روش تنظیم جدول برنامه ریزی درسی

روش تنظیم جدول برنامه ریزی درسی:

1-از جدول پرینت تهیه کنید و چند کپی از روی آن بگیرید.

2-دروس برنامه هفتگی مدرسه را در ساعات مربوطه بنویسید.(این ساعات در اختیار دانش آموز نیست و برنامه ریزی آن با مدرسه می باشد.)

3-قسمت های حضور در مدرسه و نهار و استراحت بعد از نهار را به صورت کم رنگ شطرنجی کنید(یعنی نمی توانید برای درس از آن استفاده نمایید.)

4-در صورتی که کلاس خارج از وقت مدرسه هم دارید در ساعت مربوطه بنویسید (مثل کلاس قرآن یا زبان یا باشگاه) این ساعت ها راهم شطرنجی کنید.

5- ساعات باقی مانده را نصف کنید و نصف اول را به انجام تکالیف دروس امروز و نصف دوم را به مطالعه ی دروس فردا اختصاص دهید.

6-بعد از اینکه دروس فردا را هم مطالعه کردید و یادگرفتید به درس بعدی هم نگاهی بیندازید تا موقع تدریس معلم آمادگی ذهنی داشته باشید.

7-سعی کنید حدود ساعت 22 و حداکثر 22و 30 دقیقه بخوابید .

8- سعی کنید حدود ساعت 6 صبح بیدار شوید .

9- با آرامش صبحانه را صرف کنید.

10- برای رفتن به مدرسه آماده شوید.

جدول تنظیم برنامه مطالعه ی درسی

ساعات	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22
شنبه				مدرسه	مدرسه	مدرسه	مدرسه	مدرسه	مدرسه	نهار	استراحت						
یکشنبه				مدرسه	مدرسه	مدرسه	مدرسه	مدرسه	مدرسه	نهار	استراحت						
دوشنبه				مدرسه	مدرسه	مدرسه	مدرسه	مدرسه	مدرسه	نهار	استراحت						
سه شنبه				مدرسه	مدرسه	مدرسه	مدرسه	مدرسه	مدرسه	نهار	استراحت						
چهارشنبه				مدرسه	مدرسه	مدرسه	مدرسه	مدرسه	مدرسه	نهار	استراحت						
پنجشنبه																	
جمعه																	