



فهرست

۹	روشن استفاده از دفتر برنامه‌ریزی
۱۷	اینفوگرافی و بارم‌بندی دروس
۶۹	ماه اول - هفته‌های ۱-۴
۹۹	ماه دوم - هفته‌های ۵-۸
۱۲۷	ماه سوم - هفته‌های ۹-۱۲
۱۵۳	ماه چهارم - هفته‌های ۱۳-۱۶
۱۸۳	ماه پنجم - هفته‌های ۱۷-۲۰
۲۱۱	ماه ششم - هفته‌های ۲۱-۲۴
۲۴۵	ماه هفتم - هفته‌های ۲۵-۲۸
۲۷۳	ماه هشتم - هفته‌های ۲۹-۳۲
۳۰۵	ماه نهم - هفته‌های ۳۳-۳۶
۳۳۹	ماه دهم - هفته‌های ۳۷-۴۰
۳۶۷	ماه یازدهم - هفته‌های ۴۱-۴۴
۳۹۹	ماه دوازدهم - هفته‌های ۴۵ و ۴۶

مقدمه

به لطف خدا پس از تلاش‌های بسیار برای نوشتن یک دفتر برنامه‌ریزی اصولی و کارآمد توانستیم دفتری خلاقانه و متفاوت تألیف کنیم که حاصل تجربهٔ سال‌ها تدریس، مشاوره و بر اساس اصول صحیح برنامه‌ریزی و مطالعه می‌باشد.

اولین و مهم‌ترین برتری این دفتر، روش برنامه‌ریزی منحصر به فرد آن می‌باشد. نقطهٔ مشترک سایر دفاتر برنامه‌ریزی وجود جداول ثبت فعالیت‌های روزانه است، به بیان دیگر این جداول کاملاً گذشته‌نگر هستند، درست است که ماهیت یک دفتر برنامه‌ریزی ثبت فعالیت‌های گذشته است تا به شما کمک کند در آینده نقاط ضعف خود را برطرف و نقاط قوت‌تان را تقویت کنید، اما فراموش نکنید مهم‌تر از ثبت فعالیت‌ها و ساعت مطالعهٔ روزانه در جداول برنامه‌ریزی، یادگیری یک روش صحیح و اصولی برنامه‌ریزی نیاز اساسی شماست تا برای زمان‌بندی خود مطابق با نیازهای شخصی‌تان برنامه‌ریزی کنید. در این دفتر برخلاف سایر دفاتر برنامه‌ریزی گام به گام روش صحیح برنامه‌ریزی برای آینده در اختیارتان قرار می‌گیرد و قبل از جداول ثبت فعالیت‌های روزانه، در شروع و میانهٔ هر ماه جدولی با عنوان برنامه‌ریزی ساعتی و حجمی به شما ارائه می‌شود که نگاهی آینده‌نگر دارد و شما می‌توانید بر اساس روش پیشنهادی در این دفتر، آنها را پر کرده و برنامهٔ کلی دو هفتهٔ آینده خود را مشخص کنید، سپس در ابتدای هر هفته یک جدول پیش‌بینی که به صورت کاملاً جزئی و مشخص باید پر شود، گنجانده شده و پس از آن جدول ثبت فعالیت‌های روزانه به شما کمک خواهد کرد تا با مقایسهٔ آنچه در عمل انجام داده‌اید و آنچه که پیش‌بینی کرده بودید، نقاط ضعف و قوت خود را بیابید و در هفته‌های آتی با ایجاد تغییرات لازم در برنامه‌هایتان، هفته به هفته، آنها را به واقعیت نزدیک‌تر کنید تا جایی که بتوانید به آنچه که برای خود برنامه‌ریزی کرده‌اید، جامهٔ عمل بپوشانید.

دومین ویژگی این دفتر که آن را جذاب کرده، مطالب مفید و کاربردی است که در آن با عنوان "ایستگاه آموزش" مطرح شده است که ترتیب این مطالب با توجه به نیازهای شما در زمان‌های مختلف سال و به صورت پیوسته می‌باشد.



سومین نکته متمایز کننده دفتر برنامه‌ریزی پیش روی شما، این است که هدف ما در این دفتر فقط برنامه‌ریزی درسی نیست؛ چرا که تلاش کرده‌ایم تا در کنار آموزش روش صحیح برنامه‌ریزی و مطالعه، به جنبه‌های دیگر رشد و تعالی نیز بپردازیم. برای این منظور در کنار مطالب آموزشی، بهترین مطالب انگیزشی و روانشناسی در اختیار شما عزیزان قرار گرفته است. و اما در اینجا لازم است به متمایزترین و برجسته‌ترین ویژگی این دفتر برنامه‌ریزی اشاره کنم؛ همواره برایم سؤال بود که چرا در دفاتر برنامه‌ریزی موجود به گروه سنی، پایه و مقطع تحصیلی دانش‌آموز توجهی نمی‌شود و از خود می‌پرسیدم آیا نسخه‌ای عمومی و یکسان برای مقاطع تحصیلی مختلف در حوزه مشاوره و برنامه‌ریزی کاربردی است؟! بدیهی است که پایه‌های مختلف تحصیلی و همچنین رشته‌های متفاوت هر کدام نیازهای آموزشی خود را دارند، دغدغه‌های دانش‌آموزان و خانواده‌های محترم‌شان در تمامی گروه‌های سنی، نیز یکسان نیست، پس مصمم شدیم تا به‌همراه مشاوران همکارمان در گاج برای هر پایه تحصیلی به طور خاص دفتر برنامه‌ریزی تألیف کنیم.

دفتر برنامه‌ریزی پیش‌روی شما برای پایه دهم علوم انسانی طراحی شده و پوشش‌دهنده نیازهای شما و ویژه این رشته می‌باشد.

لازم به یادآوری است در این کتاب ساعت‌ها فیلم با موضوعات آموزشی، مشاوره‌ای، انگیزشی و ... برای شما گنجانده شده است، برای مشاهده آن QR کدهای^۱ درج شده در بخش‌های مختلف کتاب را اسکن کنید یا به سایت DRIQ.com بخش دفتر برنامه‌ریزی مراجعه کنید.

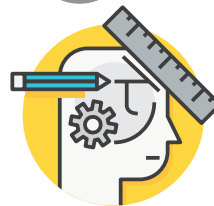
- دانش‌آموزان دوست داشتنی و همراهان همیشگی
- خوبان نادیده نازنینم
- من و همه همکارانم در گاج روایت‌گر قصه‌هایی هستیم که جنسش توکل، امید و عشق است
- ما سال‌هاست دانش‌آموزانی را روایت می‌کنیم که تلاش را معنا بخشیده و خالق پیروزی‌اند
- ما انگیزه را رکن حرکت می‌دانیم و آموزش‌پذیر بودن را افتخار
- و به خود می‌بالیم که در مسیر ویژه موفقیت یکایک شما، تا پایان در کنارتان بوده، هستیم و تا همیشه، خواهیم بود.

دفتر برنامه‌ریزی پیش‌رویتان را با افتخار تقدیم‌تان می‌کنم و امید روزی را دارم که همه دانش‌آموزان ایران عزیزم بتوانند از بهترین خدمات کمک آموزشی، عادلانه بهره ببرند.

ارادتمند شما - ابوالفضل جوکار

۱- برای دستیابی به این فیلم‌ها کافی است برنامه barcode scanner و یا QR Reader را در گوشی خود نصب نمایید. با باز کردن این برنامه دوربین گوشی شما فعال شده و لازم است آن را مقابل QR کدها قرار دهید و فیلم‌ها را مشاهده کنید.

روش استفاده از دفتر برنامه‌ریزی



دفتر برنامه‌ریزی که مقابل شماست در عین سادگی شامل بخش‌های مختلفی است که هر بخش هدف خاصی را دنبال می‌کند. توجه داشته باشید که مبنای شروع برنامه‌ریزی، در تیرماه قرار گرفته است و برنامه‌ریزی مطالعه دروس، مطابق با آزمون‌های گاج و به گونه‌ای طراحی شده است که از هر زمانی می‌توانید از آن استفاده کنید. فقط کافی است بدانید در هفته چندم از دفتر برنامه‌ریزی قرار دارید که برای این منظور راهنمای زیر به صورت تقریبی (به دلیل این‌که شروع هر ماه می‌تواند از هر کدام از روزهای هفته باشد) به شما کمک خواهد کرد:

ماه	تیر	مرداد	شهریور	مهر	آبان	آذر	دی	بهمن	اسفند	فروردین	اردیبهشت
هفته	۱-۴	۵-۹	۱۰-۱۳	۱۴-۱۷	۱۸-۲۲	۲۳-۲۶	۲۷-۳۰	۳۱-۳۵	۳۶-۳۹	۴۰-۴۳	۴۴-۴۶

ساختار این دفتر به صورت زیر است:

اینفوگرافی و بارمبندی دروس

در ابتدای کتاب برای تقویت مهارت مطالعه و تسلط بر موضوعات کتاب درسی اینفوگرافی و بارمبندی هر کتاب به صورت جداگانه آورده شده است. آگاهی از حجم مطالب و سرفصل‌های کتاب درسی به دانش‌آموز کمک می‌کند با توجه به توانایی و زمان‌بندی مناسب برنامه‌ای منسجم‌تر و دقیق‌تر برای سال تحصیلی خود تنظیم کند.

انرژی مثبت

در ابتدای هر ماه بخشی با عنوان انرژی مثبت آمده است. در این بخش داستان‌های کوتاه پندآموز و انرژی‌دهنده‌ای در نهایت دقت و با مطالعه ده‌ها کتاب ارزشمند انتخاب شده‌اند تا با خواندن و درک آن‌ها گام مثبتی در راه رشد و تعالی بردارید و بر مشکلات این راه غلبه کنید. البته این داستان‌ها به نحوی تنظیم شده‌اند که بیشترین تأثیرگذاری را در بازه‌های زمانی پیش روی شما داشته باشند.



ایستگاه آموزش



دفتر برنامه‌ریزی گاج در مقاطع مشخصی از هر ماه نکات مشاوره‌ای و آموزشی را که شما برای ادامه مسیر خود نیاز دارید، در قالب مقاله‌هایی با عنوان ایستگاه آموزش در اختیارتان قرار می‌دهد. این مقاله‌ها بسیار دقیق، با روندی منطقی و برای زمان‌های مشخصی از سال انتخاب شده‌اند که حاصل تجربه سال‌ها مشاوره هستند. یادگیری و استفاده از این نکات آموزشی می‌تواند راهنمای شما در سالی که پیش رو دارید، باشد.

ایستگاه آموزش ۱: برنامه‌ریزی

مطالعه بخش مهمی از فرایند موفقیت تحصیلی را شکل می‌دهد، اما همیشه دغدغه پیدا کردن زمان کافی برای مطالعه، سخت به نظر می‌رسد و بزرگ‌ترین مشکل دانش‌آموزان محسوب می‌شود. یکی از راه‌های افزایش کمیت و کیفیت مطالعه و به طبع آن موفقیت تحصیلی، داشتن یک برنامه درسی منسجم و صد البته مطابق با نیازها و شرایط هر فرد است. یک برنامه درسی مناسب می‌تواند راهنما و راه‌گشای مسیر موفقیت شما باشد، حتی اگر انجام آن دشوار به نظر برسد. اگر از امروز تصمیم دارید مطالعه را شروع کنید و پله‌های موفقیت را با اطمینان خاطر بالا بروید، با ما همراه شوید تا با یادگیری اصول صحیح برنامه‌ریزی و پیاده‌سازی آن در سال پیش رو به تمامی اهدافی که برای خود مشخص کرده‌اید، برسید. به شما اطمینان می‌دهیم که این دفتر هر آنچه را برای موفقیت نیاز دارید در اختیارتان قرار خواهد داد و در کنار انگیزه و هدف‌تان، نیروی محرکه‌ای خواهد بود تا شما را به جایگاه مطلوبی که باور دارید لیاقتان است، برساند.

برنامه‌ریزی دو بعد تکنیکی و محتوایی دارد؛ بعد تکنیکی برنامه‌ریزی شامل برنامه ساعتی (مکانیکی) و بعد محتوایی آن شامل برنامه حجمی و مراحل مطالعه است؛ بنابراین در اولین گام، شما را با اصول برنامه‌ریزی ساعتی آشنا می‌کنیم.

برنامه‌ریزی ساعتی و حجمی



در هر ماه دو بخش با عنوان برنامه‌ریزی ساعتی و حجمی وجود دارد. این قسمت از دفتر برنامه‌ریزی برای دو هفته طراحی شده است. در این قسمت با توجه به روش برنامه‌ریزی که در بخش‌های بعدی به شما آموزش داده خواهد شد، در روز جمعه برای دو هفته خود برنامه ساعتی و حجمی تنظیم می‌کنید. توصیه می‌کنیم این بخش از دفتر را با نظر و راهنمایی مشاورتان تکمیل کنید. در جدول برنامه‌ریزی ساعتی نام دروس و ساعت‌هایی را که باید برای هر درس مطالعه کنید در هر روز هفته یادداشت کنید.

برنامه ساعتی برای دو هفته		
روزهای هفته	ساعت	دروس
شنبه	۸	منطق: ۱۷:۵ / امتحان: ۱۷:۵ / ریاضی و آمار: ۱۲ / علوم و فنون: ۱۷:۵ جغرافیا: ۱۷:۵ / ایران: ۷:۵
یکشنبه	۸	علوم و فنون: ۱۷:۵ / ریاضی و آمار: ۱۷:۵ / تاریخ ایران و جهان: ۱۷:۵ / جغرافیا: ۱۲ / انگلیس: ۷:۵

پس از جدول برنامه‌ریزی ساعتی جدول برنامه‌ریزی حجمی قرار دارد. در این جدول باید نام درس، فصول و بخش‌هایی را که برای هر درس مطابق با بودجه‌بندی آزمون‌های سراسری گاج باید بخوانید، بنویسید.

برنامه حجمی بر اساس بودجه‌بندی آزمون			
نام درس	مباحثی که باید خوانده شود	نام درس	مباحثی که باید خوانده شود
فارسی (۱)	مباحث تا پایان درس دوم		
ریاضی و آمار (۱)	فصل‌های ۱ و ۲		
اقتصاد	بخش ۱		
عربی (۱)	درس‌های ۱ و ۲ (تا ص ۱۸)		

آیتم هر شب



در این بخش، آیتم هر شبی که باید برای ۲ هفته پیش رو بخوانید را انتخاب می‌کنید. به شما اطمینان می‌دهیم که اگر در سال‌های پیش رو مطابق برنامه، آیتم‌های هر شب را مطالعه نمایید، میانگین درصد دروس عمومیتان در کنکور تا ۲۰ درصد افزایش پیدا می‌کند. ۲۰ درصد افزایش میانگین دروس عمومی می‌تواند باعث جابه‌جایی چشمگیر رتبه شما در کنکور سراسری شود. آس موضوعی واژگان سطر به سطر فارسی، عربی و انگلیسی و tick8 دروس زبان و عربی و ادبیات موضوعی جامع به عنوان آیتم هر شب توصیه می‌شود.





در شروع هر هفته ۳ جدول داریم:

جدول ۱: جدول هفتگی پیش‌بینی فعالیت‌های روزانه است که در آن مطابق بودجه‌بندی آزمون‌های سراسری (که در اینجا آزمون‌های گاج را به شما پیشنهاد می‌کنیم) نام دروس مربوط به آن قرار گرفته است و شما برای برنامه‌ریزی مطالعه این دروس کافی است که نام مباحث، مدت زمان و تعداد تمرین‌هایی را که می‌خواهید در هر روز از هفته پیش رو انجام دهید در خانه‌های این جدول بنویسید.

در آخر مجموع ساعاتی که در طول هر روز و همچنین مجموع ساعاتی که به هر درس در طول هفته می‌خواهید اختصاص دهید نیز در همین جداول مشخص می‌شود.

در این جدول مباحث و مدت زمان مطالعه آیتم هر شب را نیز وارد کنید.

۱. جدول پیش‌بینی فعالیت‌های روزانه [هفته اول]

ایتم هفته	نام مبحث	زمان مطالعه	تعداد تمرین یا تست	درس اختیاری				ریاض	فیزیک	شیمی	تاریخ	فلسفه	درس فعالیت
				منطق	علوم و فنون ۱	اقتصاد	ریاضی و آمار ۱						
جمع ساعات مطالعه روزانه	آیتم هر شب												

جدول ۲: در جدول ۱، مباحث و مدت زمان‌های مطالعه را پیش‌بینی کرده‌اید. حال در جدول ۲، آنچه اجرا کرده‌اید یادداشت کنید.

جدول ۳: این جدول شامل جداول ارزیابی و نظرسنجی است که در آن شما مبحث و میزان مطالعه خود را نسبت به آنچه

پیش‌بینی کرده‌اید مقایسه کرده و با فرمول زیر به خود نمره می‌دهید. و در ستون آخر ارزیابی هفتگی، خود ارزیابی کیفی انجام دهید.

$$\text{نمره (درصد هر درس)} = \frac{\text{میزان مطالعه}}{\text{میزان مطالعه پیش‌بینی شده}} \times 100$$

هر فرد در جدول نظرسنجی با توجه به نظرات اولیا و مشاور، تصمیمی برای هفته آینده خود می‌گیرد.

۳. ارزیابی هفتگی (تستی - تشریحی) [هفته اول]

نام درس	مبحث مطالعه شده	میزان مطالعه (دقیقه)	تعداد تمرین (تست)	نمره (درصد)	خود ارزیابی (عالی - خوب - متوسط - ضعیف)
فارسی					
نگارش					
عربی					



محل چسباندن کارنامه و نظر مشاور



در این قسمت می‌توانید کارنامه‌های آزمون‌های آزمایشی خود را که به صورت دو هفته یک بار برگزار می‌شوند، ضمیمه دفترتان کنید تا مشاور تحصیلی شما بتواند با توجه به جداول برنامه‌ریزی و نتایج آزمونتان راهنمایی‌های لازم را انجام دهد.

The form consists of two main sections. On the left, there is a grey rectangular area with a dashed line and a small icon of a person, labeled 'نظر مشاور' (Counselor's Opinion). On the right, there is a larger, light-colored rectangular area with a dashed border, labeled 'محل چسباندن کارنامه' (Place to paste the exam record).

جمله هفته



در هر هفته قسمتی با عنوان جمله هفته برای شما طراحی شده است تا بتوانید هدفی را که قصد دارید در آن هفته به آن برسید، بنویسید. نوشتن اهداف و یادآوری آن‌ها به شما کمک می‌کند تا انگیزه لازم برای ادامه مسیر و درس خواندن را به دست بیاورید.

The form has a light green background. On the right side, there is a circular icon showing a book and a laptop, labeled 'جمله هفته' (Weekly Sentence). On the left side, there are two horizontal dashed lines for writing, with the labels 'تلاش بیشتر و' (More effort) and 'افزایش ساعت مطالعه' (Increase study hours).

نقاط ضعف و قوت



در این بخش باید نقاط قوت و وضعی را که در طول هفته در اجرای برنامه خود داشته‌اید، یادداشت کنید. با این کار می‌توانید هنگام برنامه‌ریزی برای هفته آینده خود تلاش کنید تا نقاط ضعف خود را برطرف کرده و نقاط قوت خود را بیشتر تقویت کنید.

The form has a light orange background. On the left side, there is a circular icon showing a head profile with a gear and a pencil, labeled 'نقاط قوت و ضعف' (Strengths and Weaknesses). On the right side, there are two horizontal dashed lines for writing. The top line is labeled 'مطالعه' (Study). The bottom line is labeled 'کیفیت پایین مطالعه در برخی روزهای هفته' (Low quality of study on some days of the week) and has a red minus sign icon next to it. The text 'کم کاری در مطالعه دروس عمومی' (Less work in general studies) is also present.



تصمیمات مهم برای هفته آینده

۹

در این بخش می‌توانید با توجه به شیوه اجرای برنامه در هفته‌ای که گذشته، تصمیمات مهمی را که می‌خواهید برای هفته آینده اجرا کنید، بنویسید.

* هفته آینده بیشتر به درس عمومی
توجه کنم ...

* صبح‌ها یک ساعت زودتر بیدار شوم!

*
.....
.....

تصمیمات مهم
برای آینده!

هرچه می‌خواهد دل تنگت بگو

۱۰

هرچه می‌خواهد دل تنگت بگو

این هفته احساس
خوبی داشتم.

در هر هفته کادری تعبیه شده است با عنوان «هرچه می‌خواهد دل تنگت بگو». در این کادر می‌توانید هر مطلبی که دوست دارید بنویسید. این مطالب می‌تواند شامل جزئیات برنامه‌ریزیتان، احساسات و حالی که در هفته داشته‌اید، نکات مهمی که در برنامه رعایت نکرده‌اید و ... باشد.

رضایت هفته

۱۱

رضایت هفته

😊 😐 😞

شما می‌توانید میزان رضایت از کمیت و کیفیت مطالعه‌تان در طول هفته را با انتخاب یکی از شکلک‌های موجود مشخص کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا اگر در هفته‌ای از میزان مطالعه خود و یا کیفیت آن رضایت نداشته‌اید در هفته بعد تلاش بیشتری کنید تا به وضعیت دلخواه و مطلوب خود برسید.

مهارت‌های مطالعه

۱۲

در این بخش به منظور ارائه مهارت‌های مطالعه شامل روش‌های درس خواندن، فنون افزایش دقت و تمرکز، ارزیابی آزمون‌ها و ... جملاتی کوتاه ارائه شده است.

یکی از الگوهای نامناسب درس خواندن، مطالعه در طول شب و دیر خوابیدن است. این الگو باعث کاهش شادابی در طول روز و افزایش خواب میان روز می‌شود.





Mr. Jokar

BOOK

دفتر برنامه ریزی به روش

مهندس جوکار

اینفوگرافی و
بارمبندی دروس

1

اینفوگرافی و بارمبندی دروس

فهرست دروس

ردیف	نام درس	شماره صفحه
۱	دین و زندگی (۱)	۱۹
۲	فارسی (۱)	۲۲
۳	نگارش (۱)	۲۵
۴	علوم و فنون ادبی (۱)	۲۷
۵	عربی، زبان قرآن (۱)	۲۹
۶	زبان انگلیسی (۱)	۳۴
۷	جغرافیای ایران و استان‌شناسی	۳۸
۸	تاریخ ایران و جهان باستان (۱)	۴۱
۹	جامعه‌شناسی (۱)	۴۵
۱۰	* هنر*	۴۸
۱۱	* تفکر و سواد رسانه‌ای	۵۱
۱۲	ریاضی و آمار (۱)	۵۴
۱۳	تربیت بدنی (۱)	۵۶
۱۴	آمادگی دفاعی	۵۸
۱۵	منطق	۶۱
۱۶	اقتصاد	۶۴
۱۷	* کارگاه کارآفرینی و تولید	۶۶

۱- توجه داشته باشید که در هر پایه از دوره متوسطه دوم تنها یکی از دروس ستاره‌دار تدریس می‌شود.





جغرافیای ایران و استان‌شناسی

این کتاب ۹۸ صفحه دارد و ده درس در سه فصل جای گرفته است.

● اینک می‌خواهیم نگاهی گذرا بر آموزه‌های این کتاب داشته باشیم:

در درس اول به مفاهیم کلی از قبیل علم جغرافیا و تاریخچه آن، مفاهیم اساسی دانش جغرافیا، روابط متقابل انسان با محیط و دید ترکیبی در جغرافیا پرداخته شده است.

درس دوم با مبحث روش مطالعه و پژوهش در جغرافیا آغاز می‌شود و سؤالات کلیدی در جغرافیا و مراحل پژوهش در جغرافیا به‌طور دقیق و علمی آموزش داده شده است.

درس سوم به بررسی موقعیت جغرافیایی ایران می‌پردازد و موقعیت ایران را از وجوه‌های گوناگون تحلیل کرده است. موقعیت ریاضی یا مطلق ایران، موقعیت نسبی ایران در مجاورت خلیج فارس، دریای عمان و دریای خزر مورد ارزیابی قرار گرفته است. همچنین مشخصات و کارکردهای دریاها و خلیج فارس در این درس بیان شده است.

درس چهارم با عنوان ناهمواری‌های ایران، در برگیرنده مفاهیمی از قبیل اهمیت ناهمواری، عوامل پیدایش ناهمواری‌های ایران، تقسیمات ناهمواری‌های ایران، بررسی مناطق کوهستانی ایران، شکل‌گیری زاگرس و عوامل تغییردهنده آن و ارزش‌های اقتصادی نواحی کوهستانی است. در این درس اطلاعاتی درباره دشت‌ها و عوامل تغییردهنده آن، ارزش‌های اقتصادی دشت‌ها، عوامل پیدایش جلگه‌ها و عوامل تغییردهنده آن‌ها به دست می‌آوریم.

درس پنجم آب و هوای ایران را از جهات مختلف مورد بررسی قرار داده است و عوامل مؤثر بر آب و هوای ایران در این درس شرح داده شده است.

انواع آب و هوای ایران، علت به‌وجود آمدن بیابان‌ها و بررسی مشکلات زیست محیطی کامل کننده این درس هستند. درس ششم به منابع آبی ایران اختصاص داده شده است. آب قابل دسترس در ایران، ویژگی رودهای ایران، کانون‌های آبگیر و انواع آن، دریا‌های مشترک با همسایگان، اهمیت دریاها و خلیج فارس، عوامل آلودگی دریاها، دریاچه‌های ایران و دلایل کاهش آب دریاچه ارومیه از جمله مباحث این درس است.

در درس هفتم ویژگی‌های پراکندگی جمعیت ایران و مباحث مهم جمعیت مورد تحلیل و بررسی قرار گرفته است.





ساختمان جمعیت ایران، سیاست‌های جمعیت در ایران، مهاجرت و انواع آن در ادامه این درس آمده است. درس هشتم به مبحث تقسیمات کشوری ایران اختصاص داده شده است.

و تاریخچه‌ای از تقسیمات کشوری در ایران را از گذشته تا زمان حال بیان می‌کند.

درس نهم شامل مبحث سکونتگاه‌های ایران است.

ابتدا به شکل‌گیری سکونتگاه‌ها و عوامل مؤثر در آن پرداخته و در ادامه «عوامل اثر گذار در گسترش سکونتگاه‌ها،

انواع سکونتگاه‌ها، شکل سکونتگاه‌ها، تغییرات جمعیتی

سکونتگاه‌های ایران و پیدایش شهرهای پرجمعیت، نقش

سکونتگاه‌ها و همچنین مبحث شهر گریزی را بیان می‌کند.

آموزه‌های درس دهم عبارتند از توان‌های اقتصادی ایران که این موضوع

به‌طور مفصل در بخش کشاورزی، باغداری، دامداری، صنعت و معدن، بخش خدمات، گردشگری و توسعه پایدار مورد ارزیابی قرار گرفته است.

● در ادامه با شیوه بارمبندی این درس مطابق جداول زیر آشنا می‌شوید:

شماره درس	نوبت اول دی ماه	نمبره	نوبت اول استان‌شناسی	نمبره	پایانی نوبت دوم خرداد - شهریور	نمبره	پایانی نوبت دوم استان‌شناسی	نمبره
۱	۱ - ۲	۱۵	۵۰ درصد کتاب استان‌شناسی	۵	۰/۵ - ۱	۵	۵۰ درصد کتاب استان‌شناسی	۵
۲	۱ - ۲				۱ - ۱/۵			
۳	۱ - ۲				۱ - ۱/۵			
۴	۲/۵ - ۴				۱ - ۲			
۵	۲/۵ - ۴				۱ - ۳			
۶	۲/۵ - ۴				۱ - ۳			
۷					۱ - ۳			
۸					۱ - ۲			
۹					۲/۵ - ۴			
۱۰					۲/۵ - ۴			

بارمبندی درس جغرافیای ایران و استان‌شناسی



شماره درس	کتاب جغرافیای ایران	کتاب جغرافیای استان شناسی
نمره	نمره	نمره
۱	۱	۵
۲	۱	۵
۳	۱	۵
۴	۲	۵
۵	۲/۵	۵
۶	۲	۵
۷	۱/۵	۵
۸	۱	۵
۹	۱/۵	۵
۱۰	۱/۵	۵

جدول بarmبندی کیفی

نمره	حیطه	افعالی که معمولاً در طراحی سؤال به کار می‌روند
۹ حداکثر	جمع‌آوری و به‌خاطر آوردن	پرسش‌های نام بردن، شمردن، جور کردن، وصل کردن، به‌خاطر آوردن، بازگویی کردن، تعریف اصطلاحات، انتخاب کردن از میان چندگزینه، بیان کردن، شرح دادن، ...
۷ حداقل	پردازش	پرسش‌های مقایسه کردن، بیان دلیل و علت، طبقه‌بندی کردن، بازشناسی کردن، محاسبه کردن، تجزیه و تحلیل کردن و ...
۴ حداقل	کاربرد و سطوح بالاتر	به کار بردن مفاهیم در موقعیت‌های جدید، پیش‌بینی کردن، اظهار نظر کردن، پیشنهاد دادن، قضاوت کردن و ...
۲۰	جمع	





اقتصاد



این کتاب ۱۴۴ صفحه‌ای شامل ۵ بخش زیر است:

- ۱ آشنایی با اقتصاد
- ۲ نهادهای پولی و مالی
- ۳ توسعه اقتصادی
- ۴ مدیریت کلان اقتصادی
- ۵ اقتصاد جهان و ایران

هر یک از این بخش‌ها خود شامل چند فصل می‌شود که به بررسی مختصری از این بخش‌ها خواهیم پرداخت. بخش اول شامل ۴ فصل است که به مبانی اقتصاد شامل تعریف و سلسله مراتب تبدیل منابع و امکانات به کالا و خدمات مورد نیاز تولید و پایگاه تبدیل این کالا به کالاهای دیگر (بازار) پرداخته می‌شود. در فصل آخر با معرفی شاخص‌های اقتصادی مانند تولید ناخالص ملی و داخلی، درآمد ملی، میزان فعالیت‌های اقتصادی را در جامعه اندازه‌گیری می‌کنیم.

بخش دوم این کتاب نهادهای پولی و مالی است که شامل ۳ فصل پول، بانک و بازار سرمایه است. در فصل اول از این بخش به بررسی مبادلات اولیه که به صورت کالا به کالا بوده و مشکلات آنها و چگونگی پیدایش پول‌های فلزی و کاغذی و مزایای آن پرداخته می‌شود. در فصل دوم از این بخش به معرفی بانک‌ها و کار آنها می‌پردازیم. انواع بانک‌ها و انواع سپرده درون بانک‌ها یکی از مسائلی است که در این فصل در مورد آن بحث خواهد شد. در فصل سوم این بخش، به معرفی بازار سرمایه و انواع آن پرداخته می‌شود. اوراق بهادار که در واقع اسنادی است که در فرآیند تأمین مالی به عنوان تضمین صادر می‌شود و انواع آنها در این فصل مورد بررسی قرار می‌گیرد. بخش سوم که به مفهوم توسعه اقتصادی پرداخته شامل دو فصل «رشد، توسعه، پیشرفت» و «فقر و توزیع درآمد» است.





انرژی مثبت:

شما یک شاهکارید!

برای آن که کاری امکان پذیر گردد،

دیدگان دیگری لازم است،

دیدگانی نو



«یونگ»

وقتی روز پرده برداری از مجسمه فرا رسید هزاران نفر از مردم سراسر ایتالیا در میدان اصلی شهر جمع شدند. وقتی از مجسمه پرده برداری شد، هزاران نفر در بهت و حیرت فرو رفتند. مردم از زیبایی مثال زدنی این مجسمه انگشت به دهان شدند. کمی بعد از میکلا آثر پرسیدند که چگونه توانست مجسمه‌ای در این سطح از زیبایی بسازد و او جواب داد: تنها کاری که کردم این بود: آن‌چه را که مجسمه داوود نبود تراشیدم و از سنگ جدا کردم. شباهت زیادی میان شما و مجسمه داوود وجود دارد. شما هم شاهکاری در دل یک تخته سنگ هستید. اما به خاطر داشته باشید وقتی مجسمه داوود از تخته سنگ، صورت خارجی پیدا کرد، دو سال زمان نیاز داشت صیقل بخورد تا به یک شاهکار تبدیل شود. شما هم به همین شکل باید خودتان را صیقل بدهید، باید روزها، هفته‌ها، ماه‌ها و حتی سال‌ها بیاموزید و تمرین کنید تا به توانمندی‌هایی که در وجودتان است، دست پیدا کنید.

ماجرای خلق مجسمه داوود بسیار جالب است و برای همه ما درس و پندی در بر دارد. به میکلا آثر از سوی مدیسیس مأموریت داده شده بود تا برای میدان اصلی شهر فلورانس مجسمه‌ای بسازد. مدیسیس، قدیمی‌ترین و ثروتمندترین خانواده ایتالیایی در آن زمان بود. سفارش گرفتن از مدیسیس نه تنها یک افتخار بزرگ بود، بلکه وظیفه و کاری بود که کسی نمی‌توانست آن را رد کند. میکلا آثر به مدت دو سال به جست‌وجوی سنگی پرداخت تا خواسته مدیسیس را برآورده سازد. سرانجام در یکی از خیابان‌های فرعی فلورانس که در احاطه علف‌ها و گیاهان هرزه بود، میکلا آثر یک سنگ مرمر عظیم پیدا کرد. این سنگ سال‌ها قبل از کوه به پایین افتاده بود و هرگز کسی از آن استفاده نکرده بود. او بارها از این خیابان گذر کرده بود؛ اما این بار ایستاد و بهتر نگاه کرد و سرانجام در آن قطعه سنگ مرمر، مجسمه داوود را دید. خبر کار کردن میکلا آثر روی سفارش خانواده مدیسیس در تمام ایتالیا پیچید.



ایستگاه آموزش ۱: برنامه‌ریزی



مطالعه بخش مهمی از فرایند موفقیت تحصیلی را شکل می‌دهد، اما همیشه دغدغه پیدا کردن زمان کافی برای مطالعه، سخت به نظر می‌رسد و بزرگ‌ترین مشکل دانش‌آموزان محسوب می‌شود. یکی از راه‌های افزایش کمیت و کیفیت مطالعه و به طبع آن موفقیت تحصیلی، داشتن یک برنامه درسی منسجم و صد البته مطابق با نیازها و شرایط هر فرد است. یک برنامه درسی مناسب می‌تواند راهنما و راه‌گشای مسیر موفقیت شما باشد، حتی اگر انجام آن دشوار به نظر برسد.

اگر از امروز تصمیم دارید مطالعه را شروع کنید و پله‌های موفقیت را با اطمینان خاطر بالا بروید، با ما همراه شوید تا با یادگیری اصول صحیح برنامه‌ریزی و پیاده‌سازی آن در سال پیش رو به تمامی اهدافی که برای خود مشخص کرده‌اید، برسید. به شما اطمینان می‌دهیم که این دفتر هر آنچه را برای موفقیت نیاز دارید در اختیارتان قرار خواهد داد و در کنار انگیزه و هفتان، نیروی محرکه‌ای خواهد بود تا شما را به جایگاه مطلوبی که باور دارید لیاقتتان است، برساند. برنامه‌ریزی دو بعد تکنیکی و محتوایی دارد؛ بعد تکنیکی برنامه‌ریزی شامل برنامه ساعتی (مکانیکی) و بعد محتوایی آن شامل برنامه حجمی و مراحل مطالعه است؛ بنابراین در اولین گام، شما را با اصول برنامه‌ریزی ساعتی آشنا می‌کنیم.

اصول برنامه‌ریزی در چند گام

هر برنامه ساعتی نیازمند رعایت پنج گام اساسی است که در ادامه با زبانی ساده و گویا به شما آموزش داده خواهد شد. دقت کنید که شما برنامه‌ریزی خود را در این کتاب، از تابستان آغاز کرده‌اید و در این دوره به مرور دروس پایه نهم می‌پردازیم و این گام‌های برنامه‌ریزی برای دانش‌آموزانی که از مهرماه به کلاس‌های پایه دهم می‌روند به شرح زیر است:

ابتدا در یک برگی روزهای هفته را یادداشت کرده و براساس برنامه کلاس‌های مدرسه یا آموزشگاه خود، نام دروسی را که به کلاسشان می‌روید، عیناً مقابل روزهای هفته بنویسید. فرض می‌کنیم یک دانش‌آموز دهم رشته انسانی، در روزهای شنبه به کلاس‌های زبان ۱، منطق، دین و زندگی و هنر، یکشنبه دروس جامعه‌شناسی، فارسی، علوم و فنون و نگارش، دوشنبه دروس علوم و فنون، تاریخ، منطق و تربیت بدنی، سه‌شنبه به کلاس‌های تاریخ، زبان، جغرافیا، انضباط و آمادگی دفاعی و چهارشنبه به کلاس‌های فارسی، ریاضی و آمار، عربی و تفکر و سواد رسانه‌ای می‌رود. همان‌طور که در شکل زیر مشاهده می‌کنید در اولین گام نام دروس که فرد به کلاس می‌رود عیناً مقابل روزهای هفته نوشته شده است.

گام اول

شنبه	زبان	منطق	دین و زندگی	هنر
یکشنبه	جامعه‌شناسی	فارسی	علوم و فنون	نگارش
دوشنبه	علوم و فنون	تاریخ	منطق	تربیت بدنی
سه‌شنبه	تاریخ	زبان	جغرافیا	آمادگی دفاعی
چهارشنبه	فارسی	ریاضی و آمار	عربی	تفکر و سواد رسانه‌ای

برنامه ساعتی
برای دانش‌آموز
دهم انسانی



هنگامی که به منزل می‌آیید، باید درس‌هایی را بخوانید که همان‌روز در کلاس تدریس شده است. ما معمولاً عادت کرده‌ایم که هر روز دروس روز بعد را بخوانیم، اما این کار درستی نیست. چون اگر در همان روزی که یک درس تدریس شده به مطالعه آن بپردازیم، با گذاشتن مقدار زمان کمتری مثلاً حدود نیم ساعت می‌توانیم درس را یاد بگیریم؛ اما اگر مطالعه درس را به هفته بعد و روز قبل از کلاس موکول کنیم، با گذشت ۶، ۷ روز از تدریس، مطالب زیادی را فراموش می‌کنیم و باید زمان بیشتری را به خواندن درس اختصاص دهیم، مثلاً ۲/۵ ساعت. این دو ساعت تفاوت زمان به علت این است که فاصله مرور، درست انتخاب نشده است.

گام دوم

در روزهای باقی‌مانده هفته (پنج‌شنبه و جمعه) که به کلاس نمی‌روید، سعی کنید ساعت‌های خالی روز را با دروس مهم پر کنید.

ممکن است برای شما این سؤال پیش بیاید که چه دروسی را باید در برنامه قرار دهید؟ پیشنهاد ما برای این روزها، دروس مهم است؛ دروس مهم، درس‌هایی هستند که باید در برنامه هر هفته به تعداد بیشتری قرار بگیرند و البته اغلب دروس اختصاصی هستند. توجه داشته باشید که در بازه‌های مختلفی از سال این دروس تغییر می‌کنند. به عنوان مثال در زمان امتحانات دی و خرداد ماه این برنامه لازم است تغییر کند.

گام سوم

در این گام باید زمان مطالعه‌ای را که برای خود در نظر گرفته‌اید بین دروس مختلف تقسیم کنید. فرض کنید دانش‌آموزی که مثال زدیم سطح مطالعه خوبی دارد و قصد دارد برای شروع برنامه در تابستان روزانه ۹ ساعت مطالعه کند.

البته این اعداد بسته به توانایی هر فرد می‌تواند کم‌تر یا بیشتر باشد. مثلاً ۹ ساعت را بین ۳ درسی که یادداشت کرده است، تقسیم می‌کند. بنابراین برای هر درس ۳ ساعت زمان مطالعه در نظر گرفته می‌شود. سعی کنید این تقسیم‌زمان‌ها متقارن صورت بگیرد. مهم نیست که برای دروس عمومی و اختصاصی در یک روز به یک میزان زمان بگذارید. **مهم این است که دروسی که باید بیشتر مطالعه شوند در هفته به تعداد دفعات بیشتری در برنامه قرار بگیرند.** ممکن است زمان مطالعه شما متقارن نباشد، به طور مثال ۱۰ ساعت مطالعه برای ۳ درس در نظر بگیرید. مسلماً در این حالت باید یک درس به مدت ۴ ساعت مطالعه شود که این درس باید از دروس مهم‌تری باشد.

گام چهارم

مرور دروس فردا. در این گام به درس‌هایی که در روز بعد کلاس دارید، سریع و در حد ۱۵ الی ۳۰ دقیقه نگاه می‌اندازید. این کار زمان زیادی از شما نخواهد گرفت؛ چون در هفته گذشته همان روز، درسی را که تدریس شده بود مطالعه کرده و یاد گرفته بودید. پس تنها با ورق زدن و مرور مطالب آمادگی لازم برای حضور در کلاس روز بعد به وجود می‌آید.



آیتم هر شب. آیتم هر شب فعالیت است که باید روزی یک ربع تا نیم ساعت انجام دهید. بخش عمده‌ای از دروس عمومی با این آیتم‌ها به راحتی به حافظه بلند مدت سپرده خواهد شد. علت تأکید بر هر شب بودن این موارد، این است که بعضی فعالیت‌ها تدریجی بودنشان مهم است. در دروس و مباحثی که به عنوان آیتم هر شب در نظر می‌گیرید، این نکته اهمیت دارد که این دروس و مباحث نیازمند تکرار در روزهای متوالی هستند تا در ذهن تثبیت شده و فراموش نشوند.

پس از انجام گام‌های گفته‌شده، شما یک برنامه ساعتی دقیق، استاندارد و با توجه به نیازهای خودتان خواهید داشت.

سعی کنید برنامه‌های ساعتی خود را با نظر و راهنمایی مشاور تحصیلی‌تان
بریزید. برای این منظور مشاوران گاج را به شما پیشنهاد می‌کنیم...



اصول برنامه‌ریزی در ۵ گام:

۱. دروس هر روز مدرسه را در همان روز بخوانید.

۲. فضاهای خالی برنامه را با دروس مهم پر کنید.

۳. زمان مطالعه‌ای را که برای خود در نظر گرفته بودید بین دروس تقسیم کنید.

۴. آیتم مرور دروس فردا (یا دروس روز قبل) را در هر روز برای خود بنویسید.

۵. آیتم هر شب.



برنامه ریزی ساعتی و حجمی

توجه: جداول برنامه ریزی ساعتی زیر را در صورت امکان با نظر و راهنمایی مشاور خود پر کنید.
تاریخ: _____ تا _____

برنامه ساعتی برای دو هفته		
روزهای هفته	ساعت	درس
شنبه		
یکشنبه		
دوشنبه		
سهشنبه		
چهارشنبه		
پنجشنبه		
جمعه		

برنامه حجمی براساس بودجه بندی آزمون			
نام درس	مباحثی که باید خوانده شود	نام درس	مباحثی که باید خوانده شود

«تنها راه تغییر عادت‌ها، تکرار رفتارهای تازه است.»



۱. جدول پیش‌بینی فعالیت‌های روزانه [هفته اول]

ایام هفته	درس / فعالیت	فارسی	نگارش	چینی	انگلیسی	ریاضی	دروس اختیاری				آیتم هر شب	مطالعه روزانه	جمع ساعت مطالعه
							ریاضی و آمار	اقتصاد	علوم و فنون	منطق			
شنبه	نام مبحث												
	زمان مطالعه												
	تعداد تمرین یا تست												
یکشنبه	نام مبحث												
	زمان مطالعه												
	تعداد تمرین یا تست												
دوشنبه	نام مبحث												
	زمان مطالعه												
	تعداد تمرین یا تست												
سه‌شنبه	نام مبحث												
	زمان مطالعه												
	تعداد تمرین یا تست												
چهارشنبه	نام مبحث												
	زمان مطالعه												
	تعداد تمرین یا تست												
پنج‌شنبه	نام مبحث												
	زمان مطالعه												
	تعداد تمرین یا تست												
جمعه	نام مبحث												
	زمان مطالعه												
	تعداد تمرین یا تست												
جمع ساعت مطالعه هفتگی													



۲. جدول ثبت مطالعات هفتگی [هفته اول]

ایام هفته	درس / فعالیت	فارسی	نگارش	عربی	انگلیسی	ریاضی	درس اختیاری				آیتم هر شب	مطالعه روزانه
							ریاضی و آمار	اقتصاد	علوم و فنون	منطق		
شنبه	نام مبحث											
	زمان مطالعه											
	تعداد تمرین یا تست											
یکشنبه	نام مبحث											
	زمان مطالعه											
	تعداد تمرین یا تست											
دوشنبه	نام مبحث											
	زمان مطالعه											
	تعداد تمرین یا تست											
سه‌شنبه	نام مبحث											
	زمان مطالعه											
	تعداد تمرین یا تست											
چهارشنبه	نام مبحث											
	زمان مطالعه											
	تعداد تمرین یا تست											
پنج‌شنبه	نام مبحث											
	زمان مطالعه											
	تعداد تمرین یا تست											
جمعه	نام مبحث											
	زمان مطالعه											
	تعداد تمرین یا تست											
جمع ساعت مطالعه هفتگی												



۳. ارزیابی هفتگی (تستی - تشریحی) [هفته اول]

نام درس	مبحث مطالعه شده	میزان مطالعه (دقیقه)	تعداد تمرین (تست)	نمره (درصد)	خود ارزیابی (عالی - خوب - متوسط - ضعیف)
فارسی					
نگارش					
عربی					
انگلیسی					
ریاضی					
ریاضی و آمار ۱	دروس این هفته				
اقتصاد					
علوم و فنون ۱					
منطق ۱					
آیتم هرشب					


نظرسنجی نسبت به عملکرد در این هفته

امضا و تاریخ	نظر	نمره (۰ تا ۲۰)
	
	
	
	
	
	
	
	
	

ارزیابی دانش آموز از خود

تصمیم راهبردی
برای هفته آینده






هرچه می‌خواهد دل تنگت بگو

.....

.....



جمله هفته

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....



نقاط قوت و ضعف

..... +

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

..... -



رضایت هفته

..... *

..... *


..... *

..... *


..... *

..... *

..... *



تصمیمات مهم
برای آینده!



یکی از الگوهای نامناسب درس خواندن، مطالعه در طول شب و دیر خوابیدن است. این الگو باعث کاهش شادابی در طول روز و افزایش خواب میان روز می‌شود.

