



دیرستان دوره اول دخترانه شماره ۲

امام حسین علیه السلام

چگونه برنامه ریزی درسی کنیم؛ نکاتی

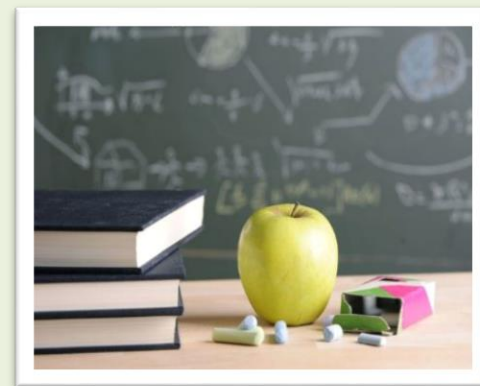
برای بهتر درس خواندن

تهیه و تأیید مطلب: معاونت آموزشی

خانم اسماعیلیان

مطالعه بخش مهمی از موفقیت تحصیلی است. اما گاهی اوقات پیدا کردن وقت کافی برای مطالعه، سخت به نظر می‌رسد. مخصوصاً خواندن بخش‌هایی که به مرور بیشتری نیاز دارند. یکی از راه‌های مطمئن برای موفقیت در مطالعه، 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. شما نه تنها باید بر اساس اولویت مطالب برنامه‌ریزی کنید، بلکه باید آن‌قدر هوشمندانه عمل کنید که از مسئولیت‌های دیگران در قبال خانواده و دوستان غافل نشوید و در ضمن لازم نباشد سرگرمی‌هایتان را کنار بگذارید. در نهایت با کمی فکر و کمی فعالیت بیشتر، هیچ مشکلی برای انجام یک برنامه‌ریزی درسی مناسب و رسیدن به همه‌ی اهداف تحصیلی خود نخواهید داشت. با این نوشته همراه باشید تا گام به گام یاد بگیریم چگونه برنامه ریزی درسی کنیم و با صرف انرژی مناسب و وقت کافی، به تمام اهداف مطالعاتی خود برسیم.

گام اول: برنامه‌هایتان را بنویسید



- ۱) لیستی از تمام مواردی که نیاز به مطالعه دارند، تهیه کنید
- ۲) بررسی کنید برای هر کلاس درس یا امتحان چه کارهایی باید انجام بدهید
- ۳) لیست‌تان را اولویت بندی کنید
- ۴) یک جدول با ستون‌ها و خانه‌های مشخص برای تقسیم‌بندی زمان‌های مفید درس خواندن طراحی کنید
- ۵) زمان‌هایی را برای فعالیت‌های غیر درسی‌تان در نظر بگیرید
- ۶) جدولی را که در مرحله‌ی قبل طراحی کردید، پر کنید

گام دوم: برنامه ریزی مخصوص به خودتان را آماده کنید

۱. برنامه ریزی درسی فعلی خود را ارزیابی کنید
۲. سبک مطالعه‌ای را که برای‌تان مناسب‌تر است، پیدا کنید
۳. خودتان را ملزم به اجرای برنامه‌تان کنید



گام سوم: از برنامه ریزیتان پیروی کنید

۱. از وقت‌های آزادتان به بهترین شیوه استفاده کنید
۲. برای خودتان زنگ تفریح‌های کوتاه در نظر بگیرید و بیش از آن وقت‌تان را هدر ندهید
۳. به برنامه‌ریزی‌تان پایبند باشید و از آن سرپیچی نکنید

نکات مهم برای برنامه ریزی درسی

حاشیه نویسی : حاشیه نویسی یک روش مناسب

برای درک عمیق تر مطالب کتب درسی نیست ولی می تواند برای یادگیری مطالب و نکاتی که از اهمیت چندانی برخوردار نیستند اما خواندن آن ها الزامی است مورد استفاده قرار گیرد.

خلاصه نویسی : در خلاصه نویسی باید ابتدا مطالب را

مطالعه و درک کرده سپس آنها را یادداشت کنید. بهترین کار این است که پس از درک مطالب نکات و کلمات کلیدی و مهم را یادداشت کنید. * کلمات کلیدی کوتاه ترین، بهترین و پر معنی ترین کلمه ایست که با دیدن آن مفهوم جمله برایتان تداعی می شود. * خلاصه نویسی هنگام دوره کردن قسمت های مهم در زمان نزدیک به کنکور روش بسیار خوبی است.

مکان مطالعه : تغییر مکان در هنگام درس

خواندن می تواند موجب بر هم خوردن تمرکز شود. بنابراین بهتر است جای آرام و ثابتی برای مطالعه در نظر بگیرید.

تست زنی : سعی کنید برای تسلط بر مباحث

دروس اختصاصی بلافاصله بعد از مطالعه‌ی هر مبحث تست بزنید. برای دروس اختصاصی می توانید بلافاصله بعد از مطالعه تست های مربوط به آن مبحث را بزنید و هر ۲۴ ساعت یک بار نیز جهت تسلط بیشتر تست های بیشتری کار کنید ولی برای دروس عمومی حتما ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از مطالعه شروع به زدن تست ها کنید.

