

## چگونه برای کنکور برنامه ریزی کنیم

حتماً همهی شما به خوبی اهمیت برنامه ریزی را درک می کنید و متوجه هستید که برای رسیدن به هدف مطلوب، داشتن برنامه ای مناسب و البته پیش رفتن مطابق آن، ضروری است؛ پس با گفتن اهمیت های آن، سرتان را درد نمی آورم. فقط همین قدر بگویم که برنامه ریزی مناسب، علاوه بر بالا بردن بازدهی مطالعه و تمرکز، آرامش تان را هم بیشتر می کند و بی دقتی تان را نیز کاهش می دهد!

برنامه به ۳ نوع بلند مدت، میان مدت و کوتاه مدت تقسیم می شود. در مجله اینترنتی بیرکلیک بیشتر می خواهیم راجع به برنامه ی کوتاه مدت (هفتگی) که البته تقریباً از روی برنامه ی میان مدت (آزمونی یا ماهانه) تعیین می شود صحبت کنیم.

### مراحل برنامه ی هفتگی به شرح زیر می باشد:

#### مرحله ی اول

قبل از شروع برنامه ریزی هفتگی، لازم است میزان ساعتی را که قصد دارید و می توانید در طول هفته مطالعه کنید، مشخص کنید. اگر توانایی شما مثلاً ۲۰ ساعت در هفته است برنامه ی اولیهی هفتگی خود را نیز بر همین اساس تنظیم کنید؛ نه خیلی بیشتر و نه کم تر.

اگر عادت به زیاد خواندن ندارید، برنامه ی خود را سنگین نچینید چون اگر هم بتوانید آن را اجرا کنید قطعاً در هفته های بعد، کم خواهید آورد؛ پس چه بهتر که آهسته و پیوسته پیش بروید و آرام آرام ولی مداوم تلاش خود را متناسب با توانایی هایتان افزایش دهید. چگونه برای کنکور برنامه ریزی کنیم

## مرحله‌ی دوم

Page | 2

بعد از مشخص کردن ساعت مطالعه، این میزان ساعت را با توجه به اهمیت درس‌ها و ضعف و قوت‌تان بین دروس خود تقسیم کنید؛ به‌طور مثال اگر در گروه رشته‌ی ریاضی-فیزیک هستید،

البته حتماً ضعف و قوت خود را در درس‌های خاص در برنامه، مد نظر قرار دهید و این ساعت‌ها را متناسب با توانایی‌هایتان تغییر دهید مثلاً زبان را از دیفرانسیل بیش‌تر مطالعه نکنید. در این مرحله حتماً کارهایی را که در طول هفته برای درس‌های مختلف نیاز به انجام دارید مشخص کنید و طوری برنامه بریزید که همه‌ی آن‌ها را بتوانید انجام دهید تا خیالتان راحت شود. چگونه برای کنکور برنامه ریزی کنیم؟

## مرحله‌ی سوم

بعد از مشخص کردن موارد و دروس مورد نیاز مطالعه در کل هفته، برنامه‌ی تقریبی هر روز را نیز مشخص کنید. حتماً در یک روز تنوع مطالعاتی داشته باشید و این طور نباشد که مثلاً ۴-۵ ساعت پشت سر هم فقط یک درس خاص را مطالعه کنید.

حتماً مطالعه و زدن تست در هر درس (به‌خصوص دروس اختصاصی) را حداقل بین ۲ الی ۳ روز در هفته پخش کنید زیرا این عمل موجب یادگیری مرحله به مرحله شده و به دنبال آن :  
چگونه برای کنکور برنامه ریزی کنیم؟

۱) (عمق یادگیری مطالب، لحظه به لحظه افزایش می‌یابد.

۲) (فراموشی مطالب کاهش پیدا می‌کند.

۳) (باعث تثبیت یادگیری می‌شود.

### مرحله چهارم

حتما در طول هفته، ساعت‌هایی را به جبران عقب‌ماندگی‌ها اختصاص دهید و در آن زمان هیچ درسی را قرار ندهید تا بدین ترتیب اگر از برنامه عقب افتادید بتوانید بدون نگرانی تا حدی آن را جبران کنید.

### مرحله پنجم

آخرین مرحله برنامه‌ریزی، در واقع بعد از اجرای برنامه است. در آخر هفته حتما بررسی کنید و ببینید چه قدر به برنامه‌ای که ابتدای هفته برای خود مشخص کردید نزدیک بودید؟ آیا واقعا برنامه مطابق توانایی‌هایتان بود؟ بدین ترتیب با فهمیدن اشکالات برنامه‌ی هفته‌ی سپری‌شده، سعی کنید برنامه‌ی هفته‌ی بعد را بهتر و نزدیک‌تر به توانایی‌هایتان بریزید. چگونه برای کنکور برنامه ریزی کنیم؟

حتماً در طی این مرحله به چند نکته توجه کنید:

۱) استراحت و خواب یکی از ضروریات سال کنکور است البته خواب و استراحت به اندازه؛ حتماً بین ساعت‌های مطالعه که حدود ۶۰ الی ۷۵ دقیقه‌اند، ۱۰ الی ۱۵ دقیقه استراحت قرار دهید چون این کار بازده و تمرکز شما را افزایش می‌دهد. مطمئن باشید بدون استراحت بازده شما به مرور زمان بسیار پایین خواهد آمد. در طول هفته نیز، یک نصفه روز (حدود ۵ ساعت) را به طور کامل به تفریح و استراحت اختصاص دهید. مطمئن باشید به نفع‌تان خواهد بود.

۲) شب‌ها حتماً حداقل ۶ ساعت بخوابید چون خواب کافی برای هوشیاری شما هنگام درس خواندن و تمرکز کردن لازم و ضروری است اگر هم خواستید می‌توانید بعد از ظهر حدود ۱ ساعت استراحت کنید.

۳) مهم: حتماً در برنامه‌ی هفتگی خود، تمامی دروس عمومی و اختصاصی را قرار دهید و تست و مطالعه باید توأماً در آن وجود داشته باشد و این طور نباشد که در طول هفته فقط مطالعه کنید یا فقط تست بزنید بلکه این دو مکمل هم‌دیگر می‌باشند.

### برنامه‌ی هفتگی

برنامه‌ی هفتگی مناسب از لازمه‌های خوب درس خواندن است. برای یک برنامه‌ریزی مناسب به نکته‌های زیر توجه کنید:

۱) آخر هفته، پیش‌بینی برنامه‌ی هفته‌ی بعدی انجام شود:

Page | 5

من در سال کنکور هر جمعه حدود ۲، ۳ ساعت را به بررسی برنامه‌ی هفته‌ی قبل و پیش‌بینی برنامه‌ی هفته‌ی بعد با ملاحظاتی که در زیر به آن‌ها اشاره خواهم کرد، اختصاص می‌دادم که واقعا صرف این مدت زمان لازم بود و به من کمک کرد.

۲) (به هر درس با توجه به ضریب و جمعش در کنکور، در طی هفته زمان تعلق بگیرد:

به‌طور مثال ضرایب درس‌های رشته‌ی ریاضی به نحو زیر است:

ادبیات ۴، عربی ۲، دین و زندگی ۳، زبان ۲، ریاضی ۱۲، فیزیک ۹ و شیمی ۶، که روی هم ۳۸ می‌شود.

مثلا اگر داوطلب رشته‌ی ریاضی می‌تواند ۳۸ ساعت درس بخواند، خوب است که حدود ۹ ساعت از آن را به فیزیک اختصاص بدهد.

۳) (هر درس با توجه به ضریب و حجمش بین ۲ الی ۴ روز در هفته پخش شود:

مثلا بهتر است درس فیزیک در ۴ روز مختلف پخش شود که بیش‌تر امکان مرور داشته باشیم.

۴) همه‌ی درس‌های عمومی و اختصاصی در طی هفته باید مطالعه شود:

Page | 6

تذکر: حتی اگر یک هفته دبیر یک درس نیامد و درس جلو نرفت، شما حتما باید آن را مطالعه کنید و در برنامه بگذارید. چگونه برای کنکور برنامه ریزی کنیم

۵) بهتر است مطالعه‌ی هر درس، در همان روز تدریس شده، شروع شود (مخصوصاً ریاضیات و فیزیک):

تذکر: این کار شدیداً به بازده و سرعت شما کمک می‌کند. آن را از همان روز اول خیلی جدی بگیرید.

۶) در حد امکان تعداد تست‌های قابل انجام در هر درس در طی هفته پیش‌بینی شود:

تست‌زنی یکی از کارهای ضروری در سال کنکور است که بعداً در مقاله‌های جداگانه راجع به آن توضیحات بیشتری خواهیم داد. اما فعلاً بدانید که برای برنامه‌ریزی هفتگی تا حد امکان تعداد تست را نیز باید مشخص کنید؛ مثلاً بررسی کنید درس ۱ و ۲ ادبیات که این هفته قصد خواندن آن را دارید، چه قدر تست دارند و سپس برای آن‌ها برنامه‌ریزی کنید.

۷) درس‌هایی که در روز بعد امتحان گرفته می‌شود در شب امتحان به صورت وقت‌گیر مطالعه نکنید:

این کار منجر به نتیجه‌ی کاذب می‌شود. در صد پنجاهی که بدون این کار گرفته شود نسبت به در صد هفتادی که با مطالعه‌ی شب امتحان به دست می‌آورد خیلی بیشتر به نفعتان خواهد بود؛ البته توجه داشته باشید مرور سطحی درس‌ها در شب امتحان ایرادی ندارد و مفید هم می‌باشد.

مطالعه‌ی وقت‌گیر در شب امتحان موجب از بین رفتن نظم برنامه‌ریزی شما شده، باعث می‌شود همیشه از برنامه‌ی اصلی عقب باشید و فقط به دنبال امتحان‌ها بروید و کیفیت‌تان پایین بیاید. چگونه برای کنکور برنامه‌ریزی کنیم

#### ۸) پیش‌بینی برنامه‌ی کاهشی، بهترین نوع برنامه‌ریزی است:

به‌صورت خلاصه بدین نحو است که پس از برنامه‌ریزی اگر دیدید زمان لازم را ندارید، از تعداد تست‌ها کم کنید و به هفته‌ی بعد موکول کنید ولی هرگز از زمان مطالعه‌ی خود کم نکنید.

#### ۹) در صورت وجود وقت، روی درس‌های پایه‌ای که دبیر فعلا تدریس نمی‌کند برنامه‌ای پیش‌بینی شود:

پیش رفتن شما صرفاً با مطالبی که دبیر تدریس می‌کند، باعث می‌شود نتوانید نتیجه‌ی خیلی خوبی بگیرید؛ هر چند لازم است اما کافی نیست. اگر دبیرتان از آن‌هایی نیست که در کنار تدریس، به شما بگوید فلان قسمت‌های پایه را هم مطالعه کنید (مخصوصاً درس‌های عمومی)، شما حتماً خودتان حدود یک سوم از برنامه‌تان را به کارهای پایه و غیرکلاسی اختصاص دهید؛ اما اگر دبیرتان با گرفتن آزمون یا هر نحو دیگر به شما می‌گوید درس‌های پایه را هم بخوانید، پیش رفتن با او کفایت می‌کند.

## کمیت مطالعه

مقدار مطالعه در هر برهه از سال و برای هر نوع دانش‌آموز - به کلاس می‌رود یا دائما در خانه است - متفاوت است؛ اما در این برهه‌ی زمانی یعنی اوایل سال حتما همه باید موارد زیر را رعایت کنند: چگونه برای کنکور برنامه ریزی کنیم؟

### ۱) مقدار ساعت مطالعه در هفته:

به‌طور کلی داوطلبی که در طول هفته در کلاس‌های بیرون شرکت می‌کند، در این برهه‌ی زمانی باید حداقل ۴۰ ساعت مطالعه کنید و کسی که اکثر روزها در خانه است، حداقل ۶۰ ساعت نیاز به مطالعه دارد. چگونه برای کنکور برنامه ریزی کنیم

### ۲) مقدار مطالعه‌ی هر درس در هفته:

همان‌طور که در قسمت برنامه‌ی هفتگی هم گفتیم، هر درس با توجه به ضریب و حجمش باید مطالعه شود. به‌طور مثال اگر داوطلب رشته‌ی ریاضی، ۴۵ ساعت در هفته مطالعه می‌کند باید حداقل ۶ ساعت دیفرانسیل بخواند و همین‌طور سایر درس‌ها. به‌طور مثال اگر در نهایت ۴۰ ساعت شد، ۵ ساعت باقی‌مانده را به تقویت درس‌های ضعیف‌ترش اختصاص بدهد.

تذکر: هیچ درسی در هیچ هفته‌ای نباید از قلم بیفتد. چگونه برای کنکور برنامه ریزی کنیم



### ۳) مقدار مطالعه در روزهای تعطیلی و عادی:

Page | 9

در روزهای تعطیل شما باید بتوانید بین ۱۰ الی ۱۲ ساعت مطالعه کنید و در روزهای عادی مثلا اگر ۱۴:۳۰ تعطیل می‌شوید، بعد از نهار، استراحت و رسیدن به خانه، ساعت ۱۷ شروع به مطالعه کنید و به این ترتیب بین ۵ الی ۶ ساعت درس بخوانید (۱۷ تا ۱۸:۱۵، ۱۸:۲۵ تا ۱۹:۴۰، ۱۹:۵۰ تا ۲۱:۰۵ و ۲۲ تا ۲۳:۳۰).

### ۴) ساعت شروع و پایان روزانه:

اگر تعطیل هستید حتما سعی کنید حدود ۸ صبح درس را شروع کنید و شب حدود ۲۳ یا ۲۳:۳۰ درس خواندن را تمام کنید. اگر تا ۲ ی نیمه‌شب درس خواندنتان طول بکشد، هم بازدهی پایین می‌آید و هم روز بعد سر حال نخواهید بود؛ حتی اگر خودتان هم متوجه نشوید چون خواب شب لازم است. پس طوری برنامه‌ریزی کنید که نهایتا ۲۳:۳۰ تمام شود. اگر هم از مدرسه آمده‌اید، حدود ۲ تا ۵/۲ ساعت پس از اتمام مدرسه شروع به درس خواندن کنید.

### ۵) مقدار کسری درس‌های ریاضیات، فیزیک، شیمی و عمومی:

یک سوم از کل مطالعه‌ی هفته باید به درس‌های ریاضی اختصاص پیدا بکند (در رشته‌ی ریاضی). یک سوم هم به مجموع فیزیک و شیمی اختصاص یابد و یک سوم آخر هم درس‌های عمومی.

## استراحت و تفریح

افرادی که بین ساعت‌های مطالعه‌شان استراحت می‌کنند، در واقع به ذهنشان مهلت می‌دهند که اطلاعات ورودی را دسته‌بندی کرده نظم و ترتیب بدهد و خیلی راحت‌تر و سریع‌تر مطالب را به‌خاطر آورند؛ البته توجه کنید که در سال کنکور حتی استراحت هم باید با محوریت کنکور باشد و باید آن را برنامه‌ریزی کنید.

برای استراحت به موارد زیر توجه کنید:

۱ (هر یک ساعت و ربع مطالعه، ۱۰ دقیقه استراحت

تذکر : ابتدای شروع واحدها و بعد از استراحت حتما حدود ۱۰ دقیقه را به مرور قسمت‌های قبلی درسی که قرار است در آن واحد بخوانید اختصاص دهید تا ذهنتان آرام‌آرام آماده شود.

۲ (نرمش کششی، ۲ بار در روز و هر بار یک ربع

همان‌طور که صبح‌ها هنگام خمیازه کشیدن دست‌های خود را باز کرده و سرحال می‌شوید، نرمش کششی در طول روز نیز باعث سرحالی شما می‌شود؛ پس آن را جدی بگیرید تا بتوانید با روحیه‌ی مضاعفی درس بخوانید. چگونه برای کنکور برنامه‌ریزی کنیم

### ۳ (یک ساعت خواب سبک نیم‌روزی بعد از اتمام کار مدرسه

Page | 11

وقتی از مدرسه به خانه آمدید حدود ۱ ساعت (بیشتر نشود) بخوابید (یک خواب سبک)؛ چون خواب عمیق موجب کسلی بیشتر می‌شود اما یک ساعت خواب، خستگی شما را برطرف می‌کند.

### ۴ (نیم روز تفریح در یکی از روزهای هفته

من یادم هست معمولا یا پنج‌شنبه بعداز ظهر یا جمعه بعداز ظهر را کامل تفریح می‌کردم و کاری می‌کردم که موجب شادی و آرامشم بشود و از درس و کنکور فاصله بگیرم. این کار خیلی لازم است و انرژی هفته‌ی بعد شما را تامین می‌کند.

همچنین بخوانید : تاثیر لباس های رنگ شاد و روشن بر روی روحیه افراد

### ۵ (پرهیز از ورزش سنگین و آسیب‌زا در دوره‌ی کنکور

انجام دادن ورزش‌های سنگین هم شما را از نظر جسمانی خسته می‌کند و هم ممکن است موجب آسیب‌های شدید جسمانی و به دنبال آن چند روز دوری از درس شود؛ برای همین از آن‌ها دوری کنید. چگونه برای کنکور برنامه ریزی کنیم

### ۶ (محوریت کنکور در برنامه‌ریزی برای استراحت و تفریح

همان‌طور که در ابتدای این مقاله هم گفتم، استراحت و تفریح شما نیز باید با محوریت کنکور باشد؛ یعنی طوری استراحت کنید که یادتان باشد مثلا ۱۰ دقیقه‌ی دیگر باید می‌روید و درس بخوانید. استراحت و تفریحات آرامش‌بخش مفید خواهند بود.

## ۷) خواب به موقع شبانه با مقدار کافی

حتما حدود ۶ تا ۷ ساعت خواب در شبانه روز برای شما لازم است. اگر بعداز ظهر هم ۱ ساعت می خوابید، می توانید خواب شبانه را به حداقل ۶ ساعت کاهش دهید. اگر حتی دو، سه روز را با خواب حدود ۴ ساعت بگذرانید، بدانید سلامتی، تمرکز و آمادگی ذهنی شما به خطر خواهد افتاد.