

برنامه ریزی تحصیلی

اهمیت برنامه ریزی تحصیلی

امور درسی یکی از مهمترین فعالیتهاست که اهمیت زیادی در سایر جنبه‌های زندگی دارد. بر این اساس انجام این فعالیت مهم به نحو احسن بطوری که نتایج خوب و عالی در بر داشته باشد اهمیت زیادی پیدا می‌کند. هیچ کاری بدون برنامه ریزی فعالیتی کامل نخواهد بود. بویژه مسائل درسی و تحصیلی بیشتری دارند، مدت زمان در آنها مهم است و ...

فواید برنامه ریزی تحصیلی

به روشن شدن اهداف کمک می‌کند .

زمانی که فرد اقدام به تهیه یک برنامه تحصیلی برای خود می‌کند توجه بیشتری به اهداف برنامه مبذول می‌دارد. و این کمک می‌کند تا شناخت بیشتری از اهداف پیدا کند و آنها را دسته بندی می‌کند. اهداف طولانی مدت و کوتاه مدت را تشخیص دهد و هیچیک را فدای دیگری نکند .

از اتلاف وقت جلوگیری می‌کند .

همچون سایر امور زندگی مسائل تحصیلی نیز از لحاظ تنظیم وقت و زمان دارای اهمیت هستند. برنامه ریزی به فرد کمک خواهد کرد، استفاده مفیدتری از مدت زمانی اختیار بکند و از اتلاف وقت خود جلوگیری نماید. مسأله وقت در برخی موارد تحصیلی همچون نزدیکی امتحانات و در حین

برنامه ریزی برای کنکور اهمیت شایان توجهی دارد. از دست دادن وقت برابر خواهد بود با از دست دادن بسیاری از موفقیتها در آینده .

از اتلاف انرژی جلوگیری می کند .

استفاده از یک برنامه ریزی استاندارد و با اصول صحیح علمی به فرد کمک خواهد کرد انرژی و توان ذهنی خود را بیهوده به هدر ندهد . در این نوع برنامه ریزیهای استاندارد عمدتاً روشهای مفیدی مورد استفاده قرار می گیرد که موجب خواهد شد، فرد بیشترین استفاده را از توان ذهنی خود بکند و از اتلاف آن جلوگیری کند. به یک مثال توجه کنید، در برنامه ریزی تحصیلی بر مبنای یافته های روانشناسی اصل در نظر گرفته می شود، با این محتوا که بعد از مدتی (حدود ۴۵ دقیقه) بعد از شروع مطالعه و یادگیری منحنی یادگیری بسیار پائین می آید، بطوری که فرد یادگیری خوبی بعد از این زمان نخواهد داشت، مگر اینکه یک استراحت کوتاهی داشته باشد. با در نظر گرفتن اصولی از این قبیل ، فرد برنامه ریزی تحصیلی خود را طوری انجام می دهد تا هر ۴۵ دقیقه یکبار استراحت کوتاهی داشته باشد تا دوباره با تجدید قوای ذهنی شروع به یادگیری نماید .

اصول صحیح برنامه ریزی تحصیلی

اهداف خود را روشن کنید .

برای برنامه ریزی در کلیه امور باید اهداف دقیق و روشنی داشته باشید. این مسأله در برنامه ریزی تحصیلی حائز اهمیت فراوانتری است . برای خود روشن کنید اهداف بلند مدت شما کدامها هستند، اهداف کوتاه مدت کدامها هستند: مثلاً :

• **هدف بلند مدت:** قبولی در کنکور تجربی دانشگاه سراسری

امسال

• **هدف کوتاه مدت:** مطالعه فلان درس در این ماه یا در این هفته

اهداف خود را زمان بندی کنید .

زمان دقیقی برای هر یک از اهداف کوتاه مدت تعیین کنید. مثلاً تعیین کنید که مطالعه چه دروسی را در چه مدت زمانی به اتمام خواهید بود .

مطالعه درس را به صورت موازی انجام دهید .

برخی افراد از شیوه مطالعه تک درسی استفاده می‌کنند. مثلاً یک هفته برای یک درس، این شیوه موجب خستگی ذهنی و کاهش بازده یادگیری در آنها می‌شود. توصیه می‌گردد به جای روش تک درسی از شیوه موازی استفاده کنند. به این ترتیب که دو یا سه درس را برای مدت زمان معین انتخاب کنند و مطالعه کنند. به این ترتیب خواهند توانست از خستگی ذهنی جلوگیری کنند. هر چقدر تنوع در زمان بندی مطالعه این درس بیشتر باشد به همان اندازه از خستگی ذهنی بیشتر جلوگیری خواهد شد. به برنامه‌های زیر با تنوعهای متفاوت توجه کنید .

مطالعه درس فیزیک ، شیمی ، ادبیات در یک هفته شامل ۲ روز اول فیزیک ، ۲ روز دوم شیمی ، ۲ روز سوم ادبیات ، مطالعه درس فیزیک ، شیمی ، ادبیات در یک هفته شامل صبح ، فیزیک - ظهر ، شیمی - عصر ، ادبیات توجه کنید که برنامه ریزی دوم از لحاظ تنوع مناسبتر است، چون در یک روز ۳ درس مورد مطالعه قرار می‌گیرد، در حالیکه در روش اول هر ۲ روز یک درس و این احتمال بیشتری دارد که موجب خستگی ذهنی شود .

تناسب میان دروس را رعایت کنید .

در برنامه ریزی برای مطالعه دروس خود تناسب ، مسأله مهمی است. به عبارتی تنوع در انتخاب دروس نیز مهم است، انتخاب درسهای فیزیک ، شیمی ، ریاضی در یک مدت زمان مشترک کارآیی خوبی نخواهد داشت. شیوه مطالعه این دروس به یکدیگر نزدیک است و خستگی بیشتری به همراه خواهد داشت. همه آنها با انواع فرمولها سر و کار دارند و این تداخل مطالب را پیش خواهد آورد. بنابراین بهتر است از چنین ترکیبی استفاده کنید: شیمی ، ادبیات ، فیزیک ، یا اگر از شیوه دروسی استفاده می‌کنید که بهتر نیز هست شیمی و ادبیات - فیزیک و بینش - ریاضی و زیست شناسی .

استراحت را در برنامه ریزی خود فراموش نکنید .

در مطالعه تمام وقت خود مثلاً زمانیکه برای کنکور یا برای امتحانات برنامه ریزی می‌کنید علاوه بر استراحتی که هر 45 دقیقه یکبار و به مدت یک ربع برای خود در نظر می‌گیرند، هر چند ساعت یکبار مدت زمان طولانیتری برای استراحت مثلاً نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه در نظر بگیرید و استراحت طولانیتری برای پایان هر مقطع زمانی (مثلاً یک هفته ، یک ماه) و شروع مقطع در نظر داشته باشید .

به عنوان مثال دانش آموزی که برای یک هفته خود مطالعه درس شیمی و ادبیات را انتخاب کرده است، بطوری که هر روز صبح شیمی و هر بعد از ظهر به مطالعه ادبیات می‌پردازد. در فاصله هر ۴۵ دقیقه مطالعه ، یک ربع استراحت می‌کند و هر ۳ چهل و پنج دقیقه یک استراحت ۴۵ دقیقه‌ای برای خود دارد. در پایان هفته که بعد از ظهر جمعه را در نظر گرفته است

بطور کامل به استراحت می پردازد تا هفته بعد را برای مطالعه فیزیک و زیست شناسی در نظر گرفته است با انرژی بیشتری شروع کند .

برنامه ریزی برای طول سال تحصیلی

برنامه ریزی برای طول سال تحصیلی اندک تفاوتی با سایر برنامه ریزیهای تحصیلی مثلا آمادگی برای کنکور دارد. به این صورت که اهداف شما با اهداف مدرسه در هم می آمیزد و شما برای برنامه ریزی درسی خود تا حدی از برنامه ریزی مدرسه تبعیت می کنید. با اینحال شما در کنار اهداف برنامه ریزی شده مدارس که برای شما تعیین می کند در چه روزی به مطالعه کدام درس بپردازید، اهداف خود را در راستای همان درس تنظیم کنید و سایر اصول برنامه ریزی را نیز رعایت کنید.