

دفتر برنامه ریزی مطالعاتی و مدیریت زمان

(ویژه دانش آموزان گروه علوم تجربی)

مؤلف: مهندس دلاور محمودی

انتشارات آموزش و پژوهش بوعلی

آدرس: تهران، میدان ولیعصر، نرسیده به خیابان زرتشت، کوچه ناصر، پلاک ۳۲، واحد ۳
تلفن: ۰۲۱-۸۶۰۳۷۴۲۸-۰۲۱ bualipub@gmail.com

سرشناسه	محمودی، داوود-۱۳۵۹
عنوان	دفتر برنامه ریزی مطالعاتی و مدیریت زمان (ویژه دانش آموزان گروه تجربی)
مشخصات نشر	تهران، انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	۲۰۶ صفحه، جدول، نمودار
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۷۶۹-۷۱-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
موضوع	مطالعه و فراگیری
رده بندی کنگره	LB۱۰۴۹
رده بندی دیویی	۳۷۱/۳۰۲۸۱
شماره کتابشناسی ملی	۵۸۹۲۲۴۸
ناشر	انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی
مدیر مسئول	سیده نیلوفر شامرادی
مدیر اجرایی	محمدهادی احمدی
صفحه آرای و طراحی جلد	انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی
تیراژ	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ	اول - ۱۳۹۸
چاپ و صحافی	چاپ آبان
قیمت	۵۵۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق و حق چاپ متن و عنوان کتاب که به ثبت رسیده است؛ مطابق با قانون حقوق مؤلفان و مصنفان و مصوب ۱۳۴۸ محفوظ و متعلق به ناشر می باشد. هرگونه برداشت، تکثیر، کپی برداری به هر شکل (چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی) بدون اجازه کتبی از ناشر ممنوع بوده و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

فهرست

۹	پیشگفتار مؤلف
۱۱	بخش اول: برنامه‌ریزی مطالعاتی
۱۱	تعریف برنامه‌ریزی
۱۱	برنامه‌ریزی مطالعاتی
۱۲	اصول صحیح برنامه‌ریزی مطالعاتی
۱۳	عوامل مؤثر بر اجرای برنامه مطالعاتی
۱۶	برنامه‌ریزی درسی
۱۹	پیشنهادهای
۱۹	نحوه صحیح مطالعه
۲۱	بخش دوم: مقالات مشاوره‌ای
۲۱	۱- مدیریت زمان در جلسه‌ی آزمون (تکنیک‌های تست‌زنی)
۲۱	مدیریت زمان در آزمون‌های جامع تستی با آزمون‌های مدرسه‌ای تفاوت‌هایی دارد.
۲۲	روش اول: روش ضربدر و منفی
۲۲	روش دوم: روش زمان‌های نقصانی
۲۳	روش سوم: استراتژی بازگشت
۲۳	شباهت‌ها و تفاوت‌های مدیریت زمان در امتحانات کلاسی و آزمون‌های جامع تستی
۲۴	۲- شیوه‌های صحیح تست‌زنی
۳۲	۳- نکات ضروری برای آزمون‌های جامع تستی
۳۳	۴- عواملی که موجب عدم موفقیت در آزمون تستی می‌شود
۳۳	۵- فاکتورهای موفقیت در کنکور
۳۴	۶- مزایای اجرای برنامه مطالعاتی هفتگی مدرسه
۳۴	۷- نگران نباشید، شما هم موفق خواهید شد
۳۹	۸- ویژگی رتبه‌های برتر کنکور
۴۱	۹- چگونه کنکور را مدیریت کنیم؟
۴۶	۱۰- چرا هنگام مطالعه تمرکز نداریم؟
۵۲	۱۱- تکنیک‌های تست خوانی
۵۳	۱۲- از ابتدا خودآزمایی را جدی بگیرید
۵۷	چه مقدار تست بزنیم؟
۵۹	۱۳- خلاصه‌نویسی: یادگیری بهتر در وقت کمتر
۶۰	روش‌های مختلف خلاصه کردن
۶۵	مزایای خلاصه‌نویسی
۶۵	۱۴- روش‌های مطالعه
۶۵	الف) روش مطالعه‌ی زیست‌شناسی
۷۰	ب) روش مطالعه‌ی شیمی
۷۲	ج) روش مطالعه‌ی ریاضیات
۷۴	د) روش مطالعه‌ی فیزیک
۷۸	هـ) روش مطالعه‌ی فارسی

۷۹	و) روش مطالعه‌ی دین و زندگی
۸۲	ث) روش مطالعه‌ی عربی
۸۳	ی) روش مطالعه‌ی زبان انگلیسی
۸۵	بخش سوم: جداول کار برگ مطالعاتی، تحلیل آزمون‌ها و برنامه‌ریزی مطالعاتی هفتگی
۸۵	۱) جداول کاربرگ مطالعاتی
۱۳۶	۲) جدول برنامه‌ریزی مطالعاتی هفتگی
۱۳۷	فرم برنامه‌ریزی هفتگی (تنظیم برنامه با مشاور)
۱۵۷	۳) جدول تحلیل آزمون‌ها
۱۷۸	سخن آخر با دانش‌آموزان عزیز

پیشگفتار مؤلف

سخنی با دانش‌آموزان عزیز

با یاری خداوند متعال و پس از تلاش‌های فراوان، یک دفتر برنامه‌ریزی اصولی و دقیق که بتواند راهنما و مورد استفاده تمامی دانش‌آموزان عزیز پایه دهم، یازدهم و به ویژه پایه دوازدهم (داوطلبان کنکور) قرار گیرد را نوشتیم و موفق شدیم تا دفتری خلاقانه، کاربردی و البته متفاوت تألیف کنیم که حاصل تجربه سال‌ها مشاوره در مدارس و بر اساس اصول صحیح برنامه‌ریزی و مطالعه می‌باشد.

با توجه به اهمیت بالای دفتر برنامه‌ریزی مطالعاتی و ثبت ساعات مطالعه برای کسب موفقیت در کنکور، این کتاب را برای کمک به ثبت منظم ساعت مطالعه شما عزیزان به چاپ رساندم.

برای کسب نتایج خوب در امتحانات تشریحی ترم اول (دی ماه) و ترم دوم (خردادماه- مثل نهایی پایه دوازدهم) و آزمون‌های آزمایشی تستی باید با برنامه دقیق و البته کمک مشاور در تنظیم این برنامه پیش رفت. این کتاب شامل چند بخش است:

بخش اول: ابتدا برنامه‌ریزی و مسیر مطالعاتی صحیح توضیح داده خواهد شد، در ادامه ساعات مناسب مطالعه هر درس در هفته، هدف‌گذاری (بلندمدت و کوتاه‌مدت) و خیال‌پردازی تشریح خواهد شد.

بخش دوم: مقالات مربوط به پیک مشاور (تکنیک‌های تست‌زنی ضربدر منفی، نقصانی و بازگشت)، مدیریت کنکور، تمرکز هنگام مطالعه، تکنیک‌های تست خوانی، ویژگی‌های رتبه‌های برتر کنکور، فاکتورهای موفقیت در کنکور، عوامل عدم موفقیت، نکات ضروری برای آزمون‌های جامع تستی، مزایای برنامه هفتگی، خلاصه‌نویسی (چگونگی) و مزایای آن، روش مطالعه ریاضیات، فیزیک، زیست‌شناسی و... را برای شما عزیزان دانش‌آموز آورده‌ام.

بخش سوم: جداول کار برگ مطالعاتی (ثبت ساعات)، جدول تحلیل آزمون‌ها (مهم‌تر از آزمون) و جدول برنامه‌ریزی هفتگی (تکمیل توسط مشاور) آورده شده است.

آرزوی سلامتی و موفقیت در تمام مراحل زندگی را برای شما عزیزان از خداوند متعال خواستارم.

فقط عزیزان یادمان باشد:

اول: ابتدا توکل به خداوند متعال، در ادامه خودتان به خود ایمان و باور داشته باشید.

دوم: بعد از باور با هدف‌گذاری صحیح و برنامه‌ریزی مناسب و البته با تلاش و پشتکار به هدف اصلی خود خواهید رسید.

مهندس داود محمودی