

# فهرست

.....	مقدمه
.....	روش صحیح مطالعه
.....	روش های تمرکز حواس
.....	اضطراب امتحان
.....	نقش والدین در کاهش اضطراب امتحان
.....	زمان و مکان مطالعه
.....	تغذیه مناسب و تاثیر آن در فرد
.....	عبادت و تاثیر روحی ، روانی قرآن و ادعیه
.....	چگونه از کلاس درس استفاده لازم را ببریم
.....	جلسه امتحان خود را چگونه آغاز کنیم
.....	نحوه مناسب رابطه والدین با دانش آموز
.....	چگونگی استفاده از کلاس های فوق برنامه و ورزشی
.....	تعطیلات و استفاده مناسب از آن
.....	انتخاب رشته و حساسیت آن
.....	استفاده درست از مدرسه و عوامل مدرسه در جهت پیشرفت درسی و تولید محیط نشاط آور و شاد
.....	داشتن ۴ عامل مهم رسیدن به رشد همه جانبه در زندگی
.....	برنامه ریزی برای مطالعه

## مقدمه :

امروزه پیشرفت سریع و برق آسای علم و تکنولوژی فاصله جوامع را زیاد و زیادتر می کند تا جایی که تقسیماتی مثل پیشرفته ، در حال توسعه ، و عقب افتاده را بدنبال دارد . پیشرفت علم ، از یک طرف باعث نیاز شدید فرد به اطلاعات جدید علمی می شود از طرف دیگر حجم زیاد اطلاعات یا به عبارت دیگر « بارش اطلاعات » مانع از دسترسی همه جانبه و احاطه بر علوم جدید می شود . بر همین اساس نیاز به یک برنامه ریزی دقیق و همه جانبه ضمن اینکه می تواند ما را همدریف پیش قراولان کاروان علم قرار دهد می تواند به ما کمک کند تا حجم زیاد اطلاعات ، نه تنها محدودیتی برای ما ایجاد نکند بلکه به عنوان منبع و مرجعی جهت پیشرفت در تحقیقات و تکنولوژی بکار آید . ضمن برنامه ریزی دقیق فاکتور های دیگری مثل داشتن هدف ، انگیزه قوی و پشتکار می تواند ما را در راستای مضامین فوق الذکر یاری رساند .

از طرف دیگر دین اسلام در همین راستا یعنی کسب علم و معرفت ، با توجه به همه سختی و مشقتهایش ، تاکید زیادی می کند و طلب آنرا از تولد تا لحظه مرگ می داند و به عنوان یک عامل مشوق ، پیشوایان معصوم ما اشاره کردند که علم اگر در آسمان باشد باز بوسیله ایرانیان کشف می شود .

پس بیاییم با اتکاء به خداوند و با پشتکار و تلاش خود در رسیدن به هدف والای زندگی گام اول را محکم و استوار برداریم و از اولیاء خود و مدرسه به عنوان پشتیبان و کمک کننده در جهت تسهیل این راه مدد جوئیم .

انشاء الله

## روش صحیح مطالعه

### الف) مرحله پیش خوانی

اولین گام برای مطالعه یک کتاب درسی بررسی مقدماتی یا مطالعه اجمالی آن است در این مرحله ، مطالب یک فصل برای دستیابی به یک دید کلی درباره موضوعات و بخش های اصلی آن پیش خوانی می شود این کار منجر به تسهیل سازماندهی مطالب و بازیابی آن از حافظه می شود همچنین پیش خوانی موجب درک بهتر مطالب می شود مرحله پیش خوانی شامل خواندن :عنوان فصل ، خواندن سطحی مطالب یک درس ، تمرکز توجه روی روی عناوین بخش های اصلی و فرعی کتاب ، نگاه گذرا به تصاویر و مثال ها بویژه خواندن دقیق بخش خلاصه آخر فصل است

### ب) مرحله طرح سوال

پس از خاتمه مطالعه اجمالی یک بخش ، در این مرحله تعدادی از عناوین فرعی و اصلی قسمت های مورد مطالعه به سوال تبدیل می شود با در نظر گرفتن این مساله که طرح سوال از محتوی درسی ، حس کنجکاوی و انگیزه یادگیری را در خواننده کتاب افزایش می دهد این امر باعث افزایش تمرکز فکری ، دقت و در نتیجه سرعت و سهولت یادگیری می شود

### ج) مرحله خواندن

در این مرحله محتوی درسی به طور دقیق و عمیق مورد مطالعه قرار می گیرد. در این مرحله خواننده کتاب باید تلاش کند تا در باره آنچه که می خواند فکر کند و آنها را با آموخته های قبلی مرتبط سازد

### د) مرحله به خود پس دادن

پس از خواندن دقیق مطالب ، باید تلاش کرد تا ایده های اصلی محتوی مورد مطالعه بدون مراجعه به کتاب و از حفظ یادآوری شود برای این کار یاد گیرنده می تواند مطالب را با صدای بلند یا آهسته به خود باز پس دهد باید تلاش کرد تا به پرسش های مطرح شده در مرحله سوم پاسخ داده شود و در صورت عدم امکان پاسخ یابی برای آنها بازگشت مجدد به متن اصلی و تکرار جریان خواندن ضروری است. در صورتی که قادر به باز گویی مطالب خوانده شده در قالب کلمات و عبارات خود باشیم می توانیم ادعا کنیم که آن مطالب را خوب یاد گرفته ایم. تکنیک به خود پس دادن یکی از اصول اولیه برای تثبیت اطلاعات در حافظه است به همین دلیل توصیه می شود بخش زیادی از زمان مطالعه را صرف این مرحله نماییم

## **(و) مرحله آزمون**

پس از پایان مراحل چهار گانه فوق می توانیم میزان یادگیری خود را آزمون کرد در این مرحله در میابیم تا چه اندازه مطالب را خوب و عمیق آموخته ایم . درج سوالات و تمرینات در پایان فصول کتاب به این منظور است که فرد در پایان مطالعه پس از ارزیابی خود در صورت نیاز مراحل قبلی را مرور نماید .

## روش های تمرکز حواس

- سر و صدای محیط، شلوغ بودن اتاق و میز مطالعه از عوامل بیرونی اختلال تمرکز می باشند، سعی کنید حتی الامکان در محیط آرام و ساکت مطالعه نموده و میز و محل مطالعه خود را تمیز و مرتب نمایید
- گاهی در حین مطالعه یادتان می آید که باید به دوستان تلفن کنید یا کار دیگری انجام دهید، این موضوع باعث کاهش تمرکز شما می شود، یک راه حل برای کاهش اینگونه عوامل درونی این است که یک دفترچه یادداشت کنار خود بگذارید تا اگر چیزی به ذهنتان رسید و فکرتان را مشغول کرد آن را یادداشت کنید و ذهن تان را از آن موضوع آزاد سازید.
- خود را آموزش دهید که نسبت به محرک های بیرونی بی تفاوت باشید با خود قرار بگذارید وقتی صدایی از بیرون می شنوید، تلفن زنگ می زند و... مثل اینکه هیچکدام از این محرک ها در اطرافتان وجود ندارد و تنها راه ارتباط شما با محیط خارج موضوع درسی است.
- گاهی پرهیز از فکر کردن به موضوعات خاص غیر ممکن است و به هر حال این موضوعات گوشه ای از ذهن شما را اشغال کرده اند. بهتر است برای تفکرات خود برنامه ریزی کنید آنها را یادداشت کنید و هر روز ساعت خاصی را در مورد فکر کردن به این مسائل اختصاص دهید تا بدون هیچ تشویشی به آنها فکر کنید.
- وقتی متوجه می شوید که روی موضوع مورد مطالعه تمرکز ندارید و حواستان پرت شده به خودتان بگویید: "اینجا باش" توجه خود را به روی موضوع برگردانید و حتی الامکان این حالت را حفظ کنید.
- یکی از عواملی که باعث به هم خوردن تمرکز می شود، خستگی ذهنی است. بنا براین بهتر است مدت زمان طولانی و متوالی مطالعه نکنید و پس از حدود ۱/۵ ساعت مطالعه زمان استراحتی را در نظر بگیرید.

## اضطراب امتحان

وجود اضطراب در حد اعتدال آمیز آن ، پاسخی سازش یافته تلقی می شود بنابر این وجود اندکی اضطراب می تواند به عنوان یکی از مولفه های شخصیت و در واقع بخشی از زندگی انسان ، تاثیر مثبتی بر فرایند زندگی و تحول آن داشته باشد اضطراب را نباید کاملا حذف کرد چرا که اضطراب موجب آمادگی برای امتحان می شود بلکه باید اضطراب را در حد قابل کنترل کاهش داد

- روش خود آموزش دهی : میشن مبدع این روش معتقد است بسیاری از افراد در خلال موقعیت های اضطرابی یک حالت "خود گویی منفی : مانند : من در این امتحان موفق نخواهم شد " دارند این خود گویی های منفی باعث افزایش سطح اضطراب و کاهش کارآمدی فرد می شود در این روش باید خود گویی های مثبت را جانشین خود گویی های منفی کرد مانند " من در این امتحان موفق خواهم شد "

- روش تنش زدایی: در این روش در خلال چند جلسه ،چگونگی ایجاد آرامش در عضلات به فرد مضطرب آموزش داده می شود

- اگر نسبت به درسی بی میل هستید تسلیم بی میلی خود نشوید به مرور زمان به مطالعه آن درس علاقمند شوید.

- توجه داشته باشید که یکی از عوامل موثر و جدی در اضطراب امتحان ، انباشته شدن درس ها برای ایام امتحانات است ،شب امتحان زمان یادگیری نیست بلکه زمان مرور درس است.

- قبل از شروع امتحان سعی کنید از همدیگر سوال نپرسید .

- سعی کنید بالباس مناسب و تغذیه کافی سر جلسه حاضر شوید

- روی صندلی محل امتحان نشسته و چند نفس عمیق بکشید و عضلات بدن خود را رها کنید .

- ابتدا به سوالات آسانتر پاسخ دهید سپس سوالات دیگر را بخوانید و پاسخ دهید .

- در تحویل برگه امتحانی عجله نکنید و یک بار به طور کامل مرور نمایید .

- از نشستن در کنار دانش آموزان متقلب که مزاحم شما هستند ، خودداری نمایید

## نقش والدین در کاهش اضطراب امتحان

- محیط خانواده و جو عاطفی حاکم بر آن باید دور از تنش و مشاجره باشد .
- سعی شود در ایام امتحانات ، رفت و آمد و مهمانی های خانوادگی تعطیل و یا محدود شود .
- محیط فیزیکی آرام و بی سرو صدا برای مطالعه دانش آموز فراهم نمایید
- وظایف خانوادگی محوله به دانش آموز را حذف یا کاهش دهید .
- به استراحت و خواب دانش آموز توجه کافی نشان دهید.
- در هنگام امتحانات، دانش آموزان نیاز به حمایت عاطفی و اطمینان بخشی بیشتری دارند لذا در این زمینه اقدام موثر داشته باشید .
- از توجه بی جا و فشار بیش از حد برای مطالعه ، خود داری نمایید .
- تغذیه دانش آموز مناسب و مقوی باشد.
- انتظارات بیش از حد توانایی فرزندان ، میتواند در ایجاد اضطراب و شدت آن موثر باشد ، پس انتظارات مذکور را تعدیل نمایید.
- کمال گرایی بیش از حد والدین و وسواس شدید خانواده نسبت به نمرات بالا باعث ایجاد اضطراب در فرزندان می شود .
- از مقایسه فرزندان با یکدیگر و با دیگران اکیدا پرهیز نمایید .
- از تاکید بیش از حد بر درس خواندن اجتناب کنید .
- ضمن اطمینان بخشی به دانش آموزان در آنان ایجاد انگیزه نموده و با ارائه پاداش و تقویت های مطلوب آنها را تشویق به درس خواندن نمایید .

## زمان و مکان مطالعه

- زمان مطالعه نباید طولانی باشد پس بعد از ۱/۳۰ مطالعه حتماً استراحت کوتاهی داشته باشید .
- بهترین زمان مطالعه که آستانه یادگیری خیلی بالاست صبح زود و موقع غروب است بهتر است از این وقت ها استفاده کافی را ببریم .
- ساعات آخر شب را اختصاص به مطالعه مطالبی دهید که نیاز کمتری به فعالیت های ذهنی داشته باشند .
- زمانی که خیلی گرسنه یا زمانی که شکمتان پر است مطالعه نکنید چون هر دو یادگیری را پایین می آورند .
- ساعات بعد از خواب را به مطالعه مطالب پیچیده که نیاز به تمرکز بیشتری دارند اختصاص دهید و هر وقت خواب بر شما غالب شد بخوابید زیرا درس خواندن در این زمان فایده ای ندارد .
- زنگ های تفریح زمان مناسبی برای مرور درس تدریس شده و یادگیری بهتر آن است .
- مکان مطالعه باید درجه رطوبت مناسب داشته باشد نه خیلی سرد باشد و نه گرم . گرمای زیاد باعث خواب می شود و سرما تمرکز را به هم می زند .
- نور محل مطالعه باید مناسب باشد .
- در مکان های پر سروصدا و شلوغ مطالعه نکنید .
- مکان خاصی را برای مطالعه داشته باشید . سعی کنید که خیلی تمیز و منظم باشد
- عواملی مثل تلویزیون ، رادیو و تلفن را در محل مطالعه قرار ندهید .
- بهتر است در مکان مطالعه شما میز و صندلی موجود باشد و هیچوقت از رختخواب برای مطالعه استفاده نکنید چون باعث خواب آلودگی شما می شود .



## تغذیه مناسب و تاثیر آن در فرد

- از خوردن چای که کافئین دارد و محرک است به مقدار زیاد خودداری کنید .
- بهتر است چای سبز استفاده کنید زیرا دارای آنتی اکسیدان است و ضد سرطان محسوب می شود .
- از خوردن شیرینی جات ( قند ، شکلات ، شیرینی و ... ) خودداری نمایید زیرا خوردن آنها ویتامین ب ا را از بین می برد .
- ویتامین ب ا را ویتامین اخلاق نامیده اند که در خرما ، کشمش و انجیر یافت می شود .
- ویتامین ب ا باعث شادابی و کمبود آن باعث افسردگی می شود .
- صبحانه قوی و کامل بخورید که در آن یک لیوان شیر همراه با خرما یا انجیر مقداری گردو ، تخم مرغ ، عسل و پنیر باشد .
- روزانه حداقل ۳ تا ۴ لیوان آب بنوشید . سردرد ، احساس خستگی و بی حوصلگی از عوارض کمبود آب در بدن است .
- می توانید برای صبحانه از عدسی که خیلی مقوی است استفاده نماید .
- خیلی کم نمک مصرف کنید .
- خوردن میوه و سبزیجات را در برنامه غذایی خود داشته باشید .
- غذا متعادل و مناسب میل نمایید و پرخوری یا کم خوری نکنید .

## عبادت و تاثیر روحی ، روانی قرآن و ادعیه

در برخی پژوهش ها از مذهب به عنوان سپری در مقابل مشکلات روانی یاد کرده اند .

این پژوهش ها نشان داده اند که :

- مذهب اضطراب را با ارائه یک مدل تبیینی از حوادث شخصی و جهانی کاهش می دهد .
- مذهب احساس امیدواری و معنی داری و هدفمندی را ارائه می کند و در نتیجه فرد به آرامش روانی دست می یابد .
- مذهب تضادهای عاطفی و موقعیتی را حل می کند .
- مذهب مساله مرگ را از طریق باور به زندگی بعد از مرگ حل می کند .
- مذهب حس مسئولیت پذیری ، وقت شناسی ، روحیه همکاری و تعاون را در ما تقویت می کند .
- مذهب باعث تطلیف عواطف می شود .
- امید به خدا و صبر ما را بر بسیاری از مشکلات روحی چیره می سازد --- پس بیاید « نماز و قرآن و توکل بر خدا را فراموش نکنیم زیرا باعث آرامش دلها می شوند . خواندن نماز صبح تنبلی و خواب آلودگی را از بین می برد و بعد از آن زمان مناسبی برای مطالعه است »

## چگونه از کلاس درس استفاده لازم را ببریم

- قبل از شروع درس توسط معلم مرور خیلی گذرایی به درس مورد نظر داشته باشیم تا از این طریق هم پیشینه ذهنی نسبت به آن درس پیدا کنیم و هم نقاط مبهم آنرا بدست آوریم و از معلم بپرسیم .
- مرور کوتاه قبل از تدریس توسط دانش آموز باعث ایجاد انگیزه در دانش آموز می شود تا بتواند جواب سوالات پیش آمده در ذهن خود را بدهد .
- در کلاس درس حضور فیزیکی و ذهنی داشته باشید . یعنی سعی کنید که ذهن خود را از همه مشغلات ذهنی پاک کنید و صرف توجه خود را به کلاس درس معطوف کنید .
- هر جایی از درس را نفهمیدید فوراً از معلم بپرسید تا یادگیری تان بهتر و سریع تر باشد
- ترس از سوال کردن و مسخره شدن توسط دیگران را نداشته باشید
- سر کلاس درس از نشستن کنار دانش آموزان شلوغ که مزاحم تمرکز حواس شما می شوند خود داری نمائید .
- بعد از اتمام درس توسط معلم یک مرور کوتاهی از درس در کلاس داشته باشید .

## جلسه امتحان خود را چگونه آغاز کنیم

- شب امتحان را زود بخوابید تا روز امتحان سرحال و تمرکز ذهنی داشته باشید در غیر اینصورت عملکرد شما در امتحان پایین می آید .
- یک ساعت قبل از امتحان کتاب را ببندید و دیگر مطالعه نکنید . و سعی کنید این یک ساعت را در محیطی آرام و نشاط آور استراحت کنید .
- ده دقیقه قبل از شروع امتحان روی صندلی خود نشسته و چند نفس عمیق بکشید .
- ابتدا سوالاتی را که جواب دادن به آنها آسانتر است انتخاب کنید و جواب دهید .
- قبل از امتحان تغذیه خوب و مناسبی داشته باشید . اگر امتحان نوبت صبح است صبحانه مقوی میل نمایید و اگر بعد از ظهر است غذای کم چرب استفاده نمایید و از غذایهایی که باعث خواب آلودگی می شوند ( مانند ماست ) پرهیزید .
- در محلی بنشینید که عوامل مزاحم در تمرکز حواس شما اختلال ایجاد نکنند .
- در دقایق پایانی وقت امتحان پاسخ های خود را مرور کرده و اشتباهات احتمالی را تصحیح نمایید .
- در جلسه امتحان آرام باشید یک روش ساده آرام سازی تنفس عمیق با چشم های بسته و تمرکز بردم و بازدم و فکر نکردن به سوالات امتحانی قبل از دریافت سوالات است
- افکار مثبت و خوش بینانه را به خود تلقین کنید .
- وسایل مورد نیاز در جلسه را همراه داشته باشید .
- به توصیه های کتبی و شفاهی دبیران قبل از شروع امتحان عمل کنید .

## نحوه مناسب رابطه والدین با دانش آموز

روابط عاطفی گرم و صمیمانه می تواند یک عامل حمایتی در مقابل مشکلات روان شناختی و اجتماعی باشند بنابراین توصیه می شود:

- از توانایی های فرزند خود برداشت کلی داشته و بیش از توانایی هایش از او توقع نداشته باشید .
- والدین باید ویژگی های دوره بلوغ را بفهمند و از امر و نهی های مکرر اجتناب کنند .
- والدین فضای عاطفی خانواده را به یک جو پذیرا و حمایت کننده تبدیل نمایند .
- از اشتباهات جزئی و نکات کوچک منفی بگذرید و نکات مثبت را تقویت نمائید .
- فرصت تصمیم گیری در اختیار فرزند خود قرار دهید تا با تمرین تصمیم گیری در آینده بتواند استقلال عمل و قدرت تصمیم گیری داشته باشد .
- با سپردن مسئولیت ، به دانش آموز مسئولیت پذیری را آموزش دهید .
- به فرزند خود احترام بگذارید و هرگز او را با دیگران و بویژه فامیل مقایسه نکنید .

## چگونگی استفاده از کلاس های فوق برنامه و ورزشی

- باید طوری برنامه ریزی کرد که کلاس های فوق برنامه تا حدودی مناسبی با دروس تحصیلی داشته باشند  
مثلاً کلاس زبان - تقویتی ریاضی .....

- کلاس های فوق برنامه و ورزشی نباید اصل قرارداد شوند و دروس تحصیلی در حاشیه قرار گیرند .  
- نگرش به این کلاس ها بیشتر باید جنبه تقویتی ، تنوع در کار ، پر کردن اوقات فراغت ، آمادگی بیشتر و بهتر جهت حضور در مدرسه و نوعی تفریح و سرگرمی باشد .

- در صورتی که شرکت در کلاس های فوق الذکر مانع جدی برای دروس تحصیلی شما شوند یا باعث خستگی بیش از حد شما شوند طوری که نتوانید به مطالعه درسهایتان بپردازید ، فعلاً حضور در این کلاسها را تعطیل کنید و آنرا به زمان دیگری موکول نمایید .

- حتی الامکان سعی شود در کلاس های ورزشی مناسب که خطری ( مثل دست و پا شکستگی ) برای شما نداشته باشند شرکت نمایید مثلاً شنا دومیدانی و...

## تعطیلات و استفاده مناسب از آن

- تعطیلات شامل ۳ بخش است :

الف) تعطیلات آخر هفته و مناسبتی (ب) تعطیلات عید نوروز (ج) تعطیلات تابستان

### الف) تعطیلات آخر هفته :

- سعی کنید در تعطیلات آخر هفته ساعت ۷/۳۰ بیدار باشید

- بعد از خوردن صبحانه مقوی برای ۴ ساعت ( لزوماً ۱۲-۸ ) برنامه ریزی برای مطالعه داشته باشید .

- درس هایی را که در طول هفته نتوانستید خوب آنرا بخوانید و عقب ماندگی در آنها دارید در این ۴ ساعت مطالعه کنید .

- عصر روز جمعه را استراحت کنید . (۱۹-۱۲) بهتر است با خانواده با دوستان به پارک یا سینما بروید و کمی هم پیاده روی داشته باشید .

- در این روز سعی کنید بیشتر با خانواده باشید و با آنها هم صحبت شوید .

- سعی کنید جمعه شب را اختصاص دهید به مطالعه دروسی که روز شنبه باید جواب دهید

### ب) تعطیلات نوروز :

- برنامه ریزی درستی برای مطالعه در این ایام داشته باشید .

- روزهایی که در مسافرت نیستید حداقل ۵ ساعت مطالعه درسی داشته باشید .

- بازنگری در نمرات بدست آمده ۶ ماه سال تحصیلی داشته باشید و دروس ضعیف را در این ایام بیشتر کار کنید .

- میهمانی های پی در پی شما را از مطالعه غافل نکنند .

- عملکرد خود را در سالی که گذشت با نگاهی مثبت ارزیابی کنید .

- اهداف جدیدی برای سال نو انتخاب کنید و آنها را یادداشت نمایید .

- تصورات غیر واقعی در مورد یک تعطیلات کامل و بی نقص را کنار بگذارید و به واقعیت بازگردید .

- اوقات فراغت خود را بیشتر با افرادی که به آنها علاقمند بگذارید .

- با خوتان خلوت کنید و به یک درون نگری پردازید .

- قبل از برنامه ریزی و شروع اهداف سال جدید کارهای ناتمام خود را به پایان برسانید

- هنگام سفر کتاب و لوازم اضافی و غیر ضروری را با خود حمل نکنید.
- از طبیعت لذت ببرید و آرامش پیدا کنید و در مورد حیات مجدد طبیعت تفکر کنید .
- سعی کنید در شروع سال جدید دیگران را ببخشید و پیش از آن البته خود را ببخشید

### **(ج) تعطیلات تابستان :**

- با توجه به شرایط و امکانات خود مشخص کنید که از تابستان چه انتظاری دارید ؟ در چه زمینه هایی می خواهید آموزش ببینید و چه تفریحاتی را پیش بینی می کنید .
- با توجه به اهداف فوق ، برنامه ای تنظیم کنید . برای طرح این برنامه به نکات زیر توجه نمایید
- ورزش را حتماً جزو برنامه خود قرار دهید .
- تعطیلات زمان مناسبی برای خواندن کتاب در زمینه مورد علاقه شماست .
- بنابر علاقه و امکانات خود هنری را انتخاب کنید مثل موسیقی ، خطاطی ، نقاشی و ... و آموزش آن را شروع کنید .
- در صورت امکان شرکت در کلاسهایی نظیر زبان و کامپیوتر را در برنامه های تابستانی خود قرار دهید
- تابستان زمان مناسبی برای ارتباط بیشتر با افراد خانواده است سعی کنید از آن استفاده کنید .
- رابطه با دوستان همواره برای ما لذت بخش است که می توان آن را در قالب برنامه هایی مثل کوهنوردی و ... به انجام رساند .
- در استراحت ، تفریح و کارهای برنامه ریزی شده دیگر ، تناسب و تعادل داشته باشید .
- با هدفمندی و دقت در تنظیم برنامه های تابستانی خود برای سال تحصیلی جدید ، آرامش و رضایت درونی را توشه راه کنید .
- سعی کنید کلاس های فوق برنامه و تکمیلی دروس مختلف مخصوصاً درس هایی که ضعیف می باشید . یا نیاز به کار بیشتری دارید را در برنامه تابستان خود داشته باشید .
- در تابستان شبانه روز ۶ ساعت مطالعه را فراموش نکنید .
- دانش آموزان پایه دوم و سوم باید برنامه ریزی خاصی در تعطیلات داشته باشند تا بتوانند خود را برای امتحان کنکور آماده سازند .



## انتخاب رشته و حساسیت آن

انتخاب رشته تحصیلی در کنار ازدواج مهمترین تصمیم گیری زندگی است . مسیر زندگی شغلی و اقتصادی و اجتماعی فرد با انتخاب رشته تحصیلی نیز انتخاب می گردد . چنین مسئولیت مهمی در سال اول متوسطه عمومی به عهده دانش آموز گذاشته شده است مسلماً دانش آموز به تنهایی از عهده چنین مسئولیت مهمی بر نمی آید و بر والدین ، مشاورین و سایر اولیاء مدرسه است که وی را در این امر مهم کمک نمایند . دانش آموز نیز با پیش بینی نیازهای آینده جامعه و علاقه خود به سمت یکی از رشته ها متمایل گردد و منابع معرفی آن رشته و دروس مورد نیاز آن رشته را به دقت مورد مطالعه قرار دهد . همچنین لازم است توانایی های خود را بشناسند و متناسب با توانایی ها رشته مورد نظر را انتخاب کند و از آرمان گرایی و بلند پروازی های فاقد پشتوانه جداً خود داری نماید .

## استفاده درست از مدرسه و عوامل مدرسه در جهت پیشرفت درسی و تولید محیط نشاط آور و شاد

- در مدرسه عوامل مختلف وجود دارند که هدف همه آنان فراهم نمودن زمینه و محیط آرام و نشاط آور برای رشد همه جانبه دانش آموز به لحاظ تربیتی و آموزشی است پس بهتر است با وظایف تک تک آنها شویم و به بهترین نحواز وجود آنها بهره ببریم .

- یکی از این عوامل مدیر مدرسه است که دانش آموز می تواند مشکلاتی که به سیاستهای و روش های کلی مدرسه و برنامه های درسی مربوط می شود ، با مدیر در میان گذارد .

- ناظم یا معاون مدرسه : برای رفع مشکلات و مزاحمت های احتمالی که برخی از همکلاسیها یا ... در کلاس ، مدرسه یا خارج از مدرسه برای شما ایجاد می کنند ، به ناظم یا معاون مدرسه ، مراجعه و از او راهنمایی بخواهید .

- اگر برای درک برخی مطالب و موضوع های درس خاصی ، مشکل داشتید ، با معلم و استاد آن درس صحبت کنید و از او راهنمایی بخواهید .

- مشاور : مشکلات و مسائلی که درباره انتخاب رشته ، گرایشها ، شغل آینده ، برنامه ریزی درسی و مطالعاتی ، مشکلات خانوادگی ، روحی و عاطفی و ... دارید با مشاور مدرسه در میان بگذارید و از او راهنمایی بخواهید و این نکته را بدانید که مشاور امین صحبت های شماست .

- مربی تربیتی : مشکلات و مسائل خانوادگی ، دینی و عقیدتی را با مربی امور تربیتی در میان بگذارید - مربی بهداشت : مشکلات شنوایی ، بینایی و ناراحتی های جسمی و روحی خود را با مربی بهداشت یا پزشک در میان بگذارید و از او راهنمایی بخواهید .

- مشاور پایه : مشکلات و مسائل مربوط به کارنامه ، واحدهای درسی ، نمره ها ، تعداد واحدهای انتخابی و ... را با مشاور پایه در میان بگذارید .

- سرایدار : از او برای تمیز نگاه داشتن محیط مدرسه و کلاس ها در جهت داشتن مدرسه ای تمیز و نشاط آور کمک بطلبیم .

- والدین : در ضمن از راهنمایی و کمک های فکری والدین خود در تمام امور غافل نباشید . رضایت و موافقت آنان در هر کاری ، راهگشای کارهای شماست .

## داشتن ۴ عامل مهم رسیدن به رشد همه جانبه در زندگی :

- در تمام امور زندگی به خصوص در زمینه تحصیل و مدرسه باید برای خود «هدف» داشته باشیم . انسان بی هدف همیشه مضطرب و سردرگم است .
- برای رسیدن به هدف باید «برنامه ریزی» صحیح و درستی داشته باشیم تا بتوانیم از امکانات موجود به بهترین نحو استفاده کنیم و از بیراهه رفتن و دوباره کاری جلوگیری نمائیم .
- برای اینکه در زندگی هدف داشته باشیم و برای آن برنامه ریزی کنیم باید «انگیزه»ای قوی داشته باشیم تا بتوانیم قدم اول را برداریم .
- برای عملی کردن عوامل فوق باید «پشتکار» داشته باشیم تا بتوانیم هدف خود را از امری ذهنی تبدیل به واقعیت کنیم و بتوانیم براساس برنامه ریزی که کردیم عمل نماییم .

## برنامه ریزی برای مطالعه :

- داشتن یک برنامه مطالعاتی دقیق و صحیح می تواند ما را در رسیدن به هدفمان در تحصیل و همچنین استفاده درست از وقت و زمان ، یاری دهد .
- ابتدا باید شناخت درستی از استعدادها ، گرایش ها و توانایی ها و کشش خود داشته باشیم ، تا بتوانم برنامه واقعی برای خود تهیه کنیم .
- در برنامه همه چیز به صورت متناسب گنجانده شود ( مطالعه - استراحت - تفریح - خواب ... )
- برنامه مطالعاتی زیاد خشک و بی روح نباشد .
- درس هایی که ضعیف هستید بیشتر در برنامه گنجانده شود .
- از خواندن دروسی که به لحاظ محتوایی مشابهت دارند در ساعات پشت سرهم خود داری نمایید .
- بعد از هر ۱/۳۰ مطالعه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت نمائید .
- حتی الامکان به برنامه و اجرای آن پایبند باشید .
- در جهت بهتر عملی شدن برنامه خود سعی کنید کارها و برنامه های اضافی را حذف یا لااقل کم نمائید ( تماشای تلویزیون معاشرت با دوستان و غیره ....)
- تعداد ساعات هفته را غیر از ساعاتی که در مدرسه حضور دارید یا خواب هستید ( بهتر است خواب شما از ساعت ۱۱ شب تا ۶ صبح باشد ) محاسبه نمائید سپس کارهای جنبی مثل خوردن شام ، تماشای تلویزیون ، استراحت های یک ساعته بعد از تعطیلی از مدرسه و غیره را از کل ساعات بدست آمده کسر نمائید هر چند ساعت که باقی ماند بین تعداد دروس خود تقسیم نمائید و پیش بینی کنید از این تعداد ساعات چه مدت آن به هر درس اختصاص داده می شود ( سعی کنید به دروس ضعیف زمان بیشتری اختصاص دهید ) . سپس وقت مختص به هر درس را به تعداد جلسات هفتگی تقسیم نمائید و در آخر هفته جمع کنید و ببینید چقدر از وقت اختصاص داده شده به هر درس عملی شد .
- هر هفته گزارش کار برنامه خود را به مشاور پایه نشان دهید تا شما را در جهت عملی کردن هر چه بهتر برنامه یاری رساند .

