



فهرست

۹	روشن استفاده از دفتر برنامه‌ریزی
۱۷	اینفوگرافی و بارم‌بندی دروس
۶۷	ماه اول - هفته‌های ۱-۴
۹۷	ماه دوم - هفته‌های ۵-۸
۱۲۵	ماه سوم - هفته‌های ۹-۱۲
۱۵۱	ماه چهارم - هفته‌های ۱۳-۱۶
۱۷۹	ماه پنجم - هفته‌های ۱۷-۲۰
۲۰۷	ماه ششم - هفته‌های ۲۱-۲۴
۲۴۱	ماه هفتم - هفته‌های ۲۵-۲۸
۲۶۹	ماه هشتم - هفته‌های ۲۹-۳۲
۳۰۱	ماه نهم - هفته‌های ۳۳-۳۶
۳۳۵	ماه دهم - هفته‌های ۳۷-۴۰
۳۶۳	ماه یازدهم - هفته‌های ۴۱-۴۴
۳۹۵	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 یازدهم رشته ریاضی و فیزیک طراحی شده و پوشش‌دهنده نیازهای شما و ویژه این رشته می‌باشد.

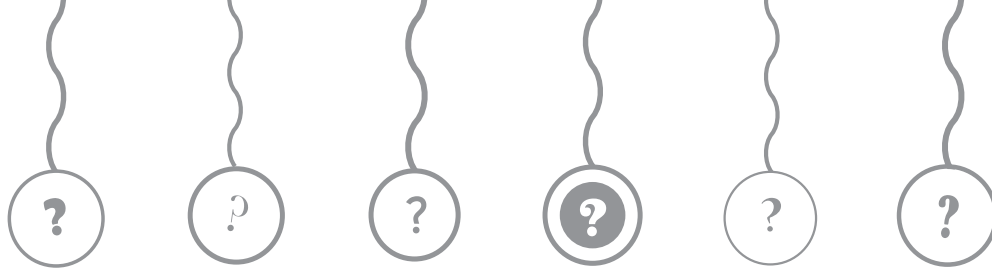
لازم به یادآوری است در این کتاب ساعت‌ها فیلم با موضوعات آموزشی، مشاوره‌ای، انگیزشی و ... برای شما گنجانده شده است، برای مشاهده آن QR کدهای^۱ درج شده در بخش‌های مختلف کتاب را اسکن کنید یا به سایت DRIQ.com بخش دفتر برنامه‌ریزی مراجعه کنید.

- 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.

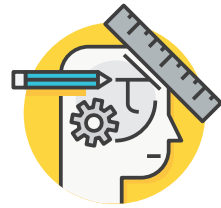
دفتر برنامه‌ریزی پیش‌رویتان را با افتخار تقدیم‌تان می‌کنم و امید روزی را دارم که همه دانش‌آموزان ایران عزیزم بتوانند از بهترین خدمات کمک آموزشی، عادلانه بهره ببرند.

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



انرژی مثبت:
هدف‌های نیروبخش

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



مورد موفقیت
اسرارخان اکبریان

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 اختیاران 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 اختیاران 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.

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 بخش بعدی این دفتر 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 مشاوران 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	۷	فیزیک: ۷:۵ / آمار و احتمال: ۷:۵ / شیمی: ۷:۵ / عربی: ۱۰:۱ / حساب: ۷:۵
یکشنبه	۵	حساب: ۷:۵ / فارسی: ۱۰:۱ / شیمی: ۱۰:۱ / هندسه: ۷:۵
دوشنبه	۵	فیزیک: ۱۲:۲ / حساب: ۱۲:۲ / عربی: ۱۰:۱



پس از جدول برنامه‌ریزی ساعتی جدول برنامه‌ریزی حجمی قرار دارد. در این جدول باید نام دروس، 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 ۲	درس ۱ و ۲		
شیمی ۲	فصل ۱ (تا ابتدای دنیای واقعی و آنش‌ها)		
فیزیک ۲	فصل ۱ (تا ابتدای میدان الکتریکی در داخل رساناها)		
حسابان ۱	فصل ۱ (تا ابتدای آشنایی با هندسه تحلیلی)		

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 دروس فارسی، عربی و زبان و 8 tick دروس زبان 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 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 تمرین‌هایی 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 و 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.

۱. جدول پیش‌بینی فعالیت‌های روزانه [هفته اول]

ایام هفته	دروس	دین و زندگی ۱	فارسی ۱	انگلیسی ۱	زبان قرآن ۱	عربی	فیزیک ۱	ریاضی ۱	شیمی ۱	هندسه ۱	سایر دروس	آیتم هر شب	جمع ساعات مطالعه روزانه
شنبه	نام مبحث												
	زمان مطالعه												
	تعداد تمرین												
	یا تست												

جدول ۲: در جدول ۱، مباحث و مدت زمان‌های مطالعه را پیش‌بینی کردیم. حال در جدول ۲، آنچه اجرا کرده‌ایم یادداشت می‌کنیم.

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

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

و در ستون آخر ارزیابی هفتگی، خود ارزیابی انجام می‌دهد.

و در جدول نظرسنجی، با توجه به نظرات اولیا و مشاور، هر فرد برای هفته آینده خود تصمیم 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)
دین و زندگی ۱					
فارسی ۱					
انگلیسی ۱					
عربی، زبان قرآن ۱					



محل چسباندن کارنامه و نظر مشاور




در این قسمت می‌توانید کارنامه‌های آزمون‌های 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.

 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.

جمله هفته 	تلاش بیشتر و افزایش ساعت مطالعه
---	--

نقاط ضعف و قوت



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 بیشتر تقویت کنید.

	نقاط قوت و ضعف
مطالعه
• کم کاری در مطالعه دروس عمومی	⊖
• کیفیت پایین مطالعه در برخی روزهای هفته




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 دروس 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 داشته‌ام.

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.





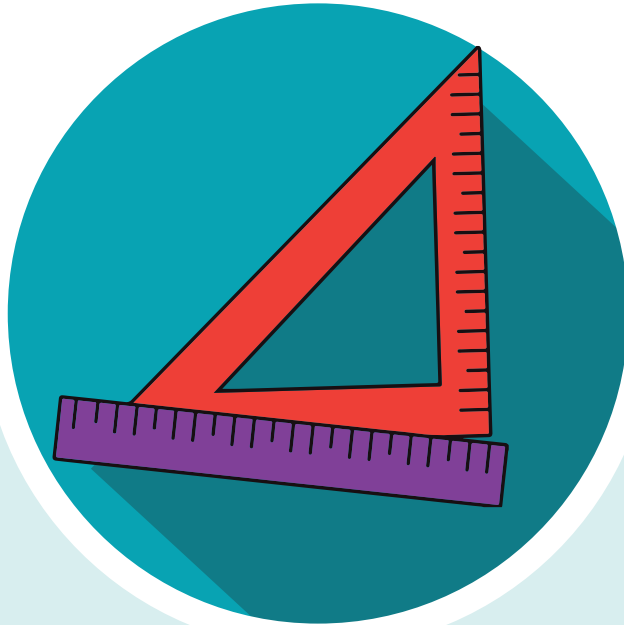
اینفوگرافی و بارمبندی دروس

فهرست دروس

ردیف	نام درس	شماره صفحه
۱	دین و زندگی (۲)	۱۹
۲	عربی، زبان قرآن (۲)	۲۲
۳	فارسی (۲)	۲۷
۴	نگارش (۲)	۳۰
۵	زبان انگلیسی (۲)	۳۲
۶	تربیت بدنی (۲)	۳۶
۷	تاریخ معاصر ایران	۳۸
۸	هندسه (۲)	۴۱
۹	آمار و احتمال	۴۳
۱۰	حسابان (۱)	۴۵
۱۱	فیزیک (۲)	۴۷
۱۲	شیمی (۲)	۴۹
۱۳	انسان و محیط زیست	۵۱
۱۴	آزمایشگاه علوم تجربی (۲)	۵۳
۱۵	زمین‌شناسی	۵۴
۱۶	* هنر ^۱	۵۶
۱۷	* تفکر و سواد رسانهای	۵۹
۱۸	* کارگاه کارآفرینی و تولید	۶۴

۱- از بین دروس ستاره‌دار فقط یکی از آن‌ها در هرکدام از مقاطع دوره متوسطه دوم تدریس می‌شود.





هندسه (۲)

کتاب هندسه (۲) شامل ۳ فصل و ۸۰ صفحه است. حال قبل از مطالعه کتاب نیم‌نگاهی به مطالب گفته شده در این کتاب می‌اندازیم.

فصل ۱: دایره

همان‌طور که از نام این فصل متوجه می‌شویم در این فصل قرار است با ویژگی‌های منحصر به فرد دایره آشنا شویم. در درس اول این فصل ابتدا با مفاهیم اولیه در دایره مانند اوضاع نسبی خط و دایره و سپس با برخی زوایای خاص اعم از زوایای مرکزی، محاطی و ظلّی آشنا می‌شویم. در درس دوم رابطه‌های طولی در دایره را می‌آموزید. از زیرمجموعه‌های این درس می‌توان به چگونگی ترسیم مماس بر دایره از نقطه‌ای خارج دایره، حالت‌های دو دایره نسبت به هم و مماس مشترک آن‌ها اشاره کرد. در درس سوم چندضلعی‌های محاطی و محیطی تعریف می‌شوند و برخی ویژگی‌های آن‌ها بیان می‌شوند. همچنین در این درس دایره‌های محیطی و محاطی مثلث معرفی می‌گردند. در پایان این درس مباحث چهارضلعی‌های محاطی و محیطی بیان می‌شود.

فصل ۲: تبدیل‌های هندسی و کاربردها

در درس اول ابتدا تعریف تبدیل و تبدیلات طولی بیان می‌شود و در ادامه به بررسی انواع تبدیل‌ها (بازتاب، انتقال، دوران و تجانس) می‌پردازد. کاربرد تبدیل‌های گفته شده در درس اول را در درس دوم این فصل می‌آموزید. مسائل کوتاه‌ترین مسیر، مهم‌ترین مبحث این درس است.

فصل ۳: روابط طولی در مثلث

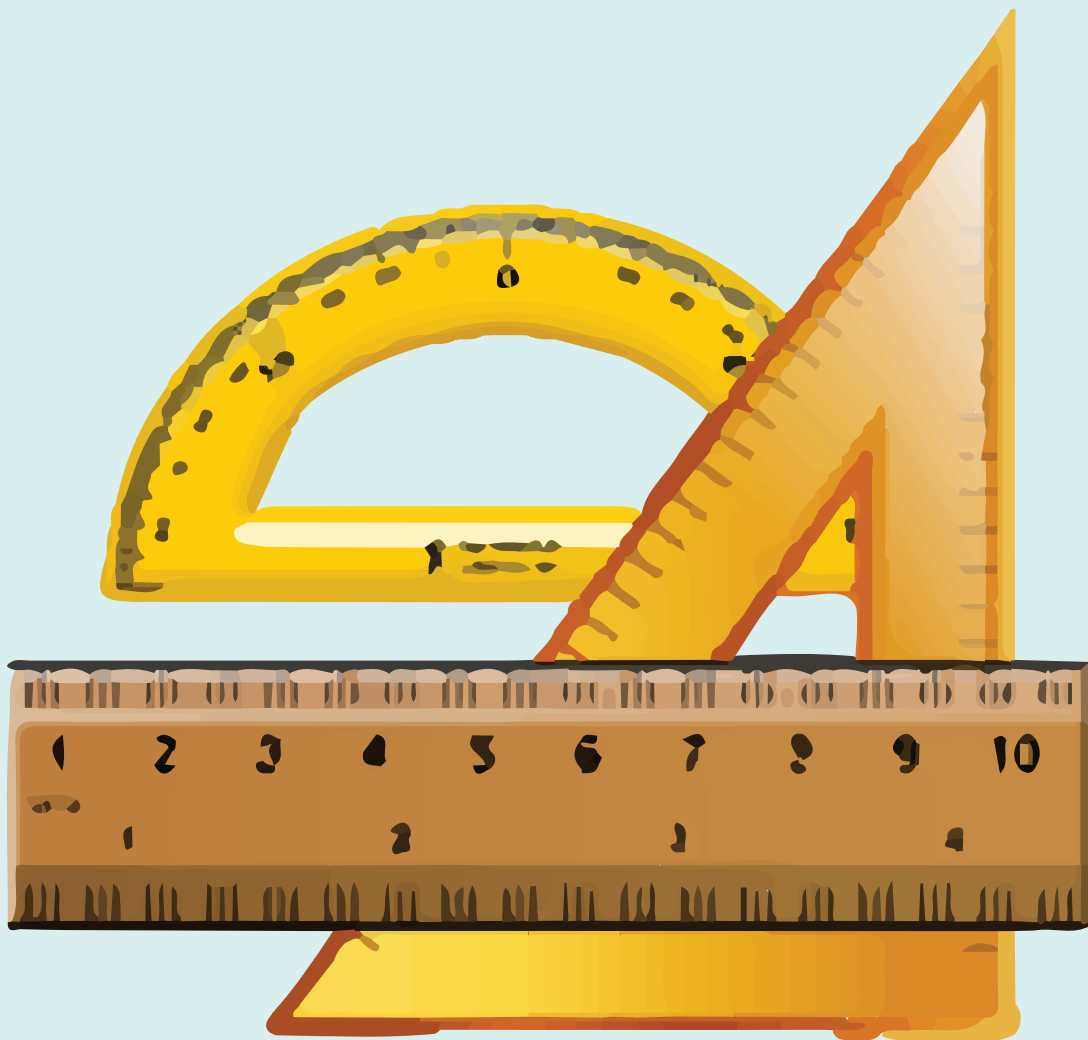
منظور از روابط طولی، رابطه‌هایی است که در مورد اندازه‌های پاره‌خط‌ها و زاویه‌ها در شکل‌های مختلف بحث می‌کند. در هندسه (۱) با روابط طولی در مثلث قائم‌الزاویه آشنا شدیم. دو درس اول این فصل به بیان و اثبات قضیه سینوس‌ها و کسینوس‌ها می‌پردازد و در درس دوم این فصل به قضیه نیمسازهای زوایای داخلی و محاسبه طول نیمسازها اختصاص



دارد و درس چهارم این فصل، به بیان قضیه هرون (محاسبه ارتفاعها و مساحت مثلث) می پردازد.
 • در ادامه با جدول بارم بندی درس هندسه (۲) آشنا می شویم:

شهریور	خرداد	دی	فصل
۸	۵	۱۴	فصل ۱
۷	۲	۶	فصل ۲ تا ص ۴۵
	۵		فصل ۲ از ص ۴۵ تا آخر
۵	۸		فصل ۳
۲۰	۲۰	۲۰	جمع

بارم بندی درس هندسه (۲)





زمین شناسی

کتابی که در دست شماست، کتابی ۱۴۰ صفحه‌ای است که ۷ فصل دارد و در راستای این هدف نگاشته شده است که اطلاعاتی دربارهٔ آفرینش کیهان و تکوین زمین، منابع معدنی، منابع آب و خاک، زمین‌شناسی و سازه‌های مهندسی، زمین‌شناسی و سلامت، پویایی زمین و زمین‌شناسی ایران به ما ارائه دهد.

فصل ۱: که مربوط به آفرینش کیهان و تکوین زمین است ما را با دیدگاه دانشمندان، پیرامون آفرینش کیهان و کهکشان راه شیری و منظومهٔ شمسی آشنا می‌کند و نظریه‌هایی را در این باره در اختیار ما قرار می‌دهد. تکوین زمین و آغاز زندگی در آن، سن زمین، زمان در زمین‌شناسی، پیدایش اقیانوس‌ها و فصل‌ها از دیگر مباحث این فصل هستند.

فصل ۲: با عنوان منابع معدنی، زیربنای تمدن و توسعهٔ صنعتی به بیان منابع معدنی در زندگی ما، غلظت عناصر در پوستهٔ زمین، سنگ معدن یا کانسنگ، اکتشاف و استخراج معدن و فرآوری مادهٔ معدنی می‌پردازد و ما را با انواع گوهرها آشنا می‌کند. در ادامهٔ فصل نیز اهمیت سوخت‌های فسیلی بیان شده است.

فصل ۳: منابع آب و خاک، در این فصل با انواع منابع آب از جمله آب جاری، آب زیرزمینی و نیز تخلخل و نفوذپذیری خاک نسبت به آب، ترکیب آب زیرزمینی و تجدیدپذیری یا تجدیدنپذیری ذخایر آب و ... همچنین اجزای تشکیل‌دهندهٔ خاک، فرسایش آن و نحوهٔ حفاظت از آن آشنا خواهید شد.

فصل ۴: زمین‌شناسی و سازه‌های مهندسی نام دارد. در این فصل با اهمیت مکان‌یابی سازه‌ها، مفهوم تنش و رفتار مواد در برابر آن، همچنین با نفوذپذیری خاک و سنگ که از دیگر عوامل مؤثر در مکان‌یابی سازه‌هاست، آشنا خواهید شد. در ادامه نیز بررسی می‌کنید که سازه باید در برابر چه عواملی و به چه صورت، پایداری داشته باشد و اساساً مصالح مورد نیاز برای احداث سازه‌ها باید چه خصوصیتی داشته باشد.

فصل ۵: با عنوان زمین‌شناسی و سلامت به بیان ارتباط میان زمین‌شناسی، سلامت انسان و علم پزشکی می‌پردازد و برخی از عناصر سمی و بیماری‌زا را نام می‌برد. همچنین تأثیر سختی آب و غبارهای زمین‌زاد و آتشفشان‌ها را بر سلامت انسان ذکر و در نهایت کاربرد کانی‌ها در داروسازی را بیان می‌کند.

فصل ۶: پویایی زمین نام دارد که در این فصل مطالبی را دربارهٔ عواملی که سبب پویایی زمین می‌شوند از جمله





Mr. Jokar

PLANNING

BOOK

دفتر برنامه ریزی به روش
مهندس جوکار

هفته‌های ۹-۱۲

ماه سوم

4



انرژی مثبت: مشکلات؛ سکوی صعود

هر دشواری که در زندگی شماست،

در نهان، هدیه‌ای برای شما دارد.

«ریچارد باخ»



می‌آمد، سعی می‌کرد روی خاک‌ها بایستد. روستایی‌ها همین‌طور به زنده به گور کردن اسب بیچاره ادامه دادند اما اسب همین‌طور به بالا آمدن ادامه داد تا این‌که به لبه چاه رسید و در حیرت روستائیان و صاحبش از چاه بیرون آمد... نتیجه اخلاقی: مشکلات، مانند تلی از خاک بر سر ما می‌ریزند و ما همواره دو انتخاب داریم: اول این‌که اجازه بدهیم مشکلات ما را زنده به گور کنند و دوم این‌که از مشکلات سکوی بسازیم برای صعود!

مردی روستایی اسب پیری داشت که یک روز اتفاقی به درون یک چاه بدون آب افتاد. مرد هر چه سعی کرد نتوانست اسب را از درون چاه بیرون بیاورد. پس برای این‌که حیوان بیچاره زیاد زجر نکشد، مردم روستا تصمیم گرفتند چاه را با خاک پر کنند تا اسب زودتر بمیرد و مرگ تدریجی او باعث عذابش نشود. مردم با سطل روی سر او خاک می‌ریختند اما اسب هر بار خاک‌های روی بدنش را می‌تکاند و زیر پایش می‌ریخت و وقتی خاک زیر پایش بالا



ایستگاه آموزش ۷: برنامه مطالعه روزهای قبل از آزمون

تا به این جا نحوه برنامه‌ریزی صحیح برای روزهای هفته را یاد گرفته‌اید و در مدت چهار هفته گذشته تلاش کردید برنامه خود را به بهترین شکل ممکن انجام دهید. اکنون زمان آن رسیده است که تغییراتی در برنامه خود بدهید. همان‌طور که گفتیم یکی از عواملی که کمک می‌کند شما به برنامه خود پایبند باشید، شرکت در آزمون‌های آزمایشی است. برای این منظور توصیه می‌کنیم حتماً در آزمون‌های آزمایشی گاج که به صورت دو هفته یک بار برگزار می‌شوند، شرکت کنید. شرکت در این آزمون‌ها علاوه بر این که کمک می‌کند به برنامه خود پایبند باشید، برنامه حجمی شما را نیز مشخص می‌کند؛ در واقع بودجه‌بندی آزمون‌های گاج همان برنامه حجمی شما خواهد بود که باید تلاش کنید تا در زمان‌های مقرر آن‌ها را مطالعه کنید. با شرکت در آزمون‌های آزمایشی این ضرورت به وجود می‌آید تا تغییراتی را در برنامه‌ای که ابتدا و در اواسط ماه برای دو هفته خود می‌نویسید، ایجاد کنید. هر دو هفته یک بار که آزمون دارید تا چهارشنبه قبل از آزمون برنامه شما به همان شیوه‌ای خواهد بود که تا به امروز اجرا می‌کردید؛ اما برای چهارشنبه و پنج‌شنبه قبل از آزمون و همچنین روز آزمون برنامه شما تغییر خواهد کرد. اولین کاری که باید در این دو روز انجام دهید مرور خلاصه‌نویسی‌ها، حاشیه‌نویسی‌ها و برجسته‌سازی‌هایی است که از مباحث آزمون در دو هفته گذشته نوشته‌اید. در گام دوم تست‌های مارک‌دار دو هفته قبل را مرور و دوباره حل کنید. در سومین مرحله سؤالات قرمز آزمون قبل که در روز آزمون و بعد از تحلیل آزمون مشخص نموده‌اید را مطالعه کنید. توصیه می‌شود در صورتی که تمایل داشتید کتاب کار آزمون را نیز مطالعه کنید. در آخرین مرحله سعی در جبران عقب‌افتادگی‌هایتان کنید. به این معنا که اگر به بودجه‌بندی آزمون نرسیدید، ابتدا با استفاده از روش‌های بالا، بخشی از بودجه‌بندی را که در طی دو هفته خوانده‌اید مرور کنید و پس از آن در صورت داشتن وقت اضافه باقی‌مانده بودجه‌بندی را بخوانید.

نکته: برای آزمون‌های جمع‌بندی در دو هفته‌ای که فرصت دارید باید کل خلاصه‌نویسی‌ها، حاشیه‌نویسی‌ها،

برجسته‌سازی‌ها، تست‌های مارک‌دار و سؤالات قرمز آزمون‌های قبلی را مرور کنید.

تا به این جا برنامه شما برای دو روز قبل از آزمون مشخص شده است و اما روز آزمون! در روز آزمون شما باید سه الی چهار ساعت را به تحلیل آزمون اختصاص دهید. منظور از تحلیل آزمون این است که از سؤال یک شروع به تصحیح کردن سؤالات کنید. روی شماره سؤال سه دسته از سؤالات را با مازیک قرمز خط بکشید:

۱- سؤالاتی که غلط زدید: با خودکار آبی راه‌حل درست و راه‌حل غلط خودتان را با خودکار قرمز مقابل این سؤالات بنویسید. در مورد دروسی که راه‌حل ندارند نیز توصیه می‌کنیم استدلال غلط خودتان را با خودکار قرمز یادداشت کنید.

۲- سؤالاتی که نزدیک زدید: برای این سؤالات نیز راه‌حل درست را با خودکار قرمز مقابل سؤال بنویسید.

۳- سؤالاتی که درست زدید: ولی نکته‌دار هستند و ایده آن سر جلسه به ذهنتان رسیده است.

این کار به شما کمک می‌کند تا اولاً با مرور اشتباهات قبلی، میزان بی‌دقتی خود را در آزمون‌های بعد کاهش دهید، ثانیاً برای آزمون بعدی با مرور این سؤالات نکاتی را که بلد نبودید را در ذهنتان تثبیت کنید.

با توجه به نکات گفته‌شده و بهره‌گیری از راهنمایی‌های مشاورتان سعی کنید برای هفته‌های پیش رو تغییرات لازم را در برنامه‌های ساعتی خود ایجاد کنید.



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

«به خاطر داشته باش که به منظور دستیابی به موفقیت، بیشتر از هر چیز دیگری به اراده و تصمیم درست نیاز داری.» (آبراهام لینکلن)



۲. جدول ثبت مطالعات هفتگی [هفته نهم]



ایام هفته	درس / فعالیت	نام مبحث	زمان مطالعه	تعداد تمرین یا تست	دین و زندگی	فارسی	انگلیسی	زبان قرآن	عربی	فیزیک	ریاضی	شیمی	هندسه	سایر دروس	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																





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

نام دروس	مبحث مطالعه شده	میزان مطالعه (دقیقه)	تعداد تمرین (تست)	نمره (درصد)	خود ارزیابی (عالی - خوب - متوسط - ضعیف)
دین و زندگی ۱					
فارسی ۱					
انگلیسی ۱					
عربی، زبان قرآن ۱					
فیزیک ۱					
هندسه ۱					
شیمی ۱					
ریاضی ۱					
سایر دروس					
آیتم هر شب					



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



محل چسباندن کارنامه

نظر مشاور





هرچه می‌خواهد دل تنگت بگو

.....

.....



جمله هفته

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



نقاط قوت و ضعف

..... 

.....

.....

.....

.....

.....

..... 



رضایت هفته

..... *

..... *

..... *

..... *

..... *

..... *



تصمیمات مهم
برای آینده!



.....

.....

.....

.....

.....

.....

کارها و تکالیف وقت گیر و حجیم را در طول هفته پخش کنید و از انجام آن‌ها در طول یک روز بپرهیزید. 