



فهرست

۹	روشن استفاده از دفتر برنامه‌ریزی
۱۷	اینفوگرافی و بارم‌بندی دروس
۶۱	ماه اول - هفته‌های ۱-۴
۹۱	ماه دوم - هفته‌های ۵-۸
۱۱۹	ماه سوم - هفته‌های ۹-۱۲
۱۴۵	ماه چهارم - هفته‌های ۱۳-۱۶
۱۷۳	ماه پنجم - هفته‌های ۱۷-۲۰
۲۰۱	ماه ششم - هفته‌های ۲۱-۲۴
۲۳۵	ماه هفتم - هفته‌های ۲۵-۲۸
۲۶۳	ماه هشتم - هفته‌های ۲۹-۳۲
۲۹۵	ماه نهم - هفته‌های ۳۳-۳۶
۳۲۹	ماه دهم - هفته‌های ۳۷-۴۰
۳۵۷	ماه یازدهم - هفته‌های ۴۱-۴۴
۳۸۹	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 دهم رشته ریاضی و فیزیک 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.

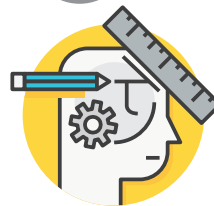
- دانش‌آموزان دوست داشتنی و همراهان همیشگی
- خوبان نادیده نازنینم
- من و همه همکارانم در گاج روایت‌گر قصه‌هایی هستیم که جنسش توکل، امید و عشق است
- ما سال‌هاست دانش‌آموزانی را روایت می‌کنیم که تلاش را معنا بخشیده و خالق پیروزی‌اند
- ما انگیزه را رکن حرکت می‌دانیم و آموزش‌پذیر بودن را افتخار
- و به خود 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.



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 اختیاران 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، 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 اختیاران 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 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 مشاوران 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	۸	فیزیک: ۱۲، فارسی: ۱۲، شیمی: ۱۲، عربی: ۲
یکشنبه	۸	فیزیک: ۱۲، ریاضی: ۱۲، نگارش: ۱۲، شیمی: ۲
دوشنبه	۶	فیزیک: ۱۷/۵، ریاضی: ۱۷/۵، عربی: ۱۷/۵، هنر: ۱/۵



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

برنامه حجمی بر اساس بودجه‌بندی آزمون			
روزهای هفته	مباحثی که باید خوانده شود	نام درس	مباحثی که باید خوانده شود
فارسی ۱	تاریخ تا پایان درس ۳		
شیمی ۱	فصل ۱		
فیزیک ۱	فصل‌های ۱ و ۲ (تا پایان کار و انرژی)		
عربی ۱	درس‌های ۱ و ۲		

آیتم هر شب



در این بخش، آیتم هر شبی که باید برای ۲ هفته پیش رو بخوانید را انتخاب می‌کنید. به شما اطمینان می‌دهیم که اگر در سال‌های پیش رو مطابق برنامه، آیتم‌های هر شب را مطالعه نمایید، میانگین درصد دروس عمومیتان در کنکور تا ۲۰ درصد افزایش پیدا می‌کند. ۲۰ درصد افزایش میانگین دروس عمومی می‌تواند باعث جابه‌جایی چشمگیر رتبه شما در کنکور سراسری شود.

آس موضوعی واژگان سطر به سطر دروس فارسی، عربی و زبان و tick8 دروس زبان و عربی و ادبیات موضوعی جامع به عنوان آیتم هر شب توصیه می‌شود.





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 درس مربوط به آن قرار گرفته است و شما برای برنامه‌ریزی مطالعه این درس کافی است که نام مباحث، مدت زمان و تعداد تمرین‌هایی را که می‌خواهید در هر روز از هفته پیش رو انجام دهید 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.

در این جدول مباحث و مدت زمان مطالعه آیتم هر شب را نیز وارد می‌کنیم.

۱. جدول پیش‌بینی فعالیت‌های روزانه [هفته اول]											
ایتم هفته	درس / فعالیت	فارسی	عربی	انگلیسی	ریاضی	فیزیک	شیمی	آیتم هر شب	مجموع ساعات مطالعه روزانه	فیلدها	
										نام مبحث	زمان مطالعه

جدول ۲: در جدول ۱، مباحث و مدت زمان‌های مطالعه را پیش‌بینی کردید. حال در جدول ۲، آنچه اجرا کرده‌اید یادداشت کنید.

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

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

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

و در جدول نظرسنجی، بعد از گرفتن نظرات اولیا و مشاور خود برای هفته آینده تصمیم می‌گیرید.

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)
فارسی					
نگارش					
عربی					



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.

نظر مشاور

محل چسباندن کارنامه

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.

تلاش بیشتر و افزایش ساعت مطالعه

جمله هفته

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.

نقاط قوت و ضعف

مطالعه

• کم کاری در مطالعه دروس عمومی

• کیفیت پایین مطالعه در برخی روزهای هفته



تصمیمات مهم برای هفته آینده

۹

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

۱۰

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

۱۱

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

۱۲

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.





Mr. Jokar

BOOK

دفتر برنامه ریزی به روش

مهندس جوکار

اینفوگرافی و
بارمبندی دروس

1

اینفوگرافی ۹ بارمبندی دروس

فهرست دروس

ردیف	نام درس	شماره صفحه
۱	دین و زندگی (۱)	۱۹
۲	فارسی (۱)	۲۳
۳	نگارش (۱)	۲۶
۴	عربی، زبان قرآن (۱)	۲۸
۵	انگلیسی (۱)	۳۲
۶	جغرافیای ایران و استان‌شناسی	۳۶
۷	آزمایشگاه علوم تجربی (۱)	۳۹
۸	* هنر ^۱	۴۰
۹	* تفکر و سواد رسانه‌ای	۴۲
۱۰	فیزیک (۱)	۴۵
۱۱	شیمی (۱)	۴۸
۱۲	ریاضی (۱)	۵۰
۱۳	هندسه (۱)	۵۲
۱۴	آمادگی دفاعی	۵۴
۱۵	تربیت بدنی (۱)	۵۷
۱۶	* کارگاه کارآفرینی و تولید	۵۸

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



درس چهارم: (نوشته‌های گزارش‌گونه)

در مورد گزارش و چگونگی تهیه آن توضیح داده شده است. تمرین‌هایی آورده شده است که در راستای آموزش این درس هستند. نکته نوشتاری این درس؛ توجه به فضای حاکم بر متن است که نمونه آورده و فضای آن بررسی شده است. در «حکایت نگاری» حکایت کوتاهی از گلستان آمده که باید به زبان ساده بازنویسی شود.

درس پنجم: نوشته‌های ذهنی ۱ (جانشین‌سازی)

در این درس نوشته‌ی ذهنی توضیح داده می‌شود و برای پرورش موضوع ذهنی، روش جانشین‌سازی را پیشنهاد می‌دهد. در بخش «هنجار نوشتار» به نکته‌ی انسجام متن از طریق ارتباط معنایی و نشانه‌های انسجام زبانی پرداخته است. و بخش «مثل نویسی» شامل چند مثل است که یکی باید انتخاب و گسترش داده شود.

درس ششم: نوشته‌های ذهنی ۲ (سنجش و مقایسه)

یک روش دیگر برای نوشتن متن ذهنی ارائه داده است: سنجش و مقایسه. بخش «هنجار نوشتار» به یکی دیگر از ابزارهای زبانی انسجام متن پرداخته که مفاهیمی را به متن اضافه می‌کند. مثلاً کلمه‌های (و، هم، نیز، به‌علاوه) و نمونه آورده تا نقش آن‌ها در تولید متن مشخص شود. در بخش «شعر گردانی» یک شعر چهاربیتی از بوستان سعدی گنجانده شده که باید براساس درک و دریافت خود آنرا بازنویسی کنید.

درس هفتم: نوشته‌های ذهنی ۳ (ناسازی معنایی یا تضاد مفاهیم)

روشی دیگر برای تولید متن ذهنی ارائه می‌دهد که عبارت است از انتخاب موضوع و مفاهیم متضاد و ناساز با آن. در «هنجار نوشتار» یکی دیگر از ابزارهای انسجام متن (نشانه‌های تقابل) آمده است. «حکایت نگاری» عبارت است از یک حکایت کوتاه از نگارستان که باید به زبان ساده بازنویسی شود.

درس هشتم: نوشته‌های داستان‌گونه

نکاتی برای نوشتن متن‌های داستان‌گونه آموزش داده است. بخش «هنجار نوشتار» درس هشتم یکی دیگر از نشانه‌های انسجام متن را بررسی می‌کند: بخش «مثل نویسی» ۵ ضرب‌المثل آورده که یکی از آن‌ها باید انتخاب و گسترش داده شود. در انتهای کتاب یک متن به‌عنوان «نیایش» از دکتر شریعتی آمده است.

- در ادامه با شیوه‌ی ارزشیابی این درس مطابق جدول زیر آشنا می‌شویم:

ردیف	موضوع	سنجه‌های ارزشیابی	نمره
۱	بازشناسی	توانایی بازشناسی آموزه‌های درس	۲
۲	تولید متن	۱- خوش‌آغازی (جذابیّت و گیرایی، نشان دادن نمایی کلی از محتوای نوشته)	۱
		۲- پرورش موضوع یا شیوه بیان نوشته (بیان ساده و صمیمی - بیان احساس متناسب با موضوع - سیر منطقی نوشته - فکر و نگاه نو)	۹
		۳- خوش فرجامی (جمع‌بندی مطالب - تأثیرگذاری و تفکر بر انگیز بودن)	۱
		۴- رعایت نشانه‌های نگارشی	۱
		۵- املائی واژگان (نداشتن غلط املائی)	۲
۳	سازه‌های نوشتاری	مثل نویسی / حکایت نگاری / شعر گردانی (درک و دریافت هسته معنایی مثل، حکایت و شعر - پروراندن موضوع - رعایت املا و نشانه‌های نگارشی)	۴
جمع			۲۰

شیوه‌نامه ارزشیابی نگارش (۱)





عربی، زبان قرآن (۱)

کتاب عربی، زبان قرآن (۱)، ۱۲۵ صفحه دارد که شامل هشت درس است. در این جا می‌خواهیم به صورت مختصر با آموزه‌های این کتاب آشنا شویم:

الدرس الاول:

شعری با عنوان «ذالک هو الله» در ابتدای این درس قرار دارد که در پایان شعر لغات دشوار آورده شده است.

گفت و گو (مکالمه) دو نفره‌ای تدارک دیده شده است که می‌توان برای تسلط بیشتر، در کلاس و در گروه‌های دو نفره اجرا شود.

این درس شامل دو تمرین مربوط به «مفرد، مثنی و جمع»، «معنای لغات» و «بحث علمی» است و قواعد آن دربرگیرنده مبحث صیغه افعال است.

الدرس الثانی:

عنوان متن این درس «المواعظ العددیة من رسول الله (ص)» است که برای کمک به ترجمه، لغاتی در پایان آن آورده شده است.

آموزش اعداد به عربی در این درس گنجانده شده است که تمرین‌های مربوط به آن، در پی آن آمده است. پس از تمرین و تسلط بر درس، گفت و گویی ذکر شده که می‌توان با دوستان خود به صورت گروه‌های دو نفره تمرین کرد. مبحث «انوار القرآن» برای تسلط بیشتر در ترجمه آیات عربی در انتهای درس آورده شده است.

الدرس الثالث:

در این درس تحت عنوان «مطر السمک» آورده شده و پس از آن واژگان مشکل درس آمده است. توضیحات این درس، مبحث فعل (الاشکال الافعال) را پوشش می‌دهد و تکمیل‌کننده اطلاعاتی است که در متوسطه اول راجع به فعل آموختید. در این مبحث با حروف اصلی افعال و نحوه تشخیص آن آشنا می‌شوید. گفت و گوی دو نفره (حوار)، تمرین‌هایی در باب اشکال افعال، انوار القرآن و البحث العلمی تکمیل‌کننده این درس هستند.





انرژی مثبت:

شما یک شاهکارید!

برای آن که کاری امکان پذیر گردد،

دیدگان دیگری لازم است،

دیدگانی نو

«یونگ»



از مجسمه فرا رسید هزاران نفر از مردم سراسر ایتالیا در میدان اصلی شهر جمع شدند. وقتی از مجسمه پرده برداری شد، هزاران نفر در بهت و حیرت فرو رفتند. مردم از زیبایی مثال زدنی این مجسمه انگشت به دهان شدند. کمی بعد از میکل آنژ پرسیدند که چگونه توانست مجسمه‌ای در این سطح از زیبایی بسازد و او جواب داد: تنها کاری که کردم این بود: آن‌چه را که مجسمه داوود نبود تراشیدم و از سنگ جدا کردم. شباهت زیادی میان شما و مجسمه داوود وجود دارد. شما هم شاهکاری در دل یک تخته سنگ هستید. اما به خاطر داشته باشید وقتی مجسمه داوود از تخته سنگ، صورت خارجی پیدا کرد، دو سال زمان نیاز داشت صیقل بخورد تا به یک شاهکار تبدیل شود. شما هم به همین شکل باید خودتان را صیقل بدهید، باید روزها، هفته‌ها، ماه‌ها و حتی سال‌ها بیاموزید و تمرین کنید تا به توانمندی‌هایی که در وجودتان است، دست پیدا کنید.

ماجرای خلق مجسمه داوود بسیار جالب است و برای همه ما درس و پندی در بر دارد. به میکل آنژ از سوی مدیسیس مأموریت داده شده بود تا برای میدان اصلی شهر فلورانس مجسمه‌ای بسازد. مدیسیس، قدیمی‌ترین و ثروتمندترین خانواده ایتالیایی در آن زمان بود. سفارش گرفتن از مدیسیس نه تنها یک افتخار بزرگ بود، بلکه وظیفه و کاری بود که کسی نمی‌توانست آن را رد کند. میکل آنژ به مدت دو سال به جست‌وجوی سنگی پرداخت تا خواسته مدیسیس را برآورده سازد. سرانجام در یکی از خیابان‌های فرعی فلورانس که در احاطه علف‌ها و گیاهان هرزه بود، میکل آنژ یک سنگ مرمر عظیم پیدا کرد. این سنگ سال‌ها قبل از کوه به پایین افتاده بود و هرگز کسی از آن استفاده نکرده بود. او بارها از این خیابان گذر کرده بود؛ اما این بار ایستاد و بهتر نگاه کرد و سرانجام در آن قطعه سنگ مرمر، مجسمه داوود را دید. خبر کار کردن میکل آنژ روی سفارش خانواده مدیسیس در تمام ایتالیا پیچید. وقتی روز پرده برداری



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 نهم می‌پردازیم و این گام‌های برنامه‌ریزی برای دانش‌آموزانی که از مهر ماه به کلاس‌های پایه دهم 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 دهم رشته ریاضی، در روزهای شنبه به کلاس‌های دروس انگلیسی ۱، فیزیک ۱، دین و زندگی ۱ و جغرافیا، یکشنبه دروس هندسه ۱، فارسی ۱، شیمی ۱ و آمادگی دفاعی، دوشنبه دروس شیمی ۱، ریاضی ۱، فیزیک ۱ و نگارش ۱ و سه‌شنبه دروس ریاضی ۱، انگلیسی ۱، هندسه ۱ و کارگاه کارآفرینی و تولید و چهارشنبه دروس فارسی ۱، آزمایشگاه علوم تجربی ۱، تربیت بدنی و دین و زندگی ۱ 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	انگلیسی ۱	فیزیک ۱	دین و زندگی ۱	جغرافیا
یکشنبه	هندسه ۱	فارسی ۱	شیمی ۱	آمادگی دفاعی
دوشنبه	شیمی ۱	ریاضی ۱	فیزیک ۱	نگارش ۱
سه‌شنبه	ریاضی ۱	انگلیسی ۱	هندسه ۱	کارگاه کارآفرینی و تولید
چهارشنبه	فارسی ۱	آزمایشگاه علوم تجربی ۱	تربیت بدنی ۱	دین و زندگی ۱

**برنامه ساعتی
برای دانش‌آموز
دهم ریاضی**



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 پردازیم، 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 (پنجشنبه و جمعه) که دانش‌آموز به کلاس نمی‌رود، سعی می‌کنیم ساعت‌های خالی روز را با دروس مهم پر کنیم.

گام
دوم

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 مهم، درس‌هایی 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. به عنوان مثال در زمان امتحانات دی‌ماه و خردادماه این برنامه لازم است تغییر کند.

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، روزانه ۹ ساعت مطالعه کند. (البته این اعداد بسته به توانایی هر فرد می‌تواند کم‌تر یا بیشتر باشد). ۹ ساعت را بین درس‌هایی که یادداشت کرده است، تقسیم می‌کند.

گام
سوم

سعی کنید این تقسیم زمان‌ها متقارن صورت بگیرد. مثلاً همه درس‌ها را ۳ ساعت مطالعه کنید. 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، به طور مثال ۱۰ ساعت مطالعه برای ۳ درس در نظر بگیرید. مسلماً در این حالت باید یک درس به مدت ۴ ساعت مطالعه شود که این درس باید از دروس مهم‌تری باشد.

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
چهارم



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 بلند مدت 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 در نظر گرفته می‌شود، 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...



اصول برنامه‌ریزی در ۵ گام:

- 1 دروس هر روز مدرسه را در همان روز بخوانید.
- 2 فضاهای خالی برنامه را با دروس مهم پر کنید.
- 3 زمان مطالعه‌ای را که برای خود در نظر گرفته بودید بین دروس تقسیم کنید.
- 4 آیتم مرور دروس فردا (یا دروس روز قبل) را در هر روز برای خود بنویسید.
- 5 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]



ایام هفته	درس / فعالیت	فارسی	نگارش	عربی	انگلیسی	ریاضی	علوم	دروس اختیاری			آیتم هر شب	مطالعه روزانه	جمع ساعت
								ریاضی ۱	فیزیک ۱	شیمی ۱			
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 هفتگی



۲. جدول ثبت مطالعات هفتگی [هفته اول]



ایام هفته	درس / فعالیت	فارسی	نگارش	عربی	انگلیسی	ریاضی	علوم	دروس اختیاری			آبیم هر شب	مطالعه روزانه	جمع ساعت
								ریاضی ۱	فیزیک ۱	شیمی ۱			
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 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)
فارسی					
نگارش					
عربی					
انگلیسی					
ریاضی					
علوم					
دروس اختیاری	شیمی ۱				
	فیزیک ۱				
	ریاضی ۱				
آیتم هر شب					



نظرسنجی نسبت به عملکرد در این هفته

امضا و تاریخ	نظر	نمره (۰ تا ۲۰)
	
	
	
	
	
	
	

ارزیابی دانش آموز از خود

تصمیم راهبردی
برای هفته آینده





هرچه می‌خواهد دل تنگت بگو

.....

.....



جمله هفته

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



نقاط قوت و ضعف

.....

.....

.....


.....

.....

.....



رضایت هفته



.....*

.....*

.....*

.....*

.....*

.....*



تصمیمات مهم
برای آینده!

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.

