

حروف اول

محصل! برنامه بریز

فاطمه هاشمی - مشاور تحصیلی

فواید

برنامه‌ریزی درسی اساسی ترین عامل موفقیت است. و اگر تنها یک عامل مشترک را در موفقیت تمامی دانش آموزان موفق به عنوان نقطه‌ی کلیدی و مهم جست وجو نکیم، بدون شک به برنامه‌ریزی خواهیم رسید.

روشن سازی اهداف: زمانی که فرد اقدام به تهیه‌ی برنامه تحصیلی برای خود می‌کند توجه بیشتری به اهداف برنامه نشان می‌دهد. این کمک می‌کند تا شناخت بیشتری از اهداف پیدا کند و آنها را دسته بندی کند. اهداف طولانی‌مدت و کوتاه‌مدت را تشخیص دهد و هیچ‌یک را فدای دیگری نکند.

جلوگیری از اتلاف وقت: همچون سایر امور زندگی مسائل تحصیلی نیز از لحاظ تنظیم وقت و زمان دارای اهمیت هستند. برنامه‌ریزی به فرد کمک خواهد کرد، استفاده مفیدتری از مدت زمانی که در اختیار دارد انجام دهد و از اتلاف وقت خود جلوگیری نماید. مسئله وقت در برخی موارد تحصیلی همچون نزدیکی امتحانات اهمیت شایان توجهی دارد. از دست دادن وقت با از دست دادن بسیاری از موفقیت‌ها در آینده برابر خواهد بود.



جلوگیری از اتلاف انرژی: استفاده از برنامه‌ریزی استاندارد و با اصول صحیح علمی به فرد کمک خواهد کرد انرژی و توان ذهنی خود را بیهوده به هدر ندهد.

در این نوع برنامه‌ریزی‌های استاندارد عمدتاً روش‌های مفیدی مورد استفاده قرار می‌گیرد که موجب خواهد شد، فرد بیشترین استفاده را از توان ذهنی خود داشته باشد و از اتلاف انرژی خود جلوگیری کند.

در برنامه‌ریزی تحصیلی بر مبنای یافته‌های روانشناسی اصل یادگیری در نظر گرفته می‌شود، براساس این اصل حدود ۴۵ دقیقه بعد از شروع مطالعه، منحنی یادگیری به سمت پائین می‌کند به طوری که بعد از این زمان تقریباً فرد یادگیری مطلوبی نخواهد داشت، مگر این که استراحت کوتاهی داشته باشد.

با در نظر گرفتن اصولی از این قبیل، فرد برنامه‌ریزی تحصیلی خود را طوری انجام می‌دهد تا هر ۴۵ دقیقه یکبار استراحت کوتاهی داشته باشد تا دوباره با تجدید قوای ذهنی شروع به یادگیری نماید.

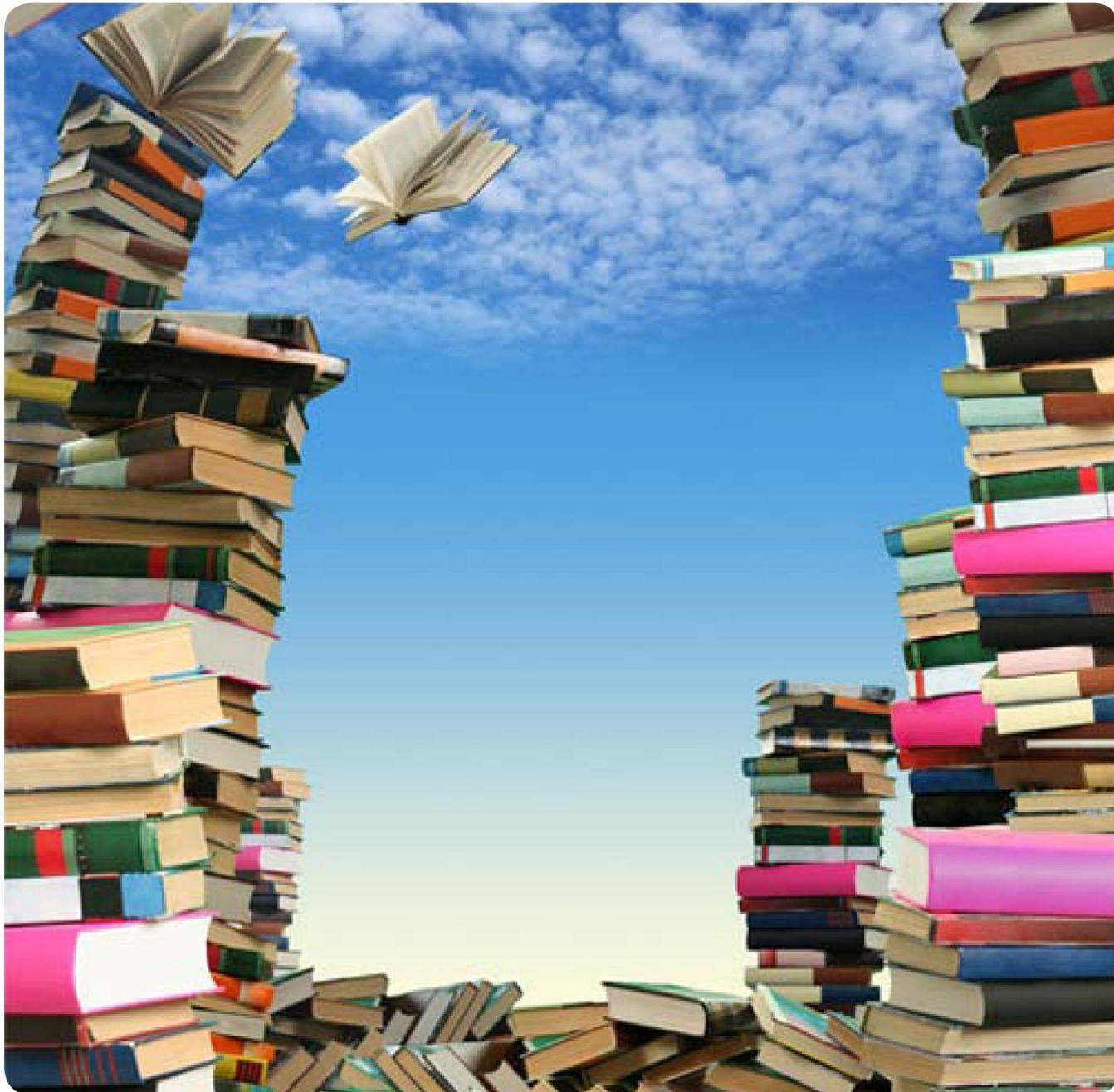
اصول

انتخاب اهداف روشن: برای برنامه‌ریزی در کلیه امور باید اهداف دقیق و روشنی داشته باشید. این مسئله در برنامه‌ریزی تحصیلی حائز اهمیت فراوان‌تری است. برای خود روشن کنید اهداف بلند مدت کوتاه مدت شما چیست. هدف‌دار بودن و در راستای آن کوشیدن سبب پویایی خود و افکارتان خواهد شد.

هدف‌گذاری‌های یکساله را اهداف بلند مدت و هدف‌گذاری‌های فصلی را میان مدت و تعیین اهداف ماهانه و هفتگی را، کوتاه مدت قلمداد کنید.

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

درس هر روز همان روز: سعی کنید تا جایی که می‌توانید درس‌های تدریس شده در هر روز را همان روز مطالعه کنید. در این حالت به دلیل آمادگی ذهنی بالاتری که دارید می‌توانید با صرف زمان کمتر، بازده بالاتری داشته باشید..



تناسب میان دروس: در برنامه‌ریزی برای مطالعه دروس خود تناسب، مسأله مهمی است.

به عبارتی تنوع در انتخاب دروس نیز مهم است، انتخاب درس های فیزیک ، شیمی ، ریاضی در یک مدت زمان مشترک کارآیی خوبی نخواهد داشت.

شیوه‌ی مطالعه این دروس به یکدیگر نزدیک است و خستگی بیشتری به همراه خواهد داشت. همه‌ی آن‌ها با انواع فرمول سر و کار دارند و این تداخل مطالع را پیش خواهد آورد. بنابراین بهتر است از چنین ترکیبی استفاده کنید:
شیمی ، ادبیات ، فیزیک ، یا شیوه‌ی تلفیق دروس را که مطلوب‌تر و بهتر است به کار ببرید.

در این روش درس‌ها به صورت دوتایی و تلفیقی مطالعه می‌شوند. مثلاً برای دروس مختلف چنین ترکیبی را خواهید داشت: شیمی و ادبیات / فیزیک و دین‌وندگی / ریاضی و زیست‌شناسی.

پیش‌بینی استراحت: در مطالعه علاوه بر استراحتی که هر ۹۰ دقیقه یکبار و به مدت یک ربع برای خود در نظر می‌گیرند، هر هفته یکبار مدت زمان طولانی‌تری برای استراحت مثلاً یک نیم روز در نظر بگیرید و استراحت طولانی‌تری برای پایان هر مقطع زمانی (مثلاً یک هفته ، یک ماه) و شروع مقطع بعدی در نظر داشته باشید.

تنظیم خواب: به ساعت خواب خود نظم دهید.
یعنی سعی کنید همیشه در ساعت معینی از خواب بیدار شوید و به رختخواب بروید.
در ابتدا شاید این کار سخت به نظر بیاید ولی طی چند هفته بدن شما عادت می‌کند و دیگر بدون ساعت یا دعواهای پدر و مادر از خواب بیدار می‌شوید.