

به نام خدا

تاریخ :

شماره	درس	برنامه	تعداد تست	تعداد تشریحی	زمان
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

● نکات مثبت امروز :

● نکات منفی امروز :

● جمع ساعت مطالعه :

● جمع تعداد تست :

● میزان خواب شب :

● ساعت استفاده از گوشی :

ما همیشه باید تحمل یکی از این دو درد را انتخاب کنیم : یا درد انضباط شخصی یا درد حسرت و پشیمانی