



فهرست

۹ ساختار دفتر برنامه‌ریزی
۱۳ اینفوگرافی و بارمبندی دروس
۴۳ هفته‌های ۱-۴
۶۱ هفته‌های ۵-۸
۷۹ هفته‌های ۹-۱۲
۹۹ هفته‌های ۱۳-۱۴
۱۱۱ هفته‌های ۱۵-۱۸
۱۳۳ هفته‌های ۱۹-۲۲
۱۵۳ هفته‌های ۲۳-۲۶
۱۷۳ هفته‌های ۲۷-۳۰
۱۹۳ هفته‌های ۳۱-۳۴
۲۱۳ هفته‌های ۳۵-۳۸
۲۳۳ هفته‌های ۳۹-۴۲
۲۵۱ هفته‌های ۴۳ - 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 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 هفتم طراحی شده و پوشش‌دهنده نیازهای شما و ویژه این رشته می‌باشد.

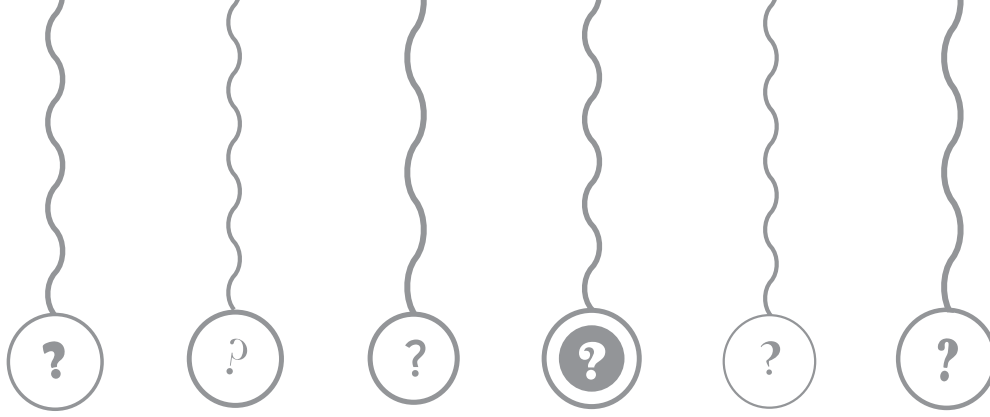
لازم به یادآوری است در این کتاب ساعت‌ها فیلم با موضوعات آموزشی، مشاوره‌ای، انگیزشی و ... برای شما گنجانده شده است، برای مشاهده آن QR کدهای^۱ درج شده در بخش‌های مختلف کتاب را اسکن کنید یا به سایت DRIQ.com بخش دفتر برنامه‌ریزی مراجعه کنید.

- 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 کنارشان بوده، هستیم و تا همیشه، خواهیم بود.

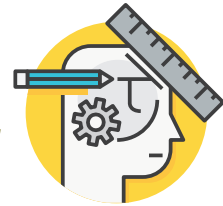
دفتر برنامه‌ریزی پیش‌رویتان را با افتخار تقدیم‌تان می‌کنم و امید روزی را دارم که همه دانش‌آموزان ایران عزیزم بتوانند از بهترین خدمات کمک آموزشی، عادلانه بهره ببرند.

ارادتمند شما - ابوالفضل جوکار

۱- برای دستیابی به این فیلم‌ها کافی است برنامه barcode scanner 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 درس به طور جداگانه آورده شده است. آگاهی از حجم مطالب و سرفصل‌های کتاب به دانش‌آموز کمک می‌کند با توجه به توانایی و زمان‌بندی مناسب برنامه‌ای منسجم‌تر برای سال تحصیلی خود تنظیم کند.

ایستگاه آموزش

در شروع و اواسط هر ماه، مقاله یا مقاله‌هایی قرار گرفته شده است که بیشترین کارایی را با توجه به زمانی که در آن قرار گرفته‌اید برای شما داشته باشد.

جداول

در شروع هر هفته ۳ جدول داریم. به توضیحات هر کدام به خوبی دقت کنید:

جدول ۱: پیش‌بینی فعالیت‌های روزانه

در این جدول برنامه پیشنهادی توسط مشاور مربوطه و یا خود دانش‌آموز در ابتدای هفته طراحی شده و تا پایان دوره به صورت الگو و طرح اصلی مطالعاتی دانش‌آموزان مورد توجه قرار می‌گیرد. در این برنامه باید عنوان مباحث درسی، میزان ساعت مطالعه هر درس به صورت حدودی، میزان تمرین یا تست‌های مورد نیاز و هرآنچه که از دانش‌آموز در طول هفته انتظار می‌رود، مشخص شود. دانش‌آموز موظف است فعالیت‌های خود را در هفته جاری در قالب این چهارچوب تنظیم کند.



۱. جدول پیش‌بینی فعالیت‌های روزانه [هفته اول]

ایام هفته	فعالیت	درس						
		هفتم فارسی	هفتم ریاضی	هفتم نگارش	هفتم علوم تجربی	هشتم اختیاری	دروس ۱	دروس ۲
شنبه	نام مبحث							
	زمان مطالعه							
	تعداد تمرین							
	یا تست							

جدول ۲: ثبت مطالعات هفتگی

این جدول به منظور ثبت عملکرد مطالعاتی دانش‌آموز در طول هفته و تحلیل و بررسی عملکرد او در طول روز، هفته و ماه مورد استفاده قرار می‌گیرد. زمان‌های مطالعه که حداقل ۳۰ دقیقه و حداکثر ۱۲۰ دقیقه هستند در خانه‌های سطر دوم و تعداد تمرین‌ها یا تست‌های حل شده در سطر سوم ثبت می‌گردد. تمامی دروس اعم از دروس اصلی و اختصاصی و یا سایر دروس مثل املا، نگارش، پیام‌های آسمانی و ... در ستون این جدول وارد شده و میزان فعالیت روزانه هر درس درج می‌شود. از وظایف مهم دانش‌آموز جمع کردن ساعات در پایان هر روز و بررسی این است که آیا توانسته میزان کارایی روزانه که توسط خود یا مشاور مربوطه پیش‌بینی شده بود را به مرحله اجرا درآورد یا خیر. در این جدول، ستون جمع ساعت کل مطالعه هفتگی، مجموع ساعات مطالعه هر درس در طول هفته را مشخص می‌کند. در مجموع در این جدول هر دانش‌آموز با رعایت امانت در نوشتن واقعیت و به دور از اغراق در حین ثبت مطالب، نه تنها می‌تواند کارنامه دقیقی از فعالیت‌های هفتگی خود داشته باشد بلکه به میزان کم‌کاری یا زیاده‌روی در بعضی دروس یا مباحث و میزان استفاده مفید از زمان هم پی می‌برد.

۲. جدول ثبت مطالعات هفتگی [هفته اول]

ایام هفته	فعالیت	درس						
		هفتم فارسی	هفتم ریاضی	هفتم نگارش	هفتم علوم تجربی	هشتم اختیاری	دروس ۱	دروس ۲
شنبه	نام مبحث							
	زمان مطالعه							
	تعداد تمرین							
	یا تست							

جدول ۳: ارزیابی هفتگی

این جدول به بررسی مباحث مطالعه شده، میزان مطالعه و تعداد تمرین یا تست حل شده از آن می‌پردازد. بدین ترتیب دانش‌آموز به یک ارزشیابی کلی و هدفمند از گزارش مطالعه خود در طول هفته گذشته دست پیدا می‌کند و به کمک آن می‌تواند مسیر مطالعاتی آینده خود را تعیین کند. همچنین می‌تواند نتیجه فعالیت و میزان عمل کردن به برنامه پیشنهادی خود را ارزیابی کند. نظر اولیاء دانش‌آموز که حاصل برداشت مستقیم و غیرمستقیم و نظارت در طول زمان فعالیت‌های دانش‌آموز می‌باشد، در محل مخصوص به خود در دفاتر ثبت می‌شود و در نهایت نظر کارشناسان و تحلیل‌گرایانه مشاور که با رعایت کامل قوانین حوزه یادگیری و برنامه‌ریزی اصولی است ثبت می‌شود تا به دانش‌آموز در پیدا کردن یک دید کلی از نحوه فعالیتش کمک کند.



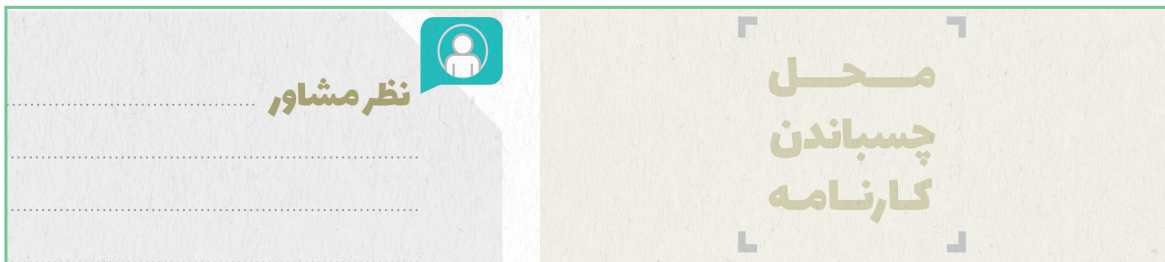
۳. جدول ارزیابی هفتگی [هفته اول]

نام درس	مبحث مطالعه شده	میزان مطالعه	تعداد تمرین (تست)	نمره (درصد)	خود ارزیابی (عالی - خوب - متوسط - ضعیف)
فارسی هفتم					
ریاضی هفتم					

محل چسباندن کارنامه



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.



دانستنی‌ها و تمرین‌های فکری

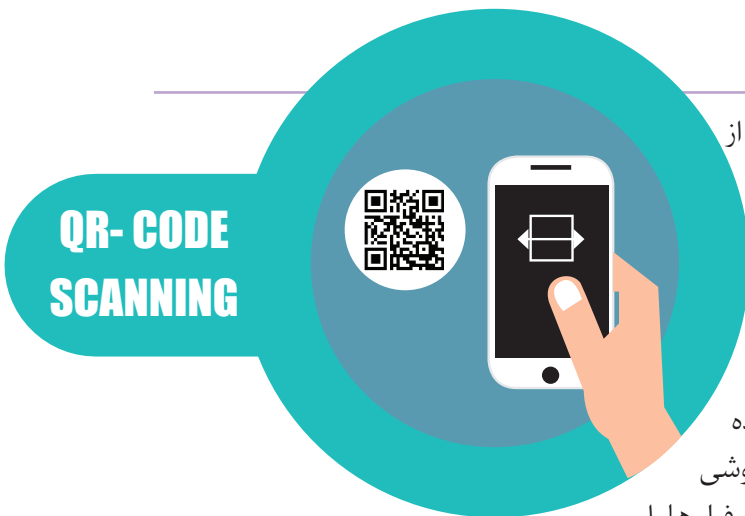


در انتهای هر فصل دانستنی، داستان یا تمرین فکری قرار داده شده است که دانستنی‌ها و داستان‌ها به ترتیب حاوی اطلاعات عمومی و نکات اخلاقی آموزنده هستند و تمرین‌های فکری هوش شما را تقویت می‌کنند.

QR کد



در این مجموعه شما می‌توانید با استفاده از تکنولوژی QR کد، که در هر قسمت درج شده است، به فیلم‌ها و تصاویری با محتویات آموزشی، مشاوره‌ای و ... که شما را برای رسیدن به قله‌های موفقیت هدایت می‌کنند، دسترسی داشته باشید. برای دستیابی به این فیلم‌ها کافی است شما برنامه barcode scanner و QR Reader را از اینترنت یا برنامه‌هایی نظیر بازار، app store و ... دریافت نموده و در گوشی خود نصب نمایید. با باز کردن این برنامه دوربین گوشی شما فعال شده و لازم است آن را مقابل بارکدها قرار دهید و فیلم‌ها را مشاهده کنید. همچنین می‌توانید با مراجعه به سایت DRIQ.com بخش دفتر برنامه‌ریزی این فیلم‌ها را مشاهده کنید.





Mr. Jokar

BOOK

دفتر برنامه ریزی به روش

مهندس جوکار

اینفوگرافی و

بارمبندی دروس

1

اینفوگرافی ۹ بارمبندی دروس

فهرست دروس

شماره صفحه	نام درس	ردیف
۱۵	قرآن	۱
۱۷	پیام‌های آسمان	۲
۱۹	عربی	۳
۲۳	مطالعات اجتماعی	۴
۲۶	ریاضی	۵
۲۸	علوم تجربی	۶
۳۱	تربیت بدنی	۷
۳۲	زبان انگلیسی	۸
۳۴	تفکر و سبک زندگی	۹
۳۶	فارسی	۱۰
۳۹	نگارش	۱۱
۴۱	هنر	۱۲





مطالعات اجتماعی

کتاب مطالعات اجتماعی دارای ۱۹۸ صفحه و ۱۲ فصل است و هر فصل شامل دو یا چند درس می‌باشد.

فصل اول: با عنوان «تعاون» دو درس را در خود جای داده است. در این فصل متوجه می‌شویم که اعضای جامعه مانند اعضای بدن خودمان هستند (سخن پیامبر اکرم (ص)) و باید نسبت به یکدیگر همدردی و تعاون داشته باشیم. قرآن کریم نیز به تعاون در امور خیر اشاره کرده است.

درس اول، در این درس دو داستان درباره همکاری و دستگیری ذکر شده است و آیاتی از قرآن درباره تعاون و همکاری آورده شده است.

درس دوم، با ذکر نمونه‌هایی از افرادی که به دیگران کمک می‌کنند به تأکید موضوع تعاون پرداخته است. این درس پس از ذکر نهادهای خیر با آوردن قسمتی به نام «به کار بندیم» به پایان رسیده است.

فصل دوم: با عنوان «نقش دولت در اداره کشور» درس سوم و چهارم را در خود جای داده است.

درس سوم، در مورد دولت و ساختار دولت و اعضای آن صحبت کرده است.

درس چهارم، در مورد وظایف متقابل دولت و شهروندان توضیحاتی ارائه داده است.

فصل سوم: این فصل با عنوان «نوجوانان و قانون»، دروس پنجم و ششم را دربرمی‌گیرد.

درس پنجم، با عنوان «آسیب‌های اجتماعی و پیشگیری از آنها» درباره دوره نوجوانی، آسیب‌های این دوره و خطرات آن راه‌حلهایی ارائه می‌دهد.

درس ششم، تحت عنوان «قوه قضائیه» درباره نهادهای کنترل‌کننده نوجوانان و قوه قضائیه و ساختار و وظایف آن توضیحاتی ارائه می‌دهد.

فصل چهارم: با عنوان «عصر ارتباطات» دروس هفتم و هشتم را در خود جای داده است.

درس هفتم، توضیحاتی درباره نیاز به ارتباط و رسانه و نقش آن‌ها در دنیای امروز ارائه داده است.

درس هشتم، ضمن ذکر نمونه‌هایی از کاربردهای فناوری اطلاعات و ارتباطات در زندگی روزمره به بیان تأثیر وسایل ارتباط جمعی بر فرهنگ عمومی می‌پردازد.



فصل پنجم: این فصل با عنوان «از حرا تا نینوا» شامل دروس نهم و دهم است.

درس نهم، به سیر شروع تاریخ اسلام تا زمان فوت پیامبر (ص) پس از واقعه غدیر خم می‌پردازد.

درس دهم، به سیر وقایع و اتفاقات پس از رحلت پیامبر (ص) تا قیام کریلا می‌پردازد.

فصل ششم: با عنوان «عصری تازه در تاریخ ایران» دروس یازدهم و دوازدهم را شامل می‌شود.

درس یازدهم، ورود اسلام به ایران، سیر تاریخ ایران از زمان ورود اعراب تا زمان خلافت امویان و عباسیان در ایران را بیان می‌کند.

درس دوازدهم، عصر طلایی فرهنگ و تمدن ایرانی - اسلامی، ابتدا به سیر تاریخ سلسله‌های ایرانی در دوران خلافت اعراب مسلمان، سپس به بررسی علمی، دانشی و هنری ایرانیان در این دوره می‌پردازد.

فصل هفتم: با عنوان «از غزنویان تا هجوم چنگیزخان» شامل دروس سیزدهم و چهاردهم می‌شود.

درس سیزدهم به بررسی اوضاع سه حکومت ذکر شده در این درس از لحاظ سیاسی و محدوده جغرافیایی می‌پردازد. در درس چهاردهم، وضعیت حکومت سلجوقی از لحاظ سیاسی، پیشرفت شهرسازی، هنری و میراث فرهنگی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

فصل هشتم: با عنوان «عصر مغول و تیموری» شامل دروس پانزدهم و شانزدهم است.

درس پانزدهم، به بررسی حمله چنگیزخان مغول و تیمور لنگ به ایران می‌پردازد.

درس شانزدهم، «پیروزی فرهنگ بر شمشیر» به نقش فرهنگی ایرانیان در دربار مغول و پیروزی فرهنگ ایرانی بر حکومت مغول می‌پردازد.

فصل نهم: با عنوان «آسیا، پهناورترین قاره» دروس هفدهم و هجدهم را در خود جای داده است. درس هفدهم

با عنوان «ویژگی‌های طبیعی آسیا»، به بیان جغرافیایی آسیا از قبیل موقعیت جغرافیایی، آب و هوا، کوهستان‌ها، فلات‌ها و ... می‌پردازد. درس هجدهم نیز به ویژگی‌های انسانی (جمعیت، نژاد و زبان، دین) و ویژگی‌های اقتصادی (شغل‌های مردم، جاذبه‌های گردشگری و ...) آسیا می‌پردازد.

فصل دهم: شامل دروس نوزدهم و بیستم با عنوان «منطقه جنوب غربی آسیا و جایگاه ایران در آن» است که در

درس نوزدهم به ویژگی‌های منطقه جنوب غربی آسیا و در درس بیستم به جایگاه ایران در آسیا می‌پردازد.

این فصل وظایف و کارکردهای خانواده را بیان می‌کند و در ادامه به بررسی عواملی می‌پردازد که در ایجاد آرامش در خانواده اهمیت دارند.

فصل یازدهم: با عنوان «اروپا و آفریقا، دو چهره متفاوت» شامل دو درس بیست و یکم و بیست و دوم است

که در درس بیست و یکم به ویژگی‌های طبیعی و انسانی اروپا و در درس بیست و دوم به ویژگی‌های طبیعی و انسانی آفریقا می‌پردازد.

فصل دوازدهم: با عنوان «بر جدید» است و دروس بیست و سوم و بیست و چهارم را شامل می‌شود.

در درس بیست و سوم اطلاعاتی راجع به قاره آمریکا و در درس بیست و چهارم اطلاعاتی در زمینه قاره استرالیا و اقیانوسیه کسب می‌کنید.

● در ادامه با جدول بارم‌بندی درس مطالعات اجتماعی آشنا می‌شویم:



شهریور	نوبت دوم	نوبت اول	شماره فصل	نمره	ارزشیابی مستمر
۰/۵		۳	فصل اول	۴	الف - بحث و گفت‌وگو کردن، اظهارنظر کردن، بیان ایده‌ها و افکار، همفکری کردن، استدلال، طرح سوال، پاسخ به سوالات، فهرست کردن، پیشنهاد کردن و ...
۰/۵		۳/۵	فصل دوم	۷	ب - تحقیق (پرس‌وجو کردن، مصاحبه کردن، یادداشت‌برداری، گردآوری اطلاعات و مراجعه به منابع، تهیه گزارش بازدید علمی)
۱	۱/۵	۳/۵	فصل سوم	۴	ج - درست کردن مدل و ماکت، تکمیل و ترسیم نقشه و نمودار، آوردن نمونه به کلاس، طراحی پوستر، نوشتن متن، شرکت در فعالیت‌های اجتماعی نظیر درختکاری
۲		۳	فصل چهارم	۳	آزمون‌های کتبی
۲	۱/۵	۳/۵	فصل پنجم	۱	خودارزیابی
۲		۳/۵	فصل ششم	۱	ارزشیابی از طریق والدین
۸	۳	۲۰	جمع	۲۰	جمع
۲	۲		فصل هفتم	۴	الف - بحث و گفت‌وگو کردن، اظهار نظر کردن، بیان ایده‌ها و افکار، همفکری کردن، استدلال، طرح سوال، پاسخ به سوالات، فهرست کردن، پیشنهاد کردن و ...
۲	۲		فصل هشتم	۷	ب - تحقیق (پرس‌وجو کردن، مصاحبه کردن، یادداشت‌برداری، گردآوری اطلاعات و مراجعه به منابع، تهیه گزارش بازدید علمی و ...)
۲	۳/۵		فصل نهم	۴	ج - درست کردن مدل و ماکت، تکمیل و ترسیم نقشه و نمودار، آوردن نمونه به کلاس، طراحی پوستر، نوشتن متن، شرکت در فعالیت‌های اجتماعی نظیر درختکاری و ...
۲	۳/۵		فصل دهم	۳	آزمون‌های شفاهی و عملکردی و کتبی
۲	۳		فصل یازدهم	۱	خودارزیابی
۲	۳		فصل دوازدهم	۱	ارزشیابی از طریق والدین
۱۲	۱۷	۲۰		۲۰	جمع
۲۰	۲۰	۲۰		۲۰	جمع کل

• ارزشیابی از درس مطالعات اجتماعی در هر نوبت به‌صورت زیر است:

ارزشیابی مستمر ۲۰ نمره، ارزشیابی پایانی ۲۰ نمره و نمره نهایی شما در هر نوبت میانگین این دو نمره است. در کارنامه شما تنها دو ستون ارزشیابی مستمر و پایانی درج می‌شود.





Mr. Jokar

BOOK

دفتر برنامه ریزی به روش
مهندس جوکار

هفته های ۴-۱

2



اهمیت برنامه‌ریزی

ب. جلوگیری از اتلاف وقت
بدون برنامه‌ریزی صحیح، تعادل میان تحصیل، فعالیت‌های غیردرسی و سرگرمی‌های شخص رعایت نمی‌شود و با زیاده‌روی در یکی از آن‌ها دانش‌آموز به هدف خود نمی‌رسد.

ج. جلوگیری از اتلاف انرژی
اگر دانش‌آموز طبق برنامه‌ای معین و استاندارد مطالعه‌ی تحصیلی خود را انجام دهد، می‌تواند با بیش‌ترین بازدهی و کم‌ترین خستگی جسمی برای فعالیت‌های غیردرسی نیز وقت مناسبی را اختصاص دهد.

برای برنامه‌ریزی صحیح و موثر ابتدا باید اهداف آن را بشناسیم و با فواید آن آشنا شویم:

الف. روشن شدن اهداف:

بدون برنامه‌ریزی در زندگی، انسان در مسیری پوچ قدم برمی‌دارد که چیزی از آن نمی‌داند ولیکن با برنامه‌ریزی دقیق می‌تواند مقصود خود را از قدم گذاشتن در مسیر پیدا کند و حتی مسیر تحصیل را بهتر بشناسد.



اهمیت دفتر برنامه‌ریزی

اگر ما اهمیت برنامه‌ریزی را بدانیم و آن را در تمام مراحل زندگی و به‌خصوص در مطالعه‌ی دروس به‌کار بندیم، قطعاً ثبت این برنامه‌ریزی نقش بسیار کلیدی و تأثیرگذاری در موفقیت ما و تداوم برنامه‌ریزی ما خواهد داشت.

برنامه‌ریزی درسی یکی از عوامل تأثیرگذار در موفقیت شما دانش‌آموزان عزیز خواهد بود و ثبت این برنامه‌ریزی (ثبت ساعت‌های مطالعه) در دفتر برنامه‌ریزی باعث ایجاد نظم بیشتر در مطالعه شما خواهد شد. ثبت ساعت‌های مطالعه فواید بسیار زیادی دارد که مهم‌ترین آن‌ها را به شما یادآوری می‌کنیم، تا بیشتر به اهمیت این دفتر برنامه‌ریزی پی برده و به‌خوبی از آن استفاده کنید و آگاهی شما موجب برنامه‌ریزی‌های بهتر در مراحل بالاتر زندگی شما می‌شود.

- همان‌طور که گفتیم به تمام کارها و به‌خصوص مطالعه ما نظم می‌دهد.
- نقاط ضعف و قوت ما را در درس‌ها و مباحث نشان می‌دهد و ما از این طریق به راحتی می‌توانیم نقاط ضعف را شناسایی کرده و درصد رفع آن‌ها برآییم.
- اضطراب و استرس ما را کاهش می‌دهد. (دیگر شب امتحانی نخواهیم بود)





- در مطالعهٔ درس‌های مختلف تعادل ایجاد می‌شود. مطالعه هر درس به اندازه‌ای که نیاز است، تنظیم و اجرا می‌شود.
- موجب صرفه‌جویی در وقت و زمان ما می‌شود و ما می‌توانیم به کارهای فوق‌برنامه هم بپردازیم.
- نظم بسیار خوبی به کارهای روزانهٔ ما می‌دهد و اتلاف زمان را بسیار کم می‌کند.
- برنامه‌ریزی شخصی‌سازی شود (هر برنامه مخصوص یک دانش‌آموز)
- میزان مطالعهٔ هر درس، تعداد تمرین و تعداد تست‌ها در انتهای هر هفته مشخص و مورد ارزیابی قرار می‌گیرد.
- ... و

چگونه برنامه‌ریزی کنیم؟

از عوامل تاثیرگذار در موفقیت تحصیلی هر دانش‌آموزی، برنامه‌ریزی ساعات برای شیوهٔ مطالعهٔ خود است. متأسفانه برای برنامه‌ریزی روش به خصوصی وجود ندارد اما در این میان نکاتی وجود دارد که می‌تواند شما را در این امر یاری کند:

الف. برنامه‌های خود را بنویسید.

تحقیقات و تجارب شخصی در طول زمان نشان داده است که کارایی برنامه‌ریزی‌هایی که بر صفحه ذهن نقش می‌بندند یا آن‌هایی که در رایانه شخصی‌تان ذخیره می‌شوند کمتر از برنامه‌ریزی‌هایی است که روی کاغذ می‌نویسید.

ب. لیست خود را «اولویت‌بندی» کنید.

برای اولویت‌بندی دروس می‌توانید از معیارهای متفاوتی استفاده کنید معیارهایی همچون:

- میزان تسلط و یا ضعف خود در آن درس
- اهمیت درس در کارنامه نمرات (مانند: ریاضیات، علوم تجربی و ...)
- تعداد منابع موردنیاز برای تسلط بر درس

ج. برای خود «زنگ تفریح» در نظر بگیرید.

باتوجه به برنامه‌ریزی‌تان و فشار دروس، برای خود «زنگ‌های تفریح» در نظر بگیرید. در زنگ‌های تفریح سرگرم کردن خود با تلفن همراه و ... قدغن است. اما می‌توانید در زمان استراحت چرت بزنید یا برای آرامش و رفع خستگی، کمی پیاده‌روی کنید.

اهمیت مطالعه در تابستان

دانش‌آموزان عزیز توجه داشته باشید که در فصل تابستان علاوه بر تفریح و گردش، زمانی را برای درس خواندن در نظر بگیرید تا برای سال تحصیلی جدید آمادگی بیشتری داشته باشید. هرچه زودتر شروع کنید و با یک برنامه‌ریزی مناسب درس بخوانید، نتیجهٔ بهتری خواهید گرفت. مطالعه در تابستان اهمیت‌های فراوانی دارد، از جمله:

- با مطالعه و داشتن برنامه می‌توانید از دیگران یک گام جلوتر باشید.
- مطالعه دروس در تابستان باعث کاهش استرس و ایجاد انگیزه می‌شود.
- اعتماد به نفس‌تان بالا می‌رود.
- با این کار خود را برای حضور در کلاس‌های سال آینده آماده می‌کنید و با آمادگی بیشتری درس را فرا می‌گیرید.

برای برنامه‌ریزی در تابستان دو هدف مهم را فراموش نکنید:

- 1 برنامه‌ریزی برای درس‌هایی که در آن‌ها ضعیف هستید! پس نقاط ضعف خود را شناسایی و تقویت کنید.
- 2 برنامه‌ریزی برای درس‌هایی که نقاط قوت‌تان هستند را فراموش نکنید تا بتوانید نقاط قوت خود را حفظ کنید و آن‌ها را بهبود ببخشید.



۱. جدول پیش‌بینی فعالیت‌های روزانه [هفته اول]

ایام هفته	درس / فعالیت	جمع ساعت مطالعه روزانه						
		سایر دروس ۲	سایر دروس ۱	درس اختیاری هشتم	علوم تجربی هفتم	نگارش هفتم	ریاضی هفتم	فارسی هفتم
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	درس / فعالیت	مطالعه روزانه						
		جمع ساعت	سایر ۲ دروس	سایر ۱ دروس	دروس اختیاری هشتم	علوم تجربی هفتم	نگارش هفتم	ریاضی هفتم
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. جدول ارزیابی هفتگی [هفته اول]

نام درس	مبحث مطالعه شده	میزان مطالعه	تعداد تمرین (تست)	نمره (درصد)	خود ارزیابی (عالی - خوب - متوسط - ضعیف)
فارسی هفتم					
ریاضی هفتم					
نگارش هفتم					
علوم تجربی هفتم					
دروس اختیاری هشتم					
سایر دروس ۱					
سایر دروس ۲					

نظرسنجی نسبت به عملکرد در این هفته

امضا و تاریخ	نظر	نمره (۰ تا ۲۰)	
			اولیاء
			مشاور
			ارزیابی دانش آموز از خود
			تصمیم راهبردی برای هفته آینده

