

## برنامه ی پیشنهادی مطالعه ی دانش آموز که در آموزشگاه اشتغال به تحصیل دارد.

اساسی ترین شرط در مطالعه صحیح و نتیجه بخش داشتن هدف است که انگیزه لازم را جهت صرف انرژی، زمان و نیز فراهم آوردن امکانات لازم می شود.

### ۱\* فعالیت دانش آموز قبل از شروع کلاسها

بهتر است قبل از شروع هردرس جدید (که دربرنامه درسی امروز مدرسه تدریس می شود) آنرا مرور اجمالی کنیم. از قبیل: خواندن اهداف درس، سرفصلها- عنوان و یا قسمتهایی که بصورت برجسته تر (**bold**) یارنگی درج شده اند، توجه به اشکال، تصاویر به مدت (۳ تا ۵ دقیقه) در منزل یا زنگ تفریح برای هردرس. اگر هم وقت بیشتری اختصاص دهید سودمند تر است.

### ۲\* فعالیت دانش آموز سر کلاس هردرس جدید در مدرسه

زنگ اول- دوم و سوم  
هر روز در مدرسه

گوش دادن فعال به توضیحات دبیر و یادداشت کردن- سوال کردن - سعی کنیم همراه دانش آموزی که درس را می خواند کلمه به کلمه و خط به خط آن را خوانده و نکات مهم (کلیدی) آن را مشخص نماییم.

۳\* برنامه مطالعه دانش آموز در منزل بعد از پایان مدرسه در هر روز (بعد از ظهر) - (چنانکه شیفت صبح در مدرسه باشند) اگر دانش آموزی در شیفت بعد از ظهر در مدرسه باشد می تواند زمانهای در نظر گرفته شده را از ساعت ۸ صبح به اجرا در آورد.

توجه: با توجه یافته های روانشناسی در مورد حافظه کوتاه مدت چنانکه دانش آموز به این قسمت از برنامه (مرور درسهای تدریس شده امروز) کم توجه یا بی توجه باشد به مرور مطالب یاد گرفته شده سر کلاس تا ۷۵ درصد به جای آنکه به حافظه بلند مدت منتقل شود به فراموشی سپرده می شود. که متأسفانه بیشتر دانش آموزان این قسمت را مورد توجه قرار نداده که در نتیجه احتیاج به کار بیشتر جهت جبران آن دارند.

تا ساعت ۳ بعد از ظهر صرف ناهار و استراحت و همکاری در کار های خانه	از ۳ الی ۴/۲۰ مرور اولین درس امروز که در مدرسه تدریس شده	۱۰ دقیقه استراحت	از ۳/۳۵ تا ۳/۵۵ مرور درس زنگ دوم امروز که در مدرسه تدریس شده	۱۰ دقیقه استراحت	از ۴/۰۵ تا ۴/۲۵ مرور درس زنگ سوم امروز که در مدرسه تدریس شده	از شنبه تا پنج شنبه
مطالعه ی درس های فردا	(۴۰ دقیقه مطالعه) از ساعت ۵ الی ۵/۴۰ مطالعه اولین درس فردا و یادداشت نکات مهم آن	۱۵ دقیقه استراحت در صورتی که قصد ادامه مطالعه داشته باشیم.	(۴۰ دقیقه مطالعه) بعد از شام از ۸ تا ۸/۴۰ مطالعه دومین درس فردا و یادداشت نکات مهم آن	۱۵ دقیقه استراحت	(۴۰ دقیقه مطالعه) بعد از شام از ۸/۵۰ تا ۹/۳۰ مطالعه سومین درس فردا و یادداشت نکات مهم یا بیشتر تمرین و مرور دروسی که در آن مشکل داریم.	
صبح اجرای بخشی از برنامه های فردا	استراحت - تفریح همراه خانواده (شب: باقیمانده ی برنامه های فردا)					جمعه
جهت اجرای برنامه مطالعه، همکاری خانواده الزامی است. مثل: توجه والدین به هماهنگ نمودن برنامه مسافرت، مهمانیها و استفاده از رسانه ها (تلویزیون و...) بر اساس برنامه مطالعه دانش آموز و نیز برنامه درسی مدرسه دانش آموز						

### توجه به نکات ذیل برای دانش آموزان عزیز ضروری می باشد.

- از مقایسه خود با دیگران خودداری نموده و به خود و تواناییهایمان ایمان داشته و خود را انسانی ارزشمند بدانیم.
- هدف از تحصیل و مطالعه رایک نیاز پایه ای زندگی تلقی نموده که در این صورت است تمام فعالیتها در مسیر دست یافتن به اهداف (نیازها) کنار هم بسیج خواهند شد.
- سعی کنیم مدتی (حد اقل دو هفته) به خود فشار آورده تا عادت به مطالعه راد خود تقویت نموده و زمان آن را تا حد توان افزایش دهیم.
- در هنگام مطالعه عوامل مزاحم (گوشی موبایل - تلفن - تلویزیون و... حذف گردد).
- بهتر است دمای اتاق برای مطالعه بین ۱۸ تا ۲۰ درجه باشد.
- سعی کنید در یک جای مشخص مطالعه کنید.
- سعی کنید حتماً صبحانه میل نمایید چون تا حدود ۳۰ درصد باعث افزایش توان یادگیری می شود.
- بعد از ساعت ۹/۳۰ شب می توان خلاصه های یادداشت شده و یادروسی که احتیاج به کار بیشتر دارند مطالعه شود.
- بلافاصله بعد از مطالعه و یا قبل از شروع مطالعه به برنامه های تلویزیون نگاه نکنید. حد اقل ۱۰ دقیقه فاصله لازم است.
- سعی شود بعد از آخرین ساعات مطالعه در شب از نگاه کردن به تلویزیون جداً خودداری شود.
- قبل از مطالعه از ورزشهای سنگین جهت پیشگیری از خستگی مفرط خودداری کنید.
- فاصله زمانی مرور درسهای کمتر و تعداد دفعات بیشتر باشد.
- همیشه تصویری موفق و مثبت از آینده در ذهن خود مجسم کنید.
- سعی کنید همیشه بعد از مطالعه یک درس حفظی، دروسی مانند ریاضی یا فیزیک تمرین شود.
- جهت افزایش گنجینه لغات (انگلیسی، عربی و ادبیات و زبان فارسی) بهره گیری از فلش کارتها و مطالعه و مرور آنها در اوقات مرده (در اتوبوس- قبل از صرف شام یا ناهار...) بسیار سودمند می باشد.

نکته: هردانش آموز با توجه به نوع عادت مطالعه، توانایی، همچنین وضعیت تحصیلی که دارد می تواند با ایجاد کمی تغییرات در برنامه آن را اجرا نماید. ضمناً توصیه می شود که حتماً به خواندن داستان و متون ادبی و علمی غیر درسی هم توجه داشته باشید که موجب غنای علمی و فرهنگی عزیزان خواهد شد.

رضایت از زندگی وقتی حاصل می شود که ما به وظایف خود عمل کنیم که آینده ی ما در گرو آن است.