

برنامه برای گروه سنی ۱۳ تا ۱۵ سال: (هفته دوم) (صفحات کتاب معرفی شده بر اساس صفحات PDF موجود در کانال طرح می باشد)

| روز و تاریخ           | تلاوت قرآن                           | گفتن اذکار                                                 | ورزش روزانه                                   | خواندن دعا                    | مطالعه کتاب                                                  | توصیه اخلاقی                                                                             |
|-----------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| شنبه<br>۱۳۹۶/۶/۲۵     | صفحه ۸<br>آیات ۴۹ تا ۵۳<br>سوره بقره | ذکر صلوات: ۱۸:<br>لا اله الا الله: ۱۸:<br>ذکر استغفار: ۱۸: | ۱۵ تا ۲۰ دقیقه<br>پیاده روی<br>و ۵ دقیقه نرمش | دعای عهد                      | کتاب ۱۱۴ نکته<br>درباره نماز<br>استاد قرائتی<br>صفحه ۹ و ۲۰  | خواندن سوره واقعه<br>با ترجمه آیه ۱۷ تا ۴۰                                               |
| یکشنبه<br>۱۳۹۶/۶/۲۶   | صفحه ۸<br>آیات ۴۵ تا ۵۷<br>سوره بقره | ذکر صلوات: ۱۸:<br>لا اله الا الله: ۱۸:<br>ذکر استغفار: ۱۸: | ۱۵ تا ۲۰ دقیقه<br>پیاده روی<br>و ۵ دقیقه نرمش | -----                         | کتاب ۱۱۴ نکته<br>درباره نماز<br>استاد قرائتی<br>صفحه ۲۱ و ۲۲ | محاسبه اعمال<br>در آخر روز                                                               |
| دوشنبه<br>۱۳۹۶/۶/۲۷   | صفحه ۹<br>آیات ۵۸ تا ۶۰<br>سوره بقره | ذکر صلوات: ۱۸:<br>لا اله الا الله: ۱۸:<br>ذکر استغفار: ۱۸: | ۱۵ تا ۲۰ دقیقه<br>پیاده روی<br>و ۵ دقیقه نرمش | -----                         | کتاب ۱۱۴ نکته<br>درباره نماز<br>استاد قرائتی<br>صفحه ۲۳ و ۲۴ | فکر کردن به<br>نعمت هایی که خدا داده و<br>شکر آن نعمت ها +<br>خواندن دو رکعت نماز<br>شکر |
| سه شنبه<br>۱۳۹۶/۶/۲۸  | صفحه ۶<br>آیات ۳۰ تا ۳۳<br>سوره بقره | ذکر صلوات: ۱۸:<br>لا اله الا الله: ۱۸:<br>ذکر استغفار: ۱۸: | ۱۵ تا ۲۰ دقیقه<br>پیاده روی<br>و ۵ دقیقه نرمش | دعای عهد                      | کتاب ۱۱۴ نکته<br>درباره نماز<br>صفحه ۱۰<br>تا پایان ۱۲       | احترام به پدر و مادر<br>و بوسیدن دستشان<br>در هر روز                                     |
| چهارشنبه<br>۱۳۹۶/۶/۲۹ | صفحه ۶<br>آیات ۳۴ تا ۳۷<br>سوره بقره | ذکر صلوات: ۱۸:<br>لا اله الا الله: ۱۸:<br>ذکر استغفار: ۱۸: | ۱۵ تا ۲۰ دقیقه<br>پیاده روی<br>و ۵ دقیقه نرمش | دعای سلامتی<br>امام زمان (عج) | کتاب ۱۱۴ نکته<br>درباره نماز<br>استاد قرائتی<br>صفحه ۱۳ و ۱۴ | محاسبه اعمال<br>در آخر روز                                                               |
| پنج شنبه<br>۱۳۹۶/۶/۳۰ | صفحه ۷<br>آیات ۳۸ تا ۴۲<br>سوره بقره | ذکر صلوات: ۱۸:<br>لا اله الا الله: ۱۸:<br>ذکر استغفار: ۱۸: | ۱۵ تا ۲۰ دقیقه<br>پیاده روی<br>و ۵ دقیقه نرمش | زیارت عاشورا                  | کتاب ۱۱۴ نکته<br>درباره نماز<br>استاد قرائتی<br>صفحه ۱۵ و ۱۶ | یاد کردن اموات<br>در شب جمعه<br>با ذکر فاتحه                                             |
| جمعه<br>۱۳۹۶/۶/۳۱     | صفحه ۷<br>آیات ۴۳ تا ۴۸<br>سوره بقره | ذکر صلوات: ۱۸:<br>لا اله الا الله: ۱۸:<br>ذکر استغفار: ۱۸: | ۱۵ تا ۲۰ دقیقه<br>پیاده روی<br>و ۵ دقیقه نرمش | دعای عهد                      | کتاب ۱۱۴ نکته<br>درباره نماز<br>استاد قرائتی<br>صفحه ۱۷ و ۱۸ | غسل جمعه<br>و در صورت امکان<br>صله رحم                                                   |