

قالب برنامه هفتگی مطالعه

هدف‌گذاری، مطالعه، مرور و ارزیابی هفتگی

از تا

.....

..... ساعت

هفته

هدف اصلی هفته

مجموع ساعت هدف

برنامه روزانه

روز	درس / موضوع	زمان	هدف جلسه	انجام شد
شنبه				☐
یکشنبه				☐
دوشنبه				☐
سه‌شنبه				☐
چهارشنبه				☐
پنجشنبه				☐
جمعه				☐

مرور و پیگیری

☐ مرور نکات دشوار انجام شد.

☐ تست/تمرین هفتگی انجام شد.

☐ مطالب عقب‌افتاده منتقل شد.

☐ برای هفته بعد هدف مشخص شد.

.....%

.....

.....

میزان تحقق هدف

بهترین پیشرفت این هفته

نیاز به بهبود