

دقتبرنامه ریزی برهان

تهیه و تدوین:

گروه مشاوره و برنامه ریزی آموزشگاه علمی آزاد برهان

«در راه انجام هدف باید اینار کرد نه انجام وظیفه»

سرشناسه	: آموزشگاه علمی آزاد برهان
عنوان و نام پدیدآور	: دفتر برنامه ریزی برهان / مولفان امین انورزاده، محمد خوران، مینا سلیمی؛ تهیه و تدوین گروه مشاوره و برنامه ریزی آموزشگاه علمی آزاد برهان.
مشخصات نشر	: اردبیل: انتشارات صبا نسیم، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۰ص: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۹۱۱-۰۰-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: آموزشگاه علمی آزاد برهان
موضوع	: موفقیت تحصیلی -- برنامه ریزی
موضوع	: Academic achievement -- Planning
موضوع	: برنامه ریزی درسی
موضوع	: Lesson planning
موضوع	: مشاوره آموزشی
موضوع	: Educational counseling
شناسه افزوده	: انورزاده، امین، ۱۳۶۶ -
شناسه افزوده	: خوران، محمد، ۱۳۶۸ -
شناسه افزوده	: سلیمی، مینا، ۱۳۶۶ -
شناسه افزوده	: آموزشگاه علمی آزاد برهان
رده بندی کنگره	: ۷۱۲۹۶ذ/ب/۱۵۰ LGRT
رده بندی دیویی	: ۳۷۷/۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۷۲۵۸۹۲



عنوان کتاب: دفتر برنامه ریزی برهان
مولفان: امین انورزاده، محمد خوران، مینا سلیمی

ویراستار: برات سلیمی

ویراستار ادبی: شهرام خوران

طراحان روی جلد: شاهرخ انورزاده، مهدی سیم

ناشر: صبا نسیم

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۹۱۱-۰۰-۴

ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۹۱۱-۰۰-۴

قیمت: ۱۸۰۰۰۰ ریال

کلیه این اثر برای ناشر محفوظ است و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از اثر را به صورت چاپ، فتوکپی، جزوه و حتی دست نویس ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.



سرشناسه	: آموزشگاه علمی آزاد برهان
عنوان و نام پدیدآور	: دفتر برنامه ریزی برهان / مولعاب امین ابورزاده، محمد خوران، مینا سلیمی، تهیه و تدوین گروه مشاوره و برنامه ریزی آموزشگاه علمی آزاد برهان.
مشخصات نشر	: اردبیل: انتشارات صبا نسیم، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۰ص: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۹۱۱-۰-۴۱۸۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: آموزشگاه علمی آزاد برهان
موضوع	: موفقیت تحصیلی -- برنامه ریزی
موضوع	: Academic achievement -- Planning
موضوع	: برنامه ریزی درسی
موضوع	: Lesson planning
موضوع	: مشاوره آموزشی
موضوع	: Educational counseling
شناسه افروده	: ابورزاده، امین، ۱۳۶۶ -
شناسه افروده	: خوران، محمد، ۱۳۶۸ -
شناسه افروده	: سلیمی، مینا، ۱۳۶۶ -
شناسه افروده	: آموزشگاه علمی آزاد برهان
رده بندی کنگره	: ۱۵۰ / ب۱ / ۱۹۶ / LGRT
رده بندی دیویی	: ۳۷۰ / ۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۵۸۰



فهرست

۸.....	مقدمه
۹.....	چرا باید برنامه ریزی داشته باشیم؟
۱۱.....	نحوه کار با دفتر برنامه ریزی برهان
۱۴.....	مشخصات دانش آموز
۱۷.....	نظر اولیه مشاور
۱۸.....	چه مواد غذایی بر عملکرد مغز تاثیر گذار است؟
۲۱.....	وقتی حوصله ندارم چگونه درس بخوانم؟
۲۳.....	شیوه صحیح مطالعه چیست؟
۲۶.....	چطور هدفمند شویم؟
۲۸.....	استرس سر جلسه آزمون راه های کنترل آن
۲۹.....	چگونه استرس خود را کنترل کنیم؟
۳۱.....	تمرینات افزایش تمرکز
۳۴.....	انواع امتحان
۳۵.....	چطور در خودمان ایجاد انگیزه کنیم؟
۳۹.....	راه های افزایش تمرکز حواس
۴۰.....	راه های مقابله با عوامل حواس پرتی
۴۳.....	برخی عادت های رتبه های برتر کنکور
۴۴.....	اشباهات رایج برنامه ریزی
۴۵.....	تکنیک افزایش و تقویت اعتماد به نفس
۴۵.....	نمونه هایی از صبحانه کامل و مقوی شامل
۴۶.....	جدول

مقدمه

سپاس و ستایش خداوند بلند مرتبه را که به لطف و عنایت بی کران او توفیق تدوین این دفتر حاصل آمد. از این رو در آغاز، کمترین ادب بندگی بجای آورده و یاد می کنیم آموزنده بی آموزگار را و چه خوش گفت حکیم عمر خیام که؛

اجرام که ساکنان این ایوانند

اسباب تردد خرده منداند

هان تا سر رشته خرد گم نکنی

کانان که مدبرند سرگردانند

دفتری که پیش رو دارید حاصل تلاشی مجدانه به منظور تدوین دانسته ها و تجربیات نگارندگان در راستای بهبود سبک های برنامه ریزی دانش آموزان است. نگارندگان این دفتر تلاش ها و دلسوزی های پیشگامان برنامه ریزی تحصیل را ارج نهاده و ضمن پاس داشت مقام آنان، انگیزه خود از تالیف این دفتر را نکات زیر می دانند؛ در طی سال های اخیر آموزشگاه علمی برهان با در اختیار داشتن تیمی مجرب از اساتید دانشگاهی، معلمان کار کشته و مشربین حرفه ای به منظور ارتقای سطح سواد دانش آموزان، کاهش استرس که یکی از عمده ترین مشکلات دانش آموزان و خانواده های آنان می باشد و ارائه برنامه ریزی مناسب و خارج از جنجال های تبلیغاتی مبادرت به انتشار دفتر برنامه ریزی برهان نمود تا بتواند در بین هجمه های شدید تبلیغاتی کنکور و تیزهوشان راهی ساده تر، آرام تر و در عین حال اصولی تر برای رسیدن به موفقیت ارائه دهد تا بتواند قسمتی از بار دانش آموز و خانواده اش را بر عهده گیرد.

گروه مولفین

