریح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه	نماز، ناهار، استراحت	
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	دینی	درس ۱۱ و ۱۲ دهم
	تفریح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	جامعه شناسی	درس ۷ و ۸ دهم
	تفریح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه	میان وعده . ورزش (فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس)	
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	بخشانی	درس ۵ و ۶ دهم
	تفریح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	زبان	درس ۳ دهم
	تفریح	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه	نماز، شام، استراحت	
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	جبرانی	درس امروز
	جمع ساعت مطالعه روزانه		۱۲ ساعت	روز ۱۳	

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

پنج شنبه ۹۷/۱/۷

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبحث
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	ادبیات	تست و تحلیل دستور زبان فارسی
	تفریح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه	صبحانه	
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	ریاضی ۲	تست و تحلیل منطق ریاضی
	تفریح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	عربی	تست و تحلیل درس ۵ و ۶ یازدهم
	تفریح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه	نماز، ناهار، استراحت	
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	فلسفه یازدهم	مطالعه و تست درس ۱ - چستی فلسفه
	تفریح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	روانشناسی	مطالعه و تست درس ۳ - احساس
	تفریح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه	میان وعده . ورزش (فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس)	
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	اقتصاد	مطالعه و تست بخش ۲ - فصل ۱ تا ۳
	تفریح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	تاریخ	مطالعه و تست درس ۹ و ۱۰ دهم
	تفریح	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه	نماز، شام، استراحت	
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	جبرانی	تست و تحلیل درس امروز
جمع ساعت مطالعه روزانه			۱۲ ساعت	روز ۱۴	

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

جمعه ۹۷/۱/۸

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبمٹ
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	ادبیات	تست و تحلیل لغت و اطا
	تفریح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه	صبحانه	
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	ریاضی ۲	تست و تحلیل منطق ریاضی
	تفریح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	عربی	تست و تحلیل آزمون ۵ عربی
	تفریح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه	نماز، ناهار، استراحت	
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	دینی	مطالعه و تست درس ۱۳ و ۱۴ دهم
	تفریح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	جامعہ شناسی	مطالعه و تست درس ۹ و ۱۰ دهم
	تفریح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه	میان وعده . ورزش (فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس)	
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	بخرانی	مطالعه و تست درس ۷ و ۸ دهم
	تفریح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	زبان	مطالعه و تست درس ۳ دهم
	تفریح	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه	نماز، شام، استراحت	
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	جبرانی	تست و تحلیل درس امروز
جمع ساعت مطالعه روزانه			۱۲ ساعت	روز ۱۵	

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

شنبه ۹/۱/۹۷

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبحث
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	ادبیات	عروض و قافیه
	تفریح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه	صبحانه	تست و تحلیل
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	ریاضی ۳ و ۲	آمار
	تفریح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	تست و تحلیل
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	عربی	درس ۵ تا ۷ یازدهم
	تفریح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه	نماز، ناهار، استراحت	تست و تحلیل
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	فلسفه یازدهم	درس ۲ - شانه های فلسفه
	تفریح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	مطالعه و تست
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	روانشناسی	درس ۴ - حافظه
	تفریح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه	میان وعده . ورزش (فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس)	مطالعه و تست
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	اقتصاد	بخش ۳ - فصل ۱
	تفریح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه	میان وعده	مطالعه و تست
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	تاریخ	درس ۱۱ و ۱۲ دهم
	تفریح	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه	نماز، شام، استراحت	مطالعه و تست
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	جبرانی	درس امروز
	جمع ساعت مطالعه روزانه		۱۲ ساعت	روز ۱۶	

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

یکشنبه ۹۷/۱/۱۰

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبمٹ
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	ادبیات	تست و تحلیل قربت معنایی
	تفریح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه	صبحانه	
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	ریاضی ۳ و ۲	تست و تحلیل آمار
	تفریح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	عربی	تست و تحلیل آزمون ۶ عربی
	تفریح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه	نماز، ناهار، استراحت	
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	دینی	مطالعه و تست درس ۱ و ۲ یازدهم
	تفریح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	جامعہ شناسی	مطالعه و تست درس ۱۱ و ۱۲ دهم
	تفریح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه	میان وعده . ورزش (فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس)	
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	بخرفانی	مطالعه و تست درس ۹ و ۱۰ دهم
	تفریح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	زبان	مطالعه و تست درس ۴ دهم
	تفریح	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه	نماز، شام، استراحت	
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	جبرانی	تست و تحلیل درس امروز
جمع ساعت مطالعه روزانه			۱۲ ساعت	روز ۱۷	

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

دوشنبه ۹۷/۱/۱۱

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبحث
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	ادبیات	آریه های ادبی
	تفریح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه	صبحانه	تست و تحلیل
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	ریاضی ۳ و ۲	آمار
	تفریح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	تست و تحلیل
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	عربی	درس ۱ و ۲ دوازدهم
	تفریح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه	نماز، ناهار، استراحت	تست و تحلیل
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	فلسفه یازدهم	درس ۳ - آغاز تاریخی
	تفریح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	مطالعه و تست
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	روانشناسی	درس ۴ - حافظه
	تفریح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه	میان وعده . ورزش (فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس)	مطالعه و تست
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	اقتصاد	بخش ۳ - فصل ۲
	تفریح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه	میان وعده	مطالعه و تست
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	تاریخ	درس ۱۳ و ۱۴ دهم
	تفریح	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه	نماز، شام، استراحت	مطالعه و تست
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	جبرانی	درس امروز
	جمع ساعت مطالعه روزانه		۱۲ ساعت	روز ۱۸	

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

سه شنبه ۹۷/۱/۱۲

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبمٹ
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	ادبیات	تست و تحلیل دستور زبان فارسی
	تفریح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه	صبحانه	
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	ریاضی ۳	تست و تحلیل احتمال
	تفریح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	عربی	تست و تحلیل آزمون ۷ عربی
	تفریح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه	نماز، ناهار، استراحت	
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	دینی	مطالعه و تست درس ۳ و ۴ یازدهم
	تفریح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	جامعه‌شناسی	مطالعه و تست درس ۱۳ و ۱۴ دهم
	تفریح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه	میان وعده . ورزش (فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس)	
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	بخبرانی	مطالعه و تست درس ۱ و ۲ یازدهم
	تفریح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	زبان	مطالعه و تست درس ۴ دهم
	تفریح	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه	نماز، شام، استراحت	
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	جبرانی	تست و تحلیل درس امروز
جمع ساعت مطالعه روزانه			۱۲ ساعت	روز ۱۹	

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

پنج شنبه ۹۷/۱/۱۴

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبمٹ
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	ادبیات	تست و تحلیل لغت و املا
	تفریح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه	صبحانه	
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	ریاضی ۳	تست و تحلیل احتمال
	تفریح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	عربی	تست و تحلیل درس ۳ و ۴ دوازدهم
	تفریح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه	نماز، ناهار، استراحت	
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	فلسفه یازدهم	مطالعه و تست درس ۴ - فلسفه زندگی
	تفریح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	روانشناسی	مطالعه و تست درس ۵ - سگرا
	تفریح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه	میان وعده . ورزش (فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس)	
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	اقتصاد	مطالعه و تست بخش ۳ - فصل ۱ و ۲
	تفریح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	تاریخ	مطالعه و تست درس ۱۵ و ۱۶ دهم
	تفریح	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه	نماز، شام، استراحت	
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	جبرانی	تست و تحلیل درس امروز
	جمع ساعت مطالعه روزانه		۱۲ ساعت	روز ۲۱	

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

جمعه ۹۷/۱/۱۵

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبحث
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	ادبیات	عروض و قافیه
	تفریح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه	صبحانه	تست و تحلیل
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	ریاضی ۳	احتمال
	تفریح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	تست و تحلیل
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	عربی	آزمون ۸ عربی
	تفریح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه	نماز، ناهار، استراحت	تست و تحلیل
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	دینی	درس ۵ و ۶ یازدهم
	تفریح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	مطالعه و تست
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	جامعه‌شناسی	درس ۱ و ۲ یازدهم
	تفریح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه	میان وعده . ورزش (فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس)	مطالعه و تست
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	بخش‌بندی	درس ۳ و ۴ یازدهم
	تفریح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه	میان وعده	مطالعه و تست
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	زبان	درس ۱ یازدهم
	تفریح	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه	نماز، شام، استراحت	مطالعه و تست
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	جبرانی	درس امروز
	جمع ساعت مطالعه روزانه		۱۲ ساعت	روز ۲۲	

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

شنبه ۹۷/۱/۱۶

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبمٹ
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	-	-
	تفریح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه	صبحانه	
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	-	-
	تفریح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	-	-
	تفریح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه	نماز، ناهار، استراحت	
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	ادبیات	تست و تحلیل قرابت معنایی
	تفریح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	ریاضی ۳	تست و تحلیل چرخه آمار
	تفریح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه	میان وعده . ورزش (فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس)	
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	عربی	تست و تحلیل درس ۳ تا ۵ دوازدهم
	تفریح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	فلسفه یازدهم	مطالعه و تست درس ۵ - براس اندیشه
	تفریح	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه	نماز، شام، استراحت	
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	جبرانی	تست و تحلیل درس امروز
جمع ساعت مطالعه روزانه			۱۲ ساعت	روز ۲۳	

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

یکشنبه ۹۷/۱/۱۷

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبحث
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	ادبیات	آریه های ادبی
	تفریح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه	صبحانه	
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	ریاضی ۳	مل سازی
	تفریح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	عربی	آزمون ۹ عربی
	تفریح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه	نماز، ناهار، استراحت	
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	دینی	درس ۷ و ۸ یازدهم
	تفریح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	روان شناسی	درس ۵ - سنگترا
	تفریح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه	میان وعده . ورزش (فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس)	
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	اقتصاد	بخش ۴ - فصل ۱
	تفریح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	تاریخ	درس ۱ و ۲ یازدهم
	تفریح	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه	نماز، شام، استراحت	
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	جبرانی	درس امروز
جمع ساعت مطالعه روزانه			۱۲ ساعت	روز ۲۴	

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

دوشنبه ۹۷/۱/۱۸

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبمٹ
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	-	-
	تفریح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه	صبحانه	
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	-	-
	تفریح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	-	-
	تفریح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه	نماز، ناهار، استراحت	
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	روان شناسی	درس ۵ - تفکر ۲ مطالعه و تست
	تفریح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	جامعه شناسی	درس ۳ و ۴ یازدهم مطالعه و تست
	تفریح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه	میان وعده . ورزش (فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس)	
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	بخشانی	درس ۴ و ۵ یازدهم مطالعه و تست
	تفریح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	زبان	درس ۱ یازدهم مطالعه و تست
	تفریح	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه	نماز، شام، استراحت	
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	جبرانی	درس امروز تست و تحلیلی
	جمع ساعت مطالعه روزانه		۱۲ ساعت	روز ۲۵	

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

سه شنبه ۹۷/۱/۱۹

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبمٹ
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	ادبیات	تست و تحلیل دستور زبان فارسی
	تفریح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه	صبحانه	
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	ریاضی ۳	تست و تحلیل دنباله حسابی
	تفریح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	عربی	تست و تحلیل آزمون ۱۰ عربی
	تفریح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه	نماز، ناهار، استراحت	
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	فلسفه یازدهم	مطالعه و تست درس ۶ - امکان شناخت
	تفریح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	دینی	مطالعه و تست درس ۹ و ۱۰ یازدهم
	تفریح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه	میان وعده . ورزش (فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس)	
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	روان شناسی	مطالعه و تست درس ۵ - تفکر ۱ و ۲
	تفریح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	اقتصاد	مطالعه و تست بخش ۴ - فصل ۲
	تفریح	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه	نماز، شام، استراحت	
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	جبرانی	تست و تحلیل درس امروز
جمع ساعت مطالعه روزانه			۱۲ ساعت	روز ۲۶	

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

چهارشنبه ۹۷/۱/۲۰

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبمٹ
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	-	-
	تفریح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه	صبحانه	
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	-	-
	تفریح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	-	-
	تفریح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه	نماز، ناهار، استراحت	
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	ادبیات	تست و تحلیل قرابت معنایی
	تفریح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	ریاضی	تست و تحلیل دنباله حسابی
	تفریح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه	میان وعده . ورزش (فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس)	
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	فلسفه یازدهم	مطالعه و تست درس ۷ - ابزارهای شناخت
	تفریح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	تاریخ	مطالعه و تست درس ۳ و ۴ یازدهم
	تفریح	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه	نماز، شام، استراحت	
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	جبرانی	تست و تحلیل درس امروز
	جمع ساعت مطالعه روزانه		۱۲ ساعت	روز ۲۷	

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

پنج شنبه ۹۷/۱/۲۱

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبمٹ
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	ادبیات	تست و تحلیل لغت و اطا
	تفریح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه	صبحانه	
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	ریاضی ۳	تست و تحلیل دنباله حسابی
	تفریح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	عربی	تست و تحلیل آزمون ۱۱ عربی
	تفریح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه	نماز، ناهار، استراحت	
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	دینی	مطالعه و تست درس ۱۱ و ۱۲ یازدهم
	تفریح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	جامعه‌شناسی	مطالعه و تست درس ۵ و ۶ یازدهم
	تفریح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه	میان وعده . ورزش (فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس)	
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	بخزانی	مطالعه و تست درس ۵ و ۶ یازدهم
	تفریح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	زبان	مطالعه و تست درس ۲ یازدهم
	تفریح ۷	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه	نماز، شام، استراحت	
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	جبرانی	تست و تحلیل درس امروز
	جمع ساعت مطالعه روزانه		۱۲ ساعت	روز ۲۸	

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

جمعه ۹۷/۱/۲۲

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبحث
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	ادبیات	عروض و قافیه
	تفریح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه	صبحانه	
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	ریاضی ۳	دنباله حسابی
	تفریح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	عربی	آزمون ۱۲ عربی
	تفریح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه	نماز، ناهار، استراحت	
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	فلسفه یازدهم	درس ۸ - تاریخچه معرفت
	تفریح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	روان شناسی	درس ۷ - انگیزه
	تفریح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه	میان وعده . ورزش (فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس)	
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	اقتصاد	بخش ۴ - فصل ۱ و ۲
	تفریح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	تاریخ	درس ۵ و ۶ یازدهم
	تفریح	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه	نماز، شام، استراحت	
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	جبرانی	درس امروز
جمع ساعت مطالعه روزانه			۱۲ ساعت	روز ۲۹	

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

شنبه ۹۷/۱/۲۳

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبمٹ
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	-	-
	تفریح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه	صبحانه	
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	-	-
	تفریح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	-	-
	تفریح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه	نماز، ناهار، استراحت	
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	ادبیات	تست و تحلیل قرابت معنایی
	تفریح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	ریاضی ۳	تست و تحلیل دنباله هندسی
	تفریح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه	میان وعده . ورزش (فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس)	
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	جامعه شناسی	مطالعه و تست درس ۷ و ۸ یازدهم
	تفریح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	زبان	مطالعه و تست درس ۲ یازدهم
	تفریح	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه	نماز، شام، استراحت	
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	جبرانی	تست و تحلیل درس امروز
جمع ساعت مطالعه روزانه			۱۲ ساعت	روز ۳۰	

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

یکشنبه ۹۷/۱/۲۴

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبحث
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	ادبیات	تست و تحلیل دستور زبان فارسی
	تفریح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه	صبحانه	
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	ریاضی ۳	تست و تحلیل دنباله هندسی
	تفریح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	عربی	تست و تحلیل آزمون ۱۳ عربی
	تفریح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه	نماز، ناهار، استراحت	
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	فلسفه یازدهم	مطالعه و تست درس ۹ - چستی انسان
	تفریح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	روان شناسی	مطالعه و تست درس ۷ - انگیزه
	تفریح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه	میان وعده . ورزش (فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس)	
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	اقتصاد	مطالعه و تست بخش ۵ - فصل ۲
	تفریح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	تاریخ	مطالعه و تست درس ۷ و ۸ یازدهم
	تفریح	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه	نماز، شام، استراحت	
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	جبرانی	تست و تحلیل درس امروز
جمع ساعت مطالعه روزانه			۱۲ ساعت	روز ۳۱	

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

دوشنبه ۹۷/۱/۲۵

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبمٹ
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	-	-
	تفریح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه	صبحانه	
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	-	-
	تفریح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	-	-
	تفریح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه	نماز، ناهار، استراحت	
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	ادبیات	تست و تحلیل لغت و املا
	تفریح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	ریاضی ۱	تست و تحلیل دوره دهم
	تفریح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه	میان وعده . ورزش (فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس)	
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	جامعه شناسی	درس ۱۰ و ۹ یازدهم مطالعه و تست
	تفریح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	دینی	درس ۱۳ و ۱۴ یازدهم مطالعه و تست
	تفریح	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه	نماز، شام، استراحت	
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	جبرانی	درس امروز تست و تحلیل
جمع ساعت مطالعه روزانه			۱۲ ساعت	روز ۳۲	

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

سه شنبه ۹۷/۱/۲۶

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبحث
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	ادبیات	آرپه های ادبی
	تفریح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه	صبحانه	
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	ریاضی ۱	دوره دهم
	تفریح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	عربی	آزمون ۱۴ عربی
	تفریح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه	نماز، ناهار، استراحت	
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	فلسفه یازدهم	درس ۱۰ - موجود اخلاق کرا
	تفریح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	جامعہ شناسی	درس ۱۱ و ۱۲ یازدهم
	تفریح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه	میان وعده . ورزش (فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس)	
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	بخرانی	درس ۷ تا ۹ یازدهم
	تفریح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	زبان	درس ۳ یازدهم
	تفریح	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه	نماز، شام، استراحت	
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	جبرانی	درس امروز
	جمع ساعت مطالعه روزانه		۱۲ ساعت	روز ۳۳	

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

چهارشنبه ۹۷/۱/۲۷

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبمٹ
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	-	-
	تفریح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه	صبحانه	
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	-	-
	تفریح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	-	-
	تفریح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه	نماز، ناهار، استراحت	
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	دینی	مطالعه و تست درس ۱۵ و ۱۶ یازدهم
	تفریح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	تاریخ	درس ۹ و ۱۰ یازدهم
	تفریح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه	میان وعده . ورزش (فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس)	
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	جامعه شناسی	درس ۱۳ تا ۱۵ یازدهم
	تفریح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	بخزانی	درس ۱۰ و ۱۱ یازدهم
	تفریح	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه	نماز، شام، استراحت	
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	جبرانی	درس امروز
جمع ساعت مطالعه روزانه			۱۲ ساعت	روز ۳۴	

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

پنج شنبه ۹۷/۱/۲۸

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبمٹ
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	ادبیات	تست و تحلیل قرابت و عروض
	تفریح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه	صبحانه	
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	ریاضی ۲	تست و تحلیل دوره یازدهم
	تفریح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	منطق	تست و تحلیل دوره کامل
	تفریح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه	نماز، ناهار، استراحت	
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	فلسفه یازدهم	تست و تحلیل دوره کامل
	تفریح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	جامعہ شناسی	تست و تحلیل دوره کامل
	تفریح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه	میان وعده . ورزش (فوتبال، والیبال، بسکتبال، تنیس)	
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	روان شناسی	مطالعه و تست درس ۸ - سلامت
	تفریح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه	میان وعده	
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	تاریخ	مطالعه و تست درس ۱۱ و ۱۲ یازدهم
	تفریح	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه	نماز، شام، استراحت	
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	جبرانی	تست و تحلیل درس امروز
جمع ساعت مطالعه روزانه			۱۲ ساعت	روز ۳۵	

برنامه مطالعاتی رشته انسانی دبیرستان ماندگار البرز

جمعه ۹۷/۱/۲۹

ردیف	درس	ساعت	زمان	درس	مبمٹ
۱	اول	۷ - ۹	۱۲۰ دقیقه	آزمون	جامع
	تفصیح	۹ - ۹/۲۵	۲۵ دقیقه		سبج
۲	دوم	۹/۲۵ - ۱۱/۱۵	۱۱۰ دقیقه	آزمون	جامع
	تفصیح	۱۱/۱۵ - ۱۱/۳۰	۱۵ دقیقه		سبج
۳	سوم	۱۱/۳۰ - ۱۳	۹۰ دقیقه	آزمون	جامع
	تفصیح	۱۳ - ۱۳/۴۵	۴۵ دقیقه		سبج
۴	چهارم	۱۳/۴۵ - ۱۵/۱۵	۹۰ دقیقه	تحلیل	آزمون
	تفصیح	۱۵/۱۵ - ۱۵/۳۰	۱۵ دقیقه		جامع
۵	پنجم	۱۵/۳۰ - ۱۶/۵۵	۸۵ دقیقه	تحلیل	آزمون
	تفصیح	۱۶/۵۵ - ۱۷/۴۵	۵۰ دقیقه		جامع
۶	ششم	۱۷/۴۵ - ۱۹	۷۵ دقیقه	-	-
	تفصیح	۱۹ - ۱۹/۱۵	۱۵ دقیقه		
۷	هفتم	۱۹/۱۵ - ۲۰/۳۰	۷۵ دقیقه	-	-
	تفصیح	۲۰/۳۰ - ۲۲	۹۰ دقیقه		
۸	هشتم	۲۲ - ۲۳/۱۵	۷۵ دقیقه	-	-
	جمع ساعت مطالعه روزانه	۱۲ ساعت	روز ۳۶		