



# اردوی عیدباستانی نوروز - دبیرستان یاران فاطمه (سلام الله علیها) - پایه هفتم



ساعت / تاریخ	۱۱-۱۰	۱۱-۱۲	۱۲-۱۳	۱۳-۱۴	۱۴-۱۵	۱۵-۱۶	۱۶-۱۷	۱۷-۱۸	۱۸-۲۰	۲۰-۲۲	۲۲-۲۳	۲۳
۱ فروردین		ورزش	نماز و ناهار	تفریح (دوری از گوشی)	تفریح در کنار خانواده	تفریح (بازی فکری و ..)	تهیه عصرانه برای خانواده	استراحت	تفریح در کنار خانواده و نماز مغرب	فیلم	کتاب	خواب
۲ فروردین	صبحانه دختر پزون	ورزش	نماز و ناهار	تفریح (دوری از گوشی)	تفریح در کنار خانواده	تفریح (بازی فکری و ..)	استراحت	استراحت	تفریح در کنار خانواده و نماز مغرب	فیلم	کتاب	خواب
۳ فروردین		ورزش	نماز و ناهار	تفریح (دوری از گوشی)	تفریح در کنار خانواده	تفریح (بازی فکری و ..)	استراحت	استراحت	تفریح در کنار خانواده و تهیه دسر برای شام	فیلم	کتاب	خواب
۴ فروردین		ورزش	نماز و ناهار	تمرین خوشنویسی	استراحت و تفریح (دوری از گوشی)	دوره پیام	استراحت	حفظ قران (ایه ۱۰ تا ۱۰ سوره الرحمن)	فیلم و نماز مغرب	در کنار خانواده	فعالیت آزاد	خواب
۵ فروردین	صبحانه دختر پزون	ورزش	نماز و ناهار	تمرین خوشنویسی	استراحت و تفریح (دوری از گوشی)	دوره ادبیات	استراحت	حفظ قران (ایه ۱۰ تا ۲۰ سوره الرحمن)	کتاب و نماز مغرب	در کنار خانواده	فعالیت آزاد	خواب
۶ فروردین		ورزش	نماز و ناهار	تمرین خوشنویسی	استراحت و تفریح (دوری از گوشی)	دوره فیزیک شیمی	استراحت	حفظ قران (ایه ۲۰ تا ۳۰ سوره الرحمن)	فیلم و تهیه شام	در کنار خانواده	فعالیت آزاد	خواب
۷ فروردین		ورزش	نماز و ناهار	تمرین خوشنویسی	استراحت و تفریح (دوری از گوشی)	دوره زیست و زمین	تهیه عصرانه برای خانواده	حفظ قران (ایه ۳۰ تا ۴۰ سوره الرحمن)	کتاب و نماز مغرب	در کنار خانواده	فعالیت آزاد	خواب
۸ فروردین	صبحانه دختر پزون	ورزش	نماز و ناهار	تمرین خوشنویسی	استراحت و تفریح (دوری از گوشی)	دوره ریاضی	استراحت	حفظ قران (ایه ۴۰ تا ۵۰ سوره الرحمن)	فیلم و نماز مغرب	در کنار خانواده	فعالیت آزاد	خواب
۹ فروردین		ورزش	نماز و ناهار	تمرین خوشنویسی	استراحت و تفریح (دوری از گوشی)	دوره عربی	استراحت	حفظ قران (ایه ۵۰ تا ۶۰ سوره الرحمن)	کتاب و نماز مغرب	در کنار خانواده	فعالیت آزاد	خواب
۱۰ فروردین		ورزش	نماز و ناهار	تمرین خوشنویسی	استراحت و تفریح (دوری از گوشی)	دوره زبان انگلیسی	استراحت	حفظ قران (ایه ۶۰ تا ۷۰ سوره الرحمن)	تهیه دسر برای شام	در کنار خانواده	فعالیت آزاد	خواب
۱۱ فروردین		ورزش	نماز و ناهار	تمرین خوشنویسی	استراحت و تفریح (دوری از گوشی)	دوره مطالعات	تهیه عصرانه برای خانواده	حفظ قران (ایه ۷۰ تا ۷۸ سوره الرحمن)	کتاب و تهیه شام	فیلم در کنار خانواده	فعالیت آزاد	خواب
۱۲ فروردین	صبحانه دختر پزون	ورزش	نماز و ناهار	تفریح (بازی فکری و ..)	تفریح (بازی فکری و ..)	استراحت	تفریح (بازی فکری و ..)	استراحت	تفریح و نماز مغرب	فیلم	فعالیت آزاد	خواب
۱۳ فروردین		ورزش	نماز و ناهار	تفریح در کنار خانواده	تفریح در کنار خانواده	تفریح در کنار خانواده	تهیه عصرانه برای خانواده	استراحت	تفریح در کنار خانواده	آمادگی برای مدرسه	آمادگی برای مدرسه	خواب

پروردگارا، در این روزهای پامانی سال، به خواب عزیزانمان آرامش، به بیداریشان آسایش، به زندگیشان عافیت، به مهرشان وفا، به عمرشان عزت، به رزقشان برکت، و به وجودشان صحت عطا فرما، آمین. سال نو بر شما مبارک