

برای یادگیری خود برنامه ریزی کنید!

مدیریت زمان و برنامه ریزی تحصیلی



پرسش: بعد از گذشت چند سال مجدداً تصمیم گرفتم امسال کنکور شرکت کنم ولی نمی دانم که چطور درس بخوانم و برنامه ریزی کنم؟ لطفا در مورد نحوه برنامه ریزی و مطالعه کتابها من را راهنمایی فرمایید.

پاسخ: چگونه برای یادگیری خود برنامه ریزی کنیم؟

برای رسیدن به یادگیری مطلوب و موفقیت تحصیلی می بایست بر کلیه-ی مراحل و شرایط مؤثر بر مطالعه مدیریت کرد. فرآیند مطالعه و یادگیری مطلوب با عوامل مختلفی نظیر (اهداف، توانایی-ها و استعدادهای یادگیرنده، محتوا، فضا و شیوه-ی مطالعه، بازه زمانی مد نظر، ویژگی های روانشناختی و...) در ارتباط است، که هر یک از آن ها به نوبه خود در جریان و چگونگی تحقق یادگیری نقش مؤثری دارند.

اگر مطالعه-ای را که منجر به یادگیری می شود به صورت یک نظام کلی در نظر بگیریم در این صورت هر یک از عوامل گفته شده، اجزاء آن کل محسوب می شوند که به طور طبیعی و بر اساس قوانین و شرایط از پیش تعیین شده مشخص گردیده و با یکدیگر در ارتباط خواهند بود. به گونه ای که ترکیب اجزاء با یکدیگر، یادگیری فراگیران را در راه رسیدن به موفقیت جهت می دهد.

داشتن یک برنامه-ی مطالعاتی منظم و مدون مهمترین عامل در هماهنگ کردن و سازماندهی این عوامل است. با آغاز سال تحصیلی داشتن یک برنامه-ی مطالعاتی از اهمیت ویژه ای برخوردار می شود. برنامه ای که اجرای آن منوط به چند روز اول نباشد و بتوان به وسیله-ی آن به مطالعات و یادگیری نظم بخشید، از اتلاف وقت و انرژی جلوگیری کرد و به اهداف مد نظر که همان موفقیت تحصیلی است رسید. نکته-ی مهم در اینجا قبل از طرح هر برنامه--ای، بررسی عادات مطالعه و ترک عادات نامطلوب تحصیلی است که خود می تواند مانع از پیشرفت شود، و می بایست به تدریج و گام به گام ترک شوند. باید نسبت به توانای-ها و امکاناتی که در اختیار است شناخت پیدا کرد و برنامه ای بر اساس ویژگی-های فردی نوشت که در آن قدرت انعطاف پذیری زیاد و بر طبق اهداف مد نظر باشد. شرط اجرایی بودن برنامه واقع-بینانه بودن آن است.

در نوشتن یک برنامه مطالعاتی:

قدم اول: تعیین اهداف

اولین قدم در نوشتن یک برنامه انتخاب هدف کلی است که بر اساس آن می توان برنامه-ی موفقیت را طرح ریزی کرد. (کسب معدل بالا، قبولی در تیزهوشان، موفقیت در آزمون ورودی دانشگاه ها در رشته ی مورد علاقه و...)

سپس نوبت به انتخاب اهداف جزئی است که می بایست قدم به قدم آنها را اجرا کرد تا به آخر راه موفقیت رسید. هر هدف جزئی وظایف ویژه مختص فرآیند یادگیری را بیان می کند.

قدم دوم: اولویت بندی

برنامه-ی خود را بر اساس برنامه-ی هفتگی مدرسه تنظیم کنید. دروس مورد مطالعه و کلیه-ی امکانات لازم را تعیین و از مهمترین تا کم اهمیت ترین در برنامه-ی مطالعاتی خود بنویسید.

مطالعه-ی دروس همان روز مدرسه، تکالیف فردا، انجام تمرینات، تست زدن، مرور و... را در برنامه مشخص کنید. اولویت بندی مطالعه-ی دروس برای هر دانش آموز متفاوت است.

نباید کل روز را به خواندن یک درس اختصاص دهید، بلکه می توانید بین ۲ تا ۳ درس را در روز برای مطالعه در نظر بگیرید. از مطالعه-ی دروس سنگین پشت سر هم خودداری کنید. (قراردادن دروس عمومی کنار دروس اختصاصی) به طور مثال ۲ درس اختصاصی، (درس عمومی).

در برنامه-، زمانی را به مرور درسها و تست زدن اختصاص دهید. البته بعد از مطالعه-ی کافی و تسلط بر مطالب می بایست شروع به تست زدن کنید. آخر هفته می تواند زمان مناسبی برای جبران عقب افتادگی های درسی باشد.

قدم سوم: فعالیت های فوق برنامه

برنامه ریزی به معنای پیوسته و مداوم درس خواندن و ترک فعالیت-های دیگر نیست. می بایست کلاس-های فوق برنامه و فعالیت -های مورد علاقه خود- را در برنامه قرار دهید. تخلیه-ی هیجانی از طریق بازی، گردش، ورزش،... در کاهش استرس و داشتن آرامش برای یادگیری مؤثر است.

می توانید زمانی هم برای استفاده از کامپیوتر در نظر بگیرید ولی به شرط انجام تکالیف و عقب نماندن از برنامه-ی درسی.

قدم چهارم: مدیریت زمان

اگر برای هر فعالیت یک بازه-ی زمانی مشخصی در نظر گرفته شود، می توان به انجام کلیه-ی کارها در طول روز رسید و از اتلاف وقت جلوگیری کرد. زمان مورد نیاز برای مطالعه بر اساس مقاطع تحصیلی و توانایی هر فرد متفاوت می باشد. اگر مجموع ساعات مطالعه-ی خود را در هر روز بدست آورید، می توانید میانگین ساعات مطالعه-ی روزانه خود را حساب کنید. اگر در روزهای اول ساعت- های طولانی به مطالعه بپردازید به مرور خسته می شوید، باید از زمان کم به زمان زیاد شروع به مطالعه کنید و این زمان را به تدریج افزایش دهید.

با توجه به تفاوت در مقاطع تحصیلی از ۴۵ دقیقه تا ۲ ساعت زمان می توان به مطالعه-ی یک درس اختصاص داد. به طور مثال: (در راهنمایی ۴۵ دقیقه تا ۱ ساعت برای هر درس).

قدم پنجم: استراحت در فواصل مطالعه

اگر ساعات اولیه مطالعه ی خود را با ساعات آخر مطالعه مقایسه کنید متوجه خواهید شد که آن دقت لازم را نخواهید داشت و خسته می شوید.

مهمترین عامل در برنامه-ی مطالعاتی مشخص کردن زمان هایی برای استراحت ما بین مطالعه دروس است. ساعتها مطالعه مداوم میزان یادگیری را پایین می آورد. در آغاز مطالعه میزان توجه و تمرکز بالاست و به تدریج کم می شود و این در سنین مختلف متفاوت است. اگر ما بین هر نیم تا ۱ ساعت مطالعه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه استراحت کوتاهی قرار دهید، می توانید توجه و تمرکز خود را تا پایان روز در حد بالایی نگه دارید. البته مبحث درسی را نباید نیمه رها کرد. فراموش نشود، ۶ تا ۸ ساعت خواب در شبانه روز لازم است.

در بازه ی زمانی استراحت ما بین مطالعه-ی دروس:

-از یک تغذیه-ی مناسب استفاده کنید.(میوه، آب میوه،...)

-محیط مطالعه-ی خود را ترک کنید.

-فعالیت های ذهنی (بازی -های کامپیوتری، تماشای فیلم،...) انجام ندهید.

قدم هشتم: ارزیابی از برنامه

با داشتن یک برنامه-ی منظم می توانید تغییرات و پیشرفت- های درسی خود را بررسی کنید و به نقاط ضعف و قوت خود پی ببرید.

در آخر هر هفته به ارزیابی از برنامه-ی خود بپردازید تا موانعی را که منجر به عدم اجرا برنامه شده است، شناسایی و در جهت رفع آن اقدام کنید. با محاسبه ساعات مطالعه در آخر هر هفته و مقایسه هفته-ها با یکدیگر می توانید از روند مطالعه-ی خود آگاهی پیدا کنید، و این زمان را به تدریج افزایش دهید، به گونه-ای که هر روز از روز قبل بهتر و هر هفته از هفته قبل پر بارتر باشد. برای این کار بهتر است برنامه-ی خود را ثبت کنید، تا بهتر بتوانید بر روند مطالعه کنترل داشته باشید.

قدم هفتم: مکان مطالعه

انتخاب مکان مطالعه در یادگیری مؤثر است و می بایست:

-مکان مشخصی برای مطالعه در نظر بگیرید و مکان هایی که منجر به حواس پرتی می شود، را ترک کنید.

-میز مطالعه خود را شلوغ نکنید، فقط وسایل و کتابهای مورد نیاز برای مطالعه را نزدیک خود قرار دهید.

-نور و هوای اتاق مطالعه-ی خود را تنظیم کنید.

-صندلی مناسب انتخاب کنید. در حالت دراز کشیده مطالعه کردن، میزان تمرکز را کاهش می‌دهد.

-در هنگام مطالعه نباید خوراکی مصرف کنید.

قدم هشتم: تغذیه مناسب

تغذیه مناسب از عوامل مؤثر در تقویت حافظه می باشد.

-پیروی از الگوی غذایی غیر طبیعی و داشتن رژیم های نامناسب می تواند منجر به ضعف، خستگی، افسردگی، نداشتن تمرکز، کاهش قدرت یادگیری و... شود.

-سنگین شدن معده و خوردن غذاهای چرب فعالیت ذهنی شما را کاهش می دهد.

-کسانی که تصور می کنند با خوردن قهوه می توانند ساعات زیادی را به مطالعه بپردازند، این را باید بدانند که اگر چه کافئین موجود در قهوه به فرد انرژی می دهد ولی کوتاه مدت است و به زودی اثر آن از بین می رود.

-مصرف مواد پرکالری مثل خوردن کیک، شیرینی، شکلات برای صبحانه از میزان تمرکز شما می‌کاهد.

-خوردن یک لیوان آب هویج، موز، کنجد، بادام ، گردو، برای تقویت حافظه توصیه می شود.

قدم نهم: روش مطالعه

برای یادگیری مطلوب می بایست روش - های مطالعه مؤثر را فرا گرفت. باید به جای حفظ طوطی وار مطالب مفهومی آنها را خواند .

روش -های صحیح خلاصه برداری، نکته کلیدی، تصویرسازی ذهنی، یادداشت برداری ،... را بیاموزید و هنگام مطالعه فعال باشید.

قدم دهم: کاهش استرس

نداشتن استرس - اضطراب و اعتماد به توانایی ها عامل مهم در موفقیت است. به جای اینکه همیشه به این مطلب فکر کنید که زمان کم دارید، مطالب زیاد است، و جمله نمی توانم را تکرار کنید بهتر است با یک برنامه ریزی درست پیش روید و نگذارید استرس یاد نگرفتن بر شما غالب شود.

در نتیجه با یک برنامه ریزی صحیح می توان بر یادگیری خود مدیریت کرد. زیاد مطالعه کردن مهم نیست، مفید درس خواندن هر چند کم مهم است. نگرش مثبت نسبت به توانایی -ها و استعدادها در یادگیری مؤثر است. پس باید به خود اعتماد داشت.