

# پایش

دفتر برنامه ریزی و ثبت پیشرفت تحصیلی

پدیدآورنده: سعیده عنصری



|                     |                                                |
|---------------------|------------------------------------------------|
| شابک                | ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۳۳۶-۸-۴:                             |
| شماره کتابشناسی ملی | ۳۳۲۲۲۸۵:                                       |
| عنوان و نام پدیدآور | : پایش: دفتر برنامه‌ریزی و ثبت پیشرفت تحصیلی / |
| پدیدآورنده          | : سعیده عنصری.                                 |
| مشخصات نشر          | : تهران: سپیدموی اندیشه، ۱۳۹۲.                 |
| مشخصات ظاهری        | : ۴۸ص: جدول.                                   |
| موضوع               | : مطالعه و فراگیری -- برنامه‌ریزی              |
| موضوع               | : موفقیت تحصیلی -- برنامه‌ریزی                 |
| موضوع               | : برنامه‌ریزی درسی                             |
| موضوع               | : پیشرفت تحصیلی                                |
| رده‌بندی در بی      | : ۳۷۱/۳۰۲۸۱                                    |
| رده‌بندی کنگره      | : LB۱۰۴۹/ع۹پ۲ ۱۳۹۲                             |
| سرشناسه             | : عنصری، سعیده، ۱۳۵۹ -                         |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیپا                                         |

## پایش

دفتر برنامه‌ریزی و ثبت پیشرفت تحصیلی

پدیدآورنده: سعیده عنصری

ناشر: سپیدموی اندیشه (میدان هفتم تیر، ک شریف، پ ۵۵، واحد اول شرقی - تلفن: ۸۸۱۴۰۵۷۹)

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۳۳۶-۸-۴

سال چاپ: ۱۳۹۲

نوبت چاپ: نخست

شمارگان: هزار جلد

قیمت: ۲۸۰۰ تومان



سپیدموی  
اندیشه

## فهرست:

|                       |    |
|-----------------------|----|
| پیش‌گفتار .....       | ۴  |
| راهنمای دفترچه .....  | ۶  |
| برنامه هفتگی .....    | ۱۲ |
| جدول‌های روزانه ..... | ۱۴ |
| ارزشیابی ماه .....    | ۴۴ |

## پیش گفتار:

آهسته و پیوسته

بدون شک اهمیت برنامه ریزی در زندگی و تحصیل بر کسی پوشیده نیست. ولی مهم تر از آن اجرای برنامه‌ی تدوین شده است. این مسئله برای دانش آموزان و به ویژه نوجوانان به صورت مشکلی بزرگ و نیازمند به فکر و چاره درآمده است.

دفترچه‌ی پیش رو، نخستین کار از بسته‌ی آموزشی «عنصری» و گامی آهسته و پیوسته برای پیشبرد هدف‌های آموزشی و رفتاری دانش آموزان می باشد.

اگرچه در سال‌های اخیر دفترچه‌های ثبت برنامه و پیشرفت تحصیلی گوناگونی چاپ شده و هریک توانسته اثری خوب و ارزشمند بر دانش آموزان داشته باشد، ولی با توجه به تمرکز این گونه دفترهای برنامه‌ریزی در مقطع دبیرستان و به ویژه کنکور، ما برآن شدیم تا نگاه خود را تغییر داده و از زاویه دید نوجوانان، دفترچه مورد نظر را آماده کنیم تا گامی به سوی تحقق اهداف پایه‌ای خود، یعنی آموزش برنامه‌ریزی و چگونگی اجرای آن از سنین پایین (در نوجوانان) برداشته باشیم.

دفترچه‌ای که در آن،

یک:

کم بودن صفحه‌ها و ثبت برنامه و اطلاعات در کم‌ترین حجم و با واژه‌هایی کوتاه یا علامت‌های خاص، مزیتی است که نوجوان و خانواده را تشویق به کار با آن می‌کند.

دو:

طراحی ماه به ماه و بهره‌گیری از نکته‌های ضروری و مفید در حجم و برگه‌های کم و معقول، انگیزه‌ی لازم را به دانش آموز می‌دهد تا دفترچه را تا پایان ماه پر کرده و در پایان ماه خود را ارزیابی کند.

سه:

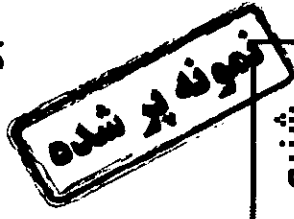
خود ارزیابی‌هایی که توسط خود دانش‌آموز و بدون قضاوت مستقیم دیگران انجام می‌شود، با تقویت روحیه او کمک شایانی به بررسی شخصی نقاط قوت و ضعف او می‌کند. اگرچه دانش‌آموز همواره نظارت پدر و مادر را در این روند می‌بیند.

چهار:

برای بهتر استفاده کردن از این دفترچه، نمونه‌های پرشده از هر بخش را آماده کرده‌ایم که دانش‌آموزان عزیز و اولیای محترم می‌توانند با بررسی آن‌ها، استفاده‌ای کامل‌تر و مفیدتر از دفترچه داشته باشند.

فردایتان زیبا

س. عنصری



| نیم روز، عصر |       |       | نیم روز، صبح    |       |         |              |        |         |              |  |
|--------------|-------|-------|-----------------|-------|---------|--------------|--------|---------|--------------|--|
| زنگ ۳        | زنگ ۲ | زنگ ۱ | زنگ ۶           | زنگ ۵ | زنگ ۴   | زنگ ۳        | زنگ ۲  | زنگ ۱   |              |  |
| —            | زبان  | —     | فارسی           | علوم  | علوم    | هنر          | قرآن   | اجتماعی | شنبه         |  |
| —            | ریاضی | —     |                 | ورزش  | ورزش    | قرآن         | پژوهشی | ریاضی   | یکشنبه       |  |
| موسیقی       | زبان  | —     | ریاضی           | ریاضی | هدیه    | رباطیک       | پرورشی | هنر     | دوشنبه       |  |
| ریاضی        | —     | —     | انشا            | املا  | هدیه    | اجتماعی      | ریاضی  | فناوری  | سه شنبه      |  |
| علوم         | زبان  | —     | ریاضی           | ریاضی | اجتماعی | فارسی        | فارسی  | علوم    | چهارشنبه     |  |
| —            | —     | —     | —               | علوم  | علوم    | ریاضی        | ورزش   | ورزش    | پنجشنبه      |  |
|              |       |       | استراحت و تفریح |       |         | ریاضی و علوم |        |         | آدینه (جمعه) |  |