



برنامه ریزی تحصیلی پیشرفته

قابل استفاده برای دانش آموزان دبیرستان
داوطلبین کنکور و مشاوران مدارس و موسسات



مؤلف :

مهندس وحید فاطمیان



سرشناسه : فاطمیان، سیدوحید، ۱۳۶۲-

عنوان و نام پدیدآور : برنامه ریزی تحصیلی پیشرفته علوم تجربی: قابل استفاده برای دانش آموزان دبیرستان، داوطلبین کنکور، مشاوران مدارس و موسسات: رشته تجربی / نوشته سیدوحید فاطمیان.

مشخصات نشر : تهران: معلم دانش روز، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری : ۱۳۸ ص: جدول .

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۷۷۸۶-۹۴-۲

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

موضوع : دانشگاه‌ها و مدارس عالی -- ایران -- آزمون‌ها -- راهنمای تحصیلی

موضوع : مطالعه و فراگیری -- برنامه ریزی

موضوع : موفقیت تحصیلی -- برنامه ریزی

رده بندی کنگره : ۱۳۹۰ ۳۷۲ پ ۲ / ف ۲۳۹۵ LB

رده بندی دیویی : ۳۷۸ / ۱۷۰۲۸۱

شماره کتابشناسی ملی : ۲۴۵۶۴۴۲

➤ عنوان کتاب : برنامه ریزی تحصیلی پیشرفته علوم تجربی

➤ مؤلف : سید وحید فاطمیان

➤ ناشر : انتشارات معلم دانش روز

➤ نوبت چاپ : چاپ اول

➤ تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

➤ چاپ و صحافی : اصالت و مهرگان

➤ ناظر چاپ : عبدالرضا آریایی پور

➤ طراح جلد و صفحه آرای : اردلان دوستی - بهاری

➤ بها : ۸۰۰۰ تومان

➤ شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۷۷۸۶-۹۴-۲

کلیه حقوق برای ناشر و مؤلف محفوظ می باشد

تلفن و ارتباط با مؤلف : ۷۷۰۷۲۷۵۰ - ۷۷۰۵۶۳۸۹ (۰۲۱)



بسم خداي دل و جان، پروردگار مهربان

پروردگارا، ای عشق خلوت تنهایی و سکوت شبهای دلم، آخر چگونه می توان تو را پاس گفت از نعمتانی که بی منت به من رو داشتی، من چگونه می توانم با عقل ناچیز خود، زبان شکر به جای آورم و شایستگی بندگی تو را که بزرگترین افتخار من است خوب ادا کنم. ای زیباترین آشکارده پنهانی ما، آن وقت که از خود در من دیدی و ملائک را به سجده ام نشاندی، و بر تن بی ارزشم ارزش نهادی و به من افتخار پرستش خود را هدیه کردی بر دیدگانم منت گذاشتی، ای نهایت معرفت تمام وجودم تعظیم تو باد، سرانجام که سردی دنیا و غصه و غم روح مرا فرامی گیرد، فکر تو را داشتن امید دوباره بودن را در من زنده می کند، نمی دانم چگونه می توان بایک قلم بی نهایت را خرده ای نوشت، و گریه و دگر می اعتماد به تو را در کار سرشت. ای عزیز مقدس، پاک و مطهر بلند مرتبه، اکنون که می دانم همه امور به اذن تو هست، تو را گواهی دهم به محض وجود که از همه گناهانم بگذری و مراد همه وقت موفق و پیروز کنی

خدایا تمام قطرات قلم تو را پاس می گوید از عشقی که از خود و آن نهادی تا هیچ زمان تنها نباشم.

برگزاینده آن سرور زمانه

ع

برگزیننده آن دل جان د

سرور دین و دین داری
هرگز انما بین آن کن بر تو

کلام سرور دین و دین داری

آنچه تو سرور دین و دین داری

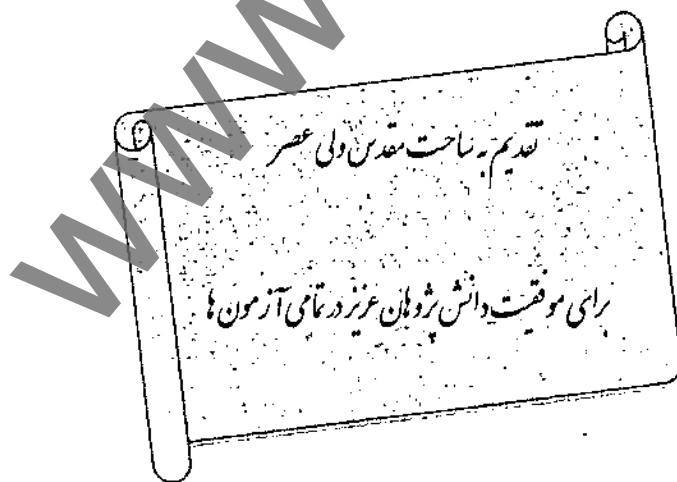


آینه ماه

مقدمه :

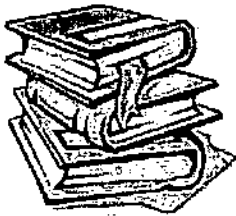
ای ز عکس رخ تو ، آینه ماه
هر کجا بنگری ، دمد نرگس
روی و موی تو نامه خوبی است
به لب و چشم ، راحتی و بلا
دست ظالم ، ز سیم کوتاه به
ای به رخ سیم ، زلف کن کوتاه
شاد حسنی و عاشقانت سپاه
هر کجا بگذری ، بر آید ماه
چه بود نامه ، جز سپید و سیاه
به رخ و زلف ، توبه ای و گناه
ای به رخ سیم ، زلف کن کوتاه

این کتاب حاصل ۱۰ سال فعالیت اینجانب در قسمت مشاوره و برنامه ریزی آموزشی می باشد . بعد از ابتکار صدها روش و متد جهت برنامه ریزی در سال های مختلف با دانش پژوهان متفاوت علمی با یاری خداوند سبحان به ساختار کلی این کتاب رسیدم و بعد از ویرایش و چاپ این کتاب در چند سال متوالی ، آموزش روش ها و تکنیک های درست را در کنار برنامه ریزی های دقیق ایجاد کردم . امیدوارم زحمات چند ساله این بنده حقیر پلی باشد جهت هدایت شما به سمت راه صحیح موفقیت با آرزوی موفقیت شما در تمام فراز و نشیب های زندگی مهندس وحید فاطمیان



مشخصات داوطلب

نام و نام خانوادگی :	مقطع تحصیلی :
نام مشاور :	زمان مشاوره :
شماره تلفن ثابت :	شماره تلفن همراه :



پیش گفتار :

یکی از مشکلات عمده ی دانش پز هانی که خود را برای امتحان سراسری کنکور یا امتحانات نهایی آماده می کنند این است که نمی توانند در هر برجه ی زمانی که نیاز دارند، تمام مطالبی را که مطالعه کردند از نظر بوجه بندی و طبقه بندی در ذهن خود بیاورند و از این جهت نمی توانند با تعادل فکری به ادامه ی راه و مطالعه بپردازند بنابراین تصور می کنند که برنامه حرفه ای برای کنکور نداشتند و تصمیم می گیرند از ابتدا شروع کرده و برنامه ریزی کنند ولی با این وجود مشکل حل نمی شود، و دوباره بعد از چندی مطالعه این مسئله ملکه ی ذهنشان می شود، خوب در این شرایط دانش آموز اعتماد به نفس خود را از دست داده و آمادگی نسبی خود را به الفاظ فراموشی و کم کاری تعویض کرده و با یک روحیه نامناسب و با استرس سراغ دوره های بلند مدت خود می رود و در جایی که بایستی مطالعه یا تست های خود را تکمیل و آماده کند به مطالعه تشریحی مجدد می پردازد.

برای رفع این مشکل به دانش آموزان توصیه می کردیم که غالب فعالیت هفتگی خود را در یک برگه یا دفترچه بصورت گزارش نوشته و ریز مباحث مطالعه را همراه با تعداد ساعات مطالعه ، تعداد تست ، خلاصه نویسی و... در برگه ی گزارش خود وارد کنند.

ولی از حق نگذاریم این کار برای دانش آموزانی که برای اولین بار امتحان سراسری و رقابت در آن را تجربه می کنند کار مشکلی است و به دلایل مختلفی از نوشتن گزارش جامع خودداری می کنند.

همچنین برای دانش آموزانی که خود را برای این امتحان آماده می کند بعد از گذشت چند ماه بزرگترین آرزو، دیدن تمام مباحث و دروسی می باشد که برای کنکور مطرح است و داشتن گزارش جامع از فعالیت خود نسبت به این برنامه سنگین می باشد.

حالا همه این ها و حرفهایی که از جهت زیاد نشدن استرس شما عزیزان نگفتم را بگذارید کنار هم ، فکر کنیم کمی از اهمیت داشتن برنامه ریزی آشنا شدید. امیدوارم از این کتاب و نوع برنامه ریزی فرم های مشاوره و سخن مشاوره آن به نحو درست استفاده کنید. و از همین الان فقط به بهترین رتبه و تراز علمی فکر کنی و در نهایت فقط به ۱۰۰ بیاندیشید.



فهرست مطالب

تغذیه و خواب مناسب داوطلب کنکور ۶	روشهایی برای افزایش اعتماد به نفس ۷۵
ویژگی های مکان مطالعه ۱۱	راهنمایی برای تمرکز حواس بیشتر ۷۹
روش خلاصه نویسی ۱۵	نحوه تاثیر نمرات کتبی در کنکور ۸۳
نکات مهم جهت مطالعه مؤثر ۱۹	فهرست منابع سؤالات کنکور ۸۷
خلاصه مطلب در مورد یک برنامه ریزی موفق ۳۱	فهرست حذفیات کنکور سراسری ۸۹
عوامل موفقیت در مطالعه ۳۵	استرس چیست؟ ۹۳
کلاسور ارزیابی ۳۹	مراحل کاهش فشار روحی ۹۷
چگونه در خانه تست بزنید ۴۳	نگاهی به برنامه خرداد ماه ۱۰۱
نکاتی برای آزمون تستی ۵۱	شیوه صحیح مرور ۱۰۷
نمره ی تراز چیست ؟ ۵۵	تعداد و مدت زمان سؤالات کنکور سراسری ۱۱۱
چند نکته جهت تقویت حافظه ۵۹	آنالیز و بودجه بندی کنکور سراسری ۱۱۵
زمان ، سرعت و دقت سه اصل تست زنی ۶۳	دفترچه موفقیت ۱۲۳



راهنمای استفاده از کتاب

این کتاب از دو بخش برنامه ریزی تحصیلی پیشرفته و دفترچه موفقیت تشکیل شده است، در بخش اول ۳۰ گام مشاوره ای وجود دارد که هر گام از ۳ فرم مشاوره و یک سخن مشاور تشکیل شده است. در بخش دوم (دفترچه موفقیت) تمام منابع مطالعاتی کنکور بصورت ترتیب مطالعه و مباحث کنکوری مجزا شده است که بایستی همگام با برنامه ریزی بخش اول، بخش دوم را با استفاده از راهنمای آن تکمیل نمود

نوع برنامه ریزی تحصیلی در بخش اول بسیار ساده و در عین حال پیشرفته است به طوری که می توان هر گام مشاوره را حداقل در یک هفته برآورد کرده و انجام دهید، قسمت هایی که در هر گام مشاوره آمده به صورت زیر تعریف می شود

الف- فرم ۱ برنامه ریزی هفتگی: برای پرکردن این فرم تعداد و نوع دروس همراه با مدت مطالعه آن و ریز مباحث مطالعاتی برای یک هفته در جمعه شب پیش بینی کرده می نویسیم تا یک برآورد کلی نسبت به برنامه ریزی در هر هفته داشته باشیم

ب- فرم ۲ ثبت مطالعات روزانه: بعد از پایان هر روز نتایج مطالعه خود را از قبیل مباحث مطالعاتی، تعداد ساعات مطالعه و همچنین تعداد تست تمرین شده بصورت دقیق وارد این فرم می کنیم و آخر هر هفته یک گزارش کلی از مجموع ساعت مطالعه هفتگی و مجموع تست تمرین شده در هفته می نویسیم تا یک رقابت خوب و موثر با خود داشته باشید و این نکته باعث پیشرفت در برنامه ریزی می شود

ج- فرم ۳ مدیریت برنامه ریزی: مهمترین عامل در پیشرفت هر دانش پژوه مدیریت مطالعه، تمرین و تحصیل است بنابراین اطلاعاتی که در این فرم خواسته شده را باید با دقت در هر هفته پر کنید تا بتوانید برنامه ریزی تحصیلی پیشرفته داشته باشید. این مدیریت شامل یادآوری امتحانات هفتگی یا پرسش کلاسی - تکالیف خواسته شده اساتید - نکات مشاوره ای و کارنامه تحصیلی هفتگی می باشد

د- سخن مشاور: دانستن روشها و تکنیک ها جهت به ثمر رسیدن تلاش یکساله دانش آموز از اهمیت ویژه ای برخوردار است زیرا در کنار مطالعه و برنامه ریزی بکارگیری روش های صحیح موجب پیشرفت سریع تحصیلی می شود

منابع مطالعاتی یکساله تحصیلی					
دروس	منبع تشریحی	منبع تستی	دروس	منبع تشریحی	منبع تستی
ادبیات			زیست شناسی		
عربی			ریاضی		
دینی			فیزیک		
زبان			شیمی		
			زمین شناسی		



تغذیه مناسب داوطلب کنکور

املاح و ویتامینها	مواد غذایی	تأثیرات
مس	سیوس گندم، جوانه غلات، هویج، عدس، جگر، میوه های مغزدار (بادام، پسته) زرده تخم مرغ، ماء الشعیر، کاهو، انگور	آرام بخش، کاهش اضطراب
ویتامین C	مرکبات، انگور، کشمش، جعفری، نخود، لیمو ترش	درمان افسردگی، از بین بردن عفونت بدن
کلسیم	شیر، پنیر، جوانه گندم، میوه های روغن دار، کنجد، تخم مرغ آب پز، خامه، کره	ایجاد آرامش، کمبود کلسیم: عصبانیت، گرفتگی عضلات
فسفر	در همان مواردی که کلسیم هست فسفر نیز وجود دارد.	کمبود فسفر: خستگی بی دلیل
منیزیم	نان سبوس دار، جوانه گندم، میوه های روغن دار، سبزیهای سبز رنگ، شکلات، تخم مرغ، هویج	یادآوری مطالب را تقویت می کند، جلوگیری از فراموشی، آرامش بخش، کمبود منیزیم: خستگی روحی و فکری
ویتامین B1	سبوس گندم، حبوبات، آجیل، غلات، گوشت	جلوگیری از سردرگمی و گیجی
ویتامین B2	شیر، بادام، سبزیجات، نان، غلات	موجب افزایش حافظه
ویتامین B6	غلات، نان، موز	افزایش حافظه بلند مدت
روی	غلات، ماهی، حبوبات	بهبود حافظه و افزایش تمرکز حواس
بتاسیم و آهن	لوبیا، عدس، انار، موز، جگر، روغن و زیتون	بهبود حافظه، آرام بخش، کاهش پرخاشگری



به نکات زیر توجه فرمایید:

- مواردی که باعث ضعف حافظه می شود: نوشابه گازدار، لیمونات، قره قروت، سیب ترش، کشنیز و پنیر.
- داروی تقویت حافظه به نقل از امام صادق (ع): عسل + کنجد پوست دار + زعفران می باشد.