

برنامه‌ریزی درسی

برنامه‌ریزی اصولی، شما باید حدود ۸ ساعت بخوابید و هفته‌ای یک نیم‌روز به استراحت کامل بپردازید. البته ممکن است تصور کنید این کار، زمان زیادی از شما خواهد گرفت اما باید بدانید که این، یک دورخیز برای انرژی هفته‌ی آینده و لازم‌های موفقیت شماست.

اصول برنامه‌ریزی درسی را تمامی داوطلبانی که قصد موفقیت در کنکور دارند، باید رعایت نمایند اما این که چگونه برنامه‌ای را برای خود تنظیم کنیم، بستگی به شرایط تحصیلی و نوع استراتژی‌ها (کلاس، آزمون، مشاوره و...) دارد.

قبل از این که انواع برنامه‌ریزی درسی را توضیح دهیم، انواع داوطلبان کنکور سراسری را از نظر نوع استراتژی مقایسه می‌کنیم:

الف) داوطلبانی که در مدرسه یا آموزشگاه ثبت‌نام می‌کنند، کلیه‌ی درس‌های پایه و پیش‌دانشگاهی را به‌صورت تشریحی و تستی می‌آموزند. این دسته از داوطلبان در حقیقت، مینا و محور برنامه‌ریزی خود را باید براساس مدرسه قرار دهند و مطالبی را مطالعه کنند که مدرسه، آن‌ها را تدریس می‌نماید.

ب) داوطلبان فارغ‌التحصیل یا دانش‌آموزان غیرحضوری که در مدرسه یا آموزشگاه ثبت‌نام نکرده‌اند، به دلیل این که به مدرسه نمی‌روند، باید براساس محورهای دیگری حرکت کنند. یکی از محورهای مطمئن برای این داوطلبان، آزمون‌های آزمایشی است. این افراد می‌توانند در یکی از آزمون‌های آزمایشی ثبت‌نام و روند پیشرفت درسی خود را با آن، هماهنگ نمایند و در واقع در هر هفته، مطالبی را بخوانند که قرار است در آزمون مورد سؤال قرار گیرد و به این ترتیب، نظم درسی آنان به‌طور کامل با آزمون مربوط، هماهنگ می‌شود و می‌توانند با خیالی آسوده (از این که کلیه‌ی درس‌ها تا انتهای سال به اتمام می‌رسد) به مطالعه بپردازند.

اما برخی از داوطلبان گروه دوم، توسط مشاوره‌ی برنامه‌ریزی فرد دیگری به مطالعه می‌پردازند. این گروه از داوطلبان با استفاده از برنامه‌های مشاور، تصمیم می‌گیرند در هر هفته، چه مباحثی را مطالعه کنند و نظم درسی خود را با برنامه‌ی مشاور تنظیم می‌نمایند.

برنامه‌ریزی هفتگی «گروه الف»:

این گروه به دلیل مطالعه در مدرسه، باید مباحثی را مطالعه نمایند که در مدرسه تدریس می‌شود اما برای تهیه‌ی برنامه، باید گام‌های زیر را اجرا کنند:

● تخمین تعداد واحدهای مطالعه در هر هفته: در اولین قدم، شما باید به‌طور تقریبی محاسبه کنید که در هر هفته، چند واحد مطالعه (حدود ۷۵ دقیقه‌ای) خواهید داشت. برای این کار باید خود را در نظر بگیرید (برای نمونه ساعت ۱۵ به منزل می‌روم، از ساعت ۱۶ شروع به درس خواندن می‌کنم و...) به این ترتیب، متوجه خواهید شد که در هر روز، چند واحد می‌توانید مطالعه کنید و می‌توانید تعداد واحد مطالعه‌ی هفته را نیز محاسبه کنید.

- در یک جدول که در آن تعداد واحد مطالعه‌ی هر روز را مشخص کرده‌اید، ابتدا نام درس هر روز را در همان روز بنویسید یعنی با توجه به برنامه‌ی هفتگی مدرسه، هر روز نام درس‌هایی که در مدرسه داشته‌اید را

موفقیت در کنکور، نیازمند توجه دقیق به تمامی نیازها و رعایت اصول و روش صحیح در هر مرحله است. بسیاری از داوطلبان، تصور می‌کنند همان‌طور که در سال‌های پایه توانسته‌اند بدون داشتن برنامه‌ریزی، نتیجه‌ی به‌نسبت خوبی بگیرند، به‌طور حتم در سال کنکور نیز می‌توانند بدون داشتن برنامه، به نتیجه‌ی دلخواه خود دست یابند در حالی که حجم بسیار بالای مباحث کنکور، سبب می‌شود بدون داشتن یک برنامه‌ی منجسم و دقیق، امکان رسیدن به موفقیت، بسیار کم باشد.

برنامه‌ریزی درسی، اصول و قواعد معینی دارد که اگر طبق آن‌ها عمل نکنیم، زحماتمان بی‌نتیجه خواهد بود. اصول برنامه‌ریزی درسی که باید در تمامی برنامه‌های طول سال رعایت شوند، تأثیر بسیار زیادی بر روند مطالعه‌ی شما خواهد داشت.

اصول برنامه‌ریزی درسی:

شما با هر ویژگی و هر شرایطی که دارید، برای رسیدن به موفقیت در هر زمینه‌ی، نیازمند رعایت اصول و قواعد معینی هستید. در برنامه‌ریزی درسی نیز شما باید اصول و قواعد مشخصی را رعایت کنید. البته ممکن است به‌نظر برسد ویژگی‌های فردی شما باید در این مورد، مؤثر باشد اما در مورد اصول، این تصور اشتباه است. اصول برنامه‌ریزی درسی برای تمامی داوطلبان کنکور، یکسان است و شما باید در برنامه‌ریزی درسی، این ویژگی‌ها را رعایت نمایید. این اصول عبارتند از:

۱- درس هر روز، همان روز: اگر شما در مدرسه یا آموزشگاه درس می‌خوانید، باید درس هر روز را بلافاصله در همان روز مطالعه کنید. این کار علاوه بر این که سرعت مطالعه‌ی شما را افزایش می‌دهد و سبب می‌شود به همه‌ی مطالب خود برسید، عمق مطالعه را نیز افزایش می‌دهد.

۲- در برنامه‌ی درسی خود زمان‌هایی به‌نام «مطالعه‌ی آزاد» در نظر بگیرید، این زمان‌ها مربوط به مواردی است که شما نتوانید برنامه‌ی خود را اجرا کنید و در این زمان‌ها می‌توانید برنامه‌ی خود را جبران کنید.

۳- مطالبی که در ابتدا و انتهای هر واحد مطالعه‌ی می‌خوانید، با سرعت بیش‌تر و بهتر یادآوری می‌شوند. بنابراین باید واحدهای مطالعه‌ی خود را کوتاه‌تر انتخاب کنید. توصیه می‌کنیم به ازای هر ۷۵ تا ۹۰ دقیقه مطالعه، ۱۵ تا ۳۰ دقیقه به استراحت بپردازید تا به این ترتیب، با کوتاه کردن زمان‌های مطالعه، زمان یادآوری خود را افزایش دهید.

۴- مهم‌ترین اصل برنامه‌ریزی درسی، این است که درس‌ها را به اندازه‌ی اهمیت و نقاط ضعف و قوت خود مطالعه کنید. اگر شما ضرایب هر درس را در هر زیرگروه با دقت مورد بررسی قرار دهید (این ضرایب در دفترچه‌ی ثبت‌نام دانشگاه سراسری وجود دارد)، می‌توانید درس‌ها را به اندازه‌ی اهمیت‌شان مطالعه کنید. برای نمونه درس ادبیات، ضریب ۴ و دینی، ضریب ۲ دارد به این معنی که شما باید (به‌طور تقریبی و نه دقیق) درس ادبیات را ۲ برابر درس دینی مطالعه کنید.

۵- توجه به همه‌ی نیازها، یکی از اصول مهم موفقیت است. در یک

که قرار است در طول هفته مطالعه نمایید، مشخص کنید. توصیه می‌کنیم برنامه‌ی شما به صورت ستونی تنظیم شود یعنی اگر درسی ۳ واحد باید مطالعه شود، ۳ واحد آن را به صورت سطری (پشت سرهم) ننویسید بلکه در فاصله‌های زمانی ثابت و منظم آن را مطالعه کنید. (لازم به ذکر است که شما باید ۱۰ درصد کل برنامه را به مطالعه‌ی آزاد یعنی جبران عقب‌ماندگی و نیز یک نیمی‌روز را به تفریح اختصاص دهید.)

برنامه‌ریزی روزانه‌ی «گروه الف و ب»:

بعد از این که جدول برنامه‌ریزی هفتگی خود را تنظیم کردید، باید هر روز متناسب با شرایط زمانی، برنامه‌ای هماهنگ با برنامه‌ی هفتگی خود تنظیم کنید. برای برنامه‌ریزی روزانه، باید ۳ مورد زیر را ابتدای هر روز معین نمایید: ۱- ابتدا ساعت‌هایی را که می‌خواهید مطالعه کنید، به طور دقیق تعیین نمایید. این کار را براساس تعداد واحدهای مطالعه‌ای که هر روز قرار است بخوانید، انجام دهید. تعیین مجدد ساعت‌ها، این مزیت را دارد که براساس اقتضای زمان، می‌توانید جابه‌جایی‌هایی در برنامه‌ی خود داشته باشید.

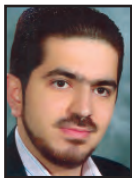
۲- براساس برنامه‌ای که تنظیم کرده‌اید، مبحث، منبع و تعداد تست هر واحد را به طور دقیق معین نمایید یعنی ابتدای هر روز (براساس برنامه‌ی مدرسه و یا برنامه‌ی مشاور یا آزمون) به طور دقیق مشخص کنید که در هر واحد، می‌خواهید چه حجمی از مبحث را مطالعه کنید، چه میزان تست بزیند و...

۳- ترتیب مطالعه‌ی درس‌ها را نیز در هر روز باید در ابتدای همان روز معین کنید. شما در برنامه‌ریزی هفتگی، نیازی نیست که به ترتیب خواندن درس‌ها توجهی داشته باشید، بنابراین شما می‌توانید ترتیب مطالعه‌ی درس‌ها را براساس علاقه‌ی خود در ابتدای همان روز معین کنید و اگر به هر دلیلی نتوانستید مبحثی را مطالعه کنید، باید آن را به یکی از واحدهای مطالعه‌ی آزاد منتقل کنید و درس مورد نظر خود را جایگزین کنید.

برنامه‌ریزی به طور قطع، یکی از مهم‌ترین مهارت‌های سال کنکور است اما پس از این که شما در طول یک دوره‌ی زمانی، برنامه‌ی معینی را اجرا کردید، باید بتوانید با گرفتن بازخورد از عملکرد خود، نسبت به اصلاح اشتباهات‌تان اقدام کنید.

کنترل و ارزیابی، یکی دیگر از مهم‌ترین و ضروری‌ترین اقدامات در سال کنکور است. در مقاله‌ی بعدی، در مورد این که چه فاصله‌های زمانی و

چه مواردی باید مورد کنترل و ارزیابی قرار گیرند و این که چگونه کیفیت و کمیت مطالعه با کنترل قابل افزایش است، برای‌تان توضیح خواهیم داد.



محمد رضا پوردستمالچی

مشاور تحصیلی مدارس

تاروز کنکور ۸۸

مشاوره و برنامه‌ریزی تحصیلی

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

تلفن: ۸۸۹۱۵۲۸۱

در بعدازظهر همان روز بنویسید. در همان جدول، حدود ۱۰ درصد واحدهای مطالعه را به مطالعه‌ی آزاد و یک نیمی‌روز را به تفریح اختصاص دهید.

● تا این جا شما کار بسیار مهمی انجام داده‌اید؛ درحقیقت پیش‌روی همگام با دبیر در تمامی درس‌ها، به این معنی است که شما می‌توانید در هر هفته به طور دقیق، همگام با مدرسه حرکت کنید. اما بعضی از واحدهای شما به طور حتم هنوز خالی مانده است (برای نمونه صبح روزهای تعطیل و...) برای تکمیل برنامه، باید در هر درس، دست کم زمان مطالعه را ایجاد کنید که این کار از طریق ضرایب درسی، امکان پذیر است. برای نمونه اگر شما داوطلب رشته‌ی ریاضی هستید که در هفته ۳۸ ساعت مطالعه می‌کنید، با یک تناسب ساده بین مجموع ضرایب رشته‌ی ریاضی (در زیر گروه ۱) که عدد ۲۸ است، با هر یک از درس‌ها، می‌توانید ساعت مطالعه‌ی هر درس را استخراج کنید. برنامه‌ی شما تا این جا یک برنامه‌ی هفتگی می‌باشد که جدولی با اسم درس‌هایی است که باید در طول هفته مطالعه کنید. این برنامه را می‌توانید هر هفته یا هر دو هفته (بسته به شرایط) برای خودتان تنظیم نمایید.

برنامه‌ریزی هفتگی «گروه ب»:

تفاوت عمده‌ی این گروه از داوطلبان با گروه اول، در این است که مباحث مورد مطالعه توسط این گروه، باید به صورت هفتگی یا ماهانه با آزمون یا مشاوره مشخص شود. درواقع مزیت اصلی گروه اول، این است که آنان نگران اتمام مباحث و این که آیا با سرعتی که دارند به تمامی سرفصل‌ها می‌رسند یا نه، نیستند چراکه مدرسه یا آموزشگاه با نظمی که در نظر می‌گیرد، به طور قطع تمامی مباحث و سرفصل‌ها را در تاریخ معینی به اتمام خواهد رساند اما اگر شما جزو دسته‌ی دوم (گروه ب) هستید، پس از انتخاب آزمون (یا مشاور) خود که باید با دقت بسیار زیادی لحاظ شود، به روش زیر می‌توانید یک برنامه‌ی هفتگی منسجم داشته باشید:

● شما هم باید به طور دقیق مانند گروه اول، تعداد واحد مطالعه‌ی خود را در هر روز و بعد در هر هفته، پیش‌بینی کنید تا مشخص شود در یک هفته، چند واحد مطالعه خواهید داشت.

● در گام بعدی، مباحثی را که باید در هفته مطالعه کنید، مشخص نمایید. مهم‌ترین نکته این است که شما باید در ابتدای هر هفته، میزان پیش‌روی و حجم مباحثی که قرار است در هر هفته مطالعه نمایید را مشخص کنید.

● بعد از تعیین مباحث، شما باید معین کنید که در هر درس برای اتمام مباحث مورد نظر، به طور دقیق چه تعداد واحد نیاز به مطالعه دارید و با این کار درحقیقت مشخص می‌شود که شما در طول یک هفته، چند واحد مطالعه (حدود ۷۵ دقیقه) برای اتمام مباحث معین شده فرصت دارید. حال اگر تعداد واحدهایی که برای مطالعه نیاز دارید، خیلی بیش‌تر از تعداد واحدهایی است که برای مطالعه در نظر گرفته‌اید، به این معنی است که شما سرعت مطالعه‌ی مناسبی ندارید و ضمن تقویت سرعت مطالعه‌ی خود، باید مجدد نسبت به تعیین تعداد واحدی که در هر درس نیاز دارید، اقدام کنید و آن‌ها را طوری تنظیم کنید که به طور تقریبی مساوی فرصت‌های شما در هفته باشد و اما اگر برعکس این موضوع اتفاق افتاده یعنی تعداد واحدهایی که نیاز به مطالعه دارند، از فرصت‌های شما کمتر شد و درواقع شما زمانی را در برنامه اضافه آوردید، باید با اضافه کردن فعالیت‌های تستی که سبب افزایش تسلط شما می‌شود، زمان را تکمیل نمایید.

● اکنون نوبت آن است که در یک جدول، نام درس‌ها و مباحثی را