

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عنوان جزوه:

# برنامه ریزی درسی

مخاطبان:

دانش آموزان - هنرجویان - دانش پژوهان و داوطلبان کنکور

تهیه کننده:

احمد عشقی - کارشناس ارشد روانشناسی

## مراحل آماده شدن برای کنکور:

- به مدت دو هفته سؤالات کنکور سالهای گذشته را به ترتیب سال خوانده تا ذهن شما با سؤالات کنکور آشنا شود. و هنگام مطالعه دروس متوجه باشید که به چه نکاتی باید بیشتر تمرکز کنید و...
- در مدت زمان طولانی (حدود ۵ ماه) تمام دروس را به طور دقیق مطالعه نمایید و تکالیف هر مبحث را انجام دهید. طوری مطالعه کنید که برای امتحان تشریحی آماده شوید. دانش پژوهان باید کتابهای سال پیش دانشگاهی را با کلاسهای درس مطالعه نمایند و پیش بروند. در این مرحله بر تست زدن خیلی تأکید نمی گردد ولی چنانچه داوطلب در اوقات نیمه طلایی به این عمل مبادرت ورزد نوعی مرور مطالب محسوب شده و برای رفع خستگی روانی افزایش اعتماد به نفس و ارزیابی نحوه مطالعه خویش خوب است. برای یادگیری عمیق دروس سعی کنید از روش های تقویت دروس که بعداً خواهد آمد استفاده کنید.
- پس از پایان مرحله مطالعه عمیق و یادگیری دقیق تمام کتابها را مرور کرده و با استفاده از تستهای طبقه بندی شده و دارای پاسخ تشریحی تست بزنید. در این مرحله که تا دو هفته به زمان کنکور ادامه خواهد داشت تست زدن مورد تأکید است زیرا تست زنی سرعت عمل شما را در جلسه کنکور افزایش داده پاسخ به سؤالات را به سبک تستی خواهید آموخت. مطالب را مرور خواهید کرد و فواید دیگری از این قبیل.
- در دو هفته آخر فقط نکات مهم و خیلی مهم را مرور کنید این مرور کردن را به کتابهای خاصی محدود نکنید بلکه تمام کتابها را دوباره خوانی نمایید البته مرور دروس اختصاصی را به روزهای نزدیک به کنکور موکول نمایید به شرطی که مطمئن شوید که در آن روزها از عهده مطالعه آنها بر خواهید آمد.

## ➤ تعیین جیره هفتگی:

- مفهوم: جیره هفتگی به این نکته می پردازد که شما بطور متوسط در هر هفته باید چند صفحه از هر درس را مطالعه نمایید تا در پایان دوره (عمیق و یا مرور همراه با تست زنی) بتوانید کتابها را تمام کنید.



تذکر (۱) عمل محاسبه برای چیره بنده هفتگی را بطور جداگانه برای تمام دروس انجام دهید.

تذکر (۲) در جدول فوق پنج ماه لازم برای مطالعه عمیق کتابها از مهر شروع شده است و به اسفند ختم می شود. واضح آنست هر چه داوطلب مطالعه کردن برای کنکور را دیرتر از مهر شروع کند باید مدت زمان مصروف برای مطالعه عمیق را کاهش دهد و این کاهش مسلماً به موفقیت دانش آموز در امر قبولی در کنکور لطمه وارد خواهد کرد.

- ❖ راهکارها و روشهایی برای یادگیری بهتر و تقویت دروس:
- ❖ روشهای مطالعه را که ذیلاً خواهد آمد یاد گرفته و آنها را به کار گیرید.
- ❖ حتی الامکان از کتابهای کمک درسی و کتابهای کار (بویژه اگر پاسخ تشریحی داشته باشد) استفاده نمائید.

- ❖ استفاده از نرم افزارهای آموزشی و CD. VD مفید خواهد بود بویژه اگر از نوع مناسب باشد.
- ❖ با هم دوره ها و همکلاسی های خود راجع به موضوعات درسی بحث کنید.
- ❖ یادگیری دروس را صرفاً به یادداشت های خود از صحبت های دبیر محدود نکنید. مطالعه کتاب درسی اگر به درستی انجام شود مفید خواهد بود.

- ❖ اگر از نظر مالی در مضیقه نیستید و اگر با روشهای دیگر نتوانسته اید در یادگیری دروس موفق شوید از دبیران داوطلب برای تدریس خصوصی استفاده کنید و یا در کلاسهای تقویتی مناسب و کم حجم شرکت کنید.

- ❖ اگر بتوانید به یکی از هم شاگردی ها درس دهید و یا او به شما درس دهد. این عمل برای دو طرف مفید خواهد بود.

- ❖ گاهی ضعف و نا توانی شما در یک درس در سالهای قبل ریشه دارد. بنابراین برای یادگیری درس مورد نظر سعی کنید کتابهای سالهای گذشته را حتی در دوره راهنمایی تحصیلی مطالعه کنید تا اصلاحاً پایه شما قوی گردد.

تذکر (۱) برای یادگیری هرچه بیشتر وعمیق تر سعی کنید: روشهای مزبور را بطور تلفیقی مورد استفاده قرار دهید و خود را به استفاده از یک یادوروش محدود نسازید

تذکر (۲) در انتخاب روشهای مزبوره ویژگیهای فردی (از نظر هوش، استعداد و شخصیت) خانواده و دیگر عوامل محیطی توجه نمائید.

تذکر (۳) برخی روشها را باید بلافاصله پس از تدریس دبیر و حضور در منزل (همچون مطالعه کتاب درسی و استفاده از کتابهای کمک درسی) و برخی رانیز می توان در طول هفته بکار بست (همچون استفاده از کتاب کار، استفاده از نرم افزارها و CD, و VD)

### معرفی روشهای مطالعه

الف - روش مطالعه دروس فهمیدنی یا کارکردنی (همچون ریاضی و فیزیک)

مرحله اول : درسی را دبیر می خواهد تدریس کند مشخص کنید و قبل از کلاس آنرا به طور اجمالی مطالعه کنید. این پیش مطالعه نباید طولانی شود مثلاً برای مطالعه اجمالی یک درس ۵ صفحه ای ریاضی حدود ۱۵ دقیقه کافی است. در مطالعه گذرا سعی کنید نگاهی اجمالی به مقدمه، نمودارها، عناوین، تصاویر، خلاصه و سوالات درس بیاندازید این عمل فوایدی دارد که به دلیل طولانی شدن جزوه از پرداختن به آن خودداری می گردد. داوطلبان کنکور که احتمالاً در منزل مطالعه می کنند و از کلاس خاصی استفاده نمی کنند نیز باید این پیش مطالعه را انجام دهند.

مرحله دوم: در کلاس به تدریس دبیر بخوبی و با دقت گوش دهید سوالات خود را به موقع (نه در آخر جلسه) بپرسید و یادداشت برداری را ترجیحاً بعد از توضیحات دبیر انجام دهید. توجه داشته باشید آنچه در کلاس مهم و اساسی است این است که در درس را در کلاس بخوبی یاد بگیرید و امر یادداشت برداری در مرتبه دوم بوده و کمتر حائز اهمیت است.

### مرحله سوم :

در منزل پس از بازگشت از مدرسه و استراحت . هرچه زودتر درسی را که دبیر ارائه کرده است بطور دقیق بخوانید و تکالیف آن را انجام دهید . هنگام مطالعه کتاب درسی . سعی کنید فقط صورت مسئله مثالهای هر قسمت را نگاه کرده و سپس بدون نگاه کردن به کتاب آن را حل کنید و سپس آن را با جواب کتاب مقایسه کنید .

نکات مهم و کلیدی هر قسمت را در حاشیه بنویسید . یادداشت های کلاسی خود را تکمیل کنید و یا آنها را به حاشیه صفحات کتاب منتقل کنید . در مرحله مطالعه دقیق سعی کنید از روشهای تقویت دروس که قبلا شرح داده شد استفاده کنید .

### مرحله چهارم :

جلسه بعد . قبل از ورود . درس داده شده قبلی را مرور کنید تا فراموشی آموخته های شما کمتر و بهتر بتوانید به سوالات دبیر پاسخ دهید . داوطلبان کنکور نیز مدتی پس از مطالعه دقیق بهتر امر مرور کردن را (به ویژه در اوقات طلایی) انجام دهند تا میزان فراموشی آموخته های آنها به حداقل برسد .

### ب- روش مطالعه دروس حفظی

برای اینکه دروس حفظی همچون زیست شناسی . تاریخ و جغرافیا و امثالهم را مطالعه کنید و بخوبی یاد گرفته و کمتر فراموش کنید مراحل ذیل را طی کنید :

مرحله اول : ابتدا ف صل مورد نظر را مشخص کرده و آن را بطور گذرا و اجمالی مطالعه کنید اگر این مطالعه در مدتی کوتاه (حدود ۱۵-۰ دقیقه برای یک مبحث ۱۵ صفحه ای ) انجام شود کفایت می کند . این عمل باعث افزایش تمرکز حواس شما در مراحل بعدی مطالعه شما شده . مطالب را بهتر فرا خواهید گرفت و کمتر فراموش خواهید کرد . در این مرحله لازم نیست تمام عبارات و پاراگرافهای



مبحث مورد نظر را بطور دقیق مطالعه کنید بلکه سعی کنید تنها مقدمه .عناوین .تصاویر .نمودارها مطالب داخل کادر. خلاصه فصل و سوالات پایانی رات به اجمال و بطور گذرا مطالعه نمائید.

## مرحله دوم :

مبحث مورد نظر را مجدداً از آغاز تا انتها پاراگراف به پاراگراف مطالعه کنید .این مطالعه باید بطور عمیق و دقیق انجام شود و شخص با یکی یا چندتا از اعمال زیر را انجام دهد:

۱- پس از مطالعه هر پاراگراف .باید سوال یا سوالاتی برای آن طرح نماید و ترجیحاً آنها را در حاشیه کتاب بنویسد و جواب آنها را علامت بزند

۲- پس از مطالعه هر پاراگراف . زیر نکات مهم را خط کشیده و آنها را بطور معنا دار و منسجم در حاشیه کتاب بنویسید ( خلاصه نویسی)

۳- همرا با مطالعات جملات و عبارات هر پاراگراف زیر نکات خط بکشید. عمل خط کشی بهتر است با رنگهای مختلف انجام شود به این صورت که هر رنگ نشانه ای از درجه اهمیت مطلب مورد مطالعه باشد. مثلاً مطابق قرار داد با خود می توان زیر نکات خیلی مهم را با رنگ سبز. نکات مهم را با رنگ آبی . نکات دارای اهمیت متوسط را با رنگ سیاه و نکات کم اهمیت را با رنگ قرمز مشخص کرد. اگر چه با استفاده از دو روش قبلی امر یادگیری عمیق تر انجام می شود و استفاده از آن دو برای امتحانات تشریحی توصیه می شود. ولی بدلیل اینکه سؤالات کنکور تستی (چند گزینه ای) است و شخص باید منابع آزمون را بطور دقیق و سریع بخواند لذا به داوطلبان کنکور استفاده از روش آخر توصیه می شود.

## مرحله سوم:

پس از مطالعه هر پاراگراف به شرح فوق. سعی کنید بدون نگاه کردن به کتاب آنها را با خود تکرار کنید و سپس جوابهای خود را با متن کتاب مقایسه و مطابقت کنید. این عمل را آنقدر تکرار تا

بتوانید مطالب را بدون اشتباه بیان کنید. نکته قابل ذکر این است که در این مرحله نباید خیلی وسواس نشان دهید زیرا هنوز فرصت های دیگری برای مطالعه این قسمت ها پیش رو خواهید داشت.

### مرحله چهارم:

مدتی پس از مطالعه فصل مورد نظر مدتی به شرح فوق. سعی کنید آنها را مجدداً مطالعه یا مرور کنید. این عمل برای مقایسه با فرموشی مؤثر و ضروری بنظر می رسد.

(پ) روش مطالعه دروس زبان انگلیسی و عربی:

۱-پ) درک مطلب و ترجمه:

امروزه بر خلاف دهه های گذشته. اهمیت درک مطلب و توان ترجمه متون زبان خارجی (عمدتاً انگلیسی) برای موفقیت تحصیلی و شغلی نسبت به دستور آن حائز اهمیت بیشتری است. لذا شما به عنوان یک دانش آموز یا داوطلب ورود به مراکز آموزش عالی باید اقداماتی به شرح ذیل را انجام دهید: برای تقویت درک مطلب و افزایش توان ترجمه می توانید به ترتیب از کتابهای دوره راهنمایی تحصیلی و کتب دوره متوسطه و پیش دانشگاهی استفاده کنید. مطالعات خود را برای تقویت درک مطلب زبان انگلیسی به سال جاری که در آن پایه تحصیل می کنید محدود نسازید. دلایل این توصیه متعددی یکی از این دلایل این است که طراحان سؤالات کنکور (قسمت درک مطلب درس زبان انگلیسی) غالباً خود را به منابع درسی زبان که از سوی سازمان سنجش معرفی شده است محدود نکرده و یا از آن فراتر می نهند. از این رو علاوه بر ضرورت مطالعه کتب زبان انگلیسی موجود در تمام پایه های دوره راهنمایی و متوسطه و پیش دانشگاهی ترجمه داستانهای کما بیش کوتاه و حتی مطالعه مجلات و روزنامه ها و نیز استفاده از نرم افزارها و سی دی های کمک آموزشی و یا استفاده از کلاسهای زبان (به ویژه برای مکالمه) مفید و مؤثر به نظر می رسند. برای تقویت درک مطلب زبان بهتر است از سالهای قبل از کنکور برنامه ریزی کرده و برای دستیابی به آن هدف تلاش کنید.



مطابق یافته های روانشناسی برای افزایش خزانه لغوی و توسعه درک مطلب ترجمه متون و به خاطر سپردن معانی لغات از آن طریق به مراتب مؤثرتر است از حفظ کردن لغات موجود در یک دیکشنری و دفتر لغت نامه. بنابراین سعی کنید روزانه نیم الی یک ساعت از وقت خود را صرف ترمه متون انگلیسی کنید. برای یان منظور معانی کلماتی را که نمی دانید از دیکشنری (و یا کتابهای کمک درسی) یافته و آنها را (ترجیحاً با تلفظ شان) مطابق یک شماره در حاشیه صفحه کتاب بنویسید. پسپ جمله مزبور را ترجمه کنید این عمل باعث می شود که معانی کلمات را بهتر به خاطر سپرده و کمتر فراموش کنید. در وقت مورد نظر جملات دیگری را نیز به روش مزبور ترجمه کنید و در پایان آن لغات را (همراه با معانی و تلفظ شان) روی کاغذی کوچک نوشته و آن را مرده (نظیر زمان حضور در صف نانوايي). در مسیر رفت و آمد به مدرسه و از این قبیل زمانها) چندین بار مرور کنید. پس از اتمام یک درس به روش مزبور و قبل از ورود به درس جدید سعی کنید درس آخر و تمام دروس قبلی را مرور کنید و سپس به درس جدید وارد شوید. بدیهی است روش مزبور برای یادگیری واژگان عربی و تقویت ترجمه متون عربی نیز مؤثر خواهد بود.

## ۲. پ) گرامر و دستور زبان:

- یک کتاب نسبتاً کم حجم (حدود ۲۰۰-۱۰۰ صفحه) از دستور زبان انگلیسی و یا عربی در سطح متوسطه تهیه کنید و روزانه حدود نیم ساعت آن را مطالعه کنید. این کتاب بهتر است حاوی تست های طبقه بندی شده و دارای پاسخ تشریحی (به ویژه برای کنکوریها) می باشد.

- برای هر سال تحصیلی یک کتاب کمک درسی تهیه کرده و همراه با تدریس دبیر و کتاب درسی از آن استفاده کنید. هیچگاه پاسخ سؤالات و تمرین درس را از روی کتابهای کمک درسی رو نویسی نکنید بلکه از کتابهای مزبور به روش های مندرج در مبحث روشهای مطالعه دروس فهمیدنی و حفظی استفاده کنید.

- داوطلبان کنکور بویژه بعد از عید نوروز همراه با مطالعه یک مبحث باید تست های طبقه بندی شده و دارای پاسخ تشریحی را پاسخ دهند.

- استفاده از کتاب کار(بویژه اگر با پاسخ تشریحی همراه باشد) نیز مفید به نظر میرسد.

- علاوه بر موارد فوق می توانید زمانها و بابها(در عربی) و یا افعال بی قاعده ing دار و امثالهم را در کارتهای جداگانه ای نوشته و با نصب آنها در معرض دید بطور روزانه و در اوقات مرده چند بار آنها را مرور کنید و پس از مدتی تکرار کارت دیگری نصب کرده و مدتی آن را مرور کنید و الی آخر. پس از مطالعه تمام کارتها می توانید مجدداً و به ترتیب آنها را نصب کرده و مرور کنید.

### \* تقسیم بندی زمان مطالعه:

به لحاظ میزان آمادگی دانش آموز برای مطالع و یادگیری دروس سه نوع زمان را می توان معرفی کرد:

(الف) اوقات طلایی: وقتی که شرایط درونی شاگرد و یا شرایط محیط زندگی وی برای یادگیری و فعالیتهای ذهنی کاملاً مهیا است. او در اوقات طلایی به سر می برد. شما از طریق تمرکز بر خود و بررسی شرایط حاکم بر اطراف خود باید اوقات طلایی خود را شناخته و از آن برای مطالعه دروس بطور دقیق انجام تکالیف دشوار مطالعه کتابهای اختصاصی مرور دروس دشوار. مرور دروس اختصاصی و برای موارد دیگری از این قبیل استفاده کنید.

(ب) اوقات نقره ای: وقتی که شرایط درونی شما و شرایط محیط زندگی تان به گونه ای است که شما آمادگی کمتری برای یادگیری و فعالیتهای ذهنی پیچیده دارید از آن به عنوان اوقات نقره ای یاد می کنیم. در اوقات نقره ای سعی کنید دروس عمومی را مرور کرده تکالیف آسان را انجام دهید. تکالیف کم اهمیت را بنویسید در مرحله مطالعه دقیق (قبل از عید نوروز) تستهای طبقه بندی شده با پاسخ تشریحی پاسخ دهید و از این قبیل.

پ) اوقات مسی (مرده): اوقاتی که بطور غیر منتظره برای شما بوجود آمده و یا برای مطالعه سیستماتیک مناسب نمی باشد از آن به عنوان اوقات مسی یا مرده یاد می کنیم در این اوقات می توانید اعمالی شبیه به آنچه در مبحث روش مطالعه زبان گفته شد انجام دهید.

#### \* چهار سؤال مهم:

بهترین روش آماده شدن برای امتحان مطالعه کتابها در طول ترم و یا نیم سال تحصیلی است این نوع از مطالعه (مطالعه توزیعی) به مراتب بهتر و مؤثر تر از مطالعه فشرده (مطالعه محدود به ایام امتحانات) خواهد بود. بای این منظور شما هر روز پس از بازگشت از مدرسه و استراحت و با مراجعه به برنامه کلاسی سؤالات زیر را از خود پرسیده و سعی کنید عملاً به آنها پاسخ دهید:

الف) فردا دبیر چه تدریس خواهد کرد؟ برای پاسخ به این سؤال باید در اوقات طلایی (به ویژه درس اختصاصی و مهم) و یا در اوقات مسی (بوپژه دروس کم اهمیت) درسی را که دبیر قصد تدریس را دارد به اجمال و بطور گذرا مطالعه کنید.

ب) امروز دبیر چه تدریس کرد؟ برای پاسخ به این سؤال باید درسی را که ارائه داده شده است در اوقات طلایی بطور دقیق و با روشهایی که قبلاً شرح داده شد مطالعه کنید و تکالیف آن را انجام دهید.

پ) فردا دبیر چه خواهد پرسید؟ برای پاسخ به این سؤال باید درسی را که دبیر می خواهد پرسد و یا امتحان بگیرد را در اوقات طلایی (دروس دشوار) و یا مسی (دروس آسان) بازخوانی و مرور کنید.

ت) سایر اوقات را چه کنم؟ پس از پاسخگویی عملی به سؤالهای فوق سعی کنید از سایر اوقات برای موارد زیر استفاده کنید:

\* مرور کردن دروس گذشته

\* استفاده از روشهای مناسب برای یادگیری و تقویت دروس (حل مسائل موجود در کتابهای کار و استفاده از نرم افزارهای آموزشی یا سی دی های آموزشی). شرکت در کلاس تقویتی و از این قبیل)

\* پاسخ دادن به تست ها

\* انجام کارهای شخصی

\* کمک به خانواده و یا تفریح کردن.

[www.kandoocn.com](http://www.kandoocn.com)

[www.kandoocn.com](http://www.kandoocn.com)

[www.kandoocn.com](http://www.kandoocn.com)