

عنوان مقاله:

چگونه به دانش آموزان مدیریت زمان را در امتحانات بیاموزیم

محل انتشار:

ماهنامه پایا شهر، دوره 6، شماره 65 (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

محمدجواد جبلی - دانشجوی کارشناسی پیوسته رشته آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان

مهدی کبیری فرد - دانشجوی کارشناسی پیوسته رشته آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان

خلاصه مقاله:

مقاله ای در مورد چگونگی آموزش مهارت های مدیریت زمان به دانش آموزان برای بهبود عملکرد آن ها در امتحانات گردآوری شده است. مدیریت زمان یک مهارت مهم است که به دانش آموزان کمک می کند به طور بهینه از وقت خود استفاده کنند و روش های مناسب برای مطالعه و آمادگی برای امتحانات را اعمال کنند. در ادامه به برخی روش های آموزش این مهارت به دانش آموزان پرداخته می شود. اولین گام در آموزش مدیریت زمان به دانش آموزان، تعیین اهداف و برنامه ریزی است. دانش آموزان باید با دقت برنامه ریزی کنند که چه مقدار زمان برای هر درس یا مبحث باید اختصاص دهند و چگونه می توانند زمان خود را بین مطالعه، استراحت و تمرین تقسیم کنند. روش بعدی آموزش مدیریت زمان، اولویت بندی و تعیین اولویت ها است. دانش آموزان باید بتوانند وظایف و مطالب مختلف را بر اساس اهمیت آن ها مرتب کنند و به ترتیب اولویت اقدام کنند. این کمک می کند تا دانش آموزان بتوانند به طور موثرتری زمان خود را مدیریت کنند. سپس، نیاز است که به دانش آموزان یادآوری شود که باید از زمان خود به بهترین شکل استفاده کنند. این شامل ایجاد بلوک های زمانی برای مطالعه، استراحت و تمرین فیزیکی است تا دانش آموزان بتوانند به بهترین شکل از انرژی و تمرکز خود استفاده کنند. در ادامه، آموزش به دانش آموزان در مورد روش های بهبود تمرکز و انگیزه آن ها نیز همچون عزم و انگیزه برای به دست آوردن نتیجه مطلوب حائز اهمیت است. استفاده از تکنیک های مانند تقویت انگیزه، تعیین اهداف جذاب و اعمال انضباط شخصی برای دنبال کردن برنامه مدیریت زمان موثر است.

کلمات کلیدی:

معلم، دانش آموز، امتحانات

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2077464>

