



فهرست

۹	روشن استفاده از دفتر برنامه‌ریزی
۱۷	اینفوگرافی و بارم‌بندی دروس
۶۳	ماه اول - هفته‌های ۱-۴
۹۳	ماه دوم - هفته‌های ۵-۸
۱۲۱	ماه سوم - هفته‌های ۹-۱۲
۱۴۷	ماه چهارم - هفته‌های ۱۳-۱۶
۱۷۹	ماه پنجم - هفته‌های ۱۷-۲۰
۲۰۷	ماه ششم - هفته‌های ۲۱-۲۴
۲۴۱	ماه هفتم - هفته‌های ۲۵-۲۸
۲۶۹	ماه هشتم - هفته‌های ۲۹-۳۲
۳۰۱	ماه نهم - هفته‌های ۳۳-۳۶
۳۳۵	ماه دهم - هفته‌های ۳۷-۴۰
۳۶۳	ماه یازدهم - هفته‌های ۴۱-۴۴
۳۹۵	ماه دوازدهم - هفته‌های ۴۵ و ۴۶

مقدمه

به لطف خدا پس از تلاش‌های بسیار برای نوشتن یک دفتر برنامه‌ریزی اصولی و کارآمد توانستیم دفتری خلاقانه و متفاوت تألیف کنیم که حاصل تجربهٔ سال‌ها تدریس، مشاوره و بر اساس اصول صحیح برنامه‌ریزی و مطالعه می‌باشد.

اولین و مهم‌ترین برتری این دفتر، روش برنامه‌ریزی منحصر به فرد آن می‌باشد. نقطهٔ مشترک سایر دفاتر برنامه‌ریزی وجود جداول ثبت فعالیت‌های روزانه است، به بیان دیگر این جداول کاملاً گذشته‌نگر هستند، درست است که ماهیت یک دفتر برنامه‌ریزی ثبت فعالیت‌های گذشته است تا به شما کمک کند در آینده نقاط ضعف خود را برطرف و نقاط قوت‌تان را تقویت کنید، اما فراموش نکنید مهم‌تر از ثبت فعالیت‌ها و ساعت مطالعهٔ روزانه در جداول برنامه‌ریزی، یادگیری یک روش صحیح و اصولی برنامه‌ریزی نیاز اساسی شماست تا برای زمان‌بندی خود مطابق با نیازهای شخصی‌تان برنامه‌ریزی کنید. در این دفتر برخلاف سایر دفاتر برنامه‌ریزی گام به گام روش صحیح برنامه‌ریزی برای آینده در اختیارتان قرار می‌گیرد و قبل از جداول ثبت فعالیت‌های روزانه، در شروع و میانهٔ هر ماه جدولی با عنوان برنامه‌ریزی ساعتی و حجمی به شما ارائه می‌شود که نگاهی آینده‌نگر دارد و شما می‌توانید بر اساس روش پیشنهادی در این دفتر، آنها را پر کرده و برنامهٔ کلی دو هفتهٔ آینده خود را مشخص کنید، سپس در ابتدای هر هفته یک جدول پیش‌بینی که به صورت کاملاً جزئی و مشخص باید پر شود، گنجانده شده و پس از آن جدول ثبت فعالیت‌های روزانه به شما کمک خواهد کرد تا با مقایسهٔ آنچه در عمل انجام داده‌اید و آنچه که پیش‌بینی کرده بودید، نقاط ضعف و قوت خود را بیابید و در هفته‌های آتی با ایجاد تغییرات لازم در برنامه‌هایتان، هفته به هفته، آنها را به واقعیت نزدیک‌تر کنید تا جایی که بتوانید به آنچه که برای خود برنامه‌ریزی کرده‌اید، جامهٔ عمل بپوشانید.

دومین ویژگی این دفتر که آن را جذاب کرده، مطالب مفید و کاربردی است که در آن با عنوان "ایستگاه آموزش" مطرح شده است که ترتیب این مطالب با توجه به نیازهای شما در زمان‌های مختلف سال و به صورت پیوسته می‌باشد.



سومین نکته متمایز کننده دفتر برنامه‌ریزی پیش روی شما، این است که هدف ما در این دفتر فقط برنامه‌ریزی درسی نیست؛ چرا که تلاش کرده‌ایم تا در کنار آموزش روش صحیح برنامه‌ریزی و مطالعه، به جنبه‌های دیگر رشد و تعالی نیز بپردازیم. برای این منظور در کنار مطالب آموزشی، بهترین مطالب انگیزشی و روانشناسی در اختیار شما عزیزان قرار گرفته است. و اما در اینجا لازم است به متمایزترین و برجسته‌ترین ویژگی این دفتر برنامه‌ریزی اشاره کنم؛ همواره برایم سؤال بود که چرا در دفاتر برنامه‌ریزی موجود به گروه سنی، پایه و مقطع تحصیلی دانش‌آموز توجهی نمی‌شود و از خود می‌پرسیدم آیا نسخه‌ای عمومی و یکسان برای مقاطع تحصیلی مختلف در حوزه مشاوره و برنامه‌ریزی کاربردی است؟! بدیهی است که پایه‌های مختلف تحصیلی و همچنین رشته‌های متفاوت هر کدام نیازهای آموزشی خود را دارند، دغدغه‌های دانش‌آموزان و خانواده‌های محترم‌شان در تمامی گروه‌های سنی، نیز یکسان نیست، پس مصمم شدیم تا به‌همراه مشاوران همکارمان در گاج برای هر پایه تحصیلی به طور خاص دفتر برنامه‌ریزی تألیف کنیم.

دفتر برنامه‌ریزی پیش‌روی شما برای پایه یازدهم رشته علوم انسانی طراحی شده و پوشش‌دهنده نیازهای شما و ویژه این رشته می‌باشد.

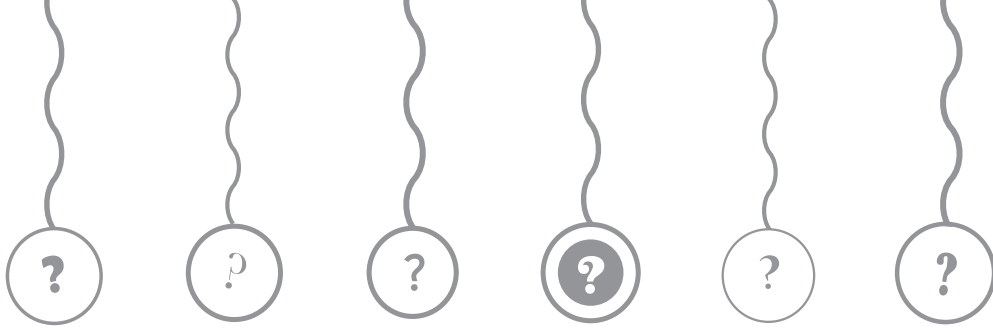
لازم به یادآوری است در این کتاب ساعت‌ها فیلم با موضوعات آموزشی، مشاوره‌ای، انگیزشی و ... برای شما گنجانده شده است، برای مشاهده آن QR کدهای^۱ درج شده در بخش‌های مختلف کتاب را اسکن کنید یا به سایت DRIQ.com بخش دفتر برنامه‌ریزی مراجعه کنید.

- دانش‌آموزان دوست داشتنی و همراهان همیشگی
- خوبان نادیده نازنینم
- من و همه همکارانم در گاج روایت‌گر قصه‌هایی هستیم که جنسش توکل، امید و عشق است
- ما سال‌هاست دانش‌آموزانی را روایت می‌کنیم که تلاش را معنا بخشیده و خالق پیروزی‌اند
- ما انگیزه را رکن حرکت می‌دانیم و آموزش‌پذیر بودن را افتخار
- و به خود می‌بالیم که در مسیر ویژه موفقیت یکایک شما، تا پایان در کنارتان بوده، هستیم و تا همیشه، خواهیم بود.

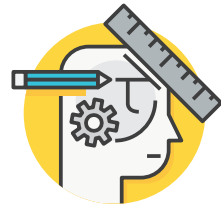
دفتر برنامه‌ریزی پیش‌رویتان را با افتخار تقدیم‌تان می‌کنم و امید روزی را دارم که همه دانش‌آموزان ایران عزیزم بتوانند از بهترین خدمات کمک آموزشی، عادلانه بهره ببرند.

ارادتمند شما - ابوالفضل جوکار

۱- برای دستیابی به این فیلم‌ها کافی است برنامه barcode scanner و یا QR Reader را در گوشی خود نصب نمایید. با باز کردن این برنامه دوربین گوشی شما فعال شده و لازم است آن را مقابل QR کدها قرار دهید و فیلم‌ها را مشاهده کنید.



روش استفاده از دفتر برنامه‌ریزی



دفتر برنامه‌ریزی که مقابل شماست در عین سادگی شامل بخش‌های مختلفی است که هر بخش هدف خاصی را دنبال می‌کند. توجه داشته باشید که مبنای شروع برنامه‌ریزی، در تیرماه قرار گرفته است و برنامه‌ریزی مطالعه دروس، مطابق با آزمون‌های گاج و به گونه‌ای طراحی شده است که از هر زمانی می‌توانید از آن استفاده کنید. فقط کافی است بدانید در هفته چندم از دفتر برنامه‌ریزی قرار دارید که برای این منظور راهنمای زیر به صورت تقریبی (به دلیل این‌که شروع هر ماه می‌تواند از هر کدام از روزهای هفته باشد) به شما کمک خواهد کرد:

ماه	تیر	مرداد	شهریور	مهر	آبان	آذر	دی	بهمن	اسفند	فروردین	اردیبهشت
هفته	۱-۴	۵-۹	۱۰-۱۳	۱۴-۱۷	۱۸-۲۲	۲۳-۲۶	۲۷-۳۰	۳۱-۳۵	۳۶-۳۹	۴۰-۴۳	۴۴-۴۶

ساختار این دفتر به صورت زیر است:

اینفوگرافی و بارمبندی دروس

در ابتدای کتاب برای تقویت مهارت مطالعه و تسلط بر موضوعات کتاب درسی اینفوگرافی و بارمبندی هر کتاب به صورت جداگانه آورده شده است. آگاهی از حجم مطالب و سرفصل‌های کتاب درسی به دانش‌آموز کمک می‌کند با توجه به توانایی و زمان‌بندی مناسب برنامه‌ای منسجم‌تر و دقیق‌تر برای سال تحصیلی خود تنظیم کند.

انرژی مثبت

در ابتدای هر ماه بخشی با عنوان انرژی مثبت آمده است. در این بخش داستان‌های کوتاه پندآموز و انرژی‌دهنده‌ای در نهایت دقت و با مطالعه ده‌ها کتاب ارزشمند انتخاب شده‌اند تا با خواندن و درک آن‌ها گام مثبتی در راه رشد و تعالی بردارید و بر مشکلات این راه غلبه کنید. البته این داستان‌ها به نحوی تنظیم شده‌اند که بیشترین تأثیرگذاری را در بازه‌های زمانی پیش روی شما داشته باشند.

انرژی مثبت:

هدف‌های نیروبخش

در ابتدای هر مسئولیت دشوار، ایمان و باور تنها عاملی است که موفقیت نهایی‌مان را تضمین می‌کند.

«ویلیام جیمز»



دفتر برنامه‌ریزی گاج در مقاطع مشخصی از هر ماه نکات مشاوره‌ای و آموزشی را که شما برای ادامه مسیر خود نیاز دارید، در قالب مقاله‌هایی با عنوان ایستگاه آموزش در اختیارتان قرار می‌دهد. این مقاله‌ها بسیار دقیق، با روندی منطقی و برای زمان‌های مشخصی از سال انتخاب شده‌اند که حاصل تجربه سال‌ها مشاوره هستند. یادگیری و استفاده از این نکات آموزشی می‌تواند راهنمای شما در سالی که پیش رو دارید، باشد.

ایستگاه آموزش ۱: برنامه‌ریزی

مطالعه بخش مهمی از فرایند موفقیت تحصیلی را شکل می‌دهد، اما همیشه دغدغه پیدا کردن زمان کافی برای مطالعه، سخت به نظر می‌رسد و بزرگ‌ترین مشکل دانش‌آموزان محسوب می‌شود. یکی از راه‌های افزایش کمیت و کیفیت مطالعه و به طبع آن موفقیت تحصیلی، داشتن یک برنامه درسی منسجم و صد البته مطابق با نیازها و شرایط هر فرد است. یک برنامه درسی مناسب می‌تواند راهنما و راه‌گشای مسیر موفقیت شما باشد، حتی اگر انجام آن دشوار به نظر برسد. اگر از امروز تصمیم دارید مطالعه را شروع کنید و پله‌های موفقیت را با اطمینان خاطر بالا بروید، ما همراه شوید تا با یادگیری اصول صحیح برنامه‌ریزی و پیاده‌سازی آن در سال پیش رو به تمامی اهدافی که برای خود مشخص کرده‌اید، برسید. به شما اطمینان می‌دهیم که این دفتر هر آنچه را برای موفقیت نیاز دارید در اختیارتان قرار خواهد داد و در کنار انگیزه و هدف‌تان، نیروی محرکه‌ای خواهد بود تا شما را به جایگاه مطلوبی که باور دارید لیاقتتان است، برساند.

برنامه‌ریزی دو بعد تکنیکی و محتوایی دارد؛ بعد تکنیکی برنامه‌ریزی شامل برنامه ساعتی (مکانیکی) و بعد محتوایی آن شامل برنامه حجمی و مراحل مطالعه است؛ بنابراین در اولین گام، شما را با اصول برنامه‌ریزی ساعتی آشنا می‌کنیم.

برنامه‌ریزی ساعتی و حجمی



در هر ماه دو بخش با عنوان برنامه‌ریزی ساعتی و حجمی وجود دارد. این قسمت از دفتر برنامه‌ریزی برای دو هفته طراحی شده است. در این قسمت با توجه به روش برنامه‌ریزی که در بخش بعدی این دفتر به شما آموزش داده خواهد شد، در روز جمعه برای دو هفته خود برنامه ساعتی و حجمی تنظیم می‌کنید. توصیه می‌کنیم این بخش از دفتر را با نظر و راهنمایی مشاورتان تکمیل کنید. در جدول برنامه‌ریزی ساعتی نام دروس و ساعت‌هایی را که باید برای هر درس مطالعه کنید در هر روز هفته یادداشت کنید.

برنامه ساعتی برای دو هفته

روزهای هفته	ساعت	دروس
شنبه	۶	جامع‌شناسی: ۱۲ / ادبیات: ۲ / عربی: ۲
یکشنبه	۵	جامع‌شناسی: ۱ / علوم و فنون: ادبی: ۲ / فارسی: ۲
دوشنبه	۴	جامع‌شناسی: ۱ / جغرافیا: ۲ / عربی: ۱



پس از جدول برنامه‌ریزی ساعتی جدول برنامه‌ریزی حجمی قرار دارد. در این جدول باید نام دروس، فصول و بخش‌هایی را که برای هر درس مطابق با بودجه‌بندی آزمون‌های سراسری گاج باید بخوانید، بنویسید.

برنامه حجمی براساس بودجه‌بندی آزمون			
نام درس	مباحثی که باید خوانده شود	نام درس	مباحثی که باید خوانده شود
فارس ۲	درس ۱ و ۲		
جامعه‌شناسی ۲	درس ۱ تا پایان درس ۳		
تاریخ ۲	درس ۱ تا پایان درس ۳		
علوم و فنون ادبی ۲	سایتی تا پایان درس ۳		

آیتم هر شب



در این بخش، باید کتابی را که می‌خواهید برای ۲ هفته پیش رو بخوانید بنویسید. به شما اطمینان می‌دهیم که اگر مطابق روش ارائه شده عمل کنید و در سال پیش رو مطابق برنامه، آیتم‌های هر شب را مطالعه نمایید، میانگین درصد دروس عمومیتان تا ۲۰ درصد افزایش پیدا می‌کند. ۲۰ درصد افزایش میانگین دروس عمومی می‌تواند باعث جابه‌جایی چشمگیر رتبه شما در کنکور سراسری شود. در این خصوص کتاب‌های آس موضوعی وازگان سطر به سطر دروس عربی، فارسی و انگلیسی و کتاب 8 tick دروس عربی و انگلیسی و کتاب ادبیات موضوعی جامع را به شما پیشنهاد می‌کنیم.





در شروع هر هفته ۳ جدول داریم:

جدول ۱: جدول هفتگی پیش‌بینی فعالیت‌های روزانه است که در آن مطابق بودجه‌بندی آزمون‌های سراسری (که در این‌جا آزمون‌های گاج را به شما پیشنهاد می‌کنیم) نام دروس مربوط به آن قرار گرفته است و شما برای برنامه‌ریزی مطالعه این دروس کافی است که نام مباحث، مدت زمان و تعداد تمرین‌هایی را که می‌خواهید در هر روز از هفته پیش رو مطالعه کنید در خانه‌های این جدول بنویسید. در آخر مجموع ساعاتی که در طول هر روز و هم‌چنین مجموع ساعاتی که به هر درس در طول هفته می‌خواهید اختصاص دهید نیز در همین جداول مشخص می‌شود.

۱. جدول پیش‌بینی فعالیت‌های روزانه [هفته اول]

ایام هفته	درس / فعالیت	فارسی ۱	منطق	زبان قرآن ۱	عربی	اقتصاد	انگلیسی ۱	تاریخ ۱	جامعه‌شناسی ۱	ریاضی و آمار ۱	علوم و فنون ۱	سایر دروس	آیتم هر شب	مطالعه روزانه	جمع ساعت
شنبه	نام مبحث														
	زمان مطالعه														
	تعداد تمرین														
	یا تست														

جدول ۲: در جدول ۱، مباحث و مدت زمان‌های مطالعه را پیش‌بینی کردیم. حال در جدول ۲، آنچه اجرا کرده‌ایم یادداشت می‌کنیم.

جدول ۳: این جدول شامل جداول ارزیابی و نظرسنجی است که در آن دانش‌آموز مبحث و میزان مطالعه خود را نسبت به آنچه پیش‌بینی کرده مقایسه کرده و با فرمول زیر به خود نمره می‌دهد.

$$\text{نمره (درصد) هر درس} = \frac{\text{میزان مطالعه}}{\text{میزان مطالعه پیش‌بینی شده}} \times 100$$

و در ستون آخر ارزیابی هفتگی، خود ارزیابی کیفی انجام می‌دهد.

و در جدول نظرسنجی نظرات اولیا و مشاور خود را نیز می‌گیرد و تصمیم برای هفته آینده می‌گیرد.

۳. ارزیابی هفتگی (تستی - تشریحی) [هفته اول]

نام درس	مبحث مطالعه شده	میزان مطالعه (دقیقه)	تعداد تمرین (تست)	نمره (درصد)	خود ارزیابی (عالی - خوب - متوسط - ضعیف)
دین و زندگی ۱					
فارسی ۱					
منطق					
عربی، زبان قرآن ۱					



محل چسباندن کارنامه و نظر مشاور



در این قسمت می‌توانید کارنامه‌های آزمون‌های آزمایشی خود را که به صورت دو هفته یک بار برگزار می‌شوند، ضمیمه دفترتان کنید تا مشاور تحصیلی شما بتواند با توجه به جداول برنامه‌ریزی و نتایج آزمونتان راهنمایی‌های لازم را انجام دهد.

جمله هفته



در هر هفته قسمتی با عنوان جمله هفته برای شما طراحی شده است تا بتوانید هدفی را که قصد دارید در آن هفته به آن برسید، بنویسید. نوشتن اهداف و یادآوری آن‌ها به شما کمک می‌کند تا انگیزه لازم برای ادامه مسیر و درس خواندن را به دست بیاورید.

نقاط ضعف و قوت



در این بخش باید نقاط قوت و ضعفی را که در طول هفته در اجرای برنامه خود داشته‌اید، یادداشت کنید. با این کار می‌توانید هنگام برنامه‌ریزی برای هفته آینده خود تلاش کنید تا نقاط ضعف خود را برطرف کرده و نقاط قوت خود را بیشتر تقویت کنید.



تصمیمات مهم برای هفته آینده



در این بخش می‌توانید با توجه به شیوه اجرای برنامه در هفته‌ای که گذشته، تصمیمات مهمی را که می‌خواهید برای هفته آینده اجرا کنید، بنویسید.

* هفته آینده بیشتر به درس عمومی
توجه کنم.

* صبح‌ها یک ساعت زودتر بیدار شوم!

تصمیمات مهم
برای آینده!

هرچه می‌خواهد دل تنگت بگو



هرچه می‌خواهد دل تنگت بگو

این هفته احساس
خوبی داشتم.

در هر هفته کادری تعبیه شده است با عنوان «هرچه می‌خواهد دل تنگت بگو». در این کادر می‌توانید هر مطلبی که دوست دارید بنویسید. این مطالب می‌تواند شامل جزئیات برنامه‌ریزیتان، احساسات و حالی که در هفته داشته‌اید، نکات مهمی که در برنامه رعایت نکرده‌اید و ... باشد.

رضایت هفته



رضایت هفته

😊 😐 😞

شما می‌توانید میزان رضایت از کمیت و کیفیت مطالعه‌تان در طول هفته را با انتخاب یکی از شکلک‌های موجود مشخص کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا اگر در هفته‌ای از میزان مطالعه خود و یا کیفیت آن رضایت نداشته‌اید در هفته بعد تلاش بیشتری کنید تا به وضعیت دلخواه و مطلوب خود برسید.

مهارت‌های مطالعه



در این بخش به منظور ارائه مهارت‌های مطالعه شامل روش‌های درس خواندن، فنون افزایش دقت و تمرکز، ارزیابی آزمون‌ها و ... جملاتی کوتاه ارائه شده است.

یکی از الگوهای نامناسب درس خواندن، مطالعه در طول شب و دیر خوابیدن است. این الگو باعث کاهش شادابی در طول روز و افزایش خواب میان روز می‌شود.



اینفوگرافی ۹ بارمبندی دروس

فهرست دروس

ردیف	نام درس	شماره صفحه
۱	دین و زندگی (۲)	۱۹
۲	عربی، زبان قرآن (۲)	۲۳
۳	فارسی (۲)	۲۸
۴	ریاضی و آمار (۲)	۳۱
۵	نگارش (۲)	۳۲
۶	علوم و فنون ادبی (۲)	۳۴
۷	انگلیسی (۲)	۳۷
۸	فلسفه	۴۱
۹	روان‌شناسی	۴۲
۱۰	تربیت بدنی (۲)	۴۴
۱۱	جغرافیا (۲)	۴۶
۱۲	تاریخ (۲)	۴۸
۱۳	جامعه‌شناسی (۲)	۵۰
۱۴	انسان و محیط زیست	۵۳
۱۵	* هنر	۵۵
۱۶	* تفکر و سواد رسانه‌ای	۵۸
۱۷	* کارگاه کارآفرینی و تولید	۶۱

۱- توجه داشته باشید در هر پایه از دوره متوسطه دوم تنها یکی از دروس ستاره‌دار تدریس می‌شود.





دین و زندگی (۲)

این کتاب شامل ۱۸ درس است که ۲۱۶ صفحه دارد و به دو بخش تقسیم می‌شود. بخش اول با عنوان «تفکر و اندیشه» دروس ۱ تا ۱۵ را شامل می‌شود و بخش دوم با عنوان «در مسیر» دروس ۱۶، ۱۷ و ۱۸ را دربر می‌گیرد.

آیات ابتدای هر درس برای قرائت در کلاس است و در ارزشیابی مستمر و پایانی به صورت شفاهی از دانش‌آموزان پرسش می‌شود. در درس اول با عنوان «هدایت الهی» با نیازهای برتر مانند نیازهای طبیعی و غریزی، نیاز به آب، و پاسخ خداوند به این نیازها آشنا می‌شویم که علاوه بر این نیازها، نیازهای دیگری نیز وجود دارد که نیاز متعالی آدمی شناخته می‌شود مثلاً نیاز به شناخت هدف زندگی (برای چه زندگی می‌کند) و درک آینده‌خویشتن و کشف راه درست زندگی، ادامه‌مبحث در ارتباط با شیوه‌هدایت متفاوت خدا با توجه به ویژگی‌های هر موجود است.

در درس بعد به عوامل تداوم هدایت و علل فرستادن پیامبران متعدد مثل استمرار دعوت، رشد تدریجی سطح فکر مردم و تحریفات تعلیمات پیامبران پیشین می‌پردازیم، علل وجود ادیان مختلف نیز در این درس مطرح می‌شود.

درس سوم از عوامل ختم نبوت و بی‌نیازی از وجود پیامبر جدید مثل آمادگی جامعه بشری برای دریافت برنامه کامل زندگی، حفظ قرآن کریم از تحریف، وجود امام معصوم پس از پیامبر و پویایی دین اسلام سخن می‌گوید و به این مبحث که وظیفه پیامبران گذشته چه بود، رسیدگی می‌شود.

در معجزه جاودان به تناسب معجزه هر پیامبر با زمان خودش و جنبه‌های اعجاز قرآن کریم «اعجاز لفظی و محتوایی» منسجم بودن قرآن، عدم تأثیرپذیری از دوران جاهلیت، همه جانبه بودن آن و ذکر نکات علمی بی‌سابقه مانند نیروی جاذبه و انبساط جهان، اشاره می‌کند.



درس پنجم به مسئولیت‌های پیامبر در قالب تعلیمات قرآن کریم و سه مسئولیت مهم پیامبر اشاره دارد که شامل دریافت و ابلاغ وحی، تعلیم و تربیت تعالیم قرآن (مرجعیت دینی) و اجرای قوانین الهی با تشکیل حکومت اسلامی می‌شود. هدف ضرورت تشکیل حکومت اسلامی، زمینه‌ای برای ضرورت اجرای احکام اجتماعی اسلام، ضرورت پذیرش ولایت الهی و حفظ استقلال جامعه اسلامی می‌باشد. در ادامه نیز به ولایت معنوی پیامبر و عصمت ایشان اشاره شده است. ششمین درس از پیشوای اسوه، «رسول خدا و ابعاد رهبری ایشان در سه بُعد اجرای عدالت، محبت با مردم، سخت‌کوشی و دلسوزی در هدایت مردم و مبارزه با فقر و همدردی با فقیران و برابری اخوت اسلامی سخن می‌گوید و به راه‌ها و برنامه‌هایی برای وحدت مسلمانان مثل اتحاد تمام مسلمانان، خودداری از اهانت به مقدسات سایر اقوام، دفاع درست از مظلومان جهان و ارتقای دانش و استدلال خود، اشاره می‌کند. امامت، تداوم رسالت به تعیین امام و برخی آیات مربوط به این موضوع مانند نزول آیه انذار، آیه ولایت، حدیث جابر، حدیث ثقلین، حدیث منزلت و حدیث غدیر می‌پردازد.

درس هشتم درباره جانشین پیامبر و حضرت علی (ع)، پرورش ایشان در دامان پیامبر و ویژگی‌های حضرت، مانند علم بی‌کران و عدالت بی‌مانند ایشان است.

درس نهم وضعیت علمی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی مسلمانان، پس از رسول خدا و رخداد‌های عصر ائمه، چالش‌های سیاسی، اجتماعی و فرهنگی عصر ائمه مطرح می‌گردد.

درس دهم احیای ارزش‌های راستین، در بردارنده برخی اقدامات ائمه در راستای تعلیم دین و مرجعیت دینی است.

درس یازدهم جهاد در راستای ولایت ظاهری، به اصول کلی امامان در مبارزه با حاکمان می‌پردازد.

درس دوازدهم، درباره دوران غیبت امام زمان و چگونگی امامت ایشان است.

درس سیزدهم در انتظار ظهور، نیز در ادامه مطالب پیشین، آینده تاریخ، موعود و منجی در ادیان مختلف و در اسلام و مسئولیت‌های منتظران می‌پردازد؛ هم‌چنین ویژگی‌های جامعه مهدوی نیز بیان می‌گردد.

درس چهاردهم؛ مرجعیت و ولایت فقیه از ضرورت‌های تداوم مسئولیت‌های امام در عصر غیبت و راهکار پیامبر و امامان، راه‌های شناخت مرجع تقلید و چگونگی انتخاب ولی فقیه می‌گوید.

درس پانزدهم؛ رهبری و مردم، به مردم سالاری دینی و تفاوت آن با حکومت‌های غربی، وظایف رهبر و ارتباط مردم و رهبری و وظایف مردم در قبال رهبری و وظیفه کارگزاران اشاره دارد.

درس شانزدهم به عزت نفس و ذلت و راه‌های تقویت عزت نفس می‌پردازد. تفاوت خود عالی و خود دانی (پست) نیز در این درس بارگو می‌شود.

درس هفدهم؛ زمینه‌های پیوند نام دارد و به شخصیت‌های انسانی زن و مرد، نقش مکمل آن‌ها، آمادگی برای ازدواج با تقویت عفاف و پاکدامنی و توجه به اهداف ازدواج اشاره دارد.

درس هجدهم آخرین درس کتاب است که پیوند مقدس نام دارد، از انتخاب همسر و مسئولیت آینده و راه‌های شناخت همسر، زمان ازدواج و مشکلات پیش رو برای ازدواج حکایت دارد.



نحوهٔ بارمبندی درس دین و زندگی (۲) به صورت زیر است:

الف) ارزشیابی مستمر

۱) قرائت قرآن کریم (۴ نمره):

- از هر یک از شما در هر نوبت حداقل ۳ بار و هر بار حداقل ۵ تا ۷ سطر از قرائت ابتدای درس، ارزشیابی به عمل می‌آید (پرسش از قرائت سایر آیاتی که در درس آمده نیز ممکن است). به ازای هر غلط روخوانی ۰/۲۵ از چهار نمره کسر می‌شود.
- در صورتی که حروف خاص عربی را صحیح تلفظ نکنید به ازای هر حرف ۰/۲۵ و حداکثر یک نمره از قرائت‌تان کسر می‌شود.
- در صورتی که آیات را به صورت مقطع و مکرر بخوانید از ۰/۵ نمره تا ۱ نمره به نمره قرائت‌تان افزوده می‌شود.
- چنانچه شما آیات را به شیوه ترتیل یا تحقیق و با رعایت احکام ضروری تجوید بخوانید از ۰/۵ تا ۱ نمره به نمره قرائت‌تان افزوده می‌شود.

۲) انجام فعالیت‌های داخل درس و پرسش از متن (۸ نمره)

- فعالیت‌های فردی یا گروهی شما در کلاس که در هر درس با عناوینی مانند تدبیر، فعالیت کلاسی و بررسی و مقایسه مشخص شده‌اند.
- سؤال‌هایی که دبیر هنگام تدریس از شما می‌پرسد.

۳) پاسخ به سؤال‌های بخش اندیشه و تحقیق (۳ نمره)

- سؤال‌ها و فعالیت‌های مربوط به اندیشه و تحقیق، با توجه به توانایی‌تان در پاسخ‌گویی
- سؤال‌هایی که دبیر در جلسه بعد از تدریس از شما می‌پرسد.

۴) مشارکت در کار گروهی و گفت‌وگوها (۵ نمره)

تذکر: اگر شما برخی از کارهای بخش «پیشنهاد» کتاب درسی یا به ابتکار خود فعالیت‌های ادبی، هنری و تحقیقی دیگری را انجام دهید ۲ نمره فوق‌العاده به نمره مستمرتان (تا سقف نمره ۲۰) در هر نوبت تحت عنوان «خلاقیت‌های علمی و هنری» اضافه می‌گردد.

ب) ارزشیابی پایانی

امتحان قرائت قرآن کریم (۴ نمره)

از شما در هر امتحان پایانی دو نیم صفحه از آیات شریفه ابتدای هر درس، امتحان قرائت به عمل می‌آید. شیوه نمره‌گذاری به همان صورتی است که در ارزشیابی مستمر انجام می‌گیرد.



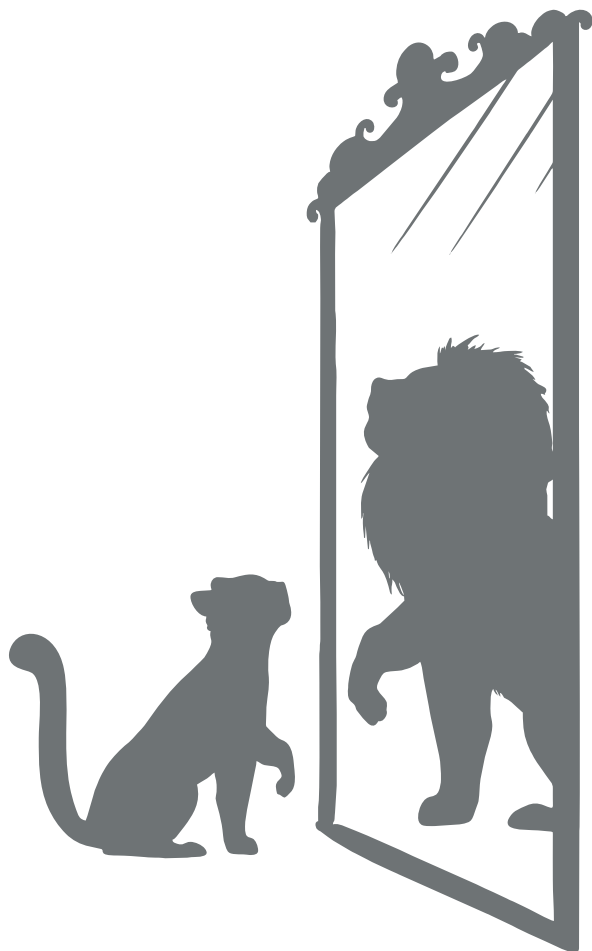
پایانی نوبت دوم، شهریور، بزرگسالان و دی ماه	پایانی نوبت دوم	پایانی نوبت اول	دروس
۲/۵	۵	۴/۵	اول، دوم و سوم
۲/۵		۴/۵	چهارم و پنجم
۳		۷	ششم، هفتم، هشتم و نهم
۲	۳	۱۶	دهم و یازدهم
۲	۲/۵		دوازدهم و سیزدهم
۲	۲/۵		چهاردهم و پانزدهم
۲	۳		شانزدهم، هفدهم و هجدهم
۱۶	۱۶	۱۶	جمع

توجه:

- ۱- از بخش‌های زیر در ارزشیابی‌ها (پایانی و مستمر) سؤالی طرح نمی‌شود:

ترجمه آیات ابتدای درس، بیشتر بدانیم، پاسخ سؤالات شما، دانش تکمیلی، پیشنهاد، پاورقی و فعالیت‌هایی که با علامت ستاره مشخص شده‌اند.
- ۲- آیات ابتدای هر درس برای قرائت در کلاس است و صرفاً در ارزشیابی مستمر و پایانی به صورت شفاهی از شما پرسیده می‌شود (۴ نمره) همچنین ترجمه آیاتی که در مقابل صفحه قرائت و در ابتدای هر درس آمده است جزء محتوای آموزشی نیست و صرفاً جهت آشنایی دانش‌آموزانی که تمایل به دانستن مفاهیم این آیات دارید، قرار داده شده است. بنابراین، نباید هیچ‌گونه سؤالی در آزمون‌های نظام آموزشی آموزش و پرورش و آزمون‌های ورودی دانشگاه‌ها از این آیات و ترجمه آنها طراحی شده باشد.
- ۳- به جز آیات و روایاتی که با علامت خاص جهت حفظ کردن مشخص شده‌اند، حفظ کردن سایر آیات، روایات و ترجمه‌هایی که در داخل متن درس‌ها آمده است ضروری نیست، بلکه برداشت و استنباط از آنها اهمیت دارد. بنابراین نباید از این آیات یا روایات، سوال به گونه‌ای طراحی شده باشد که لازمه آن حفظ کردن عین آیه و روایت و ترجمه آن باشد، بلکه صرفاً باید از مفهوم و پیام آنها سوال طراحی شود.
- ۴- از درس هفتم تا درس چهاردهم، ویژه دانش‌آموزان شیعه است و اگر شما اهل سنت هستید می‌توانید به جای این درس‌ها، درس‌های ارائه شده در کتاب ضمیمه دین و زندگی (۲) را مطالعه کنید، دبیر نیز از این ضمیمه سوال طرح می‌نماید.





انرژی مثبت: هدف‌های نیروبخش

در ابتدای هر مسئولیت دشوار،

ایمان و باور تنها عاملی است

که موفقیت نهایی‌مان را تضمین می‌کند.

«ویلیام جیمز»

اصلاً تردید نکردید؟ خطر در هر دو شرایط یکسان است. چه چیزی در این میان تغییر کرده است؟ بله هدف‌تان تغییر کرده است. همان‌طور که می‌بینید وقتی دلیلی به اندازه کافی بزرگ داشته باشیم، راه هر کاری را پیدا خواهیم کرد. پس این که خواستار موفقیت باشید کافی نیست. باید لایه‌های عمیق‌تر آن را بشکافید تا انگیزه اصلی خود را پیدا کرده و قدرت فوق‌العاده‌تان را فعال کنید.

باید ببینیم که درس خواندن برایمان چقدر اهمیت دارد و ما برای چه هدفی قرار است تلاش و برنامه‌ریزی کنیم. مسلماً اگر هدف ما به قدر کافی برای ما نشاط‌بخش باشد و شوق و انگیزه رسیدن به آن را داشته باشیم از تمام وجود تلاشمان را خواهیم کرد. (یعنی همان هدف نیروبخش)

اگر تخته‌ای را روی زمین بگذاریم و از شما خواهیم در ازای ۲ میلیون تومان روی آن راه بروید، حتماً این کار را انجام خواهید داد، چون کار بسیار آسانی است. اما اگر همان تخته را به عنوان پلی میان دو ساختمان صد طبقه قرار دهیم و خواهیم که همان کار را در ازای ۲ میلیون تومان انجام دهید، آیا این کار را انجام می‌دهید؟

واضح است که چنین کاری نمی‌کنید. زیرا دریافت آن ۲ میلیون تومان برای چنین کار پرخطری دیگر مطلوب یا حتی ممکن به نظر نمی‌آید. حالا اگر یکی از عزیزان تان در ساختمان رو به رو در آتش گرفتار شده باشد، آیا برای نجات او از روی تخته عبور می‌کنید؟ بدون تردید این کار را انجام خواهید داد؛ چه ۲ میلیون تومان را بگیرید و چه نگیرید. چرا بار نخست گفتید به هیچ وجه از آن تخته میان دو آسمان خراش نمی‌گذرید و بار دوم



ایستگاه آموزش ۱: برنامه‌ریزی



مطالعه بخش مهمی از فرایند موفقیت تحصیلی را شکل می‌دهد، اما همیشه دغدغه پیدا کردن زمان کافی برای مطالعه، سخت به نظر می‌رسد و بزرگ‌ترین مشکل دانش‌آموزان محسوب می‌شود. یکی از راه‌های افزایش کمیت و کیفیت مطالعه و به طبع آن موفقیت تحصیلی، داشتن یک برنامه درسی منسجم و صد البته مطابق با نیازها و شرایط هر فرد است. یک برنامه درسی مناسب می‌تواند راهنما و راه‌گشای مسیر موفقیت شما باشد، حتی اگر انجام آن دشوار به نظر برسد. اگر از امروز تصمیم دارید مطالعه را شروع کنید و پله‌های موفقیت را با اطمینان خاطر بالا بروید، با ما همراه شوید تا با یادگیری اصول صحیح برنامه‌ریزی و پیاده‌سازی آن در سال پیش رو به

تمامی اهدافی که برای خود مشخص کرده‌اید، برسید. به شما اطمینان می‌دهیم که این دفتر هر آن‌چه را برای موفقیت نیاز دارید در اختیارتان قرار خواهد داد و در کنار انگیزه و هدف‌تان، نیروی محرکه‌ای خواهد بود تا شما را به جایگاه مطلوبی که باور دارید لیاقتتان است، برساند. برنامه‌ریزی دو بعد تکنیکی و محتوایی دارد؛ بعد تکنیکی برنامه‌ریزی شامل برنامه ساعتی (مکانیکی) و بعد محتوایی آن شامل برنامه حجمی و مراحل مطالعه است؛ بنابراین در اولین گام، شما را با اصول برنامه‌ریزی ساعتی آشنا می‌کنیم.

اصول برنامه‌ریزی در چند گام

هر برنامه ساعتی نیازمند رعایت پنج گام اساسی است که در ادامه با زبانی ساده و گویا به شما آموزش داده خواهد شد. دقت کنید که شما برنامه‌ریزی خود را در این کتاب از تابستان آغاز کرده و در این دوره به مرور دروس پایه دهم خواهید پرداخت و این گام‌های برنامه‌ریزی برای دانش‌آموزانی که از مهر ماه به کلاس‌های پایه یازدهم می‌روند، به شرح زیر است:

در یک برگی روزهای هفته را یادداشت کرده و براساس برنامه کلاس‌های مدرسه خود، نام دروسی را که به کلاسشان می‌روید، عیناً مقابل روزهای هفته بنویسید.

گام اول

فرض می‌کنیم یک دانش‌آموز یازدهم رشته انسانی، در روزهای شنبه به کلاس دروس ریاضی، انگلیسی و تاریخ، یکشنبه دروس فلسفه، فارسی و جامعه‌شناسی، دوشنبه دروس روان‌شناسی، دین و زندگی و عربی، زبان قرآن و سه‌شنبه دروس علوم و فنون ادبی، انگلیسی و عربی، زبان قرآن و در روزهای چهارشنبه به کلاس دروس جغرافیا، فارسی و نگارش می‌رود. همان‌طور که در شکل زیر مشاهده می‌کنید، در اولین گام نام دروسی که فرد به کلاس می‌رود، عیناً مقابل روزهای هفته نوشته شده است.



شنبه	ریاضی و آمار	انگلیسی	تاریخ
یکشنبه	فلسفه	فارسی	جامعه‌شناسی
دوشنبه	روان‌شناسی	دین و زندگی	عربی، زبان قرآن
سه‌شنبه	علوم و فنون ادبی	انگلیسی	عربی، زبان قرآن
چهارشنبه	جغرافیا	فارسی	نگارش

**برنامه ساعتی
برای دانش‌آموز
یازدهم انسانی**



شما هنگامی که به منزل می‌آیید، باید درس‌هایی را بخوانید که همان روز در کلاس تدریس شده است. ما معمولاً عادت کرده‌ایم که هر روز دروس روز بعد را بخوانیم، اما این کار درستی نیست. چون اگر در همان روزی که یک درس تدریس شده به مطالعه آن بپردازیم، با گذاشتن مقدار زمان کمتری مثلاً حدود نیم ساعت می‌توانیم درس را یاد بگیریم؛ اما اگر مطالعه درس را به هفته بعد و روز قبل از کلاس موکول کنیم، با گذشت ۶، ۷ روز از تدریس، مطالب زیادی را فراموش می‌کنیم و باید زمان بیشتری را به خواندن درس اختصاص دهیم، مثلاً ۲/۵ ساعت. این دو ساعت تفاوت زمان به علت این است که فاصله مرور، درست انتخاب نشده است.

در روزهای باقی‌مانده هفته که دانش‌آموز به کلاس نمی‌رود (پنج‌شنبه و جمعه)، سعی می‌کنیم فضاهای خالی برنامه را با دروس مهم پر کنیم. برای روزهای باقی‌مانده، در هر روز پنج درس قرار می‌دهیم. ممکن است برای شما این سؤال پیش بیاید که چه دروسی را باید در برنامه قرار دهید؟ پیشنهاد ما برای این روزها دروس مهم است؛ دروس مهمی هستند که باید در برنامه هر هفته به تعداد بیشتری قرار بگیرند و البته اغلب دروس اختصاصی هستند. توجه داشته باشید که در بازه‌های مختلفی از سال این دروس تغییر می‌کنند. در زمان امتحانات دی ماه و خرداد ماه این برنامه لازم است تغییر کند.

گام دوم

در این گام باید زمان مطالعه‌ای را که برای خود در نظر گرفته‌اید بین دروس مختلف تقسیم کنید. فرض کنید دانش‌آموزی که مثال زدیم سطح مطالعه خوبی دارد و قصد دارد برای شروع برنامه در تابستان، برای روزهایی که کلاس می‌رود شش ساعت و برای سایر روزها ۱۰ ساعت مطالعه کند. (البته این اعداد بسته به توانایی هر فرد می‌تواند کم‌تر یا بیشتر باشد). در روزهای کلاس شش ساعت را به‌طور مساوی بین سه درس خود و در روزهای دیگر ۱۰ ساعت را بین پنج درسی که یادداشت کرده است، تقسیم می‌کند. بنابراین برای هر درس دو ساعت زمان مطالعه در نظر گرفته می‌شود.

گام سوم

سعی کنید این تقسیم‌زمان‌ها متقارن صورت بگیرد. مهم نیست که برای دروس عمومی و اختصاصی در یک روز به یک میزان زمان بگذارید. **مهم این است که دروسی که باید بیشتر مطالعه شوند در هفته به تعداد دفعات بیشتری در برنامه قرار بگیرند.** ممکن است زمان مطالعه شما متقارن نباشد، به‌طور مثال ۱۲ ساعت مطالعه برای پنج درس در نظر بگیرید. مسلماً در این حالت باید دو درس به مدت سه ساعت مطالعه شوند که این دو درس باید دروس مهم‌تری باشند.



گام چهارم

مرور دروس فردا. در این گام به درس‌هایی که در روز بعد کلاس دارید، سریع و در حد ۱۵ الی ۳۰ دقیقه نگاه می‌اندازید. این کار زمان زیادی از شما نخواهد گرفت؛ چون در هفته گذشته همان روز، درسی را که تدریس شده بود مطالعه کرده و یاد گرفته بودید. پس تنها با ورق زدن و مرور مطالب آمادگی لازم برای حضور در کلاس روز بعد به وجود می‌آید.

گام پنجم

آیتم هر شب. آیتم هر شب فعالیت است که باید روزی یک ربع تا نیم ساعت انجام دهید. بخش عمده‌ای از دروس عمومی با این آیتم‌ها به راحتی به حافظه بلندمدت سپرده خواهد شد. علت تأکید بر هر شب بودن این موارد، این است که بعضی فعالیت‌ها تدریجی بودنشان مهم است. در دروس و مباحثی که به عنوان آیتم هر شب انتخاب می‌کنید، این نکته اهمیت دارد که این دروس و مباحث نیازمند تکرار در روزهای متوالی هستند تا در ذهن تثبیت شده و فراموش نشوند. پس از انجام گام‌های گفته شده، شما یک برنامه ساعتی دقیق، استاندارد و با توجه به نیازهای خودتان خواهید داشت.

سعی کنید برنامه‌های ساعتی خود را با نظر و راهنمایی مشاور تحصیلی‌تان بریزید. برای این منظور مشاوران گاج را به شما پیشنهاد می‌کنیم...



توجه

اصول برنامه‌ریزی در ۵ گام:

- ۱ دروس هر روز مدرسه را در همان روز بخوانید.
- ۲ فضاهای خالی برنامه را با دروس مهم پر کنید.
- ۳ زمان مطالعه‌ای را که برای خود در نظر گرفته بودید بین دروس تقسیم کنید.
- ۴ آیتم مرور دروس فردا (یا دروس روز قبل) را در هر روز برای خود بنویسید.
- ۵ آیتم هر شب.



آیتم
هر
شب

برنامه ریزی ساعتی و حجمی

توجه: جداول برنامه ریزی ساعتی زیر را در صورت امکان با نظر و راهنمایی مشاور خود پر کنید.

تاریخ: _____ تا _____

برنامه ساعتی برای دو هفته		
روزهای هفته	ساعت	درس
شنبه		
یکشنبه		
دوشنبه		
سهشنبه		
چهارشنبه		
پنجشنبه		
جمعه		

برنامه حجمی بر اساس بودجه بندی آزمون			
نام درس	مباحثی که باید خوانده شود	نام درس	مباحثی که باید خوانده شود

«تنها راه تغییر عادت‌ها، تکرار رفتارهای تازه است.»



۱. جدول پیش‌بینی فعالیت‌های روزانه [هفته اول]



ایم هفته	درس / فعالیت	دین و زندگی ۱	فارسی ۱	منطق	زبان قرآن ۱	عربی	اقتصاد	انگلیسی ۱	تاریخ ۱	جامعه‌شناسی ۱	ریاضی و آمار ۱	علوم و فنون ۱	سایر دروس	آیتم هر شب	جمع ساعت مطالعه روزانه
شنبه	نام مبحث														
	زمان مطالعه														
	تعداد تمرین یا تست														
یکشنبه	نام مبحث														
	زمان مطالعه														
	تعداد تمرین یا تست														
دوشنبه	نام مبحث														
	زمان مطالعه														
	تعداد تمرین یا تست														
سه‌شنبه	نام مبحث														
	زمان مطالعه														
	تعداد تمرین یا تست														
چهارشنبه	نام مبحث														
	زمان مطالعه														
	تعداد تمرین یا تست														
پنج‌شنبه	نام مبحث														
	زمان مطالعه														
	تعداد تمرین یا تست														
جمعه	نام مبحث														
	زمان مطالعه														
	تعداد تمرین یا تست														
جمع ساعت مطالعه هفتگی															



۲. جدول ثبت مطالعات هفتگی [هفته اول]



ایام هفته	نام مبحث	زمان مطالعه	تعداد تمرین	یا تست
شنبه	نام مبحث			
	زمان مطالعه			
	تعداد تمرین			
	یا تست			
یکشنبه	نام مبحث			
	زمان مطالعه			
	تعداد تمرین			
	یا تست			
دوشنبه	نام مبحث			
	زمان مطالعه			
	تعداد تمرین			
	یا تست			
سه‌شنبه	نام مبحث			
	زمان مطالعه			
	تعداد تمرین			
	یا تست			
چهارشنبه	نام مبحث			
	زمان مطالعه			
	تعداد تمرین			
	یا تست			
پنج‌شنبه	نام مبحث			
	زمان مطالعه			
	تعداد تمرین			
	یا تست			
جمعه	نام مبحث			
	زمان مطالعه			
	تعداد تمرین			
	یا تست			
جمع ساعت مطالعه هفتگی				





۳. ارزیابی هفتگی (تستی - تشریحی) [هفته اول]

نام درس	مبحث مطالعه شده	میزان مطالعه (دقیقه)	تعداد تمرین (تست)	نمره (درصد)	خود ارزیابی (عالی - خوب - متوسط - ضعیف)
دین و زندگی ۱					
فارسی ۱					
منطق					
عربی، زبان قرآن ۱					
اقتصاد					
انگلیسی ۱					
تاریخ ۱					
جامعه شناسی ۱					
ریاضی و آمار ۱					
علوم و فنون ۱					
سایر دروس					
آیتم هرشب					



نظرسنجی نسبت به عملکرد در این هفته

امضا و تاریخ	نظر	نمره (۰ تا ۲۰)
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	



 <p>هرچه می‌خواهد دل تنگت بگو</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>	 <p>جمله هفته</p>
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	 <p>نقاط قوت و ضعف</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
 <p>رضایت هفته</p>	<p>.....*</p> <p>.....*</p> <p>.....*</p> <p>.....*</p> <p>.....*</p> <p>.....*</p>	 <p>تصمیمات مهم برای آینده!</p>
		

یکی از الگوهای نامناسب درس خواندن، مطالعه در طول شب و دیر خوابیدن است. این الگو باعث کاهش شادابی در طول روز و افزایش خواب میان روز می‌شود.

