

برنامه روزانه مدرسه	استراحت اول پس از مدرسه	مرحله اول مطالعه (مرور)	استراحت دوم	مرحله دوم مطالعه (عمیق)	استراحت سوم (فعالیت‌های جانبی)	مرحله سوم مطالعه (کنگوری)
شنبه						
۱شنبه						
۲شنبه						
۳شنبه						
۴شنبه						
۵شنبه						
جمعه						

نکات مهم:

۱) توجه به این نکته که هر برنامه در ابتدای راه با توجه به تازگی داشتن برای ما سختی‌ها و دشواریهای خاص خود را دارد و با گذشت زمان است که می‌توان به سهولت خود را با برنامه تطبیق داد.

۲) توجه جدی به شرایط مطالعه (زمان و مکان مطالعه)، به این ترتیب که مناسب‌ترین مکان و بهترین زمان جهت کسب تمرکز و انگیزه را برای مطالعه خود برگزینیم.

۳) توجه به اصل مطالعه + استراحت، به این معنا که پس از حدود ۴۵ دقیقه مطالعه در حدود ۱۵ دقیقه استراحت فراموش نشود. (خوب است که در زمان مطالعه فقط به اصل درس توجه شود و حدالامکان از وسایلی نظیر تلفن، تلویزیون، کامپیوتر و ... که در گاهی تمرکز و انگیزه نقش مهمی دارند دوری کرد و همچنین در زمان استراحت لازم است که به خود پاداش بدهیم به این معنا که پس از انجام صحیح زمان مطالعه به خودتان پاداش بدهید و به مواردی که برایتان خوشایند است بپردازید. (مانند تماشای تلویزیون، کار با رایانه، صحبت با دوستان و ...)

۴) نکته مهم دیگر پایبندی و احترام به برنامه ریزی است. برنامه ریزی مانند قراردادی برای شما است که ملزم به اجرای صحیح آن هستید. برنامه ریزی را در چند نسخه تهیه نمایید و جهت یادآوری در نقاط مختلف منزل نصب نمایید.

۵) در تقسیم دروس به اصل تنوع توجه نمایید. به این معنا که دروس مشابه و سخت را در کنار یکدیگر مطالعه نکنید (مثلا دروس فیزیک و ریاضی به دلیل دارا بودن مسائل و قواعد مشابه نباید در یک زمان مطالعه شود)

۶) نظم و انضباط را سرلوحه کار خود قرار دهید. کتاب‌ها را تفکیک کرده و منظم چینش کنید، که این کار می‌تواند اشتیاق و رغبت شما را برای مطالعه افزایش دهد.

واحد مشاوره-دبیرستان نور ۲