



## ستاره شو!

# دفتر برنامه ریزی به روش مهندس جوکار

سرشناسه: جوکار، ابوالفضل

عنوان: با برنامه ستاره شو، دفتر برنامه ریزی به روش مهندس جوکار، دوازدهم تجربی.

نام پدیدآورنده: ابوالفضل جوکار.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات بین المللی گاج، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۳۳۶ ص. مصور (رنگی)

فروست: مجموعه کتاب های ستاره شو.

شابک: ۹ - ۰۰۴۸ - ۰۳ - ۶۲۲ - ۹۷۸

قیمت: ۴۹۰۰۰ تومان

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: برنامه ریزی درسی

موضوع: Lesson planning

موضوع: موفقیت تحصیلی - برنامه ریزی

موضوع: Academic achievement - Planning

موضوع: موفقیت تحصیلی - برنامه ریزی - فرمها

موضوع: Academic achievement - Planning - Forms

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۱۳۳۵ ب۹ ج۱۵ / LB۲۸۰۶

رده بندی دیویی: ۳۷۵ / ۰۰۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۲۵۹۹۰



ناشر: انتشارات بین المللی گاج

مدیر مسئول: مهندس ابوالفضل جوکار

معاونت علمی: مهندس محمد جوکار

عنوان کتاب: دفتر برنامه ریزی به روش مهندس جوکار - پایه دوازدهم رشته تجربی

مؤلف: مهندس ابوالفضل جوکار

طرح جلد: منصور سماواتی

مدیر واحد فنی: صغری قربانی

گرافیک: مسعود محترمی یکتا

صفحه آرایشی: ریحانه شریفی پیشه

امور چاپ: علی مززعتی

چاپخانه: گاج

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

دفتر مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، بین چهارراه ولیعصر و فلسطین، شماره ۹۱۹

تلفن: ۶۴۲۰ - ۰۲۱

صندوق پستی: ۳۷۷ - ۱۳۱۴۵

پایگاه اینترنتی: www.gaj.ir

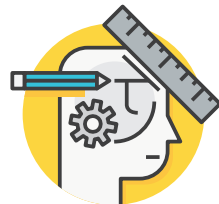
قیمت: ۴۹۰۰۰ تومان



## فهرست

۹	روش استفاده از دفتر برنامه‌ریزی
۲۱	اینفوگرافی دروس
۴۱	ماه اول - هفته‌های ۱-۴
۷۹	ماه دوم - هفته‌های ۵-۸
۱۱۵	ماه سوم - هفته‌های ۹-۱۲
۱۴۵	ماه چهارم - هفته‌های ۱۳-۱۶
۱۷۷	ماه پنجم - هفته‌های ۱۷-۲۰
۲۱۱	ماه ششم - هفته‌های ۲۱-۲۴
۲۴۱	ماه هفتم - هفته‌های ۲۵-۲۸
۲۷۵	ماه هشتم - هفته‌های ۲۹-۳۲
۳۰۷	ماه نهم - هفته‌های ۳۳ و ۳۴

## 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 مهرماه قرار گرفته است و برنامه‌ریزی مطالعه دروس، مطابق با آزمون‌های گاج، 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 این که شروع هر ماه می‌تواند از هر کدام از روزهای هفته باشد) به شما کمک خواهد کرد:

ماه	مهر	آبان	آذر	دی	بهمن	اسفند	فروردین	اردیبهشت	خرداد
هفته	۱-۴	۵-۸	۹-۱۲	۱۳-۱۶	۱۷-۲۰	۲۱-۲۴	۲۵-۲۸	۲۹-۳۲	۳۳ و ۳۴

ساختار این دفتر به صورت زیر است:

### اینفوگرافی دروس

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

### انرژی مثبت

**انرژی مثبت:**  
**هدف‌های نیروبخش**

در ابتدای هر مسئولیت دشوار،  
ایمان و باور تنها عاملی است  
که موفقیت نهایی‌مان را تضمین می‌کند.  
«ویلیام جیمز»

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.



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 پیش‌رو 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 پیش‌رو 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 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.

### آیتم هر شب

در این بخش، آیتم هر شبی که باید برای ۲ هفته پیش‌رو بخوانید، انتخاب می‌کنید. به شما اطمینان می‌دهیم که اگر مطابق روش ارائه شده عمل کنید و در سال پیش‌رو 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 دروس فارسی، عربی، زبان و 8 tick دروس زبان و عربی 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 این جا 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 تمرین یا تست‌هایی را که می‌خواهید در هر روز از هفته پیش‌رو مطالعه کنید، در خانه‌های این جدول بنویسید.

در آخر مجموع ساعاتی که می‌خواهید در طول هر روز مطالعه کنید؛ همچنین مجموع ساعاتی که می‌خواهید به هر درس در طول هفته اختصاص دهید، مشخص می‌شود.

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

شما با مشاهده منابع کنکور خواهید دید که از هر سه پایه دهم، یازدهم و دوازدهم مورد سنجش قرار خواهید گرفت؛ بنابراین لازم است در حین برنامه‌ریزی برای مطالعه خود دروس هر سه پایه را در نظر داشته باشید.

از آنجایی که دفتر برنامه‌ریزی ستاره‌شو این امکان را به شما می‌دهد تا برنامه مطالعاتی خود را مطابق سلیقه و علایق خود تغییر دهید، در تمامی جداول موجود در این دفتر (پیش‌بینی، ثبت، ارزیابی ...) هر درسی که آمده در کنار آن سه گزینه [ ۱ ۲ ۳ ] آورده شده تا با توجه به موقعیت زمان، سطح علمی و ... هر کدام از شماره‌های ۱، ۲ و ۳ را انتخاب کنید که شماره ۱ به معنی پایه دهم، ۲ به معنی پایه یازدهم و ۳ به معنی پایه دوازدهم است.

۱. جدول پیش‌بینی فعالیت‌های روزانه [ هفته اول ]																
ایام هفته	نام مبحث	زمان مطالعه	تعداد تمرین یا تست	فعالیت												
				درس	دین و زندگی	فارسی	نگارش	عربی، زبان قرآن	فیزیک	انگلیسی	شیمی	زیست‌شناسی	زمین‌شناسی	ریاضی	آیتم هر شب	جمع ساعات مطالعه روزانه



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

**جدول ۳:** این جدول شامل جداول ارزیابی و نظرسنجی است که در آن مبحث و میزان مطالعه خود را نسبت به آنچه پیش‌بینی کرده، مقایسه می‌کنید و با فرمول زیر به خود نمره می‌دهید.


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

در ستون آخر ارزیابی هفتگی، خودارزیابی کیفی انجام می‌دهید و در جدول نظرسنجی، با توجه به نظرات اولیا و مشاور، می‌توانید برای هفته آینده خود تصمیم بگیرید.

۳. ارزیابی هفتگی (تستی - تشریحی) [ هفته اول ]					
نام درس	مباحث مطالعه شده	میزان مطالعه (دقیقه)	تعداد تمرین (تست)	نمره (درصد)	خود ارزیابی (عالی - خوب - متوسط - ضعیف)
دین و زندگی ۱ ۲ ۳					
فارسی ۱ ۲ ۳					
ریاضی ۱ ۲ ۳					
عربی، زبان قرآن ۱ ۲ ۳					

## محل چسباندن کارنامه و نظر مشاور

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



**نظر مشاور**

.....

.....

.....

**محل  
چسباندن  
کارنامه**





## 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.

تلاش بیشتر و	 جمله هفته
افزایش ساعت مطالعه	

## نقاط قوت و ضعف



در این بخش باید نقاط قوت و ضعفی 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 تقویت کنید.

 نقاط قوت و ضعف	مطالعه
	• کم کار کردن در مطالعه دروس عمومی
	• کیفیت پایین مطالعه در برخی روزهای هفته

## تصمیمات مهم برای هفته آینده



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 دروس عمومی توجه کنم	 تصمیمات مهم برای آینده!
* صبح‌ها یک ساعت زودتر بیدار شوم!	

## هرچه می‌خواهد دل تنگت بگو



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، حالی که در هفته گذشته داشته‌اید، نکات مهمی که در برنامه رعایت نکرده‌اید و ... باشد.

## 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

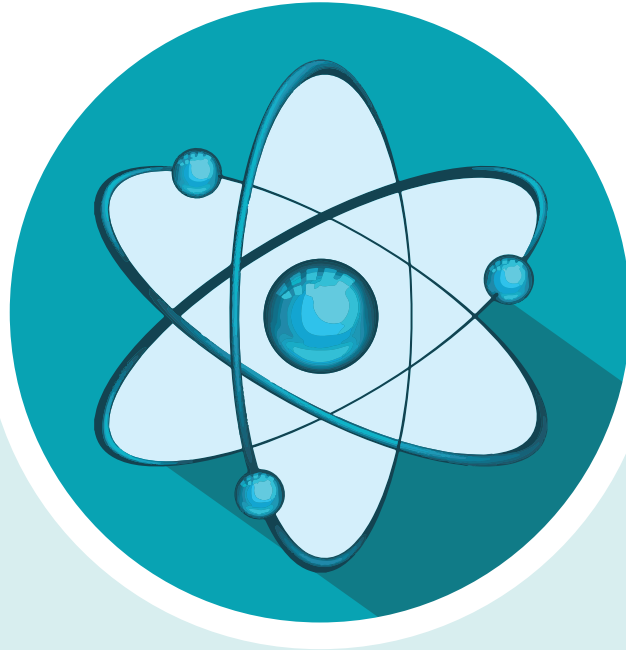


در این بخش به منظور ارائه مهارت‌های مطالعه شامل روش‌های درس خواندن، فنون افزایش دقت و تمرکز، ارزیابی آزمون‌ها و ... جملاتی کوتاه ارائه شده است.

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.







## فیزیک (۳)

این کتاب ۱۴۴ صفحه دارد و شامل چهار فصل است.

دو فصل اول مربوط به بخش مکانیک است که از مباحث حرکت، دینامیک و حرکت دایره‌ای یکنواخت تشکیل شده است. فصل سوم مرتبط به بخش موج است که از مباحث حرکت نوسانی، امواج مکانیکی (شامل امواج فشر، صوتی و ...) و امواج الکترومغناطیسی و نیز برهم‌کنش‌های امواج (شامل بازتاب و شکست) تشکیل شده است. فصل چهارم مربوط به بخش فیزیک جدید است که از مباحث فیزیک اتمی (شامل اثر فوتوالکتریک و فوتون، طیف خطی، مدل‌های اتمی و لیزر) و فیزیک هسته‌ای (شامل ساختار هسته و پرتوزایی طبیعی) تشکیل شده است. در ادامه سرفصل‌های هر فصل را با هم می‌بینیم:

فصل اول: حرکت بر خط راست

در این فصل با شناخت حرکت، حرکت با سرعت ثابت و حرکت با شتاب ثابت آشنا می‌شوید.

فصل دوم: دینامیک

در این فصل با قوانین حرکت نیوتون، معرفی برخی از نیروهای خاص، تکانه و قانون دوم نیوتون و نیروی گرانشی آشنا می‌شوید.

فصل سوم: نوسان و امواج

در این فصل با نوسان دوره‌ای، حرکت هماهنگ ساده، انرژی در حرکت هماهنگ ساده، تشدید. موج و انواع آن، مشخصه‌های موج، بازتاب موج و شکست موج آشنا می‌شوید.

فصل چهارم: آشنایی با فیزیک اتمی و هسته‌ای

در این فصل با اثر فوتوالکتریک و فوتون، طیف خطی، مدل اتم رادرفورد، بور، لیزر، ساختار هسته و پرتوزایی طبیعی و نیمه‌عمر آشنا می‌شوید.

در آخر کتاب واژه‌نامه فارسی - انگلیسی، جدول دوره‌ای عناصر و منابع آورده شده است.





## شیمی (۳)

کتاب شیمی (۳) شامل ۱۲۱ صفحه و چهار فصل می‌باشد. این کتاب حاصل تلاش انسان برای درک دنیای اطراف، روابط علت و معلول بین اجزای مادی جهان هستی است و به بررسی ساختار، رفتار و تغییر مواد می‌پردازد. از ویژگی‌های این کتاب تصویر محور بودن آن است که علاوه بر جذابیت و شادابی یادگیری محتوا آسان‌تر و ماندگاری آن را بیشتر می‌کند.

### فصل اول: قدر هدایای زمینی را بدانیم

در این فصل راه‌هایی را برای زدودن آلودگی‌ها از طریق شناخت مولکول‌ها و رفتار آن‌ها یاد می‌گیریم و با شوینده‌ها و نحوه عملکرد آن‌ها بیشتر آشنا می‌شویم؛ هم‌چنین برای فهم بهتر عملکرد شوینده‌ها با ویژگی مواد قطبی و ناقطبی، مخلوط‌ها (کلوئید، سوسپانسیون) آشنا می‌شویم. در ادامه پاک‌کننده‌های جدید معرفی شده‌اند و به بررسی ویژگی و ساختار آن‌ها پرداخته شده است.



در بخش بعدی مفاهیمی مانند اسید، باز و قدرت اسیدی و بازی، ثابت تعادل مورد بررسی قرار گرفته است، و در انتهای فصل مقیاسی برای میزان اسیدی و بازی بودن (PH) معرفی شده است و با مطالبی در مورد واکنش‌های شیمیایی بین اسیدها و بازها این فصل به پایان می‌رسد.

### فصل دوم: آسایش و رفاه در سایه شیمی

در ابتدای این فصل شاخه‌ای از دانش شیمی که در بهبود خواص مواد و تأمین انرژی نقش مهمی دارد، با عنوان الکتروشیمی معرفی شده است.



## انرژی مثبت:

# هدف دقیقاً روبه‌روی شماست

موفقیت در آرزوها نسبت

مستقیم با قدرت اراده ما دارد.

«دیل کارنگی»



مدرسه او را صدا کرد و پس از تشویق از او پرسید: «تو چطور توانستی ردپای صاف در برف‌ها به وجود آوری؟»  
آن دانش‌آموز گفت: «آقا این‌که کاری ندارد، من جلوی پایم را نگاه نکردم!»  
مدیر پرسید: «پس کجا را نگاه کردی؟»  
دانش‌آموز گفت: «من فقط آن تخته‌سنگ بزرگی را که آن طرف حیاط است نگاه کردم و به طرف آن حرکت کردم. هیچ توجهی به جلوی پایم نداشتم و تنها هدفم رسیدن به آن تخته‌سنگ بود.»  
اگر در زندگی خودمان ایده و هدف خاصی نداشته باشیم و تمام توجهمان را به مشکلات امروز و فردا و فرداهای بعد معطوف کنیم هرگز به هدفمان نخواهیم رسید. اما اگر به جای آن‌که توجهمان را به مشکلات روزانه متوجه کنیم به هدفمان متمرکز سازیم، قطعاً به آن هدف خواهیم رسید.

در یک روز سرد برفی، مدیر مدرسه بچه‌ها را به صف کرد و گفت: «بچه‌ها، آیا موافقید یک مسابقه برگزار کنیم؟»  
تمام بچه‌ها با خوشحالی قبول کردند. پس از انتخاب چند شرکت‌کننده، مدیر از آن‌ها خواست که آن طرف حیاط مدرسه در یک ردیف بایستند و با صدای سوت او، به سمت دیگر حیاط بیایند. هرکس بتواند ردپای مستقیم و صافی از خود به‌جای گذارد برنده مسابقه است. در پایان مسابقه، آقای مدیر از یکی از بچه‌هایی که ردپای کجی از خود به‌جای گذاشته بود پرسید: «تو چه کردی؟»  
دانش‌آموز در جواب گفت: «با وجودی که در تمام طول راه من دقیقاً جلوی پایم را نگاه کرده بودم ولی به جای یک خط راست از ردپایم روی برف، خطوط کج و معوجی به‌وجود آمده است!»  
تنها یکی از دانش‌آموزان بود که توانسته بود ردپایش را به‌صورت یک خط راست درآورد. مدیر





## ایستگاه آموزش ۵: روش صحیح مطالعه دروس عمومی

در این ایستگاه آموزشی سعی داریم شما را با نحوه صحیح مطالعه هریک از دروس عمومی آشنا کنیم. با توجه به این که در آزمون‌های آزمایشی شرکت می‌کنید نحوه مطالعه دروس عمومی به گونه‌ای که در آزمون‌ها موفق‌تر باشید به طور کامل توضیح داده شده است.

### فارسی

فارسی به شش بخش املا، واژه، تاریخ ادبیات، قرابت معنایی، آرایه‌های ادبی و زبان فارسی تقسیم می‌شود. سه موضوع اول خواندنی و حفظی است و به مرور و تکرار چندین باره نیاز دارند و تأکید شما باید بیشتر بر خواندن باشد تا تست زدن، در صورتی که برای سه موضوع بعدی نیاز است تا مطالعه به صورت تحلیلی صورت گرفته و ابتدا خودتان در پیدا کردن آرایه‌ها و معنی نمودن شعرها سعی کنید همچنین بیشتر زمان خود را به حل تست اختصاص دهید. یکی از بهترین منابع در درس فارسی که هم برای پایه دهم و هم یازدهم و دوازدهم کاربرد دارد، کتاب ادبیات موضوعی جامع گاج است که می‌تواند کمک به سزایی در بهبود وضعیتتان در این درس کند. برای مطالعه و تقویت هر یک از شش بخش گفته شده نکاتی وجود دارد که به تفکیک به توضیح آن‌ها می‌پردازیم:

#### • مبحث واژه

تنها راه یادگیری واژگان ادبیات تکرار و مطالعه مداوم آن‌ها است. پس باید سعی کنید واژگان کتاب فارسی و واژه‌نامه انتهایی آن‌ها را مطالعه کنید و در صورت ضعف در این مبحث، مرور واژگان را به مدت ۱۵ دقیقه در برنامه روزانه خود قرار دهید. فراموش نکنید همانند تمامی مباحث خواندنی لازم است پس از مطالعه و تکرار، کمتر از سی درصد زمان خود را برای تثبیت مطالب به تست زدن اختصاص دهید.



## ● مبحث املا

برای تقویت املا، لغات مهم متن درس‌ها و املاهای زبان فارسی منبع اصلی شما هستند. سعی کنید برای این مبحث لغاتی که املاي شبیه به هم و معانی متفاوت دارند را دسته‌بندی کنید. همچنین تشخیص املاي کلمات از روی معنی آن‌ها برای یادگیری بسیار مهم است. پس از یادگیری لغات، معانی، دسته‌بندی و تکرار آن‌ها لازم است تست بزنید.

## ● مبحث تاریخ ادبیات

تاریخ ادبیات در دسته مباحث خواندنی و حفظی قرار می‌گیرد. در این مبحث مهم‌ترین و اصلی‌ترین منبع، کتاب درسی است. برای تقویت آن باید تکرار و مرور چندین باره را در برنامه مطالعاتتان قرار دهید. اگر قصد تست زدن دارید از آنجایی که تاریخ ادبیات مبحثی قرار است باید بین مطالعه مطالب و زمان تست زدن یک هفته فاصله در نظر بگیرید. برای یادگیری هرچه بهتر تاریخ ادبیات می‌توانید از نمودارهای درختی و حاشیه‌نویسی در کتاب درسی استفاده کنید. فراموش نکنید همانند تمامی مباحث خواندنی لازم است پس از مطالعه و تکرار، کمتر از سی درصد زمان خود را برای تثبیت مطالب به تست زدن اختصاص دهید.

## ● مبحث آرایه‌های ادبی

اولین گام در تقویت مبحث آرایه‌ها این است که شناخت خوب و دقیقی از انواع آرایه‌های ادبی به دست بیاورید. در گام دوم باید در شعرها به دنبال آرایه‌ها بگردید و سعی کنید آن‌ها را استخراج کنید و پس از آن روی آرایه‌هایی که نتوانسته‌اید به خوبی تشخیص دهید، تأمل و تمرین بیشتری کنید. مهم‌ترین گام برای یادگیری آرایه‌ها و ارتقای دانشتان تست زدن زیاد است. تست زدن کمک می‌کند تا این مبحث برای شما جا بیفتد و تسلط بیشتری روی آن پیدا کنید.

## ● مبحث قرابت معنایی

در مبحث قرابت معنایی اولین گام این است که به ترجمه و درک اشعار و متن بپردازید و سعی کنید ارتباط بین مفاهیم را کشف کنید. اما فراموش نکنید تنها راه افزایش مهارت و کسب درصد بالاتر در درس فارسی از طریق پاسخگویی به سؤالات قرابت معنایی، تست زدن است. سعی کنید از این مبحث تست‌های متنوع و زیادی بزنید تا تسلط بیشتری پیدا کنید.

## ● مبحث زبان فارسی

زبان فارسی با توجه به ماهیت تحلیلی خود برای یادگیری نیازمند زمان بیشتری است و پس از یادگیری و درک مفاهیم آن باید بیشتر زمان خود را به حل تست‌های متنوع اختصاص دهید. البته فراموش نکنید که تست زدن به تنهایی نمی‌تواند شما را در تقویت این مبحث یاری کند؛ بلکه باید روی تست‌هایی که نمی‌زنید یا غلط می‌زنید تأمل کنید و روابط میان مفاهیم آن‌ها را درک کرده و مطالعه عمیق داشته باشید.

## دین و زندگی

درس دین و زندگی در دسته درس‌هایی قرار می‌گیرد که نیازمند تکرار و مرور زیاد است. برای این درس ابتدا باید روش مطالعه دروس خواندنی را یاد بگیرید. در درس دین و زندگی مهم‌ترین منبع شما کتاب درسی است. در این درس باید تکیه زیادی روی آیات و احادیث داشته باشید و آن‌ها را به صورت عمیق مطالعه کنید. برای یادآوری مجدد روش مطالعه دروس خواندنی حتماً به ایستگاه آموزشی شماره ۴ بروید و نگاهی به پنج مرحله گفته شده بیندازید. درس دین و زندگی از دو بخش متن و آیه، حدیث و شعر تشکیل می‌شود که برای هریک از آن‌ها روش مطالعه صحیح را آموزش می‌دهیم:



## ● مب‌حث متن

برای تقویت این مب‌حث لازم است زمان مطالعه درس دین و زندگی را در برنامه خود افزایش دهید و حتماً پنج مرحله مطالعه دروس خواندنی را اجرا کنید. نکته مهم در خواندن متون درس دین و زندگی این است که به هیچ عنوان نباید روی قسمت‌های غیر مهم و ساده درس به اندازه مب‌باحث مهم زمان بگذارید. مب‌باحث ساده را سریع بخوانید و عبور کنید و مب‌باحث پیچیده و مهم‌تر را باید عمیق و با تمرکز بالا بخوانید.

## ● مب‌حث آیه، حدیث و شعر

برای تقویت مب‌بحث آیه، حدیث و شعر ابتدا لازم است روش صحیح مطالعه آن‌ها را یاد بگیرید. فراموش نکنید حفظ کردن آیات و احادیث غلط است. برای تقویت این مب‌باحث باید بدانید که هر آیه مربوط به چه درسی است و ارتباط آن با محتوا و مفهوم درس چیست، در کنار این آیات چه حدیث یا شعری آمده است و حتی به یاد بسپارید که آن‌ها زیر چه تیتری از کتاب آمده‌اند. نکته بعدی که باید به آن توجه کنید این است که آیات را به صورت تکه‌تکه یاد بگیرید، چون در بعضی مواقع از قسمت‌هایی از یک آیه سؤال می‌آید که در صورت مطالعه نکردن تکه‌تکه ممکن است ندانید این آیه با چه مب‌بحثی مرتبط است. برای تقویت این مب‌بحث می‌توانید از کتاب آیات و نکات دین و زندگی گاج استفاده کنید.

## عربی

باید هر مب‌بحث عربی را به صورت عمیق بخوانید و مفاهیم آن را درک کنید؛ سپس برای تثبیت و تسلط بیشتر در آن مب‌بحث، به تست زدن پردازید فراموش نکنید در کنار یادگیری قواعد عربی، مرور لغات و توجه به مب‌بحث ترجمه نیز بسیار مهم است.

## ● مب‌بحث قواعد

به طور کلی برای تقویت قواعد درس عربی ابتدا لازم است آن‌ها را در ذهن خود منظم کنید. برای این کار می‌توانید از نمودارهای درختی استفاده کنید. برای این‌که قواعد حفظی بهتر و ساده‌تر در ذهنتان بمانند، می‌توانید از ساخت کلید واژه کمک بگیرید. فاصله زمانی بین مطالعه قواعد را کاهش دهید تا یادگیری و به خاطر سپاری آن‌ها افزایش پیدا کند. فراموش نکنید در قواعد عربی زدن تست، در افزایش تسلط نقش بسیار مهمی دارد.

## ● مب‌بحث ترجمه

ترجمه خوب درس عربی می‌تواند اثر مثبتی در پاسخگویی به تست‌های قواعد نیز بگذارد. به این معنی که اگر معنی جملات را خوب بدانید، بهتر می‌توانید نقش کلمات در جملات را تشخیص دهید. در بحث ترجمه مهم‌ترین موضوع، افزایش دامنه لغات است پیشرفت در ترجمه از طریق تمرین، تکرار و ممارست به نتیجه می‌رسد. قرار دادن آیت‌های ۱۵ دقیقه‌ای در هر روز و تکرار لغات می‌تواند در این امر مؤثر باشد.

## ● مب‌بحث درک مطلب

برای بهبود درک مطلب لازم است ابتدا مهارت ترجمه خود را بالا ببرید. مسلماً با بهبود وضعیت ترجمه، درک مطلب شما هم وضع مطلوب‌تری پیدا می‌کند، اما فراموش نکنید درک مطلب از جمله موارد مهارتی به حساب می‌آید و به همین دلیل اساسی‌ترین گام در تقویت آن زدن تست‌های درک مطلب است. هر قدر متن‌های بیشتری ببینید و تست بیشتری بزنید، پیشرفت چشم‌گیرتری نیز در این مب‌بحث خواهید داشت.





درس زبان، دو آفت بزرگ دارد، اول تصویر ذهنی منفی نسبت به این درس و دوم قوی بودن در آن است. اگر تصویر ذهنی غلطی نسبت به زبان دارید، در گام صفرم باید این تصویر منفی را نسبت به زبان تغییر دهید تا با علاقه و اشتیاق بیشتری به مطالعه بپردازید. از آنجایی که درس زبان، لغت محور است در گام اول باید یادگیری لغات زبان را به عنوان آیتم هر شب خود قرار دهید که برای این منظور می‌توانید از کتاب Tick 8 گاج استفاده کنید. در گام دوم نیاز است کاربرد لغاتی را که آموخته‌اید در جملات مختلف ببینید پس باید روی تست‌های لغت متمرکز شوید و در نهایت در گام سوم باید با این لغات در متن آشنا شوید که در این مرحله زدن Reading و Cloze از کتاب درک مطلب و Cloze Test گاج می‌تواند مؤثر باشد. اما اگر در دسته افرادی هستید که در درس زبان خیلی قوی هستید، لازم است این درس را جدی بگیرید، برای آن زمان بیشتری بگذارید و سعی کنید درصد خود را به ۱۰۰ نزدیک کنید. در ادامه توصیه‌های لازم برای یادگیری دقیق هریک از مباحث زبان ارائه شده است.

### ● مبحث واژه

تنها راه یادگیری لغات زبان، تکرار مداوم آن‌ها است؛ بنابراین باید زمان مناسبی را به یادگیری مستمر و مرور واژگان زبان اختصاص دهید. قرار دادن واژگان زبان برای ۱۵ الی ۳۰ دقیقه به عنوان آیتم هر شب، در تقویت این مبحث نقش اساسی دارد. بهترین منبع برای مطالعه لغات زبان کتاب Tick 8 گاج است. که در آن از تکنیک مرورهای متوالی و تأخیری برای مطالعه لغات زبان استفاده شده است. یادتان باشد تمرین و ممارست در یادگیری و به خاطر سپاری واژگان بسیار مؤثر است.

### ● مبحث درک مطلب

درک مطلب زبان جزء مباحثی است که به مهارت نیاز دارد. برای کسب مهارت باید درک مطلب‌های بیشتری برزید و متن‌های بیشتری ببینید تا چشمتان آشناتر شود. برای زدن تست‌های درک مطلب نیازی نیست که حتماً متن را کامل بخوانید، می‌توانید جمله اول و آخر متن را خوانده تا موضوع را به طور کلی درک کنید، پس از آن به صورت اجمالی تست‌ها را مشاهده کنید و در هر تست پس از تشخیص لغت کلیدی، آن را در متن جست‌وجو کنید. می‌توانید از روی کتاب درک مطلب زبان گاج هر شب یک یا دو درک مطلب برزید تا مهارت شما در این مبحث افزایش یابد.

### ● مبحث کلوز

برای تقویت کلوز تست و پاسخگویی صحیح به تست‌های آن، در گام اول نیاز دارید دامنه واژگان خود را افزایش دهید. پس از یادگیری واژگان با زدن تست‌های کلوز، این لغات را در جمله‌ها ببینید تا با مفهوم و کاربردشان در جمله آشنا شوید. از آنجایی که مبحث کلوز نیازمند مهارت است، تنها راه بهبود وضعیتتان در آن، زدن تست‌های بیشتر است.

### ● مبحث گرامر

در مبحث گرامر ممکن است یک یا چندتا از مشکلات زیر را داشته باشید:

- ۱- نکات گرامری زبان را به خوبی مطالعه نکنید و به خاطر نسپارید. برای رفع این مسئله می‌توانید با استفاده از نمودارهای درختی نکات و مباحث گرامری را خلاصه و طبقه‌بندی کنید.
- ۲- جزوه یا کتاب مناسبی برای این مبحث ندارید که در این صورت نیاز است جزوه خود را تغییر دهید یا از کتاب‌هایی که نکات را به طور کامل پوشش و آموزش داده‌اند، استفاده کنید.
- ۳- مهارت شما در زدن تست‌های گرامر پایین است. در این صورت نیاز دارید زمان بیشتری را به زدن تست و درک گرامرهای موجود در آن‌ها اختصاص دهید. فراموش نکنید، تأمل و تفکر اساسی‌ترین مرحله در هنگام زدن و تصحیح تست است.



# ۱. جدول پیش‌بینی فعالیت‌های روزانه [ هفته پنجم ]

ایام هفته	فعالیت	درس											
		دین و زندگی ۳-۲-۱	فارسی ۳-۲-۱	نگارش ۳-۲-۱	عربی، زبان قرآن ۳-۲-۱	فیزیک ۳-۲-۱	انگلیسی ۳-۲-۱	شیمی ۳-۲-۱	زیست‌شناسی ۳-۲-۱	زمین‌شناسی ۳-۲-۱	ریاضی ۳-۲-۱	آیتم هر شب	جمع ساعت مطالعه روزانه
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 پنجم ]

ایام هفته	فعالیت	درس	دین و زندگی ۳/۲/۱	فارسی ۳/۲/۱	نگارش ۳/۲/۱	عربی، زبان قرآن ۳/۲/۱	فیزیک ۳/۲/۱	انگلیسی ۳/۲/۱	شیمی ۳/۲/۱	زیست‌شناسی ۳/۲/۱	زمین‌شناسی	ریاضی ۳/۲/۱	آیتم هر شب	جمع ساعت مطالعه روزانه	
															نام مبحث
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 پنجم ]

خود ارزیابی (عالی - خوب - متوسط - ضعیف)	نمره (درصد)	تعداد تمرین (تست)	میزان مطالعه (دقیقه)	مبحث مطالعه شده	نام درس
					دین و زندگی ۱ ۲ ۳
					فارسی ۱ ۲ ۳
					نگارش ۱ ۲ ۳
					عربی، زبان قرآن ۱ ۲ ۳
					فیزیک ۱ ۲ ۳
					انگلیسی ۱ ۲ ۳
					شیمی ۱ ۲ ۳
					ریاضی ۱ ۲ ۳
					زیست شناسی ۱ ۲ ۳
					زمین شناسی
					آیتم هر شب

### نظرسنجی نسبت به عملکرد در این هفته

امضا و تاریخ	نظر	نمره (۰ تا ۲۰)	
			اولیاء
			مشاور
			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!



سعی کنید برای خود هدف‌گذاری کنید، این‌که در آینده با چه رتبه‌ای، در چه رشته و دانشگاهی قبول می‌شوید. فکر کردن به اهدافتان به همراه تلاش باعث می‌شود آن‌ها را جذب کنید.



# محل چسباندن کارنامه

نظر مشاور











تعداد سؤالات غلط:

تعداد سؤالات نزده:

بیشترین فراوانی غلط و نزده در درس فارسی ۱ ۲ ۳ مبحث :

بیشترین فراوانی غلط و نزده در درس دین و زندگی ۱ ۲ ۳ مبحث :

بیشترین فراوانی غلط و نزده در درس عربی، زبان قرآن ۱ ۲ ۳ مبحث :

بیشترین فراوانی غلط و نزده در درس انگلیسی ۱ ۲ ۳ مبحث :

بیشترین فراوانی غلط و نزده در درس نگارش ۱ ۲ ۳ مبحث :

بیشترین فراوانی غلط و نزده در درس ریاضی ۱ ۲ ۳ مبحث :

بیشترین فراوانی غلط و نزده در درس فیزیک ۱ ۲ ۳ مبحث :

بیشترین فراوانی غلط و نزده در درس شیمی ۱ ۲ ۳ مبحث :

بیشترین فراوانی غلط و نزده در درس زیست‌شناسی ۱ ۲ ۳ مبحث :

بیشترین فراوانی غلط و نزده در درس زمین‌شناسی مبحث :

بیشترین فراوانی نوع غلط و نزده (بیشترین کلمه ستون چهارم):

