

~~۹۵۵۸۹۱~~
۱۴۵۵۹۱

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

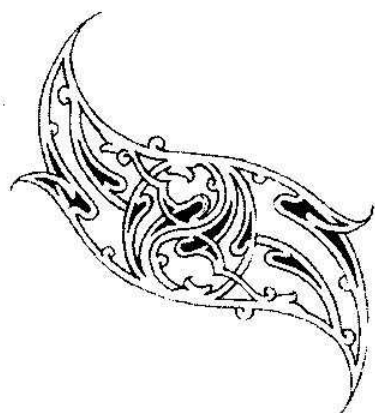
دفتر مشاوره، برنامه ریزی، هدایت تحصیلی و استعدادیابی

برنامه کرام

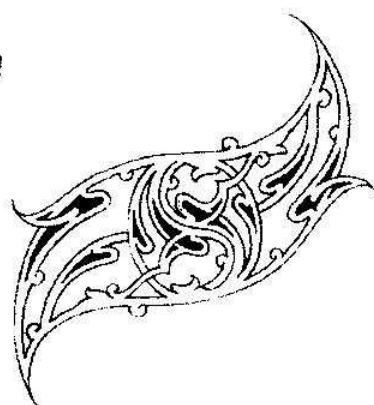
ویژه سال پنجم دبستان

مهران بازارمچ

پدید آورندگان: بهناز رضایی حقیقی



www.tasalotpub.ir





شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۲۰۵-۵۴-۵
شماره کتابسناسی ملی	۲۴۷۵۷۴۲
عنوان و نام پدیدآور	برنامه گرام ویژه سال پنجم دبستان/ پدیدآورندگان مهراڻ بازارمڭ، بهناز رضایی حقیقی.
مشخصات نشر	تهران : انتشارات تسلط، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۵۲ص.؛ مصور(رنگی)، جدول(رنگی)، نمودار : ۲۹×۲۲ سم.
یادداشت	بالای عنوان: دفترمشاوره، برنامه‌ریزی، هدایت تحصیلی و استعدادیابی.
عنوان دیگر	دفترمشاوره، برنامه‌ریزی، هدایت تحصیلی و استعدادیابی.
موضوع	مطالعه و فراگیری-- برنامه‌ریزی
موضوع	Study skills-- Planning
موضوع	برنامه‌ریزی درسی -- راهنمای آموزشی (ابتدایی)
موضوع	Lesson planning -- Study and teaching (Elementary)
موضوع	موفقیت تحصیلی -- برنامه‌ریزی-- فرم‌ها
موضوع	Academic achievement -- Planning-- Forms
رده بندی دیویی	۳۷۱/۲۰۳۸۱
رده بندی کنگره	۱۳۹۵LB۱۰۲۹ / ب۲۰۲
سرشناسه	بازارمڭ کلور، مهراڻ، ۱۳۵۴ -
شناسه افزوده	رضایی حقیقی، بهناز، ۱۳۴۷ -
وضعیت فهرست نویسی	فیا.



۰۹۱۰۹۷۶۳۲۷۲



@tasallot



www.tasallotpub.ir

نام کتاب: دفتر مشاوره، برنامه‌ریزی، هدایت تحصیلی و استعدادیابی «برنامه‌گرام» ویژه سال پنجم دبستان

مؤلفان: مهراڻ بازارمڭ / بهناز رضایی حقیقی

طراح جلد: محمد امین قربانی

صفحه‌آرا: اشکان وثوقی

ناظر چاپ: فاطمه روحیه

چاپ و صحافی: چاپ صدف

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۵

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

نماینده‌گی فروش: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، نبش ساختمان ناشران، پلاک ۲۷۳، فروشگاه شباهنگ

تلفن: ۶۶۴۱۳۱۷۵ - ۶۶۹۵۳۶۰۹



به نام خدایی که مادر را آفرید

«مقدمه‌ی ناشر»

سلام به دانش آموزان گرامی !

هزاران بار خداوند متعال را شکر و سپاس که (گروه تسلط) این توانایی را یافت تا بتواند جهت رشد و تعالی علمی و فرهنگی فرزندان این مرز و بوم، قدمی بسیار کوچک بردارد و با انتشار کتاب‌هایی که حرفی برای گفتن و سبکی جدید برای مطالعه در یادگیری علوم مختلف را برای شما دانش آموزان عزیز هموارتر سازد.

فسانه گشت و کهن شد حدیث اسناد

سخن نو آرد که نور را حلاوتی ست دگر

قله‌ای که ما برای موفقیت خود ترسیم می‌نماییم، برخاسته از آرزوهای ماست، هر روز به آن شاخ و برگ بیشتری می‌دهیم و با انگیزه‌ای بسیار و شوقی سرشار، ناهمواری‌های آن قله را برای خود هموارتر و آرامش خود را تضمین بیشتری می‌دهیم. امیدوارم دانش‌آموزی که این کتاب را مطالعه می‌کند راه موفقیت خود را رسم و مسیر هموار را انتخاب کرده و با انگیزه‌ای فراوان به سمت قله‌ی آرزوهای خود، تلاش و حرکت باشد و موفقیت خود را ضامن آرامش خود بداند.

این کتاب سبکی متفاوت برای یادگیری شماست. گروه تسلط قسمتی از مسیر را برای شما هموار کرده است. کافیت خودتان را باور داشته باشید که می‌توانید موفق باشید. آنگاه موفقیت همراهمی شما خواهد بود.

مدیر مسئول انتشارات تسلط

مهران بازارمچ

مقدمه مدیر کنترل پروژه

سخنی با اولیا:

با تقدیم احترام و سلام خدمت شما اولیای گرامی:

کارشناسان معتقدند که برنامه ریزی یک مهارت است و به عنوان پله های موفقیت فرزند شما محسوب می شود و از آنجا که متأسفانه برنامه ریزی درسی و هدایت تحصیلی فرزندان معمولاً به آخرین سال دوره دبیرستان موکول می شود که نتیجه چندان ناخوشایندی را در بر ندارد.

- ✓ ما معتقدیم که دانش آموز باید از دوران ابتدایی برنامه ریزی، مدیریت زمان و روش مطالعه را فراگیرد.
- ✓ ما معتقدیم در دوران ابتدایی باید در امر هدایت تحصیلی پایه پای دانش آموز حرکت کرد تا دوران دبیرستان، دانش آموز بتواند به صورت مستقل برای خود برنامه ریزی کند.

لذا بر آن شدیم تا از آغازین روزهای تحصیل، سبب یادگیری فرزندان شما گرامیان، مهارت برنامه ریزی را به او بیاموزیم. با یادگیری این مهارت طبیعتاً می تواند در تمام ابعاد زندگی برای خود برنامه های منظم و از پیش تعیین شده داشته باشد. در جهت نیل به این هدف به همکاری صمیمانه و مساعدت شما بزرگواران نیازمندیم. مشاورین مرکز مشاوره های - مهارتی تسلط با جدیدترین روش های مشاوره ای - تحصیلی - مهارتی فرزند شما در مسیر برنامه ریزی پایدار قرار می دهند.

کتاب برنامه گرامی که در اختیار دارید:

- ✓ جهت نظم بخشیدن به برنامه ریزی و هدایت تحصیلی سالانه (به صورت هفتگی) فرزند شما طراحی شده است و به دانش آموزانی که نمی توانند برنامه ای منسجم برای خود تنظیم نمایند در واقع از مهارت های لازم جهت برنامه ریزی، اطلاعات چندان نا دارند کمک شایانی خواهد کرد.
- ✓ با ایجاد مهارت برنامه ریزی، هدایت تحصیلی، مدیریت زمان و استعدادیابی در جهت بهبود عملکرد تحصیلی فرزندان گامی مؤثر برمی دارد.

سخنی با دانش آموزان:

دانش آموزان عزیز در دوران تحصیل، وظیفه بزرگ یادگیری دروس مختلف بر عهده شما می باشد. برای یادگیری هر درس و مهارت باید برنامه ریزی خاص و منسجمی داشته باشیم. اگر ما بخواهیم یادگیری یک ورزش یا زبان را شروع کنیم حتماً باید با یک برنامه ریزی منظم به آن تسلط بیابیم و خود یادگیری برنامه ریزی، یک مهارت است. موفقیت در هر زمینه ای، با یک برنامه ریزی شروع می شود. داشتن نقشه راه برای یادگیری هر مهارتی چه تحصیلی و چه غیر تحصیلی پنجاه درصد راه است و پنجاه درصد دیگر موفقیت ما را پشتکار و تلاش ما برای رسیدن به آن هدف می سازد.

برنامه‌ریزی تحصیلی و کسب هر نوع مهارتی دارای شش گام است که عبارتند از:

(۱) برنامه‌ریزی درسی در قالب زمان

(۲) تعیین روش برنامه

(۳) تهیه فهرستی از فعالیت‌های روزانه

(۴) تعیین مدت برنامه‌ریزی

(۵) تعیین انجام کارها و الویت‌بندی

(۶) تهیه جدول برنامه

اکنون با کتابی که در دست داری می‌توانی با برنامه‌ریزی و اجرای آن به طور کامل به همه برنامه‌ها و فعالیت‌های خود بپردازی و با کمبود زمان مواجه نشوی. لازمه هر کاری برنامه‌ریزی و مدیریت زمان می‌باشد. در زندگی هیچ موفقیتی بدون برنامه‌ریزی به دست نمی‌آید. برای کسب رضایت در فعالیت‌های روزانه و درسی باید برنامه‌ریزی مؤثر و هدفمند داشت. با برنامه‌ریزی به فعالان علم می‌بخشیم و رضایت و خشنودی خود و در نهایت توان‌مان را در انجام کارها بالا می‌بریم و به فردی موفق تبدیل می‌شویم.

۱- هدف از نگارش این کتاب:

برنامه‌ریزی و مدیریت زمان، دو عنصر جدایی‌ناپذیر زندگی هستند.

بدون شک هیچ موفقیتی بدون برنامه حاصل نمی‌شود و یادگیری مهارت برنامه‌ریزی، نیاز هر فرد می‌باشد و خوب است که این مهارت از سنین پایین آغاز شود و با افزایش سن کودکان این مهارت در شرایط و محیط‌های گوناگون رشد بیشتری می‌یابد، در نتیجه در آینده‌ای نزدیک، دانش‌آموزان به مدیرانی موفق در زندگی خود تبدیل خواهند شد که این امر تأثیری مستقیم بر پیشرفت‌ها و موفقیت‌های آن‌ها دارد.

لازم دانستیم برای تحقق این مهارت پرکاربرد، کتابی را طراحی کنیم تا به طور کاربردی دانش‌آموزان را با برنامه‌ریزی و مدیریت زمان آشنا کند، که با دو هدف فعالیت‌های روزانه درسی و غیر درسی نوشته شده است.

۲- روند پیشرفت:

هر برنامه، زمانی به موفقیت منجر می‌شود که اجرا شود. نوشتن برنامه، بدون عمل به آن هیچ فایده‌ای ندارد. هر برنامه ممکن است دارای نقص‌هایی باشد که با مرور زمان و به وجود آمدن مهارت برنامه‌ریزی از نقص‌های آن کاسته شود و بازدهی آن بیشتر گردد.

جالب است بدانیم اکثر افرادی که توان برنامه‌ریزی بالایی دارند و زمان خود را مدیریت می‌کنند، از ابتدا این مهارت را نداشته‌اند و با گذشت زمان این مهارت را کسب نموده‌اند.

برای اینکه برنامه نتیجه خوبی داشته باشد باید به نکات زیر توجه داشته باشیم:

۱- شناخت توانایی‌ها و ویژگی‌های خود:

برنامه‌نویس خوب، فردی است که بتواند توانایی‌ها و ویژگی‌های خود را شناسایی کند. به طور مثال هر فرد به خوبی می‌داند که در چه ساعتی آمادگی بیشتری برای مطالعه کتاب‌های درسی دارد و یا در چه زمانی می‌خواهد تلویزیون ببیند و یا استراحت کند. بنابراین برای اینکه عملکرد بهتری داشته باشد باید در برنامه، زمان این موارد را تنظیم کند.

۲- استمرار و عادت به اجرای برنامه:

هر برنامه در صورتی موفق خواهد بود که استمرار داشته باشد و فرد به اجرای آن عادت کند. در ابتدا مطابق برنامه پیش رفتن شاید کمی سخت به نظر بیاید ولی به مرور و با استمرار در اجرای آن، جزء جدایی‌ناپذیر زندگی خواهد شد.

۳- بررسی شرایط و راهبردهایی که باعث اجرای برنامه به صورت مفید می‌شود:

(الف) انتخاب ساعت مناسب برای انجام هر فعالیت

(ب) در نظر گرفتن اهمیت هر فعالیت

(ج) پیش‌بینی فعالیت‌های هفته

(د) انعطاف در برنامه در صورت جابجایی

۴- توجه و تمرکز کافی در حین انجام فعالیت‌های درسی

۵- استفاده از روش‌های ویژه و مخصوص هر درس:

هر درس با روش خاص خود مطالعه می‌شود به طور مثال روش مطالعه ریاضی و ریاضی متفاوت می‌باشد.

۶- نظارت و شناسایی مشکلات و موانع:

ممکن است مشکلی وجود داشته باشد که با نظارت روزانه و هفتگی هر برنامه، این مشکلات و موانع را شناسایی کرد.

۷- جست‌وجوی راه حل برای رفع موانع و مشکلات:

بعد از شناسایی موانع و مشکلات باید راه حلی برای آن پیدا کرد که بتوانیم مشکلات را رفع نماییم تا بازدهی و تأثیر برنامه نیز بیشتر گردد.

۳- نتیجه‌گیری:

در برنامه‌ریزی، نیازها شناسایی می‌شوند و با توجه به آن‌ها برنامه تنظیم می‌گردد. برنامه‌ریزی باعث جهت‌دهی به فعالیت‌های روزانه می‌شود و نظم خاصی را به وجود می‌آورد و برنامه‌ریزی درسی باعث ایجاد نظم و افزایش کیفیت در روند درسی می‌گردد.

در این کتاب به هر دو موضوع روزانه درسی و غیر درسی پرداخته ایم و جداول کتاب بر اساس توجه به تفاوت های فردی دانش آموزان طراحی شده، به طوری که انعطاف پذیر و شناور می باشد و هر فرد با شناختی که از خود و برنامه های روزانه اش دارد مانند: استراحت، تماشای تلویزیون و ... برنامه را تنظیم می کند و در هر ساعتی که آمادگی لازم برای درس دارد به فعالیت های درسی می پردازد.

لازم است یادآور شویم که انجام فعالیت های درسی و مطالعه نیاز به وقت، توجه و آمادگی ذهنی دارد پس باید در زمان مناسب فعالیت های درسی را در برنامه قرار دهید.

۴- ساختار کتاب:

۱. جدول برنامه هفتگی: در این جدول دانش آموز برنامه درسی ای که مدرسه دارد را هر روز می نویسد.
۲. جدول برنامه ریزی درسی: در این جدول که به صورت هفتگی بوده، نام هر درس و زمان مطالعه آن در هر روز نوشته می شود. در قسمت پایین جدول فعالیت های غیردرسی مانند تماشای تلویزیون، بازی با رایانه و ... نوشته می شود.
۳. در هر هفته قسمت های متفاوت وجود دارد که به توضیح آن می پردازیم:
 - ۱-۳. پیشنهادهای هفته مشاور / معلم: در این قسمت معلم یا مشاور نظر خود را درباره چگونگی مطالعه و ساعات پیشنهادی دروس می نویسد.
 - ۲-۳. جدولی طراحی شده برای دانش آموز اتفاقات خوشایند و ناخوشایند خود را که در طول هفته اتفاق افتاده، بنویسد.
 - ۳-۳. در قسمت نقاط ضعف درسی دانش آموز، در این مشکلات درسی در طول هفته می پردازیم.
 - ۴-۳. در قسمت نتیجه آزمون ها دانش آموز عنوان امتحان و وضعیت نمره خود را وارد می کند و مشاور نظرش را توضیح می دهد.
 - ۵-۳. در این بخش قسمتی وجود دارد که عنوانش طرح سؤال هفته می باشد. در این قسمت دانش آموز به دلخواه از یکی از درس ها سؤالی را طراحی و پاسخ می دهد تا مهارت دانش آموز به آن درس سنجیده شود.
 - ۶-۳. در قسمت جمع بندی مشاور، به بیان و تفسیر وضعیت دانش آموز در این هفته پرداخته می شود.
 - ۷-۳. در قسمت نظر اولیا، مطالبی جهت پیشرفت وضعیت درسی دانش آموز توسط اولیا نوشته می شود.
- * در صفحه پایانی هر ماه، به بررسی روند پیشرفت در هر ماه در دو قسمت شاخص های مثبت و بیشتر تلاش کن پرداخته شده که نقاط ضعف و قوت هر ماه توسط مشاور یا معلم در آن نوشته می شود.
- * در ادامه نمونه ای از پیش نویس برنامه گرام تکمیل شده را جهت آشنایی با نحوه تکمیل و ساعات پیشنهادی قرار خواهیم داد.

مقدمه ایده پرداز اولیه

در آغاز تقدیم به پدرم، اول اساتدم که بمواریه خرمجش بر سرم قرار دارد، بزرگواری که انبای زندگی را از او آموختم.

و مادرم، بلندتکیه گاهم، که دلمان پر مهرش یگانه نایم است، مهربانی که عشق ورزیدن را از او آموختم.

خداوند را شاکرم که با طراحی این کتاب می توانم به همه دانش آموزان و داوطلبان گل مرز و بوم کشورم کمک کنم.

کتاب برنامه ریزی، مشاوره ای، مهارتی و استعدادیابی به نام "برنامه گرام" که در اختیار شما عزیزان می باشد با رویکردهای خاص و ویژه ای طراحی شده است. برنامه ریزی هر هفته، در قالب چهار صفحه قرار داده شده است که به تکنیک از هفته این تا آخر سال تحصیلی همراه دانش آموزان عزیز خواهد بود. چطوری؟!

ابتدای هر هفته با هفت سؤال شروع می شود که دانش آموز یا داوطلب با توجه به پایه تحصیلی و دروسش، هر روز یک سؤال و یا یک پیغام رد که به سؤال پاسخ می دهد و یا به پیغام عمل می کند. (البته سؤالات و پیغام های هر پایه با پایه های دیگر متفاوت و محتوای همان پایه است و با توجه به همان پایه طراحی شده است، که با توجه به نحوه پاسخ گویی به سؤالات و... استعدادیابی و آموزش مهارت انجام می شود)

بخشی هم به مسائلی اختصاص داده شده که سبب خردشالی و یا ناراحتی های دانش آموز از دوستان، مدرسه و... می شود. بخش های دیگر عبارت اند از: رنگ مشاور (در مورد رشته ها، شغل ها و مسائل مشاوره ای و... که توسط مشاور یادداشت می شود)، پیشنهادات هفته مشاور، نتایج آزمون، درس ها و مباحثی که نیاز به تلاش بیشتر دارند و پر اشکال هستند و یا یاد گرفته نشده اند، تا به نتیجه گیری هر چه بهتر برسند.

در قسمت پایانی هر هفته، کادری مربوط به اولیاء محترم قرار داده شده است. اولیاء محترم می توانند نظرها و سؤال های خود را که در طول هفته در رابطه با فرزندشان داشته اند، در کادر مذکور یادداشت کنند. همچنین کادری قرار داده شده که همیار یا مشاور، نظر نهایی خود را از بررسی های هفته سپری شده، در آن یادداشت می کند.

و در آخر خدای را شاکرم که از روی محبت، پدر و مادری فداکار را نصیبم ساخت تا در سایه ی درخت پر بار وجودشان بیایم و از ریشه ی آنها شاخ و برگ بگیرم و از سایه ی وجودشان در راه کسب علم و دانش تلاش نمایم. والدینی که بودنشان تاج افتخاری است بر سرم و نشان دلیلی است بر بودنم که به من، عشق ورزیدن و کمک کردن بی دریغ را به دانش آموزان مرز و بوم کشورم آموختند.

«بهناز رضایی حقیقی»