



برنامه ریزی



واحد مشاوره
مبتکران



بی برنامه‌گی باعث هدر رفتن زمان می‌شود، هدف از برنامه‌ریزی داشتن نظم در کارهاست. با این کار شما مطمئن خواهید بود که کارهای خود را در جای مشخص و با خیال راحت انجام خواهید داد و به همه‌ی کارهای خود خواهید رسید.

بهترین برنامه هم برنامه‌ای است که هر کس برای خودش می‌ریزد و برای همه کارهایی که می‌خواهد در منزل انجام دهد (تماشای تلویزیون، درس خواندن، استراحت کردن، خوابیدن، حمام کردن، غذا خوردن، نماز خواندن، دکتر رفتن و ...) زمانی را در برنامه خود لحاظ کند.





اگر می‌خواهید برای خودتان یک برنامه خوب بنویسید، می‌توانید در ۵ مرحله این کار را انجام دهید:

مرحله اول

- ✓ آرزوها و هدف‌هایتان را بنویسید.
- ✓ لیستی از همه‌ی کارهایی که باید انجام دهید تهیه کنید.
- ✓ کارهایتان را الویت‌بندی کنید و ترتیب اهمیت آن‌ها را برای خود و خانواده مشخص کنید.



مرحله دوم



به سوالات زیر پاسخ دهید.



- ✓ ساعت چند از مدرسه برمی گردی؟
- ✓ ساعت چند نهار می خوری؟
- ✓ از چه ساعتی تا چه ساعتی درس می خوانی؟
- ✓ معمولا چه وقت هایی استراحت می کنی یا تلویزیون تماشا می کنی؟
- ✓ کدام درس ها را بیشتر دوست داری؟
- ✓ نمره هایتان در کدام درس ها بالاتر است؟
- ✓ نمره هایتان در کدام درس ها پایین تر است؟
- ✓ غیر از درس خواندن دوست داری چه کارهایی انجام بدهی؟
- ✓ از چه ساعتی تا چه ساعتی می خوابی؟
- ✓ معمولا چه چیزهایی باعث می شود وقت تو تلف شود؟

برای مدتی به صورت روزانه برنامه بریزید و در پایان هر هفته نیز برنامه خود را تحلیل کنید، ببینید چطور بوده و آیا به آن به طور کامل عمل کرده اید؟



مرحله سوم

✓ در برنامه روزانه تان اول برنامه هایی که ساعت آن ها از قبل مشخص شده است را در جدول یادداشت کنید؛ مثل مراجعه به پزشک، کلاس فوق برنامه، برنامه تلویزیونی مورد علاقه و ...

✓ در ساعات مشخصی از روز کارهای درسی تان را انجام دهید.

✓ ابتدا درس های فردا، سپس درس های امروز را در برنامه تان قرار بدهید.

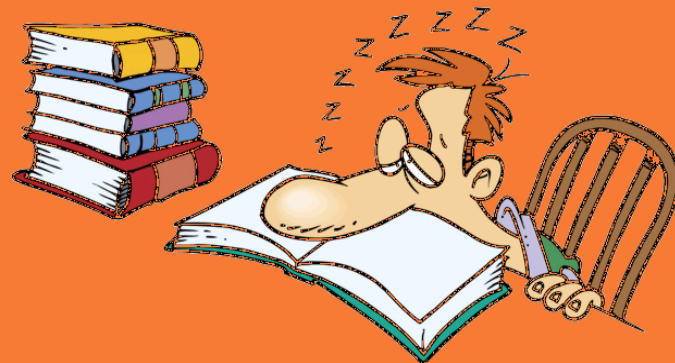
✓ برای هر ۴۵ دقیقه یا یک ساعت درس خواندن، حتما یک ربع تا نیم ساعت استراحت کنید (میوه بخورید).

✓ درس های سخت و آسان را یکی در میان بخوانید تا ذهنتان زیاد خسته نشود.

✓ در پایان هفته فرصتی برای مرور درس ها در نظر بگیرید.



یادتان باشد:



- ✓ بهترین برنامه آن برنامه‌ای است که خودتان برای هر روزتان می‌نویسید.
- ✓ هیچ وقت برنامه دوستتان را اجرا نکنید، زیرا هر برنامه با شرایط مطالعاتی هر فرد تهیه می‌شود.
- ✓ سعی کنید موقع درس خواندن خسته، گرسنه، خواب‌آلود و حواس‌پرت نباشید.
- ✓ خیلی مهم است که استراحت کردن و برخی تفریحات را حتما در برنامه‌تان داشته باشید چون به شما کمک می‌کند با آمادگی و نشاط بیشتر به درس خواندن بپردازید.
- ✓ درس‌های سخت را در زمان‌هایی که سر حال تر هستید بخوانید.
- ✓ در برنامه‌تان روزی ۲ تا ۳ ساعت را خالی بگذارید که اگر برنامه غیر قابل پیش بینی پیش آمد کل برنامه‌تان به هم نریزد.
- ✓ بهتر است شب‌ها زودتر بخوابید؛ زیرا خواب کافی به رشد جسمی و مغزی کمک می‌کند.



مرحله چهارم

نتیجه	استراحت	مدت زمان	کارهایی که باید انجام دهم	" جدول برنامه روزانه "	
				1	غیر درسی
				2	
				3	درس
				4	
				5	
				6	
				7	غیر درسی
				8	



مرحله پنجم

کدام کارها را نرسیدی انجام بدهی؟ چرا؟ وقت کم بود؟ بازیگوشی کردی؟ اتفاق غیر منتظره و ... همه کارها رسیدی؟



انجام کدام کارها نیاز به زمان بیشتری داشت؟

کارهایی که خوب انجام دادی علامت ✓ بزن.

کارهایی که انجام ندادی علامت - بزن.

یک روز بعد از اجرای برنامه به سوالات زیر پاسخ دهید:

حالا برای امروزتان برنامه ریزی کنید.
سعی کنید اشکالات روز قبل را برطرف کنید



واحد مشاوره
مبتکران