

درباره برنامه ریزی شماره یک



به نام خدا

سلام دخترای گلمون

مجردا سال نو مبارک باشه

خب همه در جریان تعطیلات کرونایی هستیم و می‌دونیم که آموزش به صورت مجازی طبق روال قبل ادامه دارد. حالا به سری نکات هست که باهم مرور می‌کنیم درباره برنامه ریزی و آموزش و یادگیری 😊
صفرم :

یادتون باشه یادگیری فقط در کلاس درس نیست و در همه موقعیت های زندگی اتفاق میفته. برای پیشرفت در یادگیری، بهتره برای خودت برنامه داشته باشی؛ یه برنامه منسجم که از پایان آغاز کنی، یعنی اول موقعیت آخر سال رو ببینی بعد یک هفته و بعد یک روز رو.

فکر کردی با ساعت ها در خانه ماندن و تعدد درس ها و حجم زیاد کار ها چه کار کنی؟
در روز چند ساعت مطالعه می کنی و در هر بازه مطالعه چقدر بازده داری؟

یکم :

خوبه که آزادانه فعالیت کنید چون اینطوری رضایت خاطر دارید و فوشمال ترید؛ اما وقتی در کارها تون برنامه داشته باشید و نظم و تکرار ببینید احساس امنیت و آرامش می کنید.

دوم :

ما برای آموزش و یادگیری شما برنامه داریم البته برای بخشی از فعالیت های روزانه شما که با جدیت و منظم هم اجرا میشه. اما برنامه ریزی بخش دیگه ای از فعالیت ها رو به شما می سپریم چون نمی فواهییم مدل ذهنی شما رو فراب کنیم !! با مدل ذهنی خودتون مناسب ترین راه رو برای یادگیری بسازید. بعضی وقت ها **ما باید یه کارهایی رو نکنیم تا شما خوب باشید!!!** اینطوری تمرین مسئولیت پذیری و خودآموزی و برنامه ریزی هم می کنید. پس ما کاری که لازمه انجام می دیم (همون داستان ماهیگیری یاد دادن و...) اما هر کس به این جریان پی توبه باشه و میلی نشون نده برایش کاری نمی کنیم. یه ضرب المثل جالب هست که میگه " ففته را توان پیدار کرد / اما ففته نما را هرگز "

سوم :

از خودمان هم می توانیم یاد بگیریم...

ما فقط از معلم هایمان یاد نمی گیریم، می توانیم از خودمان هم یاد بگیریم.

هیچ کس به اندازه خودمان، ما را نمی شناسد؛ بنابراین ما می توانیم فیلی راه حل ها را به خودمان پیشنهاد کنیم و فیلی چیزها را از خودمان یاد بگیریم.

چهارم :

چون دیگر باید دید...

هر دانش آموزی، روحیه، سلیقه و سبک خود را دارد بعضی ها دوست دارند چیزهایی را که خوب یاد گرفته اند را باز هم تکرار کنند و بعضی ها به چنگ سوال های دشوار می روند. در برنامه ای که به شما دادیم بخشی از برنامه ریزی به عهده شماست، مهم نیست که برای این بخش چه برنامه یا زمانبندی بنویسید این به علاقه و سلیقه شما بستگی دارد؛ اما حتما برنامه بنویسید و از همین آغاز هم بنویسید؛ و حتما متعادل برنامه بنویسید، نه خیلی زیاد و سنگین و نه خیلی کم و سبک.

پنجم :

کار های مهم را بنویسید؛ بعضی ها عادت دارند در ابتدای کار زیاده روی و افراط کنند به همین دلیل کار را نیمه کاره رها می کنند پس توصیه می کنیم در برنامه ریزی تعادل را رعایت کنید. به استراحت، کنار خانواده بودن، فوندن کتاب و دیدن فیلم و ورزش هم فکر کنید. زمان واحد های مطالعاتی خودت رو هم میتونی ۳۰ دقیقه، ۴۰ دقیقه یا... انتخاب کنید با کلی فلاحیت های دیگه...

بهترین ها رو برای شما آرزو داریم

دبیرستان فرزاتگان دو (دوره اول)

فردین ۹۹