



محل چسباندن عکس

مشخصات دانش آموز

نام: _____

نام خانوادگی: _____

تلفن: _____

نام مدرسه: _____

کلاس: _____

نام معلم: _____

نشانی مدرسه: _____

تلفن مدرسه: _____

سایت مدرسه: _____

پست الکترونیک مدرسه: _____



نمونه امضای پدر:



نمونه امضای مادر:

سخنی با والدین

والدین عزیز

سلام

فرزندانمان برای حرکت در مسیر موفقیت نیاز به همراهی دارند که بتوانند به او تکیه کنند. واقعیت این است که شما فرزند خود را بهتر از هر کس دیگر می‌شناسید، پس بهترین فردی که می‌تواند به فرزندتان کمک کند و همراه و تشویق‌کننده‌ی او باشد، شما هستید. بنابراین از همین ابتدای سال تحصیلی از شما می‌خواهیم یار و همراه فرزندتان بوده و با رعایت نکاتی ساده مسیر او را هموار سازید. به همین منظور توصیه‌هایی به شما می‌کنیم که با اجرا کردن آن‌ها کمک بسیار زیادی به او خواهید کرد:

- از دادن تذکراتی درسی خودداری کنید زیرا فرزندتان پس از مدتی به این تذکرات بی‌اعتنا می‌شود و در ادامه ممکن است به بحث و جدل میان شما و فرزندتان بیانجامد.
- اگر مشکلی در مسائل درسی فرزندتان مشاهده می‌کنید، سعی کنید آن‌را به اطلاع مشاور یا معلم رسانده و از آن‌ها بخواهید در حل مشکل به شما کمک کنند.
- از تغییرات رفتاری فرزندتان در ایام امتحانات نگران نباشید و آن‌را به حساب بی‌ادبی او نگذارید و بدانید به دلیل فشار امتحانات است؛ پس کمی بیشتر با او مدارا کنید.

والدین گرامی؛ دفترهای برنامه‌ریزی دانش‌آموزی که تاکنون به نام‌های دفتر یادداشت، دفتر رابط، دفتر روزنگار، دفتر ارتباط و... با آن آشنا بوده‌اید، در واقع دفتر همراه دانش‌آموز بوده که هدف اصلی آن ایجاد ارتباط بین مدرسه، والدین و دانش‌آموز و بررسی روند آموزشی و تحصیلی دانش‌آموز بوده است که خود از مبانی بسیار مهم در جهت پیشرفت دانش‌آموز به‌شمار می‌رود. اما این دفتر برنامه‌ریزی که اکنون پیش روی شماست، جزء نسل پیشرفته‌ی دفترهای برنامه‌ریزی و البته دارای اهداف بلندمرتبه‌ای می‌باشد. از آنجایی که اهمیت دفتر برنامه‌ریزی بر تمامی متخصصان آموزشی مبرهن بوده، بر آن شدیم که ابعاد بسیار ضروری که تا به حال در این مقوله دیده نشده است را در این دفتر گنجانده تا بدین وسیله به کمک آموزگاران زحمتکش، شما اولیاء ژرف‌نگر و دانش‌آموزان کوشا به اهدافی که در ادامه به آن می‌پردازیم، دسترسی پیدا کنیم. بدین وسیله علاوه بر اهداف آموزشی متداول، در بالندگی شخصیت و رفتار و بهداشت روانی دانش‌آموزان نیز که آینده‌سازان ایران عزیزمان می‌باشند، گامی اساسی برداریم.



اصول و اهداف دفتر برنامه ریزی



این مدل از برنامه ریزی جامع بوده و علاوه بر اینکه برنامه درسی دانش آموز را رصد و پیگیری می کند، او را برای آزمون های گوناگون آماده می کند.

بهرتر است در تمامی جمعه های سال تحصیلی این روند را ادامه دهید. برنامه یک هفته آینده با مشارکت دانش آموز و با توجه به توان و برنامه عمومی خانواده و همچنین با توجه به جداول روزانه ای که در طول هفته قبل پر و اجرا شده است، طراحی شود. معمولا بهتر است این برنامه ریزی با توجه به ساعات بعد از مدرسه و مطابق با فعالیت تحصیلی و فعالیت هایی که به عنوان پاداش و برای تقویت پیشرفت تحصیلی وی به کار می رود، نوشته شود.

اولیاء گرامی در قبال انجام صحیح برنامه ای که برای دانش آموز خود به صورت هفتگی در نظر دارید، جایزه ای برای فرزندتان در نظر بگیرید و گزارش آن را برای آموزگار و مدرسه ارسال کنید تا از مشوق های اجتماعی نیز بهره مند شود.

برنامه ریزی هفتگی After school

آشنایی دانش آموزان و والدین با بحث مهم برنامه ریزی، ساعات مطالعه و انجام تکالیف در منزل در روند تحصیلی دانش آموزان بسیار حائز اهمیت می باشد. در این رابطه مشاوران تحصیلی مدارس، آموزگاران، معاونین آموزشی و والدین می توانند نقشی بسیار پررنگ در اجرای دقیق این برنامه ایفا نمایند، تا علاوه بر انجام تکالیف به شیوه صحیح و علمی، انگیزش تحصیلی را در دانش آموزان افزایش داده و از پرچالش ترین بُعد تحصیلی یعنی تکلیف نویسی دانش آموزان که همواره والدین در منزل از آن شکایت دارند جلوگیری نمایند. بدین وسیله اعتماد به نفس و عزت نفس دانش آموزان را پی ریزی و تقویت نمایند که خود از ارکان و اهداف اصلی تعلیم و تربیت می باشد.

برای مثال می توانید الگوی زیر را در نظر بگیرید:

۱۷/۵ تا خواب	۱۶/۵ تا ۱۷/۵	۱۵/۵ تا ۱۶/۵	ساعت ۱۵ تا ۱۵/۵	ساعت ۱۴ تا ۱۵	ساعت ۱۳ تا ۱۴
فعالیت دلخواه	بازی و سرگرمی	مرور تکالیف فردا	استراحت - در اختیار خود	انجام تکالیف امروز	استراحت - ناهار

توجه: ساعت را بر اساس نحوه زندگی دانش آموز می توان تغییر داد.
تکالیف امروز: تکالیفی که در روز جاری از طرف آموزگار تعیین شده و در دفتر برنامه ریزی قید شده است.

تکالیف فردا: طبق برنامه هفتگی، دروسی که در برنامه فردا آمده مرور شود تا دانش آموز هر روز در کلاس آمادگی پاسخگویی به سوالات را به صورت داوطلبانه داشته باشد.

برنامه ریزی هفتگی: هر جمعه در طول سال تحصیلی، برنامه هفته بعد دانش آموز بر اساس جداول روزانه ای پر شده، طراحی می شود.

برنامه ریزی
هفتگی



آشنایی با اختلالات یادگیری Learning disabilities

در این بخش تلاش شده است که اولیاء محترم را با نشانه های اولیه انواع اختلالات یادگیری آشنا کنیم و همچنین روش های کاهش شدت این اختلالات را به شما عزیزان معرفی نماییم.

از مهم ترین و نگران کننده ترین مباحث در پایه ابتدایی

که دارای فراوانی زیادی است بحث اختلالات یادگیری است. در این دفتر برنامه ریزی روش ها و تمرین هایی جهت پیشگیری از بروز احتمالی اختلال دیکته نویسی، اختلال ریاضی و اختلال خواندن معرفی شده که اجرای دقیق این روش ها، که بیشتر به شکل بازی های رقابتی انجام می گیرد، علاوه بر پیشگیری از بروز اختلالات ذکر شده، تاثیر شگرفی بر روی افزایش تمرکز و دقت دانش آموزان که خود از چالش برانگیزترین موارد عبور از دوره ابتدایی به شمار می رود، خواهد داشت. در اجرای تمرین های تمرکزی، همکاری دقیق متولیان آموزشی مدارس و البته والدین گرامی امری بسیار تاثیرگذار خواهد بود.

دانش آموزان دارای اختلالات یادگیری با داشتن هوش مناسب دچار چالش های تحصیلی می شوند که می تواند نمود این چالش ها در رفتار و شخصیت آنان تأثیر سو به جای بگذارد. دقت نظر اولیاء محترم و شناسایی این دانش آموزان در مراحل اولیه کمک شایانی به درمان این گونه اختلالات خواهد داشت.

دانش آموزی که سنوات تحصیلی را با اختلالات یادگیری پشت سر بگذارد و به مشکل وی پی نبریم، متأسفانه در زمره دانش آموزان بی توجه، تنبل و گاه با انگ هایی چون خنگ طبقه بندی می شوند، که این خود بر روان و شخصیت و رفتار دانش آموز اثرات مخرب خواهد گذاشت.



یاد بگیریم چگونه یاد بگیریم Learn How to Learn

بسیاری از دانش آموزان حتی در دوره های متوسطه روش صحیح مطالعه دروس را آموزش ندیده اند و با صرف وقت بسیار از بازده بسیار اندکی برخوردارند. با آموزش مرحله به مرحله بحث مهم «یاد بگیریم چگونه یاد بگیریم» در دوره ی ابتدایی، در واقع ابزار و فنون بسیار مهمی در اختیار فرزندان مان قرار می گیرد که علاوه بر پیشرفت تحصیلی از خستگی های مفرط مطالعات طولانی مدت و از دست دادن انگیزش تحصیلی وی جلوگیری می کند. بدیهی است که همکاری دقیق اولیاء دبستان و اولیاء دانش آموزان در فهم و اجرای درست این بحث جدی اهمیتی وافر خواهد داشت. دوره دروس در دوره های هفتگی، ماهانه، ترمی و قبل از شروع امتحانات و به کار بردن روش های علمی خلاصه نویسی، نت برداری، سرواژه و ... که خود از مهم ترین روش های آموزش های فنون یاددهی - یادگیری است، در صفحات مخصوص دفتر برنامه ریزی گاج گنجانده شده که بعد از انجام چند دوره به تسهیل یادگیری و احساس شوق و شغف یادگیری در دانش آموزان منجر خواهد شد.

مهارت یافتن جهت کاربرد روش های معرفی شده، مستلزم تفهیم و تکرار مباحث می باشد. بنابراین دانش آموزان عزیز با به کار بردن این روش ها، تفاوت بین یادگیری ریاضی، علوم و ... را به خوبی لمس خواهند کرد.

چگونه یاد بگیریم

یادگیری غیرمستقیم Undirected Learning

پرورش و رشد خلاقیت در قالب داستانک‌های نیمه‌تمام که به‌وسیله دانش‌آموزان تکمیل می‌شود و برای آنان جنبه تفریح دارد در این دفتر برنامه‌ریزی گنجانده شده که به‌طور غیرمستقیم در پرورش استعداد تحصیلی و فرایند جامعه‌پذیری آن‌ها نقش به‌سزایی دارد. همچنین داستان و

قصه‌هایی متناسب با سن هر پایه تحصیلی طراحی شده که هدف از اجرای آن، آموزش فرایندهای جامعه‌پذیری به‌طور غیرمستقیم می‌باشد. در صفحات این دفتر برنامه‌ریزی از مباحث مهم یادگیری غیرمستقیم که فواید بسیاری در یادگیری‌های اجتماعی فرزندانمان ایفا می‌کند، نیز بهره برده‌ایم. اولیاء گرامی، شکل‌گیری عادات خوب در کودکان از طریق یادگیری غیرمستقیم صورت می‌گیرد. هر رفتاری که مایل به انجام آن توسط کودک هستیم، بایستی در والدین نهادینه باشد و کودک شاهد انجام این‌گونه رفتارها توسط والدین باشد. بارزترین و پیچیده‌ترین یادگیری در کودکان یادگیری زبان مادری و حرف زدن است که از طریق یادگیری غیرمستقیم صورت می‌گیرد.

یادگیری
غیرمستقیم



کودک در دو سال اول زندگی به‌طور مداوم در معرض این رفتار قرار دارد و به‌طور کامل و بدون برنامه‌ریزی قبلی این یادگیری پیچیده در وی نهادینه می‌گردد. رفتارهای مهمی چون کتاب‌خوانی، صداقت در گفتار، عدم پرخاشگری و بایستی توسط بزرگسالان انجام شود تا در کودکان نهادینه شود.

قصه‌های خلاق

در این دفتر برنامه‌ریزی برای افزایش خلاقیت و همانندسازی دانش‌آموز با قهرمانان داستان‌ها، و آشنایی ذهنی آنها با زندگی در شرایط سخت، از شیوه داستان‌های نیمه‌تمام، که ادامه داستان به‌وسیله کودک ادامه پیدا می‌کند، استفاده شده است. گاهی داستان در جایی حساس به‌عهده دانش‌آموز گذارده می‌شود و گاهی داستان به‌صورت کامل برای رسیدن به مفهومی خاص تعریف می‌شود. همراهی شما اولیاء گرامی در اتمام داستان‌ها بسیار دارای اهمیت است.



قصه‌های
خلاق

از آنجایی که در ذهن و خیال حد و مرزی نداریم، در نوشتن این‌گونه داستان‌ها، محتویات ناخودآگاه فرزندانمان هویدا می‌شود و ما می‌توانیم نیازهای روانی مستور را در آنها شناسایی کنیم و در جهت رفع این‌گونه نیازها قدم‌های اساسی برداریم و برای رسیدن به بهداشت روانی کودکانمان تلاش درخوری نماییم.



آزمون شاخه‌ای

در پایان هر ماه تحصیلی بر طبق بودجه‌بندی اداره محترم آموزش و پرورش بایستی برنامه‌ای جهت دوره دروس اجرا شود که با اجرای دقیق آن توسط

دانش‌آموزان، در واقع کل دروس یک کتاب را به اجزای کوچک‌تری تقسیم نماییم. بدین‌ترتیب اضطراب امتحان را در دانش‌آموزان از بین خواهیم برد و آن‌ها همیشه آماده آزمون دادن هستند و از این بابت استرسی را متحمل نمی‌شوند، در نتیجه انگیزش تحصیلی در ایشان هر روز بیشتر و بیشتر خواهد شد. تقسیم دروس به بخش‌های کوچک و آزمون‌سازی از بخش‌های کوچک و اجرای آزمون‌ها به دانش‌آموز و اولیاء در شناسایی نقاط ضعف تحصیلی کمک می‌کند. یکی از روش‌های فیلترینگ آموزشی، یادگیری به روش شاخه‌ای است که در آن تیترا به تیترا مباحث دروس مختلف را در پایان هر ماه را به‌صورت آزمون برگزار می‌کنیم و از یادگیری آن‌ها توسط دانش‌آموز اطمینان حاصل می‌کنیم و در صورت عدم یادگیری مبحثی، آن مبحث مجدداً تدریس شده و پس از تمرین و تکرار به‌وسیله دانش‌آموز، آزمون مجددی اجرا می‌گردد تا از یادگیری کامل وی اطمینان حاصل شود.

اولیاء محترم دقت نمایید که سوالات آزمون را بر اساس تیتراهای درسی مشخص نمایید تا به‌هنگام تصحیح اوراق به‌سادگی متوجه عدم یادگیری تیتراهای گوناگون شویم. به‌طور مثال در پایان ماه مهر، برای دروس فارسی، ریاضی و علوم بر طبق سرفصل‌ها؛ سوالاتی آماده کنید که دربرگیرنده تمامی سرفصل‌های خوانده شده در مهرماه باشد و در دو یا سه روز آزمون برگزار کنید و نقاط ضعف تحصیلی دانش‌آموز خود را مشخص کرده تا دوباره آن‌ها را مرور کند. اگر آموزگار نیز در کلاس این روش (فیلترینگ آموزشی شاخه‌ای) را برای کل کلاس انجام دهد نتایج پربارتتری به‌همراه خواهد داشت. به منظور دسترسی به نمونه سؤال‌ها می‌توانید از کتاب جامع قند و عسل ششم و همچنین در آزمون‌های شاخه‌ای مربوط به ماه‌های دی و خرداد که دوره برگزاری امتحانات دانش‌آموز است توصیه می‌شود از کتاب‌های تک‌درس ۶۴۲۰ کمک بگیرید.

این روش فیلترینگ آموزشی را در پایان ماه‌های آبان، آذر، دی، بهمن، اسفند و فروردین نیز انجام دهید.



انواع روش‌های دیکته نویسی

روش‌های مختلف دیکته‌نویسی علاوه بر اینکه کمک شایانی به یادگیری این مبحث می‌کند، با سبک‌های گوناگون یادگیری دانش‌آموزان نیز هم‌خوانی دارد.

تنوع در اجرای دیکته‌نویسی انگیزه دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد و همچنین اهداف دیگر یادگیری فارسی را محقق می‌نماید. در این دفتر نیز شما را با روش‌های مختلف دیکته‌گویی و دیکته‌نویسی آشنا می‌کنیم.

انواع روش‌های دیکته‌نویسی

بازی‌های تمرکزی

هدف از اجرای بازی‌های تمرکزی افزایش توان تمرکز دانش‌آموزان می‌باشد. در این بازی‌ها که معمولاً به صورت فیزیکی انجام می‌گیرد، تطابق ماهیچه‌های چشم و دست و همچنین دوری فرزندانمان از بازی‌های رایانه‌ای که متأسفانه آسیب‌های جدی بر یادگیری و تمرکز ایشان به‌جای می‌گذارد

صورت می‌پذیرد. برای انجام صحیح بازی‌های تمرکزی، توجه و همراهی شما اولیاء محترم بسیار تأثیرگذار خواهد بود. مضاف بر اینکه با شرکت در بازی به صورت گروهی و مسابقه‌ای، انگیزه‌سازی خوبی برای پیگیری این‌گونه بازی‌ها، که هدفی بزرگ را دنبال می‌کنند، در دانش‌آموزان ایجاد خواهد شد.

بعد از اجرای چند دوره از این‌گونه بازی‌ها، شما از تغییراتی که در فرزندان به وجود خواهد آمد، خصوصاً افزایش تمرکز و جلوگیری از به وجود آمدن اختلالات یادگیری، متعجب خواهید شد. بازی‌های مشابه را نیز شما می‌توانید طراحی کنید و با شمردن قوانین بازی آن را با فرزندان اجرا نمایید.



سودوکو، تفاوت تصاویر و ماز

انجام موارد مذکور تحت عنوان‌های گوناگون سودوکو، تفاوت تصاویر و ماز علاوه بر جنبه سرگرمی و تفریح که با ذائقه کودکان و نوجوانان همخوان است، تأثیر زیادی بر روی افزایش تمرکز آن‌ها خواهد داشت. با انجام این موارد، ورزش ذهنی مناسبی برای فرزند شما تدارک دیده شده است.

سودوکو
تفاوت تصاویر
ماز



مفاهیم درسی

در این بخش توجه دانش‌آموزان را در دروس مختلف، معطوف به مباحث مهمی می‌کنیم که علاوه بر اینکه از مباحث پر سوال در آزمون‌ها به‌شمار می‌رود، پیش‌نیاز مهمی برای همان دروس در سال‌های بعدی نیز می‌باشد، تا جایی که برخی از این تیترها تا سنوات دبیرستان ادامه می‌یابند. بنابراین مشخص نمودن این مباحث تحت عنوان مفاهیم مهم درسی خصوصاً در دروسی چون ریاضی، علوم و فارسی توجه دانش‌آموزان را به این مباحث بیشتر معطوف می‌کند.

مفاهیم درسی





و در پایان...

در این دفتر برنامه ریزی، توجه به ساعت تکالیف، ساعت خواب، اهمیت مسواک زدن، زمان بازی و حتی نوع بازی و به طور غیر مستقیم روی نظم فرزندمان تأثیر مثبت دارد و باعث می شود در آینده انسان هایی برنامه ریز و منظم شوند. با توجه به اهمیتی که مرییان و اولیاء در این مورد به کار خواهند بست، پایه های نظم و برنامه ریزی در امور را در دانش آموزان پی ریزی خواهیم نمود.

در تمامی روزهای این دفتر، این موارد قید شده که مستلزم توجه بوده و امضاء والدین، اهمیت این موضوع را برای دانش آموزان هویدا خواهد نمود.



روش استفاده از دفتر برنامه‌ریزی



دوست خوبم! این دفتری که الان روبه‌روته قراره امسال بهترین دوست و همراهت باشه.

این دفتر شامل بخش‌های مختلفیه و هر بخش هدف خاصی رو دنبال می‌کنه. فراموش نکن که برنامه‌ریزی فقط به برنامه‌درسی محدود نمی‌شه و انواع مختلفی داره، مثل برنامه‌ریزی برای یادگیری مهارت‌هایی برای داشتن زندگی بهتر و ارتقاء ابعاد مختلف شخصیت و ... حالا بخش‌های مختلف این دفتر را بررسی می‌کنیم تا بهتر بتونی از اون استفاده کنی:

اینفوگرافی



کتاب آموزش قرآن با ۱۱۸ صفحه شامل ۱۴ درس می‌باشد که هر یک از درس‌ها ۴ جلسه دارند. جلسه اول در همه درس‌ها مربوط به «خواندن قرآن» است و باعث می‌شود اشکالات روحانی شما مشخص و سپس رفع شوند. قسمت «انس با قرآن در خانه» تمرین برای روحانی است و در واقع تکلیفی است که باید در خانه انجام دهید. جلسه دوم چند بخش دارد. در بخش «تمرین قرأت» به قرأت آیات گوش می‌دهید و همراه با آن می‌خوانید. در بخش «خواندن قرآن» ترجمه ساده و قابل فهمی برای عبارات قرآنی آمده است که شما را با مفاهیم اولیه برخی از آیات قرآن کریم آشنا می‌کند. بخش «کار در کلاس» هم که به صورت گروهی توسط شما

جلسه سوم مهارت‌هایی را برای خواندن قرآن به شما می‌آموزد. سپس در بخش «خواندن قرآن» روحانی شما تقویت می‌شود و «انس با قرآن در خانه» هم یادگیری و تثبیت مطالب را تکمیل می‌کند. جلسه چهارم قسمتی تحت عنوان «خواندن از روی قرآن کامل» دارد که به خواندن از روی قرآن کامل اختصاص یافته است و موجب رفع اشکالاتان می‌شود و در بخش «یک نکته از هزاران» یکی از نکات جالب و قابل توجه قرآن کریم در قالب و شکلی متنوع و جذاب آورده شده است. در این جلسه هم «انس با قرآن در خانه» آمده است که به شما یادآوری می‌کند، مطالبی را که آموزش دید باید، تمرین کنید. بعد از درس ۱۴ درس آخر آمده است که مربوط به تمرین

آموزش قرآن

اول این دفتر بخشی رو با عنوان «اینفوگرافی» برات آوردیم که در اون بخش، مطالب و سرفصل‌های هر کدام از کتاب‌های درسیت و نحوه ارزش‌یابی اون رو برات توضیح دادیم. این بخش بهت کمک می‌کنه با درس‌هایی که امسال قراره یاد بگیری، آشنا بشی و برنامه‌ریزی بهتر و دقیق‌تری برای خودت تنظیم کنی.

ایستگاه آموزش



در شروع این دفتر و بعد از هر ۴ هفته (تقریباً در ابتدای هر ماه) یه ایستگاه آموزشی داریم که سعی کردیم توی اون، مطالب مهم و مفیدی رو بهت یاد بدیم، مطالبی که اگه با دقت اون‌ها رو بخونی و بهشون عمل کنی. سال تحصیلی رو حتماً با موفقیت پشت سر خواهی گذاشت، پس یادت نره حتماً همه ایستگاه‌ها رو بخونی.

این‌که بگویند «من حافظه‌ام ضعیف است» بگویند «من در درس‌های تحلیلی استعداد بیشتری دارم». این به شما اعتماد به نفس و انرژی بیشتری جهت رفع ضعف‌ها می‌دهد و عملکرد بهتری را در درس خواندن برایتان رقم می‌زند.


داریم تا بتوانید مطالعه بهتری داشته باشید. **۹ تا ۱۱ صبح:** در این بازه زمانی حافظه کوتاه‌مدت فعال است و مغز قادر به ذخیره اطلاعات است. این زمان برای «آموختن دروس» و «ذخیره اطلاعات آن‌ها» می‌تواند

ایستگاه ۱





اول هر هفته یه جمله کلیدی داریم. حالا این جمله کلیدی چیه؟ این جمله‌ها، نکات آموزشی و مهارتی هستن که بهت کمک می‌کنن بهتر درس بخونی و سال تحصیلی رو با موفقیت به پایان برسونی. در کنار این جمله، تاریخ شروع هفته رو داریم که بهت کمک می‌کنه با وارد کردن تاریخ شروع اون هفته، حواست به اتفاقاها و مناسبت‌های مهم اون هفته باشه و چیزی رو فراموش نکنی.



تاریخ شروع هفته

هفته اول:

کارها و تکالیف وقت‌گیر مدرسه را در طول هفته پخش کن و سعی کن آنها را در یک روز انجام ندهی.

هر هفته یه «آیا می‌دانستی که» برات آورده‌ایم که شامل جمله‌های علمی می‌شه و اطلاعات عمومی رو بالا می‌بره. مطمئنم خیلی ازشون خوشت میاد.

آیا می‌دانستی که لاک‌پشت در بین جانوران، طولانی‌ترین عمر را دارد و ممکن است تا ۱۵۰ سال عمر کند؟





توی این دفتر، بعد از هر دو هفته یه داستان جالب و آموزنده اومده تا همین‌طور که در طول سال جلو می‌ری و دقتت رو پر می‌کنی، با خوندن این داستان‌ها سرگرم بشی و درس‌های خوب ازشون یاد بگیری.

طوفان بزرگ

هزاران سال پیش در شهری از این جهان بزرگ، مردم عباد را کنار درختانش جشن گرفته بودند و همه مشغول پاکبوسی بودند. ناگهان، پیروزی یا صدای بلند گفت: «ای مردم! گوش کنید! من از طرف خداوند انتخاب شده‌ام تا پیام او برای شما باشم. من اعلامم که به شما گویم که در این به بعد، دیگر بت نرسیده و فقط خدای بزرگ و یگانه را عبادت کنید. فرستادم که در جشن بودند از یکدیگر پرسیدند: «این موز کیست؟ چه می‌گوید؟» حضرت نوح (ع) ادامه داد: «این خدایان که شما می‌پرستید، دروغ می‌گویند. یکی از اشراف فریاد زد: «این نوح است. ای مردم! او دودگوست، چون او خنجر است و نه پیامبر خدا!» به حرفهایش گوش نکنید.» روزهای بعد، حضرت نوح (ع) باز هم مردم را به پرستش خدای یگانه دعوت کرد، اما فقط تعداد کمی از مردم ظفر به حرفهای او گوش کردند. سال‌های زیادی گذشت، با این‌حال، نوح همچنان مردم را به دین خدا دعوت می‌کرد و به آن‌ها می‌گفت: «اگر دست از بت‌پرستی بردارید، خداوند عبادی بزرگ و سخت بر شما نازل می‌کند.» بت‌پرستان به حرفهای او می‌خندیدند و می‌گفتند: «خدای تو دروغ است، اما بت‌های ما حقیقی هستند.» بعضی از آن‌ها، نوح را به فرزند خود نشان می‌دادند و می‌گفتند: «این مرد، دودگوست! مبادا، بعد از مرگ ما، او شما را گمراه کند.» حتی یکی از پسران نوح به نام کمان، نه تنها به حرفهای پدرش ایمان نیاورد، بلکه با کافران دوست شد. یک روز عده‌ای از اشراف به نوح (ع) گفتند: «چرا همی بیرون تو ظفر و جیاج هستی؟ اگر تو حمایت ما را می‌خواهی، پس این مردم ظفر را از خود دور کن! اگر، نوح (ع) گفت: «من این کار را نمی‌کنم! این‌ها، پسران من هستند. اگر شما به آن‌ها ظلم نمی‌کنید و وحشتان را می‌نارید، آنها نیز ظفر نبودند.» یکی از اشراف گفت: «چون این‌ها ما را تا نگه ایمان نیاورند.» دیگری گفت: «اگر بت‌پرستی آن عذاب الهی کجاست؟» به حمایت کمان‌ها آتدند. عذاب را فرستاد. نوح (ع) گفت: «چرا؟» و گفت: «چون ما بت‌پرستیم.» نوح (ع) گفت: «اگر بت‌پرستی آن عذاب الهی کجاست؟» به حمایت کمان‌ها آتدند. عذاب را فرستاد. نوح (ع) گفت: «چرا؟» و گفت: «چون ما بت‌پرستیم.» نوح (ع) گفت: «اگر بت‌پرستی آن عذاب الهی کجاست؟» به حمایت کمان‌ها آتدند. عذاب را فرستاد. نوح (ع) گفت: «چرا؟» و گفت: «چون ما بت‌پرستیم.»



۱۳
ستاره شو!
دفتر برنامه‌ریزی به‌روزش مهندسی جوکار



انتهای هر هفته بعد از جمعه، مطالب سرگرمی، مازها و بازی‌های متنوع و مفیدی برات آوردیم. بعضی از این مطالب مربوط به والدینت می‌شه؛ پس حتماً ازشون بخواه اون مطالب رو بخونن. بقیه مطالب هم مربوط به خودته و بهت برای یادگیری بهتر درس‌هات، کمک می‌کنی. به علاوه قصه‌های خلاق نیمه‌تمام هم برات آوردیم که باید با خلاقیت ذهنی خودت کاملشون کنی. پس مطالب آخر هفته رو از دست نده.



ماز

دانش‌آموز عزیز، با حل کردن ماز فرایند توجه و تمرکز شما بسیار تقویت می‌شود.

کیو آر کد (QR code)



به تصویر زیر QR کد یا بارکد می‌گن. برای استفاده از این بارکدها باید از والدینت کمک بگیری. ازشون بخواه با گوشی‌های همراهشون برنامه Barcode Scanner یا QR Reader رو دریافت و نصب کنن. حالا وقتی این برنامه رو باز کنی، می‌بینی که دوربین گوشی فعال می‌شه. دوربین گوشی رو مقابل این بارکدها بگیر و فیلم‌هایی که باز می‌شه رو ببین. موضوعات این فیلم‌ها کاملاً آموزشی و در جهت افزایش مهارت‌های شما برای موفقیت در مدرسه و زندگی هست.





حالا می‌رسیم به مهم‌ترین قسمت دفتر؛ یعنی برنامه‌ریزی

یادت باشه زمان با ارزش‌ترین دارایی ماست و با یه برنامه‌ریزی خوب، می‌تونی خیلی خوب ازش استفاده کنی. یکی از کارهایی که بهت کمک می‌کنه طبق برنامه‌ریزی پیش بری و به برنامه‌ها عمل کنی، یادداشت کردنه. برای همین جدول‌هایی توی این دفتر برات قرار دادیم تا هر روز برنامه‌م مربوط به اون روز رو داخل جدول یادداشت کنی. می‌دونی اولین چیزی که توی این جدول باید یادداشت کنی، چیه؟ ما باید هر روز، اول درس‌هایی رو بخونیم که معلم همون روز تدریس کرده. پس وقتی از مدرسه به خونه برمی‌گردی تکلیف‌های درس‌های همون روز رو در دفتر برنامه‌ریزی خودت یادداشت کن تا فراموش نکنی اون‌ها رو مطالعه کنی. برای مثال اگه امروز ریاضی و فارسی داشتی، مثل شکل زیر در دفترت بنویس:

تکالیف امروز و زمان انجام آن	
شروع ۱۴	اتمام ۱۹:۲۵
مسواک زدم ✓	ساعت خواب ۲۲:۱۳
۱	سوالات فصل اول ریاضی را حل کنم
۲	درس روم فارسی را بخوانم
۳	
۴	

شنبه

نظر و امضای ولی

نظر آموزگار

بعد از اون به کارها، تکالیف و مناسبت‌های فردا هم توجه کن. برای مثال اگه یکشنبه باید خودت رو برای پرسش‌های درس هدیه‌های آسمان آماده کنی، مرور و آمادگی اون رو در صفحه‌ی روز شنبه بنویس. حواست باشه اون‌ها رو با توجه به اهمیتشون اولویت‌بندی کنی و به ترتیب اولویت یادداشت کنی.

تکالیف امروز و زمان انجام آن	
شروع ۱۴	اتمام ۱۹:۲۵
مسواک زدم ✓	ساعت خواب ۲۲:۱۳
۱	سوالات فصل اول ریاضی را حل کنم
۲	درس روم فارسی را بخوانم
۳	مرور هدیه‌های آسمان برای پرسش کلاس فردا
۴	تهیه هدیه برای پدرم

شنبه

نظر و امضای ولی

نظر آموزگار

لطفاً در منزل درس روم ریاضی بیشتر تمرین شود.





برای تعیین اولویت، روش زیر بهت کمک می‌کند:

اول: مطالعهٔ درس‌های همان روز

دوم: امتحان فردا و تحقیق‌هایی که باید تحویل بدهی

سوم: کارهای باقی‌مانده از روز اول

چهارم: انجام کارهای مربوط به پژوهش‌های هفته قبل

پنجم: کارهای غیر درسی مثل هدیه تولد و ...

یکشنبه

نظر و امضای ولی

نظر آموزگار

لطفاً در منزل درس *روم ریاضی*
بیشتر تمرین شود.

قبل و بعد از انجام تکالیف هر روز، ساعت شروع و پایان انجام تکالیف رو در قسمت مشخص شده در جدول وارد کن تا در پایان روز بدونی چند ساعت درس خوندی و بهتر بتونی برای روزهای بعد برنامه‌ریزی کنی. برای این‌که مسواک زدن یادت نره اون رو توی جدول برات گذاشتیم تا بهت یادآوری کنه هر شب قبل از خواب مسواک بزنی. پس بعد از مسواک زدن یه تیک جلوی اون در جدول بزن. ساعت خواب در شب در یادگیری بسیار تأثیرگذاره. پس سعی کن شب‌ها زود بخوابی. وارد کردن ساعت خواب در جدول بهت گوشزد می‌کنه اگه یه شب دیر خوابیدی باید برنامه‌ریزی رو تغییر بدی تا انجام تکالیف هر روز زودتر به پایان برسه و شب زودتر بخوابی.

در هر جدول قسمتی هم برای والدین و آموزگارت قرار دادیم تا پس از نظارت بر برنامه‌ریزی و روش درس خوندنت، نظرشون رو برات بنویسن و بتونی با استفاده از راهنمایی‌ها و نظراتشون، برنامه‌ریزی بهتری برای روزها و هفته‌های بعد داشته باشی.

قبل از این‌که برنامه‌ریزی کردن رو شروع کنی، بد نیست چند تا نکته رو بهت بگم:

- سعی کن برای درس‌هایی که ضعیف‌تری زمان بیشتری بذاری. بعد از انجام تکالیف هم به خودت جایزه بده برای مثال تماشای تلویزیون، بازی با دوستان و ...

- بیشتر ما عادت داریم که خودمون رو با بقیه مقایسه کنیم، مواردی مثل نمره‌ها، ساعت مطالعه‌مون و ... اما باید بدونی که بهترین راه برای پیشرفت، رقابت کردن با خودمونه. یکی از کمک‌هایی که این دفتر بهت می‌کنه، اینه که خودت رو با گذشته‌ی خودت مقایسه کنی و سعی کنی عملکرد هر روزت نسبت به روز قبل بهتر بشه.

دوست خوبم استفاده از این دفتر کمک می‌کنه تا نظم و برنامه‌ریزی رو تمرین کنی و بهش عادت کنی. کار با این دفتر باعث افزایش احساس مسئولیت‌پذیری می‌شه و کمک می‌کنه تا همراه با شناخت خودت مسیر درستی رو انتخاب کنی و به اهداف و آرزوهات برسی. پس معطل نکن و استفاده از این دفتر شگفت‌انگیز رو هر چه زودتر شروع کن.



جدول برنامه هفتگی

زنگ ششم

زنگ پنجم

زنگ چهارم

زنگ سوم

زنگ دوم

زنگ اول

شنبه

یک شنبه

دو شنبه

سه شنبه

چهار شنبه

پنج شنبه



من به تو اعتماد دارم...

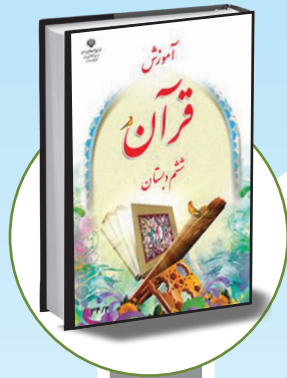
تماشای موفقیت

واقعا لذت بخش است.





اینفوگرافی ۹ ارزشیابی دروس



آموزش قرآن

جلسه سوم مهارت‌هایی را برای خواندن قرآن به شما می‌آموزد، سپس در بخش «خواندن قرآن» روخوانی شما تقویت می‌شود و «انس با قرآن در خانه» هم یادگیری و تثبیت مطالب را تکمیل می‌کند. جلسه چهارم قسمتی تحت عنوان «خواندن از روی قرآن کامل» دارد که به خواندن از روی قرآن کامل اختصاص یافته است و موجب رفع اشکالاتتان می‌شود و در بخش «یک نکته از هزاران» یکی از نکات جالب و قابل توجه قرآن کریم در قالب و شکلی متنوع و جذاب آورده شده است. در این جلسه هم «انس با قرآن در خانه» آمده است که به شما یادآوری می‌کند، مطالبی را که آموزش دیده‌اید، تمرین کنید. بعد از درس ۱۴ درس آخر آمده است که مربوط به تمرین روخوانی شما در تابستان می‌باشد. در صفحات انتهایی کتاب هم فهرست کلمات ترجمه شده در کتاب‌های آموزش قرآن پایه‌های دوم تا ششم ابتدایی آمده است که به شما در ترجمه آیات و عبارات قرآنی کمک می‌کند.

کتاب آموزش قرآن با ۱۱۸ صفحه شامل ۱۴ درس می‌باشد که هریک از درس‌ها ۴ جلسه دارند. جلسه اول در همه درس‌ها مربوط به «خواندن قرآن» است و باعث می‌شود اشکالات روخوانی شما مشخص و سپس رفع شوند. قسمت «انس با قرآن در خانه» تمرینی برای روخوانی است و در واقع تکلیفی است که باید در خانه انجام دهید. جلسه دوم چند بخش دارد. در بخش «تمرین قرائت» به قرائت آیات گوش می‌دهید و همراه با آن می‌خوانید. در بخش «خواندن قرآن» ترجمه‌ی ساده و قابل فهمی برای عبارات‌های قرآنی آمده است که شما را با مفاهیم اولیه برخی از آیات قرآن کریم آشنا می‌کند. بخش «کار در کلاس» هم که به صورت گروهی توسط شما و هم‌کلاسی‌هایتان انجام می‌شود، زمینه‌ی درک و فهم تدریجی عبارات ساده و کوتاه قرآن را در هر درس برای شما فراهم می‌کند و بخش «انس با قرآن در خانه» همان‌طور که قبلاً گفته شد، تکلیف دانش‌آموز در خانه است.



روان‌خوانی یعنی خواندن کلمات، عبارات و آیات قرآن کریم با رعایت قواعد خواندن قرآن، معمولی و روان و خواندن آهنگین یعنی خواندن شبیه قرائت الگو (لوح فشرده و نوار صوتی) و همچنین تعریف و بیان قواعد روخوانی در ارزیابی مورد نظر نیست، بلکه کاربرد و رعایت عملی آن‌ها کافی است.



روشن تر از سکوت

چراغی ندیدم ...

و سخنی به از

بی سخنی نشنیدم ...



فصل اول

پاییز



مقدمات مطالعه

بسیار مفید باشد.

۱۱ صبح تا وقت ناهار: در این ساعات ذهن برای «حل مسائل» و «تجزیه و تحلیل» آماده‌تر است. مطالعه درس‌های تحلیلی و فکر کردن به آن‌ها در این زمان می‌تواند نتیجه بهتری داشته باشد.

۲ تا ۵ بعداز ظهر: حافظه بلندمدت انسان حدود ساعت ۱۵ بیشترین عملکرد را دارد (حافظه بلندمدت حافظه‌ای است که برای به یاد آوردن اتفاقات گذشته از آن بهره می‌بریم) وقتی می‌خواهید مطالب مهمی را به خاطر بسپارید، دروس خواندنی یا حفظی را مطالعه کنید و مرور دروس پیش از امتحان را انجام دهید، این بازه زمانی بهترین موقع است. **۵ تا ۸ عصر:** در این اوقات سرعت واکنش ذهن بیشتر می‌شود پس برای حل تمرین و تست زنی زمان مناسبی است.

حال با توجه به موارد گفته شده و میزان آمادگی خود می‌توانید یک برنامه دقیق و منظم روزانه برای درس خواندن ایجاد کنید اما رعایت نکات زیر را هم فراموش نکنید:

- صبح‌ها بیشتر به «یادگیری» مطالب مشغول شوید.
- «یادآوری و مرور» درس‌ها را در آخرین ساعات عصر انجام دهید.
- پیش از مطالعه استراحت کافی داشته باشید.
- زمان و مکان مطالعه خود را شرطی نکنید.
- به خود، انگیزه و شور و اشتیاق بدهید.

استعدادها و ضعف‌های خود را کشف کنید. هر کس در اموری تواناتر و در اموری نیاز به تلاش بیشتر دارد؛ پس انتظارهای بی‌جا و غیرمنطقی را کنار بگذارید و به بهبود و تقویت استعدادهای خود بپردازید. هرگز نسبت به خود از جمله‌های منفی استفاده نکنید مثلاً به جای این‌که بگویید «من حافظه‌ام ضعیف است» بگویید «من در درس‌های تحلیلی استعداد بیشتری دارم.» این به شما اعتماد به نفس و انرژی بیشتری جهت رفع ضعف‌ها می‌دهد و عملکرد بهتری را در درس خواندن برایتان رقم می‌زند.

مطالعه به‌عنوان مهم‌ترین بخش درس خواندن دارای مقدماتی مانند مکان و زمان مناسب است که شرایط هر کدام را برایتان توضیح می‌دهیم:

مکان مطالعه

مکان مطالعه باید ثابت و حتماً پشت میز مطالعه باشد. مطالعه کردن روی زمین یا تخت باعث خواب‌آلودگی و آشفتگی می‌شود همچنین به هم ریختگی اتاق، قرار گرفتن میز مطالعه روبه‌روی تخت یا پنجره و ... باعث از بین رفتن تمرکز می‌شود، پس اتاق خود را مرتب کنید و میز را مقابل دیوار قرار بدهید. البته در نظر داشته باشید که مکان مناسب مطالعه برای هر فرد منحصر به فرد است و بستگی به ویژگی‌های شخصیتی آن فرد دارد. یکی دیگر از مهم‌ترین ویژگی‌های دمای مکان مطالعه، شرطی بودن مکان مطالعه است، به این معنی که پشت میز مطالعه به هیچ‌عنوان نباید کاری غیر از درس خواندن انجام دهید. دمای مکان مطالعه هم باید متعادل باشد یعنی نه خیلی سرد و نه خیلی گرم باشد زیرا گرمای زیاد باعث خواب‌آلودگی و سرمای زیاد باعث عدم تمرکز و کندی سرعت مطالعه و یادگیری می‌شود، همچنین نور آن باید کافی و ترکیبی از نور سفید و زرد باشد.

زمان مطالعه

هیچ‌زمان دقیق و مشخصی برای مطالعه وجود ندارد و احساس آمادگی روحی و جسمی شما بهترین معیار برای تشخیص آن است. اگر نسبت به مکان و زمان خاصی شرطی شدید (مثلاً در اتاق یا کتابخانه محل زندگی، صبح‌ها یا بعدازظهرها) آن‌جا و آن وقت برای مطالعه و تمرکز بهترین است. با وجود این، با توجه به پژوهش‌های علمی، پیشنهاداتی داریم تا بتوانید مطالعه بهتری داشته باشید.

۹ تا ۱۱ صبح: در این بازه زمانی حافظه کوتاه‌مدت

فعال است و مغز قادر به ذخیره اطلاعات

است. این زمان برای «آموختن دروس»

و «ذخیره اطلاعات آن‌ها» می‌تواند

ایستگاه ۱

هفته اول:

کارها و تکالیف وقت گیر مدرسه را در طول هفته پخش کن و سعی کن آنها را در یک روز انجام ندهی.



شنبه

نظر و امضای ولی

نظر آموزگار

تکالیف امروز و زمان انجام آن

شروع تمام مسواک زدم ساعت خواب

۱

۲

۳

۴

یکشنبه

نظر و امضای ولی

نظر آموزگار

تکالیف امروز و زمان انجام آن

شروع تمام مسواک زدم ساعت خواب

۱

۲

۳

۴

دوشنبه

نظر و امضای ولی

نظر آموزگار

تکالیف امروز و زمان انجام آن

شروع تمام مسواک زدم ساعت خواب

۱

۲

۳

۴

آیا می دانستی که لاک پشت در بین جانوران،
طولانی ترین عمر را دارد و ممکن است تا ۱۵۰ سال
عمر کند؟

سه شنبه

نظر و امضای ولی

نظر آموزگار

تکالیف امروز و زمان انجام آن

شروع اتمام مسواک زدم ساعت خواب

۱

۲

۳

۴

چهارشنبه

نظر و امضای ولی

نظر آموزگار

تکالیف امروز و زمان انجام آن

شروع اتمام مسواک زدم ساعت خواب

۱

۲

۳

۴

پنجشنبه

نظر و امضای ولی

نظر آموزگار

تکالیف امروز و زمان انجام آن

شروع اتمام مسواک زدم ساعت خواب

۱

۲

۳

۴



جمعه

نظر و امضای ولی

نظر آموزگار

تکالیف امروز و زمان انجام آن

شروع / اتمام / مسواک زدم / ساعت خواب

۱

۲

۳

۴

برنامه ریزی هفتگی

دانش آموز عزیز، اگر برای سال تحصیلی پیش رو که از سال های سرنوشت ساز تحصیلی شماست از برنامه ریزی هفتگی برای درس خواندن و انجام تکالیف استفاده کنید، موفقیت بیشتری خواهید داشت. جهت برنامه نویسی هفتگی بهتر است در روزهای جمعه سال تحصیلی، برنامه یک هفته آینده را با توجه به توان و برنامه عمومی خانواده در یک جدول مثل جدول زیر بنویسید. در این جدول، در ردیف اول ساعات بعد از مدرسه و در ردیف دوم تیترا فعالیت های تحصیلی تان نوشته می شود.

ساعت	ساعت	ساعت	ساعت	ساعت	ساعت
		تکالیف فردا		تکالیف امروز	

● **تکالیف امروز:** تکالیفی که در روز جاری از طرف آموزگار تعیین شده است.

تکالیف فردا: طبق برنامه هفتگی، دروسی که در برنامه فردا آمده مرور شود تا

هر روز در کلاس آمادگی پاسخگویی به سؤالات را داشته باشید.

