



اتاق مشاوره

گام اول ، نخستین حرکت ؛ برنامه ریزی

روش ها و برنامه ریزی مناسب

رژاق خواجه زاده - مشاور تحصیلی



یکی از مهم ترین عوامل موفقیت تحصیلی برنامه ریزی درسی است. تجربه نشان داده است که افراد موفق همان ها بوده اند که کارهای شان را بر اساس برنامه انجام داده اند و به بهترین شکل از اوقات خود استفاده کرده اند. برنامه ریزی، نقشه ای است که راه رسیدن به هدف را به ما نشان می دهد، به ایجاد نظم و تعادل در خواندن درس ها کمک می کند و باعث آرامش روحی و انجام به موقع تکالیف می شود.

برنامه ریزی یعنی چه؟ انواع برنامه ریزی کدام است؟ چند روش برای تنظیم برنامه وجود دارد؟ بهترین روش کدام است؟ این ها پرسش هایی است که در این فرصت به آن ها پاسخ داده می شود.

از یک دیدگاه برنامه ریزی یعنی «تنظیم فعالیت های اثر بخش برای رسیدن به هدف» اگر این معنا از برنامه ریزی را بپذیریم یک دانش آموز یا داوطلب آزمون سراسری باید برای رسیدن به هدف خود برنامه هایی تنظیم کند که اثر بخش باشد و به عبارتی بتواند وی را در رسیدن به هدفش کمک کند. در برنامه ریزی درسی دو مسأله ی مهم باید مورد بررسی قرار گیرد :

الف) انواع برنامه ریزی از نظر طول مدت:

برنامه ی بلند مدت : یعنی مشخص نمودن کل فعالیت هایی که بایستی در طول یک سال تحصیلی انجام شود. هدف نهایی این برنامه موفقیت در امتحانات پایان سال و آزمون سراسری است.

برنامه ی می ان مدت : یعنی تقسیم بندی مطالب هر کتاب در طول یک سال تحصیلی، به گونه ای که هم کتاب تمام شود و هم چند بار مرور شود. اهداف این برنامه عبارتند از موفقیت در ارزشیابی های مستمر، آزمون های آزمایشی و امتحانات نوبت اول.

برنامه ی کوتاه مدت : یعنی تنظیم برنامه ی مطالعاتی برای یک هفته. هدف این برنامه انجام تکالیف هفتگی مانند خواندن درس های تدریس شده توسط دبیران، حل تمرین، تست، آزمون های کتبی، شفاهی، عملی و سایر فعالیت های آموزشی است.

صورت کلی برنامه : در این برنامه ابتدا مشخص می شود که در یک هفته چند صفحه از هر کتاب خوانده می شود و به دنبال آن در چند هفته از هر کتاب «یک بخش یا فصل» مطالعه می شود و با مطالعه ی همه ی بخش ها یا فصل های هر کتاب، کل کتاب ها مطالعه می شود! به عبارتی با اجرای برنامه های هفتگی، به برنامه های می ان مدت می رسیم و با اجرای برنامه های می ان مدت، برنامه ی بلند مدت محقق می شود.

ب) روش های تنظیم برنامه:

روش اول : تنظیم برنامه بر اساس زمان : در این روش بر اساس می زان ساعات های مطالعه در یک هفته و با توجه به اهمیت درس ها، سهم هر درس تعیین می شود و زمان مشخصی برای مطالعه ی هر درس در نظر گرفته می شود. به عنوان مثال روز شنبه از ساعت ۱۷ تا ۱۹ دو ساعت برای مطالعه ی درس ریاضی در نظر گرفته می شود.

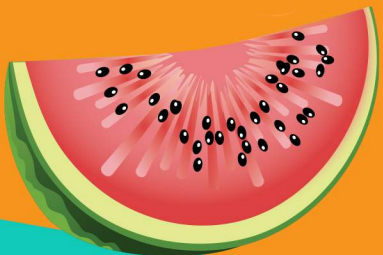
خلاف امتیازاتی که این روش دارد، بزرگ ترین عیب آن این است که امکان دارد با توجه به دشواری مطلب، حجم مطالب و نیز توانایی یادگیری فرد، تکالیف مربوط به درس ریاضی در مدت ۲ ساعت انجام نشود و در عمل به وقت بیش تر از آن چه پیش بینی شده است نیاز باشد. بدیهی است در چنین شرایطی نمی توان درس را نیمه کاره رها کرد!

روش دوم : تنظیم برنامه بر اساس انجام تکالیف درسی : در این روش مبنای برنامه ریزی انجام تکالیف درسی است. به عنوان مثال روز شنبه درس های ریاضی، شیمی و ادبیات تدریس شده است. فرد بدون توجه به وقتی که در اختیار دارد می خواهد همه ی این درس ها را مطالعه کند.

مشکل بزرگ این روش آن است که با توجه به توانایی یادگیری دانش آموز در درس های مختلف، ممکن است وی از عهده ی انجام مطالعه ی درس های داده شده بر نیاید و تکالیفش را در همان روز انجام ندهد و از این رهگذر مشکلاتی بوجود آید.

روش سوم : روش ترکیبی (تنظیم برنامه بر اساس زمان و انجام تکالیف درسی)

در این روش که روش مورد نظر ما است از امتیازات دو روش قبل استفاده می شود. بدین صورت که برنامه بر اساس زمان، تنظیم و براساس اولویت، تکالیف درسی انجام می شود؛ یعنی این که



به منظور تعادل در خواندن درس‌ها ابتدا ساعت‌های مطالعه‌ی هر درس در یک هفته مشخص می‌شود و در مرحله‌ی بعد، روزانه بر اساس اولویت، تکالیف درسی به اجرا در می‌آید.

به عنوان مثال: فردی می‌خواهد بر اساس برنامه‌ای که تنظیم کرده است در یک روز ۱ ساعت ادبیات، ۲ ساعت ریاضی، ۱/۵ ساعت شیمی بخواند. این فرد ابتدا اولویت‌های خود را تعیین می‌کند و بعد شروع به کار می‌نماید. مثلاً درس ریاضی را در اولویت قرار می‌دهد و تکالیف مربوط به آن را انجام می‌دهد، بعد درس شیمی و در پایان درس ادبیات را می‌خواند.

نکات مهم در روش سوم (ترکیبی):

یکم: ممکن است دانش آموز در انجام تکالیف هر درس زودتر از وقت پیش بینی شده تکالیف خود را انجام دهد که در این صورت می‌تواند به

تمرین بیشتر بپردازد، خلاصه برداری کند و یا استراحت کند و در غیر این صورت به سراغ درس بعدی برود.

دوم: ممکن است که دانش آموز در انجام تکالیف درس‌ها وقت کم بیاورد. برای مثال ریاضی را به جای ۲ ساعت ۲/۵ ساعت بخواند و شیمی را به جای ۱ ساعت ۱/۵ ساعت بخواند در این صورت برای درس آخر یعنی ادبیات وقتی نمی‌ماند. در چنین شرایطی چند راه وجود دارد:

۱- در صورت امکان به وقت مطالعه‌ی آن روز اضافه شود.

۲- مطالعه‌ی این درس به «ساعت جبرانی» که در برنامه باید دیده شود موکول گردد.

۳- از وقت اضافه‌ی درس‌های دیگر استفاده شود.

۴- از تعطیلات پیش بینی نشده استفاده شود و ...

به هر حال این را بدانید که در بعضی هفته‌ها تکالیف درسی آنقدر سنگین می‌شود. که دانش آموز نمی‌تواند همه‌ی آن‌ها را انجام دهد و مقداری از آن‌ها می‌ماند، این مساله طبیعی است اما قطعاً همه‌ی هفته‌ها این طور نیست و جایی برای جبران می‌ماند.

رمز طلایی موفقیت در اجرای برنامه‌ی درسی این است که برنامه بر اساس زمان تنظیم و بر اساس اولویت تکالیف درسی اجرا شود. مطمئن باشید که هر چه از تکالیف شما باقی بماند فرصت برای جبران‌ش پیدا خواهد شد!

