

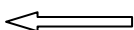


نمونه الگوهای پیشنهادی برنامه ی ساعتی برای برنامه ریزی درسی دانش آموزان دبیرستانی

به منظور آشنایی و تجربه عملی شما با برنامه ریزی ساعتی ، در این بخش لازم است تا با نمونه الگوهایی از برنامه ریزی ساعتی ، جهت تنظیم دقیق تر برنامه مطالعات درسی ، آشنا شده تا مقدمه ای باشد برای مهارت شما در برنامه ریزی ساعتی. بنابراین با توجه به تعریف قبلی در مورد برنامه ریزی ، ضروری است تا دانش آموزان عزیز، این الگو را جدی گرفته و با اجرای آن در روزها و هفته های متمادی ، تسلط لازم را برای تنظیم یک برنامه ریزی مفید کسب نمایند. حتما به تذکراتی که در ادامه جدول برنامه آمده است توجه کرده در برنامه ریزی شخصی خودتان مدنظر قرار دهید.

* الگوی اول – برنامه ریزی برای روزهای معمولی (بدون برنامه ی کلاس فوق العاده) :

<p>* ساعت ۶ تا ۷/۴۵ شب:</p> <p>دو زنگ ۴۵ : اتمام دروس امروز و یا تکمیل و مرور (با ۱۵ استراحت ما بین آن)</p>	<p>*مقارن با اذان مغرب:</p> <p>الف – ادای فریضه نماز ب – وقت آزاد ، تفریح و..</p>	<p>۱_روزهای ۴ زنگه (تا قبل از مغرب) :</p> <p>الف – ۳۰ استراحت و خواب . ب – یک زنگ ۴۵ درس امروز.</p> <p>۲_روزهای ۳ زنگه :</p> <p>الف – ۴۵ استراحت و خواب. ب – سه زنگ ۴۵ درس امروز.</p>
<p>* ۶/۳۰ تا ۷/۴۵ شب :</p> <p>شام ویا استفاده از تلویزیون ، کامپیوتر و</p>	<p>* ۶/۳۰ تا ۵/۳۰ صبح فردا:</p> <p>الف – فریضه نماز صبح. ب – یک زنگ ۴۵ مطالعه درس امروز و یا پیش مطالعه.</p>	<p>* ۱۰/۳۰ تا ۵/۳۰ صبح فردا :</p> <p>– ۷ ساعت خواب شبانه</p>
<p>* ۶/۳۰ تا ۶/۴۵ صبح:</p> <p>صبحانه و عازم به مدرسه</p>		<p>* ۸/۳۰ تا ۱۰ شب :</p> <p>دو زنگ ۴۵ : مرور دروس فردا و یا دوره دروس سخت و مشکل (با ۱۵ استراحت ما بین آن)</p>

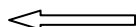


*** الگوی دوم - برنامه ریزی برای روزهایی که بلافاصله بعد از مدرسه کلاس فوق العاده ی (ماندورزش، زبان و...) دارید:**

<p>* روزهای ۴ زنگه : - کلاس فوق العاده (زبان ویا..) * روزهای ۳ زنگه : الف- ۳۰ استراحت. ب- دو زنگ ۴۵ درس امروز ج- کلاس فوق العاده(زبان ویا..)</p>	<p>* ۶/۳۰ تا ۷ شب: استراحت کوتاه مابین درس و فریضه نماز مغرب و عشاء</p>	<p>* ۹ تا ۹ / ۳۰ شب: شام و تفریح (تلویزیون، کامپیوتر و یا..)</p>	<p>* ۹ تا ۷ شب: دو زنگ ۴۵ : تکمیل دروس امروز</p>
<p>* ۹ / ۳۰ تا ۱۱ / ۱۵ شب؛ دو زنگ ۴۵ : مرور دروس فردا</p>	<p>* ۱۱ / ۱۵ تا ۶ / ۱۵ صبح فردا: - ۷ ساعت خواب شبانه</p>	<p>* ۱۵ / ۱۵ تا ۷ صبح فردا: الف- فریضه نماز صبح . ب- پیش مطالعه مختصر درس امروز</p>	<p>* ۷ صبح فردا: عازم به مدرسه</p>

*** الگوی سوم - برنامه ریزی برای روزهایی که کلاس فوق العاده ی بعد از ظهر (ماندورزش، زبان و...) با فاصله تشکیل می شود:**

<p>* ۱_ روزهای ۴ زنگه : الف - ۳۰ استراحت. ب- یک زنگ ۴۵ درس امروز.</p>	<p>* ۲_ روزهای ۳ زنگه : الف- ۳۰ استراحت. ب- ۳ زنگ ۴۵ درس</p>	<p>* ۳_ ۸ تا ۸ / ۳۰ شب: کلاس فوق العاده (زبان و یا...)</p>	<p>* ۴_ ۸ تا ۸ / ۳۰ شب: استراحت و فریضه نماز مغرب و عشاء</p>	<p>* ۵_ ۹ / ۱۵ تا ۸ / ۳۰ شب: یک زنگ ۴۵ : تکمیل دروس امروز</p>
<p>* ۱۰ تا ۹ / ۱۵ شب: شام و تفریح (تلویزیون ویا...)</p>	<p>* ۱۰ تا ۱۰ / ۴۵ شب: یک زنگ ۴۵: تکمیل و مرور دروس فردا</p>	<p>* ۱۰ تا ۵ / ۴۵ شب تا ۵ / ۴۵ فردا صبح : خواب شبانه</p>	<p>* ۵ / ۴۵ تا ۶ / ۴۵ صبح: فریضه نماز و یک زنگ ۴۵ درس امروز(پیش مطالعه)</p>	<p>* ۷ تا ۶ / ۴۵ صبح: صبحانه و عازم به مدرسه</p>



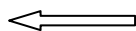
* الگوی چهارم – برنامه ریزی برای روزهای تعطیل :

<p>بعداز ظهر تا ۷: * دوزنگ ۴۵؛ تکمیل دروس عقب افتاده و اجرای برنامه دوره درسا و *دوزنگ ۴۵: مرور دروس فردا</p>	<p>مقارن ظهر تا حدود ۳ بعداز ظهر: فریضه نماز و صرف ناهار رسیدگی به امور شخصی و استراحت</p>	<p>صبح روز تعطیل؛ از حدود ۸ الی ۹ صبح تا ظهر: سه زنگ ۴۵: تکمیل دروس عقب افتاده و یا دوره دروس</p>	<p>حداکثر ۹ ساعت خواب و استراحت در روزهای تعطیل (به جای حدود ۸ ساعت در روز غیر تعطیل)</p>
<p>۶/۳۰ تا ۶/۴۵ صبح: صبحانه و عازم به مدرسه</p>	<p>۵/۳۰ تا ۶/۳۰ صبح: فریضه نماز و یک زنگ ۴۵: درس امروز * اولویت: پیش مطالعه</p>	<p>۱۰/۳۰ شب تا ۳۰/ ۵ صبح فردا: خواب</p>	<p>۷ تا ۱۰/۳۰ شب: وقت آزاد و در اختیار دانش آموز (مهمانی، تفریح و) * تذکر: قابل جابه جا شدن با صبح و عصر است.</p>

*** تذکرات مهم در تنظیم جدول برنامه ریزی ساعتی :

۱- ترکیب الگوها: ترکیب الگوهای مختلف برنامه ریزی پیشنهاد شده و تنظیم یک برنامه ی متناسب با شرایط شخصی خود ، یکی از راهکارهای عمل به الگوهای متفاوت در این برنامه ی پیشنهادی است. برای نمونه ؛ بعدازظهر روزهایی که شما کلاس فوق العاده (زبان ویا.....) دارید ، الگوی دوم و یا سوم را - به تناسب وضعیت آن روز - در نظر می گیرید و بعدازظهر روزهایی که کلاس فوق العاده ای نداشته و تماماً در منزل هستید ، قاعدتاً الگوی اول را عمل خواهید نمود .

۲- جا به جایی برنامه ها در روزهای تعطیل: برای اینکه برنامه دلخواهی که مناسب شرایط شخصی و هماهنگ با خانواده نیز باشد تنظیم و اجرا گردد .



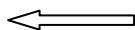
می توان برنامه های مختلف اجرایی در روزهای تعطیل را (شامل برنامه ی درسی ، رسیدگی امور شخصی ، تفریح و سرگرمی ، استفاده از تلویزیون و کامپیوتر ، مهمانی و گردش و... که در جدول این روز تنظیم شده است) با یکدیگر در صبح و بعدازظهر و یا شب و روز تعطیل ، جا به جا نمود . مثلاً؛ ممکن است برنامه مهمانی، گردش ، تفریح و... در صبح یا ظهر و یا عصر روز تعطیل مهیا گردد. بنابراین می توان برنامه را در ساعت مناسب دیگری - غیر از ساعت ذکر شده در جدول برنامه ی پیشنهادی - در نظر گرفته و اجرا کرد.

۳- تلاقی برنامه ها در روزهای پنج شنبه : در صورت تلاقی در اجرای برنامه درسی با مهمانی ویا تفریح و امثالهم در بعد از ظهرهای روزهای پنج شنبه ، می توانید آن را با برنامه ی مهمانی ، تفریح ، زمان آزاد و در اختیار دانش آموز که در روزهای جمعه تعریف شده است ، جا به جا نمایید. که این نیز نمونه دیگری از " برنامه ی ترکیبی " با استفاده از الگوهای پیشنهادی است.

۴- رجوع دقیق : به منظور جلوگیری از تکرار تذکرات و راهنمایی های لازم در اجرای این برنامه ، خواهشمنداست به مقالات قبل و یادداشت های کلاس درس برنامه ریزی ، مراجعه فرمایید.

۵- ساعات شروع و پایان برخی از برنامه ها در این جدول ، با مدرسه ای که در آن تدریس می کنیم تنظیم شده است. لذا دانش آموزگامی دیگر مدارس باید این جدول ساعتی را با توجه به ساعات شروع و پایان مدرسه ای که درس می خوانید ، تنظیم نمایید.

۶- زمان مطالعه خود را برحسب «یک ساعت» تنظیم کنید. برای اغلب افراد ، این تقسیم بندی ساعتی ، یک تقسیم بندی مناسب است . بیش از یک ساعت مطالعه ، کارآیی کاهش می یابد. در پایان هر ساعت مطالعه به طور مرتب تنفس کوتاهی بگیرید و هرگز برای چندین ساعت به طور مداوم بدون رفع خستگی مطالعه نکنید . پنج تا ده دقیقه در پایان هر یک ساعت مفید است.^(۲) همچنان که ملاحظه می شود ، جدول پیشنهادی هم برای هر برنامه ی درسی ، بین ۴۵ دقیقه تا ۱ ساعت تنظیم شده است.



۷- از جمله مشکلات اجرای هر برنامه ایی موانع موجود برسر راه آن است. لذا غلبه موانع اجرای برنامه ها از جمله مهارت های لازمی است که باید توسط شما کسب گردد. یکی از این موانع؛ عدم تمرکز حواس است. دزدگی، عدم علاقه، در خواب و خیال فرو رفتن و حواس پرتی، همگی سبب کاهش تمرکز حواس می شوند. تمرکز حواس کلید کار آمدی در برنامه ی مطالعه است. بدون تمرکز، مطلبی که درک و فهم آن فقط یک ساعت وقت لازم دارد، ممکن است دو تا چند ساعت وقت بگیرد و هرگز به خوبی فهمیده نشود.^(۱) لذا در این صورت، تنها تنظیم ساعت و جدول برنامه ریزی کمک چندانی نخواهد کرد.

۸- اگر فکر می کنید که نوشتن یک برنامه کامل و بدون نقص تمام کاری است که شما باید انجام دهید، در اشتباه هستید. بلکه تصمیم گیری جدی برای اجرای برنامه، یک ضرورت است. چون بیشترین رفتار انسان براساس افکار و اعمال محدود کننده شکل می گیرد و خود آگاهی و مسئولیت شخصی در آن تضعیف می شود. تصمیم گیری یک فرایند است، پس نیاز به یک خط مشی واضح و روشنی دارد. می توان مواردی چون؛ نقشه کشی، شناخت انگیزه های آنی، توجه به سرنوشت، بررسی احساسات خود، تحلیل پیش فرض ها و نگرش ها در تصمیم گیری و برشمردن سود و زیان آن ها را نام برد که در ترسیم خط مشی منطقی به شما کمک خواهند کرد. به خصوص وقتی که احساس می کنید در تصمیم گیری و اجرای برنامه ای درمانده شده و گیر کرده اید، ترسیم خط مشی با یک الگوی مطمئن و روشن، ضرورت خود را بیشتر می نمایاند.^(۳)



-
- ۱- برگرفته از کتاب: روشهای مطالعه / نوشته ی کی پی بالدريج / ترجمه ی دکتر علی اکبر سیف / نشر دانا / چاپ هفتم / صفحه ی ۱۸۰.
 - ۲- برگرفته از کتاب: روشهای مطالعه / نوشته ی کی پی بالدريج / ترجمه ی دکتر علی اکبر سیف / نشر دانا / چاپ هفتم / صفحه ی ۱۷۵.
 - ۳- اقتباس از: کتاب برنامه ی آمادگی / نوشته دکتر ویلیام بندات و دکتر دایان سوکی نیک / ترجمه ی مرجان فرجی / انتشارات رشد / چاپ اول ۱۳۸۱ / از بین صفحات ۲۱۹ تا ۲۲۱

مشاوره مدارس آموزش و پرورش منطقه ۳ تهران
و مسئول مرکز مشاوره ی موسسه ی فرهنگی دانش
جعفر ابراهیمی