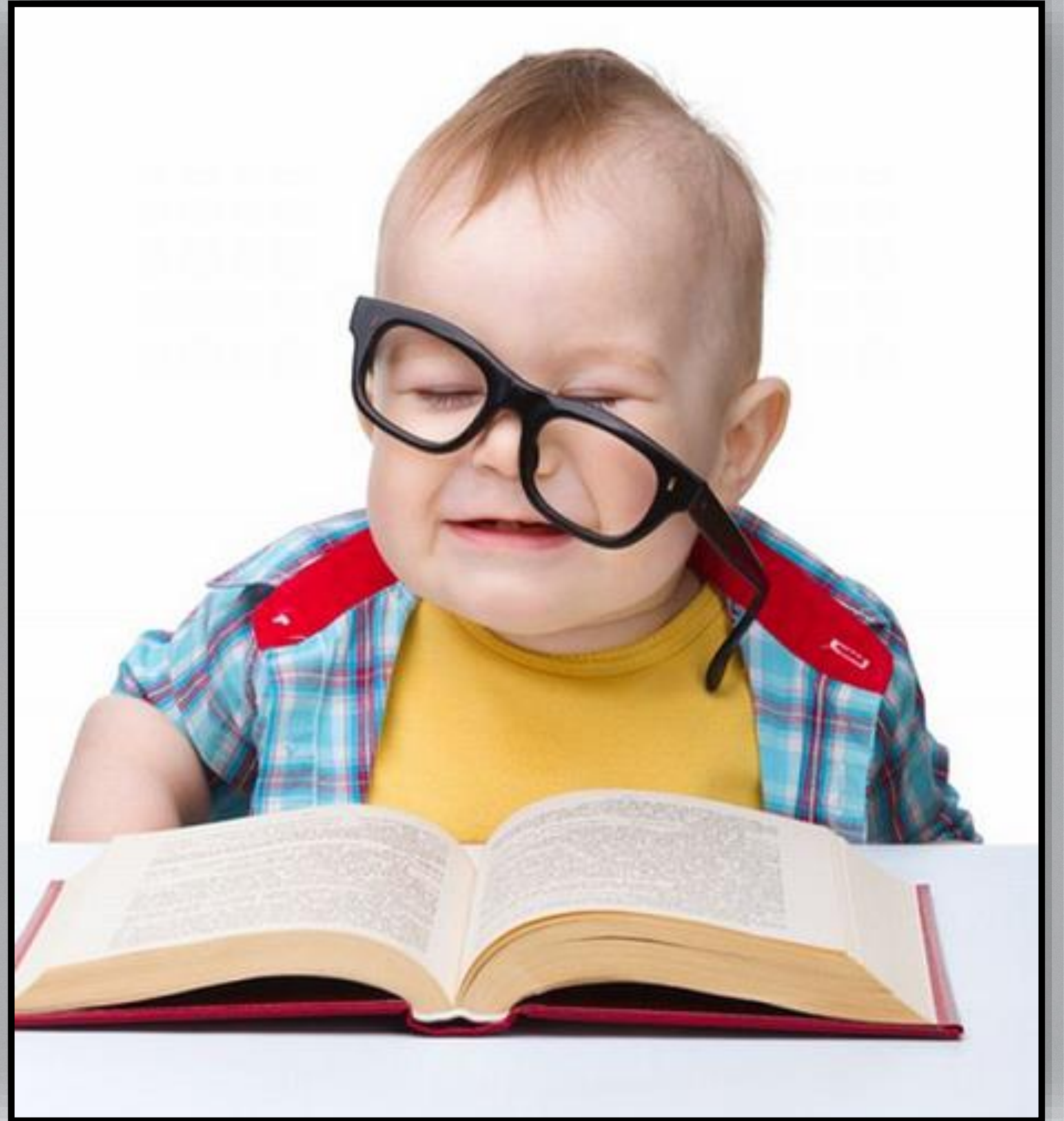


هر هفته چند ساعت
مطالعه دارین؟!!!!





تفریح و سرگرمی

هر درس چقدر و چگونه؟

نام درسی که هر روز در
برنامه‌ریزی درسی مدرسه و یا
آموزشگاه خود دارید را همان روز
برنامه‌ریزی روزانه، یادداشت کنید
بعد از اینکه جدول برنامه‌ریزی
روزانه تنظیم شد، باید هر روز
متناسب با شرایط زمانی برنامه‌ای
هماهنگ با برنامه هفتگی خود باشد.



ساعت مطالعه روزانه

شاید سوال خیلی از افراد در ابتدای سال این باشد که روزانه چقدر درس بخوانیم؟

در جواب باید برای رسیدن به بیشترین مقدار ممکن در طول یک روز تعطیل، ۸ ساعت را به خواب و ۴ تا ۶ ساعت را به امور متفرقه دیگر اختصاص داده ... مانند استراحت، ناهار و شام و ۱۰ تا ۱۲ ساعت را به مطالعه بپردازید و همچنین در روزهایی که دانش آموزان به مدرسه می روند ۸ ساعت را به خواب، ۸ ساعت را به مدرسه، ۲ ساعت را به امور متفرقه دیگر و ۵ تا ۶ ساعت را مطالعه کنند .



واحدهای جبرانی

یکی از اصول مهم در برنامه‌ریزی واحد جبرانی است که برای مثال اگر کار خاصی پیش بیاید، زمانی برای جبران عقب افتادن از قسمت اصلی برنامه را داشته باشید به همین منظور برای این موضوع ۰ درصد از واحدهای مطالعاتی برنامه را باید به واحدهای جبرانی اختصاص دهید.





استراحت و تفریح



تنوع

یکی از مهارت‌های لازم برای مطالعه، توانایی انتقال ذهنی است؛ یکی از راه‌هایی که فرد می‌تواند این مهارت را در خود ایجاد کند، تنوع مطالعاتی است که بتواند چندین درس را در کنار یادآوری کند و با هم هماهنگ کند. برای رعایت این اصل در برنامه‌ریزی، خوب است که در روزهای تعطیل بین ۴ تا ۶ درس و در روزهای مدرسه ۲ تا ۴ درس مطالعه داشته باشید.



ترتیب مطالعه دروس

ترتیب مطالعه دروس شامل دو نکته مهم است؛
اول اینکه بهتر است حداکثر دو درس
اختصاصی به صورت متوالی مطالعه شود یعنی
بعد از مطالعه دو درس اختصاصی، یک درس
عمومی خوانده شود و دوم اینکه درس هایی
که علاقه بیشتری به آنها دارند در ابتدا و
انتهای برنامه و برای درس های دشوار در
اواسط برنامه مطالعه شود.

