



فهرست

۹ ساختار دفتر برنامه‌ریزی
۱۵ اینفوگرافی و بارم‌بندی دروس
۵۱ هفته‌های ۱-۴
۷۱ هفته‌های ۵-۸
۹۱ هفته‌های ۹-۱۲
۱۱۱ هفته‌های ۱۳-۱۴
۱۲۳ هفته‌های ۱۵-۱۸
۱۴۳ هفته‌های ۱۹-۲۲
۱۶۵ هفته‌های ۲۳-۲۶
۱۸۵ هفته‌های ۲۷-۳۰
۲۰۳ هفته‌های ۳۱-۳۴
۲۲۵ هفته‌های ۳۵-۳۸
۲۴۵ هفته‌های ۳۹-۴۲
۲۶۳ هفته‌های ۴۳ - 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 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 نهم 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.

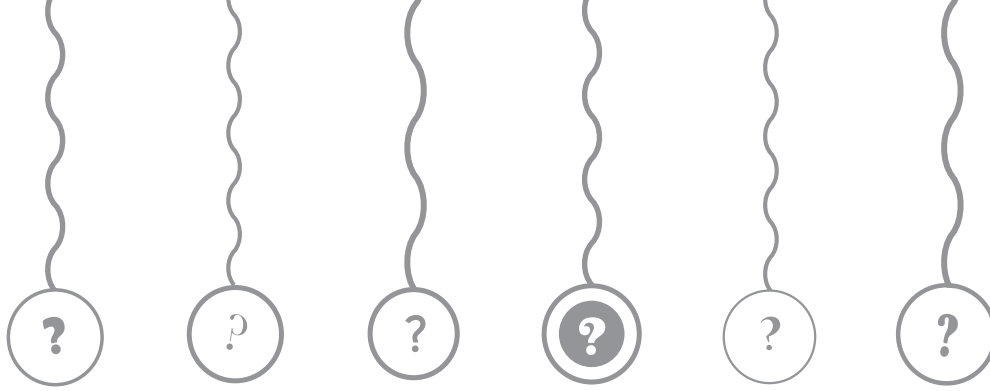
- دانش‌آموزان دوست داشتنی و همراهان همیشگی
- خوبان نادیده نازنینم
- من و همه همکارانم در گاج روایت‌گر قصه‌هایی هستیم که جنسش توکل، امید و عشق است
- ما سال‌هاست دانش‌آموزانی را روایت می‌کنیم که تلاش را معنا بخشیده و خالق پیروزی‌اند
- ما انگیزه را رکن حرکت می‌دانیم و آموزش‌پذیر بودن را افتخار
- و به خود 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.

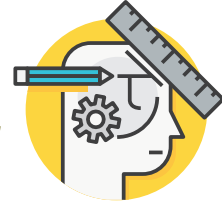
ارادتمند شما - ابوالفضل جوکار

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.

اغلب آدم‌های بزرگ، عظیم‌ترین
موفقیت‌های خود را بلافاصله بعد از
عظیم‌ترین شکست‌هایشان به دست
آورده‌اند.



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 شما کمک می‌کند تا توجه به توانایی و زمان‌بندی مناسب، برنامه‌ای منسجم‌تر و دقیق‌تر برای سال تحصیلی خود تنظیم کنید.

ایستگاه آموزش

در ابتدای هر ماه مقالاتی برایتان آورده‌ایم که متناسب با زمانی که در آن قرار دارید، بیشترین کمک را به پیشرفت تحصیلی‌تان خواهد کرد. این مقالات نه تنها شامل موضوعاتی است که شما را در بهتر درس خواندن راهنمایی می‌کند، بلکه مقالات انگیزشی را نیز شامل می‌شود تا در مواقعی که انگیزه شما برای درس خواندن و تلاش کردن کم شده بود؛ به کمک شما بیاید.

جداول

یکی از مهم‌ترین بخش‌های این دفتر، جداولی است که در آن قرار داده‌ایم. درست پر کردن این جدول‌ها و تحلیل و ارزیابی‌شان در پیشرفت تحصیلی‌تان بسیار مؤثر خواهد بود. ساختار و نحوه پر کردن این سه جدول را به صورت جداگانه شرح می‌دهیم:



جدول ۱: جدول پیش‌بینی فعالیت‌های روزانه

برنامه مطالعاتی پیشنهادی که توسط مشاورتان در ابتدای هفته طراحی می‌شود را در این جدول وارد کنید و تا پایان هفته به‌صورت الگو و طرح اصلی مطالعاتی خود مورد توجه قرار دهید. خودتان نیز می‌توانید این برنامه را طراحی کنید. در این برنامه باید عنوان مباحث درسی، میزان ساعت مطالعه هر درس به‌صورت حدودی، میزان تمرین یا تست‌های مورد نیاز و هر آنچه انتظار دارید در طول هفته انجام دهید، مشخص شود. شما موظف هستید فعالیت‌های خود در طول هفته جاری را در قالب این چهارچوب تنظیم کنید.

۱. جدول پیش‌بینی فعالیت‌های روزانه [هفته اول]									
ایام هفته	درس / فعالیت	جمع ساعت مطالعه روزانه							
		دروس ۱	دروس ۲	دروس ۱	دروس ۲	دروس ۱	دروس ۲	دروس ۱	دروس ۲
شنبه	نام مبحث								
	زمان مطالعه								
	تعداد تمرین یا تست								

جدول ۲: ثبت مطالعات هفتگی

این جدول به منظور ثبت عملکرد مطالعاتی شما در طول هفته و انتقال جزئیات و نکات، جهت تحلیل و بررسی عملکردتان در طول روز، هفته و ماه مورد استفاده قرار می‌گیرد. عنوان مباحث درسی را در سطر اول، زمان‌های مطالعه که حداقل ۳۰ دقیقه و حداکثر ۱۲۰ دقیقه هستند را در خانه‌های سطر دوم و تعداد تمرین‌ها و یا تست‌های حل شده (به‌صورت تکلیف اجباری یا اختیاری) را در سطر سوم ثبت کنید. باید تمامی دروس اعم از دروس اصلی و اختصاصی و یا سایر دروس مثل املا، کار و فناوری، هنر، پیام‌های آسمان و... در ستون‌های این جدول وارد شده و میزان فعالیت روزانه هر درس ثبت شود. از وظایف مهم شما، جمع کردن ساعات در پایان هر روز و بررسی این است که آیا توانسته‌اید میزان کارایی روزانه که توسط خود یا مشاورتان پیش‌بینی شده بود را به مرحله اجرا درآورید یا خیر. در این جدول سطر جمع ساعت کل مطالعه هفتگی، مجموع ساعات مطالعه هر درس در طول هفته را مشخص می‌کند. در مجموع در این جدول، با رعایت امانت در نوشتن واقعیت و به دور از اغراق و زیاده‌روی و یا بی‌دقتی در حین ثبت مطالب، نه تنها می‌توانید کارنامه دقیقی از فعالیت‌های هفتگی خود داشته باشید، بلکه به میزان کم کاری یا زیاده‌روی خود در بعضی دروس یا مباحث و میزان استفاده مفید از زمان هم پی خواهید برد. هم‌چنین یک دید کلی نسبت به میزان مطالعه و نتیجه حاصل برای هر درس پیدا می‌کنید و به تصویر واضح‌تری از جایگاه آموزشی خود می‌رسید.

۲. جدول ثبت مطالعات هفتگی [هفته اول]									
ایام هفته	درس / فعالیت	جمع ساعت مطالعه روزانه							
		دروس ۱	دروس ۲	دروس ۱	دروس ۲	دروس ۱	دروس ۲	دروس ۱	دروس ۲
شنبه	نام مبحث								
	زمان مطالعه								
	تعداد تمرین یا تست								



جدول ۳: ارزیابی هفتگی

این جدول به بررسی مباحث مطالعه شده، میزان مطالعه و تعداد تمرین یا تست حل شده از آن مباحث می‌پردازد. بدین ترتیب به یک ارزشیابی کلی و هدفمند از گزارش مطالعات و تلاش شما در طول یک هفته گذشته به صورت جمع‌بندی شده دست پیدا می‌کنیم تا با کمک آن بتوانیم مسیر مطالعاتی هفته آینده را تعیین کنیم و برنامه دقیق‌تر و واقع‌بینانه‌تری برای آن بچینیم و نتیجه مطلوب‌تری از برنامه انتظار داشته باشیم.


شما موظف هستید کیفیت فعالیت و میزان عمل کردن به برنامه پیشنهادی خود را ارزیابی و تحلیل کنید. همچنین باید نظر اولیاءتان که حاصل برداشت مستقیم و غیر مستقیم و نظارت در طول زمان بر فعالیت‌های شما می‌باشد، در محل مخصوص به خود در دفاتر ثبت شود و در نهایت نظر کارشناسانه و تحلیل‌گرانه مشاور که با رعایت کامل قوانین حوزه یادگیری و برنامه‌ریزی اصولی است، ثبت می‌شود تا به شما در پیدا کردن یک دید کلی از نحوه فعالیتتان کمک کند.

۳. جدول ارزیابی هفتگی [هفته اول]					
نام درس	مبحث مطالعه شده	میزان مطالعه	تعداد تمرین (تست)	نمره (درصد)	خود ارزیابی (عالی - خوب - متوسط - ضعیف)
فارسی هشتم					
ریاضی هشتم					
نگارش هشتم					
علوم تجربی هشتم					
درس اختیاری نهم					
سایر دروس ۱					
سایر دروس ۲					

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.



نظر مشاور

.....

.....

.....

**محل
چسباندن
کارنامه**



تمرین فکری



با توجه به اینکه امسال، یک سال سرنوشت ساز و مهم برای شما است و ممکن است قصد شرکت در آزمون ورودی مدارس استعداد درخشان را داشته باشید، در هر فصل این کتاب یک سؤال هوش برای شما قرار داده‌ایم تا ذهن‌تان برای این آزمون آماده شود. اگر قصد شرکت در این آزمون را هم ندارید، حتماً به سراغ این سؤالات بروید. آن‌ها تمرینی برای تقویت فکرتان خواهد بود و حتماً از حل کردنشان لذت خواهید برد.

پند اخلاقی



انتهای هر فصل یک داستان کوتاه قرار داده‌ایم تا زنگ تفریحی بین درس خواندنتان باشد. البته فراموش نکنید هر کدام از این داستان‌ها، پندی اخلاقی دارد که حتماً در تمام دوران تحصیل و زندگی به دردتان خواهد خورد.

QR کد



در این مجموعه شما می‌توانید با استفاده از تکنولوژی QR کد، که در هر قسمت درج شده است، به فیلم‌ها و تصاویری با محتویات آموزشی، مشاوره‌ای و ... که شما را برای رسیدن به قله‌های موفقیت هدایت می‌کنند، دسترسی داشته باشید. برای دستیابی به این فیلم‌ها کافی است شما برنامه barcode scanner و QR Reader را از اینترنت یا برنامه‌هایی نظیر بازار، app store و ... دریافت نموده و در گوشی خود نصب نمایید. با باز کردن این برنامه دوربین گوشی شما فعال شده و لازم است آن را مقابل بارکدها قرار دهید و فیلم‌ها را مشاهده کنید. همچنین می‌توانید با مراجعه به سایت DRIQ.com بخش دفتر برنامه‌ریزی، این فیلم‌ها را مشاهده کنید.

QR-CODE
SCANNING





Mr. Jokar

BOOK

دفتر برنامه ریزی به روش
مهندس جوکار

اینفوگرافی و
بارمبندی دروس

1

اینفوگرافی ۹ بارمبندی دروس

فهرست دروس

ردیف	نام درس	شماره صفحه
۱	قرآن	۱۷
۲	پیام‌های آسمان	۲۰
۳	عربی	۲۱
۴	مطالعات اجتماعی	۲۵
۵	ریاضی	۲۸
۶	علوم تجربی	۳۱
۷	تربیت بدنی	۳۵
۸	زبان انگلیسی	۳۶
۹	فارسی	۳۸
۱۰	نگارش	۴۲
۱۱	هنر	۴۵
۱۲	آمادگی دفاعی	۴۷
۱۳	کار و فناوری	۴۹





علوم تجربی

علوم تجربی یکی از یازده حوزه یادگیری در برنامه درسی ملی است. این کتاب ۱۶۸ صفحه‌ای، دارای یازده فصل است. به توضیح مختصری از هر فصل می‌پردازیم.

فصل اول: مواد و نقش آن‌ها در زندگی

در این درس می‌آموزیم همه چیزهایی که در زندگی روزمره خود از آن استفاده می‌کنیم از مواد ساخته شده است. این مواد، خود از یک یا چند ماده تشکیل شده‌اند و ممکن است طبیعی یا مصنوعی باشند.

فصل دوم: رفتار اتم‌ها با یکدیگر

در این فصل می‌خواهیم بدانیم که مواد ویژگی‌های متفاوتی دارند و به حالت‌های جامد، مایع و گاز یافت می‌شوند. همه مواد از اتم ساخته شده‌اند. اتم‌ها به روش‌های مختلفی با هم ترکیب می‌شوند و یون‌ها و مولکول‌ها را ایجاد می‌کنند.

فصل سوم: به دنبال محیطی بهتر برای زندگی

آفریدگار مهربان و دانا همه این مواد را برای بقای جانداران، به‌ویژه انسان در کره زمین به امانت گذاشته است. در این فصل با این مطلب مواجه می‌شویم که این امانت برای همه جانداران و نسل‌های بشر است، اما انسان‌ها با مصرف بی‌رویه و غیرمنطقی منابع، سبب برهم خوردن چرخه‌های طبیعی شده‌اند. اینک شایسته است به روش‌های زندگی خود با دقت بیندیشیم و به دنبال راه‌های بهتری برای زندگی کردن باشیم تا همه چیز به روال طبیعی خود برگردد. یکی از عوامل مؤثر بر چرخه‌های طبیعی مصرف سوخت‌های فسیلی است. چرخه‌های طبیعی انواع و منابع گوناگونی دارند که یادگیری این منابع و گوناگونی‌ها و کسب اطلاعات در مورد چگونگی آن‌ها در حفظ چرخه‌های طبیعی بسیار مؤثر است.

فصل چهارم: حرکت چیست؟

در این فصل به بررسی و شناخت حرکت اجسام می‌پردازیم. همه چیز در جهان پیرامون ما در حال حرکت است. حتی زمین که ساکن به نظر می‌رسد، نیز در حرکت است. شناخت حرکت، یکی از راه‌های شناخت جهان فیزیکی پیرامون است. با تعریف کمیت‌های فیزیکی مانند مسافت، جابجایی، سرعت و شتاب می‌توانیم به بررسی حرکت اجسام بپردازیم.



فصل پنجم: نیرو

در این فصل در می‌یابیم که در هر کاری که روزانه انجام می‌دهیم، با نیرو سروکار داریم. وقتی جسمی را می‌کشیم یا آن را هل می‌دهیم؛ به آن نیرو وارد می‌کنیم. در واقع نیرو اثر متقابل بین دو جسم است، به عبارت دیگر در به‌وجود آمدن نیرو، همواره دو جسم مشارکت دارند و البته این اجسام لزوماً در تماس با یکدیگر نیستند.

فصل ششم: زمین ساخت ورقه‌ای

در هنگام عبور از نواحی کوهستانی البرز و زاگرس با پدیده‌های زمین‌شناسی مختلفی مانند چین‌خوردگی‌های کوچک و بزرگ، شکستگی‌ها و ... مواجه می‌شوید. این رشته کوه‌ها چگونه به‌وجود آمده‌اند؟ قبل از تشکیل آن‌ها سرزمین ایران چه شکلی بوده است؟ علت پیدایش چین‌خوردگی‌ها و شکستگی‌ها چیست؟ پاسخ این پرسش‌ها را با مطالعه این فصل به دست می‌آورید.

فصل هفتم: آثاری از گذشته زمین

با دقت در محیط پیرامون خود ممکن است با این پرسش‌ها که «آیا سطح زمین، از ابتدا به همین شکل بوده است یا اینکه در طول زمان دچار تغییرات شده؟»، «چگونه می‌توان از تغییرات گذشته زمین مطلع شد؟» مواجه شوید. در این فصل به چگونگی تغییر زمین در گذر زمان می‌پردازیم.

فصل هشتم: فشار و آثار آن

چرا وقتی با کفش‌های معمولی روی برف راه می‌رویم، کفش‌هایمان در آن فرو می‌روند، اما اگر چوب اسکی به پا داشته باشیم، کمتر در برف فرو می‌رویم؟ چرا پونز با کمی تلاش درون چوب یا دیوار فرو می‌رود؟ در این فصل با معرفی مفهوم فشار می‌کوشیم تا شناخت بهتری از پدیده‌ها به دست آوریم.

فصل نهم: ماشین‌ها

در این فصل می‌خواهیم بدانیم که چگونه می‌توانیم جسمی را که خیلی سنگین است، حمل یا جابه‌جا کنیم؟ یا امروزه چگونه ماهواره‌ها را به فضا پرتاب می‌کنند؟ قطعاً پاسخ این سؤالات استفاده از ماشین است. تصور زندگی بدون ماشین، بسیار سخت است. ماشین‌ها در بیشتر کارهای روزانه ما نقش اساسی دارند و به ما کمک می‌کنند. هر ماشین برای منظور و کار مشخصی طراحی و ساخته شده است.

فصل دهم: نگاهی به فضا

پس از غروب آفتاب، وقتی به آسمان نگاه می‌کنیم، زیبایی و نقاط روشن آن باعث می‌شود که پرسش‌های زیادی در ذهن ما به‌وجود آید. این نقاط روشن در آسمان ستاره‌اند یا سیاره؟ آیا آن‌ها در محل خود ثابت‌اند یا جابه‌جا می‌شوند؟ در این فصل می‌خواهیم بدانیم که با توسعه ابزارهای مشاهده آسمان، اطلاعات و یافته‌های بشر نسبت به فضای اطراف زمین افزایش یافته است. انسان با سفر به فضا، در پی کشف اسرار جهان هستی و حیات در سیارات و منظومه‌های فراخورشیدی است.

فصل یازدهم: گوناگونی جانداران

در این فصل می‌آموزیم که زیست‌شناسان به‌منظور مطالعه و استفاده از جانداران، آن‌ها را در گروه‌های متفاوتی قرار می‌دهند. آن‌ها ابتدا همه جانداران را به پنج گروه اصلی جانوران، گیاهان، قارچ‌ها، آغازیان و باکتری‌ها تقسیم کرده و سپس آن‌ها را در گروه‌های کوچک‌تری قرار می‌دهند.



فصل دوازدهم: دنیای گیاهان

در این فصل می‌خواهیم بدانیم که از گیاهان چه استفاده‌هایی می‌کنیم؟ آیا می‌توانیم بدون گیاهان زندگی کنیم؟ بسیاری از جانداران بدون گیاهان دوام نمی‌آورند. با شناخت ویژگی‌های گیاهان می‌توانیم از آن‌ها استفاده‌های بیشتری کنیم. اگر بخواهیم از نقشی که گیاهان در زندگی ما دارند، سخن بگوییم، کافی است همین کتابی را که در دست داریم، مثال بزنیم. بافت و کاغذهای همین کتاب از گیاهان به‌دست آمده است.

فصل سیزدهم: جانوران بی‌مه‌دار

در این فصل می‌آموزیم که جانوران نسبت به دیگر موجودات زنده گوناگونی بیشتری دارند. دانشمندان، سلسلهٔ جانوران را در دو گروه اصلی بی‌مه‌رها و مه‌داران، رده‌بندی می‌کنند. اکثر جانوران، بی‌مه‌راند و از گروه‌های متنوعی تشکیل شده‌اند. بیشتر بی‌مه‌رها اسکلت خارجی دارند و ستون مه‌ر ندارند، مانند: اسفنج‌ها، مرجان‌ها، کرم‌ها، نرم‌تنان، بندپایان و خارپوستان.

فصل چهاردهم: جانوران مه‌دار


در این فصل می‌خواهیم بدانیم که جانوران مه‌دار، ستون مه‌ر و اسکلت داخلی دارند. جانوران مه‌دار در بخشی از اسکلت داخلی خود ستونی از مه‌ر دارند که بخش‌های دیگر به آن متصل‌اند. مه‌داران در پنج گروه ماهی‌ها، دوزیستان، خزندگان، پرنده‌گان و پستانداران طبقه‌بندی می‌شوند.

فصل پانزدهم: با هم زیستن

زنبوری که تازه شهد گلی را خورده، به سوی کندو در پرواز است که زنبورخوارِ گرسنه‌ای آن را شکار می‌کند. شاید این آخرین غذایی باشد! در این فصل می‌خواهیم بدانیم که چه ارتباطی بین زنبورخوار و زنبور وجود دارد؟ چه عواملی بر زندگی این جانداران تأثیر می‌گذارد؟ تلاش برای پاسخ به چنین پرسش‌هایی، مورد علاقهٔ زیست‌شناسانی است که دربارهٔ ارتباط جانداران با همدیگر و ارتباط آن‌ها با محیط مطالعه می‌کنند.



Mr. Jokar



BOOK

دفتر برنامه ریزی به روش
مهندس جوکار

هفته‌های ۱-۴

2



اهمیت برنامه ریزی در تحصیل

شما در طول روز زمان زیادی برای انجام کارهای مختلف اعم از تفریح، آرامش، مطالعه، خواب و... صرف می‌کنید. با تنظیم یک برنامه مدون می‌توانید از زمان خود بیشترین استفاده را ببرید و اتلاف وقت خود را به حداقل برسانید. با آغاز سال تحصیلی اگر برای مطالعه برنامه‌ای مرتب و منظم نداشته باشید، تکالیف درسی شما روز به روز انباشته می‌شود و رغبت شما برای شروع مطالعه کم می‌شود. شما باید برنامه‌ای تدوین کنید که هر روز ابتدا درس‌های همان روز را مطالعه کرده و سپس درس‌های روز بعد را مطالعه کنید. بدین صورت:

- هر روز با خیال راحت و بدون تنش‌های ذهنی سر کلاس حاضر شده و درس‌ها را بهتر خواهید فهمید.
- در پایان هفته و همچنین پایان نیم‌سال و سال تحصیلی با حجم انبوهی از دروس خوانده نشده روبه‌رو نخواهید شد و معنای آرامش را حس خواهید کرد.



- شب‌های امتحان نیازی به شب‌زنده‌داری، نگرانی و استرس ندارید و با یک مرور ساده، همهٔ درس‌ها را به خاطر می‌آورید. در پایان هم بهترین نتیجه را کسب می‌کنید.
- اینک با توجه به اطلاعاتی که کسب کردید عاقلانه‌ترین راه، برنامه‌ریزی است.
- باید توجه داشته باشید برنامه‌ای که طراحی می‌کنید با شرایط زندگی شما، ساعات کلاس درس، فعالیت‌های خارج از مدرسه، ساعات استراحت و خواب، ساعت‌های خوردن و آشامیدن و... مطابقت داشته باشد و یک برنامهٔ آرمانی و فراواقعی نباشد.
- نکته مهم این است که سعی کنید طبق آن برنامه عمل کنید!



اهمیت دفتر برنامه‌ریزی

می‌توان گفت برنامه‌ریزی برای مطالعه و تکمیل دفتر برنامه‌ریزی مهم‌ترین کلید موفقیت در دوران تحصیل است. مطالعه دفتر برنامه‌ریزی و پر کردن آن به شما کمک می‌کند تا ساعت مطالعه خود را در یک بازه زمانی کوتاه، افزایش دهید و این کار سبب افزایش انگیزه شما می‌شود. این دفتر شما را از سردرگمی نجات داده و نقاط قوت و ضعف شما را گوشزد می‌کند. با استفاده از دفتر برنامه‌ریزی می‌توانید میزان پیشرفت یا عدم پیشرفت در هر درس را با توجه به ساعت مطالعه آن درس ارزیابی کرده و برنامه‌ای منسجم برای پیشرفت خود تدوین کنید.

فواید دفتر برنامه‌ریزی عبارت است از:

- افزایش ساعات مطالعه
- ایجاد نظم در مطالعه و تمام برنامه‌های زندگی
- صرفه‌جویی در زمان
- درک درست از برنامه‌ریزی مطالعاتی
- نجات از سردرگمی و بلا تکلیفی
- ایجاد دید کلی از روند مطالعاتی
- ایجاد دید کلی از میزان فعالیت‌ها
- تشویق و انگیزه جهت اصلاح برنامه مطالعاتی



اصول صحیح برنامه‌ریزی



ابتدا هدف خود را به طور دقیق و روشن مشخص کنید. اهداف خود را زمان‌بندی کرده و به دو بخش بلندمدت و کوتاه‌مدت تفکیک کنید. اهداف خود را یادداشت کرده و برای دستیابی به آنها تلاش کنید.

مثال

هدف بلندمدت: معدل پایان سال بالای ۱۹
هدف کوتاه‌مدت: مطالعه (به عنوان مثال) دروس عربی و ریاضی در این هفته

مطالعه به صورت موازی



اکثر افراد ترجیح می‌دهند مطالعه تک‌درسی داشته باشند مثلاً کل یک هفته را فقط به یک درس اختصاص می‌دهند. بکارگیری این شیوه (شیوه بدون تنوع و ملال‌آور) موجب خستگی ذهن و کاهش بازده یادگیری می‌شود. روش بهتر و کارآمدتر، مطالعه به صورت موازی است. در این روش شما چند درس را برای مدت زمان معین انتخاب کرده و مطالعه می‌کنید. با این کار در مطالعه شما تنوع ایجاد شده و از خستگی ذهن شما جلوگیری می‌شود. به دو نمونه برنامه زیر توجه کنید:

۱) مطالعه درس علوم، فارسی و ریاضی در یک هفته که به ترتیب دو روز اول علوم، دو روز دوم فارسی و دو روز سوم ریاضی مطالعه شود.

۲) مطالعه درس علوم، فارسی و ریاضی در یک هفته به این صورت که صبح علوم، ظهر فارسی و عصر ریاضی مطالعه شود.

قضاوت با شما! کدام روش بازدهی بیش‌تری دارد؟ به طور طبیعی برنامه دوم مناسب‌تر و کارآمدتر است. زیرا در یک روز سه درس متفاوت را مطالعه می‌کنید در حالی که در روش اول منحصراً هر دو روز یک درس را مطالعه خواهید کرد.

تابستان و مطالعه



شما باید توجه داشته باشید در برنامه تفریحی تابستان، زمانی را برای مطالعه دروس در نظر بگیرید تا تابستان شما علاوه بر فعالیت‌های آزاد و تفریحی، بار علمی نیز داشته باشد. هر چه زودتر برای تابستان شروع به برنامه‌ریزی کنید تا فرصت از دستتان نرود. فواید مطالعه در تابستان عبارت است از:

- آمادگی ذهن و جلوگیری از متوقف شدن فرایند یادگیری
 - بالا رفتن اعتماد به نفس برای ورود به مقاطع بالاتر
 - شناسایی نقاط قوت و ضعف خود در سال تحصیلی گذشته
- برای برنامه‌ریزی در تابستان باید نقاط ضعف خود را مورد توجه قرار دهید و سعی در تقویت و اصلاح آنها داشته باشید. هم‌چنین بر نقاط قوتتان تکیه کنید تا آنها حفظ شود و بیش از گذشته بهبود یابد.



۱. جدول پیش‌بینی فعالیت‌های روزانه [هفته اول]

ایام هفته	درس / فعالیت	جمع ساعت مطالعه روزانه						
		هشتم فارسی	هشتم ریاضی	هشتم نگارش	هشتم علوم تجربی	نهم اختیاری	دروس ۱ سایر	دروس ۲ سایر
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	جمع ساعت مطالعه روزانه						
		هشتم فارسی	هشتم ریاضی	هشتم نگارش	هشتم علوم تجربی	نهم اختیاری	دروس ۱ سایر	دروس ۲ سایر
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. جدول ارزیابی هفتگی [هفته اول]

نام درس	مبحث مطالعه شده	میزان مطالعه	تعداد تمرین (تست)	نمره (درصد)	خود ارزیابی (عالی - خوب - متوسط - ضعیف)
فارسی هشتم					
ریاضی هشتم					
نگارش هشتم					
علوم تجربی هشتم					
دروس اختیاری نهم					
سایر دروس ۱					
سایر دروس ۲					

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

