



با برنامه درس بخوانید

برای درس خواندن چطور باید برنامه بنویسیم؟
• سعید جویانی
• تصویرگر: مجید صالحی

می دانم که امتحان های بعضی هایتان تمام شده است. بعضی ها هم شاید هنوز یکی دو تا امتحان داشته باشند. اما موضوع این شماره فقط به درد روزهای امتحان نمی خورد. می خواهیم درباره ی این بگویم که درس خواندن را چطور در برنامه زندگی جای بدیم تا نتیجه ی بهتری بگیریم؟ یادتان باشد هیچ کس نمی تواند یک برنامه ی درسی به شما بدهد و مثلاً بگوید این بهترین برنامه برای پایه پنجمی هاست. برنامه ریزی هر دانش آموزی با بقیه فرق دارد. می توانید این دو صفحه را نگه دارید و در سال های تحصیلی آینده هم استفاده کنید.

۱ برای برنامه تان هدف داشته باشید



هیچ برنامه ای بی هدف نیست. شما هم باید برای برنامه ی درسی تان هدف داشته باشید. مثلاً ممکن است هدف کسی که سال گذشته به جز یک درس، همه ی درس هایش «خیلی خوب» شده اند، این باشد که امسال کل درس هایش را «خیلی خوب» شود. هدف دانش آموزی دیگر هم شاید این باشد که امسال در کارنامه اش عبارت «نیازمند تلاش بیشتر» را نبیند. تو هم هدف تان را مشخص کن و بالای برنامه ات بنویس.

۳ برنامه تان را بر اساس زندگی خودتان بنویسید

زندگی آدم ها با هم فرق دارد. یک نفر بعد از مدرسه به مغازه ی پدرش می رود تا به او کمک کند، یک نفر به کلاس های خارج از مدرسه یا کلاس های غیردرسی می رود، یک نفر در کارهای خانه به مادرش کمک می کند. یک نفر زود می خوابد، یک نفر دیر می خوابد. یک نفر یک دقیقه ای از مدرسه به خانه می رسد، یک نفر دو ساعت در ترافیک می ماند تا به خانه برسد. یک نفر ساعت ۱ بعد از ظهر ناهار می خورد و یک نفر ساعت ۳. بنابراین، باید برنامه تان را بر اساس زندگی خودتان بنویسید.



۲ برنامه تان را سفتگیرانه بنویسید

قدیمی ها یک ضرب المثل زیبا دارند؛ می گویند «سنگ بزرگ نشانه ی نزدن است». یعنی وقتی یک سنگ بزرگ برمی داری معلوم است که نمی توانی آن را پرتاب کنی. اگر شما هم در برنامه ی خودتان مثلاً ۱۲ ساعت را برای درس خواندن بگذارید، معلوم است که نمی توانید انجامش دهید.



۴ ۴۵ دقیقه درس بفوانید، ۱۵ دقیقه استراحت کنید

حالا وقت نوشتن برنامه‌ی درسی است. اینکه چند ساعت درس بخوانی به خودت بستگی دارد. برای یک نفر یک ساعت درس خواندن در روز هم کافیست و برای دیگری سه چهار ساعت هم کم است. اما مهم این است که مدت زمان درس خواندن را به دو بخش تقسیم کنید؛ زمانی را برای درس خواندن و زمانی را برای تفریح یا استراحت بگذارید. در زمان درس خواندن فقط به درس توجه داشته باشید. بدون استراحت، سراغ درس‌های دیگر نروید تا تمرکزتان حفظ شود.



۵ نوشتن برنامه را تمرین کنید

فرض کنید امروز دوشنبه است. برنامه‌ی تقریبی دوشنبه‌ی نسرين که فاصله‌ی مدرسه تا خانه‌شان ۴۵ دقیقه است، ساعت ۲ بعد از ظهر ناهار می‌خورد، معمولاً یک ساعت به مادرش در کارهای خانه کمک می‌کند و شب‌ها حدود ساعت ۱۰ می‌خوابد، می‌تواند این طور باشد:

۲۲	۱۹.۳۰ تا ۲۲	۱۸.۳۰ تا ۱۹.۳۰	۱۷.۳۰ تا ۱۸.۳۰	۱۶.۳۰ تا ۱۷.۳۰	۱۵.۳۰ تا ۱۶.۳۰	۱۴.۳۰ تا ۱۵.۳۰	۱۳ تا ۱۴.۳۰	۱۲.۱۵ تا ۱۳	۷.۴۵ تا ۱۲.۱۵	۷.۴۵ تا ۷	۶.۳۰ تا ۷
خواب	گفتگو با خانواده، شام و خواندن کتاب غیر درسی	کلاس زبان	۴۵ دقیقه انجام تکالیف ۱۵ دقیقه استراحت	تماشای تلویزیون	۴۵ دقیقه انجام تکالیف ۱۵ دقیقه استراحت	کمک به مادر در کارهای خانه	ناهار و استراحت	در راه برگشت از مدرسه	مدرسه	در راه مدرسه	آماده شدن و مباحثه

الا شما هم برای فوتتان در جدول هفتگی زیر یک برنامه‌ی درسی بنویسید:

روزها	ساعت‌های تقریبی	ساعت ... تا ...	ساعت ... تا ...	ساعت ... تا ...	ساعت ... تا ...	ساعت ... تا ...	ساعت ... تا ...	ساعت ... تا ...
شنبه								
یکشنبه								
دوشنبه								
سه‌شنبه								
چهارشنبه								
پنج‌شنبه								
جمعه								