

۱۴۵۵۹۴۲

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دفتر مشاوره، برنامه ریزی، هدایت تحصیلی و استعدادیابی

برنامه کرام

ویژه سال ششم دبستان

مهران بازارمح

پدید آورندگان:

بهناز رضایی حقیقی



www.tasalotpub.ir





سرسناسه	: بازارمچ کلوير، مهران، ۱۳۵۴ -
عنوان و نام پديدآور	: برنامه گرام ويژه سال ششم دبستان/ پديد آورندگان مهران بازارمچ، بهناز رضايي حقيقي.
مشخصات نشر	: تهران : انتشارات تسلط، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهري	: ۱۴۶ ص.: مصور(رنگي)، جدول(رنگي)، نمودار : ۲۹×۲۲ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۰۵-۵۵-۲
وضعيت فهرست نويسي	: فيها.
پادداشت	: 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	: ۱۳۹۵LB۱۰۴۹ پ۲ب۴/
رده بندي ديويي	: ۳۷۱/۳۰۲۸۱
شماره کتابشناسي ملي	: ۲۲۶۴۲۳۲۲



۰۹۱۰۹۷۶۳۲۷۲



@tasallots



www.tasallopub.ir

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

مؤلفان: مهران بازارمچ / بهناز رضايي حقيقي

طراح جلد: محمد امين قرباني

صفحه آرا: اشکان وثوقي

ناظر چاپ: فاطمه روحيه

چاپ و صحافي: چاپ صدف

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۵

تيراز: ۱۰۰۰ جلد

قيمت: ۱۸۰۰۰ تومان

نمايندگي فروش: خيابان انقلاب، خيابان ۱۲ فروردين، نيش ساختمان ناشران، پلاک ۲۷۳، فروشگاه شباهنگ

تلفن: ۶۶۴۱۳۱۷۵ - ۶۶۹۵۳۶۰۹



به نام خدایی که مادر را آفرید

«مقدمه‌ی ناشر»

سلام به دانش آموزان گرامی :

هزاران بار خداوند منان 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

سخن نو آری که نور را حلاوتیست دگر

قله‌ای که ما برای موفقیت خود ترسیم می‌کنیم، برخاسته از آرزوهای ماست، هر روز به آن شاخ و برگ بیشتری می‌دهیم و با انگیزه‌ای بسیار و شوقی سرشار، نام‌های قله 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 تلاش و حرکت باشد و موفقیت خود را ضامن آرامش خود بداند.

این کتاب سبکی متفاوت برای یادگیری شماست. گروه تسلط قسمی از مسیر را برای شما هموار کرده است. کفایت خودتان را باور داشته باشید که می‌توانید موفق باشید. آنگاه موفقیت همراه همیشگی 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 برنامه‌ریزی یک مهارت است و به عنوان پله‌های موفقیت فرزند شما محسوب می‌شود و از آنجا که متأسفانه برنامه‌ریزی درسی و هدایت تحصیلی فرزندان معمولاً به آخرین سال دوره دبیرستان موکول می‌شود که نتیجه چندان‌ی را در بر ندارد.

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

لذا بر آن شدیم تا از آغازین روزهای سن یادگیری فرزندان شما گرامیان، مهارت برنامه‌ریزی را به او بیاموزیم. با یادگیری این مهارت طبیعتاً می‌تواند تمام بنیاد زندگی برای خود برنامه‌ای منظم و از پیش تعیین شده داشته باشد. در جهت نیل به این هدف به همکاری صمیمانه و مساعدت شما بزرگواران نیازمندیم. مشاورین مرکز مشاوره‌ای - مهارتی تسلط با جدیدترین روش‌های مشاوره‌ای - تحصیلی - مهارتی فرزند شما در مسیر برنامه‌ریزی پایدار قرار می‌دهند.

کتاب برنامه‌گرامی که در اختیار دارید:

- ✓ جهت نظم بخشیدن به برنامه‌ریزی و هدایت تحصیلی سالانه (با محوریت هفتگی) فرزند شما طراحی شده است و به دانش‌آموزانی که نمی‌توانند برنامه‌ای منسجم برای خود تنظیم نمایند و در واقع از مهارت‌های لازم جهت برنامه‌ریزی، اطلاعات چندان‌ی ندارند کمک شایانی خواهد کرد.
- ✓ با ایجاد مهارت برنامه‌ریزی، هدایت تحصیلی، مدیریت زمان و استعدادیابی در جهت بهبود عملکرد تحصیلی فرزندان گامی مؤثر برمی‌دارد.

سخنی با دانش‌آموزان:

دانش‌آموزان عزیز در دوران تحصیل، وظیفه بزرگ یادگیری دروس مختلف بر عهده شما می‌باشد. برای یادگیری هر درس و مهارت باید برنامه‌ریزی خاص و منسجمی داشته باشیم. اگر ما بخواهیم یادگیری یک ورزش یا زبان را شروع کنیم حتماً باید با یک برنامه‌ریزی منظم به آن تسلط بیابیم و خود یادگیری برنامه‌ریزی، یک مهارت است. موفقیت در هر زمینه‌ای، با یک برنامه‌ریزی شروع می‌شود. 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 می‌سازد.

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 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 مدیریت زمان به 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 هفتگی

د) انعطاف در برنامه در صورت جابجایی

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 فارسی 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 پرداخته‌ایم و جداول کتاب بر اساس توجه به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان طراحی شده، به طوری که انعطاف‌پذیر و شناور می‌باشد و هر فرد با شناختی که از خود و برنامه‌های روزانه‌اش دارد مانند: استراحت، تماشای تلویزیون و ... برنامه را تنظیم می‌کند و در هر ساعتی که آمادگی لازم برای درس دارد به فعالیت‌های درسی می‌پردازد.

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

۴- ساختار کتاب:

۱. جدول برنامه هفتگی: در این جدول دانش‌آموز برنامه درسی‌ای که مدرسه دارد را هر روز می‌نویسد.
 ۲. جدول برنامه‌ریزی درسی: در این جدول که به صورت هفتگی بوده، نام هر درس و زمان مطالعه آن در هر روز نوشته می‌شود و در قسمت پایین جدول فعالیت‌های غیردرسی مانند تماشای تلویزیون، بازی با رایانه و ... نوشته می‌شود.
 ۳. در هر هفته قسمت‌های متفاوتی وجود دارد که به توضیح آن می‌پردازیم:
 - ۳-۱. پیشنهادها: هفته‌ها مشاور معلم: در این قسمت معلم یا مشاور نظر خود را درباره چگونگی مطالعه و ساعات پیشنهادی دروس می‌نویسد.
 - ۳-۲. جدولی طراحی شده برای آن که دانش‌آموز اتفاقات خوشایند و ناخوشایند خود را که در طول هفته اتفاق افتاده، بنویسد.
 - ۳-۳. در قسمت نقاط ضعف درسی دانش‌آموز، به بیان مشکلات درسی در طول هفته می‌پردازیم.
 - ۳-۴. در قسمت نتیجه آزمون‌ها دانش‌آموز شرح آن و وضعیتی که خود را وارد می‌کند و مشاور نظرش را توضیح می‌دهد.
 - ۳-۵. در این بخش قسمتی وجود دارد که عنوانش طرح سؤال هفته می‌باشد. در این قسمت دانش‌آموز به دلخواه از یکی از درس‌ها سؤالی را طراحی و پاسخ می‌دهد تا مهارت دانش‌آموز به آن درس سنجیده شود.
 - ۳-۶. در قسمت جمع‌بندی مشاور، به بیان و تفسیر وضعیت دانش‌آموز در آن هفته پرداخته می‌شود.
 - ۳-۷. در قسمت نظر اولیا، مطالبی جهت پیشرفت وضعیت درسی دانش‌آموز توسط اولیا نوشته می‌شود.
- * در صفحه پایانی هر ماه، به بررسی روند پیشرفت در هر ماه در دو قسمت شاخص‌های مثبت و بیشتر تلاش کن پرداخته شده که نقاط ضعف و قوت هر ماه توسط مشاور یا معلم در آن نوشته می‌شود.
- * در ادامه نمونه‌ای از پیش‌نویس برنامه گرام تکمیل شده را جهت آشنایی با نحوه تکمیل و ساعات پیشنهادی قرار خواهیم داد.

در آغاز تقدیم به پدرم، اول اسادم که بمواریه پتر مجتبی بر سرم قرار دادی بزرگواری که انبای زندگی را از او آموخته ام.

و مادرم، بلند تکیه گاهم، که دلمان پر مهرش یگانه پناهم است، مهربانی که عشق ورزیدن را از او آموخته ام.

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، ساعت 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 متناسب با پایه است و با توجه به همان پایه طراحی شده است، که با توجه به نحوه پاسخ گویی به سؤالات و... استعدادیابی و آمزش و آمارت انجام می شود)

بخشی هم به مسائلی اختصاص داده شده است که مربوط به مشغالی و یا ناراحتی های دانش آموز از دوستان، مدرسه و... می شود. بخش های دیگر عبارت اند از: زنگ مشاور (در مورد رشته ها، مغل ها و مسائل مشاوره ای و... که توسط مشاور یادداشت می شود)، پیشنهادات هفته مشاور، نتایج آزمون، درسه 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 نصیم ساخت تا در سایه درخت پر بار وجودشان بیایم و از ریشه آنها شاخ و برگ گیرم و از سایه وجودشان در راه کسب علم و دانش تلاش نمایم. والدینی که بودندشان تاج افتخاری است بر سرم و نشان دلیلی است بر بودنم که به من، عشق ورزیدن و کمک کردن بی دریغ را به دانش آموزان مرز و بوم کشورم آموختند.

«بهناز رضایی حقیقی»