



# اهمیت برنامه ریزی تحصیلی

دکتر علی ابراهیمی  
روانشناس تربیتی و عضو هیئت علمی دانشگاه



امور درسی و تحصیلی یکی از مهم ترین فعالیت ها برای دانش آموزان است که اهمیت زیادی در سایر جنبه های زندگی دارد. بر این اساس انجام این فعالیت مهم به نحو احسن بطوری که نتایج خوب و عالی در بر داشته باشد اهمیت زیادی پیدا می کند. هیچ کاری بدون برنامه ریزی، فعالیت کامل نخواهد بود. بویژه در مسائل درسی و تحصیلی که اهمیت بیشتری دارند و مدت زمان هم در آن ها مهم است .

## ●● فواید برنامه ریزی تحصیلی

### ● روشن سازی اهداف

زمانی که فرد اقدام به تهیه ی یک برنامه ی تحصیلی برای خود می کند، توجه بیشتری به اهداف برنامه مبذول می دارد. و این کمک می کند تا شناخت بیشتری از اهداف پیدا کند و آن ها را دسته بندی نماید. اهداف طولانی مدت و کوتاه مدت را تشخیص دهد و هیچ یک را فدای دیگری نکند.

### ● جلوگیری از اتلاف وقت

هم چون سایر امور زندگی ، مسائل تحصیلی نیز از لحاظ تنظیم وقت و زمان دارای اهمیت هستند. برنامه ریزی به فرد کمک خواهد کرد تا اتلاف وقت نکند و استفاده مفیدتری از مدت زمانی که در اختیار دارد داشته باشد. مسأله ی وقت در برخی موارد تحصیلی ، مانند نزدیکی امتحانات و در حین برنامه ریزی برای آزمون سراسری اهمیت شایان توجهی دارد. از دست دادن وقت برابر خواهد بود با از دست دادن بسیاری از موفقیت هایی که در آینده انتظار رسیدن به آن ها دارید.

### ● جلوگیری از اتلاف انرژی

استفاده از یک برنامه ریزی استاندارد و با اصول صحیح علمی به فرد کمک خواهد کرد تا انرژی و توان ذهنی خود را بیهوده به هدر نهد. در این نوع برنامه ریزی های استاندارد، عمدتاً روش های مفیدی مورد استفاده قرار می گیرند که موجب خواهند شد که فرد بیشترین استفاده را از توان ذهنی خود بنماید و از اتلاف نیرو و توان ذهنی جلوگیری کند. به یک بر مبنای یافته های روانشناسی ، در برنامه ریزی تحصیلی این اصل به اثبات رسیده است که پس از گذشت زمانی حدود ۴۵ دقیقه تا ۷۵ دقیقه بعد از شروع مطالعه و آموزش ، منحنی یادگیری بسیار پائین می آید، بطوری که فرد یادگیری خوبی بعد از این زمان نخواهد داشت، مگر این که استراحت کوتاهی داشته باشد. با در نظر گرفتن اصولی از این قبیل ، فرد برنامه ریزی تحصیلی خود

را به گونه ای انجام می دهد که با استراحت پس از هر ۴۵ دقیقه و یا حداکثر ۷۵ دقیقه مطالعه و یادگیری، ضمن تجدید قوای ذهنی ، قدرت شروع مجدد فعالیت یادگیری را داشته باشد.

## ●● اصول صحیح برنامه ریزی تحصیلی

### الف) تبیین هدف

برای برنامه ریزی در تمامی امور باید اهداف دقیق و روشنی داشته باشید. این مسأله در برنامه ریزی تحصیلی حائز اهمیت فراوان تری است. اهداف بلند مدت و کوتاه مدت خویش را به روشنی تعریف کنید. مثلاً:  
- هدف بلند مدت: قبولی در آزمون سراسری ۹۲ دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی در گروه علوم تجربی  
- هدف کوتاه مدت: مطالعه ی بخش مشخصی از دروس در این ماه یا در این هفته

### ب) زمان بندی اهداف

زمان دقیقی برای هر یک از اهداف کوتاه مدت تعیین کنید. مثلاً تعیین کنید که مطالعه ی چه دروسی را در چه مدت زمانی به اتمام خواهید رساند.

### ج) مطالعه ی موازی

برخی افراد از شیوه ی مطالعه ی تک درسی استفاده می کنند. مثلاً سه روز یا یک هفته برای یک درس وقت می گذارند. این شیوه موجب خستگی ذهنی و کاهش بازده یادگیری در آن ها می شود. توصیه می کنیم به جای روش تک درسی از شیوه ی موازی استفاده کنند. به این ترتیب که دو یا سه درس را برای مدت زمان معین انتخاب و مطالعه کنند. به این ترتیب خواهند توانست از خستگی ذهنی جلوگیری کنند. هر چقدر تنوع در زمان بندی مطالعه این درس بیشتر باشد به همان اندازه از خستگی ذهنی بیشتر جلوگیری خواهد شد. به برنامه های زیر که دارای با تنوع های متفاوت هستند توجه کنید توجه

مدرسه برای شما تعیین می‌کند، باید شما نیز اهداف مطالعاتی خود را مشخص و به آن‌ها بیفزایید و سپس برای مجموعه‌ی جدید اقدام به برنامه‌ریزی و انجام فعالیت مطالعاتی بپردازید. فراموش نکنید که رعایت تمام اصول در صورت جدید برنامه‌ای نیز باید مراعات شود.



کنید.

مطالعه‌ی درس فیزیک، شیمی، ادبیات در یک هفته شامل: ۲ روز اول فیزیک، ۲ روز دوم شیمی، ۲ روز سوم ادبیات.

مطالعه‌ی درس فیزیک، شیمی، ادبیات در یک هفته شامل صبح، فیزیک - ظهر، شیمی - عصر، ادبیات توجه کنید که برنامه ریزی دوم از لحاظ تنوع مناسب‌تر است، چون در یک روز ۳ درس مورد مطالعه قرار می‌گیرد، در حالی که در روش اول هر ۲ روز یک درس مطالعه می‌شود و به همین جهت احتمال آسیب پذیری ذهنی و خستگی فکری بیش‌تر و بالاتر است. حتی اگر بتوانید مدل دومین برنامه‌ای را که ارائه شد، کوچکتر و تقسیم بندی بیشتری بنمایید، توفیق یادگیری و آمادگی ذهنی شما بیشتر خواهد شد.

### (د) تناسب دروس

در برنامه ریزی برای مطالعه‌ی دروس خود، تناسب دروس مسأله‌ی مهمی است. به عبارتی تنوع در انتخاب دروس نیز مهم است، انتخاب درس‌های فیزیک، شیمی، ریاضی در یک مدت زمان مشترک کارآیی خوبی نخواهد داشت. شیوه‌ی مطالعه‌ی این دروس به یکدیگر نزدیک است و خستگی بیشتری ایجاد می‌کند. همه‌ی آن‌ها با انواع فرمول‌ها سر و کار دارند و این تداخل مطالب را پیش خواهد آورد. بنابراین بهتر است به عنوان مثال از چنین ترکیبی استفاده کنید: شیمی، ادبیات، فیزیک. یا اگر از شیوه‌ی آمیختن دروس استفاده می‌کنید، بهتر است برنامه‌ی شما به صورت شیمی و ادبیات - فیزیک و بینش - ریاضی و زیست شناسی تنظیم شود.

### (ه) استراحت مناسب و کافی

در مطالعه‌ی تمام وقت خود مثلاً زمانی که برای آزمون سراسری یا برای امتحانات برنامه ریزی می‌کنید، علاوه بر استراحتی که هر ۴۵ دقیقه یک بار و یا حداکثر هر ۷۵ دقیقه یک بار به مدت یک ربع برای خود در نظر می‌گیرید، هر چند ساعت یک بار نیز باید مدت زمان طولانی‌تری را برای یک استراحت نیم ساعته و یا حتی ۴۵ دقیقه‌ای منظور نمایید. و نیز استراحتی طولانی‌تر و پیوسته برای پایان هفته‌ی خود در نظر بگیرید. به عنوان مثال دانش آموزی که صبح و بعد از ظهر خود را به وقت‌های ۴۵ تا ۷۵ دقیقه‌ای تقسیم بندی کرده است و بعد از هر بازه‌ی مطالعاتی استراحتی ۱۵ دقیقه‌ای در نظر گرفته است، پس از هر سه یا چهار نوبت مطالعاتی یک استراحت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه‌ای منظور می‌کند و عصر جمعه را نیز به عنوان نیم روز کامل به استراحت اختصاص می‌دهد. این دانش آموز در هفته‌ی بعد با انرژی بیشتری نیز به تکرار همین برنامه ولی با صرف‌فصل‌های درسی متفاوت، متنوع و متناسب می‌پردازد.

### برنامه ریزی برای طول سال تحصیلی

برنامه ریزی برای طول سال تحصیلی اندک تفاوت‌هایی با سایر برنامه ریزی‌های تحصیلی مثلاً آمادگی برای آزمون سراسری دارد. به این صورت که اهداف شما با اهداف مدرسه در هم می‌آمیزد و شما برای برنامه ریزی درسی خود تا حدی از برنامه ریزی مدرسه تبعیت می‌کنید. با این حال در کنار اهداف برنامه ریزی شده‌ای که