

مقاله برنامه ریزی درسی مجموعه گام برتر

برنامه ریزی درسی موفق و صحیح، یکی از مهم ترین دغدغه های دانش آموزان و حتی کنکوری ها است. چرا که متأسفانه اکثر افراد مهارت برنامه ریزی را به خوبی بلد نیستند و نمی توانند از پس آن به خوبی بر بیایند؛ مهارتی که یکی از مهم ترین مهارت های افراد موفق است. در این مقاله قرار است به تکنیک هایی اشاره کنیم که بتوانید با استفاده از آن ها یک **برنامه ریزی درسی** موفق و قدرتمند داشته باشید و به موفقیت تحصیلی برسید. پیشنهاد می کنم علاوه بر مطالعه این مقاله، برای این که در درس های خود به موفقیت برسید و نمرات خوبی در آن ها کسب کنید، حتماً سری هم به مقاله چگونه نمره ۲۰ بگیریم بزنید. در ادامه با بیش از ۱۰ تکنیک جذاب به خوبی آشنا خواهید شد که می تواند در **برنامه ریزی درسی** کمکی شایان برایتان باشند. پس حتماً تا انتها همراه ما باشید...

برنامه ریزی درسی چیست؟

قبل از اینکه در مورد برنامه ریزی درسی و تعریف آن صحبت کنیم، لازم است بدانیم که برنامه ریزی چیست و پس از دانستن تعریف برنامه ریزی، به موضوع مورد بحث خودمان پردازیم. و چون موضوع این مقاله برنامه ریزی درسی است، در اینجا یک تعریف خیلی ساده از برنامه ریزی خواهیم داشت و به شما پیشنهاد میکنم جهت یافتن یک چرایی و دلیل برای برنامه ریزی دقیق تر، حتماً سری به مقاله برنامه ریزی چیست بزنید.

اگر قرار باشد یک تعریف خیلی کوتاه و ساده از برنامه ریزی داشته باشیم، باید بگوییم:

انجام کارها به صورت منظم و دقیق برای رسیدن به اهداف

در هر زمینه ای برای اینکه بتوانید از حداکثر توانایی خودتان برای رسیدن به هدف استفاده کنید، باید برنامه ریزی داشته باشید و زمینه درسی نیز مستثنا از این فرمول نیست؛ شما برای اینکه بتوانید معدل خوب در کارنامه یا رتبه عالی در کنکور کسب کنید باید برنامه ریزی درسی مناسبی داشته باشید؛ چرا که بدون برنامه ریزی درسی امکان موفق شدن تقریباً صفر است.

برنامه ریزی درسی کمکتان می کند بتوانید با رقبای خود در درس و کنکور رقابت کنید و پیروز میدان باشید. زمان با چشمی به هم زدن می گذرد و به زودی برای دانش آموزانی که فرصت را از دست می دهند فقط حسرت و پشیمانی می آورد. برای اینکه بتوانید زمان را در تسلط خود داشته باشید، برنامه ریزی درسی ابزار بسیار قدرتمندی است که به کمک شما می آید تا بتوانید با مدیریت زمان بهترین کمیت و کیفیت درسی را داشته باشید، هر روز رکورد روز قبلی تان را بشکنید، از رقبای خود جلو بزنید و به هدفتان نزدیک تر شوید.

در واقع برنامه ریزی تحصیلی مثل نقشه گنجی است که شما قصد رسیدن و دست یافتن به آن گنج را دارید؛ همانطور که بدون نقشه گنج نمی توان به گنج دست پیدا کرد، قطعاً با مطالعه بدون برنامه ریزی هم نمی توان به هدف رسید.

“
برنامه ریزی درسی
به شما کمک
می کند بتوانید با
رقبای خود رقابت
کنید و پیروز
میدان باشید



مدیریت برنامه درسی

برای اینکه بتوانید برنامه ریزی استاندارد درسی داشته باشید، یا باید در زمینه روانشناسی تحصیلی، تحصیل کرده باشید و یا از یک مشاور تحصیلی خبره کمک بگیرید. البته مقاله‌ای به نام اصول برنامه ریزی برای شما نوشته شده است که می‌تواند کمک حال خوبی باشد.

همچنین باید به نکات بسیاری توجه داشته باشید؛ برای مثال برنامه ریزی تحصیلی کاملاً شخصی است، به این معنی که نمی‌توان یک برنامه ریزی تحصیلی را برای همه دانش‌آموزان یک کلاس تجویز کرد! چراکه سطح یادگیری و حفظیات و نقاط قوت و ضعف و... این دانش‌آموزان باهم متفاوت است برای هر دانش‌آموزی باید برنامه متناسب و خاص او را نوشت تا بتواند با مطالعه آن به مقصد برسد.

برنامه ریزی تحصیلی درست، به مرور زمان سبب افزایش ساعت و کیفیت مطالعه می‌شود. یکی از مشکلات اکثر دانش‌آموزان کمبود ساعت مطالعه است که برنامه ریزی درسی سبب بهبود آن می‌شود و به یقین می‌توان گفت اگر دانش‌آموزی فقط و فقط همین یک مورد را بتواند در خود تقویت کند، قطعاً جز افراد موفق درس و کنکور خود خواهد بود، حتی اگر سطح یادگیری پایینی داشته باشد یا تمرکز درسی کمتری داشته باشد و...

“

**برنامه ریزی درسی
صحيح، به مرور
زمان سبب افزايش
ساعت و كيفيت
مطالعه مي شود**



www.mostafae.com

گام
برتر

[mostafae_com](https://www.instagram.com/mostafae_com)

روش های برنامه ریزی درسی

اکنون می‌خواهیم ۱۰ مورد از بهترین راه های برنامه ریزی درسی را به شما آموزش دهیم. این ۱۰ راه عبارتند از:

۱. برنامه تان را به طور دقیق بنویسید
۲. برنامه کوتاه مدت و بلند مدت داشته باشید
۳. زمانی که برای درس خواندن دارید را دقیق پیدا کنید
۴. منابع و میزان مطالعه هر درس را مشخص کنید
۵. برنامه خود را فشرده نکنید
۶. برای شروع از دروس آسان شروع کنید
۷. بیش از حد روی یک درس زمان نگذارید
۸. درست کردن جدول برنامه ریزی
۹. برنامه خود را بعد از مدتی بررسی کنید
۱۰. تکنیکی که خودتان می‌دانید!

شمایی هم که در حال مطالعه این مقاله هستید، به احتمال زیاد اشتباهاتی که دیگر نوجوانان در برنامه ریزی خود مرتکب می شوند را انجام می دهید؛ به همین دلیل پیشنهاد می کنم حتماً مقاله برنامه ریزی روزانه برای نوجوانان را هم مطالعه کنید تا به خوبی با این اشتباهات آشنا شوید و جلوی آن ها را بگیرید.

۱. برنامه تان را به طور دقیق بنویسید.

یکی از مهم ترین کارهایی که باید برای داشتن یک برنامه ریزی درسی موفق انجام دهیم، این است که برنامه خود را مکتوب کنیم. جالب است بدانید افرادی که افرادی که می نویسند، احتمال به موفقیت رسیدنشان ۴۰ درصد بیشتر از سایر افراد خواهد بود. چرا که نوشتن، ذهن را وادار می کند که باید به آن چیزی که نوشته ای عمل کنی و به نوعی آن نکته در ذهن ثبت دائمی می شود. به همین دلیل است که افراد بزرگ و موفق دنیا می گویند: بنویسید تا اتفاق بیفتد... تا جایی که هنریت کلاوسر، کتابی دقیقاً به همین عنوان نوشته که در آن به طور کامل به اهمیت موضوع نوشتن پرداخته است.

فکر می کنم حالا دیگر به خوبی قانع شده باشید که چرا باید برنامه تان را به طور دقیق بنویسید... به هیچ وجه این اشتباه را مرتکب نشوید که بگویید: من خودم برنامه هام رو میدنم دیگه! نیازی به نوشتن نیست که! و... شک نکنید تا برنامه خود را مکتوب نکنید، نتیجه مطلوبی هم نخواهید داشت.

البته شما برای این کار می توانید از برخی اپلیکیشن های برنامه ریزی هم استفاده کنید که ما در مقاله نرم افزار برنامه ریزی به طور کامل به آن ها اشاره کرده ایم و می توانید آن را هم مطالعه کنید.

“
افراد
می نویسند
احتمال به موفقیت
رسیدنشان
40 درصد بیشتر
از سایر افراد
خواهد بود



۲. برنامه کوتاه مدت و بلند مدت داشته باشید.

هر دو نوع برنامه ریزی (بلند مدت و کوتاه مدت) برای موفقیت در هر کاری به خصوص مسائل درسی و تحصیلی لازم و ضروری است. یعنی باید بدانید قرار است در دقیقاً در هر روزی چه کار کنید و در بلند مدت (مثلاً در یک هفته آینده، یک ماه آینده، یک سال آینده و...) به چه هدفی برسید. همه افراد موفق این ویژگی را در وجود خود داشتند و می‌دانستند دقیق قرار است در هر زمانی چه کاری انجام دهند.

شک نکنید اگر شما هم تا این حد منظم باشید و بتوانید طبق برنامه دقیق پیش بروید، نرسیدن به موفقیت برایتان غیر ممکن خواهد شد! پیشنهاد می‌کنم برای این که بتوانید مانند افراد موفق و بزرگ دنیا برنامه ریزی کنید و اتفاقات فوق العاده ای را برای خود رقم بزنید، حتماً مقاله برنامه ریزی را هم مطالعه کنید.



داشتن یک برنامه بلند مدت و کوتاه مدت برای موفقیت در هر کاری مهم و ضروری است

www.mostafae.com

گام

mostafae_com

۳. زمانی که برای درس خواندن دارید را دقیق پیدا کنید.

قبل از اینکه برنامه ریزی تحصیلی خود را به طور کامل مشخص کنید ببینید اصلاً در طول روز چقدر زمان دارید و چقدر می‌توانید برای مطالعه درس زمان صرف کنید؟ همچنین ساعت های مطالعه خود را هم تا حد امکان معلوم کنید تا همه چیز طبق نظم و انضباط خاصی پیش برود. این کار به شما کمک خواهد کرد که برنامه ریزی قدرتمند تری داشته باشید و خیلی بهتر به آن عمل کنید.

همچنین ساعتی را انتخاب کنید که انرژی و انگیزه بیشتری برای درس خواندن دارید. مثلاً برخی از دانش آموزان و کنکوری‌ها مطالب را شب بهتر متوجه می‌شود و گروهی دیگر در صبح‌ها می‌توانند خوب درس بخوانند. باید آن ساعت را پیدا کنید و متناسب با آن برنامه ریزی کنید. این کار باعث می‌شود که بهره‌وری شما به طرز شگفت‌انگیزی بالا برود و در مدت زمان کمتر مطالب بیشتری را یاد بگیرید.

همانطور که در پاراگراف بالا خواندید، انگیزه بهره‌وری شما را به طرز شگفت‌انگیزی بالا می‌برد. انگیزه‌ای که اگر در درس خواندن نداشته باشیم، نمی‌توانیم به موفقیت در تحصیلات برسیم. خب، از آنجایی که این قضیه از اهمیت خیلی بالایی برخوردار است و برای کنکوری‌ها مسئله‌ای سرنوشت‌ساز است، در مقاله بهترین جملات انگیزشی کنکور جملاتی را گفته‌ایم که با خواندن آن‌ها انگیزه‌تان صد برابر می‌شود و می‌توانید برای ساعت‌ها راحت درس بخوانید. راستی، از روری اسم این مقاله قضاوتش نکنید؛ این مقاله برای همه دانش‌آموزان کاربردی است. کافی است که یک کلیک ساده روی آن کنید و تبدیل به بمب انگیزه شوید.



63

**برای برنامه ریزی درسی
موفق، ابتدا میزان زمانی
که می‌خواهید درس
بخوانید را مشخص کنید
و سپس برنامه بچینید**



www.mostafae.com



mostafae.com



۴. میزان مطالعه لازم برای هر درس را مشخص کنید

یکی از مهم‌ترین کارهایی که باید قبل از یک برنامه ریزی تحصیلی انجام دهید، این است که تمامی درس‌های خود را بررسی کرده و ببینید هر کدام نیاز به چقدر مطالعه دارند و چه مدت زمان باید به مطالعه اختصاص دهید. اینگونه بهتر می‌توانید اولویت‌ها را مشخص کرده و برنامه جامع‌تر و کامل‌تری برای خود درست کنید. در صورتی که این کار را انجام ندهید

ممکن است طوری برنامه خود را بچینید که در یک روز چندین درس سخت و پر فشار در کنار هم قرار بگیرند. این گونه قطعاً نه تنها نتیجه خوبی نخواهید گرفت، بلکه از برنامه ریزی هم به کلی دل زده خواهید شد.

به عنوان مثال:

- ابتدا تمام موضوعاتی که باید خواند را بنویسید.
- اکنون آنچه را که باید برای هر موضوع انجام دهید، ببینید.
- شاید زمان لازم برای اختصاص یک دوره یا فرایند برگزاری یک کلاس خاص هر هفته تغییر کند.
- این تغییرات شانس شما برای یافتن دوره های است که می توانید برای مطالعه از آنها استفاده کنید.
- اگر شما یک کتاب آموزشی یا یک کتاب برای بررسی دوره دارید از آن برای تکمیل لیست ارائه شده خود استفاده کنید.
- صرفه جویی در وقت برای مطالعه مهم است.
- وقت خود را برای بررسی یادداشت های خود در نظر بگیرید.
- زمان برای راهنمایی و مطالعه امتحانات خود داشته باشید.

۵. برنامه خود را فشرده نکنید.

برخی از افراد هستند که انگار معنای برنامه ریزی را به خوبی متوجه نشده اند و فکر می کنند هرچقدر کارهای بیشتر و سخت تری در برنامه روزانه خود بچینند، موفق تر خواهند شد و برنامه فوق العاده ای خواهند داشت. در صورتی که اصلاً اینطور نیست؛ برنامه ریزی یعنی کاری کنیم که بتوانیم هم بیشترین کار را در کنار بهترین کیفیت انجام دهیم و هم به تفریحات و استراحت های خود برسیم.

این جور برنامه ریزی، بیشترین کار را دارد اما قطعاً کیفیت پایینی خواهد داشت و شما را به مرور بی برنامه تر از همیشه خواهد کرد. پس سعی نکنید در برنامه های روزانه خود تمام کارهای عقب افتاده و یا آینده خود را هم بگنجانید و برنامه ریزی را برای خود مانند غولی بزرگ تبدیل کنیم!

یکی از راه های موفقیت در این زمینه، این است که یک شیوه برنامه ریزی منسجم و اصولی داشته باشید. پیشنهاد ما به شما مراجعه به مقاله دفتر برنامه ریزی بولت ژورنال و یادگیری این شیوه جالب برنامه ریزی است که می تواند راهگشای شما در این زمینه باشد.



۶. برای شروع از دروس آسان شروع کنید.

یکی از تکنیک هایی که معلمین و مشاوران تحصیلی برای افزایش بازدهی و بهتر درس خواندن پیشنهاد می دهند، همین موضوع است. ممکن است یک نفر درس ریاضی برایش آسان باشد و دیگری درس دینی. فرقی نمی کند کدام درس را بیشتر دوست دارید و یا برایتان آسان تر است؛ بلکه مهم این است که فقط درس خواندن را طوری شروع کنید که در همان ابتدا خسته نشوید.

جالب است بدانید طبق تحقیقات، انسان ها بعد از ۲۰ دقیقه از شروع هر کاری تازه تمرکز پیدا می کنند و می توانند بهتر آن کار را انجام دهند. پس هم برای افزایش تمرکز خود و هم برای خسته نشدن از درس ها و داشتن قدرت بیشتر، ابتدا از درس های آسان و مورد علاقه تان مطالعه را شروع کنید.

“

**طبق تحقیقات،
بعد از ۲۰ دقیقه
از شروع کاری
تمرکز به بالاترین
حد ممکن می‌رسد**



www.mostafae.com



[mostafae_com](https://www.instagram.com/mostafae_com)

۷. در برنامه ریزی درسی، بیش از حد روی یک درس زمان نگذارید

سعی کنید تا می‌توانید در درس خواندن خود مدیریت زمان داشته باشید. برخی از دانش‌آموزان یا دانشجویان هستند که ابتدا درس را با قدرت شروع می‌کنند و حتی ریزترین نکات آن را هم می‌خوانند اما آن قدر آن را طول می‌دهند که در نهایت به مباحث اصلی و دروس سخت‌تر نمی‌رسند و نمی‌توانند آن‌ها را مطالعه کنند. در نتیجه نتایج خوبی هم نمی‌گیرند.

مطمئناً حتی شما هم بارها این اشتباه را مرتکب شده‌اید و در درسی که خیلی مهم نبوده زیاد توقف کرده‌اید و همین عامل احتمالاً نمرات خوب را از شما به کرات گرفته است. به شما توصیه می‌کنم حتماً برای رفع این مشکل مقاله مدیریت زمان را هم مطالعه کنید تا بتوانید از بروز مجدد این مشکل جلوگیری کنید. همچنین برای از بین بردن آن می‌توانید مهارت تند خوانی خود را هم تقویت کنید؛ این گونه هم زمان کمتری برای خواندن لازم دارید و هم دیگر به خاطر تعلل تان مشکلات زیادی برای تان پیش نخواهد آمد.



برای برنامه ریزی
هر چه بهتر، باید
مدیریت زمان
قدرتمندی داشته باشید

www.mostafae.com

mostafae_com

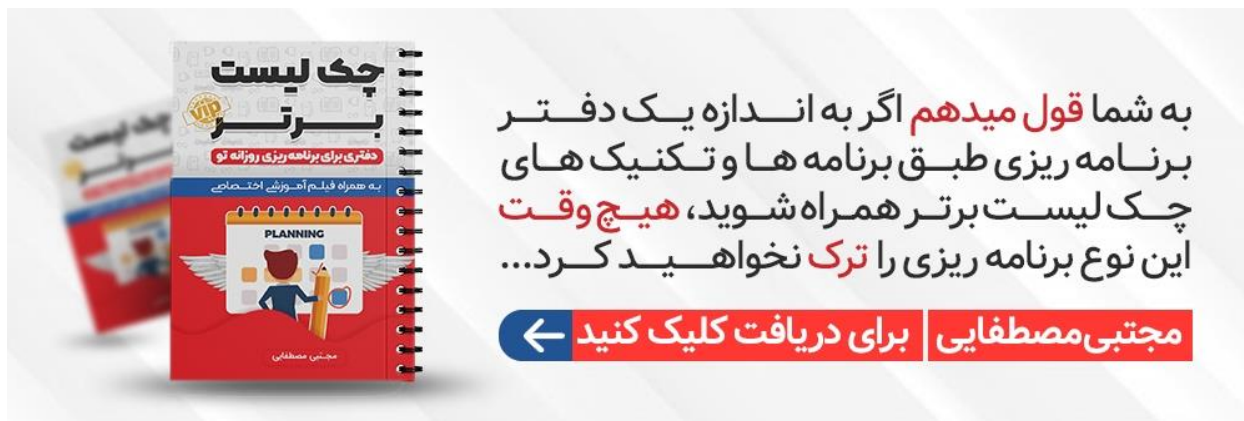
۸. درست کردن جدول برنامه ریزی

پس از اینکه تمامی مراحل بالا را انجام دادید، زمان آن رسیده که یک برنامه جامع و دقیق درسی برای خود طراحی کنید. یعنی با استفاده از جدول برنامه ریزی و زمان بندی یا هر چیز دیگری کاری کنید که برنامه ریزی تحصیلی شما به طور کامل و دقیق مشخص باشد و دقیقاً بدانید در هر روزی قرار است چه کاری انجام دهید.

یکی از بهترین راه ها برای برنامه ریزی مناسب هم، استفاده از چک لیست و یک نوع برنامه خاص می باشد که شما را هر روز، گام به گام به انجام کارهای روزانه نزدیک تر کند.

دفتر برنامه ریزی چک لیست برتر، دقیقاً همین کار را برای شما انجام می دهد و برنامه ریزی را از همیشه آسان تر خواهد کرد؛ چرا که شما در این چک لیست، روزانه می توانید تمام کارهای خود را در آن یادداشت کرده، شکرگزاری داشته باشید، اتفاقات روزانه و مثبت را ثبت کنید، با جملات انگیزشی بمب انگیزه شوید، داستان های افراد موفق را بخوانید، با بهترین قوانین موفقیت آشنا شوید و در یک کلام، هر آنچه برای برنامه ریزی کامل و جامع به آن نیاز مندید را داشته باشید! فوق العاده است! تمام این امکانات را می توانید یکجا در اختیار داشته باشید! پس این فرصت را از دست ندهید و برای این که بهترین نوع برنامه ریزی روزانه را تجربه کنید، همین الان چک لیست برتر را تهیه کنید.

پس از این که آن را نوشتید و البته به هر کدام از آن برنامه های آن روز عمل کردید، حتماً آن را علامت گذاری کنید و بعد به سراغ روز بعدی بروید. شک نکنید که جدول برنامه ریزی می تواند برای شما معجزه کند.



۹. برنامه ریزی درسی خود را بعد از مدتی بررسی کنید

یکی از مهم ترین ویژگی های افراد موفق این است که بعد از اینکه هر کاری را انجام می دهند، از آن بازخورد می گیرند و می بینند که آیا انجام این کار برایشان ثمربخش بوده یا خیر؟

اگر ثمربخش بوده باشد که قطعاً آن را ادامه خواهند داد ولی در غیر این صورت زمان شان را صرف کار دیگری خواهند کرد. شما هم بعد از این که برنامه ریزی درسی خود را انجام دادید و چند روزی آن را امتحان کردید، از نتایجی که می گیرید بازخورد گرفته و ببینید آیا پیشرفت تحصیلی برای شما ایجاد شده یا خیر؟ اگر هیچ نقطه مثبتی درون شما به وجود نیامده بود، حتماً این نوع برنامه خود را عوض کنید.



“
یکی از مهم ترین ویژگی های افراد موفق که آن ها را از دیگران متمایز می کند این است که از کارهای خود بازخورد می گیرند

۱۰. تکنیکی که خودتان می‌دانید!

۹ مورد از مهم‌ترین راه‌های برنامه‌ریزی درسی را ما برای شما نام بردیم. پیشنهاد می‌کنم دهمین راه را شما به ما پیشنهاد کنید!

کدام راه حل می‌تواند برایمان بیشتر موثر باشد؟ چه راه دیگری برنامه‌ریزی درسی را آسان می‌کند؟ چگونه می‌توانیم به موفقیت تحصیلی برسیم؟ حتماً نظرات خود را درباره این مقاله و سؤالاتی که اکنون مطرح کردیم برای ما بنویسید و اگر می‌توانید راه دیگری را هم برای برنامه‌ریزی درسی موفق پیشنهاد کنید.

همچنین در پایان به شما توصیه می‌کنم حتماً سری هم به مقاله راه‌های تقویت انگیزه درس خواندن بزنید و با تقویت این ویژگی درون خودتان، درس خواندن را از همیشه برای خودتان آسان‌تر کنید!

۱۱. زمان‌هایی را برای فعالیت‌های غیر درسی‌تان در نظر بگیرید.

در حالی که برای هر موضوع درسی زمانی را در نظر می‌گیرید، باید مطمئن شوید که اوقاتی را به خانواده، دوستان و استراحت‌تان اختصاص داده‌اید. اگر نتوانید بین زندگی شخصی و زندگی علمی خود تعادل ایجاد کنید، هرگز در تحصیل‌تان موفق نخواهید شد.

- زمان‌هایی را برای رویدادهایی که نمی‌توانید هرگز دوباره تجربه‌شان کنید (مثلاً تولد مادر بزرگ‌تان، یک مراسم مخصوص فامیلی، یا قرار ملاقات با پزشک‌تان) در نظر بگیرید.
- ستونی را برای زمان‌بندی کارهایی که ملزم به انجام آنها هستید در نظر بگیرید. تعهداتی مثل جلسات تمرینی شنا، زمان‌های مربوط به برنامه‌های خانوادگی یا انجام مراسم مذهبی.
- یادتان نرود مقدار مناسبی وقت برای استراحت، خواب و ورزش اختصاص دهید.
- اگر تنها زمان محدودی قبل از امتحان فرصت دارید، فعالیت‌های غیردرسی و فوق‌برنامه‌تان را لغو کنید یا به تعویق بیندازید.



اگر نتوانید بین
زندگی شخصی و زندگی
علمی خود تعادل
ایجاد کنید، هرگز در
تحصیل تان موفق
نخواهید شد

۱۲. در برنامه ریزی درسی ، سبک مطالعه‌ای را که برای تان مناسب‌تر است، پیدا کنید.

درست است دانستن این مطلب که «زمان‌هایتان را چگونه سپری می‌کنید» برای ایجاد یک برنامه ریزی درسی خوب مهم است؛ اما در عین حال اینکه دقیقاً بدانید کدام شیوه و سبک مطالعاتی برای شما مناسب‌تر است موضوع مهم‌تری است. همین‌طور به شما کمک می‌کند تا زمان‌هایی را که به‌طور معمول به هدر می‌رفته است کشف و از آنها برای مطالعه استفاده کنید. از خودتان چند سؤال بپرسید:

- آیا شما جزو کسانی هستید که یادگیری شنیداری تان بهتر است؟ اگر این‌طور باشد، می‌توانید از زمان‌هایی که مشغول رانندگی هستید یا اوقاتی که در حال ورزش یا پیاده‌روی هستید هم استفاده کنید.
- آیا شما به لحاظ بصری راندمان بهتری در یادگیری دارید؟ با مرور تصاویر یا دیدن فیلم بهتر مطالب را می‌فهمید و به خاطر می‌سپارید؟ اگر این‌طور است سعی کنید از طریق دیدن فیلم‌های مرتبط با مطالبی که باید بیاموزید، هم آموزش ببینید و هم سرگرم شوید.

۱۳. خودتان را ملزم به اجرای برنامه‌تان کنید.

اگرچه ممکن است شما یک برنامه‌ی بسیار جذاب برای خودتان طراحی کنید، اما توجه داشته باشید که طراحی برنامه تضمین نمی‌کند که آن برنامه حتماً اجرا شود. برای گرفتن نتیجه‌ی مناسب از برنامه‌ریزی تان، باید کمی وقت صرف کنید و سعی کنید خودتان را به اجرای برنامه‌ریزی طراحی شده «وادار» کنید. برای انجام این کار:

- باید بدانید برنامه‌ریزی شما چگونه عمل می‌کند؛ این یک نکته اساسی است. اگر معمولاً تمرکزتان را از دست می‌دهید و زمان‌های زیادی از دست می‌رود سعی کنید در برنامه‌ریزی خود وقت‌های اضافه‌ای برای خودتان در نظر بگیرید.
- اگر می‌دانید که اهل وقت تلف کردن هستید و اصطلاحاً کسی هستید که دقیقه‌ی نود به فکر درس خواندن می‌افتید، در جدول‌تان مقداری وقت اضافه قبل از پایان مهلت درس خواندن‌تان در نظر بگیرید. این وقت مثل یک ضربه‌گیر عمل می‌کند و باعث می‌شود ناگهان با پایان مهلت‌تان مواجه نشوید. این کار در واقع مقداری وقت برای شما ذخیره می‌کند.
- اگر شما کسی هستید که انعطاف کمی در انجام کارها و برنامه‌ها دارید، خودتان را عادت بدهید تا بتوانید سرعت عمل بیشتری داشته باشید. می‌توانید این کار را با در نظر گرفتن پاداش یا تشویق در صورت سر وقت و دقیق انجام دادن برنامه ریزی درسی‌تان انجام بدهید.



توجه داشته باشید
که طراحی برنامه
تضمین نمی‌کند
که آن برنامه
حتماً اجرا شود

www.mostafae.com



[mostafae_com](https://www.instagram.com/mostafae_com)

۱۴. برای خودتان زنگ تفریح‌های کوتاه در نظر بگیرید و بیش از آن وقت‌تان را هدر ندهید

مطمئن شوید که برای هر کدام از خانه‌های جدول مشخص شده در برنامه‌ریزی، یک زنگ تفریح در نظر گرفته باشید، تا بتوانید در زمان مناسب به استراحت بپردازید. مهمترین عنصر در پیروی از برنامه‌ریزی‌تان این است که مطمئن شوید کاملاً

همه‌ی موارد برنامه را رعایت می‌کنید و تنها از همان مقدار زمان استراحت که در برنامه گنجانده شده است، استفاده می‌کنید. تلف کردن زمان، بیشتر از آن مقداری که در برنامه‌ریزی به‌عنوان زنگ تفریح در نظر گرفته شده است، می‌تواند باعث تخریب برنامه‌ریزی شما شود و در این صورت در درس‌تان موفق نخواهید شد.

- برای هر کدام از خانه‌های مربوط به جدول برنامه‌ریزی‌تان یک زنگ تفریح بین ۵ تا ۱۰ دقیقه در نظر بگیرید. این زمان نباید از این مقدار بیشتر شود.
- در ابتدای کار می‌توانید از زنگ هشداردهنده روی ساعت یا تلفن همراه‌تان برای شروع و اتمام زنگ تفریح استفاده کنید. این کار باعث می‌شود زمان را رعایت کنید.
- از زنگ تفریح‌تان آگاهانه استفاده کنید. مطمئن شوید که از این وقت برای بازسازی خودتان بهره می‌برید. حرکات کششی انجام دهید، به یک پیاده‌روی کوتاه بروید، یک میان وعده مختصر میل کنید، یا خوتان را با شنیدن موسیقی سرحال بیاورید.
- از مواردی که ممکن است حواس‌تان را پرت کند تا زمان استراحت‌تان را رعایت نکنید و وقت زیادتری به آن اختصاص بدهید اجتناب کنید.

روش‌های معروف برنامه‌ریزی درسی

می‌توانیم بگوییم به تعداد تمام آدم‌های دنیا، روش برای برنامه‌ریزی تحصیلی وجود دارد! جالب‌تر از آن این است که هر کدام از این روش‌ها می‌تواند در نوع خودش بهترین و اثربخش‌ترین باشد. اما اگر ذهنیتی برای برنامه‌ریزی کردن ندارید، می‌توانید از معروف‌ترین روش‌های برنامه‌ریزی درسی که در تمام دنیا رواج دارند، استفاده کنید.

۱. برنامه‌ریزی درسی به روش نوپل مدورا



روش برنامه‌ریزی
نوپل مدورا یک روش
فوق العاده برای شروع
برنامه‌ریزی است

www.mostafae.com



[mostafae_com](https://www.instagram.com/mostafae_com)

روش برنامه‌ریزی نوپل مدورا یکی از ساده‌ترین و درعین حال کاربردی‌ترین روش‌های برنامه‌ریزی است که بیشتر روی دید کوتاه‌مدت تمرکز دارد. ۴ گام اساسی برای برنامه‌ریزی نوپل مدورا باید برداشته شود که به ترتیب عبارتند از:

- مشخص کردن تمام کارهای یک روز
- اولویت‌بندی کارها و مکتوب کردن آن‌ها بر اساس اولویت
- تغییر ترتیب اولویت‌ها در صورت نیاز هنگام شروع روز
- انجام کارهای مشخص شده تا پایان روز

حتماً الان فکر می‌کنید این کار را که همه بلد بودیم! درست است که این روش تا حدودی در ذهن همه ما جاافتاده اما مهم این است که بتوانیم آن را به سرانجام برسانیم. دقت کنید که برای پایبند بودن به روش برنامه‌ریزی درسی نوپل مدورا باید همه چیز را دقیق بنویسید. مطمئن باشید که نوشتن برنامه‌ها و تنظیم اولویت بین آن‌ها به تمرکز ذهن‌تان کمک زیادی خواهد کرد.

جهت آشنایی بیشتر با روش برنامه‌ریزی درسی نوپل مدورا، می‌توانید به مقاله جامع و کامل آموزش برنامه‌ریزی نوپل مدورا مراجعه کنید.

۲. برنامه‌ریزی به روش بولت ژورنال

بولت ژورنال که این روزها هم خیلی مورد توجه قرار گرفته، به شما کمک می‌کند تا حواس پرتی‌های خود را به حداقل برسانید. بولت ژورنال‌ها قالب‌هایی هستند که همه کارهای روزانه، ماهانه، یادداشت‌ها، هدف‌های بلندمدت و مواردی از این قبیل را با تمام جزئیات و به صورت کاملاً شخصی‌سازی شده در آن وارد می‌کنید. مزیت برنامه‌ریزی بولت ژورنال این است که غیر از برنامه‌ریزی درسی می‌توانید برنامه‌ها و عادت‌های دیگران را هم در آن وارد کنید.

جهت آشنایی بیشتر با روش برنامه‌ریزی درسی بولت ژورنال، می‌توانید به مقاله جامع و کامل دفتر برنامه‌ریزی بولت ژورنال مراجعه کنید.



مزیت برنامه‌ریزی
بولت ژورنال این
است که غیر از
برنامه‌ریزی درسی
می‌توانید برنامه‌ها
و عادت‌های دیگران
را هم در آن وارد کنید

www.mostafae.com



mostafae_com

۳. برنامه‌ریزی به روش GTD

مثل روش نویل مدورا برای برنامه‌ریزی به روش GTD هم باید چند قانون اساسی را انجام دهید:

اولین قدم مشخص کردن هدف است. قبل از برنامه‌ریزی برای هر کاری باید اول از خودتان سؤال بپرسید که چرا می‌خواهید این کار را انجام دهید. با مشخص شدن هدف، خودبه‌خود راه‌های رسیدن به هدف هم تنظیم می‌شود.

در قدم بعدی باید شفاف‌سازی کنید: وقتی اهداف‌تان را مشخص کردید باید به آن‌ها اولویت دهید. اگر تعداد اهدافی که مشخص کرده‌اید زیاد باشد، برای اولویت‌بندی کردن سردرگم می‌شوید. اما هیچ اشکالی ندارد؛ لیست اهداف‌تان را با پرسیدن یک سؤال کمی کوتاه‌تر کنید: این که “آیا این هدف قابل اجراست؟”

اگر جواب مثبت باشد که باید هدف‌تان را به یکی از جایگاه‌های لیست اولویت‌بندی منتقل کنید. مثلاً اگر هر روز حدود ۴ ساعت درس می‌خوانید اما یکی از اهداف‌تان را برای هفته آینده ۴۰ ساعت درس خواندن در نظر گرفته‌اید، باید با خودتان روراست باشید و بدانید که در زمان کوتاه قابل اجرا نیست. پس اهداف عملی را در لیست خود وارد کنید نه اهداف ایده‌آل‌گرایانه.

در قدم بعدی باید راه‌های رسیدن به هدف‌تان را به صورت دقیق مشخص کنید. یکی از قانون‌هایی که در روش GTD تعریف شده این است که اگر کاری کمتر از ۲ دقیقه زمان لازم دارد، انجامش را به بعد موکول نکنید. همین کارهای کوچک در پایان هر روز و هفته، ذره ذره کنار هم قرار می‌گیرند تا شما را به هدف‌تان نزدیک‌تر کنند.

بعد از گذشت مدتی از برنامه‌ریزی درسی به این روش، باید از بازخورد کارتان گزارش بگیرید. با این کار متوجه می‌شوید که برنامه‌ریزی کردن با این روش نتیجه‌بخش بوده یا خیر حالا باید این چرخه را تکرار کنید و اولویت‌های بعدی‌تان را بررسی کنید.

جهت آشنایی بیشتر با روش برنامه‌ریزی درسی GTD، می‌توانید به مقاله جامع و کامل برنامه‌ریزی به روش GTD مراجعه کنید.



**قبل از برنامه‌ریزی
برای هر کاری باید
اول از خودتان
پرسید که چرا
می‌خواهید این
کار را انجام دهید**

www.mostafae.com



[mostafae_com](https://www.instagram.com/mostafae_com)

برنامه‌ریزی درسی کنکور

یکی دیگر از مهم‌ترین مشکلات و دغدغه‌های دانش‌آموزان، کنکور می‌باشد؛ کنکوری که در سال دوازدهم تبدیل به تمام فکر و ذکر افراد می‌شود و مدام به این فکر می‌کنند که چگونه در این آزمون مهم سربلند شوند. نکته مهم در رابطه با کنکور

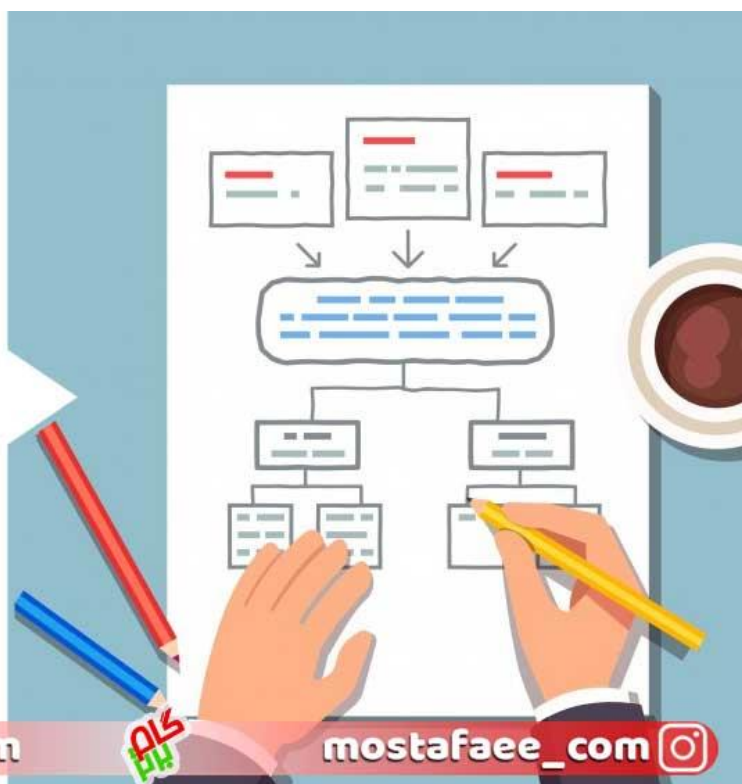
این است که شما باید برای موفقیت در آن، یک سری نکته و تکنیک را رعایت کنید که افراد رتبه بالای کنکور هم آن ها را رعایت کرده اند. نکاتی مانند:

۱. فقط به کتاب های درسی اکتفا نکنید
۲. روش های مطالعه موثر را یاد بگیرید
۳. هر تستی روش خودش را دارد
۴. آزمون را برای خود چندین بار شبیه سازی کنید
۵. یکنواخت درس نخوانید
۶. شرایط آزمون را دقیق بررسی کنید
۷. داشتن دفتر برنامه ریزی کنکور

و ۱۰ تکنیک مهم و فوق العاده دیگر که پیشنهاد می کنم با مطالعه مقاله موفقیت در کنکور ، آن را یاد بگیرید.



**موفقیت در کنکور
اتفاقی نیست که
بدون برنامه
ریزی مناسب
به آن دست
پیدا کنید**



www.mostafae.com

mostafae_com

بهترین راه موفقیت در تحصیل

طبیعتاً همه افراد می توانند بدون هیچ راهنمایی به موفقیت تحصیلی برسند! اما بعد از چند سال؟ چقدر دیدید افرادی را که چندین سال است پشت کنکور مانده اند و نمی توانند رتبه قبولی بیاورند؟ چقدر دیدید افرادی را که بارها با نمرات پایین خود سرکوفت های خانواده و دوستان را به جان خریده اند؟ چقدر دیدید دانش آموزانی که را که بعد از چند سال هنوز نمره قبولی درسی را به دست نیاورده اند؟ چقدر دیدید...

می توانم به اندازه یک کتاب از این دست مثال ها برایتان بزنم؛ اما باز هم می گویم که همه این افراد می توانند بدون راهنما و مشاور به موفقیت برسند! فقط همان طور که گفتم ممکن است چند سال از زندگی آن ها نابود شود و روزهای مهمی را از دست بدهند. به همین دلیل مهم ترین و اصلی ترین توصیه ما برای موفقیت در درس و تحصیل، کمک گرفتن از یک فرد خیره و متخصص در این حوزه است.

ما هم دقیقاً به همین دلیل بسته جامع امپراطور تحصیلی (دوره آموزشی برنامه ریزی تحصیلی) را برای شما تولید کردیم که بتوانید با استفاده از نکات ریز و تخصصی مشاور تحصیلی گام برتر، وحید ایمنی، هم شیوه های صحیح مطالعه دروس را یاد بگیرید و هم انگیزه خود را به طور قابل توجهی برای درس خواندن افزایش دهید. شک ندارم اگر با خود این بسته دقیق تر آشنا شوید و توضیحات آن را کامل مطالعه نمایید، حتماً خواهید دانست که چقدر شما هم به آن احتیاج دارید. پس برای این کار، به صفحه **بسته جامع امپراطور تحصیلی** مراجعه کنید. موفق باشید...

اگه به فکر بهبود رتبه و معدلت هستی
برای یادگیری صفر تا صد تکنیک های افزایش معدل
و بهبود رتبه و تراز در آزمون های تستی، کلیک کنید

امپراطور تحصیلی

سوالات متداول درباره مقاله برنامه ریزی درسی

1. برنامه ریزی درسی چیست؟

در هر زمینه ای برای اینکه بتوانید از حداکثر توانایی خودتان برای رسیدن به هدف استفاده کنید، باید برنامه ریزی داشته باشید و زمینه درسی نیز مستثنا از این فرمول نیست؛ شما برای اینکه بتوانید معدل خوب در کارنامه یا رتبه عالی در کنکور کسب کنید باید برنامه ریزی درسی مناسبی داشته باشید؛ چرا که بدون برنامه ریزی درسی امکان موفق شدن تقریباً صفر است.

2. چند روش برنامه ریزی درسی در این مقاله ذکر شده است؟

در این مقاله ، بیش از ۱۰ مورد از بهترین راه های برنامه ریزی درسی را به شما آموزش داده ایم که می توانید راهگشای شما در برنامه ریزی تحصیلی باشد.

3. در این مقاله برای، برنامه ریزی درسی کنکور هم راهکاری ذکر شده است ؟

یکی دیگر از مهم ترین مشکلات و دغدغه های دانش آموزان، کنکور می باشد؛ کنکوری که در سال دوازدهم تبدیل به تمام فکر و ذکر افراد می شود و مدام به این فکر می کنند که چگونه در این آزمون مهم سربلند شوند که در این مقاله نکاتی ناب جهت این امر ذکر شده است.

