

زمان بندی پیشنهادی ویژه ماه مبارک رمضان

در امتحانات خرداد ماه ۹۷ پایه دهم

دوستان خوبم:

با توجه به برگزاری امتحانات خرداد در ماه مبارک رمضان میتوانید برای مطالعه از زمانبندیهای پیشنهادی زیر استفاده نمایید.
دانش آموزانی که می خواهند بعد از افطار استراحت کنند میتوانند از زمانبندی زیر استفاده نمایند.

پیشنهاد اول:

ساعت مطالعه	۲۲-۲۳	۱ ساعت
ساعت استراحت	۲۳-۳:۱۵	۴:۱۵ ساعت
سحری - نماز - عبادت	۳:۱۵-۴:۳۰	۱:۱۵ ساعت
ساعت مطالعه	۴:۳۰-۵:۴۵	۱:۱۵ ساعت
ساعت مطالعه	۶-۷:۱۵	۱:۱۵ ساعت
ساعت مطالعه	۷:۳۰-۸:۴۵	۱:۱۵ ساعت
ساعت مطالعه	۹- ۱۰:۱۵	۱:۱۵ ساعت
خواب و استراحت	۱۰:۳۰-۱۳:۳۰	۳ ساعت
ساعت مطالعه	۱۳:۴۰-۱۵:۱۰	۱:۱۵ ساعت
ساعت مطالعه	۱۵:۲۰-۱۶:۵۰	۱:۱۵ ساعت
ساعت مطالعه	۱۷- ۱۸:۱۵	۱:۱۵ ساعت
خواب و استراحت	۱۸:۱۵-۲۰:۳۰	۲:۱۵ ساعت

افطاری خوشمزه نوش جان



۹:۱۵ ساعت

زمان استراحت

۱۱ ساعت

زمان مطالعه

واحد مشاوره پایه دهم

زمان بندی پیشنهادی ویژه ماه مبارک رمضان

در امتحانات خرداد ماه ۹۷ پایه دهم

دوستان خوبم:

با توجه به برگزاری امتحانات خرداد در ماه مبارک رمضان می‌توانید برای مطالعه از زمانبندیهای پیشنهادی زیر استفاده نمایید.
دانش آموزانی که می‌خواهند تا سحر بیدار بمانند، می‌توانند از زمانبندی زیر استفاده نمایند.

پیشنهاد دوم:

ساعت مطالعه	۲۲:۲۳-۳۰	۳۰:۱
ساعت مطالعه	۲۳:۴۰-۱:۱۰	۱:۱۵
ساعت مطالعه	۱:۲۰-۳	۱:۱۵
سحری - نماز - عبادت	۳-۴:۳۰	۱:۳۰ ساعت
ساعت استراحت	۴:۳۰-۱۱:۳۰	۷ ساعت
ساعت مطالعه	۱۱:۴۰-۱۳:۱۰	۱:۱۵
ساعت مطالعه	۱۳:۲۰-۱۴:۵۰	۱:۱۵
ساعت مطالعه	۱۵-۱۶:۱۵	۱:۱۵
ساعت مطالعه	۱۶:۳۰-۱۷:۴۵	۱:۱۵
خواب و استراحت	۱۷:۴۵- ۲۰:۳۰	۲:۴۵ ساعت

افطاری خوشمزه نوش جان



ساعت ۹:۴۵

زمان استراحت

ساعت ۱۰:۱۵

زمان مطالعه

واحد مشاوره پایه دهم