

چه شکلی برنامه ریزی خوبی داشته باشیم؟؟؟

-ده گام آسان برای رسیدن به موفقیت

-چه چیزی در برنامه اولویتم باشد؟؟؟

-هم استراحت کن و هم درس بخون!!!



یه برنامه موفق، یه الویت بندی درست همراه با استراحت 🧘🧘🧘🧘🧘🧘🧘🧘🧘🧘

ابتدا مشخص کنید که در روز چه کارهایی را باید انجام بدید؛ یعنی به عنوانی چه کارهایی واجب هستند که انجام دهیم

مثلا :

هر روز های شنبه و دوشنبه علوم داریم .

پس باید روز شنبه و دوشنبه تکالیف درس علوم و مطالعه اش انجام بشود.

یا مثلا روز های یکشنبه ، کلاس کاراته دارم. پس باید در جدول کارهای واجب روزم ، باید آن را هم بنویسم.

اینجا یک نمونه از جدول آورده شده است:

۱۳۹۸/۸/۱۲ کارهایی که باید انجام بدم

- کلاس کاراته
- مطالعه درس علوم
- مرتب کردن کمد
- نوشتن تکالیف آن روز
- حفظ پنج آیه قرآن

* زمانی که برای رفت و آمد از مدرسه یا از خانه به کلاس کاراته هست رو در نظر بگیرید. مثلا نیم ساعت یا بیست دقیقه می شود زمانی که صرف آمد و رفت می کنید .

حالا کارهایی که برای استراحت در نظر گرفته اید، را همانطور لیست کنید

حواستون باشه که تفریحات شما باید زمانش مشخص باشه. مثلا برنامه تلویزیون اگر ساعت ده پخش می شود، شما ساعت ده بروید برای دیدن نه قبل یا بعد تر. چون این طور زمان ارزشمند تان هدر می رود.

مثل نمونه زیر



۱۳۹۸/۸/۱۲

تفریحات من در روز

- تماشای برنامه تلویزیونی
- تماشای سریال
- صحبت یا جت با دوستان
- سرگرم بودن در فضای مجازی -

دیرستان کوثر

خب تا الان کارهای لازم برای انجام دادن در یک روز را نوشتید و کارهای مهم تان لیست شدند. حالا در زمانی که به اختیار دارید، کارهایتان را مرتب کنید.

یعنی مثلاً من اگر ساعت چهار به خانه می رسم، باید کمی زمان برای عصرانه و استراحت بگذارم و بعد به طرف مطالعه یا انجام کارهای ضروری در روز بروم .

یا اگر ساعت پنج کلاس کاراته دارم، باید زمان استراحت ام را کمی کوتاه کنم تا بتوانم به کلاس برسم .

❁ حواستون باشه که زمانتون هدر نرود.

حالا شما یک برنامه‌ی مناسب با اولویت بندی درست چیده اید. اگر به نکات و نوشته ها به طور کامل عمل و توجه کنید ، قطعاً می توانید برنامه‌ی خوبی داشته باشید .



ده گام اصلی که باعث موفقیت شما در درس و زندگی تان

می شوند 😊👋

🌿 ساعت مطالعه روزانه

شما باید با توجه به نیازتان در هر درس یک زمانی را برای مطالعه تعیین کنید. لزومی ندارد که زمان مطالعه دو درس شما یکسان باشد. مثلا درس ریاضی چهل دقیقه و درس فارسی سی دقیقه.
*فراموش نکنید که اگر مطالعه در همان روز انجام شود، قطعاً تثبیت آن بهتر و آسان تر می شود.

🌿 خواب مناسب

خواب مورد نیاز برای افراد ۱۳ تا ۲۵ حدود ۶ تا ۸ ساعت در شبانه روز است. یعنی خواب کمتر از شش ساعت، می تواند اثرات جبران ناپذیری از جمله کاهش میزان تمرکز، پرش ذهن و افزایش بی دقتی، کاهش سرعت مطالعه و ضعف در حافظه ایجاد می کند .

🌿 تنوع مطالعاتی

یکی از توانایی های لازم برای مطالعه، توانایی انتقال ذهنی است. برای ایجاد این توانایی شما در روز درس هایی با محتوایی متفاوت را در یک روز مطالعه کنید .

مثلا درس ریاضی و فارسی

🌿 تعادل مطالعاتی

باید درس ها را همان روز که معلم به شما می دهد، مطالعه کنید. تا در شب امتحان، درس ها روی هم تلنبار نشوند. اینطوری شما آسوده تر برای امتحان درس می خوانید.

استراحت و تفریح

اگر برایتان تماشای فیلمی ، یا صحبت با دوستان باعث آرامش ذهنی شما می‌شود ، حتما این کار را بکنید چون با استراحت آرامش می یابید. فقط هنگام استراحت، زمان ارهم در نظر بگیرید که مبادا از برنامه درسی خود عقب بیفتید.

ورزش روزانه

روزانه ۱۵ تا ۳۰ دقیقه ورزش برای کاهش استرس و شادابی و افزایش تمرکز لازم است. بهتر است ورزش هایی مانند دویدن، طناب زدن ... انجام دهید.

انجام کارهای هنری

کارهای هنری از جمله دوخت و دوز، بافتن، نقاشی، آشپزی و حتی کارهای خانه باعث تمرکز بیشتر شما و رفع استرس می‌شود.

ارزش دادن به برنامه درسی

به برنامه درسی که درست کرده اید، عمل کنید. به خودتان بگویید که من باید موفق شوم و راه موفقیت عمل کردن به برنامه درسی ام هست.

ترتیب مطالعه دروس

ابتدا دروسی که برایتان فهمش دشواری بیشتری دارد را مطالعه کنید و بعد سراغ دروس حفظی بروید .
مثلا ابتدا فیزیک که نیازمند به تمرکز بیشتری هم دارد و بعد درس دینی

امید به خداوند و اهل بیت

اکثر ما در هنگام انجام کارهای روزانه، یاد خداوند را فراموش می کنیم. بهتر است که با خواندن نماز اول وقت و دعا از محضر خداوند و اهل بیت علیه السلام، از ایشان طلب پیروزی دنیوی و اخروی را بکنیم.

منابع:

سایت باشگاه خبر نگاران جوان

سایت چطور...

با تشکر

از واحد تربیتی دبیرستان کوثر و شورای مشاوره و سبک زندگی؛

نوشته شده توسط:

خانم زهرا نیکوزاد کهن و امت الزینب داودانی