

اصول برنامه ریزی درسی

۱- رعایت ساعت مطالعه روزانه

۲- واحد زمانی مطالعه

۳- واحد جبرانی

۴- تفریح هفتگی

۵- خواب

اصول برنامه ریزی درسی

۶- تنوع مطالعاتی

۷- تعادل مطالعاتی

۸- ترتیب مطالعاتی

۹- مرور روزانه

گام های تنظیم برنامه درسی

۱- تعداد واحدهای مطالعاتی خود را تخمین بزنید.

(تنظیم ساعات مطالعاتی)

۲- نام درس هر روز را همان روز بنویسید.

(در صورتی که وقت لازم برای انجام تمامی اقدامات

درس روز را ندارید، اولویت فقط مطالب تدریس شده

است و باقی اقدامات را در روزهای بعد انجام دهید.)

گام‌های تنظیم برنامهٔ درسی

۳- در برنامه مطالعاتی خود تعادل مطالعاتی را ایجاد کنید یا

(اگر در مدرسه تمامی دروس تدریس می‌شود.)

دروس پایه را قرار دهید.

(اگر در مدرسه فقط درس‌های سال چهارم تدریس می‌شود.)