

پرنامہ ریزی تحصیل

مشاورت تحصیلی امیری



درباره ی برنامه ریزی



• جلال مشکلات نیست



• دلیل نام پیشرفت نیست



• شروع پیشرفت



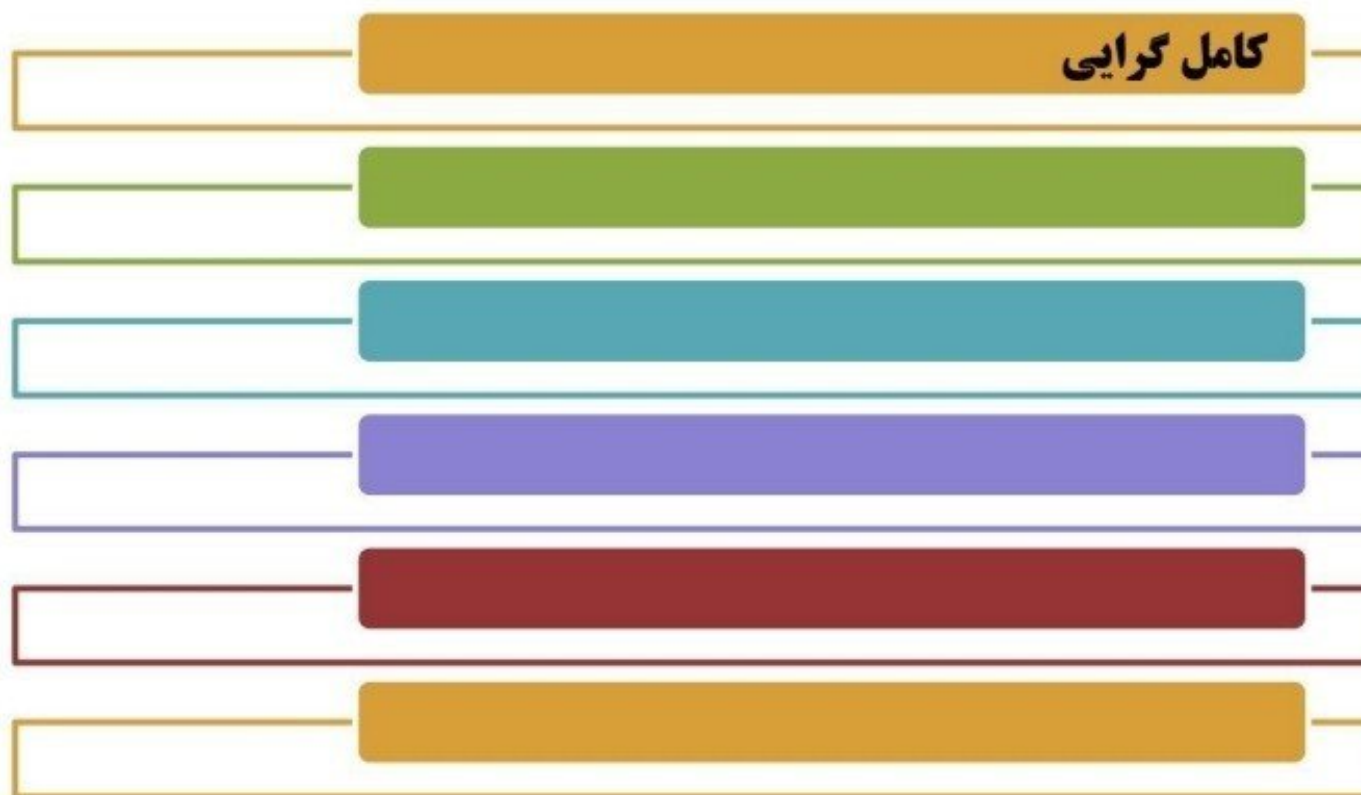
• زیربنای مهارت های تحصیلی



• برگ آزمایشات



موانع برنامه ریزی



انواع کلی برنامه ریزی



اسناد بیرونی	اسناد درونی
انعطاف کم	انعطاف زیاد
امکان احیای برنامه، ضعیف	امکان احیای برنامه، قوی
استفاده از حداکثر زمان	امکان هدر رفت زمان های کوچک
مناسب برنامه های آموزشی ایستا	مناسب برنامه های آموزشی پایا



عوامل مشترک در انواع برنامه ریزی



“

برنامہ ریزی حجمے زمانے پوہا



ارزیابی

ارزیابی مشاور

عملکرد شما در این هفته



عالی



خوب



متوسط



ضعیف



خیلی ضعیف

نکات مثبت عملکرد من در این هفته:

نکات منفی عملکرد من در این هفته:

برنامه های از پیش تعیین نشده:

تصمیم های مهم من برای هفته آینده:

ارزیابی والدین از میزان و نحوه مطالعه و استراحت دانش آموز در هفته گذشته (توضیح کامل):

تاریخ و امضا

توصیه های مشاور:

تاریخ و امضا

برنامه مطالعاتی من

هفته:

روز	ساعت	ریاضی	فیزیک از زمین	شیمی / زیست	ادبیات	عربی	زبان	مطالعات	قرآن / پیام	تفکر / دفاعی	جمع کل ساعات مطالعه
شنبه	پیشنهادی										
	مطالعه										
یکشنبه	پیشنهادی										
	مطالعه										
دوشنبه	پیشنهادی										
	مطالعه										
سه شنبه	پیشنهادی										
	مطالعه										
چهارشنبه	پیشنهادی										
	مطالعه										
پنجشنبه	پیشنهادی										
	مطالعه										
جمعه	پیشنهادی										
	مطالعه										

بروز تفریحات و سرگرمی

فعالیت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	جمع کل
تفریح و سرگرمی								
نواب								
فضای مجازی								
جمع کل								

در چه درسهایی باید وقت بیشتری جهت مطالعه بگذارم؟



گام اول: اولویت بندی

اولویت بندی سه گانه



نحوه ی پیش بینی دروس



چه کاری داری؟

چه حجمی داره؟

چقدر زمان میبره؟



ارزیابی

ارزیابی مشاور

عملکرد شما در این هفته



عالی



خوب



متوسط



ضعیف



خیلی ضعیف

نکات مثبت عملکرد من در این هفته:

- توانستم برنامه ها مطابق با برنامه روزی عمل کنم
- تا ۱۴ گوشه دوپودت کنم

نکات منفی عملکرد من در این هفته:

- کتبی در عنوان صفحات مشغول دارم
- تنظیم خواب

برنامه های از پیش تعیین نشده:

- صفحه های

تصمیم های مهم من برای هفته آینده:

- صبح در صبحها مطالعه کنم

ارزیابی والدین از میزان و نحوه مطالعه و استراحت دانش آموز در هفته گذشته (توضیح کامل):

تاریخ و امضا

توصیه های مشاور:

مطالعه با درس مطالعه در صبحها و عصرها و نیت در خواب
امروزه با نیت سرد و تمرین و عمل خودت توانایی

مشاور

امیری

تاریخ و امضا

مفته

برنامه مطالعاتی من

شروع: ۱۳۰۲/۷/۱۳

تاریخ پایان: ۱۳۰۲/۷/۲۷

روز	ساعت	ریاضی	فیزیک / زمین	شیمی / زیست	ادبیات	عربی	زبان	مطالعات	قرآن / پیام	تفکر / دفاعی	جمع کل ساعات مطالعه
شنبه	پیشنهادی	۱h	۱h		۱h						۳h
	مطالعه	۱h	۱h		۳min						۲:۳۰
یکشنبه	پیشنهادی										
	مطالعه										
دوشنبه	پیشنهادی										
	مطالعه										
سه شنبه	پیشنهادی										
	مطالعه										
چهارشنبه	پیشنهادی										
	مطالعه										
پنجشنبه	پیشنهادی										
	مطالعه										
جمعه	پیشنهادی										
	مطالعه										

جدول تفریحات و سرگرمی

تفریحات	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	جمع کل
تفریح و سرگرمی	۲h							
نواب	۳min							
فضای مهازی	۴min							
جمع کل	۳:۱۵							

در چه درسهایی باید وقت بیشتری جهت مطالعه بگذارم؟

مثلاً: درس ریاضی

“

گزارش نوپسے و تحلیل



مراجعه مستمر به مشاور



ارتقا مهارت ها ✓

شناسایی و رفع اشکالات ✓





موفق بالتبديد



برای رسیدن به
آنچه تا کنون
به آن دست نیافته
اید ، باید
ی چیزی یاد بگیرید
که نمی دانید و
کاری را
ک انجام نداده اید