

اصول برنامه‌ریزی

وعده داده بودیم در این شماره، در مورد روش مطالعه‌ی دروس خواندنی توضیح دهیم اما به دلیل مشکلات بسیاری از داوطلبان کنکور در مورد برنامه‌ریزی درسی، تصمیم گرفتیم تا به بررسی این موضوع بپردازیم. مهم‌ترین اقدام در سال کنکور به دلیل حجم زیاد مباحث و فرصت کوتاه برای مطالعه، برنامه‌ریزی است. بیش‌تر داوطلبان کنکور به دلیل این که در سال‌های پایه، برنامه‌ریزی مناسبی برای درس خواندن ندارند، به سختی می‌توانند برنامه‌ریزی کنند اما در واقع برنامه‌ریزی، کار بسیار ساده‌ای است. هر برنامه شامل ۳ مرحله است:

الف- برنامه‌ریزی بلندمدت (سالانه و ماهانه):

هدف اصلی از تهیه‌ی یک برنامه، ایجاد نظم در مطالعه است. در قدم اول، شما باید تعیین کنید که با کدام یک از برنامه‌های کلی زیر، خود را هماهنگ می‌سازید. به این ترتیب می‌توانید با خیال راحت، فقط برنامه‌هایی را که در هر هفته تنظیم کرده‌اید، مطالعه کنید و مطمئن باشید که هم تمامی سرفصل‌های لازم برای کنکور را مطالعه کرده‌اید و هم متناسب با اهداف کلی آزمون‌ها، می‌توانید نتیجه‌ی خوبی را کسب کنید.

ب- برنامه‌ریزی میان‌مدت (هفتگی و روزانه):

شما باید ابتدای هر هفته، یک برنامه‌ی درسی برای خود تنظیم کرده و سپس در ابتدای هر روز، آن را تکمیل کنید. پیش از هر چیز، لازم است بدانید که داوطلبان از نظر برنامه‌ی آموزشی، به ۳ دسته تقسیم می‌شوند:

گروه ۱: داوطلبانی که هم‌اکنون دروس پیش‌دانشگاهی و پایه را در مدرسه یا آموزشگاه، آموزش می‌بینند (یا برای دروس پیش‌دانشگاهی به مدرسه و برای دروس پایه به آموزشگاه می‌روند).

گروه ۲: داوطلبانی که فقط دروس پیش‌دانشگاهی را به مدرسه می‌روند و برای دروس پایه، هیچ برنامه‌ای ندارند.

گروه ۳: داوطلبانی که بیش‌تر درس‌ها را با برنامه‌ی خودشان مطالعه می‌کنند و برای هیچ درسی به کلاس نمی‌روند (و یا فقط در چند درس خاص، برای رفع نقاط ضعف خود به کلاس می‌روند).

برنامه‌ریزی هفتگی گروه اول

گام ۱: تعداد واحد مطالعاتی هر روز را تخمین بزنید: هر روز هفته را به صورت فرضی در نظر بگیرید و طبق اصول گفته شده، تخمین بزنید که چند واحد مطالعاتی خواهید داشت. برای نمونه شنبه ساعت ۱۴:۳۰ تا مدرسه تعطیل می‌شوم، ساعت ۱۵ به منزل می‌روم و ساعت ۱۶:۳۰ می‌توانم درس خواندن را شروع کنم. از ساعت ۱۶:۳۰ تا ۱۷:۴۵ یک واحد مطالعاتی و... به این ترتیب متوجه می‌شوید که برای نمونه، شنبه‌ها می‌توانید ۵ واحد مطالعاتی داشته باشید. این کار را برای تمامی روزهای هفته انجام دهید.

گام ۲: درس‌های هر روز را در همان روز بنویسید: اگر جزو داوطلبانی هستید که مشغول تحصیل در دوره‌ی پیش‌دانشگاهی می‌باشید و یا از فارغ‌التحصیلانی هستید که به کلاس می‌روید، این اصل، مهم‌ترین اصل برای شماست. بنابراین ابتدا به تناسب نیاز خود، درس‌های هر روز را در جدولی که باتوجه به تعداد واحد مطالعاتی در گام ۱ معین کردید، بنویسید؛ برای نمونه ۶ زنگ مطالعه‌ی جبرانی نیز در برنامه در نظر بگیرید. بهتر است این ۶ زنگ در طول هفته، پخش شده باشد که اگر هر روز نتوانستید درسی را مطالعه کنید، آن را به سرعت جبران نمایید.

گام ۳: ایجاد تعادل در برنامه: به طور قطع در جدول پیش‌بینی هفتگی، تعداد بسیاری از واحدهای مطالعاتی، خالی باقی مانده که در گام آخر (باتوجه به اعدادی که باید متناسب با ضرایب، در ابتدای هفته به منظور ایجاد تعادل در نظر بگیرید) آن‌ها را کامل کنید. برای نمونه اگر ساعت مطالعه‌ی ادبیات را ۵ در نظر گرفته‌اید و تا انتهای گام ۲، ۲ واحد مطالعاتی برای ادبیات منظور نموده‌اید، باید ۳ واحد دیگر نیز به ادبیات اضافه کنید و هم‌زمان، اصل تنوع مطالعاتی را نیز فراموش نکنید تا تبدیل به ۵ ساعت در هفته شود.

تقسیم انرژی و حفظ آن تا روز کنکور نیز هنر بسیار مهمی است که می‌توانید آن را به راحتی و با هفته‌ای ۴ تا ۶ ساعت ایجاد کنید. در این زمان، باید «بدون کنکور» زندگی کنید و کاری را انجام دهید که از آن لذت می‌برید. برای تنظیم بهتر مطلب، نمونه‌ی برنامه‌ریزی یک داوطلب در حال تحصیل در ادامه آورده شده:

او ابتدا واحد مطالعاتی را که در هر روز می‌تواند درس بخواند، مشخص کرده است. برای نمونه شنبه‌ها را ۵ واحدی و روزهای یکشنبه را به دلیل کلاس فوق‌العاده‌ای که در مدرسه دارد، ۴ واحدی در نظر گرفته اما روزهای جمعه را به دلیل تعطیل بودن، ۹ واحد در نظر گرفته است.

در گام اول، او نام درس‌های همان روز را به تناسب نیازش (برای نمونه ادبیات، یک واحد و دیفرانسیل، ۲ واحد در روز شنبه) در جدول ثبت کرده است. درس زبان را به دلیل این که پنج‌شنبه فرصت نداشته، به روز جمعه منتقل کرده و سپس قسمت‌های باقی‌مانده را با توجه به تعادل مطالعاتی که از پیش تنظیم نموده، پر کرده است.

جدول برنامه‌ریزی اولیه‌ی هفتگی													
برنامه‌ی مدرسه				مطالعه ۱	مطالعه ۲	مطالعه ۳	مطالعه ۴	مطالعه ۵	مطالعه ۶	مطالعه ۷	مطالعه ۸	مطالعه ۹	
شنبه	دیفرانسیل	دیفرانسیل	ادبیات	عربی	دیفرانسیل	دیفرانسیل	ادبیات	عربی	جبرانی	-	-	-	-
یکشنبه	شیمی	دینی	فیزیک	فیزیک	فیزیک	شیمی	هندسه	دینی	-	-	-	-	-
دوشنبه	-	-	-	-	دیفرانسیل	دیفرانسیل	دینی	زبان	فیزیک	فیزیک	هندسه	جبرانی	جبرانی
سه‌شنبه	گسسته	گسسته	ادبیات	هندسه	گسسته	ادبیات	هندسه	هندسه	گسسته	-	-	-	-
چهارشنبه	شیمی	شیمی	دیفرانسیل	دیفرانسیل	دیفرانسیل	شیمی	شیمی	جبرانی	-	-	-	-	-
پنجشنبه	فیزیک	فیزیک	هندسه	زبان	هندسه	فیزیک	تفریح	تفریح	-	-	-	-	-
جمعه	-	-	-	-	زبان	فیزیک	ادبیات	شیمی	گسسته	گسسته	عربی	جبرانی	جبرانی

برنامه‌ریزی هفتگی گروه دوم:

این گروه نیز مانند گروه اول، ابتدا باید تمام دروس هر روز را (در مورد درس‌هایی که به مدرسه می‌روند) در همان روز بنویسند و اگر نیاز بود، در برخی موارد، تعدادی از واحدهای روزهای تعطیل را به این کار اختصاص دهند. باتوجه به این که داوطلبان گروه ۲، برای دروس پایه (یا بیش‌تر دروس پایه) برنامه‌ای ندارند، باید در روزهای تعطیل (که در مورد این داوطلب، روزهای دوشنبه و جمعه است) برنامه‌ای برای مطالعه‌ی دروس پایه تنظیم کنند. برای این کار، کافی‌ست این داوطلب در روزهای مدرسه، درس‌های مدرسه (پیش‌دانشگاهی) و در روزهای تعطیل، دروس پایه را مطالعه کند.

برنامه‌ریزی هفتگی گروه سوم:

برنامه‌ریزی گروه سوم (که بیش‌تر درس‌ها را در برنامه‌ی انفرادی مطالعه می‌کنند)، وابستگی بیش‌تری به برنامه‌ی آزمون‌ها خواهد داشت. این گروه، بهتر است ابتدا واحدهایی که می‌توانند در طول یک هفته مطالعه کنند را مشخص نمایند و سپس اگر در درس‌هایی به کلاس می‌روند، آن‌ها را در برنامه مشخص کنند. داوطلبان گروه ۳، پس از ثبت ساعت کلاس، واحدهای مطالعه‌ی جبرانی، تفریح و... باید زمان باقی‌مانده را بین دروس (براساس ضرایب زیرگروه رشته‌ی مورد نظر) تقسیم کنند.

ج- برنامه‌ریزی کوتاه مدت (روزانه):

ابتدا ساعت شروع و پایان هر واحد مطالعاتی را براساس پیش‌بینی خود معین کنید. اگر می‌خواهید درسی را مطالعه کنید که در درس‌های فردای شما نیست اما از نظر خودتان اولویت دارد، برای نمونه در درسی امتحان دارید، در این صورت باید یکی از درس‌هایی را که اولویت کم‌تری دارد، به زنگ مطالعه‌ی جبرانی موکول کنید. در این مرحله باید نام مبحث، حجم پیش‌رو، منبع مطالعه و تعداد تستی که قرار است در طول یک واحد مطالعه شود را به‌طور دقیق معین کنید اما اگر به حجم مبحثی که تعیین کرده بودید نرسیدید، بهتر است آن را رها نموده و به برنامه‌ی خود ادامه دهید و در انتهای روز، تمامی قسمت‌هایی که باقی مانده را مطالعه کنید. البته اگر شما چند روز این کار را انجام دهید، به‌طور دقیق خواهید توانست با کم‌ترین میزان خطا، به تعیین مباحث بپردازید.

در شماره‌ی بعد، در مورد روش مطالعه‌ی دروس خواندنی و این که چرا درس‌های خواندنی (مانند دین و زندگی و...) را با وجود مطالعه نمودن فراموش می‌کنیم و این که چگونه می‌توان با استفاده از روش صحیح مطالعه، مطالب را به حافظه‌ی بلندمدت انتقال داد، توضیح خواهیم داد.



محمدرضا پوردستمالچی
مشاور تحصیلی مدارس

ناروز کنکور ۸۹

مشاوره و برنامه‌ریزی تحصیلی

محمدرضا پوردستمالچی
کارشناس آموزشی صدا و سیما و مشاور مدارس برتر تهران
برگزاری کارگاه‌های یک‌روزه‌ی موفقیت در کنکور، در تهران و شهرستان‌ها

تلفن: ۸۸۹۱۵۲۸۱