

به نام خدا

وقتی کار زیاد است و زمان کم ، برنامه ریزی اهمیت دو چندان می یابد

چگونه برنامه ریزی کنیم ؟

اولین گام برای برنامه ریزی داشتن هدف است . هر دانش آموز بر اساس هدفی که در نظر دارد تلاش می کند ، وقتی دانش آموز برای خود هدفی را تعیین و تعریف می کند ، انگیزه پیدا می کند تا با برنامه ای مناسب ، مسیر رسیدن به هدف را برای خود آسان نماید .

برای برنامه ریزی باید چند نکته را در نظر بگیریم :

نکته اول : امکانات و توانایی های خود را بشناسید . بدون شناخت دقیق تواناییهایتان نمیتوانید برنامه مناسب تدوین کنید آیا می توانید ساعت مشخصی از خواب بیدار شوید ؟ آیا می توانید دروس را پشت سرهم مطالعه کنید ؟ گاهی فردی در روز ۵ ساعت مطالعه میکند ولی فرد دیگر بیشتر از ۳ ساعت نمیتواند . پس تخیلی و غیر واقعی برنامه ریزی نکنید .

نکته دوم : ساعات مطالعه خود را ثبت کنید . وقتی ساعات مطالعه تان را ثبت می کنید پس از یک هفته بر آنها مروری نمایید می توانید نقاط ضعف خود را بشناسید ، فرصتها را بررسی کنید تا برای هفته آینده برنامه بهتری در نظر بگیرید . همچنین بازده عملکرد خود را ارزیابی می کنید در صورتیکه نتیجه خوبی نگرفته اید باید در برنامه خود تجدید نظر نمایید . برنامه درسی هر کس مخصوص خود آن شخص است . دانش آموز ابتدا باید مطالب درسی را درک کند و بفهمد سپس از خود ارزیابی نماید و یا سوالات کتابهای مختلف و یا تستها را بررسی کند .

نکته سوم : واحد برنامه ریزی خود را هفته قرار دهید . اگر روزی به دلیلی نتوانید مطالعه کافی داشته باشید ، فردای آن روز جبران نمایید . پس از یک هفته می توانید میانگین ساعات مطالعه خود را بشناسید و برای آینده به آن اضافه کنید .

جمع ساعات مطالعه هفته قبل عددی است که هر هفته باید به خاطر داشته باشید تا هفته بعد بهتر کار کنید

نکته چهارم : با خودتان رقابت کنید : هیچ کس به اندازه خودتان دلسوز سرنوشتتان نیست . هیچ کس به اندازه خودتان از توانایی و استعداد و علاقه شما آگاه نیست . هدف خود را مشخص کنید . با توجه به اینکه در پایان متوسطه اول انتخاب رشته را پیش رو دارید ، پس از همین الان باید برای هدف خود پی ریزی نمایید مانند یک ساختمان که نیاز به فنداسیون دارد تا برجی را تشکیل دهد ، شما نیز برای رسیدن به هدف تحصیلی و شغلی آینده تان نیاز به برنامه ریزی دارید . بنابراین دایما تلاش کنید . رقبای شما فقط در این کلاس و این مدرسه نیستند بلکه چند صد هزار دانش آموز دیگر در آینده رقبای شما خواهند شد بنابراین قابلیتها و تواناییهای خود را بیشتر و بیشتر محقق نمایید . پس فقط با خودتان رقابت کنید و هر هفته را بهتر از هفته قبل رقم بزنید .

نکته پنجم : در برنامه خود ، خواب و استراحت را در نظر بگیرید . بطور متعادل در شبانه روز به ۸ ساعت خواب نیاز دارید . بنابراین به فکر کاستن ساعت خواب خود نباشید . اگر ظهرها خسته اید و نیاز به استراحت دارید ، استراحت و خواب بعد از ظهر شما حد اکثر یک ساعت باشد . بین واحدهای مطالعاتی که حدود ۴۰ دقیقه در نظ گرفته می شود حتما یک ربع استراحت در نظر بگیرید . (البته هر شخص بنا به توانایی خود می تواند بین ۳۰ تا ۵۰ دقیقه زمان بندی کند)

نکته ششم : توجه به فعالیتهای غیر درسی : با در نظر گرفتن علاقه خود ، ساعات تماشای تلویزیون را برای خود در نظر بگیرید و فقط هنگام تماشای برنامه مورد نظر پای تلویزیون بنشینید و پس از پایان برنامه سریعا تلویزیون را ترک کنید .

ساعات فعالیتهای ورزشی خود را در نظر بگیرید و در برنامه درسی خود لحاظ کنید . توصیه می شود یک برنامه ورزشی منظم و در ساعت مشخص داشته باشید .

چنانچه به فعالیتهای هنری مثلا نقاشی علاقمندید در برنامه هفتگی خود زمانی را به این فعالیتها اختصاص دهید .

چگونه برنامه درسی تنظیم کنیم؟

همانطور که در بالا توضیح داده شد، هر دانش آموز بر اساس شرایط و توانایی های خود باید برنامه اش را تنظیم کند. می توانید برنامه درسی خود را بر اساس برنامه هفتگی مدرسه تنظیم کنید.

تصمیمات راهبردی

- ۱- درس هر روز را همان روز بخوانید. این کار بازده مطالعه تان را به شدت افزایش می دهد.
- ۲- قبل از شروع هر درس نیت کنید! مثلا با خود می گوئید می خواهم ۴۰ دقیقه درس بخوانم و صفحات ۲۵ تا ۲۹ علوم را کاملا فرا گیرم. این کار سبب افزایش تمرکز شما در مطالعه می شود و اگر کارتان را زودتر تمام کردید به خودتان استراحت بیشتری جایزه داده اید.
- ۳- در بالای صفحات هر کتاب با مداد زمان مطالعه را بنویسید تا معلوم شود برای یک درس مثلا عربی چه مدتی مطالعه کرده اید و بعدها در طول سال که کتابها را دوره کنید، متوجه می شوید برای دوره کتاب به چه زمانی نیاز دارید.
- ۴- نکات مثبت خود را تقویت کنید: اگر از اتلاف وقتتان جلوگیری کرده اید و تصمیمات را بخوبی اجرا نموده اید آن را در نامه خود پر رنگ کنید و بنویسید.
- ۵- علت ضعف خود را دریابید. در طول هفته زمانی که فکرتان آزاد است، علت در جا زدن و ضعف درسی خود را تحلیل کنید و آنها را ریشه یابی نمایید تا بتوانید در هفته های بعد آنها را تصحیح کنید

چگونه مطالب و نکات را به خاطر بسپاریم

- ۱- مطالبی را که قبلا مطالعه کرده ایم حتما مرور کنیم زیرا بدون مرور مجدد نباید انتظار داشته باشیم در جلسه امتحان، آنها را به یاد آوریم. برای مرور در یک اتاق ساکت با نور مناسب قرار بگیریم تا روی موضوعات مورد نظر کاملا تمرکز داشته باشیم. زمان مرور مطالب را برای خود تعیین کنیم و هر ۲۰ دقیقه به خود استراحت ۱۰ دقیقه ای بدهیم این امر باعث می شود در زمان مرور فقط به درس توجه کنیم زیرا می دانیم زمانی را برای موارد متفرقه در نظر داریم.
- ۲- از اوقات مرده برای مرور مطالب استفاده کنید. مثل زمانی که به رختخواب رفته اید و هنوز خوابتان نبرده است. یا زمان تماشای تلویزیون که هنوز برنامه شروع نشده و پیامهای بازرگانی پخش می شود یا زنگهای تفریح مدرسه و یا ... این زمانهای کوتاه و اندک برای مرور برخی نکات درسی مثلا یک یا چند نکته مهم بصورت تیتروار می تواند مفید باشد.

- ۳- برای بازدهی بیشتر به حافظه سپردن مطالب بهتر است در مرحله اول مطالعه ، کاملاً مطالب را درک کنیم و از حفظ طوطی وار بپرهیزیم . سپس در فاصله های زمانی مناسب مثلاً یک روز بعد و یا چند روز بعد به مرور اجمالی آنها بپردازیم
- ۴- برای به خاطر سپردن مطالب درسی که نکات متعددی دارد می توانید از برگه های یادداشت استفاده کنید.
- ۵- نکته برداری و خلاصه نویسی نیز می تواند به شما کمک نماید .
- ۶- نکته بسیار مهم که دوباره تکرار می کنیم اینکه هر درسی را که همان روز در کلاس فرا گرفته اید ، مرور کنید و تمرین و تکالیفی که معلمان برایتان در نظر گرفته است حل کنید

خود ارزیابی

در زمانهای مناسب مثلاً پایان هفته از خود ارزیابی به عمل آورید . برای اینکار می توانید از کتب کمک آموزشی و تستی استفاده کنید البته مشروط بر اینکه کتب مدرسه را بخوبی فرا گرفته و حل کرده باشید . پس از پایان هر آزمون ، نمره خود را مشخص کنید . دقت داشته باشید که آزمون بدون ارزیابی ، یک کار نیمه تمام است . اگر نتیجه دلخواه را کسب نکرده اید ، نا امید نشوید ، و پس از کمی استراحت به بررسی نقاط ضعف خود بپردازید.

موفق و پیروز باشید

گروه آموزشی دبیرستان رحمانعلی شعبانی (دوره اول)