

به نام خدا

برنامه ریزی

جلسه سوم

تابستان ۹۹



یعنی کیه این موقع داره زنگ میزنه؟!





همه در حیاط مسجد خوشحال بودند.

زمان برداش	کارها	زمان برداش	کارها
نیم ساعت	صبحانه خوردم	نیم ساعت	صبحانه خوردم
۵ دقیقه	شیرهایی که پدرم خریده بود چشتم	۱ ساعت	کلاس آنلاین داشتم فارسی
۱ ساعت	تلویزیون دیدم	۱ ساعت	کلاس آنلاین داشتم قرآن
نیم ساعت	آبشویی	نیم ساعت	ناهار خوردم
یک ربع	حیاط رفتم	۲ ساعت	بایراردم بازی کردم
نیم ساعت	کار دستی درست کردم	۱ ساعت	تلویزیون دیدم
		نیم ساعت	حیاط رفتم

روشنه

زمان برداش	کارها	زمان برداش	کارها
نیم ساعت	صبحانه خوردم	نیم ساعت	صبحانه خوردم
۴ ساعت	با مادرم بیرون رفتم دگارا ادا	۱ ساعت	تعلیم زبان مدرسه ام
۲ ساعت	تلویزیون دیدم	۲ ساعت	تلویزیون دیدم
نیم ساعت	خط نوشتم	یک ربع	به گل هایم آب دادم
۱ ساعت	ناهار خوردم	۱ ساعت	ناهار خوردم
۱ ساعت	حیاط رفتم	۳ ساعت	بیرون رفتم
۲ ساعت	شام خوردم	نیم ساعت	شام خوردم

پنج شنبه

چهارشنبه



aparat.com/lemonmedia

**انجام کارها به صورت منظم
و دقیق برای رسیدن به هدف**



برنامه ریزی





aparat.com/lemonmedia

- برای ۱ هفته با توجه به هدفی که در نظر داری برنامه تو بنویس.

- سعی کن طبق برنامه ت جلو ببری.

- آخر هفته مشکلات و خوبیهای برنامه تو بررسی کن.

- برنامه ای که نوشتی رو حتما برای من بفرست.



موفق باشید.

توسلی