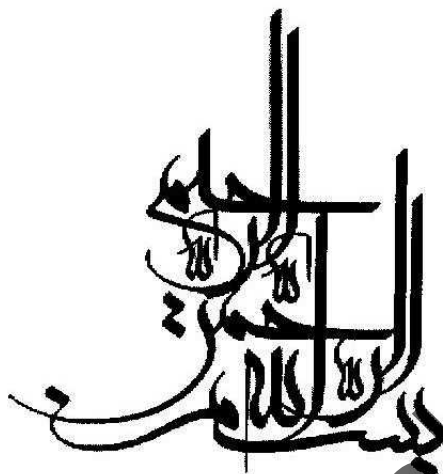


۱۳۸۹۶۴۱



# اضطراب ریاضی، دلایل و راهکارها

نویسندگان:

فرشته فراهانی دستجردی

مرضیه مقسومی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی  
جمهوری اسلامی ایران

سرتیتر

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضوح فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

تذکره افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

فراهایی دستجردی، فرشته، ۱۳۵۲ -

اضطراب ریاضی، دلایل و راهکارها/ نویسندگان فرشته فراهایی دستجردی، مرضیه مقبومی.

تهران: پرورش ذهن فرزام، ۱۳۹۴.

۶۰ص.

۷۰۰۰۰ ریال ۸-۴-۹۵۵۷۴-۹۷۸-۶۰۰

فیفا

کتابنامه: ص. ۵۴.

ترجم از ریاضیات

ریاضیات-- راهنمای مطالعه

خود یاری

اضطراب عملکردی

مترجمها -- برنامه های بهبود آموزش

مقبومی، مرضیه، ۱۳۵۲ -

QA۱۱/۲/ف۴الف۶ ۱۳۹۴

۶۰۰/۷

۹۷۸-۶۰۰-۹۵۵۷۴



انتشارات پرورش ذهن فرزام، [info@pzf.ir](mailto:info@pzf.ir)

اضطراب ریاضی، دلایل و راهکارها

پدیدآورندگان: فرشته فراهایی دستجردی، مرضیه مقبومی

نوبت چاپ: چاپ اول

تاریخ چاپ: مهر ۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۵۷۴-۴-۸

قیمت: ۷۰۰۰۰ ریال

نشانی ناشر: بزرگراه رسالت- بین بنی هاشم و استاد حسن بنا جنوبی- بلاک ۱۱۵۲- واحد ۲

تلفن: ۲۲۳۰۲۰۹۲-۲۲۳۰۲۰۹۵ دورنگار

## فهرست

|    |                                                          |
|----|----------------------------------------------------------|
| ۵  | مقدمه                                                    |
| ۶  | مدارس سنتی و هوشمند                                      |
| ۱۰ | نظام دانش آموز محور                                      |
| ۱۱ | مدنسه مجازی                                              |
| ۱۳ | افت ریاضی یا افت تفکر در جامعه از کجا و چگونه؟           |
| ۱۹ | مبتد استفاده از دست ساخته های ریاضی                      |
| ۲۰ | فایده استفاده از دست ساخته های ریاضی                     |
| ۲۱ | اضطراب همراه همیشگی آموزش است.                           |
| ۳۰ | راهکارهای جلوگیری از اضطراب ریاضی                        |
| ۳۳ | راهنمای عملی دانش آموزان در غلبه بر اضطراب               |
| ۳۴ | توقف فکر                                                 |
| ۳۵ | روش های صحیح مطالعه قبل از امتحان ریاضی                  |
| ۳۷ | روش های کاهش استرس قبل از امتحان ریاضی                   |
| ۳۹ | روش های رفع اضطراب در روز امتحان ریاضی                   |
| ۴۲ | امکان سنجی برای بررسی سازگاری استانداردهای پیشنهادی..... |

نظام برنامه ریزی درسی ایران ۴۳

مدل سه وجهی راهبردی برای تربیت معلمان موفق و اثر بخش ۴۵

جمع بندی و نتیجه گیری ۵۴

فهرست منابع ۵۶

www.ketab.ir

همان طور که می دانید آموزش، رکن اصلی در توسعه پایدار هر کشور است و آموزش الکترونیکی، امروزه از جدیدترین، موثرترین و مطمئن ترین روش ها در توسعه آموزش های فردی و سازمانی است. در تحول بنیادین آموزش و پرورش، خلاقیت، نوآوری، کارآفرینی، یادگیری و گسترش تفکر ریاضی دانش آموزان، باید تقویت شود، در این بین معلم ریاضی می تواند به عنوان محور اساسی، نقش آفرین باشد بطوری که آموزش ریاضی، با متد دست ساخته های سخت افزاری و نرم افزاری در قالب آزمایشگاه ریاضی سازگاری داشته و با استفاده از روشهای نوین آموزشی مبتنی بر فناوری اطلاعات و ارتباطات، نظام آموزشی را برای رسیدن به اهداف عالیه و در نهایت توسعه پایدار یاری رساند و بتواند در فهم دقیق تر و بهتر ریاضی برای دانش آموز موثر باشد و دید بهتری برای رسیدن به کلید فن آوری نوین ارائه دهد. در این سیستم، دانش آموز در پی راهنمایی معلم دست به تولید می زند و با افزایش دانش، مهارت و بروز استعداد و توانمندی، چرخه زندگی را با تولیدات مدرن خود دگرگون می کند و جامعه را به سوی مدرنیزه و بروز شدن و پیشرفت و تعالی سوق می دهد. همچنین با پیشرفت سریع علوم دقیق بویژه ریاضیات و توسعه تکنولوژی در قرن بیستم که بر تمامی ابعاد زندگی بشر و تشکیلات اجتماعی تاثیر گذاشته، لازم است در کلیه برنامه ریزی ها، متناسب با نیازها تحولاتی ایجاد گردد. در این میان تغییر اصولی در برنامه های آموزشی که مهم ترین واسطی ترین مساله اجتماعی می باشد، از

اهمیت فوق العاده ای برخوردار است. در این راستا دست اندرکاران نظام تعلیم و تربیت برای بهبود و اصلاح نظام آموزشی کشور، برای رسیدن به ایرانی توسعه یافته و دارای جایگاه ممتاز علمی و فناوری در سطح بین الملل، چشم انداز ۲۰ ساله را جهت توسعه پایدار طراحی نمودند.

### مدارس سنتی و هوشمند

همان طور که می دانیم دانش آموزان در مدارس هوشمند نقش یاددهنده و یادگیرنده را بر عهده دارند. در این مدارس، برنامه درسی محدود کننده نیست و به دانش آموزان اجازه داده می شود از برنامه های درسی خود، گام هایی فراتر بردارند. در این مدارس روش تدریس بر اساس دانش آموز محور است. تاکید بر مهارت فکر کردن و فراهم ساختن محیط یاددهی - یادگیری، از راهبردها و خط مشی های مدارس هوشمند است. در مدارس هوشمند، کامپیوتر جایگزین تخته سیاه شده و cd جای دفتر مشق را می گیرد. دانش آموزان می توانند از طریق اینترنت اطلاعات بسیاری را درباره هر موضوع که بخواهند بدست آورند. در این سیستم معلم و شاگرد هر دو تولید محتوای الکترونیکی و درس را به صورت cd ارائه می کنند. و آموزش منحصر به معلم نیست و دانش آموز نقش اساسی را در آموختن مباحث علمی به عهده دارد. دبیران با استفاده از محتوای درسی الکترونیکی، موجب تفهیم بهتر مطالب درسی و صرفه جویی در وقت می شوند. هم چنین