

## مراحل برنامه ریزی درسی

یک دانش آموز برای اینکه پیشرفت تحصیلی خوبی داشته باشد باید یادگیری او به روز و همگام با تدریس دبیر باشد در غیر این صورت مطالب درسی روی هم انباشته شده و دانش آموز رغبت نمی کند به آنها بپردازد و با توجه به این که در یادگیری مطالب انباشته شده احساس ناتوانی می کند ، اعتماد به نفس او هم پایین می آید و پس از مدتی احساس ناتوانی و درماندگی می کند. بنا بر این توصیه می شود دانش آموزان عزیز از همین ابتدای سال تحصیلی طبق مراحل برنامه ریزی که در زیر آمده است عمل نمایند تا هر روز مطالبی که مربوط به همان روز است را یاد بگیرند.

این مراحل مطابق با اصول علمی یادگیری و فراموشی تنظیم شده و در سایر قسمت های همین وبلاگ دلایل علمی ارائه شده است. دانش آموزانی که علاوه بر دروس مدرسه کلاس های ورزشی یا آموزش زبان هم دارند لازم است زمان صرف شده برای کلاس های خارج از مدرسه را از زمان برنامه ریزی در منزل خود کم نمایند و وقت باقی مانده خود را به دو قسمت تقسیم نمایند و قسمت اول را به دروس برنامه امروز و قسمت دوم را به دروس برنامه فردا اختصاص دهند. در این صورت بطور طبیعی هر جلسه یادگیری شامل ۲۵ یا ۳۰ دقیقه خواهد شد و زمان اختصاص داده شده به تلویزیون یا کامپیوتر یا تفریح و سرگرمی بسیار مختصر و کم خواهد بود.

مراحل برنامه ریزی درسی عبارتند از :

۱-نهار

۲-خواب به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه

۳-نوشتن تکالیف و مرور دروس برنامه ی امروز برای هر درس حداقل ۳۰ و حداکثر ۴۵ دقیقه و پس از هر درس ۱۵ تا ۲۰ دقیقه استراحت. این مرحله باید تا ساعت ۱۸ یا ۱۹ تمام شود.

۴-مطالعه ی دروس برنامه ی فردا برای هر درس حداقل ۳۰ و حداکثر ۴۵ دقیقه و پس از هر درس ۱۵ تا ۲۰ دقیقه استراحت. این مرحله باید تا ساعت ۲۲ تمام شود.

۵-نگاه کردن به درس جدید قبل از تدریس دبیر به مدت ۲ تا ۵ دقیقه

۶- خواب از ساعت ۲۲ و حداکثر ۲۲ و ۳۰ دقیقه تا قبل از طلوع آفتاب

روش های یادگیری :

بیشتر یادگیری ما از طریق خواندن حاصل می شود اما روش های دیگری هم وجود دارد که یادگیری و یادآوری مطالب را برای ما راحت تر می کند. ما می توانیم برای یادگیری بهتر علاوه بر خواندن درس از روش های زیر هم کمک بگیریم:

-نوشتن

-گوش کردن

- از حفظ گفتن برای خود با صدای آرام