

دفتر برنامه ریزی

مطالعه کردن را آغاز می کنید و برای رسیدن به اهدافتان تلاش می کنید؛ اما زمانی موفق خواهید شد که عملکردتان را ارزیابی کنید و بدانید که چه کارهایی انجام داده‌اید و چه کارهایی را باید انجام دهید.

با کمک دفتر برنامه ریزی می توانید به ارزیابی نحوه مطالعه و بررسی نقاط مثبت و منفی مطالعه‌تان در طول هفته بپردازید. به این ترتیب می توانید کم و کاستی‌های خود را شناسایی کرده و سعی در اصلاح و بهبود آن‌ها داشته باشید.

بدون شک می دانید که انجام تصمیمات کوتاه مدت و برداشتن گام‌های کوتاه تر، ساده تر است. بنابراین نوشتن تصمیمات در این دفتر به یادآوری آن‌ها کمک می کند و اجرای آن‌ها را بیش از پیش تضمین خواهد کرد. وقتی این تصمیمات اجرا شوند اعتماد به نفس شما افزایش می یابد و در نتیجه تصمیم‌های دیگر، بهتر و سریع تر اجرا خواهند شد. دانش آموزانی که دفتر برنامه ریزی را تکمیل می کنند در درسهای خود موفق تر هستند، آهسته و پیوسته حرکت می کنند و به هدف خود می رسند.

فواید دفتر برنامه ریزی:

- کاهش اضطراب و نگرانی‌های معمول از انجام به موقع کارها و مرور همه‌ی درس‌ها
- افزایش انگیزه با مشاهده‌ی روند پیشرفت
- داشتن ابزاری ملموس برای مشاهده‌ی فعالیت خود
- نظم و انضباط شخصی و درسی
- ایجاد عادت مطالعه در فرد و کمک به افرادی که ساعت مطالعه‌ی کمی دارند
- به کارگیری مدیریت زمان
- کنترل سرگرمی‌ها و اجتناب از اتلاف وقت
- هشدار به دانش آموزانی که مطالعه‌ی کمی دارند یا در مطالعه دچار فراز و نشیب هستند
- هدفمند شدن مطالعه
- بررسی روند مطالعاتی خود در طول هفته
- بهبود کیفیت مطالعه و برنامه‌ی درسی با افزایش کمی آن
- تقویت اراده یاد می‌گیرید که تصمیم بگیرید و اجرا کنید
- تبدیل مطالعه از حالت خسته کننده به فعالیت لذت بخش
- بررسی فعالیت‌های انجام شده و فعالیت‌های باقی مانده
- رفع اشکالات برنامه ریزی و اصلاح آن توسط مشاور

