

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

برنامه ریزی به روش **ضریب**

دکتر علی میراحمدی

همه‌ی شما به دنبال يك برنامه‌ی مناسب هستید تا بتوانید طبق آن به حداکثر ساعت مطالعه در روز برسید و در نهایت يك نتیجه‌ی خوب در امتحانات مدرسه یا آزمون‌ها کسب کنید. یکی از شرط‌های اصلی برای يك برنامه‌ی خوب، منظم بودن است. اما گاهی وقت‌ها کمبود زمان یا برخی موارد جانبی در ایجاد نظم و ادامه‌ی برنامه اختلال ایجاد می‌کند. باید یاد بگیرید این موارد را نیز کنترل کنید.

پس از برنامه‌ریزی تغییرات را پیش‌بینی کنید و شرایط خود را با آن‌ها تطبیق بدهید. عواملی مثل امتحانات مدرسه، مشکلات خانوادگی، بیماری، کم شدن انگیزه و ... می‌تواند باعث تغییراتی در روند مطالعه‌ی شما بشود. پس از همان ابتدا ذهنتان را آماده کنید که در مواجهه با این موضوعات دچار آشفتگی و سردرگمی نشوید.

برای استفاده از این روش باید سه مرحله را رعایت کنید:

- ۱- از شنبه تا جمعه، روزانه چقدر میتوانید درس بخوانید.
- ۲- مشخص کردن تعداد واحد مطالعه روزانه و مدت زمان مطالعه در یک واحد.
- ۳- استفاده از فرمول برنامه‌ریزی به سبک ضریب.

مثال:

من شنبه تا چهارشنبه روزی ۴/۵ ساعت و پنجشنبه و جمعه ۹ ساعت درس می‌خوانم و در هفته ۲۷ واحد مطالعاتی ۹۰ دقیقه‌ای دارم.

خب اینا رو که مشخص کردین باید برین سراغ فرمول:

قبل از اینکه برین سروقت فرمول، این تعریف‌ها رو بخونید:

ساعت مطالعه مفید = ساعات مطالعه در روز - زمان استراحت بین دروس.

ضرایب هر درس که براتون آوردم:

ضریب	مواد امتحانی
۴	زبان و ادبیات فارسی
۳	فرهنگ و معارف اسلامی
۲	زبان عربی
۲	زبان انگلیسی

زیر گروه ۵	زیر گروه ۴	زیر گروه ۳	زیر گروه ۲	زیر گروه ۱		
-	-	۳	۴	۴	ریاضیات	کنکور ریاضی
-	-	۲	۳	۳	فیزیک	
-	-	۳	۳	۲	شیمی	
۱	۱	۴	۱	۰	زمین شناسی	کنکور تجربی
۳	۴	۳	۳	۲	ریاضیات	
۲	۲	۲	۴	۴	زیست شناسی	
۲	۳	۲	۲	۲	فیزیک	
۲	۲	۲	۴	۳	شیمی	
۳	۳	۴	۴	۲	ریاضیات	کنکور انسانی
۲	۲	۳	۲	۱	اقتصاد	
۲	۲	۲	۲	۴	زبان و ادبیات فارسی	
۱	۱	۱	۱	۴	زبان عربی	
۱	۳	۱	۱	۱	تاریخ و جغرافیا	
۳	۲	۲	۳	۱	علوم اجتماعی	
۲	۲	۱	۱	۳	فلسفه و منطق	
۳	۳	۱	۲	۱	روانشناسی	
۳	۳	۳	۳	۴	درک عمومی هنر	کنکور هنر

۱	۱	۱	۳	۱	درک عمومی ریاضی - فیزیک	
۱	۱	۲	۲	۱	ترسیم فنی	
۱	۲	۲	۴	۴	خلاقیت تصویری و تجسمی	
۱	۴	۱	۱	۱	خلاقیت نمایشی	
۴	۱	۱	۱	۱	خلاقیت موسیقی	
۱	۱	۱	۱	۱	خواص مواد	
-	-	-	-	۴	زبان تخصصی انگلیسی	کنکور زبان

خب بریم سراغ فرمول به همراه یک نمونه تا کاملا یاد بگیرید

۱- ساعات مطالعه هفتگی که برابر است با ساعات مفید مطالعه در روز ضربدر تعداد روز

۲- (ساعات مطالعه هفتگی تقسیم بر مجموع ضرایب دروس) ضربدر ۶۰ که برابر يك عدد ثابت می شود.

۳- در نهایت ضریب هر درس را در این عدد ثابت ضرب میکنیم، سپس تقسیم بر مدت زمان اواحد مطالعاتی میکنیم.

**نمونه:**

من با توجه به مثالی که در صفحات قبل زدم اعداد رو جایگذاری میکنم:

شنبه تا چهارشنبه روزی ۴/۵ ساعت که ۲۰ دقیقه استراحت میکنم بینش، میشه ۴/۱۶ ساعت در این روزها

و مجموعا از شنبه تا چهارشنبه ۲۰/۸۳ ساعت

پنجشنبه و جمعه هم که روزی ۹ ساعت. ۴۰ دقیقه استراحت که میشه ۸/۳۳ ساعت و مجموعا ۱۶/۶۶ ساعت.

خب با این حساب در هفته ۳۷/۴۹ ساعت میخونم که باید رندش کنیم یعنی ۳۷ ساعت در هفته.

این از ساعات مطالعه هفتگی.

مثلا من رشته ریاضی، پس مجموع ضرایب دروس من برای کنکور ۲۰ میشه

خب ساعات مطالعه هفتگی رو تقسیم بر ۲۰ میکنم و در ۶۰ ضربش میکنم:

۳۷ تقسیم بر ۲۰ میکنم که میشه ۱/۸۵ حالا اینو در ۶۰ ضربش میکنم که میشه ۱۱۱

این عدد ثابت ما شد (۱۱۱)

حالا ضریب هر درس رو در این عدد ثابت ضرب میکنم و بر مدت زمان مطالعاتی ۱ واحد که مال من ۹۰ دقیقه است تقسیم میکنم تا تعداد واحد مطالعاتی هر درس در ۱ هفته رو بده.

نکته: اعداد بدست آمده اعشاری هستند و باید رند شوند و بعد از جمع کردن تعداد واحدهای مطالعاتی نباید بیشتر از ۲۷ که تعداد واحد های من در ۱ هفته هستند، شود.

ادبیات ----- ۴ \* ۱۱۱ تقسیم بر ۹۰ = ۵

عربی ----- ۲ \* ۱۱۱ تقسیم بر ۹۰ = ۳

دین و زندگی --- ۳ \* ۱۱۱ تقسیم بر ۹۰ = ۴

زبان انگلیسی --- ۲ \* ۱۱۱ تقسیم بر ۹۰ = ۳

ریاضیات ----- ۴ \* ۱۱۱ تقسیم بر ۹۰ = ۵

فیزیک ----- ۳ \* ۱۱۱ تقسیم بر ۹۰ = ۴

شیمی ----- ۲ \* ۱۱۱ تقسیم بر ۹۰ = ۳

خب مجموع این عدد قرمزها برای من نباید بیشتر از ۲۷ شود که نشد خدارو شکر ولی اگر این اتفاق نیفتاد و کمتر یا بیشتر شد باید از تعداد واحد مطالعاتی هر درس کم یا به آن اضافه کنید. مثلا اگر شد ۲۵، ۲ واحد اضافه میارید که به هر درسی خواستین اضافه کنین.

## کمی فلاقیت!

شما میتونین بر حسب اهمیت هر درس از نظر خودتون به اون درس ضریب بدین و برنامه رو برای خودتون شخصی سازی کنین.

ممنون که از این فایل مشاوره‌ای استفاده کردید.

**هرگونه کپی برداری بدون ذکر مولف غیرقانونی می‌باشد.**