

سرشناسه	: رجبی، نرگس، ۱۳۷۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: پروژه راهبردی سیستم نظام آموزشی و تربیتی / مولف نرگس رجبی.
مشخصات نشر	: قزوین: فحوای دانش، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۵ص: مصور (رنگی)؛ ۲۹×۲۲سم.
شابک	: 978-600-94634-1-1
وضعیت فهرست نویسی	: فنی
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: برنامه‌ریزی آموزشی
موضوع	: Educational planning
موضوع	: موفقیت تحصیلی -- برنامه‌ریزی
موضوع	: Academic achievement -- Planning
رده بندی کنگره	: LC۷۱/۲/۳پ۴ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	: ۳۷۱/۲۰۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۵۱۰۰۲

عنوان : پروژه راهبردی سیستم نظام آموزشی و تربیتی

مولفین : نرگس رجبی

شابک : 978-600-94634-8-0

شمارگان : ۵۰۰ نسخه

ناشر : انتشارات فحوای دانش

قیمت : ۸۳۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱۰.....	چکیده.....
۱۱.....	مقدمه.....
۱۴.....	اهداف کلان سند تحول بنیادین آموزش پرورش.....
۱۵.....	اهداف برنامه ریزی.....
۱۷.....	اهمیت و فضیلت قرائت قرآن کریم.....
۱۹.....	آثار قرائت قرآن در زندگی مسلمان.....
۱۹.....	خواندن قرآن مجید و زیبایی و طراوت زندگی.....
۲۰.....	کاربرد قرآن کریم برای تمام امور زندگی.....
۲۱.....	تأثیر خواندن قرآن در موفقیت تحصیلی.....
۲۳.....	تأثیر نماز در فلسفه زندگی.....
۲۵.....	دعا.....
۲۶.....	آداب و شرایط دعا.....
۲۷.....	دعا و تقویت حافظه.....
۳۱.....	اثر ورزش بر مطالعه و یادگیری دانش پژوهان در ایام امتحانات.....

۳۲.....	ورزش از دیدگاه اسلام.....
۳۲.....	ورزش در قرآن.....
۳۳.....	ورزش در احادیث.....
۳۵.....	مهم ترین موانع تمرکز حواس.....
۳۵.....	عدم علاقه نسبت به موضوع مورد مطالعه.....
۳۵.....	ناهماهنگی اراده و تخیل.....
۳۵.....	اشتغالات ذهنی.....
۳۷.....	تلفن همراه.....
۳۷.....	مضرات محسوس تلفن همراه.....
۳۸.....	مضرات نامحسوس تلفن همراه.....
۴۰.....	مضرات عمومی تلفن همراه.....
۴۲.....	ضرورت برنامه ریزی.....
۴۴.....	مفهوم برنامه ریزی.....
۴۵.....	تعیین برنامه ریزی.....
۴۷.....	عوامل موفقیت در برنامه ریزی تحصیلی.....
۴۷.....	الف. تعیین هدف.....
۴۷.....	۱- مالکیت.....

۴۸.....	۲- واقع بینی.....
۴۸.....	۳- انعطاف پذیری.....
۴۹.....	ب. رعایت اولویت ها.....
۵۰.....	ج. نظم.....
۵۰.....	د. استقامت و پایداری.....
۵۱.....	ه. یادداشت کردن برنامه درسی.....
۵۱.....	و. شناخت هدر دهنده های وقت.....
۵۲.....	ز. حضور فعالانه در کلاس درس.....
۵۳.....	ح. تمرکز حواس.....
۵۳.....	علاقه و انگیزه.....
۵۴.....	فنون و روش های ایجاد علاقه.....
۵۶.....	استفاده از تلقین مثبت و تجسم به عنوان عامل ایجاد انگیزه.....
۵۷.....	مکان مطالعه.....
۵۸.....	زمان مطالعه.....
۵۹.....	اصول صحیح برنامه ریزی درسی.....
۶۱.....	فواید برنامه ریزی.....
۶۵.....	تغذیه ی مقوی و مغذی موثر بر فرآیند یاددهی و یادگیری.....

۶۵	مواد غذایی مناسب برای تقویت حافظه.....
۶۶	مواد غذایی مفید برای بالا بردن تمرکز.....
۶۷	چند چیز موجب زیادی حافظه است.....
۷۰	راهکارهای کاهش اضطراب و استرس امتحان.....
۷۰	دعا به هنگام مطالعه.....
۷۰	اضطراب و استرس امتحان.....
۷۰	علائم اضطراب.....
۷۰	روشهای پیشگیری از استرس و اضطراب.....
۷۱	چند راهکار جهت بهبود اضطراب.....
۷۱	ایجاد آمادگی قبل از امتحانات.....
۷۱	روشهای کاهش استرس در هنگام حضور در آزمون.....
۷۴	راهبردهایی برای افزایش معدل.....
۷۴	درس هر روز را همان روز بخوانید!.....
۸۱	تعادل میان دروس تخصصی و دروس عمومی.....
۸۳	ریاضی تجربی را چگونه بخوانیم؟.....
۸۵	فیزیک را چگونه بخوانیم؟.....
۸۶	شیمی را چگونه بخوانیم؟.....

- عربی را چگونه بخوانیم؟ ۹۱
- زیست شناسی را چگونه بخوانیم؟ ۹۳
- زبان انگلیسی را چگونه بخوانیم؟ ۹۸
- دین و زندگی را چگونه بخوانیم؟ ۱۰۰
- فارسی و نگارش را چگونه بخوانیم؟ ۱۰۲
- حسابان و دیفرانسیل را چگونه خوانیم؟ ۱۰۸
- مرحله‌ی اول: یادگیری (مراحل مطالعه حسابان و دیفرانسیل) ۱۰۸
- مرحله‌ی دوم: تمرین (مراحل مطالعه حسابان و دیفرانسیل) ۱۰۹
- مرحله‌ی سوم: تثبیت (مراحل مطالعه حسابان و دیفرانسیل) ۱۰۹
- ۱۵ روش برای مطالعه‌ی درس هندسه ۱۱۰
- جدول مواد درسی و ساعات تدریس هفتگی دوره دوم متوسطه ۱۱۲
- برنامه ریزی مطالعه هفتگی پیشنهادی ۱۱۵
- منابع و مآخذ ۱۴۹

نیل به اهداف و موفقیت در برنامه ریزی درسی از اهمیت و ارزش ویژه‌ای برخوردار است. همچنین کسب دانش و تحصیل علوم، از آرمان‌ها و ایده‌های ارزشمند دانش‌پژوهان است. اینجا به طور گذرا به اهمیت، جایگاه، نقش و تأثیر برنامه‌ریزی در پیشرفت تحصیلی و موفقیت دانش‌پژوهان پرداخته و مراحل و چگونگی برنامه‌ریزی را مورد بررسی قرار داده ایم و به روش‌های مطالعه سودمند و مفید، زمان و مکان مطالعه و شرایط مطالعه نیز اشاراتی شده است.

کلیدواژه‌ها: برنامه‌ریزی، برنامه‌ریزی تحصیلی، ضرورت برنامه‌ریزی، موفقیت تحصیلی، فنون ایجاد علاقه.

وقتی احساس می‌کنید که به تنه یا خواب آلود هستید، خود را مجبور به

مطالعه نکنید از مطالعه استراحت کنید و برای مدتی استراحت کنید. در

حالت خستگی و خواب آلودگی مطالعه کردن چیزی جز اتلاف وقت

عایدتان نمی‌شود. بهترین زمان برای یادگیری صبح زود است ...

امام علی علیه السلام می فرمایند :

الْعَاقِلُ يَعْتَمِدُ عَلَى عَمَلِهِ الْجَاهِلُ يَعْتَمِدُ عَلَى أَمَلِهِ (به نقل از کتاب غررالحکم حدیث ۲۷۸۱)

خردمند به کار خویش تکیه کند ، نادان به آرزوی خویش...

مطالعه کردن یک رفتار است ، رفتار که باید کاملاً آموخته شود . مهارت‌های مطالعه کردن یکی از اصلی ترین مهارت‌هایی است که باید یاد بگیریم زیرا اساس پیشرفت تحصیلی بر چگونگی استفاده از این مجموعه مهارت نهاده شده است. لازم است با روش‌هایی مطالعاتی آشنایی لازم را به دست آوریم و هر روش را در کجا ، چگونه ، و چرا بکار ببریم.

آموزش روش‌ها و شیوه های یادگیری هر درس یکی از اصلی ترین نیاز دانش پژوهان در عصر حاضر می باشد و علت عمده افت تحصیلی دانش پژوهان به دلیل روش ناصحیح (روش حفظی) می باشد. آنان ریاض ، زبان ، و ... را همانگونه می خوانند که ادبیات را می خوانند.

لذا در این مجموعه بر آن هستیم که با تکیه بر روش‌های صحیح روانه ناسی یادگیری در حیطه بهداشت روانی نوجوانان و جوانان تکنیک‌های صحیح تست زنی ، روش‌های صحیح یادگیری درست (ریاضی ، زیست و ...) با شما عزیزان را همراه باشیم.

هریک از ما در طول شبانه روز ممکن است ساعاتی را به کار، مطالعه و ساعاتی را به خواب ، ساعاتی را به خرید منزل، معاشرت و میهمانی، ورزش، صحبت‌های دوستانه، عبادت و ... اختصاص دهیم. اما در لابه لای این برنامه ها، لحظات و دقائق وجود دارند که بیهوده تلف می‌شوند. با جمع این لحظه‌ها و ضرب آنها در ایام هفته و سال، به ارقام قابل ملاحظه ای دست می‌یابیم. برای مثال، چیده شدن سفره و آماده شدن ناهار و شام، پنج تا ده دقیقه طول می‌کشد، همچنین مدت زمانی که برای پیمودن مسیر خانه تا مدرسه یا محل کار صرف می‌شود، ممکن است بسیار قابل توجه باشد. همه

این لحظه‌ها می‌توانند مفید و قابل استفاده باشند. گاهی اوقات، اتلاف وقت از لحظه و دقیقه فراتر رفته و چه بسا به چندین ساعت و حتی چند روز می‌رسد. برای مثال، یک استاد به موقع در کلاس درس حاضر نمی‌شود و یا اصلاً سر کلاس حضور نمی‌یابد، و کلاس درس تعطیل می‌شود. گاهی اوقات هم مسیر منزل تا دانشگاه یا مدرسه یا محل کار به اندازه‌ای طولانی است که ساعات زیادی را به خود اختصاص می‌دهد. هم چنین برخی ایام تعطیلات مانند روزهای جمعه، شهادت و ولادت‌های ائمه (علیه السلام) بدون برنامه سپری می‌شود.

همه این فرصت‌ها قابل کنترل و برنامه‌ریزی است و می‌توان آنها را مورد بهره‌برداری قرار داد. برنامه‌ریزی در حوزه‌ها و ابعاد گوناگون زندگی مطرح است. نمی‌توان جایی از زندگی را پیدا کرد به نیاز برنامه‌ریزی نداشته باشد.

خانه‌داری، آشپزی، مطالعه، کار، اداره، فروشگاه، شرکت، به‌هش، خودسازی، عبادت و... همه و همه نیازمند برنامه‌ریزی است. گرچه برنامه‌ریزی دارای جنبه‌ها و ابعاد گوناگون فردی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، فرهنگی است، ولی هدف ما از برنامه‌ریزی در این بحث، بیشتر معطوف به زندگی فردی و اجتماعی، به ویژه برنامه‌ریزی تحصیلی است. برنامه‌ریزی در زندگی فردی و اجتماعی از اهمیت بالایی برخوردار است؛ زیرا زندگی فردی و اجتماعی نسبت به سایر ابعاد زندگی، اساسی‌تر و پایه‌ای‌تر می‌باشد. بر شک خردا می‌توانند به جایگاه و موقعیت علمی، پژوهشی، معنوی و شغلی نایل شوند که با برنامه‌ریزی صحیح و حساب شده و با روش مطالعه منطقی و اصولی، به میر را طی کرده باشند. ورزشکار، هنرمند، کارگر، استاد، عالم و امثال آنها زمانی می‌توانند در کارشان به توفیق مطلوب نایل شوند که در کارهای خود به برنامه‌ریزی و تدبیر داشته باشند. ممکن است بگویید افرادی هستند که برنامه‌ای در زندگی ندارند، ولی موفقیت‌های زیادی هم دارند. در پاسخ باید گفت، ممکن است گاهی اوقات این گونه باشد، ولی این موارد بسیار نادر است؛ ضمن آن که همان افرادی که بدون برنامه‌ریزی به موفقیت‌هایی نایل می‌شوند، در صورت برنامه‌ریزی، از موفقیتی چند برابر برخوردار خواهند شد.

برنامه‌ریزی و استفاده بهینه از فرصت‌ها، موضوعی است بسیار مهم. این موضوع برای دانش‌جویان و دانش‌پژوهان، بسیار ارزشمند است. درباره این

بحث، سئوالات جدی و زیادی از ناحیه دانش پژوهان مطرح است. برخی از این قبیل سئوالات عبارتند از:

۱. منظور از برنامه‌ریزی، به ویژه برنامه‌ریزی تحصیلی چیست؟
۲. آیا در آموزه‌های اسلامی توصیه‌ای به برنامه‌ریزی شده است؟
۳. چگونه می‌توان از فرصت استفاده بهینه برد؟
۴. چگونه برنامه‌ریزی کنیم تا با کمبود رفت و آمد به نشویم؟
۵. زمان و مکان مناسب برای مطالعه کدام است؟
۶. چرا بسیاری از مواقع با وجود برنامه‌ریزی، به اهداف خود نمی‌رسیم؟

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم:

طَالِبُ الْعِلْمِ طَالِبُ الرَّحْمَةِ، طَالِبُ الْعِلْمِ رَكْنُ الْإِسْلَامِ، وَهُوَ عَلَى اجْرَةِ مَعَ النَّبِيِّينَ؛

جویای دانش، جویای رحمت است. جوینده دانش رکن اسلام است و به اندازه نبی با

پیامبران داده می‌شود.

کنز العمال: ۲۸۷۲۹ منتخب میزان الحکمه: ۳۹۸