

۱۴۵۵۹۴۸

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دفتر مشاوره، برنامه ریزی، هدایت تحصیلی و استعدادیابی

برنامه کرام

ویژه سال هشتم دبیرستان

پدید آورندگان:
مهران بازارمح
بهناز رضایی حقیقی



www.tasalotpub.ir





سرشناسه	بازارمچ کلویر، مهران، ۱۳۵۴ -
عنوان و نام پدیدآور	برنامه گرام ویژه سال هشتم دبیرستان / پدیدآورندگان مهران بازارمچ، بهناز رضایی حقیقی.
مشخصات نشر	تهران : انتشارات تسلط، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۵۸ ص.: مصور(رنگی)، جدول(رنگی)، نمودار: ۲۹×۲۲ سم.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۳۰۵-۵۷-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیها.
یادداشت	بالای عنوان: دفترمشاوره، برنامه ریزی، هدایت تحصیلی و استعدادیابی.
عنوان دیگر	دفترمشاوره، 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	۱۳۹۵LB۱۰۴۹ ب۲ب۴ /
رده بندی دیویی	۳۷۱/۳۰۳۸۱
شماره کتابشناسی ملی	۳۴۶۲۲۶۶



۰۹۱۰۹۷۶۳۲۷۲



@tasallot۹۵



www.tasallotpub.ir

نام کتاب: دفتر مشاوره، برنامه ریزی، هدایت تحصیلی و استعدادیابی «برنامه گرام» ویژه سال هشتم 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 خواندگان را شکر و سپاس که (گروه تسلط) این توانایی را یافت تا بتواند جهت رشد و تعالی علمی و فرهنگی فرزندان این مملکت قدمی بسیار کوچک بردارد و با انتشار کتاب‌هایی که حرفی برای گفتن و سبکی جدید برای مطالعه دارد ، یادگیری علوم مختلف را برای شما دانش آموزان عزیز هموارتر سازد.

فسانه گشت و کهن شد حدیث اندر

سخن نو آر 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 شماست. **گروه تسلط** قسمتی از مسیر را برای شما هموار کرده است . کفایت خودتان را باور داشته باشید که می‌توانید موفق باشید . آنگاه موفقیت همراه همیشگی 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 برنامه‌ریزی یک مهارت است و به عنوان پله‌های موفقیت فرزند شما محسوب می‌شود و از آنجا که متأسفانه برنامه‌ریزی درسی و هدایت تحصیلی فرزندان معمولاً به آخرین سال دوره دبیرستان موکول می‌شود که نتیجه چندان‌ی را در بر ندارد.

- ✓ ما معتقدیم که دانش‌آموز باید از دوران ابتدایی برنامه‌ریزی، مدیریت زمان و روش مطالعه را فراگیرد.
- ✓ ما معتقدیم در دوران ابتدایی باید در امر هدایت تحصیلی پایه‌های دانش‌آموز حرکت کرد تا دوران دبیرستان، دانش‌آموز بتواند به صورت مستقل برای خود برنامه‌ریزی کند.

لذا بر آن شدیم تا از آغازین سال تحصیلی به سن یادگیری فرزندان شما گرامیان، مهارت برنامه‌ریزی را به او بیاموزیم. با یادگیری این مهارت طبیعتاً می‌تواند در تمام ابعاد زندگی برای خود برنامه‌ای منظم و از پیش تعیین شده داشته باشد. در جهت نیل به این هدف به همکاری صمیمانه شما قانه شما بزرگواران نیازمندیم. مشاورین مرکز مشاوره‌ای - مهارتی تسلط با جدیدترین روش‌های مشاوره‌ای - تحصیلی - مهارتی فرزند شما در مسیر برنامه‌ریزی پایدار قرار می‌دهند.

کتاب برنامه‌گرامی که در اختیار دارید:

- ✓ جهت نظم بخشیدن به برنامه‌ریزی و هدایت تحصیلی سالانه به صورت منظم (تکلی) فرزند شما طراحی شده است و به دانش‌آموزانی که نمی‌توانند برنامه‌ای منسجم برای خود تنظیم نمایند در واقع از مهارت‌های لازم جهت برنامه‌ریزی، اطلاعات چندان‌ی ندارند کمک شایانی خواهد کرد.
- ✓ با ایجاد مهارت برنامه‌ریزی، هدایت تحصیلی، مدیریت زمان و استعدادیابی در جهت بهبود عملکرد تحصیلی فرزندان گامی مؤثر برمی‌دارد.

سخنی با دانش‌آموزان:

دانش‌آموزان عزیز در دوران تحصیل، وظیفه بزرگ یادگیری دروس مختلف بر عهده شما می‌باشد. برای یادگیری هر درس و مهارت باید برنامه‌ریزی خاص و منسجمی داشته باشیم. اگر ما بخواهیم یادگیری یک ورزش یا زبان را شروع کنیم حتماً باید با یک برنامه‌ریزی منظم به آن تسلط بیابیم و خود یادگیری برنامه‌ریزی، یک مهارت است. موفقیت در هر زمینه‌ای، با یک برنامه‌ریزی شروع می‌شود. داشتن نقشه راه برای یادگیری هر مهارتی چه تحصیلی و چه غیرتحصیلی پنجاه درصد راه است و پنجاه درصد دیگر موفقیت ما را پشتکار و تلاش ما برای رسیدن به آن هدف می‌سازد.

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 بپرداز 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 فعالیت‌هایمان 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 به سرعت در شرایط و محیط‌های گوناگون رشد بیشتری می‌یابد. در نتیجه در آینده‌ای نزدیک، دانش‌آموزان به مدیرانی 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 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 می‌توان 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 و در قسمت پایین جدول فعالیت‌های غیردرسی مانند تماشای تلویزیون، بازی با رایانه و ... نوشته می‌شود.
۳. در هر هفته قسمت‌های متفاوتی وجود دارد که به توضیح آن می‌پردازیم:
 - ۱-۳. پیشنهادهای هفته مشاور / معلم: در این قسمت معلم یا مشاور نظر خود را درباره چگونگی مطالعه و ساعات پیشنهادی دروس هفته می‌دهد.
 - ۲-۳. جدولی طراحی شده برای دانش‌آموز اتفاقات خوشایند و ناخوشایند خود را که در طول هفته اتفاق افتاده، بنویسد.
 - ۳-۳. در قسمت نقاط ضعف درسی دانش‌آموز، به دنبال مشکلات درسی در طول هفته می‌پردازیم.
 - ۴-۳. در قسمت نتیجه آزمون‌ها دانش‌آموز عنوان امتحان و وضعیت نمره خود را وارد می‌کند و مشاور نظرش را توضیح می‌دهد.
 - ۵-۳. در این بخش قسمتی وجود دارد که عنوانش طرح سوال 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.
 - ۶-۳. در قسمت جمع‌بندی مشاور، به بیان و تفسیر وضعیت دانش‌آموز در آن هفته پرداخته می‌شود.
 - ۷-۳. 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 برنامه گرام تکمیل شده را جهت آشنایی با نحوه تکمیل و ساعات پیشنهادی قرار خواهیم داد.

در آغاز تقدیم به پدرم، اول اسادم که همواره پدر محبتش بر سرم قرار دارد، بزرگواری که انضباطی زندگی را از او آموخته‌ام.

و مادرم، بلند تکلیف‌گاہم که دلمان پر مهرش یکنه پناهم است، مهربانی که عشق و رزیدن را از او آموخته‌ام.

خداوند را شاکرم که با طراحی این کتاب می‌تونم به همه دانش‌آموزان و داوطلبان گل مرز و بوم کشورم کمک کنم.

کتاب برنامه‌ریزی، مشاوره‌ای، مهارتی و استعدادیابی به نام "برنامه‌گرام" که در اختیار شما عزیزان می‌باشد با رویکردهای خاص و ویژه‌ای طراحی شده است. برنامه‌ریزی هر هفته، در قالب چهار صفحه قرار داده شده است که به تفکیک از هفته اول تا آخر سال تحصیلی همراه دانش‌آموزان عزیز خواهد بود. چطوری؟!

ابتدای هر هفته به هفت سؤال شروع می‌شود که دانش‌آموز یا داوطلب با توجه به پایه تحصیلی و دروسش، هر روز یک سؤال و یا یک پیغام دارد که به سؤال پاسخ می‌دهد و یا به پیغام عمل می‌کند. (البته سؤالات و پیغام‌های هر پایه با پایه‌های دیگر متفاوت و مشخص است و با توجه به همان پایه طراحی شده است، که با توجه به نحوه پاسخ‌گویی به سؤالات و... استعدادیابی و آموزش مهارت انجام می‌شود)

بخشی هم به مسائلی اختصاص داده شده که سبب خوشحالی و یا ناراحتی‌های دانش‌آموز از دوستان، مدرسه و... می‌شود. بخش‌های دیگر عبارت‌اند از: زنگ مشاور (در مورد رشد، مسائل و مشکلات مشاوره‌ای و... که توسط مشاور یادداشت می‌شود)، پیشنهادات هفته مشاور، نتایج آزمون، درس و مطالبی که نیاز به تلاش بیشتر دارند و پر اشکال هستند و یا یادگرفته نشده‌اند، تا به نتیجه‌گیری هر چه بهتر برسند.

در قسمت پایانی هر هفته، کادری مربوط به اولیاء محترم قرار داده شده است. اولیاء محترم می‌توانند نظرها و سؤال‌های خود را که در طول هفته در رابطه با فرزندشان داشته‌اند، در کادر مذکور یادداشت کنند. همچنین کادری قرار داده شده که همیار یا مشاور، نظر نهایی خود را از بررسی‌های هفته سپری شده، در آن یادداشت می‌کند.

و در آخر خدای را شاکرم که از روی محبت، پدر و مادری فداکار را نصیبم ساخت تا در سایه درخت پر بار وجودشان یساییم و از ریشه‌ی آنها شاخ و برگ گیرم و از سایه وجودشان در راه کسب علم و دانش تلاش نمایم. والدینی که بودندشان تاج افتخاری است بر سرم و نشان دلیلی است بر بودنم که به من، عشق و رزیدن و کمک کردن بی‌دریغ را به دانش‌آموزان مرز و بوم کشورم آموختند.

«بهناز رضایی حقیقی»