

نوسانی درس خواندن



Farzanegan3
setaregane_farzaneh



شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد که
یک روز ساعت مطالعه بالایی داشته اید
ولی در روز بعد خیلی کم درس خوانده اید
یا اصلا درس نخوانده اید



Farzanegan3
setaregane_farzaneh

برای جلوگیری از این اتفاق
و داشتن ساعت مطالعه متعادل
باید به چند نکته توجه کنید

Farzanegan3
setaregane_farzaneh



۱) برای برنامه ریزی درسی
میانگین ساعت مطالعه روزانه
یک هفته قبل را محاسبه کنید

Farzanegan3
setaregane_farzaneh



مثال

ساعت مطالعه هفتگی من

شنبه : ۵ ساعت

یک شنبه : ۷ ساعت

دوشنبه : ۱ ساعت

سه شنبه : ۸ ساعت

چهارشنبه : ۲ ساعت

پنج شنبه : ۶ ساعت

جمعه : ۲ ساعت

Farzanegan3

setaregane_farzaneh

میانگین یک هفته : حدوداً ۴۰.۳۰ می شود

عدد میانگین به دست آمده
ساعت مطالعه شما برای شروع
برنامه ریزی درسی است

Farzanegan3

setaregane_farzaneh

برای مثال طبق محاسبات عکس قبلی
برای هفته اول باید روزانه ۴:۳۰
برنامه ریزی درسی انجام شود

اگر برنامه ریزی درسی خود را
طبق میانگین ساعت مطالعه هفتگی
طراحی و اجرا کنید
دیگر نوسان ساعت مطالعه نخواهید داشت
و در قدم بعدی می توانید ساعت مطالعه را
افزایش دهید



Farzanegan3
setaregane_farzaneh

۲) حتما گزارش کار روزانه داشته باشید
و ساعت دقیق مطالعه خود را یادداشت کنید



هرچقدر گزارش کارتان دقیق تر باشد
برنامه ریزی هفته های بعد دقیق تر خواهد بود

۳) بعد از اجرای دقیق و به ثبات رسیدن برنامه می توانید ساعت مطالعه خود را افزایش دهید



افزایش ساعت مطالعه باید تدریجی و هدفمند طراحی و اجرا شود

عدد میانگین مطالعه هفتگی
هر شخصی با دیگران متفاوت است
به همین دلیل نباید خودتان را با فرد دیگری
مقایسه کنید و دائماً سوال بپرسید که
باید روزانه چند ساعت درس بخوانیم؟! !!

