

۱۴۷۷۹۴۷

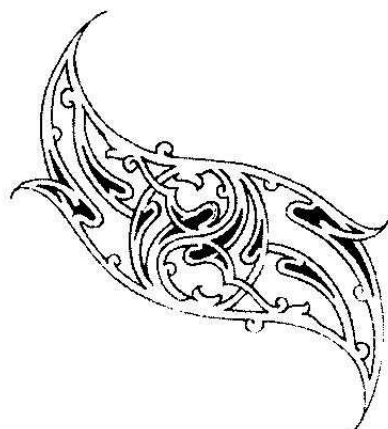
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دفتر شایسته، برنامه ریزی، هدایت تحصیلی و استعدادیابی

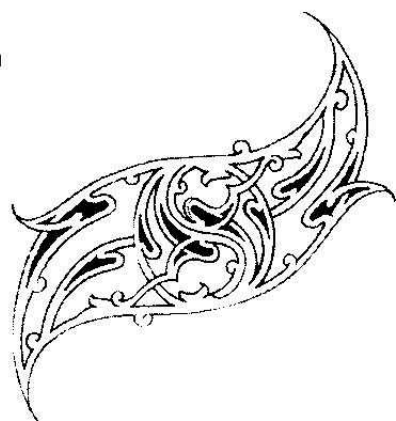
برنامه کرام

ویژه سال هفتم دبیرستان

مهران بازارمح
پدید آورندگان:
بهناز رضایی حقیقی



www.tasalotpub.ir





سرشناسه	:	بازارمچ کلور، مهران، ۱۳۵۴ -
عنوان و نام پدیدآور	:	برنامه گرام ویژه سال هفتم دبیرستان/ پدیدآورندگان مهران بازارمچ، بهناز رضایی حقیقی.
مشخصات نشر	:	تهران : انتشارات تسلط، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۱۵۴ ص.: مصور(رنگی)، جدول(رنگی)، نمودار : ۲۹×۲۲ سم.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۳۰۵-۵۶-۹
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا.
یادداشت	:	بالای عنوان: دفتر مشاوره، برنامه ریزی، هدایت تحصیلی و استعدادیابی.
عنوان دیگر	:	دفتر مشاوره، 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	:	۱۳۹۵LB۱۰۲۹ ب۲ب/
رده بندی دیویی	:	۳۷۱/۳۰۳۸۱
شماره کتابشناسی ملی:	:	۲۴۶۴۸۵۲



۰۹۱۰۹۷۶۳۲۷۲



@tasallot95



www.tasallot95.ir

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



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 نتیجه‌چندانی را در بر ندارد.

✓ ما متقدمان که دانش‌آموز باید از دوران ابتدایی برنامه‌ریزی، مدیریت زمان و روش مطالعه را فراگیرد.

✓ ما متقدمان در دهان ابتدایی باید در امر هدایت تحصیلی پایه‌پای دانش‌آموز حرکت کرد تا دوران دبیرستان، دانش‌آموز بتواند به صورت مستقل برای خود برنامه‌ریزی کند.

لذا بر آن شدیم تا از آغازین، حس استعدادهای فرزندان شما گرامیان، مهارت برنامه‌ریزی را به او بیاموزیم.

با یادگیری این مهارت طبیعتاً می‌تواند در تمام 'بعد زندگی برای خود برنامه‌ای منظم و از پیش تعیین شده داشته باشد. در جهت نیل به این هدف به همکاری صمیمانه و صفاً شما بزرگواران نیازمندیم.

مشاورین مرکز مشاوره‌ای - مهارتی تسلط با جدیت بر روی 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 هفتگی (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 غیر تحصیلی پنجاه درصد راه است و پنجاه درصد دیگر موفقیت ما را پشتکار و تلاش ما برای رسیدن به آن هدف می‌سازد.

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

۱) برنامه ریزی درسی در قالب زمان

۲) تعیین روش برنامه

۳) تهیه فهرستی از فعالیت های روزانه

۴) تعیین مدت برنامه ریزی

۵) تعیین انجام کارها و الویت بندی

۶) تهیه جدول برنامه

اکنون با کتابی که در دست داری می توانی با برنامه ریزی و اجرای آن به طور کامل به همه برنامه ها و فعالیت های خود پردازی و با کمبود زمان مواجه نشوی. لازمه هر کاری برنامه ریزی و مدیریت زمان می باشد. در زندگی هیچ موفقیتی بدون برنامه ریزی به دست نمی آید. برای کسب رضایت در فعالیت های روزانه و درسی باید برنامه ریزی مؤثر و هدفمند داشت. با برنامه ریزی به فعالیت های منظم، به خشم و رضایت و خشنودی خود و در نهایت توانمان را در انجام کارها بالا می بریم و به فردی موفق تبدیل می شویم.

۱- هدف از نگارش این کتاب:

برنامه ریزی و مدیریت زمان، دو عنصر جدایی ناپذیر زندگی است. بدون شک هیچ موفقیتی بدون برنامه حاصل نمی شود و یادگیری مهارت برنامه ریزی، نیاز هر فرد می باشد و خوب است که این مهارت از سنین پایین آغاز شود و با افزایش سن کودکان این مهارت در شرایط و محیط های گوناگون رشد بیشتری می یابد، در نتیجه در آینده ای نزدیک، دانش آموزان به مدیرانی موفق در زندگی خود تبدیل خواهند شد که این امر تأثیری مستقیم بر پیشرفت ها و موفقیت های آن ها دارد.

لازم دانستیم برای تحقق این مهارت پر کاربرد، کتابی را طراحی کنیم تا به طور کاربردی دانش آموزان را با برنامه ریزی و مدیریت زمان آشنا کند، که با دو هدف فعالیت های روزانه درسی و غیر درسی نوشته شده است.

۲- روند پیشرفت:

هر برنامه، زمانی به موفقیت منجر می شود که اجرا شود. نوشتن برنامه، بدون عمل به آن هیچ فایده ای ندارد. هر برنامه ممکن است دارای نقص هایی باشد که با مرور زمان و به وجود آمدن مهارت برنامه ریزی از نقص های آن کاسته شود و بازدهی آن بیشتر گردد.

جالب است بدانیم اکثر افرادی که توان برنامه ریزی بالایی دارند و زمان خود را مدیریت می کنند، از ابتدا این مهارت را نداشته اند و با گذشت زمان این مهارت را کسب نموده اند.

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 هر روز

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 برنامه‌ریز، 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 و در قسمت پایین جدول فعالیت‌های غیردرسی مانند تماشای تلویزیون، بازی با رایانه و ... نوشته می‌شود.
۳. در هر هفته قسمت‌های هفتگانه خود دارد که به توضیح آن می‌پردازیم:
 - ۱-۳. پیشنهادهای هفته مشاور به معلم یا مشاور نظر خود را درباره چگونگی مطالعه و ساعات پیشنهادی دروس می‌نویسد.
 - ۲-۳. جدولی طراحی شده برای اینکه دانش‌آموز اتفاقات خوشایند و ناخوشایند خود را که در طول هفته اتفاق افتاده، بنویسد.
 - ۳-۳. در قسمت نقاط ضعف درسی دانش‌آموز، به بیان مشکلات درسی در طول هفته می‌پردازیم.
 - ۴-۳. در قسمت نتیجه آزمون‌ها دانش‌آموز عنوان امتحان و رضایت، نمره خود را وارد می‌کند و مشاور نظرش را توضیح می‌دهد.
 - ۵-۳. در این بخش قسمتی وجود دارد که عنوانش طرح سؤال می‌باشد. در این قسمت دانش‌آموز به دلخواه از یکی از درس‌ها سؤالی را طراحی و پاسخ می‌دهد تا مهارت دانش‌آموز در 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 برنامه‌گرام تکمیل شده را جهت آشنایی با نحوه تکمیل و ساعات پیشنهادی قرار خواهیم داد.