			روز ۳:				روز ۲:				روز ۱:		
m	عصر	روز دوز	مبح)	عصر	روز دوز	صبح) m	عمر عمر	ارار دوز	مبح	چک لیست قرین های تثبیت کننده شنیداری	
												چندبار تمرین کردید؟ ۴۱۳۱۲۱۱۰	
												تنفس	
												اسكنِ بدن	3°
												مکان امن	قريناتى؟
												همه تمرينات	
© بله متوسط نه	© بله متوسط نه	© بله متوسط نه	© بله © متوسط نه نه	ن بله نه متوسط ک نه	© بله متوسط نه	© بله متوسط نه	© بله ⊕ متوسط ای نه	© بله متوسط نه	© بله متوسط نه	© بله © متوسط انه نه	© بله © متوسط ۞ نه	آیا تمرین مفید بود؟	
			:8 39.				.ei 0:				: :F ia :		

			روز ۶:				روز ۵:	روز ۴:						
<u>ب</u>	3 ¹ / ₂))))	وبيح	m	عصر)1/1)1/1	وبيح)	عصر)1/2)1/2)20)	و ما	ک لیست قرین های تثبیت کننده شنیداری	چک	
												چندبار تمرین کردید؟ ۴۱۳۱۲۱۱۰		
												تنفس		
												اسکنِ بدن	\$* \$	
												مکان امن	يناتى؟	
												همه تمرینات	1	
© بله متوسط نه	© بله ⊕ متوسط ⊖ نه	ن بله ش متوسط نه	بله (۲) بله (۲) د ده د	بله (۱) بله (۱) متوسط (۱) نه	© بله ⊕ متوسط ⊖ نه	© بله ⊕ متوسط ⊖ نه	بله (۱) بله (۱) متوسط (۱) نه	© بله ⊕ متوسط ⊖ نه	بله (۱) بله (۱) متوسط (۱) نه	© بله ⊕ متوسط ⊖ نه	بله (۱) بله (۱) متوسط (۱) نه	آیا تمرین مفید بود؟		