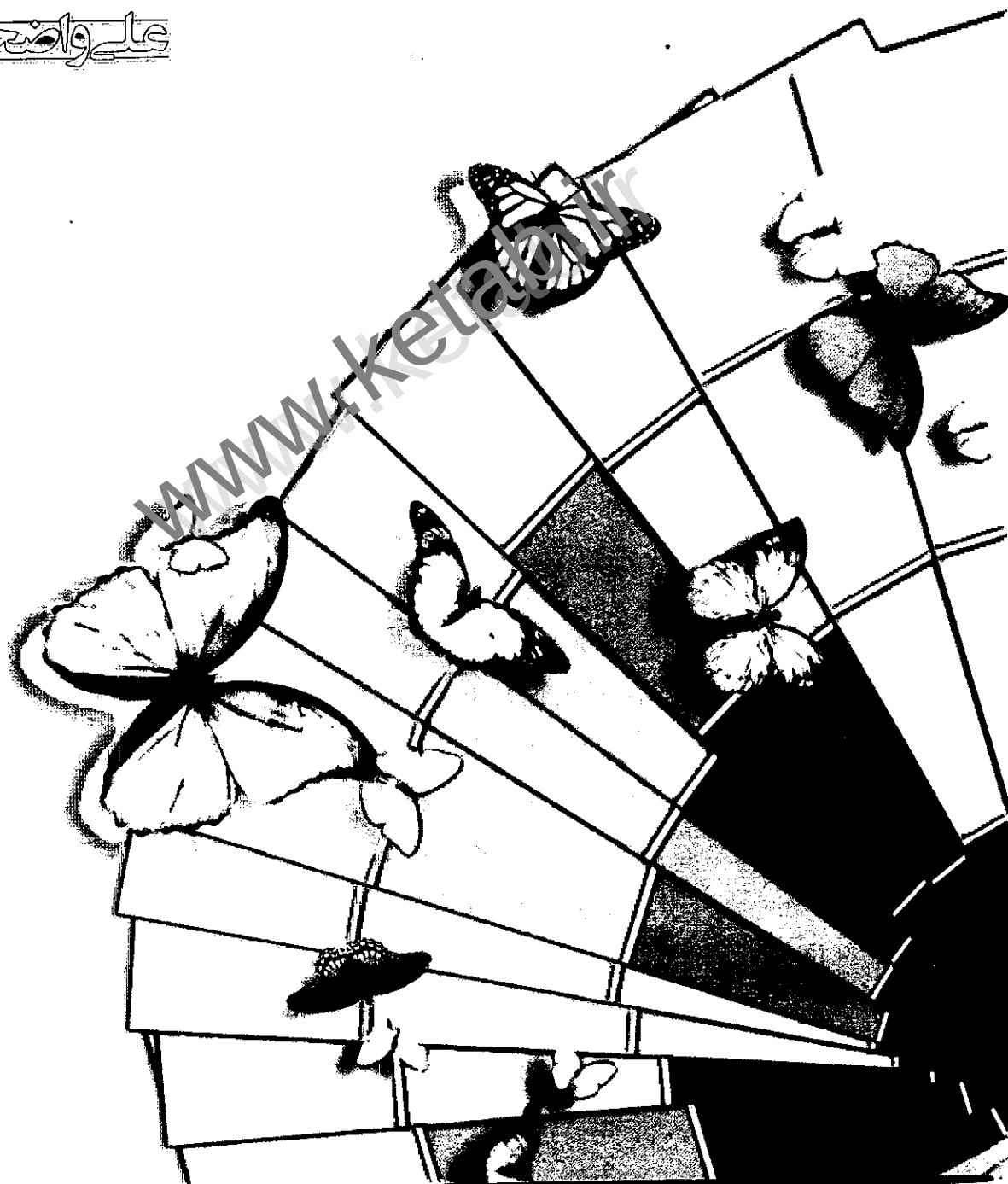


برفامہ ریزی ماندگار

محمد مہدی الیاسی

علی واضح اشتیاق



سرناسه:	الیاسی، محمدمهدی، ۱۳۶۱-
عنوان و نام پدیدآور:	برنامه‌ریزی ماندگار/ پدیدآورندگان محمدمهدی الیاسی، علی واضحی آشتیانی.
مشخصات نشر:	قم: محمدمهدی الیاسی، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری:	۲۴۷ص: مصور(رنگی)، جدول(رنگی). : ۲۲×۲۹سم.
شابک:	978-600-04-0056-9
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت:	این کتاب با اطلاعات مشاوره ای تحصیلی به برنامه ریزی بهتر دانش آموزان کمک می کند.
موضوع:	برنامه‌ریزی درسی -- ایران
موضوع:	موفقیت تحصیلی -- ایران.
موضوع:	موفقیت تحصیلی -- برنامه‌ریزی
شناسه افزودن:	واضحی آشتیانی، علی، ۱۳۵۱-
رده بندی کنگره:	۱۳۹۲ ۷۴۰۶/۱۵/الف LB۲۸۰۶
رده بندی دیویی:	۳۷۵/۰۰۱
شماره کتابشناسی ملی:	۳۳۸۴۰۶۲



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

عنوان اثر : برنامه ریزی ماندگار

پدیدآوران : محمدمهدی الیاسی، علی واضحی آشتیانی

نایب، طراحی هنری و صفحه آرا: حامد ناصری

طراح جلد و همکار مولف: حامد ناصری

ویراستار: محبوبه الیاسی

کارشناس نظارت بر فرآیند چاپ: علی واصف

مدیر تدارکات: فاطمه نامدار

ناشر: مولف

نوبت چاپ و تیراژ: اول - ۲۰۰۰ نسخه

شابک: isbn: 978-600-04-0056-9

لینوگرافی: پردیس

چاپ: چاپخانه قلم

همچنین، سپاس فراوان از راهنمایی در زمینه نشر کتاب: محمد باقر واصف

قیمت: ۲۵۰.۰۰۰ ریال

- فارغ از جنبه شرعی و عرفی و از منظر قانونی: به موجب بند ۵ ماده ۲ قانون حمایت از ناشران و مولفان، هیچ شخص حقیقی یا حقوقی، حق تکثیر و چاپ و نشر تمام یا بخشی از این اثر را به هر صورت اعم از فتوکپی، جزوه، چاپ و حتی برداشت به صورت دست نویس نداشته و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

۱	مقدمه های کتاب:
۹	سخنی با دانش آموز (مالک اصلی کتاب)
۱۰	سخنی با پدران دلسوز و مادران گرامی
۱۱	سخنی با مدیران ، دبیران ، مشاوران
۱۲	تعهدنامه
۱۳	راهنمای استفاده از کتاب
۱۶	۱۰۰۱ بهانه برای نداشتن و ننوشتن برنامه
۱۷	آنچه از مطالعه و یادگیری باید بدانیم:
۱۷	چرا مطالعه ؟ چرا برنامه ریزی ؟
۱۸	آشنایی با ساختار حافظه
۲۲	واژه های کلیدی در مطالعه
۲۴	روشهای مطالعه
۲۹	داستان تختی
۳۰	جدول تقویم تحصیلی

مهرماه مهربان آید همی:

۳۴	جدول شماره ۱ برنامه ریزی هفته اول مهرماه
۳۶	مشاوره با مشاور
۳۸	جدول شماره ۲ برنامه ریزی هفته دوم مهرماه
۴۰	نحوه یادگیری مطلوب تر درس ریاضی
۴۲	جدول شماره ۳ برنامه ریزی هفته سوم مهرماه
۴۴	بهداشت روانی ، سلامت جسمانی
۴۶	جدول شماره ۴ برنامه ریزی هفته چهارم مهرماه
۴۸	زالال باش
	آبان رسید و برگه خزان پرتراشه گشت:
۵۰	جدول شماره ۵ برنامه ریزی هفته اول آبان ماه
۵۲	فعالیت های کلاسی
۵۶	جدول شماره ۶ برنامه ریزی هفته دوم آبان ماه
۵۸	نحوه یادگیری مطلوب تر درس ادبیات فارسی
۶۰	جدول شماره ۷ برنامه ریزی هفته سوم آبان ماه
۶۲	ورزش ، زنگ ارزش
۶۴	جدول شماره ۸ برنامه ریزی هفته چهارم آبان ماه
۶۶	پل زندگی
	آذر از پرده پائیز برون آمده باز:
۶۸	جدول شماره ۹ برنامه ریزی هفته اول آذرماه

۷۰	فعالیت های فوق برنامه
۷۴	جدول شماره ۱۰ برنامه ریزی هفته دوم آذرماه
۷۶	نحوه یادگیری مطلوب تر درس فیزیک
۷۸	جدول شماره ۱۱ برنامه ریزی هفته سوم آذرماه
۸۰	زندگی به شرط مهارت
۸۳	اره ات را تیز کن
۸۴	جدول شماره ۱۲ برنامه ریزی هفته چهارم آذرماه
۸۶	۲۴ ساعت فرصت زندگی
	دی ماه ، ماه کوشش و پر امتحان توست:
۸۸	فصل امتحانات ، فرصت ارزیابی آموخته ها (۷ ستون امتحانی)
۸۹	ستون اول: امتحانی: مدیریت ذهنی و زمانی امتحانات
۹۱	ستون دوم: شیوه مطالعه در فصل امتحانات
۹۴	ستون سوم: تغذیه در ایام امتحانات
۹۷	ستون چهارم: استراحت و خواب منظم در فصل امتحانات (بهداشت خواب)
۹۵	ستون پنجم: اضطراب و استرس در امتحانات
۱۰۵	ستون ششم: مدیریت جلسه آزمون و نحوه پاسخگویی به سوالات
۱۰۸	ستون هفتم: عبور ذهنی از آزمون (گذر موفق از امتحان)
۱۱۰	بخش دوم کتاب:
۱۱۱	الگوپذیری یا عبرت آموزی از نتایج نمرات
۱۱۶	جدول طلابی موفقیت
۱۱۸	صفحه ثبت دیدار با مشاور
	بهمن جاوید بر گنبد نشست:
۱۲۰	جدول شماره ۱۳ برنامه ریزی هفته اول بهمن ماه
۱۲۲	شیوه برخورد والدین با فعالیتهای تحصیلی
۱۲۶	جدول شماره ۱۴ برنامه ریزی هفته دوم بهمن ماه
۱۲۸	نحوه یادگیری مطلوب تر درس عربی
۱۳۰	جدول شماره ۱۵ برنامه ریزی هفته سوم بهمن ماه
۱۳۲	حوادث غیرقابل پیش بینی و تاثیر آن بر برنامه ریزی
۱۳۷	چقدر از عملکرد خود راضی هستی؟
۱۳۸	جدول شماره ۱۶ برنامه ریزی هفته چهارم بهمن ماه
۱۴۰	دانستیهای ماندگار
	اسفند ماه و نقش سپیدی به روزگار:
۱۴۲	جدول شماره ۱۷ برنامه ریزی هفته اول اسفند ماه
۱۵۴	انتخاب رشته در مدرسه (آشنایی با قوانین رشته های انتخابی، تغییر رشته، هنرستان ها و بازار کار)
۱۵۸	جدول شماره ۱۸ برنامه ریزی هفته دوم اسفند ماه
۱۶۰	نحوه یادگیری مطلوب تر درس انگلیسی

۱۶۲	جدول شماره ۱۹ برنامه ریزی هفته سوم اسفند ماه
۱۶۴	مهارت‌های تست زنی
۱۷۱	The secret of success
۱۷۲	جدول شماره ۲۰ برنامه ریزی هفته چهارم اسفند ماه
۱۷۴	نوروز:
۱۷۶	آئین های نوروزی ، شیوه مطالعه در نوروز (به جز سال چهارمی ها)، جدول مطالعاتی
۱۸۲	قدرت بخشش
	فروردین ، محول احوال زندگیست:
۱۸۴	جدول شماره ۲۱ برنامه ریزی هفته سوم فروردین ماه
۱۸۶	نحوه یادگیری مطلوب تر درس تاریخ
۱۸۸	جدول شماره ۲۲ برنامه ریزی هفته چهارم فروردین ماه
۱۹۰	نحوه یادگیری مطلوب تر درس دین و زندگی
	اردیبهشت بود و هوای بهشت بود:
۱۹۴	جدول شماره ۲۳ برنامه ریزی هفته اول اردیبهشت ماه
۱۹۶	نحوه یادگیری مطلوب تر درس زیست شناسی
۱۹۸	جدول شماره ۲۴ برنامه ریزی هفته دوم اردیبهشت ماه
۲۰۰	نحوه یادگیری مطلوب تر درس جغرافی
۲۰۲	جدول شماره ۲۵ برنامه ریزی هفته سوم اردیبهشت ماه
۲۰۴	نحوه یادگیری مطلوب تر درس شیمی
۲۰۶	جدول شماره ۲۶ برنامه ریزی هفته چهارم اردیبهشت ماه
۲۰۸	تداوم داشته باش
	خرداد ماه : (مزرع سبز فلک دیدم و داس ...)
۲۱۰	۷ سوالی که می باید قبل از امتحانات آخر سال ، جواب آن را بدانید
۲۱۱	یادبودنامه

۲۱۲	بخش سوم کتاب:
-----	---------------

	تابستان ماندگار، دامن صحرا گلزار:
۲۱۴	تابستان ها تعطیل نیست (برای یادگیری)
۲۱۵	انتخاب رشته برای دانشگاه و انواع مدلهای دانشگاهی
۲۱۸	۱۴ رشته پرطرفدار از نگاه کنکوری ها
۲۲۴	آدرس و سایت دانشگاههای مختلف کشور
۲۲۷	نشانی اینترنتی دانشگاههای علوم پزشکی ایران
۲۲۸	کنکور در ۴۲ نکته
۲۴۰	نظام وظیفه (پرسش و پاسخ)
۲۴۶	رضایت قلبی
۲۴۷	جدول ثبت دیدار چهره به چهره با دبیران

یکی از عوامل بسیار مهم در موفقیت تحصیلی، داشتن برنامه ای مدون و منسجم و هماهنگ جهت مطالعه و فعالیت های درسی روزانه و هفتگی می باشد. تجربه نشان داده است بسیاری از دانش آموزان مستعد اگرچه دارای انگیزه و روحیه بسیار عالی جهت مطالعه و تحصیل می باشند ولیکن فقدان برنامه درسی روزانه و هفتگی مانع از آن می شود که در امر تحصیل موفقیت لازم را کسب نمایند.

بسیاری از دانش آموزان به شیوه های گوناگون جهت برنامه ریزی درسی اقدام می نمایند و بطور کلی یکی از دلایل عمده مراجعه دانش آموزان به مشاورین آموزشگاه تهیه برنامه درسی می باشد. اگرچه می شود به شیوه های گوناگون برای فعالیت های درسی خود برنامه داشت، ولیکن اگر برنامه دارای انعطاف لازم و مبتنی بر اصول خاص و شرایط ویژه هر فرد نباشد احتمال شکست در اجرای برنامه درسی بسیار زیاد است و شکست در برنامه موجب افت اعتماد به نفس و کاهش اراده دانش آموز خواهد شد.

یکی از اصول مهم در شکل گیری و ایجاد عادت برنامه ریزی درسی، مطالعاتی مدون و هماهنگ و ثبت فعالیت ها و مباحث مطالعه شده بصورت روزانه و هفتگی می باشد. چرا که ثبت فعالیت ها و زمان مطالعه موجب بازخورد مناسب جهت بهبود فعالیت ها خواهد شد و بدین منظور مولفین کتاب بر اساس تجربیات مشاوره ای خود تصمیم گرفته اند مطابق با نیاز و سلیقه دانش آموزان در پایه های گوناگون مقطع متوسطه جدول برنامه ریزی تهیه نمایند بدون شک تنظیم دقیق و پیگیری جداول هفتگی برنامه ریزی موجب شکل گیری عادات خوب و مفید مطالعاتی در دانش آموزان خواهد شد.

از طرف دیگر فقدان اطلاعات کافی از آیین نامه های آموزشی و روشهای صحیح مطالعاتی در دروس گوناگون یکی از عوامل مهم افت تحصیلی است. اگرچه در مدارس به صورت پراکنده از طریق مشاورین محترم اطلاع رسانی شده و آموزش هایی در این زمینه داده می شود ولیکن وجود مجموعه ای کامل و متمرکز که بتواند نیازهای ضروری دانش آموزان را برطرف نماید ضروری احساس می شد. بدین منظور در بخش دیگری از این مجموعه سعی شده است مطالب و اطلاعاتی را که دانستن آن برای دانش آموزان و اولیا لازم و ضروری است گنجانده شود. امید آن است این مجموعه، بتواند نیازهای آموزشی و مشاوره ای دانش آموزان عزیز را در حد کافی برطرف نماید.

محمد مهدی الیاسی - علی واضحی آشتیانی



یکی از شکایت های رایج والدین از دانش آموزان فقدان برنامه ریزی و عدم مطالعه منظم و پیگیرانه است . این شکایت از آنجا ناشی می شود که دانش آموزان قادر نیستند برای خود برنامه ریزی مستمر و منطقی داشته باشند و چنانچه دست به برنامه ریزی می زنند در انجام آن ناتوان هستند .

مولفین کتاب با توجه به تجربیات مشاوره ای خود در صدد برآمدند این نیاز مبرم و ضروری دانش آموزان و خانواده ها را در قالب دفتر برنامه ریزی برآورده نمایند . آنچه در این میان مهم و ضروری است نظارت و راهنمایی والدین بر ثبت دفتر از طرف دانش آموزانشان است . چنانچه والدین گرامی همسو و هماهنگ با کتاب برنامه ریزی ، فرزندان خود را تشویق به اجرای برنامه های کتاب بنمایند به راحتی می توانیم به اهداف خود برسیم .

از طرف دیگر این کتاب به گونه ای طراحی شده است که والدین بتوانند از آن به عنوان مرجعی کوتاه و مفید جهت آشنایی با قوانین و آیین نامه های آموزشی و شیوه های مطالعه هم استفاده کنند . اختصاص صفحاتی به عنوان ارتباط با آموزشگاه و دبیران می تواند به ارتباط سازنده تر و نزدیکتر والدین با معلمان کمک نماید . امید آن داریم این مجموعه بتواند گامی کوچک در جهت پیشبرد اهداف آموزشی و تربیتی باشد .

محمد مهدی الیاسی - علی واضعی آشتیانی

www.ketab.ir

