

علوی

مدارس هزاره سوم



اهمیت برنامه ریزی

پایه هفتم

- تابستان 1403-1404

علوی

اهمیت برنامه ریزی تحصیلی

امور درسی یکی از مهمترین فعالیت هاست که اهمیت زیادی در سایر جنبه های زندگی دارد. بر این اساس انجام این فعالیت مهم به نحو احسن بطوری که نتایج خوب و عالی در بر داشته باشد اهمیت زیادی پیدا می کند. هیچ کاری بدون برنامه ریزی فعالیتی کامل نخواهد بود. بویژه مسائل درسی و تحصیلی که مدت زمان در آنها مهم است،



اهمیت بیشتری دارند.

$$f(x) = x^3 - \frac{1}{2}x^2 + bx + c$$

$$\therefore f(x) = 3x^2 - x + b$$

$$\therefore \Delta = 1 - 12b \geq 0$$

$$b \leq \frac{1}{12}$$

علوی

فواید برنامه ریزی تحصیلی

1- به روشن شدن اهداف کمک می کند.

زمانی که فرد اقدام به تهیه یک برنامه تحصیلی برای خود می کند توجه بیشتری به اهداف برنامه مبذول می دارد. و این کمک می کند تا شناخت بیشتری از اهداف پیدا کند و آنها را دسته بندی کند. اهداف طولانی مدت و کوتاه مدت را تشخیص دهد و هیچ یک را فدای دیگری نکند.



علوی

فواید برنامه ریزی تحصیلی

2- از اتلاف وقت جلوگیری می کند.

همچون سایر امور زندگی مسائل تحصیلی نیز از لحاظ تنظیم وقت و زمان، دارای اهمیت هستند. برنامه ریزی به فرد کمک خواهد کرد، استفاده مفیدتری از مدت زمانی اختیار کند و از اتلاف وقت خود جلوگیری نماید. مسئله وقت در برخی موارد تحصیلی همچون جهت پیشرفت تحصیلی و نزدیکی ایام امتحانات اهمیت قابل توجهی دارد. از

دست دادن وقت برابر خواهد بود با از دست دادن بس



3- از اتلاف انرژی جلوگیری می کند.

استفاده از یک برنامه ریزی استاندارد و با اصول صحیح علمی به فرد کمک خواهد کرد انرژی و توان ذهنی خود را بیهوده به هدر ندهد. در این نوع برنامه ریزی های استاندارد عمدتاً روش های مفیدی مورد استفاده قرار می گیرد که موجب خواهد شد،

فرد بیشترین استفاده را از توان ذهنی و از اتلاف



1- 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 آینده‌ی نزدیک (معمولا کمتر از یک سال)،
می‌خواهید به آنها دست یابید.

مثال:

-نمره خوب در آزمون های هفتگی

-کاهش وزن 2 کیلویی در ماه

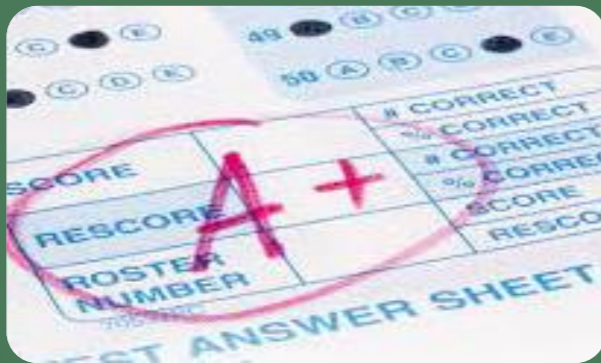


علوی

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.



- قبولی با نمرات خوب برای آزمون های پایان ترم

ج) 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.

-قبولی در کنکور

-خرید خانه

- داشتن شغل مناسب



2- 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 تغییر 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 6 ماه بعد در کدام پله نسبت به اهدافم ایستاده ام؟» به همین ترتیب بازه های زمانی

«3 ماهه»، «30 روزه»، «45 روزه»، «15 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.

اصول صحیح برنامه ریزی تحصیلی

3- مطالعه دروس را به صورت موازی

انجام دهید.

برخی افراد از شیوه مطالعه تک درسی استفاده می کنند. مثلا یک هفته برای یک درس. این شیوه موجب خستگی 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 بازده یادگیری و خستگی ذهنی جلوگیری کنند.



اصول صحیح برنامه ریزی تحصیلی

4- 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 خستگی بیشتری به همراه خواهد داشت.



اصول صحیح برنامه ریزی تحصیلی

5- 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 سخت که هیچ انعطاف و استراحتی در آن گنجانده نشده باشد، به زودی رها خواهد شد.



علوی

مدارس هزاره سوم