

۱۴۵۵۹۴۵

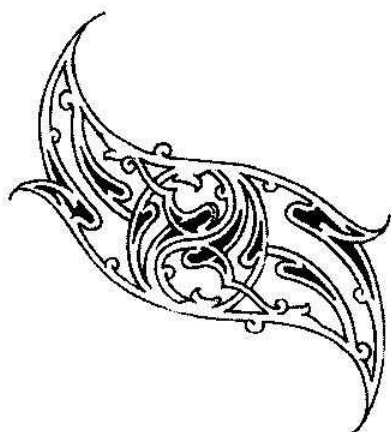
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دفتر مشاوره، برنامه ریزی، هدایت تحصیلی و استعدادیابی

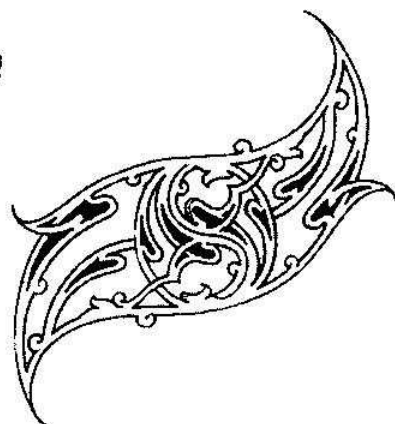
برنامه کرام

ویژه سال دوم دبستان

پدید آورندگان: مهراں بازارمچ
بهناز رضایی حقیقی



www.tasalotpub.ir





سرسناسه	بازارمچ کلوير، مهران، ۱۳۵۴ -
عنوان و نام پديدآور	برنامه گرام ويژه سال دوم دبستان/ پديدآورندگان مهران بازارمچ، بهناز رضايي حقيقي.
مشخصات نشر	تهران : انتشارات تسلط، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهري	۱۵۰ص: مصور(رنگي)، جدول(رنگي)، نمودار : ۲۹×۲۲ سم.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۳۰-۵۱-۴
وضعيت فهرست نويسي	فيا.
يادداشت	بالاي عنوان: دفترمشاوره، برنامهريزي، هدايت تحصيلي و استعداديابي.
عنوان ديگر	دفترمشاوره، برنامهريزي، هدايت تحصيلي و استعداديابي.
موضوع	مطالعه و فراگيري-- برنامهريزي
موضوع	Study skills-- Planning
موضوع	برنامهريزي درسي -- راهنماي آموزشي (ابتدائي)
موضوع	Lesson planning -- Study and teaching (Elementary)
موضوع	موفقيت تحصيلي -- برنامهريزي-- فرمها
موضوع	Academic achievement -- Planning-- Forms
شناسه افزوده	رضايي حقيقي، بهناز، ۱۳۶۷ -
رده بندي کنگره	۴۱۳۹۵۱۰۲۹LB / ب۲ب۴
رده بندي ديويي	۳۰۲۸۱/۳۷۱
شماره کتابشناسي ملي	۴۲۷۵۷۲۵



۰۹۱۰۹۷۶۳۲۷۲



@tasalloo



www.tasalloukpub.ir

نام کتاب: دفتر مشاوره، برنامهريزي، هدايت تحصيلي و استعداديابي «برنامه گرام» ويژه سال دوم دبستان

مؤلفان: مهران بازارمچ / بهناز رضايي حقيقي

طراح جلد: محمد امين قرباني

صفحه آرا: اشکان وثوقي

ناظر چاپ: فاطمه رويحيه

چاپ و صحافي: چاپ صدف

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۵

تيراژ: ۱۰۰۰ جلد

قيمت: ۱۸۰۰۰ تومان

نمايندگي فروش: خيابان انقلاب، خيابان ۱۲ فروردين، نبش ساختمان ناشران، پلاک ۲۷۳، فروشگاه شياهنگ

تلفن: ۶۶۴۱۳۱۷۵ - ۶۶۹۵۳۶۰۹



کليه حقوق چاپ و نشر، محفوظ و مخصوص ناشر است و هرگونه کپي برداري حتي به صورت دستنويس از کل يا جزء اثر بدون اجازه کتبي ناشر پيگرد قانوني دارد.

به نام خدایی که مادر را آفرید.

«مقدمه‌ی ناشر»

سلام به دانش آموزان گرامی؛

هزاران بار خدایدستان را شکر و سپاس که (گروه تسلط) این توانایی را یافت تا بتواند جهت رشد و تعالی علمی و فرهنگی فرزندان این مرز و بوم، قدمی بسیار کوچک بردارد و با انتشار کتاب‌هایی که حرفی برای گفتن و سبکی جدید برای مطالعه دارد، یادگیری علوم مختلف را برای شما دانش آموزان عزیز هموارتر سازد. فسانه گشت و کهن شد حدیث اسکر

سخن نو آر که نور را حلاوتی ست دگر

قله‌ای که ما برای موفقیت خود ترسیم می‌نماییم بر اساسه از آرزوهای ماست، هر روز به آن شاخ و برگ بیشتری می‌دهیم و با انگیزه‌ای بسیار و شوقی سرشار، ناهمواری‌ها، آفت را برای خود هموارتر و آرامش خود را تضمین بیشتری می‌دهیم. امیدوارم دانش‌آموزی که این کتاب را مطالعه می‌کند راه موفقیت خود را رسم و مسیر هموار را انتخاب کرده و با انگیزه‌ای فراوان به سمت قله‌ی آرزوهای خود در تالش حرکت باشد و موفقیت خود را ضامن آرامش خود بداند. این کتاب سبکی متفاوت برای یادگیری شماست. گروه تسلط قسمتی از مسیر را برای شما هموار کرده است. کافیه خودتان را باور داشته باشید که می‌توانید موفق باشید. آنگاه موفقیت در حوزه هیشگی شما خواهد بود.

مدیر مسئول انتشارات تسلط

مهران بازارمچ

مقدمه مدیر کنترل پروژه

سخنی با اولیا:

با تقدیم احترام و سلام خدمت شما اولیای گرامی:

کارشناسان معتقدند که برنامه ریزی یک مهارت است و به عنوان پله های موفقیت فرزند شما محسوب می شود و از آنجا که متأسفانه برنامه ریزی درسی و هدایت تحصیلی فرزندان معمولاً به آخرین سال دوره دبیرستان موكول می شود که نتیجه چندانى را در بر ندارد.

- ✓ ما معتقدیم که دانش آموز باید از دوران ابتدایی برنامه ریزی، مدیریت زمان و روش مطالعه را فراگیرد.
- ✓ ما معتقدیم در دوران ابتدایی باید در امر هدایت تحصیلی پایه پای دانش آموز حرکت کرد تا دوران دبیرستان، دانش آموز بتواند به صورت مستقل برای خود برنامه ریزی کند.

لذا بر آن شدیم تا از آغازین و حساس ترین سن یادگیری فرزندان شما گرامیان، مهارت برنامه ریزی را به او بیاموزیم. با یادگیری این مهارت طبیعتاً می تواند تمام اهداف زندگی برای خود برنامه ای منظم و از پیش تعیین شده داشته باشد. در جهت نیل به این هدف به همکاری صدicate ر سادانه شما بزرگواران نیازمندیم.

مشاورین مرکز مشاوره ای - مهارتی تسلط با جدیدترین روش های مشاوره ای - تحصیلی - مهارتی فرزند شما در مسیر برنامه ریزی پایدار قرار می دهند.

کتاب برنامه گرامی که در اختیار دارید:

- ✓ جهت نظم بخشیدن به برنامه ریزی و هدایت تحصیلی سالانه (به روش هفتگی) فرزند شما طراحی شده است و به دانش آموزانی که نمی توانند برنامه ای منسجم برای خود تنظیم نمایند در واقع از مهارت های لازم جهت برنامه ریزی، اطلاعات چندانى ندارند کمک شایانی خواهد کرد.
- ✓ با ایجاد مهارت برنامه ریزی، هدایت تحصیلی، مدیریت زمان و استعدادیابی در جهت بهبود عملکرد تحصیلی فرزندان گامی مؤثر برمی دارد.

سخنی با دانش آموزان:

دانش آموزان عزیز در دوران تحصیل، وظیفه بزرگ یادگیری دروس مختلف بر عهده شما می باشد. برای یادگیری هر درس و مهارت باید برنامه ریزی خاص و منسجمی داشته باشیم. اگر ما بخواهیم یادگیری یک ورزش یا زبان را شروع کنیم حتماً باید با یک برنامه ریزی منظم به آن تسلط بیابیم و خود یادگیری برنامه ریزی، یک مهارت است. موفقیت در هر زمینه ای، با یک برنامه ریزی شروع می شود. داشتن نقشه راه برای یادگیری هر مهارتی چه تحصیلی و چه غیر تحصیلی پنجاه درصد راه است و پنجاه درصد دیگر موفقیت ما را پشتکار و تلاش ما برای رسیدن به آن هدف می سازد.

برنامه‌ریزی تحصیلی و کسب هر نوع مهارتی دارای شش گام است که عبارتند از:

(۱) برنامه‌ریزی درسی در قالب زمان

(۲) تعیین روش برنامه

(۳) تهیه فهرستی از فعالیت‌های روزانه

(۴) تعیین مدت برنامه‌ریزی

(۵) تعیین انجام کارها و الویت‌بندی

(۶) تهیه جدول برنامه

اکنون با کتابی که در دست داری می‌توانی با برنامه‌ریزی و اجرای آن به طور کامل به همه برنامه‌ها و فعالیت‌های خود پردازی و با کمبود زمان مواجه نشوی. لازمه هر کاری برنامه‌ریزی و مدیریت زمان می‌باشد. در زندگی هیچ موفقیتی بدون برنامه‌ریزی به دست نمی‌آید. برای کسب رضایت در فعالیت‌های روزانه و درسی باید برنامه‌ریزی مؤثر و هدفمند داشت. با برنامه‌ریزی به فعالیت‌هایمان نظم می‌بخشیم و رضایت و خشنودی خود و در نهایت توان‌مان را در انجام کارها بالا می‌بریم و به فردی موفق تبدیل می‌شویم.

۱- هدف از نگارش این کتاب:

برنامه‌ریزی و مدیریت زمان، دو عنصر جدایی‌ناپذیر زندگی هستند.

بدون شک هیچ موفقیتی بدون برنامه حاصل نمی‌شود و یادگیری مهارت برنامه‌ریزی، نیاز هر فرد می‌باشد و خوب است که این مهارت از سنین پایین آغاز شود و با افزایش سن کودکان این مهارت در شرایط و محیط‌های گوناگون رشد بیشتری می‌یابد. در نتیجه در آینده‌ای نزدیک، دانش‌آموزان به مدیرانی موفق در زندگی خود تبدیل خواهند شد که این امر تأثیری مستقیم بر پیشرفت‌ها و موفقیت‌های آن‌ها دارد.

لازم دانستیم برای تحقق این مهارت پرکاربرد، کتابی را طراحی کنیم تا به طور کاربردی، دانش‌آموزان را با برنامه‌ریزی و مدیریت زمان آشنا کند، که با دو هدف فعالیت‌های روزانه درسی و غیر درسی نوشته شده است.

۲- روند پیشرفت:

هر برنامه، زمانی به موفقیت منجر می‌شود که اجرا شود. نوشتن برنامه، بدون عمل به آن هیچ فایده‌ای ندارد. هر برنامه ممکن است دارای نقص‌هایی باشد که با مرور زمان و به وجود آمدن مهارت برنامه‌ریزی از نقص‌های آن کاسته شود و بازدهی آن بیشتر گردد.

جالب است بدانیم اکثر افرادی که توان برنامه‌ریزی بالایی دارند و زمان خود را مدیریت می‌کنند، از ابتدا این مهارت را نداشته‌اند و با گذشت زمان این مهارت را کسب نموده‌اند.

برای اینکه برنامه نتیجه خوبی داشته باشد باید به نکات زیر توجه داشته باشیم:

۱- شناخت توانایی‌ها و ویژگی‌های خود:

برنامه‌نویس خوب، فردی است که بتواند توانایی‌ها و ویژگی‌های خود را شناسایی کند. به طور مثال هر فرد به خوبی می‌داند که در چه ساعتی آمادگی بیشتری برای مطالعه کتاب‌های درسی دارد و یا در چه زمانی می‌خواهد تلویزیون ببیند و یا استراحت کند. بنابراین برای اینکه عملکرد بهتری داشته باشد باید در برنامه، زمان این موارد را تنظیم کند.

۲- استمرار و عادت به اجرای برنامه:

هر برنامه در صورتی موفق خواهد بود که استمرار داشته باشد و فرد به اجرای آن عادت کند. در ابتدا مطابق برنامه پیش رفتن شاید کمی سخت به نظر بیاید ولی به مرور و با استمرار در اجرای آن، جزء جدایی‌ناپذیر زندگی خواهد شد.

۳- بررسی شرایط و راهبردهایی که باعث اجرای برنامه به صورت مفید می‌شود:

الف) انتخاب ساعت مناسب برای انجام هر فعالیت

ب) در نظر گرفتن اهمیت هر فعالیت

ج) پیش‌بینی فعالیت‌های هم‌زمان

د) انعطاف در برنامه در صورت جایز بودن

۴- توجه و تمرکز کافی در حین انجام فعالیت‌های درسی

۵- استفاده از روش‌های ویژه و مخصوص هر درس.

هر درس با روش خاص خود مطالعه می‌شود به طور مثال روش مطالعه تارسی و ریاضی متفاوت می‌باشد.

۶- نظارت و شناسایی مشکلات و موانع:

ممکن است مشکلی وجود داشته باشد که با نظارت روزانه و هفتگی هر برنامه می‌توان مشکلات و موانع را شناسایی کرد.

۷- جست‌وجوی راه حل برای رفع موانع و مشکلات:

بعد از شناسایی موانع و مشکلات باید راه حلی برای آن پیدا کرد که بتوانیم مشکلات را رفع نماییم تا بازدهی و تأثیر برنامه نیز بیشتر گردد.

۳- نتیجه‌گیری:

در برنامه‌ریزی، نیازها شناسایی می‌شوند و با توجه به آن‌ها برنامه تنظیم می‌گردد. برنامه‌ریزی باعث جهت‌دهی به فعالیت‌های روزانه می‌شود و نظم خاصی را به وجود می‌آورد و برنامه‌ریزی درسی باعث ایجاد نظم و افزایش کیفیت در روند درسی می‌گردد.

در این کتاب به هر دو موضوع روزانه درسی و غیر درسی پرداخته ایم و جداول کتاب بر اساس توجه به تفاوت های فردی دانش آموزان طراحی شده، به طوری که انعطاف پذیر و شناور می باشد و هر فرد با شناختی که از خود و برنامه های روزانه اش دارد مانند: استراحت، تماشای تلویزیون و ... برنامه را تنظیم می کند و در هر ساعتی که آمادگی لازم برای درس دارد به فعالیت های درسی می پردازد.

لازم است یادآور شویم که انجام فعالیت های درسی و مطالعه نیاز به وقت، توجه و آمادگی ذهنی دارد پس باید در زمان مناسب فعالیت های درسی را در برنامه قرار دهید.

۴- ساختار کتاب:

۱. جدول برنامه هفتگی: در این جدول دانش آموز برنامه درسی ای که مدرسه دارد را هر روز می نویسد.
۲. جدول برنامه ریزی درسی: در این جدول که به صورت هفتگی بوده، نام هر درس و زمان مطالعه آن در هر روز نوشته می شود و در قسمت پایین جدول فعالیت های غیر درسی مانند تماشای تلویزیون، بازی با رایانه و ... نوشته می شود.

۳. در هر هفته قسمت های متفاوتی وجود دارد که به توضیح آن می پردازیم:

۳-۱. پیشنهادهای هفته مشاور / معلم: در این قسمت معلم یا مشاور نظر خود را درباره چگونگی مطالعه و ساعات پیشنهادی دروس می نویسد.

۳-۲. جدولی طراحی شده برابر آنکه دانش آموز اتفاقات خوشایند و ناخوشایند خود را که در طول هفته اتفاق افتاده، بنویسد.

۳-۳. در قسمت نقاط ضعف درسی دانش آموز، به بیان مشکلات درسی در طول هفته می پردازیم.
۳-۴. در قسمت نتیجه آزمون ها دانش آموز عنوان امتحان و وضعیت نمره خود را وارد می کند و مشاور نظرش را توضیح می دهد.

۳-۵. در این بخش قسمتی وجود دارد که عنوانش طرح هفته می باشد. در این قسمت دانش آموز به دلخواه از یکی از درس ها سؤالی را طراحی و پاسخ می دهد تا مهارت دانش آموز به آن درس سنجیده شود.

۳-۶. در قسمت جمع بندی مشاور، به بیان و تفسیر وضعیت دانش آموز در آن هفته پرداخته می شود.

۳-۷. در قسمت نظر اولیا، مطالبی جهت پیشرفت وضعیت درسی دانش آموز توسط اولیا نوشته می شود.

* در صفحه پایانی هر ماه، به بررسی روند پیشرفت در هر ماه در دو قسمت شاخص های مثبت و بیشتر تلاش کن پرداخته شده که نقاط ضعف و قوت هر ماه توسط مشاور یا معلم در آن نوشته می شود.

* در ادامه نمونه ای از پیش نویس برنامه گرام تکمیل شده را جهت آشنایی با نحوه تکمیل و ساعات پیشنهادی قرار خواهیم داد.

در آغاز تقدیم به پدرم، اول اسادم که همواره چتر محبتش بر سرم قرار دارد، بزرگواری که الفبای زندگی را از او آموختم.

و مادرم، بلند تکیه گاهم، که دلمان پر مهرش یکنه پناهم است، مهربانی که عشق و رزیدن را از او آموختم.

خداوند را شاکرم که با طراحی این کتاب می توانم به همه دانش آموزان و داوطلبان گل مرز و بوم کشورم کمک کنم.

کتاب برنامه ریزی، مشاوره ای، مهارتی و استعدادیابی به نام "برنامه گرام" که در اختیار شما عزیزان می باشد با رویکردهای خاص و ویژه ای طراحی شده است. برنامه ریزی هر هفته، در قالب چهار صفحه قرار داده شده است که به تفکیک از هفته اول تا آخر سال تحصیلی همراه دانش آموزان عزیز خواهد بود. چطوری؟!

ابتدای هر هفته هفت سؤال شروع می شود که دانش آموز یا داوطلب با توجه به پایه تحصیلی و دروسش، هر روز یک سؤال و یا یک پیغام دارد که سؤال پاسخ می دهد و یا به پیغام عمل می کند. (البته سؤالات و پیغام های هر پایه با پایه های دیگر متفاوت و متنوع میان مایه است و با توجه به همان پایه طراحی شده است، که با توجه به نحوه پاسخ گویی به سؤالات و... استعدادیابی و ارزش هارت انجام می شود)

بخشی هم به مسائلی اختصاص داده شده که مربوط به روحانی و یا ناراحتی های دانش آموز از دوستان، مدرسه و... می شود. بخش های دیگر عبارت اند از: زنگ مشاور (در مورد رشته ها، مشاغل و مسائل مشاوره ای و... که توسط مشاور یادداشت می شود)، پیشنهادات هفته مشاور، نتایج آزمون، درس و مطالبی که نیاز به تلاش بیشتر دارند و پر اشکال هستند و یا یاد گرفته نشده اند، تا به نتیجه گیری هر چه بهتر برسند.

در قسمت پایانی هر هفته، کادری مربوط به اولیاء محترم قرار داده شده است. اولیاء محترم می توانند نظرها و سؤال های خود را که در طول هفته در رابطه با فرزندشان داشته اند، در کادر مذکور یادداشت کنند. همچنین کادری قرار داده شده که همیار یا مشاور، نظر نهایی خود را از بررسی های هفته سپری شده، در آن یادداشت می کند.

و در آخر خدای را شاکرم که از روی محبت، پدر و مادری خداکار را نصیبم ساخت تا در سایه درخت پر بار وجودشان بیایم و از ریشه ی آنها شاخ و برگ کیرم و از سایه ی وجودشان در راه کسب علم و دانش تلاش نمایم. والدینی که بودنشان تاج افتخاری است بر سرم و نشان دلیلی است بر بودنم که به من، عشق و رزیدن و کمک کردن بی دریغ را به دانش آموزان مرز و بوم کشورم آموختند.

«هنار رضایی حقیقی»