

**علوی**

مدارس هزاره سوم

# اصول برنامه ریزی صحیح، مدیریت زمان و کنترل حواشی

پایه هشتم

۱۴۰۲ - ۱۴۰۳

## برنامه ریزی چیست؟

برنامه ریزی = موفقیت



برنامه ریزی درسی از لحاظ مفهومی اشاره به یک فرایند دارد

که حاصل یا نتیجه ی آن برنامه درسی است.

واژه برنامه درسی به معنای میدان مسابقه و یا فاصله و

مقدار راهی است که افراد باید طی کنند تا به هدف مورد

نظر دست یابند.

## اصول صحیح برنامه ریزی تحصیلی

۱- اهداف خود را روشن کنید: الف) اهداف کوتاه مدت      ب) اهداف میان مدت      ج) اهداف بلند مدت



الف) اهداف کوتاه مدت: هدف کوتاه مدت چیزی است که شما می‌خواهید به زودی انجام دهید. اهداف کوتاه مدت می‌توانند به شما در ایجاد تغییرات بزرگ کمک کنند. اهداف کوتاه مدت: اهدافی هستند که در آینده نزدیک (معمولا کمتر از یک سال)، می‌خواهید به آنها دست یابید.

مثال:

- نمره خوب در آزمون های هفتگی
- کاهش وزن ۲ کیلویی در ماه

## اصول صحیح برنامه ریزی تحصیلی

(ب) اهداف میان مدت

برخی از اهداف برای یک سال و یا دو سال تنظیم می شوند و به آنها اهداف میان مدت می گویند.

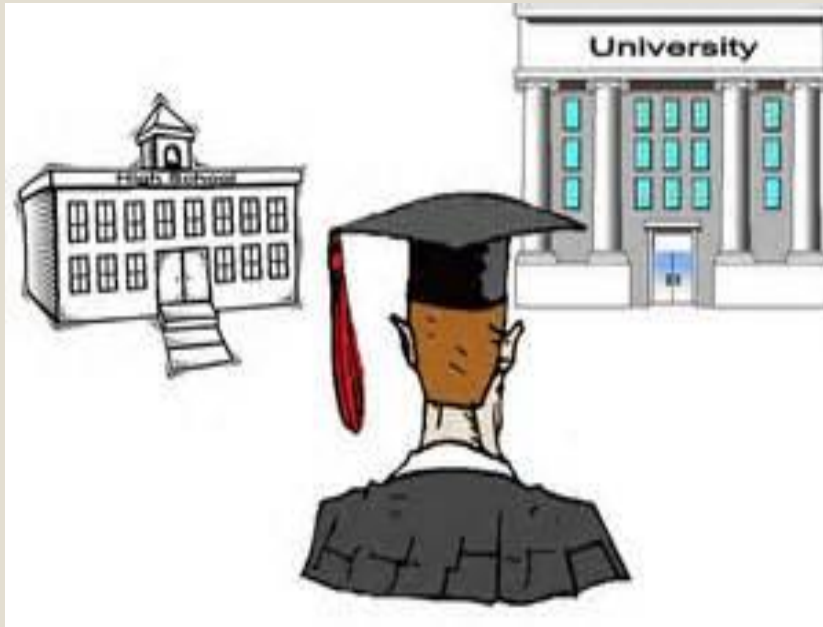
مثال:

- قبولی با نمرات خوب برای آزمون های پایان ترم



## اصول صحیح برنامه ریزی تحصیلی

### چ) اهداف بلند مدت



از انواع دیگر اهداف بلندمدت، اهداف غایی هستند. اهداف غایی، اهدافی کلیدی هستند که باید اول آن‌ها را تحقق ببخشید تا بتوانید به اهداف مادام‌العمر خود دست پیدا کنید. این نوع هدف، همان هدف اصلی و بزرگی است که تمام تلاش خود را می‌کنید تا در طول زندگی به آن دست پیدا کنید.

مثال:

- قبولی در کنکور

- فرید فانه

- داشتن شغل مناسب

## اصول صحیح برنامه ریزی تحصیلی

### ۲- اهداف خود را زمان بندی کنید.

یکی از راه های خوب برای هدف گذاری، شروع از آخر به اول است.

بعد از اینکه هدفتان را شناختید و دیدید که نسبت به آن ترس، اشتیاق و انگیزه دارید و باید برای آن تخییر و تلاش کنید، وقت آن است که زمان بندی اهداف را بررسی کنید.

فرض کنید هدفی یکساله انتخاب کرده اید. در این شرایط ابتدا می توانید پیش خود بگویید: «من ۶ ماه بعد در کدام پله نسبت به اهدافم ایستاده ام؟» به همین ترتیب بازه های زمانی «۳ ماهه»، «۳۰ روزه»، «۴۵ روزه»، «۱۵ روزه» و «یک روزه» را می بینیم.

در حقیقت بعد از شروع از آخر به اول، شما به این خواهید رسید که نخستین گامی که باید بردارید چیست.

مثال دیگر فرض کنید می خواهید تا دوسال آینده یک خودرو فریداری کنید. در این صورت باید تا دوسال آینده مبلغ فرید این خودرو را در بازه زمانی های مشخص فراهم کنید.



## اصول صحیح برنامه ریزی تحصیلی

### ۳- مطالعه دروس را به صورت موازی انجام دهید.



برخی افراد از شیوه مطالعه تک درسی استفاده می کنند. مثلاً یک هفته برای یک درس. این شیوه موجب **فستگی ذهنی و کاهش بازده یادگیری** در آنها می شود. توصیه می گردد به جای روش تک درسی از شیوه موازی استفاده کنند. به این ترتیب که دو یا سه درس را برای مدت زمان معین انتخاب کنند و مطالعه کنند. به این ترتیب خواهند توانست از فستگی ذهنی جلوگیری کنند.

## اصول صحیح برنامه ریزی تحصیلی

### ۴- تناسب میان دروس را رعایت کنید.

در برنامه ریزی برای مطالعه دروس خود تناسب، مسئله مهمی است. به عبارتی تنوع در انتخاب دروس نیز مهم است، انتخاب درس های فیزیک، شیمی، ریاضی در یک مدت زمان مشترک کارآیی خوبی نخواهد داشت. شیوه مطالعه این دروس به یکدیگر نزدیک است و فستگی بیشتری به همراه خواهد داشت.





## اصول صحیح برنامه ریزی تحصیلی

### ۵- استراحت را در برنامه ریزی خود فراموش نکنید.



استراحت کافی و تفریح های سالم و مناسب در برنامه ریزی، تضمینی برای ادامه اجرای آن خواهد بود. یک برنامه ریزی خیلی سفت و سفت که هیچ انعطاف و استراحتی در آن گنجانده نشده باشد، به زودی (ها) خواهد شد.

## کنترل حواشی

در این مبحث سعی داریم به راه های کنترل حواشی در هنگام درس خواندن، تشکیل عادات مطالعاتی و مدیریت زمان بپردازیم.

میزان پیشرفت و موفقیت در امر تحصیل به میزان **مدیریت زمان** و استفاده از **وقت** به صورت بهینه بستگی دارد که برای انجام درست این فاکتور ها مهم ترین نکته داشتن تمرکز و جلوگیری از حواس پرتی است. حواس پرتی به دو نوع حواس پرتی با **منشاء درونی** و حواس پرتی با **منشاء بیرونی** تقسیم می شود.



## حواس پرتی با منشأ بیرونی

آنچه به محیط پیرامون ارتباط پیدا می کند، مانند: نور شدید و ضعیف، روشن بودن رسانه های صوتی و تصویری (تلویزیون و ...)، کوشی تلفن همراه، صداهای ناهنجار و مواردی مثل این ها عامل حواس پرتی بیرونی هستند. کنترل این عوامل و رهایی از حواس پرتی در افراد مختلف باتوجه به عادات و عوامل محیطی متفاوت می باشد.

## حواس پرتی با منشأ درونی

آنچه بستگی به عوامل درونی هر فرد بستگی دارد، مانند: گرسنگی یا تشنگی شدید، ناراحتی، نگرانی، دگرگونی فکر و اندیشه و ...

**علوی**

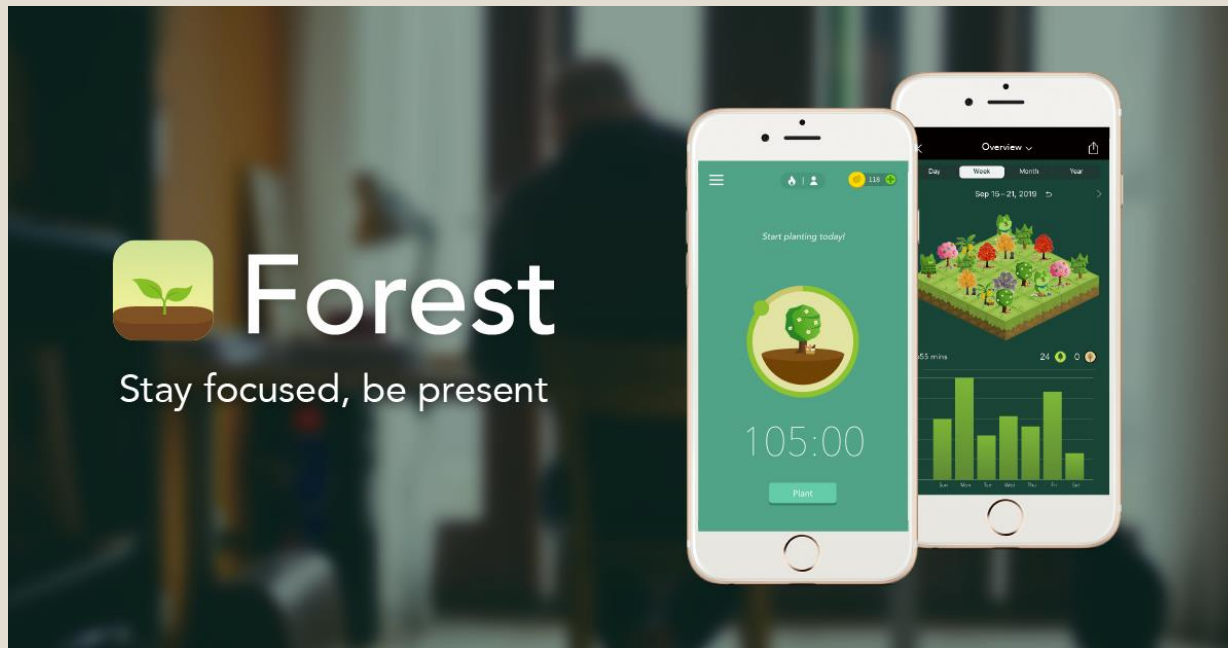
مدارس هزاره سوم

به طور مثال چند راه کار برای مدیریت استفاده از گوشی در زمان مطالعه در زیر آورده شده است

(۱) غیرفعال کردن نوتیفیکیشن های گوشی همراه در ساعات مطالعه

(۲) استفاده از اپلیکیشن (برنامه) هایی که برای مدیریت استفاده شما از گوشی همراه طراحی شده

(۳) تعیین زمان مناسب با توجه به برنامه درسی خودتون برای استفاده از تلفن همراه





## چند عادت مطالعاتی غیر مفید

(۱) راه رفتن هنگام مطالعه

(۲) با صدای بلند مطالعه کردن و خواندن

(۳) مطالعه در محیط های شلوغ و پر سر و صدا

## چند عادت مطالعاتی مفید

۱) در صورت امکان ، جایی که درس میخوانید رو از مکان تماشای تلویزیون ، خوردن غذا ، استراحت و ... جدا کنید

در نتیجه شما توی اون محیط عاملی که موجب هواس پرتی بشه رو ندارید

۲) داشتن برنامه مناسب و مقید کردن خودتون به انجام برنامه در زمان تعیین شده

شما می توانید اول هر تره یک برنامه کلی برای تره آینده بنویسید و اهداف کلی و تاریخ های مهم هر تره رو ثبت کنید

## ۱۳) اولویت بندی در انجام کارها

با طی شدن روند تمصیلی ترم ، مباحث هم پیچیده تر می شوند پس در طول ترم اولویت شروع مطالعه و انجام کارها را به مباحث سخت تر تخییر بدید.

## ۱۴) تعیین بازه زمانی مشخص

شما علاوه بر مکان مناسب و مشخص برای درس خواندن باید زمان مشخص و مناسبی با توجه به برنامه ای که از قبل نوشتید، تعیین کنید

و بعد از مطالعه برای مدت زمان مشخص متما زمان کوتاهی رو برای استراحت در نظر بگیرید.

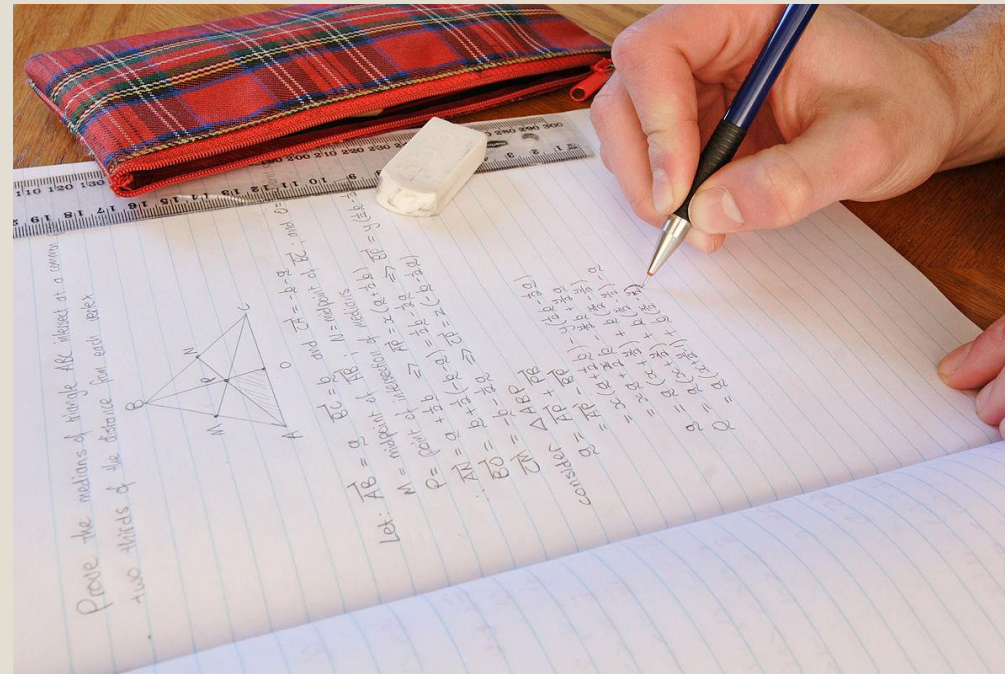


## ۵) تکالیف مدرسه را اول انجام دهید

نکته مهم و پر اهمیت این هست که شما تکالیف مدرسه که به انرژی کافی نیاز دارند رو اول از همه انجام بدید و

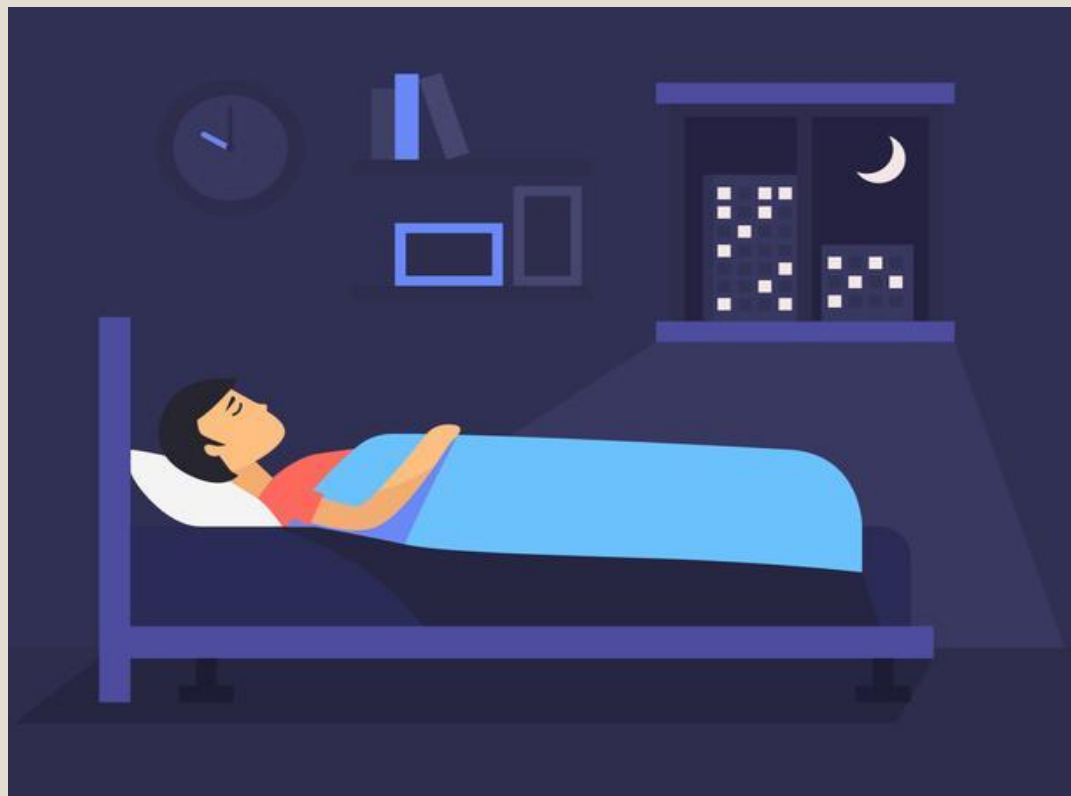
کارهایی که از اهمیت کمتری برخوردارند بعد از تکالیف

در این صورت بعد از اتمام برنامه درسی با خیال راحت و استراحت میپردازین





برای داشتن تمرکز کافی ، کنترل هواشی و همین طور انرژی مناسب برای انجام برنامه درسی و به دنبال آن مدیریت زمان شما به انرژی و توانایی نیاز دارید که با خواب کافی و تغذیه مناسب به دست می آورید.



شما نمیتوانید همه کارها رو پیش بینی و برنامه ریزی کنید همین طور خیلی از موانعی که ممکنه پیش بیاد پس

این پیشامد ها رو هم در نظر بگیرید و سعی کنید هرچه زود تر به برنامه نوشته شده برگردانید



## مدیریت زمان

مهمترین اصل برای مدیریت زمان این هست که قبول کنیم زمان برای مدیریت کردن است نه اینکه ما خودمون اسیر زمان بشویم



راندمان کم

مواس پرتی

نرسیدن به هدف

کاهش کیفیت مطالعه

کاهش انگیزه برای مطالعه

فستنه شدن زود هنگام در ساعات مطالعاتی

از علائم و عوارض اتلاف وقت هستند

عدم آشنایی با روش های مدیریت زمان، مطالعه، مدیریت برنامه و روش های بهره وری از زمان از دلایل اتلاف زمان هستند.

## چگونگی کشف وقت های تلف شده

برای شروع لازم است به سوالات زیر پاسخ دهید

۱) چقدر از ساعات شبانه روز را صرف صحبت های بی فایده، تلفن، موبایل، ارسال و دریافت پیام، تلویزیون، فیلم و ... می کنید؟

۲) آیا در سالن مطالعه یا اتاق تنها مطالعه می کنید؟

۳) ۸ ساعت خواب میزان کافی خواب برای یک انسان است، در طول هفته چقدر اضافه خواب دارید؟

...۹

**علوی**

مدارس هزاره سوم

# اصول برنامه ریزی صحیح، مدیریت زمان و کنترل حواشی

متوسطه اول

۱۴۰۲ - ۱۴۰۳