

- روزانه چند ساعت درس بخونم؟
- چه جوری برنامه ریزی کنم؟
- چه درسهایی رو بیشتر بخونم؟

این ها دغدغه ها و سوالات متداولی اند که اکثر دانش آموزان در برنامه ریزی درسی با آن روبه رو هستند و در واقع بیشتر انرژی و وقتشان را صرف برنامه ریزی برای درس خواندن میکنند که معمولا به خاطر عدم شناخت کافی از خود و یا افراط در ساعات مطالعه و مشکلاتی از این دست در اجرای آن موفق نمیشوند و سراغ یک برنامه ریزی مجدد میروند و گاهی هم از این که نتوانسته اند برنامه خود را اجرا کنند دلسرد شده و ناامیدی به سراغشان می آید.

درس خواندن و تحصیل هم مانند هر کار دیگه به یک برنامه ریزی درسی منظم و دقیق نیاز دارد

برنامه ریزی در واقع استفاده ی بهینه و مفید از زمان و وقت است. به خصوص در مواقعی که وقت کم و کار زیاد داریم. مثلا یک داوطلب کنکور مدت معینی تا روز کنکور وقت دارد و در این مدت باید مقدار معینی مطلب را مطالعه کند. حالا اگر یک برنامه ریزی صحیح و مناسب نداشته باشد موفق هم نخواهد شد. زیرا ممکن است با افراط و زیاده روی در یک مدت خستگی سراغش بیاد و از ادامه باز بماند و یا با کم کاری با نزدیک شدن به روز کنکور نا امید شود و دست از درس خواندن بکشد.



اصول کلیدی برنامه ریزی درسی

متوسطه دوم دخترانه امام حسین (ع) - نیشابور
 طراح: سمیرا مژدگانلو - معاون اجرایی آموزشگاه
 تایید کننده ی مطالب: عطیه میثمی - مشاور تحصیلی آموزشگاه

برنامه ریزی درسی در تحصیل و درس خواندن چه فایده هایی دارد؟

اهدافتان مشخص میشود

وقتی شما تصمیم میگیرید یک برنامه ریزی تحصیلی برای خودتان تهیه کنید و با برنامه درس بخوانید شناخت خوبی از هدفهای کوتاه مدت و بلند مدت خودتان بدست می آورید و می تواند آنها را دسته بندی کنید.

از اتلاف و هدر رفتن وقت جلوگیری می کند

همه ما می دانیم که وقت و زمان به چه اندازه در درس خواندن اهمیت دارد، برنامه ریزی به ما کمک می کند که از هدر رفتن وقتمان جلوگیری کنیم و استفاده ی بهتری از زمانی که در اختیار داریم ببریم. اهمیت این موضوع در ایام امتحانات و درس خواندن برای کنکور چند برابر می شود. باید دقت کنیم که هرچه که قدر که زمان را از دست بدهیم از موفقیت و رسیدن به اهدافمان دور خواهیم شد.

مانع از اتلاف انرژی میشود

اگر ما یک برنامه ریزی اصولی و استاندارد داشته باشیم به ما کمک میکند تا بهترین و بیشترین استفاده را از نیرو و توان ذهنی خودمان ببریم و از تلف شدن انرژی و توان ذهنیمان جلوگیری کنیم. برای مثال جا دادن وقت هایی مناسب برای استراحت در بین مطالعه درس خواندن در بازه های زمانی استاندارد و مناسب بازده مطالعه و یادگیری را چند برابر میکند.

انگیزه و تلاشتان را بیشتر میکند

مسلماً وقتی دانش آموزی با برنامه پیش برود بعد از گذشت مدتی شاهد پیشرفت خود خواهد بود و زمانی که می بیند تلاشش موثر و مفید بوده و همه چیز طبق برنامه پیش میرود میل و انگیزه اش برای درس خواندن بیشتر شده و باعث می شود تلاشش را افزایش دهد.

یک برنامه ریزی درسی صحیح و استاندارد چه اصولی باید داشته باشد؟

تعیین و مشخص کردن هدف:

برای برنامه ریزی در هر کاری ابتدا باید هدفهای دقیقی را برای خود مشخص کنید. در برنامه ریزی تحصیلی هم همینطور است یعنی باید اهداف کوتاه مدت و بلند مدت خود را به طور کامل مشخص کنید.

برای مثال هدف کوتاه مدت مدت شما میتواند مطالعه و تست زدن فصل ۱ تا ۳ زیست شناسی یا فیزیک باشد و هدف بلند مدتتان کسب رتبه ی خوب در آزمون سراسری و یا قبولی در کنکور کارشناسی ارشد باشد.

زمان بندی کردن اهداف کوتاه و بلند مدت:

باید مشخص کنید که هر یک از اهداف و برنامه کوتاه مدت را در چه زمانی انجام خواهید داد. مثلاً جمع بندی چه درسی در چه زمانی به اتمام خواهد رسید.

مطالعه درسها به طور هماهنگ و موازی:

بسیار پیش می آید که دانش آموزان در یک مدت تمرکز خود را روی یک یا دو درس متوجه میکنند و مثلاً در مدت یک هفته فقط آنها را مطالعه کرده و درسهای دیگر را کنار میگذارند. این روش نه تنها موجب خستگی ذهنی و بی رقتی شما میشود بلکه کیفیت مطالعه و بازده یادگیری شما را نیز کاهش میدهد.

اما اگر مطالعه درس ها را به صورت موازی پیش ببرید مثلاً دو یا سه درس را برای مدت زمان معین انتخاب و مطالعه کنید تنوع در مطالبی که مطالعه میکنید سبب خواهد شد از خستگی ذهنی جلوگیری شود و در نتیجه اشتیاق و بازده مطالعه را افزایش می دهد.

تناسب دروس در کنار تنوع:

البته این تنوع باید با تناسب همراه باشد و انتخاب شما به گونه ای باشد که درسهایی را که در یک بازه زمانی مطالعه خواهید کرد با هم تناسب داشته و تداخلی در یکدیگر ایجاد نکنند. برای مثال مطالعه درس شیمی، فیزیک و ریاضی در کنار هم و همزمان توصیه نمیشود زیرا به علت سنگینی مطالب و شباهت ساختاری این درسها ممکن است باعث خستگی شما شود و بهتر است ترکیبی مناسب از دروس عمومی و تخصصی انتخاب کنید.

استراحت کافی - خواب مناسب:

در مطالعه پیوسته و زمانی که شما تمام وقت مطالعه نمیکنید علاوه بر استراحتی که هر ۴۵ دقیقه یا حداکثر ۷۵ دقیقه یک بار برای خود در نظر میگیرید هر چند ساعت یک بار نیز باید مدت زمان طولانی تری برای یک استراحت ۳۰ الی ۴۵ دقیقه ای منظور کنید و همچنین بایستی استراحتی با مدت زمان بیشتر و تفریحاتی مختصر را که سبب افزایش روحیه و انرژی شما میشود در پایان هفته بگنجانید. خواب مناسب و به موقع هم از عواملی است که روانشناسان آن را از عوامل مهم در یادگیری و مطالعه به شمار می آورند.



نکات مهم در برنامه ریزی درسی

۱. از وقت‌های آزادتان به بهترین شیوه استفاده کنید

یکی از بزرگ‌ترین چالش‌ها در دنبال کردن برنامه ریزی درسی، وسوسه شدن است. وسوسه‌ی اینکه با خودتان بگویید به جای اجرای برنامه استراحت کن، تفریح کن. یا اینکه خودتان را به نحوی سرگرم کنید. در هر صورت باید در برابر این وسوسه‌ها مقاومت کنید و فقط از زمان‌هایی که در برنامه ریزی درسی‌تان برای سرگرمی در نظر گرفته‌اید، استفاده کنید.

وقت آزاد را به‌عنوان پاداش درس خواندن‌تان بدانید.

از وقت آزاد به‌عنوان یک راه شارژ کردن دوباره‌ی خودتان استفاده کنید. می‌توانید چرت زدن در وقت آزاد را امتحان کنید. پیاده‌روی کنید یا برای آرامش خود تمرینات یوگا انجام بدهید. یوگا کمک می‌کند برای برگشتن دوباره به فضای درس خواندن، تمرکز لازم را به‌دست آورید.

در وقت‌های آزادتان از محلی که در آنجا درس می‌خوانید خارج شوید؛ این باعث می‌شود حال و هوایتان عوض شود و کسل نشوید.

۲. برای خودتان زنگ تفریح‌های کوتاه در نظر بگیرید و بیش از آن وقت‌تان را هدر ندهید

مطمئن شوید که برای هر کدام از خانه‌های جدول مشخص شده در برنامه‌ریزی، یک زنگ تفریح در نظر گرفته باشید، تا بتوانید در زمان مناسب به استراحت پردازید. مهمترین عنصر در پیروی از برنامه‌ریزی‌تان این است که مطمئن شوید کاملاً همه‌ی موارد برنامه را رعایت می‌کنید و تنها از همان مقدار زمان استراحت که در برنامه گنجانده شده است، استفاده می‌کنید. تلف کردن زمان، بیشتر از آن مقداری که در برنامه‌ریزی به‌عنوان زنگ تفریح در نظر گرفته شده است، می‌تواند باعث تخریب برنامه‌ریزی شما شود و در این صورت در درس‌تان موفق نخواهید شد.

برای هر کدام از خانه‌های مربوط به جدول برنامه‌ریزی‌تان یک زنگ تفریح بین ۵ تا ۱۰ دقیقه در نظر بگیرید. این زمان نباید از این مقدار بیشتر شود.

در ابتدای کار می‌توانید از زنگ هشداردهنده روی ساعت یا تلفن همراه‌تان برای شروع و اتمام زنگ تفریح استفاده کنید. این کار باعث می‌شود زمان را رعایت کنید.

از زنگ تفریح‌تان آگاهانه استفاده کنید. مطمئن شوید که از این وقت برای بازسازی خودتان بهره می‌برید. حرکات کششی انجام بدهید، به یک پیاده‌روی کوتاه بروید، یک میان وعده مختصر میل کنید، یا خوتان را با شنیدن موسیقی سرحال بیاورید.

۳. به برنامه‌ریزی‌تان پایبند باشید و از آن سرپیچی نکنید

مهم‌ترین نکته درباره‌ی برنامه‌ریزی این است که شما باید آن را درست اجرا کنید. هیچ موضوعی نباید باعث شود که شما از برنامه‌ریزی خودتان سرپیچی کنید.

سعی کنید به‌طور منظم به تقویم یا برنامه‌تان نگاه کنید تا برای‌تان عادت شود. چون معمولاً چیزی که جلوی چشم نیست، فراموش می‌شود. پس یادتان باشد که برنامه‌تان باید همیشه جلوی چشم‌تان باشد.

هنگامی که چیزی برای شما به روال عادی زندگی‌تان تبدیل شود، ذهن شما شروع به هماهنگی با آن می‌کند و اتوماتیک به انجام آن کارها عادت می‌کنید، مثل عادت به نشستن پشت میز یا مطالعه کردن. به‌عبارت دیگر، وقتی شما این کارها را انجام می‌دهید چون ذهن‌تان آماده شده است، ناخودآگاه برای درس خواندن متمرکز می‌شوید.

۴. دیگران را در جریان برنامه‌ریزیتان قرار بدهید

گاهی اوقات اجرای برنامه‌ها سخت می‌شود؛ چون افراد مهم زندگی‌مان باعث می‌شوند ما از اهدافمان فاصله بگیریم. این اتفاق از طرف آنها عمدی نیست، آنها دوست دارند وقت‌شان را با شما بگذرانند. پس ناچارید برای جلوگیری از این اتفاق، برای افرادی که در زندگی‌تان هستند درباره‌ی برنامه‌ریزی‌تان توضیح بدهید. از آنها بخواهید خود را با برنامه‌ریزی شما هماهنگ کنند.

یک کپی از برنامه‌ریزی روزانه‌تان را روی در یخچال خانه بچسبانید و یک کپی دیگر از برنامه‌ریزی‌تان را برای دوستان‌تان که مدام با آنها وقت می‌گذرانید ایمیل کنید.

اگر کسی برنامه‌ای برای وقت گذراندن با شما ترتیب داده است که با برنامه‌ریزی شما و زمان‌های مطالعه‌تان تداخل دارد، مؤدبانه از او بخواهید که اگر مقدور است برای زمان دیگری برنامه‌ریزی کند.

