

روش برنامه ریزی درسی

مقوله برنامه ریزی در هر موردی که باشد و هر زمینه ای پیچیدگی های بسیاری دارد چرا که برای مثال نمی توان حتی در زمینه برنامه ریزی درسی هم به دو دانش آموز یک برنامه را داد چرا که ممکن است روش های درس خواندن آن دو دانش آموز بسیار متفاوت باشد و هدف این نیست که دانش آموزانی را تربیت کنیم که موظف باشیم برنامه آماده به آنها بدهیم و بخواهیم مطلقاً به آن برنامه آماده عمل کنند هدف این است که ساز و کار نوشتن یک برنامه را آموزش دهیم و دانش آموز با شناختی که از خود دارد و شرایط خودش یک برنامه درسی ویژه خودش طراحی کند، در این صورت دانش آموز نتیجه فوق العاده بهتری نسبت به برنامه اش می گیرد و علاقه مند به برنامه ریزی می شود.

ساز و کار برنامه ریزی تحصیلی

✓ برنامه درسی بر دو نوع است :

○ **الف) ساعتی:** در این برنامه دانش آموز برای خود چند تایم برای درس خواندن در نظر می گیرد و جدولی را بر اساس آن تایم ها طراحی می کند. بعد در تایم های اول درس آن روز را که صبح در مدرسه آموخته را می خواند و در تایم های بعدی تست آن درس ها را حل می کند و در تایم نهایی دروس فردا را دوره می کند یا به انجام تکالیفش می پردازد و اگر فردا امتحان داشت تایم های اولیه را به امتحان فردا اختصاص دهد.

پیشنهاد می شود روز خود را به چهار تایم یک ساعت یا یک ساعت و نیم تقسیم کنید. (با توجه به حجم مطالب درسی)

○ **ب) موضوعی:** در این برنامه دانش آموز یک صفحه کاغذ را به هشت قسمت تقسیم می کند و هر قسمت را یک روز در نظر می گیرد و امتحان ها یا درس هایی که قرار است پرسیده شود در هر روز یا تکلیف آن روز را در هر روز مربوطه می نویسد و برنامه ریزی می کند که اگر سه روز دیگر امتحان دارد چقدر از مطلب را فردا و چقدر را پس فردا بخواند و هر کدام را در روز مربوطه که باید آن کار را انجام دهد می نویسد، اینجا دیگر دانش آموز ساعت مشخص نکرده و تایمی ندارد ممکن است یک روز حجم کار او زیاد باشد و هشت ساعت مجبور به درس خواندن و انجام تکالیف باشد و در روز دیگری سه ساعته برنامه آن روز تمام شود.

این روش نوعی چک لیست است از کار هایی که باید انجام شود اما با آینده نگری بیش از یک چک لیست روزانه .

● ما هیچ روشی را به دیگری ترجیح نمی دهیم و کاملاً بستگی به شما دارد که با کدام روش راحت تر هستید.

✓ مواردی که باید در برنامه ریزی در نظر داشت:

۱) انعطاف پذیر باشد: گاهی برخی افراد آنقدر برنامه را فشرده می کنند که اگر اتفاقی بیفتد مثلا بیمار شوند و یک روز را از دست بدهند دیگر امکان ندارد بتوانند برنامه آن روز را روی روز های دیگر تقسیم کنند. هیچ وقت برنامه خود را بیش از اندازه شلوغ نکنید، تا بتوانید در برابر اتفاقات پیش بینی نشده انعطاف داشته باشید.

۲) قابلیت انجام همه برنامه در یک روز وجود داشته باشد یعنی بیش از اندازه برنامه فشرده نشود.

۳) با توجه و در نظر گرفتن خودتان و توان خودتان برنامه ریزی کنید.

۴) انگیزه لازم برای عمل به برنامه را در خود ایجاد کنید.

۵) سعی کنید برنامه را به شکل یک دفتر و تمیز و زیبا در آورید.

☞ اصول برنامه ریزی درسی استاندارد

۱. یک برنامه ریزی درسی استاندارد باید شخصی سازی شده باشد. یعنی با توجه به شرایط و موقعیت دانش آموز چیده بشه. چون: (برنامه ریزی درسی هر کس مثل اثر انگشت آدمهاست که قابل کپی نیست. و نباید جزییات و دقایق برنامه هیچ دو نفری مثل هم باشد.) دانش آموز باید موقعیت تحصیلی، شرایط خانوادگی، وضعیتش توی هر درس براساس قوت و ضعف و دیگر فاکتورها را در نظر بگیره تا بدون چاه ساعتی میتونه درس بخونه و چه ساعتی نمیتونه. و اینکه اون ساعت درسی رو بذاره که براش اهمیت داره با توجه به ضعفش توی اون درس

۲. اولویت بندی داشته باشه یعنی بدونید کدوم درس عقب هستید، کدوم رو زیاد خوندید و تست کار کردید. کدوم درس با توجه به رشته مورد علاقه تون ضریب بیشتری داره. کدوم درس رقابت بیشتری در کنکور داره و رتبه ساز هست و اینها باید براساس اولویت، زمان بیشتر یا کمتری در برنامه داشته باشند. مثلا دانش آموز انسانی که در درس ریاضی وضعیت درسی مناسبی نداره ولی در درس عربی قوی هست، برای این داوطلب که به رشته روانشناسی علاقه داره ریاضی خیلی مهمه. بنابراین باید در درجه اول ضعف ریاضی رو برطرف و بعد به سراغ تثبیت و تقویت موقعیت ریاضی بره تا حدی که از این جهت خیالش راحت بشه. ولی نباید تمامی زمان مطالعه رو به ریاضی اختصاص بده تعیین میزان اختصاص زمان به طور مطلق، ممکن نیست. چون شرایط هر کس متفاوته. بنابراین این مقدار زمان باید توسط خود دانش آموز و با مشورت یک مشاور، صورت بگیره. اینجاست که نقش مشاور (به معنای واقعی مشاور: مشورت دهنده) موثر و مثبت خواهد بود و تجربه و مهارت و دانشش باید لحاظ شود.

البته به نکته خیلی مهم هم هست که همیشه کار سخت را اول انجام بدید. نندازید ته برنامه و آخر روز و آخر هفته و آخر ماه. چون نه تنها تجربه (تاریخ طولانی آشنایی با دانش آموزان) ثابت کرده بلکه این طبیعت دانش آموزیه که از درس سخت یا درسی که دوست نداره، به نوعی یا میخواد فرار کنه یا فرارش رو به جلو هست (یعنی مدام اون درس را به تاخیر میندازه). پس کار و درس سخت را اول انجام بده. مطمئن باشید وقتی تموش کنه، از این کار لذت میبره و انرژی مضاعفی داره.

سوال: چه مقدار به دروس عمومی اختصاص بدیم و چه مقدار به دروس اختصاصی؟

پاسخ: این مقدار با توجه به موقعیت زمانی که در اون قرار دارید متفاوت. یعنی درصد اختصاص زمان به دروس عمومی یا درسهایی که ماهیت حافظه ای دارن (نه تحلیلی و ترکیبی و مفهومی و کنکاشی) باید از شروع کم باشه و با نزدیک شدن به زمان کنکور یا امتحان یا آزمون آزمایشی، بیشتر بشه. به صورت پله ای. مثلاً اصل بر این است که اگر تابستان برای کنکور سال بعد میخواد بخونه یا وقتی آزمونش سه هفته وقت داره، در ابتدا ۳۰٪ وقت کل مطالعه را به دروس حافظه ای اختصاص بده. و بعد از چند ماه (با توجه به روند پیشرفت در سایر دروس و دروس حافظه ای، که این هم یک امر شخصی هست و قابل عمومیت دادن به همه نیست) این درصد افزایش پیدا میکنه.

۳. برنامه باید نردبانی باشه

یعنی اگر استاندارد مطالعه برای داوطلب مدرسه ای که می خواد کنکور شرکت کنه، در هفته به فرض مثال ۳۰ ساعت هست و دانش آموز الان ۱۰ ساعت میخونه، قرار نیست یک دفعه ای و یک هفته ای به این استاندارد برسه.

چون حتی اگر به برکت همت والای فرد ممکن هم باشه، مطمئن باشید این روند یا به صورت سقوط منتهی می شود یا به صورت سینوسی. یعنی چی؟ یعنی اگر در ابتدا به مدت چند هفته بتونه هفته ای ۳۰ ساعت مطالعه کنه (جهش و پرش از ۱۰ ساعت به ۳۰ ساعت در عرض چند روز و ادامه در طی چند هفته) بعد از چند هفته (معمولاً به یک ماه یا نهایتاً حداکثر دو ماه) این روند دوباره به سمت ۱۰ ساعت سقوط میکنه یا کم کم به ۲۰ ساعت میرسه. و یا اینکه دچار افت و خیزهایی میشه. مثلاً یک هفته ۳۰ ساعت، هفته بعد ۲۰ ساعت، هفته بعد ۲۵ یا دوباره ۳۰ و... به این شکل نوسان، سینوسی میگن (یا به قول دانش آموزان: مثل نوار قلب)

۴. برنامه باید منطقی باشه

یعنی اگر ظرفیت و حداکثر توان فرد (براساس شناخت خودش از خودش که طی چندین سال مطالعه به دست آورده) اینه که روزی بیشتر از ۵ ساعت نمیتونه مفید بخونه پس خیلی اشتباهه که توی برنامه روی روزی ۸،۷ ساعت حساب کنه باید تدریجی اضافه کنه؛ هرچقدر هم کم باشه (یعنی همون اصل نردبانی بودن برنامه). هرچقدر هم که خودش از نگاه کردن به عددش شرمش بیاد این واقعیت را باید قبول کنه و اصلاً سعی نکنه واقعیت واقعی را فقط روی کاغذ تغییر بده.

یادتون باشه پذیرش واقعیت، اولین قدم برای تغییر اون به سمت و سویی هست که دوست دارین.

و بالعکس؛ هستند کسانی که توان مطالعاتی بالایی دارند. نباید توانشان رو هدر بدن یا شک کنند یا ...

وقتی طی چندسال مطالعه فرد متوجه بشه که از پس یک میزان ساعت مطالعه خوب برمیاد، پس شروع میکنه. اما دقیق و حساب شده و منطقی و طبق نقشه دقیق راه. چون حساسیت قضیه در مورد این تیپ دانش آموزان بیشتره و ممکنه گاهی به نوعی توانایی کاذب باشه یا توقع نابجا

۵. مرور و مرور و مرور!

میتونم به جرات بگم این اصل از اصول برنامه ریزی درسی، مهمترین بخش عملی اون هست. ولی متاسفانه خیلی از دانش آموزان اون رو یا اجرا نمیکنند یا ناقص اجرا می کنند و جدی نمیگیرند. فقط خوندن مطالب درسی و تست و تمرین کردن مهم و شرط نیست. برنامه باید دارای مرورهای منظم و دقیق باشه. یعنی فرد نوعی زمان مرور منظم و از قبل مشخص شده در برنامه داشته باشه. بعد از ۲۴ ساعت، بعد از ۳ روز. بعد از یک هفته. بعد از دو هفته. بعد از یکماه. بعد از دو یا سه ماه. بعد از ...

با یه نگاه به بودجه بندی آزمونهای آزمایشی که استاندارد باشند، متوجه این مرورها میشه این همون لنگر محکم و قابل اعتمادی هست که باید دانسته هاش رو به اون محکم ببندد و گرنه بعد از چندماه این احساس به سراغش میاد:

هیچی یادم نمیاد.

هیچی یاد نگرفتم.

بیچاره شدم

هرچی خوندم الکی بوده و ...

اغلب موارد این احساس اگر درست باشه بخاطر نبود مرور در برنامه ست.

نتیجه گیری:

دانش آموز با درک و شناخت درست از موقعیت تحصیلی و زندگی شخصیش، در کنار اولویت بندی درسهای ضعیف و مهم براساس زیرگروه رشته انتخابی و مورد علاقه ش، برای خودش یک برنامه نردبانی تنظیم کنه که منطقی باشه و مرورهای منظم رو در اون هم بگنجانه. لطفاً به تک تک کلمات و تمام جملاتی که گفته شد فکر کنید باید بدونید منظور از هر کدام چیه. امیدوارم بتونید الان با قلب خودتون همون ماهی ای رو صید کنید که خودتون میخواهید. نه اینکه بگید هرچی شد، شد. 😊

