

مطالعه در ایام ماه مبارك رمضان

اصولا مطالعه در ماه رمضان هم دشواريهايي براي دانش‌آموزان ايجاد مي‌نمايد و هم از نظر بازدهي به نظر كم‌بازده‌تر از مطالعه ايام ديگر به نظر مي‌رسد.



جام جم آنلاين: اصولا مطالعه در ماه رمضان هم دشواريهايي براي دانش‌آموزان ايجاد مي‌نمايد و هم از نظر بازدهي به نظر كم‌بازده‌تر از مطالعه ايام ديگر به نظر مي‌رسد.

براي شما به عنوان دانش‌آموز مقطع پيش‌دانشگاهي يا فارغ‌التحصيلان عزيز توجه و تأكيد اول بر افزايش ساعات مطالعه وجود دارد. تمامي افراي که توصيه‌گر شما در امور درسي هستند اعم از معلم، اوليا و... از شما مي‌خواهند که با بالا بردن ساعت‌هاي مطالعه روزانه و هفتگي به بهبود وضعيت درسي خود بپردازيد. اولين مطلبي که براي مطالعه شما در اين قسمت اشاره به آن ضروري به نظر مي‌رسد ساعات مطالعه مطلوب هفتگي، روزانه و همچنين تعداد ساعات مطالعه مورد نياز براي هريك از دروس است که توجه به آن مي‌تواند نقشي مؤثر در تنظيم ساعات درسي و افزايش بازدهي دروس براي شما داشته باشد.

ساعات مطالعه ماه اول سال تحصيلي از اهميت خاصي برخوردار است، بالا بودن حجم مطلوب درسي از يك طرف و اضطراب غالب بر دانش‌آموزان از ديگر سو موجبات پايين آمدن توان ذهني و جسمي دانش‌آموزان را فراهم مي‌آورد؛ عوامل ذکر شده در کنار بي‌نظمي‌هاي معمول ماه اول سال از جهت برنامه کلاسي يا موارد تدريسي ديبران، موجبات کم شدن طبيعي ساعات مطالعه ايشان را ايجاد مي‌کند.

اصولا ساعات مطالعه مناسب و منظم براي يك دانش‌آموز در ماه اول سال تحصيلي حدود 35-40 ساعت در هفته است که البته بيشتر دانش‌آموزان به اين ساعات دست نيافته و در نتيجه تبعات منفي ساعات مطالعه نامطلوب تا مدت‌ها برايشان باقي مي‌ماند.

با توجه به قرار گرفتن ماه رمضان در ماه ابتدائي سال مطمئنا هم ميزان مطالعه و هم نحوه مطالعه دانش‌آموزان دچار تغيير و جابه‌جايي خواهد بود.

از لحاظ ساعات مطالعه با توجه به توان مطالعاتي شما و البته برنامه‌هاي درسي ايام هفته و همچنين در نظر گرفتن شرايط ويژه ماه رمضان به نظر مي‌رسد براي هر هفته در يك ماه جاري 35-40 ساعت مطالعه مطلوب و نتيجه‌بخش باشد. براي توزيع اين ساعات مطالعه براي هر يك از دروس نيز پيشنهاده مي‌گردد.

گروه دروس عمومي مشترك بين تمامي رشته‌ها عبارتند از: درس عربي براي دوستان رشته رياضي و تجريبي بسيار تعيين‌کننده است. اين درس به دلايل زياد که در اين قسمت نيازي به اشاره نيست، براي داوطلبان دو رشته فوق جذاب نيست. به همين دليل معمولا هم در قبل از کنکور و در زمان مطالعه و هم در جلسه کنکور پايين رانده‌مان را به اين درس اختصاص مي‌دهند. جدائي ارائه از راهکار براي اين درس بهتر است از هم‌اکنون و در ابتدائي برنامه‌ريزي نگاهی ويژه به اين درس داشته باشيد تا بتوانيد از نقش تعيين‌کنندگي آن بهره ببريد. براي داوطلبان رشته انساني دو درس زبان انگليسي و دين و زندگي حائز نقش مؤثر و کليدي هستند. به‌رغم اين که تصور ذهني جامعه اين است که دانش‌آموزان رشته انساني بايد دروس خواندني را بهتر بياموزند، اما اين درس نقش تعيين‌کننده‌تري پيدا کرده است.

گروه دروس اختصاصي

درس شيمي در سال‌هاي اخير براي داوطلبان رشته رياضي در بين دروس اختصاصي نقش مهمني دارد. ضرايب درس‌هاي اين گروه به شرح: مجموعه ديفرانسيال و پايه ۳، رياضي گسسته و جبر و احتمال ۱/۵، هندسه تحليلي و پايه ۱/۵، فيزيک و فيزيک پايه ۲/۵ و شيمي ۱/۵ است. براي مثال در هفته‌اي که ۲۰ ساعت براي اختصاصي‌ها زمان اختصاص داده‌ايد سهم ديفرانسيال ۶ ساعت است.

درس رياضي براي داوطلبان گروه پزشکي بسيار تعيين‌کننده است، چرا که داوطلبان اين رشته در درس‌هاي زيست و شيمي بسيار قوي عمل مي‌کنند، ضرايب پيشنهادهي براي دروس اين رشته عبارتند از: مجموعه دروس زيست ۳، رياضيات ۲/۵، فيزيک ۱/۵، شيمي ۲/۵ و زمين شناسي ۰/۵.

مجموعه دروس تأثيرگذار براي دانش‌آموزان رشته انساني از يك درس فراتر است. دروس اقتصاد، روان‌شناسي، علوم اجتماعي و فلسفه

و منطق همگی در نتیجه تراز شما نقش تعیین کننده‌ای دارند. معمولاً این گروه از داوطلبان به دلایل متعدد با دروس ریاضیات ارتباط خوبی ندارند، ادبیات و عربی را هم در حد مطلوب نتیجه می‌گیرند، اما توجه خاصی به این دروس می‌تواند رتبه شما را در گروه آزمایشی به میزان قابل توجهی جابه‌جا کند. بنابراین ضرایب این گروه عبارتند از: ادبیات تخصصی ۲/۵، عربی تخصصی ۲/۵، روان‌شناسی ۱/۵، فلسفه و منطق ۱/۵، اقتصاد ۱، علوم اجتماعی ۱ تاریخ و جغرافیا ۰/۷۵، ریاضیات ۱/۲۵.

نکته: از لحاظ ساعات مطالعه با توجه به توان مطالعاتی شما و البته برنامه‌های درسی ایام هفته و همچنین در نظر گرفتن شرایط ویژه ماه رمضان به نظر می‌رسد برای هر هفته در یک ماه جاری 35-40 ساعت مطالعه مطلوب و نتیجه‌بخش باشد
تذکر: برخی از داوطلبان رشته تجربی و انسانی می‌پرسند که آیا می‌توانند از مطالعه درس زمین‌شناسی یا تاریخ و جغرافیا با توجه به علاقه شخصی به یک رشته و وجود ضریب صفر یا کم برای آن زیر گروه خودداری کنند یا زمان آن را به درس دیگری اختصاص دهند؟ پاسخ روشن است. قبلاً هم گفته‌ام هر درس در کنکور دارای اهمیت خاص خود است؛ بنابراین نمی‌توان از مطالعه یک درس صرف نظر کرد.

توجه: البته میزان ساعات مطالعه هر درس را حجم کارهای دبیران و آزمون‌های مرکز تعیین می‌کنند و معمولاً همه دانش‌آموزان متناسب با ساعات مورد نیاز برای پاسخگویی به این امور به مطالعه می‌پردازند، لکن تلاش برای دست یافتن به ساعات مطالعه فوق‌الذکر یکی از عوامل نتیجه‌گیری مطلوب برای شما محسوب می‌شود.

برای مطالعه در ایام هفته و با توجه به ایام ماه رمضان پیشنهاد می‌گردد:

1- ساعات قبل از افطار: در ساعات قبل از افطار در روزهایی که در مدرسه حضور دارید بازدهی مطالعه تا حد زیادی کاهش می‌یابد که همین امر موجب می‌شود بیشتر دانش‌آموزان این ایام را از دست داده و کمتر مطالعه می‌کنند.

پیشنهادی که برای این مطلب وجود دارد این است که شما حدود 1/5 تا 2 ساعت از ایام قبل از افطار را برای مطالعه دروس عمومی همچون معارف یا ادبیات یا عربی اختصاص دهید؛ با اختصاص این زمان هم از اوقات کم بازده قبل از افطار به نحو مطلوب‌تری بهره برده‌اید و هم مطالعه دروس عمومی شما محدود به ساعات قبل از افطار گردیده و می‌توانید به نحوی مطلوب از ساعات پس از افطار برای مطالعه دروس اختصاصی بهره‌برداری کنید.

2- ساعات مطالعه دروس اختصاصی: با توجه به مطالب بیان گردیده به نظر می‌رسد ساعات پس از افطار زمان مناسبی برای مطالعه دروس اختصاصی محسوب می‌گردد؛ پیشنهادی که برای مطالعه این دروس وجود دارد آن است که در ساعات اولیه پس از افطار و به منظور رسیدن به یک تمرکز مطلوب مطالعه را با حل تست در یک درس اختصاصی به مدت حدود 60 دقیقه آغاز کنید تا در این فرصت زمانی 45 تا 60 دقیقه‌ای تا حدی به شرایط مطلوب دست یابید. پس از آن زمان‌های مطالعه خود را 75 دقیقه و 15 دقیقه استراحت تنظیم کنید.

3- مطالعه در ساعات شب/مطالعه پس از سحر: ایام ماه رمضان فرصت مناسبی است که شما یکی از ساعات مطالعه که در ادامه ذکر می‌گردد، در برنامه درسی خود داشته باشید؛ یا شب‌ها تا حدود 2 تا 3 شب به مطالعه بپردازید و بعد تا هنگام عزیمت به مدرسه استراحت کنید یا تا حدود ساعت 11/5 شب مطالعه داشته باشید و حدود 2 تا 3 ساعت پس از سحر را نیز برای مطالعه اختصاص دهید.

اصولاً مکانیسم بدن در ایام ماه رمضان ایجاب می‌کند تا حدی احساس کسالت و خستگی به صورت همیشگی برای انسان وجود داشته باشد؛ اما به همان میزان بدن انسان تحمل استراحت و خواب کمتر را نیز خواهد داشت، البته ساعات قبل از افطار تمایل به استراحت بیشتر وجود دارد و در ساعات پس از افطار نیز در دو مقطع حدود یک ساعت پس از افطار و نیز در حدود ساعت 11 شب تمایل به خواب در بین افراد وجود دارد.

4- نکات کلی مطالعه ایام ماه رمضان: الف: با توجه به شرایط ویژه ماه رمضان سعی کنید تمامی امور غیردرسی و فوق برنامه خود را تا حد امکان تقلیل داده یا حتی تعطیل کنید؛ توجه کنید با توجه به کاهش توان جسمی و ذهنی و البته شرایط طبیعی اجتماع اطراف شما در این ایام به نظر اوقات استراحت بیشتر و زمان‌های کار کمتر به نظر می‌رسند، ولی این ماه برای شما با توجه به شرایط ویژه‌ای که در آن قرار دارید باید به یکی از بهترین ماه‌های مطالعه تبدیل شود.

ب: با توجه به فضایل بی‌شمار این ماه همه افراد سعی می‌کنند تا حدی امور مذهبی بیشتری را نسبت به ایام معمول در برنامه کاری خود قرار دهند، ولی برای شما با توجه به شرایط ویژه‌ای که در آن قرار دارید اولویت اصلی مطالعه مطلوب در این ایام است پس عاقلانه‌تر آن است که زمان کمتری را نسبت به شرایط معمول صرف اموری از این دست کنید و بیشتر ساعات خود را به مطالعه

اختصاص دهید، ضمن این‌که مطالعه و تفکر در این ماه خود نیز از برترین عبادات است.

ج: با توجه به سنت‌های معمول در اجتماع خانواده‌ها سعی می‌کنند بیشتر اوقات این ایام هنگام افطار یا مهمانی بروند یا از مهمانان پذیرایی کنند که در هر دو صورت شما یک روز درسی خود را از دست خواهید داد. حال شما به عنوان یک دانش‌آموز پیش‌دانشگاهی تا حد امکان باید بیشتر ساعات خود را به‌تنهایی و در محیطی مناسب و آرام برای مطالعه صرف کنید؛ در غیر این صورت در پایان ماه رمضان ضربه بسیار زیادی از جهت درسی و ذهنی بر شما وارد خواهد شد.

عبدالرحمن مصیبي / مشاور تحصیلی