

اینجوری شاگرد ممتاز شو



بهارک طالب نو/مشاور ارشد مبتکران

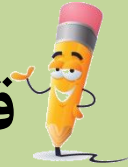




اگر بی برنامه درس بخوانید، برای انجام هر کاری
زمان کم می آورید و هیچ کاری را به موقع تمام
نمی کنید و شاید نتوانید شاگرد ممتاز شوید.

بهترین برنامه هم برنامه‌ای است، که هر کس برای
خودش دارد.





قبل از اینکه برنامه خودتان را بنویسید، 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 های در کدام درس ها بالاتر است؟
- ✓ نمره های 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 نوشتن یک برنامه خوب، می‌توانید این ۵ مرحله را به ترتیب انجام دهید:

مرحله اول



□ برای همه کارهایی که می‌خواهید در منزل انجام دهید (تماشای تلویزیون، درس خواندن، استراحت کردن، خوابیدن، حمام کردن، غذا خوردن، نماز خواندن، دکتر رفتن و ...) باید یک زمان مشخص در برنامه خود مشخص کنید.





مرحله دوم

□ همه کارها را به ترتیب اهمیت و مهم بودن مرتب کرده و مشخص کنید کدام کار را باید اول و کدام را دوم انجام دهید. به همین ترتیب ادامه دهید.

□ ترتیب انجام همه کارها چه درسی و چه غیر درسی را مشخص کنید.



مرحله سوم



□ برای انجام هر کاری مدت زمانی را که نیاز است، مشخص کنید. برای کارهای غیر درسی مثل مراجعه به پزشک، کلاس فوق برنامه، برنامه تلویزیونی مورد علاقه و ... زمان مشخص را در جدول بنویسید.



مرحله چهارم

"جدول برنامه روزانه خود را بکشید"



| شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه شنبه | چهارشنبه | پنجشنبه | جمعه | |
|------|--------|--------|---------|----------|---------|------|--------------------------------|
| | | | | | | | تکالیف نوشتنی زمان |
| | | | | | | | تکالیف خواندنی زمان |
| | | | | | | | کلاس های فوق برنامه زمان |
| | | | | | | | کارهای غیر درسی زمان |



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.

