

Clasa: Grupa:

Nume și prenume elev:

Cum îmi planific eficient pregătirea pentru examenul de Bacalaureat

*Ca și părinte este bine de știut că pregătirea pentru examenul de **bacalaureat** a copilului dumneavoastră presupune pe lângă achiziționarea de cunoștințe de specialitate și formarea unor deprinderi de utilizare eficientă a momentelor dedicate învățării. O bună planificare a timpului înseamnă urmarea câtorva pași:*

1. Stabilirea scopurilor

Ordinea stabilirii scopurilor este:

Formularea **scopurilor de lungă durată** (care pot fi atinse pe o perioadă de la câteva luni la câțiva ani) Ex: ”**Vreau să promovez examenul de bacalaureat la finalul clasei a XII-a!**” Acestea au un grad mai mare de generalitate și pentru a deveni utile trebuie să fie divizate în mai multe scopuri de scurtă durată subordonate scopului primar/de lungă durată.

Formularea **scopurilor de scurtă durată**. Spre exemplu în vederea atingerii scopului de lungă durată propus anterior („Vreau să promovez examenul de bacalaureat la finalul clasei a XII a!”, scopurile de scurtă durată pot fi: „**Voi obține note mari la disciplinele de bacalaureat!**” sau „**Voi studia mai mult la materiile care mi se par mai dificile!**” sau ”**Voi alocă o zi pe săptămână recapitulării materiei din anii anteriori!**”

2. Identificarea priorităților

Cu toate că au fost stabilite anterior scopurile, la un moment dat unele sunt mai importante iar altele mai puțin importante. De aceea stabilirea priorităților îl va ajuta pe elev să se concentreze asupra celor mai importante. Există de multe ori în rândul elevilor tendința de a aborda inițial scopurile facile și de a amâna implicarea în cele mai dificile, chiar dacă sunt mai importante.

3. Identificarea modalităților actuale de utilizare a timpului

Analizând atent modul în care copilul dumneavoastră își petrece timpul în fiecare zi veți descoperi că acesta are un anumit ritm zilnic (începe ziua cu anumite activități, preferă anumite activități, evită implicarea în diferite sarcini, ia pauzele la aceleași ore, etc.)

Întocmirea unui **jurnal zilnic** care să conțină toate aceste aspecte va ajuta foarte mult elevul să conștientizeze aspectele pozitive și negative care țin de organizarea eficientă a timpului.

4. Planificarea studiului

În funcție de durata perioadei de timp ce necesită organizare, există mai multe tipuri de planificare: **planificarea anuală, lunară, săptămânală și zilnică**. Cele mai utilizate sunt cele **săptămânale și zilnice**.

Srijiniți copilul dumneavoastră să își planifice adecvat pregătirea pentru examenul de bacalaureat. O posibilă planificare săptămânală poate cuprinde:

4.1. Activitățile fixe. Acestea se notează încă de la început în program pentru că nefiind flexibile nu pot fi modificate. Ex: orarul de la școală , orele de masă, de somn.

4.2. Perioadele fixe de studiu. Alocarea unei perioade fixe de studiu îmbunătățește învățarea, conform cercetărilor. Ex: se pot alocă două ore pe zi pentru studiul unei discipline de bacalaureat.

4.3. Perioadele flexibile de studiu. Acestea sunt utile mai ales în perioada premergătoare diferitelor examene sau atunci când anumite sarcini necesită un timp mai lung decât i-a fost alocat inițial.

4.4. Perioade de timp necesare altor activități. Acestea nu sunt relaționate neapărat cu școala, dar pot fi importante și din această cauză să fie trecute alături de activitățile fixe (zilele de antrenament, participarea la slujbele religioase, etc.)

4.5. Perioade de timp liber, alocată familiei, prietenilor. Dacă pași anteriori au fost corect parcurși, se va ține cont și de timpul liber, atât de necesar pentru activitățile recreative.

Restricționarea perioadelor de timp liber sau a celor necesare altor activități, până la promovarea examenului.

Încercați să vă srijiniți copilul să folosească un astfel de model de planificare deoarece rezultatele pe termen lung sunt mai eficiente atunci când copilul se deprinde cu folosirea adecvată a tuturor perioadelor de timp .

5. Punerea în practică a programului, automonitorizare

5.1. Alegerea orelor potrivite pentru activitățile de studiu, de odihnă.

5.2. Evitarea amânării sarcinilor de lucru.

5.3. Controlul mediului (eliminarea pe timpul studiului a telefonului, televizorului, calculatorului, etc.).

5.4. Să aibă acces la toate manualele, cărțile, documentele fără să întrerupă studiul pentru căutarea lor.

5.5. Să învețe să spună NU eventualelor tentații (să folosească telefonul, să iasă în oraș cu prietenii, etc.).

5.6. Să monitorizeze modul de folosire a timpului.

Srijiniți copilul în încercarea lui de a pune în practică programul de studiu!