



اتاق مشاوره

اصول برنامه ریزی

مجتبی فضیلت خواه
مشار و تحصیلی



برنامه ریزی چیه؟ فقط باید خوندم...

این جمله‌ی اکثر داوطلبانی است که آماده شدن برای آزمون سراسری را با ناآگاهی نسبت به برنامه و تأثیرات آن آغاز می‌کنند. اما آیا برنامه‌ریزی واقعاً به این اندازه مهم است؟ اصولاً چرا باید برنامه‌ریزی داشت؟ و چگونه می‌توان اطمینان پیدا کرد برنامه‌ریزی که انجام داده‌ایم مبتنی بر اصول برنامه‌ریزی پایدار باشد؟ چه اصولی را باید رعایت کنیم تا برنامه‌ریزی انجام شده ما را به هدفمان رهنمون شود؟ این‌ها پرسش‌هایی است که معمولاً داوطلبان در سال آمادگی برای آزمون سراسری از خود می‌پرسند و ما در این نوشتار درباره این پرسش‌ها، پاسخ‌هایی را ارائه خواهیم نمود.

برنامه‌ریزی و تعریف آن:

در مورد برنامه‌ریزی تعاریف متعددی ارائه شده است. در مجموع به صورت ساده می‌توان برنامه‌ریزی را این‌گونه تعریف کرد: استفاده بهینه از زمان محدود و ارزشمند، تسلط و کنترل بر ساختارها و جهت دادن به فعالیت‌ها در به منظور رسیدن به هدف مورد نظر است.

پیش نیازهای یک برنامه‌ریزی درسی:

- ✓ انتخاب و تعیین هدف
- ✓ مشخص کردن ۴ متغیر حجم مطالب، زمان در اختیار، توانایی‌ها و محدودیت‌های زمانی و سپس مورد بررسی قرار دادن اجزاء آن‌ها.

شروع برنامه‌ریزی:

نخست باید مشخص کنید که از کدام الگوی برنامه‌ای استفاده می‌کنید. اگر دانش آموز پایه‌ی چهارم هستید باید با برنامه‌ی مدرسه و آزمون‌های هماهنگ با سر فصل‌های درسی مدرسه پیش بروید و اگر فارغ التحصیل هستید باید در یک آزمون آزمایشی ثبت نام کنید و هماهنگ با سرفصل‌های آزمون انتخاب شده مطالعات خود را پیگیری کنید.

چند نکته مهم در برنامه‌ریزی:

۱- برنامه باید مکتوب باشد و تا حد امکان توسط شخص داوطلب تنظیم شود.

زیرا:

- هر کس بیش از دیگران نسبت به توانایی‌های خود آگاهی دارد.
 - تنظیم برنامه در بالا بردن تجربه و افزایش آگاهی شخصی موثر است.
- اما فراموش نکنید که در تنظیم برنامه حتماً از آگاهی و مشورت یک فرد خبره و آگاه استفاده کنید.

۲- برنامه‌ریزی هفتگی مناسب‌ترین نوع برنامه‌ریزی از نظر زمان است. پس بهتر است به جای برنامه‌ریزی روزانه آن را به صورت هفتگی تنظیم کنید.

۳- برنامه را بر اساس واقعیت‌های وجودی خودتان نظیر توانایی‌ها، محدودیت‌ها و ... تنظیم کنید و از خیال‌پردازی دوری کنید.

۴- برای افزایش زمان مطالعه و رسیدن به سقف زمانی مورد نظرتان، آهسته و پلکانی عمل کنید. به عنوان مثال اگر در هفته‌ی اول ۲۵ ساعت مطالعه داشتید، سعی کنید در هفته‌ی بعد آن را با ۵ ساعت افزایش به ۳۰ ساعت برسانید.

۵- اجرای برنامه‌ای که تنظیم کرده‌اید هیچ گاه نباید متوقف شود. اجرای کامل و صد درصدی برنامه ممکن است محقق نشود، اما تلاش کنید اگر در طول زمان اجرای برنامه، واحدی از نوبت‌های مطالعاتی اجرا نشد، ادامه‌ی برنامه را فدای آن نوبت نکنید و اجرای برنامه را ادامه دهید.

اصول برنامه‌ریزی درسی:

۱- **واحد‌های مطالعاتی:** واحدهای مطالعاتی خود را در قالب وقت‌های ۷۵ دقیقه یا ۹۰ دقیقه‌ای تنظیم کنید. برخی داوطلبان اصرار دارند ۳ الی ۴ ساعت به صورت متوالی مطالعه کنند. این نوع مطالعه اصولی نیست و بازده آن بسیار پایین است. لازم است به‌ازای هر واحد مطالعاتی ۱۵ دقیقه استراحت در نظر بگیرید

۲- **تعادل مطالعاتی:** قاعده‌ی آزمون سراسری این است که هر چه درصدهای داوطلبی دارای پراکندگی کم‌تری داشته باشد رتبه‌ی بهتری را نصیب وی خواهد کرد. پس باید حتماً اصل تعادل مطالعاتی را در برنامه‌ی درسی رعایت کنید. باید بر اساس ضرایب هر درس در آزمون سراسری، واحدهای مطالعاتی



۵- واحد جبرانی: به دلایل مختلف ممکن است بخشی از برنامه اجرا نشود به همین دلیل باید طوری برنامه ریزی کنید که برنامه‌ی شما انعطاف پذیری داشته باشد. این انعطاف پذیری با در نظر گرفتن واحد جبرانی ایجاد خواهد شد. پیش‌بینی حدود ۱۰٪ الی ۱۵٪ از برنامه‌ی مطالعاتی برای واحدهای جبرانی کاری معقول و منطقی است. وقتی قرار است ۴۰ ساعت در هفته مطالعه داشته باشید، اختصاص ۴ تا ۶ ساعت به عنوان واحد جبرانی، به اجرایی شدن برنامه‌تان کمک خواهد کرد.

۶- واحد مرور: حجم بالای مباحث حفظی و تمرینی در سال آمادگی برای آزمون سراسری سبب بروز احساس فراموشی می‌شود برای جلوگیری از این حس حتماً هر شب ۳۰ الی ۶۰ دقیقه را به مرور مطالبی که قبلاً مطالعه کرده‌اید اختصاص دهید.

۷- استراحت و تنوع: در برنامه‌ی مطالعاتی هفتگی خود برای جلوگیری از خستگی روحی و جسمی، زمانی را به استراحت و تفریح اختصاص دهید. این زمان معمولاً می‌تواند ۶ ساعت در هفته به صورت پراکنده باشد و یا یک نیم روز را به خود اختصاص دهد.

در صورتی که تنظیم برنامه‌ی درسی هنوز هم برای‌تان دشوار است می‌توانید از برنامه‌ریزی هفتگی (برای دانش‌آموزان) یا برنامه‌ی روزانه (برای فارغ‌التحصیلان) که بر روی سایت گزینه دو قرار گرفته است نیز استفاده کنید تا ضمن اجرای برنامه، اصول برنامه‌ریزی را فرا بگیرید و به تدریج توانایی تنظیم برنامه را به دست آورید.

مناسب برای هر درس را در برنامه‌ی خود لحاظ نمایید.
به عنوان مثال داوطلبی که در گروه آزمایشی تجربی علاقمند به یکی از رشته‌های زیر گروه ۱ است باید ضرایب درسی خود را این‌گونه در نظر بگیرد.

ادبیات فارسی ۴	زبان عربی ۲	فرهنگ معارف اسلامی ۳
زبان انگلیسی ۲	ریاضیات ۶	زیست‌شناسی ۱۲
فیزیک ۶	شیمی ۹	

مجموع ضرایب: ۴۴

برای تعیین مدت زمان مطالعه‌ی برای هر درس باید از تناسب و قاعده‌ی زیر استفاده نمایید.

ساعات مطالعه کلی فرضی

جمع ضرایب

۴۸

۴۴

ساعات مطالعه‌ی درس مورد نظر

ضرایب درس مورد نظر

برای درس زیست‌شناسی این ساعت به صورت زیر محاسبه می‌شود:

۴۸

۴۴

ساعات مطالعه‌ی زیست‌شناسی در هفته $13 \rightarrow 12 = x$

x

یعنی با در نظر گرفتن ۴۸ ساعت مطالعه‌ی کل در هفته باید ۱۳ ساعت از این ۴۸ ساعت به درس زیست اختصاص پیدا کند

البته پس از انجام این محاسبه برای هر درس باید نقاط ضعف و قوت خود را در نظر بگیرید و ساعت مطلوب هر درس را جداگانه تعیین نمایید.

۳- تنوع مطالعاتی: در آزمون سراسری باید تمامی درس‌ها را به صورت متوالی پاسخ دهید یعنی باید توانایی این موضوع را داشته باشید که از یک درس به درس دیگری تغییر ذهنیت دهید.

تنوع مطالعاتی می‌تواند این مهارت را رشد و افزایش دهد. لازم است در هر روز حداقل ۳ درس متنوع را در برنامه‌ی مطالعاتی خود بگنجانید و از خواندن متوالی و طولانی یک درس در روز شدیداً اجتناب کنید.

۴- ترتیب مطالعاتی: بهتر است دروسی را که به مطالعه‌ی آن‌ها علاقه‌ی بیش‌تری دارید در ابتدا و انتهای بازه‌ی مطالعه‌ی روزانه‌ی خود قرار دهید این علاقه سبب می‌شود تا در ابتدای مطالعه‌ی روزانه ذهن شما زودتر گرم شود و در انتهای روز انرژی برای مطالعه وجود داشته باشد.