

برنامه ریزی برای مدرسه

سامانه ندای مشاور

برنامه ریزی برای مدرسه

📖 خلاصه ای از مقاله برنامه ریزی برای مدرسه



در این مقاله نحوه برنامه ریزی برای مدرسه معرفی شده و جزئیات روش های مختلف برنامه ریزی روزانه، هفتگی و ماهانه به همراه زمان شروع برنامه ریزی بیان شده است

از طریق تلفن ثابت با شماره زیر تماس بگیرید

۹۰۹-۹۰۷-۱۳۷۵

پاسخگویی ۸ صبح تا یک شب حتی ایام تعطیل

برنامه ریزی برای مدرسه

یکی از اهداف مهم دانش آموزان در همه مراحل تحصیلی، به دست آوردن نمرات خوب و درک عمیق مطالب درسی است. این اهداف نیاز به تلاش و مطالعه دقیق دارند. دانش آموزان می توانند با برنامه ریزی مدرسه و مطالعه منظم، به این اهداف دست یابند. علاوه بر این، از استراحت مناسب و تفریح نیز برای افزایش کیفیت مطالعات خود استفاده کنند. این اقدامات می توانند به کاهش استرس مرتبط با امتحانات نیز کمک کنند.

یکی از نگرانی های مهم والدین و دانش آموزان در تمام سطوح تحصیلی، داشتن یک برنامه جامع برای مطالعه و تحصیل است. این برنامه باید با در نظر گرفتن استعدادها و توانایی های دانش آموز، زمان کافی برای استراحت، مرور مطالب در موعد امتحانات و سایر فاکتورهای مرتبط با تحصیلات دانش آموز منطبق باشد. به همین دلیل داشتن یک برنامه مطالعه برای مدرسه یکی از عوامل اساسی در موفقیت تحصیلی است.

برنامه ریزی مدرسه می تواند از روش ها و استراتژی های مختلفی استفاده کند. این برنامه باید با توجه به استعدادها، قابلیت های یادگیری، مرحله تحصیلی، اهداف شخصی و سایر مشخصه های دانش آموزان شخصی سازی شود و نمی توان یک الگوی یک اندازه مناسب برای همه دانش آموزان پرداخته "GTD" ارائه داد. در این مقاله، به معرفی روش های مختلف برنامه ریزی مدرسه مانند "روش نویل مدورا"، "بولت ژورنال" و

خواهد شد. اطلاعات جزئی‌تری مثل بهترین روش‌ها و زمان مناسب برای شروع برنامه‌ریزی نیز ارائه خواهد شد.



چگونه برنامه ریزی درسی کنیم؟

روش‌های برنامه‌ریزی برای مدرسه

برنامه‌ریزی برای مدرسه اصولی است که دانش‌آموزان می‌توانند با استفاده از آن زمان مطالعه خود را بهبود داده و برای دستیابی به اهداف تحصیلی خود آماده شوند. در این مقاله، مهمترین روش‌های برنامه‌ریزی درسی را برای شما بیان می‌کنیم:

1. روش نویل مدورا:

این روش به عنوان یکی از ساده‌ترین روش‌های برنامه‌ریزی درسی شناخته می‌شود و شامل مراحل زیر است:

گام اول: مشخص کردن لیست کارهای روزانه

گام دوم: اولویت‌بندی این کارها

گام سوم: بازنگری و تنظیم مجدد اولویت‌ها

گام چهارم: اجرای برنامه‌ریزی

در این روش، دانش‌آموزان ابتدا اهداف اولویت‌دار خود را تعیین کرده و آن‌ها را در زمان‌بندی مشخصی انجام می‌دهند. سپس به اولویت‌های پایین‌تر فرصت می‌دهند و در زمان‌های مشخصی آن‌ها را انجام می‌دهند.

2. روش بولت ژورنال (Bullet Journal):

این روش برنامه‌ریزی از یک دفتر یادداشت ساده و سیستم نمادگذاری خاصی برای تنظیم و مدیریت کارها استفاده می‌کند. دانش‌آموزان

می‌توانند در دفتر یادداشت خود تاریخ‌ها، وظایف روزانه، و برنامه‌های مطالعه را به وسیله نمادها و نشانه‌های مشخص ثبت کنند. این روش از سادگی و انعطاف بالایی برخوردار است.

3. روش GTD (Getting Things Done):

این روش به تنظیم و مدیریت وظایف و کارها با تاکید بر اولویت‌بندی و سیستم‌مندی می‌پردازد. دانش‌آموزان می‌توانند وظایف خود را بر اساس برای پیگیری و انجام آن‌ها بهره‌برند GTD اهمیت و زمان اجرا به دسته‌بندی کنند و از سیستم استفاده از هر کدام از این روش‌های برنامه‌ریزی بستگی به ترجیحات شخصی و سبک یادگیری دانش‌آموزان دارد. همچنین، مهمترین نکته این است که برنامه‌ریزی منظم و پیگیری مستمر از اهمیت بالایی برخوردارند تا دانش‌آموزان به بهترین شکل ممکن در مسیر یادگیری خود پیش بروند.

بیشتر بخوانید: moshavereh.medu.ir [سایت مشاور مدرسه](#)

بیشتر بخوانید: [لیست رشته های هنرستان](#)

زمان شروع برنامه‌ریزی برای مدرسه

زمان شروع برنامه‌ریزی برای مدرسه یکی از مهمترین مواردی است که برای دانش‌آموزان بسیار اهمیت دارد. بهتر است به موارد زیر توجه کنید:

1. شروع از ابتدای سال تحصیلی:

بهترین زمان برای شروع برنامه‌ریزی مدرسه، ابتدای سال تحصیلی است. از این زمان شروع کنید تا به تدریج به مطالب درسی و وظایف خود عادت پیدا کنید.

2. ایجاد دفتر یادداشت روزانه:

تهیه یک دفتر یادداشت روزانه کمک می‌کند تا وظایف و برنامه‌های خود را به صورت منظم و مرتب ثبت کنید. این دفتر را همیشه با خود داشته و بروز نگه دارید.

3. زمان مد نظر:

زمان مطالعه و برنامه‌ریزی مدرسه بستگی به زمان‌های شخصی شما دارد. برخی از دانش‌آموزان بهترین زمان برای مطالعه را صبح، بعد از آموزش مدرسه می‌دانند، در حالی که برخی دیگر در شب بهتر عمل می‌کنند. به زمان‌های اثربخشان توجه کنید و آنها را برای مطالعه اختصاص دهید.

4. تعهد به روزانه برنامه‌ریزی:

مهمترین نکته این است که به تعهد در برنامه‌ریزی و مطالعه روزانه پایبند باشید. این تعهد به شما کمک می‌کند تا موفقیت در تحصیلات خود را دست یابید.

5. اهمیت سال دوازدهم:

اگر در سال دوازدهم تحصیل می‌باشید و نزدیک به زمان کنکور سراسری هستید، برنامه‌ریزی برای مطالعه و تست‌ها بسیار مهمتر می‌شود. از ابتدای سال تحصیلی به مطالعه منظم نکات و تست‌ها بپردازید.

با توجه به این موارد، شروع زمانی برنامه‌ریزی برای مدرسه از اهمیت بالایی برخوردار است و می‌تواند به شما کمک کند تا به بهترین شکل ممکن در تحصیلات خود پیش بروید.

بیشتر بخوانید: [آزمون رغبت و توانایی](#)

بیشتر بخوانید: student.medu.ir [سامانه جامع دانش آموزی](#)

بیشتر بخوانید: [سایت مای مدیو آموزش پرورش](#)

نحوه برنامه ریزی برای مدرسه

برای موفقیت در تحصیلات، دانش آموزان باید یک برنامه ریزی موثر برای مطالعه دروس مدرسه داشته باشند. برنامه ریزی برای دروس حفظی و تحلیلی نیاز به رویکردهای متفاوت دارد. در ادامه، نحوه برنامه ریزی برای هر دو نوع درس توضیح داده شده است:

نحوه برنامه ریزی برای دروس حفظی

1. مرور اجمالی: ابتدا به صورت اجمالی مطالب درسی را مرور کنید تا مفاهیم اصلی را درک کنید.
2. تعیین اهداف: لیست کاملی از مطالب حفظی را تهیه کنید و اهداف مطالعه را مشخص کنید.
3. پرسش و پاسخ: از خود سوالاتی در مورد مطالب مطرح کنید و پس از مطالعه، آن‌ها را پاسخ دهید. این به حفظ مفاهیم کمک می‌کند.
4. یادداشت برداری: مهمترین نکته‌ها و اطلاعات کلیدی را در یادداشت‌های خود ثبت کنید. این یادداشت‌ها به شما در مراجعه مجدد به مطالب کمک می‌کنند.
5. مرور دوره‌ای: مطالب حفظی را به صورت دوره‌ای مرور کنید تا اطمینان حاصل شود که به طور مستمر آن‌ها را به خاطر می‌آورید.

نحوه برنامه ریزی برای دروس تحلیلی

1. مرور کامل: ابتدا به دقت مطالب درسی را مرور کنید و اصول مفاهیم اصلی را درک کنید.
 2. تعیین سوالات تشریحی: سوالات تشریحی مرتبط با مطالب را از منابع مختلف تهیه کنید. این سوالات به شما کمک می‌کنند تا مطالب را به عمق بیشتری درک کنید.
 3. حل سوالات تشریحی: با تمرین حل سوالات تشریحی، مطالب را به کاربرد عملی ببرید و مفاهیم را درک عمیق‌تری پیدا کنید.
 4. یادداشت برداری: نکات و توضیحات مهم را در یادداشت‌های خود ثبت کنید تا بتوانید به آن‌ها در آینده مراجعه کنید.
 5. مرور دوره‌ای: مطالب تحلیلی را به صورت دوره‌ای مرور کنید تا اطمینان حاصل شود که به عمق کافی در مفاهیم فهمیده‌اید.
- به یاد داشته باشید که برای موفقیت در تحصیلات، برنامه ریزی منظم و پیگیری مستمر بسیار مهم است. همچنین، بهتر است برنامه ریزی خود را با توجه به نیازهای شخصی و مهارت‌های یادگیری خود سفارشی‌سازی کنید.

بیشتر بخوانید: [ثبت نام پایه هفتم یادا](#)

بیشتر بخوانید: [ثبت نام پایه اول ابتدایی](#)

pada.medu.ir بیشتر بخوانید: [سامانه یادا](#)

جدول برنامه ریزی برای مدرسه

دانش آموزان به منظور برنامه ریزی برای مدرسه باید با جدول برنامه ریزی آشنا باشند تا بتوانند متناسب با جدول های اشاره شده، مطالب درسی را مطالعه نمایند. جدول برنامه ریزی برای مدرسه شامل روزانه، هفتگی و ماهانه می باشد.

جدول برنامه ریزی روزانه

در جدول روزانه دانش آموزان باید تمامی فعالیت های درسی و غیر درسی را در آن ثبت نموده و در ادامه، با اولویت بندی هر کدام بتوانند

برای اجرای آن ها قدم بردارند. خاطر نشان می گردد که در جدول روزانه، باید دانش آموز در انتهای هر روز عملکرد خود را ارزیابی نماید که در ادامه، نمونه ای از جدول برنامه ریزی روزانه بیان شده است:

تاریخ .. / .. / ..

مطالعه دروس های ...		ساعات مطالعه	
			صبح
			بهار ظهر
			شب

ساعات	فعالیت های غیر درسی
	خواب

جدول برنامه ریزی هفتگی

در جدول برنامه ریزی هفتگی، دانش آموزان باید برنامه کوتاه مدت هفتگی خود را در آن درج نموده و آن را اجرا نمایند. در این جدول، برای تمامی روزهای هفته برنامه ریزی صورت گرفته تا دانش آموز بتواند عملکرد مطالعه ای خود در هر هفته را بررسی نماید. لازم به ذکر است که برنامه ارائه شده برای برنامه ریزی کنکوری برای عید نیز کاربرد داشته و دانش آموزان می توانند با ایجاد تغییرات در آن با توجه به رشته تحصیلی خود، آمادگی بیشتری برای شرکت در کنکور داشته باشند.

از تاریخ .. تا .. / .. / ..

جدول ساعات مطالعه										
باید	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	روز هفته
	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	درس

									زیست
									شیمی
									فیزیک
									ریاضی
									فارسی
									دینی
									عربی
									زبان
									جمع روزانه

جدول پیش‌بینی			
این‌ها را مبنای عنوان			
روز هفته	صبح	بعد از ظهر	شب
شنبه			
یکشنبه			
دوشنبه			
سه‌شنبه			
چهارشنبه			
پنج‌شنبه			
جمعه			

جدول برنامه ریزی ماهانه

اصول برنامه ریزی ماهانه به این صورت می باشد که دانش آموزان باید نگاه بلند مدتی به مطالعه دروس داشته باشند. براساس جدول برنامه ریزی ماهانه، دانش آموزان باید تمامی مطالبی که در طول یک ماه تدریس شده را به صورت کامل مطالعه نمایند تا بتوانند با جمع بندی هر ماه، برنامه ماه بعد را شروع نمایند. روش جمع بندی هم می تواند براساس شرکت در آزمون های آزمایشی ماهانه باشد.

اهداف مطالعه ماه		جدول ساعات مطالعه					
		درس	هفته ۱	هفته ۲	هفته ۳	هفته ۴	جمع ماه
نتایج آزمون‌ها		زیست					
		شیمی					
		فیزیک					
		ریاضی					
		فارسی					
		دینی					
		عربی					
		زبان					
		جمع هفتگی					

جدول پیش‌بینی					
درس	هفته	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم
	از ... تا ...	از ... تا ...	از ... تا ...	از ... تا ...	از ... تا ...

				زیست
				شیمی
				فیزیک
				ریاضی
				فارسی
				دینی
				عربی
				زبان

لازم به ذکر می باشد که دانش آموزان بعد از جمع بندی ماهانه، در دروسی که ضعیف می باشند، لازم است در ماه بعد، بر اساس جدول روزانه و ماهانه، برنامه مطالعاتی ویژه ای را برای آن ها در نظر بگیرند تا بتوانند در طی ماه های آینده، نسبت به رفع نقاط ضعف خود اقدام نمایند. خاطر نشان می گردد که دانش آموزان به منظور برنامه ریزی برای مدرسه باید تمامی قابلیت های خود را در نظر داشته باشند.

بیشتر بخوانید: [ثبت نام مدارس شاهد](#)

بیشتر بخوانید: [ثبت نام مدارس نمونه دولتی](#)

بیشتر بخوانید: [ثبت نام آزمون تیزهوشان](#)

برنامه ریزی برای امتحانات مدارس

برنامه ریزی برای امتحانات مدارس واقعاً اهمیت دارد و می تواند به دانش آموزان در مدیریت زمان و بهبود عملکرد در امتحانات کمک کند. در ادامه، تعدادی از نکات مهم برای برنامه ریزی به منظور موفقیت در امتحانات مدارس آورده شده است:

1. تعیین تاریخ امتحانات: در ابتدا، تاریخ و زمان امتحانات را به دقت تعیین کنید. این اطلاعات را در تقویم یا برنامه ریزی هفتگی خود نمایش دهید.
2. ساخت لیست مطالب: برای هر درس، یک لیست از مطالبی که باید مطالعه کنید تهیه کنید. این لیست به شما کمک می کند تا موضوعات را به ترتیب مرور کنید.
3. تعیین اولویت: مطالبی که نیاز به توجه بیشتری دارند یا دشوارتر هستند، را به عنوان اولویت های بالاتر در نظر بگیرید. این اولویت ها را در برنامه ریزی خود تاکید کنید.
4. تعیین زمان مطالعه: برای هر موضوع یا فصل، زمان مشخصی در روز اختصاص دهید. سعی کنید به مرور کامل تمامی مطالب بپردازید.
5. استفاده از تکنیک های مطالعه: از تکنیک های مطالعه مانند خلاصه سازی، توضیح دادن به کس دیگری، حل تمرین ها و تست زنی برای تثبیت مطالب استفاده کنید.
6. تعیین وقت استراحت: در برنامه ریزی خود وقت های کوتاهی برای استراحت تعیین کنید. استراحت منظم به بهبود تمرکز و یادگیری کمک می کند.
7. پیگیری و مرور مداوم: مطالب را به صورت مداوم مرور کنید. این کمک می کند تا مطالب در ذهن شما تثبیت شود.
8. تمرین با مسائل گذشته: از مسائل و سوالات گذشته امتحانات استفاده کنید تا با ساختار امتحان و نوع سوالات آشنا شوید.

استفاده از منابع دیگر: در صورتی که درسی مشکلی داشته باشید، از منابع دیگر مانند کتاب‌های کمکی، مراجع مختلف و دوره‌های آموزشی. 9. استفاده کنید.

مراقبت از سلامت: خواب کافی بخصوص در دوره امتحانات بسیار مهم است. همچنین تغذیه مناسب و ورزش به کمک تمرکز و عملکرد. 10. بهتر شما می‌آید.

مدیریت استرس: تمرین‌های تنفسی و تمرین‌های آرامسازی به شما کمک می‌کنند تا با استرس امتحانات بهتر کنار بیایید. 11.

استفاده از سوالات متنوع: سوالات متنوع از منابع مختلف را حل کنید تا با انواع سوالات آشنا شوید. 12.

برای موفقیت در امتحانات مدارس، به برنامه‌ریزی دقیق و پیگیری مطالب توجه کنید و سعی کنید به تعادل بین مطالب مختلف درسی دست پیدا کنید.

بیشتر بخوانید: [برنامه ریزی کنکور انسانی](#)

بیشتر بخوانید: [برنامه ریزی کنکور ریاضی](#)

بیشتر بخوانید: [برنامه ریزی کنکور تجربی](#)

این مطلب روی pdf در صورت نیاز به [مشاوره تحصیلی تلفنی](#) می‌توانید از خدمات سامانه ندای مشاور استفاده کنید. همچنین برای دانلود فایل برنامه ریزی برای مدرسه کلیک کنید.



از طریق تلفن ثابت با شماره زیر تماس بگیرید

۹۰۹-۹۰۷-۱۳۷۵

پاسخگویی ۸ صبح تا یک شب حتی ایام تعطیل

برنامه ریزی برای مدرسه

برچسب ها

برنامه ریزی برای مدرسه روش برنامه ریزی برای مدرسه زمان شروع برنامه ریزی برای مدرسه نحوه برنامه ریزی برای مدرسه برنامه

ریزی درسی روزانه