

چرا باید برنامه ریزی درسی داشته باشیم؟

مطالعه بخش مهمی از موفقیت تحصیلی و پیشرفت است. اما گاهی اوقات پیدا کردن وقت کافی برای مطالعه، سخت میشود. مخصوصاً خواندن بخش‌هایی که به مرور بیشتری نیاز دارند. یکی از بهترین راه‌ها برای موفقیت در درس خواندن، داشتن یک برنامه ریزی درسی منسجم است. یک برنامه‌ی درسی مناسب می‌تواند راه‌گشا باشد، حتی اگر انجامش خیلی از آن چیزی که ما فکر می‌کنیم سخت‌تر به نظر برسد. با یک برنامه ریزی درسی مناسب می‌توانید براساس اولویت‌ها مطالب را مطالعه کنید. هم چنین به بقیه کارهای خود نیز برسید.

با یک برنامه درسی مناسب، دیگر لازم نیست تفریحات خود را به طور کامل کنار بگذارید.

با ما همراه باشید تا قدم به قدم یاد بگیرید چگونه با یک برنامه ریزی درسی بتوانید از حداکثر توانایی خودتان برای رسیدن به هدف استفاده کنید.

قدم اول: برنامه‌های روزانه‌تان را یادداشت کنید

✓ در قدم اول باید بدانید که برنامه هر فرد مختص به خودش است و نمیتوان یک برنامه را برای همه تعیین کرد.

۱. موضوعات مورد نیاز برای مطالعه را لیست کنید.

نوشتن تکالیف بر روی کاغذ به شما کمک می‌کند تا تصویر بهتری از آنچه که واقعا باید انجام دهید، داشته باشید.

اگر امتحانی پیش رو دارید، آن را در اولویت مطالعه قرار بدهید.

۲. بررسی کنید که برای هر یک از دروس و یا امتحانات چه کارهایی باید انجام دهید.

در ابتدا مطالبی را که باید مطالعه کنید، یادداشت کنید. مشخص کنید برای هر درس به چه کارها و منابعی احتیاج دارید.

زمانی را که باید برای هر درس یا کلاس اختصاص دهید را در نظر بگیرید.

احتمالاً بعد از گذشت چند هفته کاملاً متوجه میشوید که برای هر درس چقدر زمان احتیاج دارید.

۳. اولویت بندی کنید.

پس از نوشتن لیست دروس، کلاس‌ها و تکالیف وقت آن است که لیست‌تان را بر اساس اولویت‌ها مرتب کنید. درس‌ها را به نسبت اهمیتی که دارند شماره گذاری کنید، این کار به شما کمک می‌کند بفهمید چه موضوعاتی نیاز به زمان بیشتری برای مطالعه دارند. هم چنین اینکه مطالعه چه درس‌هایی را میتوانیم در زمان‌های خالی قرار دهیم.

در هنگام اولویت بندی به موارد زیر دقت کنید:

- ✓ دروس را شماره گذاری کنید.
- ✓ دشواری درس یا امتحان را در نظر بگیرید.
- ✓ مقدار زمانی که باید برای هر درس یا امتحان اختصاص دهید را در نظر بگیرید.
- ✓ مدت زمان مورد نیاز برای مرور دروس را نیز در نظر داشته باشید.



چگونه برنامه ریزی درسی کنیم؟

۴. تهیه جدول برنامه ریزی درسی

- ✓ سعی کنید یک برنامه هفتگی یا روزانه برای هر درس داشته باشید. با این کار بعد از مدتی یک برنامه تقریباً معین برای خود دارید و لازم نیست هر زمان درس خواندن خود را کنترل کنید.
- ✓ یک جدول با ستون‌ها و خانه‌های مشخص برای تقسیم بندی دروس و زمان هایی که دارید، تهیه کنید.
- ✓ هر ستون جدول را به یک موضوع اختصاص بدهید.
- ✓ سعی کنید تمام زمان های خود را تا جایی که امکان دارد پر کنید.
- ✓ ابتدا جدول را طبق اولویت بندی که انجام دادید، با دروس و تکالیفات پر کنید و سپس کار های متفرقه را بنویسید.
- ✓ در برنامه درسی برای هر یک از دروس زمان خیلی طولانی یا خیلی کم قرار ندهید.
- ✓ هر یک از خانه های جدول برنامه درسی خود را بین ۳۰ دقیقه تا یک ساعت قرار دهید.
- ✓ اگر در طول هفته، هر روز در یک زمان یا ساعت مشخص میتوانید مطالعه کنید، ابتدا این زمان ها را در برنامه پر کنید.
- ✓ در برنامه درسی خود مدت زمانی را به فعالیت های بدنی و ورزش اختصاص دهید.
- ✓ اگر امتحانی دارید و یا به هر دلیلی زمان کافی برای مطالعه ندارید سعی کنید برنامه های متفرقه خود را کاهش دهید.
- ✓ برای موقعیت هایی که نمی‌توانید برنامه ای از قبل داشته باشید، مانند روز تولد نزدیکان یا مناسبت های خانوادگی، زمان کنار بگذارید.
- ✓ زمان لازم برای خواب کافی را داشته باشید.
- ✓ اگر در درسی عملکرد ضعیف تری دارید، در برنامه درسی خود آن را در اولویت قرار دهید.
- ✓ سعی کنید برنامه خود را جلوی دیدتان بگذارید. مثلاً آن را روی میز بگذارید یا به دیوار نصب کنید.
- ✓ در هنگام برنامه ریزی به شخصیت خودتان توجه داشته باشید. به طور مثال آیا شما جز آن دسته از افراد هستید که صبح ها عملکرد بهتری دارند؟ یا بعد از ظهرها؟
- در اکثر موارد یادگیری در صبح موثر تر است، اما اگر به هر دلیلی زمان دیگری برایتان مناسب تر میباشد، آن را در برنامه درسی خود لحاظ کنید.

۵. خودتان را ملزم به انجام برنامه درسی کنید

ممکن است نوشتن یک برنامه درسی برای شما کار چندان سختی نباشد، اما برای گرفتن نتیجه‌ی مناسب از برنامه ریزی تان، باید سعی کنید خودتان را به اجرای برنامه درسی وادار کنید.

برای خودتان زنگ تفریح و استراحت های مفید قرار دهید:

- ✓ یک چرت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه ای داشته باشید.
- ✓ پیاده روی کنید و یا ورزش یوگا را در برنامه خود قرار دهید. یوگا به داشتن آرامش و تمرکز بیشتر کمک میکند.
- ✓ در زمان استراحت از محل درس خواندنتان خارج شوید. اینگونه دیگر کسل نمیشوید.
- ✓ زنگ تفریح های طولانی نداشته باشید. زیرا از درس فاصله میگیرید و در آخر روز برنامه تان عملی نشده باقی می ماند.

اطرافیان خود را در جریان برنامه درسی خود قرار دهید:

- ✓ هنگامیکه نزدیکان شما از برنامه درسی شما آگاه باشند، در عملی کردن آن با شما همکاری میکنند.
- به طور مثال اگر کسی برنامه‌ای برای وقت گذراندن با شما ترتیب داده باشد، که با برنامه‌ریزی شما تداخل دارد، آن را به وقت دیگری موکول میکنند.



چگونه برنامه ریزی درسی کنیم؟

✓ اگر نزدیکان و خانواده شما از برنامه شما آگاه باشند، در صورت کم کاری تان به شما تذکر میدهند.

با یک برنامه ریزی درسی خوب میتوانید بیشترین بازدهی و عملکرد را داشته باشید.

