

الله أكبر

برنامه ریزی درسی
دبیرستان غیر دولتی نرگس

مهم نیست که بزرگ باشی یا کوچک
مهم این است که سخت تلاش کنی



برنامه ریزی :

طرح و نقشه ای است
که

با پیش بینی و
تصمیم گیری و
تدارک امکانات

ما را به هدف میرساند



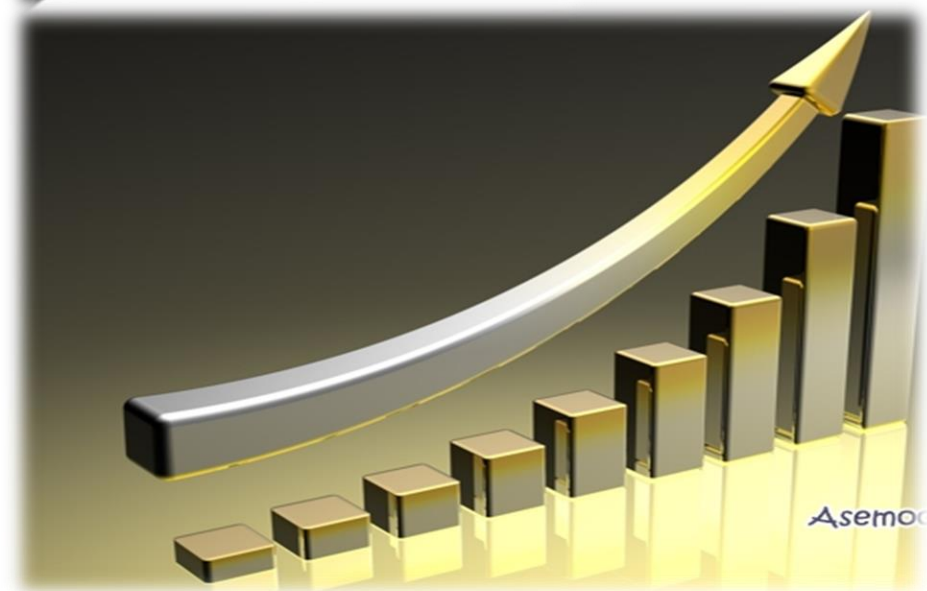
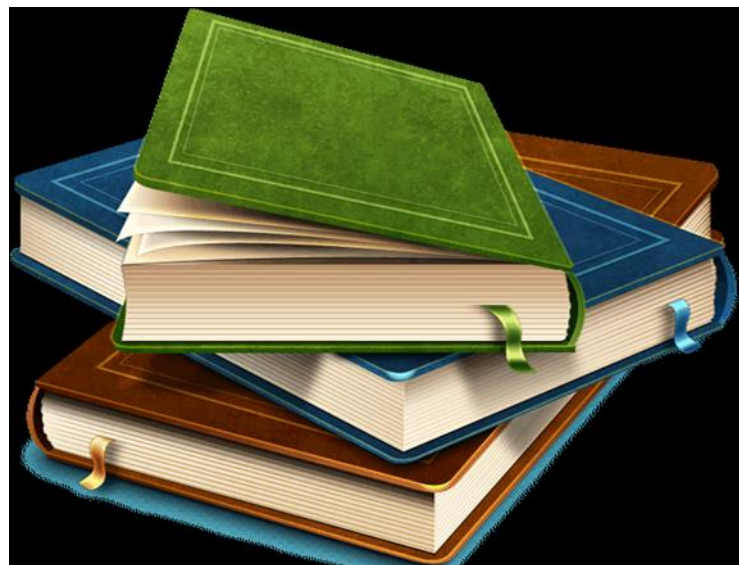
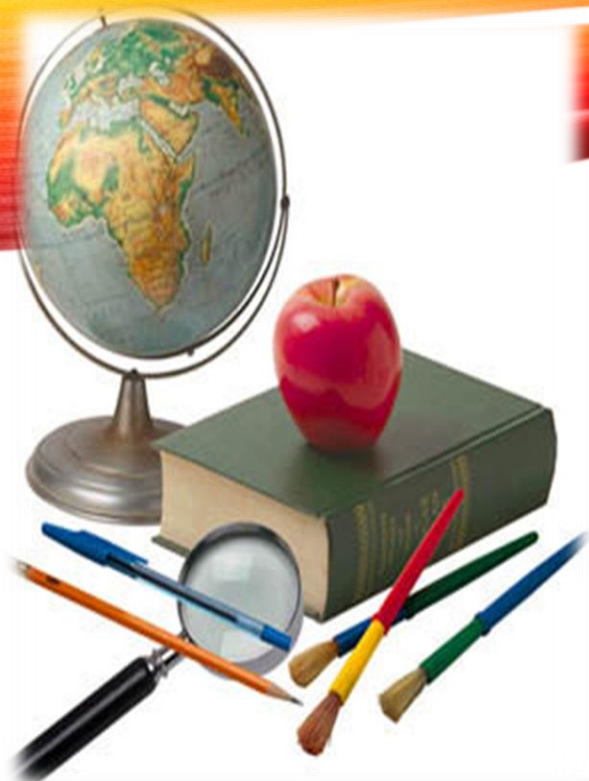
برنامه‌ریزی، فرایندی برای رسیدن به اهداف است.

بسته به فعالیت‌ها، هر برنامه می‌تواند که

بلندمدت،

میان‌مدت یا

کوتاه‌مدت باشد

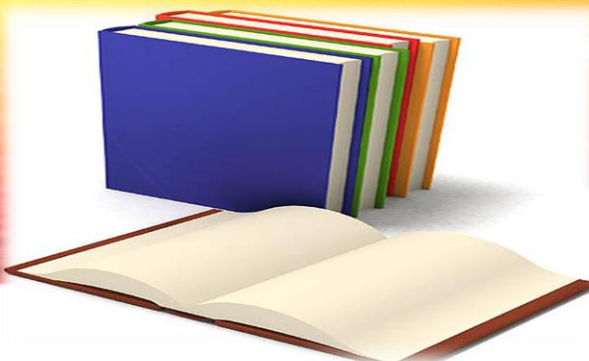


Asemoc



ساعت خوب ساعت نشی است
khoda_official

هر لحظه به تو یاد آوری میکند که
دانه ای که افتاد دیگر باز نمیگردد



2 فاکتور مهم موفقیت در تحصیل

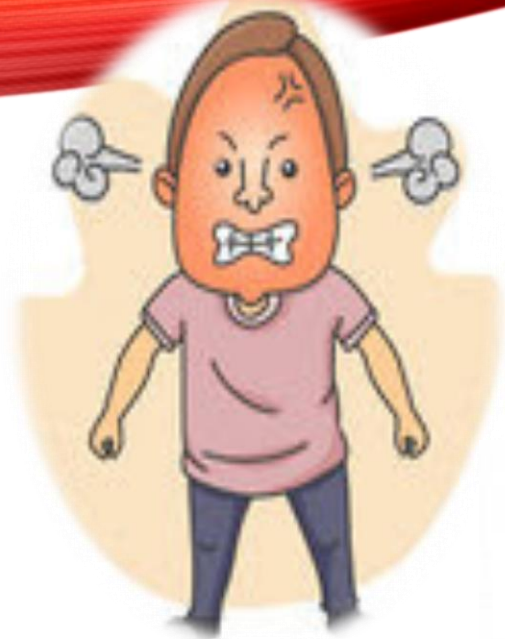
1- مدیریت زمان و اصول برنامه ریزی

2- شیوه های صحیح مطالعه



موفقیت
یک قدم بزرگ در آینده دور نیست
بلکه یک قدم کوچک است
که همین لحظه بر میداری

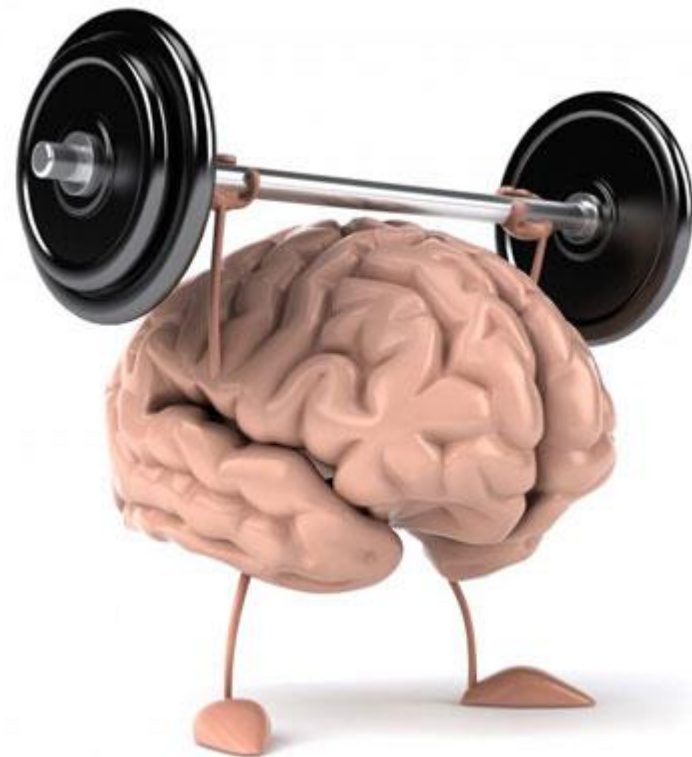
اثرات و فواید برنامه ریزی مطلوب:



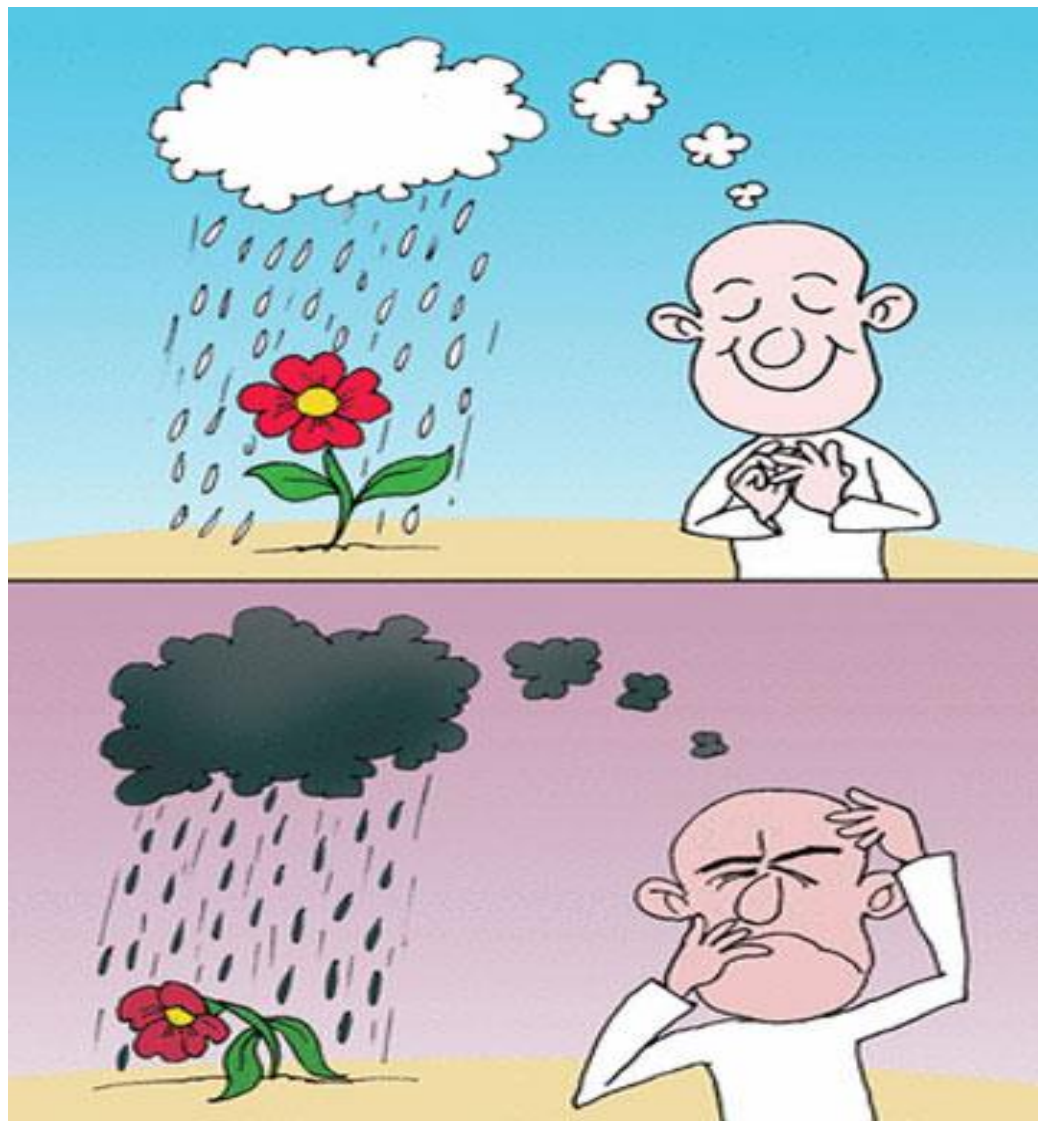
- روشی مناسب برای پاسخ به نیاز ما
- موجب افزایش تمرکز
- باعث کاهش اضطراب
- باعث تقویت اراده و قدرت تصمیم گیری
- موجب خوش بینی به آینده و امیدواری
- موجب مهارت خود نظم بخشی
- خود ارزیابی
- مدیریت زمان

آیا کسانی که نمره عالی میگیرند باهوشترند؟

.... وقت حافظه هوش



اصول برنامه ریزی :



- 1- خود شناسی
- 2- واقع بینی
- 3- فرد محوری
- 4- ایمان به برنامه و مثبت اندیشی
- 5- انعطاف پذیری
- 6- اراده قوی و پشتکار

تو حق نداری به چیز
های منفی فکر کنی!
تو از جنس خدایی
و خدا سرشار از
انرژی مثبتی

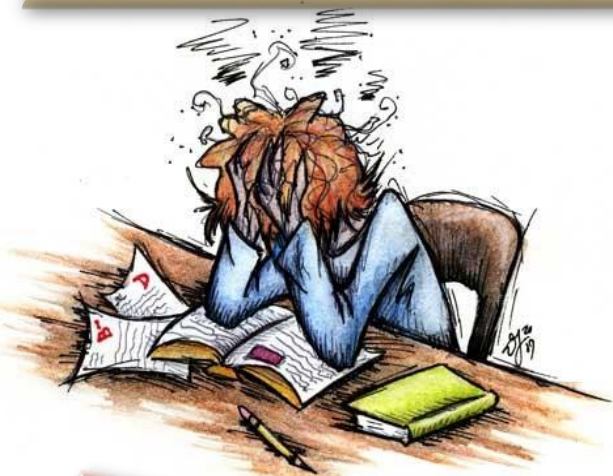
اگر حس رویدن در تو باشد!!!

حتی در کویر هم

رشد خواهی کرد.

مضرات عدم برنامه ریزی ؟

هدر رفت زمان و استعدادها



افسردگی و استرس و اضطراب

افت فعالیت تحصیلی و...

نداشتن هدف مشخص (بلا تکلیفی)



عدم رشد و ترقی انسان و جامعه

چگونه برنامه ریزی کنم؟

گام اول:

ثبت زمان فعالیت و ساعات زیستی

وظایف شما در زندگی چیست؟

برنامه هایتان را بنویسید.



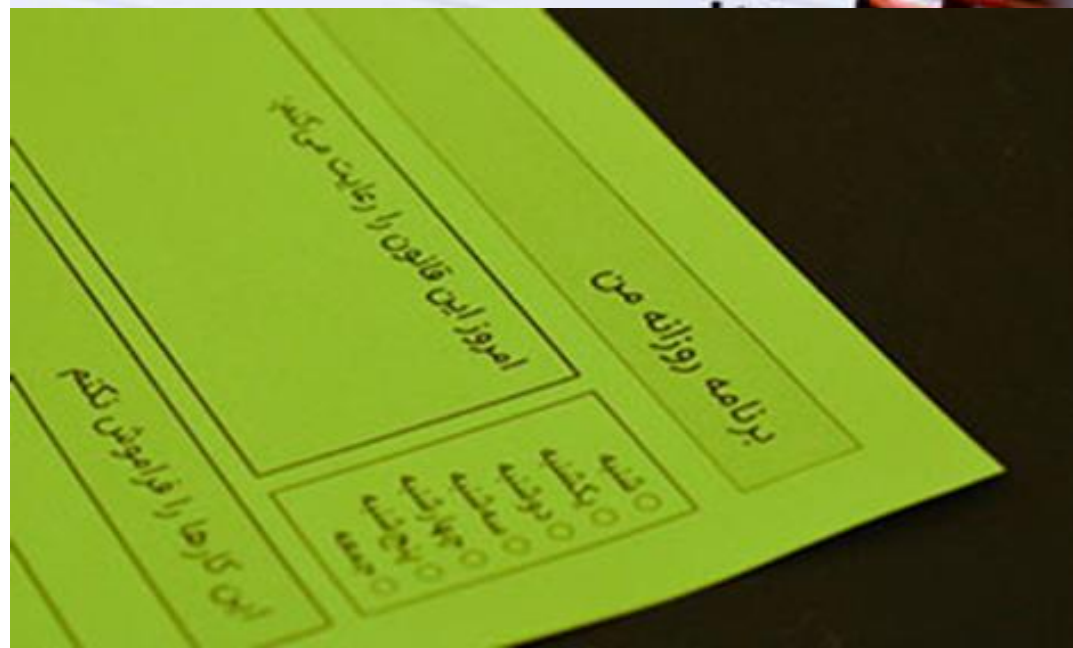
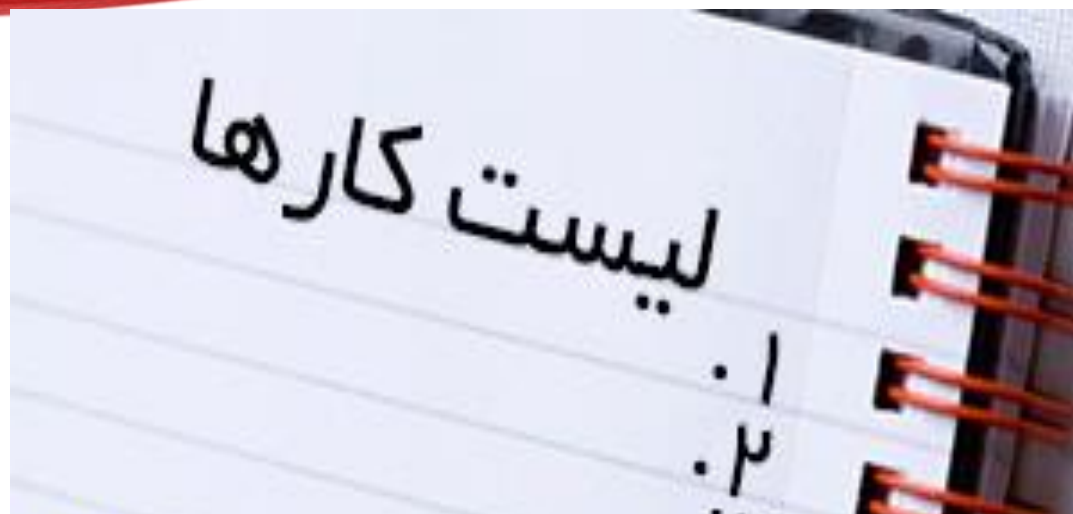
فعالیت منزل

کارهای یک روز من از لحظه بیدار شدن تا خواب
ذکر زمان هر فعالیت در برنامه ریزی ضروری است

چگونه برنامه ریزی کنم؟

گام دوم:
تهیه لیست کاری

اولویت بندی و...



لیست فعالیتها و کارها در هر روز



• لیست کاری

• اولویت بندی

چگونه برنامه ریزی کنم؟



گام سوم:
تهیه لیست زمانی

زمانهای خالی طول هفته + لیست کاری = برنامه ریزی دقیق

خواب کافی + کاهش زمان اتلافی روزانه = تضمین موفقیت

چگونه برنامه ریزی کنم؟



گام چهارم :
تهیه جدول برنامه ریزی
تابع تکلیف یا زمان

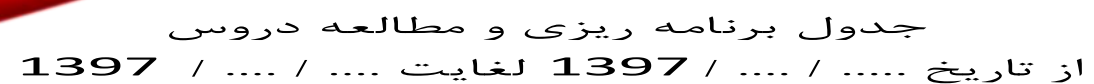
چگونه برنامه ریزی کنیم؟



نمونه جدول برنامه ی مطالعه هفتگی تابع زمان

ایام هفته	زمان پیش بینی شده برای مطالعه و انجام تکالیف مربوط به درس							جمع کل ساعات مطالعه	ارزیابی دانش آموز
	ساعت	دقیقه	ثانیه	دقیقه	ثانیه	دقیقه	ثانیه		
شنبه									
پنجشنبه									
دوشنبه									
سه شنبه									
چهارشنبه									
پنجشنبه									
جمعه									
جمع									

هرگز "شعار خواستن، توانستن است" را فراموش نکنیم و بدانیم که در سایه سعی و تلاش به آنچه بخواهیم میرسیم.

[illegible]

کلیات برنامه ریزی تحصیلی

• مدیریت زمان

• برنامه ریزی درسی

• روش مطالعه



جزئیات برنامه ریزی تحصیلی

• عادات رفتاری

• توان نسبی

• میزان مطالعه هر درس

برنامه روزانه

ایام هفته	تکالیف و مطالعات روزانه	موارد انجام نشده و دلیل	امضای
شنبه			
یکشنبه			
دوشنبه			
سه شنبه			
چهارشنبه			
نظر معلم راهنما :			
نظر ولی محترم:			



اکثر مردم انتظار دارند
در اولین تلاش **موفق** بشوند
مثل اکثر مردم نباشید

همیشه دعا کنید چشمانی
داشته باشید که بهترین ها
را در آدم ها ببیند ...
قلبی که خطا کارترین ها را
ببخشد ...
ذهنی که بدیها را فراموش
کند ...
و روحی که هیچگاه
ایمانش به خدا را از دست
ندهد !



اگر گمان می کنید شکست خورده اید
شکست خورده اید
اگر گمان می کنید جرات ندارید
جرات ندارید
اگر می خواهید پیروز شوید، اما نمی توانید
نمی توانید
اگر گمان می کنید که خواهید باخت
خواهید باخت
زیادتر جهان بیرون از ذهن
همه چیز به لایه آدمی بستگی دارد و این معجزه ذهن است

