

**چگونه برنامه ریزی درسی کنیم؟**

کسانی که به نحوی با تحصیل و درس خواندن ارتباط دارند ، از دانش آموزان ابتدایی گرفته تا دانشجویان دانشگاهها ، همه دارای یک دغدغه اساسی می باشند . این دغدغه و نگرانی همان چگونه درس خواندن و افزایش بهره وری از زمان مطالعه می باشد .

اغلب با خانواده هایی روبرو می شویم که بیان می کنند ، فرزندم خیلی درس می خواند اما نتیجه لازم را نمی گیرد . مشکل چگونه درس خواندن، زمانی که حجم دروس زیاد می شود مانند آمادگی برای کنکور به حداکثر مقدار خود می رسد . در مواجهه با این مشکل ، همه به دانش آموزان می گویند "درس بخوانید " اما چگونه بخوانید را هیچ کس به آنها نمی گوید.

متأسفانه در مدارس ما فقط به تدریس دروس پرداخته می شود و حتی اشاره ای به نحوه مطالعه نمی شود و یا اگر هم صحبتی توسط دبیر صورت گیرد بر اساس تجربیات خود او خواهد بود و نمی تواند یک طرح جامع باشد.

### برای حل این مشکل و مشکلات نظیر آن چه باید کرد ؟

مسلماً قدم اول در این راه خواستن و هدفمند بودن است ، پس از آن باید با پشت کار و اراده و پیگیری روز افزون به همراه برنامه ریزی دقیق حرکت نمود . در این حرکت داشتن مشاور خوب و با تجربه و بهره گیری از اساتید معرب می تواند روند حرکت را بهبود بخشد .

حال به بررسی سه فاکتور عمده در درس خواندن می پردازیم این سه فاکتور عبارتند از :

۱- برنامه ریزی درسی

۲- روش های مطالعه

۳- تقویت حافظه

#### ۴- برنامه ریزی درسی :

همیشه وقتی به بچه ها می گوئیم درس بخوانید یا خودشان تصمیم به درس خواندن می گیرند ، اولین چیزی که به ذهن می رسد ، برنامه ریزی درسی می باشد .

اما چطور برای درس خواندن برنامه ریزی کنیم ؟

آیا اصلاً نیازی هست که برنامه ریزی کنیم ؟

برای این که برنامه ی خوبی داشته باشیم چه چیزهایی را در نظر بگیریم ؟

بیشتر بچه ها هنگامی که تصمیم به شروع مطالعه می نمایند برای خود یک برنامه درسی می نویسند تا مطابق آن حرکت کنند اما اغلب این برنامه فقط روی کاغذ می ماند و اجرا نمی شود چون برنامه واقعی و منطبق با توانایی و شرایط نیست و فقط ایده آل ها در نظر گرفته شده است.

برنامه ریزی صحیح یعنی حداکثر استفاده از وقت وامکانات موجود .

در این مورد هر کدام از اطرافیان شما توصیه ای خواهند کرد ، اما فقط برنامه هایی قابل اجرا می باشند که از افراد مطلع و خبره این کار دریافت شده باشد و مطابق شرایط روحی و جسمی شما باشد.

چیزی که کاملاً مشخص است ، این واقعیت می باشد که اگر برنامه نداشته باشیم وقت خود را تلف خواهیم کرد . خیلی ها فکر می کنند داشتن برنامه باعث می شود که لذت های زندگی محدود شود و یا به عبارتی دست و پای ما برای انجام آزادانه کارها بسته شود و عده ای که عمدتاً از بچه های درس خوان می باشند با خود فکر می کنند " من که درس خود را به خوبی می خوانم پس چه نیازی برای برنامه ریزی وجود دارد هر چه قدر وقت دارم درس می خوانم ". اما در واقع این طور نیست ، چرا که مهم ترین چیز در یک برنامه ریزی

نظم و ترتیب است. این نظم و ترتیب باعث می شود، اولویت انجام کارها مشخص شده و در نتیجه سردرگمی و آشفتگی کم شود یعنی بتوانیم تمام کارها را انجام دهیم بدون اینکه مشکلی برای سایر فعالیت ها ایجاد شود اگر درست دقت کنیم همین امر است که باعث می شود بعضی موفق باشند و برخی ناموفق!

قراردادن اولویت کاری ( برنامه ریزی درسی ) نیروی تمرکز حواس را زیاد می کند، زندگی را متعادل می کند، زمان فراغت ما را بیشتر می کند، تکالیف محوله روی هم انباشته نمی شود و رغبت ادامه کار در ما کم نمی شود و به طور خلاصه باعث حرکت به سوی موفقیت می شود.

در عوض عدم برنامه ریزی باعث ایجاد سردرگمی، دلهره شکست و عدم موفقیت، کم آوردن زمان و انجام کار ناموزون و به هدر رفتن انرژی و دقت و خلاصه حرکت به سوی عدم موفقیت می شود.

### حال اگر تصمیم گرفتیم برنامه ریزی کنیم چه باید کرد؟

انسانهای موفق ابتدا خود را می شناسند و سپس متناسب با قدرت و توانایی های و همچنین نیازهای خود قدم بر می دارند با توجه به این که شرایط عمومی، فردی و خانوادگی افراد مختلف با هم متفاوت است پس حتماً باید برنامه ها هم متفاوت باشد اما چطور؟

مسلماً در هر برنامه ریزی باید یکسری اصول رعایت شود که عبارتند از:

۱- توان فیزیکی

۲- توان روحی

۳- برنامه کلاس و مدرسه

۴- خواب

۵- فعالیت های فوق برنامه

۶- ضریب هوش

۷- موقعیت خانوادگی

بسیاری از بچه ها بدون در نظر گرفتن این موارد فکر می کنند برنامه ریزی یعنی این که یک نفر برای آنها از صبح تا شب را تقسیم بندی کند و به آنها بگوید در چه ساعتی درس بخوانند، در چه ساعتی استراحت کنند و در چه ساعتی بخوابند. اما در واقع این طور نیست و هدف از برنامه ریزی نظم بخشیدن به امور و استفاده بهینه از زمان است. در این راه باید با توجه به اصول کلی و تجربیات دیگران و با توجه به شرایط خود شروع به کار نمود زیرا هر کسی با این شرایط می تواند بهترین برنامه ریز برای خود باشد.

به طور کلی ما دو نوع برنامه ریزی داریم :

۱- تقویم مطالعاتی ( برنامه کلی)

۲- برنامه فردی

برنامه کلی (تقویم مطالعاتی) :

در این برنامه ریزی ابتدا باید استراتژی کلی خودمان را برای درس خواندن مشخص کنیم یعنی این که:

۱- چه درسهایی را باید بخوانیم

۲- برای هریک چقدر زمان در نظر بگیریم

۳- چه حجمی از دروس در هر بار خوانده شود

مطلب مهمی که در برنامه کلی وفردی باید در نظر بگیریم این است که اهداف خود را به دو دسته تقسیم بندی نمائیم:

الف) اهداف کوچک ( کوتاه مدت )

ب) اهداف بزرگ ( بلند مدت )

همواره با در نظر گرفتن هدف بزرگ ( برای دانش آموزان همان موفقیت تحصیلی ) ، اهداف کوچک خود را انتخاب و دسته بندی نمائیم به طوری که دست یابی به هریک از این اهداف کوچک قسمتی از راه ما برای رسیدن به هدف بزرگ را کوتاه می نماید این دقیقاً مانند شخصی است که می خواهد به قله ای مانند دماوند برسد . وی برای رسیدن به قله در میان راه ایستگاههایی ( پناهگاههایی ) در نظر می گیرد و در هر قسمت از مسیر فقط به هدف رسیدن به پناهگاهها حرکت می کند ( نه قله ) اما در نهایت رسیدن به هریک از این پناهگاه ها قسمتی از راه شخص برای رسیدن به قله را کوتاه می کند .

پس برای موفقیت ، انتخاب هماهنگ هدف های کوچک بسیار حائز اهمیت است چرا که باعث پرهیز از آشفتگی می شود . برای دانش آموزان این هدف های کوچک همان انتخاب دروس ، کلاس ، مدرسه ، کتاب کمک درسی ، دبیر خصوصی و ... می باشد .

پس از انتخاب اهداف کوچک، ایجاد تعادل بین این اهداف بسیار مهم و حیاتی است. می دانیم در دوران تحصیل (مخصوصاً کنکور) حجم کار بسیار زیاد است و تنوع آن بسیار کم، در نتیجه کار ناموزون (افراط و تفریط) باعث اختلال در اجرای برنامه می شود.

همیشه باید در نظر گرفت که موفقیت در تحصیل مانند موفقیت در یک مسابقه دوی ماراتن است و شرط موفقیت، حرکت آهسته و پیوسته است.

معمولاً یکی از مسائلی که در حین برنامه ریزی درسی نمود پیدا می کند، کم آوردن زمان است اکثر ما دقت به اندازه کافی داریم اما از آن به طور بهینه استفاده نمی کنیم، همیشه قبل از اینکه باید به سرعت فکر کنیم به کیفیت انجام فکر کنیم.

آدم اول باید بتواند خوب شنا کند و بعد به فکر مسابقه باشد.

### برنامه ریزی فردی :

هر فرد باید با توجه به توان و موقعیت خود برنامه ای برای درس خواندن داشته باشد و در این برنامه ریزی رعایت یکسری اصول کلی لازم است.

۱- برنامه شخصی باید متناسب با برنامه کلاسی (مدرسه و سایر کلاس ها) باشد.

۲- برنامه باید قابل انعطاف باشد و بتوان بسته به شرایط مختلف آن را تغییر داد. همواره یکسری از حوادث غیر قابل پیش بینی باعث برهم خوردن نظم برنامه می شود.

۳- در هر برنامه یکسری کارهای ثابت و یکسری کارهای متغیر بنا به شرایط هر هفته در نظر گرفت.

۴- در برنامه باید برای هر درس تعداد ساعات کافی در نظر گرفته شود. معمولاً باید به ازای هر ساعت مدرسه ۲، ساعت مطالعه در منزل در نظر گرفته شود. البته باید در نظر گرفت، برای دروسی که در آن ها ضعف بیشتری وجود دارد، باید زمان بیشتری در نظر گرفته شود.

۵- زمان مطالعه هر درس، نزدیک به زمان کلاس آن باید باشد. (قبل وبعد از کلاس)

۶- برای دروس حفظی و یا مفهومی زمان های متفاوت در نظر گرفته می شود.

۷- در برنامه ریزی فردی هم مانند برنامه ریزی کلی مشخص نمودن اولویت ها بسیار مهم می باشد.

در برنامه هر دانش آموز، اولویت اول انجام تکالیف مدرسه و آمادگی برای امتحانات مدرسه می باشد و بعد از آن کارهای فوق برنامه.

۸- برنامه درسی نباید بیش از حد متراکم باشد و باید به طور هماهنگ شامل کلاس و مدرسه، درس و مطالعه، استراحت و تغذیه، خواب و آسایش شبانه و برنامه متفرقه باشد.

۹- در هر برنامه باید زمانی برای مرور هفتگی اختصاص یابد. این مرور حتی برای دروسی که تکالیف آنها به طور کامل انجام شده، حداقل یک ساعت در هفته باید باشد. با این مرور مطالب یاد گرفته شده تازه می شود و حضور ذهن بیشتر می گردد.

۱۰- بین هر دو درس مشابه یک درس دیگر خوانده شود، تا از تداخل دروس جلوگیری شود. مثلاً بین مطالعه فیزیک و ریاضی درسی مانند ادبیات یا زبان انگلیسی مطالعه شود بای این عمل علاوه بر جلوگیری از تداخل مطالب، به مغز فرصت تجدید انرژی داده می شود و از خستگی ذهنی جلوگیری می شود.



۱۱- حجم مطالب انتخاب شده متناسب با زمان و درجه اهمیت دروس باشد و در حین مطالعه انسجام عمل وجود داشته باشد ( زیادروی یک مطلب تکیه نشود ). در این عمل دشواری و یا راحتی دروس در نظر گرفته نشود ( زیرا اغلب تخمین دشواری دروس از طرف دانش آموز به درستی انجام نمی شود ). فقط باید در نظر گرفت که حجم مساوی از دروس مختلف زمانای متفاوت لازم دارد .

۱۲- خور را مقید به انجام برنامه کنید و برای بهتر شدن روند انجام برنامه و داشتن انگیزه برای خود پاداش و یا جریمه در نظر بگیرید .

۱۳- بعد از ۱۲ شب بیدار نمانید ، چون خستگی بر روی شما اثر خواده گذاشت .

۱۴- پس از خوردن غذا کمی استراحت کنید و بعد از آن مطالعه را شروع نمایید .

۱۵- در هر روز بین ۲ تا ۵ درس ( عنوان کتاب ) مختلف مطالعه شود .