

داشتن برنامه ریزی درسی مناسب می تواند به دانش آموزان و دانشجویان کمک کند تا پیشرفت تحصیلی بهتری داشته باشند. آن دسته از افرادی که در طول ترم برای خواندن هر کدام از دروس و آمادگی جهت شرکت در امتحانات پایان ترم برنامه ریزی دارند، قطعاً عملکرد بهتری نسبت به دیگران خواهند داشت، چراکه می توانند مدیریت زمان بهتری داشته باشند و در صورت داشتن هرگونه مشکل در فهم دروس، برای حل آن اقدام کنند.

در واقع موفقیت تحصیلی، بدون داشتن برنامه ریزی دقیق و اصولی امکان پذیر نیست، چراکه شما باید براساس حجم دروس و بخش بندی های مختلف آن، به صورت روزانه برای هر کدام از آنها وقت بگذارید تا مطالب در حافظه بلند مدت شما ثبت شود. از آنجا که داشتن برنامه درسی مناسب، تاثیر زیادی در رفع نقاط ضعف و قوت دانش آموزان و دانشجویان دارد، در ادامه مطالبی در ارتباط با رازهای برنامه ریزی موفق ارائه خواهیم کرد. چنانچه در مسیر برنامه ریزی درسی نیازمند دریافت مشاوره هستید، می توانید با مشاوران برجسته و مجرب آکادمی ایران تحصیل از طریق شماره 9099075307 در تماس باشید تا شما را به بهترین شکل راهنمایی کنند.



ایران تحصیل

irantahsil.org

برنامه ریزی درسی چیست؟

برنامه ریزی درسی یک فرآیند سازماندهی و نظاممند است که بر اساس یک سری منابع اصلی تدوین می شود و به منظور ارائه محتوای آموزشی به دانش آموزان یا دانشجویان به کار می رود. این برنامه ریزی به منظور رسیدن به اهداف آموزشی مشخصی صورت می گیرد و شامل تعیین محتوای درسی، روش های آموزش و ارزشیابی است.

به عبارت ساده، برنامه ریزی درسی یک نقشه راه است که دانش آموزان یا دانشجویان تدوین می کنند تا بتوانند به عملکرد تحصیلی بهتری داشته باشند. از جمله ویژگی های برنامه ریزی درسی می توان به تعیین سطح سختی و زمینه های آموزشی، استفاده از منابع آموزشی مناسب و ارزیابی عملکرد دانش آموزان یا دانشجویان اشاره کرد.



اصول برنامه ریزی درسی چیست؟

برنامه ریزی درسی یک ابزار بسیار موثر برای دستیابی به موفقیت تحصیلی است. این برنامه ریزی شامل تعیین زمان های مشخص برای مطالعه و مرور مطالب، تعیین اولویت ها است. با توجه به اینکه هر فرد دارای روش ها و استراتژی های مختلفی برای مطالعه است، برنامه ریزی درسی نیز باید متناسب با نیازها و سبک یادگیری هر فرد باشد.

یکی از مهم ترین گام ها در برنامه ریزی درسی، تعیین زمان های مشخص برای مطالعه و مرور مطالب است. این زمان ها باید به طور موثر و بهینه تعیین شوند و با توجه به ساعات آزاد فرد و الزامات دیگر زندگی وی، تنظیم گردند. همچنین تعیین اولویت ها در مطالعه مواد درسی و تقسیم وظایف به صورت منظم و منسجم نیز از اهمیت بالایی برخوردار است.

با پیاده سازی موثر برنامه ریزی درسی و رعایت آن، دانش آموزان و دانشجویان می توانند عملکرد تحصیلی خود را به طرز چشمگیری بهبود دهند. به علاوه برنامه ریزی درسی به ایجاد انگیزه بیشتر در مسیر یادگیری و دستیابی به اهداف تحصیلی مطلوب کمک می کند.



اصول و تکنیک برنامه ریزی درسی روزانه و ماهانه دارای مواردی است که برای دستیابی به موفقیت به هر یک توجه کنید:

ابتدا باید در دفترچه یادداشت، ساعاتی که در روز فعال هستید را بنویسید. به عنوان مثال ساعت صبحانه، ساعت ورزش، ساعت نهار، ساعت خواب، ساعت عصرانه، ساعت پیاده روی، ساعت صرف شام و ساعت خواب و هر مورد دیگری که در زندگی روزانه شما دخیل است. در نتیجه با این برنامه ریزی می توانید بفهمید که در چه ساعت هایی وقت خالی دارید که مطابق با آن برنامه درسی روزانه خود را تنظیم کنید.

اکنون تمامی موارد نوشته شده در دفتر را بایستی بر روی جدول زمان بندی که نمونه های آنلاین آن در اینترنت موجود است، دالود کرده و بر اساس برنامه تنظیم شده، کلیه ساعات را در جدول پیاده سازی کنید. به این نکته توجه داشته باشید که این جدول را باید شخصی سازی کنید تا به نتیجه مطلوب برسید.

برای شخصی سازی جدول زمان بندی باید ساعت مرور و مطالعه درس های خود را اولویت بندی کنید. به این صورت که ابتدا درس هایی را در جدول قرار دهید که باید برای آن ها زمان بیشتری صرف کنید. سپس درس هایی را در جدول بگذارید که نیاز به ساعت کمتری برای مرور و تست زنی دارند.

ساعت جبرانی در جدول برنامه ریزی درسی خود قرار دهید! پیش آمد های زندگی بدون برنامه و هماهنگی هستند. اتفاقات خوشایند و ناخوشایندی که به آن فکر نمی کنید. بنابراین ساعت جبرانی را در جدول برنامه ریزی درسی خود جا دهید. در [برنامه ریزی کنکور](#) در نظر گرفتن ساعات جبرانی بسیار اهمیت دارد.

برای رسیدن به نتیجه ای بهتر و کسب موفقیت، لازم است هر 1 ماه و یا هر چند وقتی که خودتان در نظر دارید، وضعیت خود را از لحاظ انجام برنامه درسی بسنجید. این کار باعث می شود پیشرفت چشمگیری داشته باشید. بنابراین بازه مشخصی را برای واریسی خود در نظر بگیرید.

11 نکته طلایی برنامه ریزی درسی موفق

برای این که بتوانید برنامه اصولی و منسجمی داشته باشید، باید آن را طبق استانداردهای لازم طراحی کنید. برخی از مهم ترین این اصول و نکات، شامل موارد زیر هستند:

✓ تمام موارد را در نظر بگیرید

منظور ما از همه چیز این است که تمام شرایط زندگی، تحصیلی و همچنین اهداف خود را در نظر بگیرید. به عنوان مثال دانش آموزی که در حال حاضر مشغول به تحصیل است، با دانش آموزی که فارغ التحصیل شده است و به اصطلاح پشت کنکوری محسوب می شود، زمان متفاوتی برای مطالعه خواهند داشت.

همچنین برای داوطلبانی که مشغول به کار هستند و یا در روستاها زندگی می کنند، شرایط زندگی و برنامه ریزی متفاوتی لازم است.

✓ جدول برنامه ریزی درسی که طراحی کنید باید منطقی باشد

بسیار مهم است که برنامه ریزی شما به گونه ای باشد که بتوانید آن را اجرا کنید. در واقع اگر برنامه ریزی درسی شما منطقی و بر اساس شرایط شما نباشد، پس از چند روز، از برنامه ریزی خود ممکن است که خسته شوید و یا اینکه برنامه ریزی خود را رها نمایند.

بنابراین لازم به ذکر است که عمل به برنامه ریزی از خود برنامه ریزی مهم تر است. در سایت برنامه ریزی درسی رایگان ایران تحصیل این نکته به خوبی در نظر گرفته شده و داوطلبان می توانند برنامه های دقیق و کاملا قابل اجرا دریافت کنند.

✓ زمان بندی متفاوتی برای برنامه ریزی داشته باشید

حجم مطالب و دروس هر یک از رشته ها متفاوت می باشد و قطعا اگر بخواهیم یک برنامه ریزی درست داشته باشیم، باید جدول برنامه ریزی روزانه، هفتگی و ماهانه طراحی کنیم.

به عنوان مثال برای داشتن یک انسجام در برنامه خود برای دروسی که بسیار مهم و با حجم بالا می باشند، بهتر است برنامه ریزی تحصیلی ماهانه داشته باشید، اما داشتن یک برنامه ریزی هفتگی نیز کمک می کند تا ساعات مطالعه خود را تنظیم کنید و بر اساس مطالب درسی، جمع بندی خوبی داشته باشید. برنامه ریزی روزانه را تنها در موارد خاص توصیه می کنیم.

برای اطلاع از [برنامه ریزی و مشاوره قبولی در آزمون استخدامی](#) بر روی لینک مربوطه کلیک کنید.

✓ تست زنی را فراموش نکنید

در واقع یکی از 11 اصل مهم برای موفقیت در برنامه ریزی درسی کنکور و دانشگاه که در سایت برنامه ریزی درسی رایگان ایران تحصیل نیز به آن پرداخته شده است، تست زنی می باشد. برخی از داوطلبان شاید اینگونه تصور کنند که تست زدن باعث می شود وقت زیادی را صرف کنند و از مطالعه اصلی جا بمانند. شاید بتوان گفت 50 درصد موفقیت شما عادت به تست زنی و همچنین تحلیل تست ها است.

در واقع تست زنی کمک می کند تا شما تمام مطالبی را که مطالعه کرده اید، در ذهنتان تثبیت شود و به راحتی بتوانید در جلسه کنکور موفقیت خود را تضمین کنید. حتما به هنگام تست زنی به این نکته دقت داشته باشید که تست های زده شده را تحلیل کنید.

نحوه تست زنی و برنامه ریزی برای آن به نوبه خود بسیار مهم است، به عنوان مثال تست زنی مهندسی معکوس یکی از انواع تست زنی ها می باشد.

اگر هدف شما پذیرش در دانشگاه دولتی است، توصیه می نمایم قبل از مطالعه و برنامه ریزی حتما نگاهی به سوالات کنکور سال های گذشته داشته باشید تا بتوانید برنامه ریزی خود را بر اساس نحوه طرح سوالات تنظیم کنید.

توصیه کلیه مشاوران این است که حدودا پس از گذشته دو یا سه روز پس از مطالعه تست زنی را آغاز کنید. اگر می خواهید در ارتباط با روش تست زنی [مشاوره تحصیلی رایگان بگیری](#)، می توانید با کارشناسان مرکز ایران تحصیل به شماره 9099075307 در ارتباط باشید تا شما را به بهترین شکل راهنمایی کنند.

برای آشنایی با [ترفند تست زنی مهندسی معکوس](#)، بر روی لینک مربوطه کلیک کنید.



✓ نقاط قوت و ضعف خود را در برنامه ریزی تحصیلی لحاظ کنید

از دیگر نکات برنامه ریزی درسی که می توان بدان اشاره نمود، توجه به نقاط قوت و ضعف شما می باشد، به عنوان مثال یکی از مباحث درس ریاضی که هر ساله سوالات زیادی از آن طرح می شود، مشتق است. برای این که هر دانش آموز یا داوطلبی که می خواهد بر این مبحث کاملاً مسلط باشد، به زمان زیادی برای مطالعه این موضوع نخواهد داشت، اما برای دانش آموزی که هنوز این مبحث را به خوبی مطالعه نکرده است، لازم است مهارت و تلاش خود را در این زمینه بیشتر کند.

یکی از اشتباهاتی که داوطلبان در ارکان برنامه ریزی درسی خود انجام می دهند، عدم توجه به نقاط قوت خود است؛ به عنوان مثال اگر در همین مبحث مشتق از تسلط خوبی برخوردار هستند، این گونه تصور می کنند که نیازی به اختصاص

زمان برای این مبحث نخواهند داشت غافل از اینکه عدم اختصاص زمان به این مبحث موجب می شود تا از میزان تسلط آن ها کم شود و به تبع آن نتوانند در کنکور به سوالات این مبحث پاسخ مناسبی بدهند.

البته تصور نکنید که نقاط ضعف شما تا ابد همان نقطه ضعف باقی خواهند ماند. تمرین و تکرار در تمام زمینه ها به موفقیت شما کمک می کند.



✓ از بودجه بندی دروس مطلع شوید

سازمان سنجش و آموزش کشور هر ساله در هر درس و هر مبحث به طور میانگین تعداد سوالاتی را به عنوان تست های کنکور در هر مبحث طراحی می کند، بنابراین اگر به جدول برنامه ریزی رتبه های برتر کنکور توجه داشته باشید، همیشه زمان بیشتری را برای این مبحث در نظر می گیرند.

این نکته را فراموش نکنید که این تعداد سوالات برای هر سال ممکن است بیشتر و یا کمتر باشد و به همین دلیل نمی توان تعداد ثابتی را برای آن در نظر گرفت، اما بسیار مهم است که شما برای تسلط بر مباحث مهم تلاش کنید.

✓ ورزش را در برنامه ریزی قرار دهید

حقیقت این است، هر چقدر شما به درس و مطالعه علاقه مند باشید، باز هم روند مطالعه خسته کننده است و همین مسئله می تواند در روند برنامه ریزی و همچنین تمرکز شما تاثیر بگذارد. به همین دلیل برای بالا رفتن انرژی خود و افزایش تعداد ساعات مطالعه و داشتن روحیه بالاتر، حتما در برنامه ریزی خود ساعاتی را به ورزش اختصاص دهید. حتی اگر در زمان بندی شما این تعداد ساعات کم باشد، اما باز هم تاثیر آن را خواهید دید.

✓ در برنامه ریزی تحصیلی انعطاف پذیری داشته باشید

یکی از اصول و تکنیک برنامه ریزی درسی داشتن برنامه منعطف می باشد؛ به عنوان مثال در برخی از روزها ممکن است شما نتوانید به برنامه خود عمل کنید یا برنامه های پیش بینی نشده ای برای شما اتفاق بیفتد.

در این شرایط باید برنامه شما به گونه ای باشد که راه هایی برای جبران ساعت های مطالعه خود داشته باشید. توصیه ما به تمامی داوطلبان این است که چند روز در برنامه ریزی تحصیلی خود برای این موارد در نظر بگیرید. با بررسی [جدول برنامه ریزی رتبه های برتر کنکور](#) می توان به این نتیجه رسید که هریک از افراد موفق، بیشترین میزان انعطاف را در برنامه ریزی تحصیلی خود داشته اند.

✓ برنامه خود را تحلیل کرده و هدف گذاری کنید

گاهی ممکن است شما در برنامه ریزی درسی خود بر روی کاغذ تمام موارد را به گونه ای داشته باشید که از نظر خودتان با عمل کردن به این برنامه موفقیت شما تضمین شده است، اما پس از اینکه در کنکور های آزمایشی شرکت کردید نتیجه و تراز دلخواه را به دست نمی آورید.

در این موارد باید حتما به نکات برنامه ریزی درسی خود نگاه دوباره ای داشته باشید و آنچه را که احساس می کنید به اشتباه انجام داده اید، جبران کنید. در بررسی برنامه خود نکات مثبت را حفظ و نکات منفی را بهبود ببخشید.

✓ عادت های بد مطالعه را ترک کنید

شاید شما از پشتکار بسیار خوبی برخوردار باشید و مطالعه خوبی هم داشته باشید، اما عملا کمترین نتیجه را از مطالعه خود به دست آورید. در اینجا بهتر است مشاوره تحصیلی بگیرید و از مشاورین ما برای تغییر عادت های بد مطالعه خود تلاش کنید. توجه داشته باشید که کنکور و قبولی در آن هیچ عذر و بهانه ای را قبولی نخواهد کرد و صرفا آنچه به شما ارائه خواهد داد کارنامه ای است که تمام زحمات شما را نشان می دهد.

✓ در صورت وجود مشکل برنامه خود را اصلاح کنید

آخرین موردی که در تکنیک برنامه ریزی درسی روزانه، ماهانه و ... باید بدان اشاره کنیم، اصلاح برنامه درسی است. با کمک مشاور، اگر برنامه ریزی شما نیاز به اصلاح داشته باشد آن را تغییر دهید و اصلاح نمایید تا به هدف خود نزدیک تر شوید.

اطلاع از 11 اصل مهم برای موفقیت در برنامه ریزی درسی کنکور و همچنین برنامه ریزی درست و اصولی پس از برقراری ارتباط با شماره 9099075307 (تنها از طریق تلفن ثابت و بدون گرفتن کد) امکان پذیر است. برای دریافت اصول برنامه ریزی درسی pdf می توانید با مشاوران ما در ارتباط باشید.

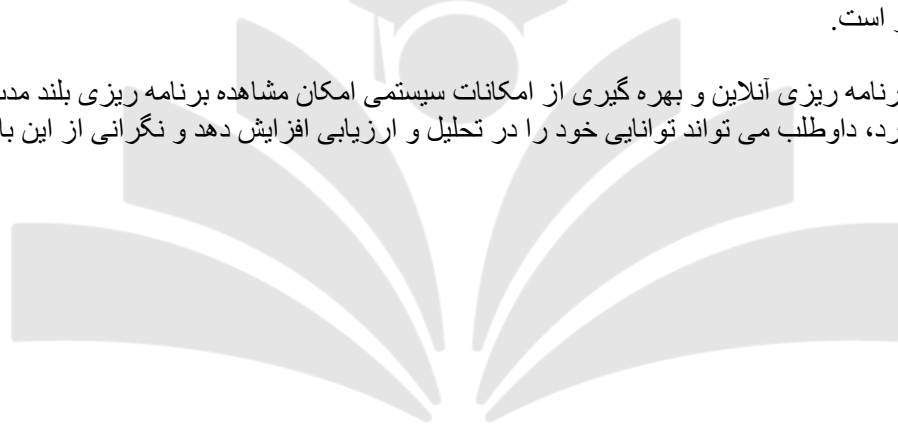
برنامه ریزی درسی آنلاین

برنامه ریزی درسی آنلاین یکی از بهترین روش ها برای دریافت بهترین نقشه مطالعاتی است. از مهم ترین مزایای برنامه ریزی درسی آنلاین، می توان به کاهش زمان و هزینه اشاره کرد. با استفاده از خدمت آنلاین می توانید با صرفه زمان و هزینه کمتری به هدف و نیازتان برسید. در برنامه ریزی درسی آنلاین امکان دریافت خدمات مکمل بسیاری وجود دارد که در برنامه ریزی های معمولی امکان پذیر نیست؛

به طور مثال افرادی که برنامه ریزی را با مراجعه به شرکت های مشاوره دریافت می کنند، هیچ خدمت مکمل دیگری را در کنار آن به صورت آنی نداشتند و به دلیل آنلاین نبودن، امکان وجود خطا در آن بسیار زیاد بوده است.

در سایت برنامه ریزی درسی رایگان و آنلاین، از آن جایی که داوطلب با مراجعه به سامانه مشاوره و برنامه ریزی درسی، به صورت سیستمی تمامی خدمات را دریافت می کند، به همین دلیل امکان بروز خطا در آن بسیار کم بوده در نتیجه دقیق تر و قابل اعتمادتر است.

از آنجایی که در برنامه ریزی آنلاین و بهره گیری از امکانات سیستمی امکان مشاهده برنامه ریزی بلند مدت به صورت لحظه ای وجود دارد، داوطلب می تواند توانایی خود را در تحلیل و ارزیابی افزایش دهد و نگرانی از این بابت نداشته باشد.



ایران تمصیل
irantahsil.org



اهمیت استفاده از سایت برنامه ریزی درسی رایگان

امروز کافی است این عبارت را در گوگل سرچ کنید تا با برخی از خدمات و برنامه ها در حوزه برنامه ریزی تحصیلی رایگان یا آنلاین، رو به رو شوید. سایت برنامه درسی ایران تحصیل نیز یکی از این موارد است که در آن می توانید پاسخ تمامی سوالات خود را بگیرید. همین که تنوع و رقابت بسیاری برای این خدمات وجود دارد، نشان دهنده نیاز واقعی داوطلبان امروزی است.

بسیاری از داوطلبان برای برنامه ریزی تحصیلی آنلاین راغب هستند، زیرا شرایط به گونه ای است که برای دریافت هر گونه خدمات صرفه جویی در زمان و انرژی در اولویت خواهد بود.

در این روش، نه تنها برنامه ریزی های آنلاین در کمترین زمان ممکن انجام می شود، حتی برای دریافت بسیاری از آن ها نیز لازم نیست هزینه خاصی را بپردازید و این موضوع در حالی است که مشاوران در سال های گذشته مبالغ هنگفتی را جهت ارائه برنامه دریافت می کردند.

شما می توانید برای دریافت بهترین شیوه برنامه ریزی درسی وارد سامانه ایران تحصیل شده و با توجه به راهنمایی مشاوران برجسته این مجموعه، توصیه های مهم جهت عملکرد بهتر داشته باشید.

افراد موفق در کنکور چگونه برنامه ریزی می کنند؟

تا به این مرحله سعی کردیم فواید برنامه ریزی درسی آنلاین را بررسی کنیم. در صورتی که نیاز به اطلاعاتی بیشتری در خصوص برنامه ریزی تحصیلی آنلاین داشته باشید، می توانید با کارشناسان تماس بگیرید و یا به سایت برنامه ریزی درسی رایگان ایران تحصیل مراجعه کنید.

در ادامه ما روش ها و نکاتی را که افراد موفق در برنامه ریزی کنکور در نظر می گیرند، بررسی خواهیم کرد که عبارتند از:

* این افراد برنامه مطالعاتی خود را واقع بینانه تنظیم می کنند.

* همیشه برنامه ای منعطف دارند، به گونه ای که اگر فعالیتی فوق برنامه داشته باشند می توانند آن را بگنجانند.

* برای مطالعه همواره از بهترین ساعت های مطالعه خود بهره می برند.

* برای دروسی که نیاز به کار بیشتری دارد، بهترین ساعت ها را انتخاب می کنند.

* در تخمین زمان مناسب برای مطالعه مهارت دارند که البته این کار در طی زمان و تمرین زیاد به دست می آید.

* بهترین تقسیم بندی برای مطالعه، بر اساس ساعت است که افراد موفق نیز همین کار را انجام می دهند.

* به جای کمیت به کیفیت توجه دارند؛ یعنی هر زمان که احساس کردند، خسته شدند دست از مطالعه می کشند.

معیارهای انتخاب مشاور تحصیلی جهت برنامه ریزی درسی

از آنجایی که تنوع بسیاری در تکنیک برنامه ریزی درسی وجود دارد به همین دلیل بسیاری از داوطلبان در رابطه با اینکه باید از کدام برنامه استفاده نمایند و کدام یک بهتر می تواند پاسخ گوی نیازهای آن ها باشد، سوال می پرسند. در این باره باید به شما بگوییم که در ابتدا وضعیت خودتان را در نظر بگیرید و سپس جزئیات آورده شده در برنامه ریزی آنلاین را مقایسه کنید.

در صورتی که حس کردید برنامه ارائه شده با نیازها و شرایط شما هم خوانی ندارد، می توانید برنامه ای دیگر را انتخاب کنید. مورد مهم دیگری که وجود دارد، پشتیبانی و ارائه خدمات پس از دریافت برنامه است. یکی از مشکلاتی که بسیاری از داوطلبان ممکن است با آن مواجه باشند، نحوه استفاده از برنامه است.

از آنجایی که برنامه ها به صورت آنلاین هستند و لازم است توانایی خوبی برای استفاده از تلفن همراه یا سامانه مشاوره و برنامه ریزی تحصیلی داشته باشید، به همین دلیل آموزش در این موضوع نیز بسیار مهم است.

علاوه بر این، باید کارشناسانی وجود داشته باشند که به سوالات شما در رابطه با تغییر برنامه و یا موارد دیگر پاسخگو باشند. به طور مثال [مشاوره کنکور حرفه ای](#) که توسط کارشناسان خبره ارائه می شود، بسیار می تواند به افراد کمک کند.

مورد دیگری که هنگام استفاده از برنامه ریزی آنلاین باید به آن توجه کنید، قابلیت تطبیق پذیری برنامه با تمامی سیستم عامل های کامپیوتری و غیر کامپیوتری است.

به طور مثال ممکن است شما با مراجعه به سامانه مشاوره و برنامه ریزی درسی، برنامه ای حرفه ای و بدون نقص را دریافت کنید، اما این برنامه تنها در سیستم عاملی خاص با ویژگی هایی خاص قابل اجرا باشد که در این صورت شما با مشکل مواجه خواهید شد. به صورت کلی برای انتخاب یک جدول برنامه ریزی درسی آنلاین خوب، لازم است ویژگی های زیر را در نظر داشته باشید:

✓ دریافت مشاوره و برنامه ریزی تحصیلی

✓ ساخت برنامه هفتگی انعطاف پذیر

✓ محاسبه نمرات آزمون ها

✓ امکان ارائه مشاوره و اطلاع از تکنیک برنامه ریزی درسی آنلاین

✓ امکان ارسال و اشتراک مطالب



در اپلیکیشن های برنامه ریزی چه خدماتی ارائه می شود؟

در روش های مختلف برنامه ریزی درسی آنلاین، خدمات مختلفی ارائه می شود که بستگی به نوع برنامه دارد. در بیشتر این برنامه ها، برنامه بلند مدت ارائه می شود و داوطلب نیازی به نگرانی در این مورد نخواهد داشت. در این برنامه ها، تمامی جزئیات در نظر گرفته شده است و امکان تعیین تعداد روز برنامه وجود دارد.

شما می توانید در این برنامه ها، بودجه بندی را مشخص کنید، علاوه بر این امکان تعیین سرعت مطالعه نیز وجود خواهد داشت. حتی می توانید در این برنامه ها آزمون آنلاین بدهید، نمودار یادگیری خودتان را دریافت کنید و بسیاری خدمات سفارشی دیگر را نیز برای خودتان فعال کنید.

چند ساعت در شبانه روز باید درس بخوانیم؟

این مورد به عوامل مختلفی می تواند بستگی داشته باشد. این که شما چند ساعت در شبانه روز می خوابید، بستگی به این دارد چه مقدار فعالیت روزانه دارید و همچنین به ساختار کلی بدن تان بستگی خواهد داشت.

برخی افراد به صورت کلی ساعت خواب زیادی ندارند و برخی دیگر برعکس باید چندین ساعت در طول شبانه روز بخوابند. توجه داشته باشید که خواب کافی برای رسیدن به نتیجه مورد نظر تان بسیار مهم است و نباید آن را دست کم بگیرید.

زمان جلسه مطالعاتی باید چقدر باشد؟

یکی از سوالاتی که داوطلبان کنکوری همیشه در مورد آن سوال دارند، این است که چقدر در هر مطالعه باید زمان بگذارند. لازم است در این مورد بدانید که ساز و کار مغز ما طوری طراحی شده است که در 20 دقیقه می تواند به صورت مفید به یادگیری مشغول باشد و پس از هر 20 دقیق راندمان مطالعه به صورت چشم گیری کاهش می یابد.

البته در این مورد اختلاف سلیقه بسیاری وجود دارد ولی ما به شما پیشنهاد می کنیم که در هر تایم مطالعه حداقل 20 و حداکثر 90 دقیقه مطالعه داشته باشید.

خلاصه مطلب

دانش آموزانی که قصد موفقیت در تحصیلات را دارند باید یک برنامه جامع و انعطاف پذیری داشته باشند. جدول برنامه ریزی درسی روزانه، ماهانه و ... باید ویژگی هایی داشته باشد که در آن شرایط هر کدام از دانش آموزان و دانشجویان لحاظ شده باشد. به عنوان مثال بتوانند از طریق آن نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی کنند، برنامه ریزی تحصیلی قابل اجرایی را طراحی کنند، تست زنی کنند، بودجه بندی دروس را بررسی کنند. در مقاله فوق علاوه بر بیان 11 تکنیک برنامه ریزی درسی، معیارهای سنجش یک برنامه تحصیلی خوب را نیز بیان کردیم.

البته نکات طلایی دیگری نیز برای یک مشاوره و برنامه ریزی تحصیلی خوب وجود دارد که شما لازم است در این مورد با کارشناسان و مشاوران تحصیلی سایت برنامه ریزی درسی رایگان ایران تحصیل صحبت کنید. مشاوران درسی و آموزشی کارآموده ایران تحصیل، می توانند در این زمینه شما محصلان گرامی را راهنمایی کنند. لذا اگر شما هر گونه سوالی داشته باشید می توانید با شماره تلفن 9099075307 تماس حاصل کنید و سوالات خود را با مشاوران ما در میان بگذارید.

برای دانلود pdf مقاله برنامه ریزی درسی کلیک کنید.

پادکست صوتی مقاله

[audio mp3="https://irantahsil.org/wp-content/uploads/2021/04/163.mp3"][/audio]

