



برنامه ریزی؛ راز موفقیت دانش آموزان برتر

تنظیم برنامه: برای رسیدن به هدف مطلوب، برنامه باید دارای ۳ تا ۴ واحد مطالعاتی باشد. هر واحد مطالعاتی می تواند بسته به توان هر دانش آموز یک تا یک ساعت و نیم باشد. اگر سخت بود از ۲ تا ۳ واحد شروع کنید و به تدریج اضافه کنید و همیشه دروس و تکالیف هر روز را همان روز انجام دهید و در اولویت برنامه خود قرار دهید.

حرفه ای درس بخوانید: در اختصاص دادن وقت برای دروس بین آنها تعادل ایجاد کنید و همه دروس را با یک شیوه مطالعه نکنید. همه تقریباً می دانید دروس حفظی و دروس تهرینی را باید به طور متفاوت خواند اما هر یک از دروس نیز، صرفه نظر از تئوری (مانند زبان، ادبیات و دینی) یا تهرینی بودن (مانند ریاضی، فیزیک و شیمی)، روش اختصاصی برای مطالعه دارند که با کمک گرفتن از دبیر همان درس یا مشاور مدرسه می توانید بهترین و موثر ترین روش مطالعه برای هر درس را پیدا نموده و از آن استفاده کنید.

همگام با جریان زندگی: برنامه را متناسب با فعالیت های روزمره و زندگی خانواده خودتان تنظیم کنید. مثلاً اگر فعالیت های خارج از مدرسه ای مانند کلاس های ورزش و زبان دارید یا زمان هایی که معمولاً مهمان دارید یا به مهمانی می روید و... در این حالت واحد های مطالعاتی کمتری برای آن روز ها گذاشته و واحد های فوق العاده در روز های آخر هفته یا روزهایی که کلاس فوق برنامه ندارید تنظیم کنید.

به یاد داشته باشید: با داشتن برنامه ریزی دستیابی به موفقیت برای همه امکان پذیر است. اگر موفقیت برای ما هدف ارزشمندی است باید برای رسیدن به آن "نه" گفتن را تهرین کنید. گاهی متناسب با نیاز زمانی (مثلاً زمان امتحان ها) یا با پر حجم تر شدن مطالب درسی (در سال های دبیرستان به خصوص متوسطه دوم) بهتر است رابطه خود را با دوستان طوری تنظیم کنید که برنامه تان آسیب نبیند و یاد بگیرید که در صورت نیاز به دوستتان "نه" بگویید یا افرادی را برای دوستی انتخاب کنید که اهداف شان با اهداف شما مطابقت داشته باشد.

تهیه و تنظیم: مزده جانه

کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

برنامه ریزی فعالیتی است که هدف آن ایجاد تغییرات مطلوب در رفتار است، همچنین روشی است که طی آن از منابع و امکانات موجود برای رسیدن به اهداف استفاده می کنیم. می توان گفت برنامه ریزی فعالیتی مستمر و منطقی است که در آن هم مقصد (هدف) و هم بهترین راه رسیدن به هدف تبیین شده است. آنچه برنامه را مؤثر و کارآمد می کند، به کار بستن برنامه و تداوم آن است. دلایل متعددی برای ادامه ندادن یا متوقف نمودن اجرای برنامه می توان برشمرد. اگر هدفی که برای آن برنامه ریزی کرده اید غیر منطقی و غیر واقع بینانه باشد این اتفاق می افتد، فرض کنید درس ریاضی را دوست ندارید و برای آن هر روز ۴ ساعت زمان مطالعه بگذارید! یا زمانی که اصلاً انگیزه و اراده لازم برای اجرای برنامه ندارید برنامه ریزی نمی تواند مشکلی از شما حل کند و باید اول هدف و انگیزه مناسبی برای انجام کار داشته باشید تا در گام دوم برنامه ریزی برای رسیدن به هدف را عملی نمائید... پس بهتر است اگر در حال اجرای برنامه ای هستید در یک دوره کوتاه، برنامه تنظیمی خود را ارزیابی و در صورت لزوم تغییرات لازم را در برنامه ایجاد کنید.

فوائد استفاده از برنامه این است که می توانید بهترین طرح و مسیر را برای رسیدن به هدف انتخاب نمائید. برنامه ریزی کمک می کند تا دشواری های راه را شناسایی و امکانات و منابعی را که می توان از آنها استفاده کرد در نظر بگیرید و از آن مهم تر بر طبق یک نظم معین به انجام فعالیت های خود پردازید و در کمال تعجب ببینید با نظم حتی وقت زیاد می آورید! نکته طلایی استفاده از برنامه این است که بدون برنامه و نقشه از پیش تعیین شده و روشن هرگز نمی توانید به موفقیت فکر کنید.

برای یک برنامه ریزی خوب باید از چه نکاتی آگاه باشیم:

زمان شروع: بهترین زمان برنامه ریزی شروع سال تحصیلی یا ابتدای هر نیم سال تحصیلی است زیرا به خاطر حجم کم مطالب در شروع سال تحصیلی یا ابتدای هر نیم سال شما فرصت دارید تا به برنامه ریزی عادت کنید و اگر نیاز بود آن را اصلاح نموده یا متناسب با نیازتان تغییر دهید. اگر موفق به این کار شوید شب های امتحان آرام ترین شب ها برای شماست.

