

۱۴۸۵۹۵۰

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دفتر مشاوره، برنامه ریزی، هدایت تحصیلی و استعدادیابی

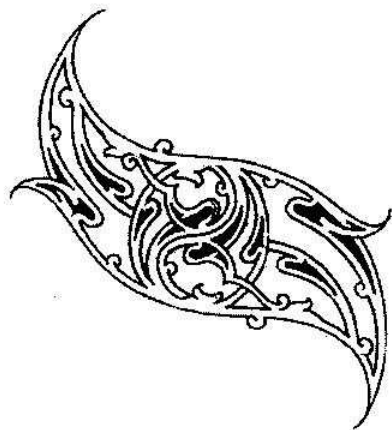
برنامه کرام

ویژه سال نهم دبیرستان

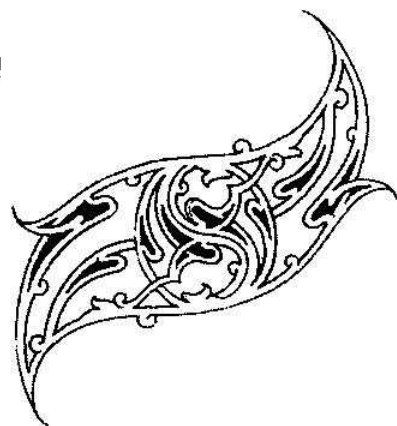
مهران بازارمچ

پدید آورندگان:

بهناز رضایی حقیقی



www.tasalotpub.ir





سرسناسه	:	بازارمچ کلوبر، مهران، ۱۳۵۴ -
عنوان و نام پدیدآور	:	برنامه گرام ویژه سال نهم دبیرستان/ پدیدآورندگان مهران بازارمچ، بهناز رضایی حقیقی.
مشخصات نشر	:	تهران : انتشارات تسلط، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۱۵۸ص.: مصور(رنگی)، جدول(رنگی)، نمودار : ۲۹×۲۲ سم.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۳۰۵-۵۸-۳
یادداشت	:	بالای عنوان: دفترمشاوره، برنامه ریزی، هدایت تحصیلی و استعدادیابی.
عنوان دیگر	:	دفترمشاورة، برنامه ریزی، هدایت تحصیلی و استعدادیابی.
موضوع	:	مطالعه و فراگیری-- برنامه ریزی
موضوع	:	Study skills-- Planning
موضوع	:	برنامه ریزی درسی -- راهنمای آموزشی
موضوع	:	Lesson planning -- Study and teaching
موضوع	:	موفقیت تحصیلی -- برنامه ریزی-- فرمها
موضوع	:	Academic achievement -- Planning-- Forms
شناسه افزوده	:	رضایی حقیقی، بهناز، ۱۳۶۷ -
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۵LB1۰۲۹ ب۲/ب
رده بندی دیویی	:	۳۷۱/۳۰۳۸۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۴۶۴۸۷۳



۰۹۱۰۹۷۶۳۲۷۲



@tasallot95



www.tasallot95.ir

نام کتاب: دفتر مشاوره، برنامه ریزی، هدایت تحصیلی و استعدادیابی «برنامه گرام» ویژه سال نهم دبیرستان

مؤلفان: مهران بازارمچ / بهناز رضایی حقیقی

طراح جلد: محمد امین قربانی

صفحه آرا: اشکان وثوقی

ناظر چاپ: فاطمه روحیه

چاپ و صحافی: چاپ صدف

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۵

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

نمایندگی 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 متان 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 دارند، گامی مهم و مختلف را برای شما دانش آموزان عزیز هموارتر سازد. فسانه گشت و کهن شد حدیث سکندر

سخن نو آری 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 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 در تلاش و حرکت باشد و موفقیت خود را ضامن آرامش خود بداند.

این کتاب سبکی متفاوت برای یادگیری شماسست. گروه تسلط قسمتی از مسیر را برای شما هموار کرده است. کفایت خودتان را باور داشته باشید که می‌توانید موفق باشید. آنگاه موفقیت همراه همگی 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 معتمدین به دانش آموز باید از دوران ابتدایی برنامه ریزی، مدیریت زمان و روش مطالعه را فراگیرد.

✓ ما معتمدین در دهه ان ابتدایی باید در امر هدایت تحصیلی پایه پای دانش آموز حرکت کرد تا دوران دبیرستان، دانش آموز به قدرت مستقل برای خود برنامه ریزی کند.

لذا بر آن شدیم تا از آغازین سنین یادگیری فرزندان شما گرامیان، مهارت برنامه ریزی را به او بیاموزیم.

با یادگیری این مهارت طبیعتاً می توان در تمام عرصه زندگی برای خود برنامه ای منظم و از پیش تعیین شده داشته باشد. در جهت نیل به این هدف به همکاری صمیمانه و صادقانه شما بزرگواران نیازمندیم.

مشاورین مرکز مشاوره ای - 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 (۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲ هفتگی) فرزند شما طراحی شده است و

به دانش آموزانی که نمی توانند برنامه ای منسجم برای خود تنظیم نمایند و 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 بر می 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 پردازی 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 فعالیت‌های روزانه نظم 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 مؤثر 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 راه‌روهایی که باعث اجرای برنامه به صورت مفید می‌شود:

الف) انتخاب ساعت مناسب برای انجام هر فعالیت

ب) در نظر گرفتن اهداف هر فعالیت

ج) پیش‌بینی فعالیت‌های هفته

د) انعطاف در برنامه در صورت جابجایی

۴- توجه و تمرکز کافی در حین انجام فعالیت‌های درس:

۵- استفاده از روش‌های ویژه و مخصوص هر درس:

هر درس با روش خاص خود مطالعه می‌شود به طور مثال روش مطالعه فارسی 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 پرداخته‌ایم و جداول کتاب بر اساس توجه به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان طراحی شده، به طوری که انعطاف‌پذیر و شناور می‌باشد و هر فرد با شناختی که از خود و برنامه‌های روزانه‌اش دارد مانند: استراحت، تماشای تلویزیون و ... برنامه را تنظیم می‌کند و در هر ساعتی که آمادگی لازم برای درس دارد به فعالیت‌های درسی می‌پردازد.

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

۴- ساختار کتاب:

۱. جدول برنامه هفتگی: در این جدول دانش‌آموز برنامه درسی‌ای که مدرسه دارد را هر روز می‌نویسد.
۲. جدول برنامه‌ریزی درسی: در این جدول که به صورت هفتگی بوده، نام هر درس و زمان مطالعه آن در هر روز نوشته می‌شود. در قسمت پایین جدول فعالیت‌های غیردرسی مانند تماشای تلویزیون، بازی با رایانه و ... نوشته می‌شود.

۳. در هر هفته قسمت‌های متفاوت وجود دارد که به توضیح آن می‌پردازیم:

۳-۱. پیشنهادهای هفته مشاور / معلم: در این قسمت معلم یا مشاور نظر خود را درباره چگونگی مطالعه و ساعات پیشنهادی دروس می‌نویسد.

۳-۲. جدولی طراحی شده برای آنکه پس از آموزش اتفاقات خوشایند و ناخوشایند خود را که در طول هفته اتفاق افتاده، بنویسد.

۳-۳. در قسمت نقاط ضعف درسی دانش‌آموز، بیان مشکلات درسی در طول هفته می‌پردازیم.

۳-۴. در قسمت نتیجه آزمون‌ها دانش‌آموز عنوان امتحان و وضعیت نمره خود را وارد می‌کند و مشاور نظرش را توضیح می‌دهد.

۳-۵. در این بخش قسمتی وجود دارد که عنوانش طرح سؤال هفته می‌باشد. در این قسمت دانش‌آموز به دلخواه از یکی از درس‌ها سؤالی را طراحی و پاسخ می‌دهد تا مهارت دانش‌آموز به آن درس سنجیده شود.

۳-۶. در قسمت جمع‌بندی مشاور، به بیان و تفسیر وضعیت دانش‌آموز در آن هفته پرداخته می‌شود.

۳-۷. در قسمت نظر اولیا، مطالبی جهت پیشرفت وضعیت درسی دانش‌آموز توسط اولیا نوشته می‌شود.

* در صفحه پایانی هر ماه، به بررسی روند پیشرفت در هر ماه در دو قسمت شاخص‌های مثبت و بیشتر تلاش کن پرداخته شده که نقاط ضعف و قوت هر ماه توسط مشاور یا معلم در آن نوشته می‌شود.

* در ادامه نمونه‌ای از پیش‌نویس برنامه‌گرام تکمیل شده را جهت آشنایی با نحوه تکمیل و ساعات پیشنهادی قرار خواهیم داد.

مقدمه ایده پرداز اولیه

در آغاز تقدیم به پدرم، اول اسادم که همواره پتر مجتبی بر سرم قرار دارد، بزرگواری که الفبای زندگی را از او آموختم.

و مادرم، بلندتکیه کا هم، که دلمان پر مهرش یکنه پناهم 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 تفکیک از هفته اول تا آخر سال تحصیلی همراه دانش آموزان عزیز خواهد بود. چطوری؟!

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

بخشی هم به مسائلی اختصاص داده شده که به موجب و شغالی و یا ناراحتی های دانش آموز از دوستان، مدرسه و... می شود. بخش های دیگر عبارت اند از: زنگ 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 مطالبی 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 سوال 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 نصیب ساخت تا در سایه درخت پر بار وجودشان بیایم و از ریشه ی آنها شاخ و برگ گیرم 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.

«هنار رضایی حقیقی»