

## برنامه ریزی درسی برای تعطیلات عید



**امسال هم خانه تکانی کنید** اما اینبار با **انرژی زیاد**، تمام کاهلی ها، بی نظمی ها، سهل انگاریها، ولگردی در سوشال مدیا، عقب افتادگیها، تنبلی ها و همه آنچه را که شایسته شما نیست از خود بتکانید و دور بریزید. حالا بجای آن برنامه ریزی، تلاش، شادابی، اراده و همت بالا، ورزش، سالم خواری و خوبیهای دیگر را جایگزین کنید

### اصول و تکنیک‌های برنامه ریزی در ایام نوروز

حتما سعی کنید برای هر روز خود یک برنامه‌ی منظم داشته باشید. در غیر اینصورت آن روز را هدر میدهید. سعی کنید برنامه با توانایی‌های شما منطبق باشد. چرا که اگر در برنامه‌ی خود اصل واقع‌گرایی را در نظر نگیرید، ممکن است اصلا آن را اجرا نکنید. از قدیم گفته‌اند که سنگ بزرگ نشانه‌ی نزدن است.

داشتن برنامه موجب می‌شود که شما نسبت به عملکرد خود یک دید کلی داشته باشید و از چهارچوب درست خارج نشوید و زمان خود را به بهترین شکل مدیریت کنید. در این ایام درس‌هایی را که نقاط ضعفتان هستند، در برنامه بگنجانید بطوری که اگر قرار باشد بعد از عید از دروسی آزمون گرفته شود، آمادگی شما بیش از ۸۰ درصد باشد. اگر تا به حال به دروس عمومی توجه لازم رانداشتید برای آنها وقت مناسبی را در برنامه خود بگنجانید.

**آزمون‌های متناسب با مطالب خوانده شده** سعی کنید بعد از هر چند روز مطالعه، آموخته‌های خود را در آزمون‌های تستی استاندارد (سوالات کنکور یا امتحانات نهایی سالهای قبل) محک بزنید تا مطمئن شوید که ضعف شما در آن مبحث برطرف شده و اگر هنوز ضعفی باقی مانده است از آن آگاه شوید و در صد رفع آن برآیید. باز هم تاکید می‌کنیم، ایام عید بهترین زمان برای برطرف کردن ضعف‌های شماست.



ایام عید زمان بسیار طلایی است تا از رقبای خود چندین قدم پیش بیفتید و نمره و درصدهای خود را ارتقا دهید.



۱. برنامه مطالعاتی خود را از همان روزی که تعطیل شده اید شروع کنید.

۲. چند روز مانده به شروع تعطیلات تمام کتاب‌های درسی خود را روی یک میز بگذارید.

۳. کتاب‌های درسی خود را به صورت اولویت‌بندی از دروس سخت‌تر تا به دروس راحت‌تر بچینید.

۴. دروس سخت‌تر دروسی هستند که ممکن است شما در آنها ضعیف‌تر باشید و یا اینکه مجبور باشید زمان بیشتری را برای یادگیری آنها صرف کنید.

۵. دروس سخت‌تر را در برنامه‌ی هر روز خود بنویسید. حتماً نباید مدت زمان زیادی را هر روز اختصاص به یک درس سخت بدهید. همین که حداقل 30 دقیقه در هر روز هر یک از دروس مشکل‌خیز خود را بخوانید می‌تواند موثر واقع شود.

۶. می‌توانید صبح یکی از دروس را بخوانید، ظهر یکی دیگر و عصر یک درس دیگر را. این جمله به این معنا است که حتماً نباید تمام درس‌های خود را در یک روز پشت سر هم مطالعه نمایید.

۷. دروسی را که برایتان آسان‌تر هستند را به صورت یک روز درمیان یا دو روز در میان در برنامه خود بگنجانید.

۸. سعی کنید در برنامه خود ساعت جبرانی در نظر بگیرید. زیرا ممکن است که مهمان سر برسد و شما نتوانید به برنامه تان برسید.

۹- لازم نیست که خیلی وسواس‌گونه مطالعه کنید. با توجه به حد تسلط و تعداد دفعاتی که قبلاً درس خوانده‌اید، مجدداً دوره و جمع‌بندی را آغاز کنید

۱۰- برای اینکه تمرکزتان در طول مطالعه حفظ شده و خسته نشوید، از تکنیک‌های مدیریت زمان استفاده کنید که مهم‌ترین آن **تکنیک پومودورو** است. پومودورو ساعت مطالعاتی شما را به بازه‌های نیم‌ساعته تبدیل می‌کند. پس از ۲۵ دقیقه مطالعه، ۵ دقیقه استراحت کرده و دوباره ۲۵ دقیقه مطالعه و ۵ دقیقه استراحت را از سر می‌گیرید. بین ۳ الی ۴ بار که این کار را انجام دادید. ۳۰ دقیقه استراحت کنید. کافی است امتحان کنید تا معجزه **پومودورو** را ببینید

۱۱- مباحث طلایی را حتماً بخوانید فرصت کوتاه باقی‌مانده تا کنکور و امتحانات نهایی به ما اجازه نمی‌دهد تا وقت گرانبها را صرف مباحث کم‌اهمیت کنیم. البته همه مطالب کتاب درسی باارزش هستند و باید مطالعه شوند؛ منظور بخش‌هایی از کتاب است که نمره بیشتری را به خود اختصاص می‌دهند. پس بهتر است قبل از شروع مطالعه حتماً نگاهی به بودجه‌بندی امتحانات نهایی و کنکور داشته باشیم و مباحث طلایی را شناسایی کنید.

۱۲- اگر تمرکز شما کم هست، خوردن تنقلات -خوردن کافین (چای-قهوه- نوشیدنیهای انرژی زا) استفاده از گوشی را کاهش دهید و ورزش را در برنامه خود بگنجانید، در عرض چند روز به **طرز باور نکردنی تمرکز** شما بالا می‌رود. سالی پر از موفقیت برایتان آرزومندیم.

لحظات از آن توست: آبی، سبز، سرخ، سیاه، سفید .....

رنگهایی که بایسته است بر آنها بزن، روزهای رنگارنگ

سال نو مبارک (واحد مشاوره دبیرستان دوره دوم دانشگاه)

