



فهرست

۹	روشن استفاده از دفتر برنامه‌ریزی
۱۷	اینفوگرافی و بارم‌بندی دروس
۶۳	ماه اول - هفته‌های ۱-۴
۹۳	ماه دوم - هفته‌های ۵-۸
۱۲۱	ماه سوم - هفته‌های ۹-۱۲
۱۴۷	ماه چهارم - هفته‌های ۱۳-۱۶
۱۷۷	ماه پنجم - هفته‌های ۱۷-۲۰
۲۰۵	ماه ششم - هفته‌های ۲۱-۲۴
۲۳۹	ماه هفتم - هفته‌های ۲۵-۲۸
۲۶۷	ماه هشتم - هفته‌های ۲۹-۳۲
۲۹۹	ماه نهم - هفته‌های ۳۳-۳۶
۳۳۳	ماه دهم - هفته‌های ۳۷-۴۰
۳۶۱	ماه یازدهم - هفته‌های ۴۱-۴۴
۳۹۳	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 پیش روی شما برای پایه یازدهم رشته تجربی طراحی شده و پوشش دهنده 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.

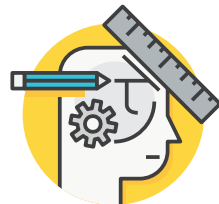
- دانش‌آموزان دوست داشتنی و همراهان همیشگی
 - خوبان نادیده نازنینم
 - من و همه همکارانم در گاج روایت‌گر قصه‌هایی هستیم که جنسش توکل، امید و عشق است
 - ما سال‌هاست دانش‌آموزانی را روایت می‌کنیم که تلاش را معنا بخشیده و خالق پیروزی‌اند
 - ما انگیزه را رکن حرکت می‌دانیم و آموزش‌پذیر بودن را افتخار
- و به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

دفتر برنامه‌ریزی پیش رویتان 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 این که 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»

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.

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 ساعتی برای دو هفته		
روزهای هفته	ساعت	دروس
شنبه	۶	فیزیک: ۱۲ / فارسی: ۱۲ / شیمی: ۲
یکشنبه	۸	فیزیک: ۱۲ / ریاضی: ۱۲ / زیست: ۱۲ / فارسی: ۲
دوشنبه	۶	فیزیک: ۱۷۵ / زیست: ۱۷۵ / زمین: ۱۷۵ / عربی: ۱۷۵



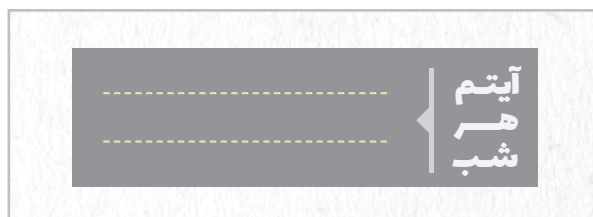
برنامه جمعی بر اساس بودجه‌بندی آزمون			
نام درس	مباحثی که باید خوانده شود	نام درس	مباحثی که باید خوانده شود
فارسی ۲	درس ۱ و ۲		
شیمی ۲	فصل ۱ (تا ابتدای زنجای واقعی و آنتش‌ها)		
فیزیک ۲	فصل ۱ (تا ابتدای پتانسیل الکتریکی)		
زیست ۲	فصل‌های ۱ و ۲		

آیتم هر شب



در این بخش، آیتم هر شبی که باید برای ۲ هفته پیش رو بخوانید انتخاب می‌کنید. به شما اطمینان می‌دهیم که اگر مطابق روش ارائه شده عمل کنید و 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 عربی به عنوان آیتم هر شب توصیه می‌شود.



جداول



در شروع هر هفته ۳ جدول دادیم:

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 پیش رو 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 می‌خواهید 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]

نام هفته	فعالیت	درس	دین و زندگی ۱	فارسی ۱	ریاضی ۱	زبان قرآن ۱	عربی، قرآنی، فیزیک ۱	انگلیسی ۱	شیمی ۱	زیست‌شناسی ۱	سایر دروس	آیتم هر شب	جمع ساعات مطالعه روزانه
		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 کیفی 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					
ریاضی 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.

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.

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.



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 ...

* صبح‌ها یک ساعت زودتر بیدار شوم!

تصمیمات مهم
برای آینده!

هرچه می‌خواهد دل تنگت بگو



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



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.



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)	۲۵
۴	نگارش (۲)	۲۸
۵	زبان انگلیسی (۲)	۳۰
۶	تربیت بدنی (۲)	۳۳
۷	تاریخ معاصر ایران	۳۵
۸	ریاضی (۲)	۳۸
۹	فیزیک (۲)	۴۰
۱۰	شیمی (۲)	۴۳
۱۱	زیست‌شناسی (۲)	۴۶
۱۲	انسان و محیط زیست	۴۹
۱۳	آزمایشگاه علوم تجربی (۲)	۵۱
۱۴	زمین‌شناسی	۵۲
۱۵	* هنر ۱	۵۴
۱۶	* تفکر و سواد رسانه‌ای	۵۷
۱۷	* کارگاه کارآفرینی و تولید	۶۱

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





زیست‌شناسی (۲)

این کتاب در ۱۵۲ صفحه و در قالب ۹ فصل تدوین شده است.

فصل ۱: مربوط به تنظیم عصبی در انسان و سایر جانوران است که در گفتار یک یاخته‌های این بافت (بافت عصبی) و در گفتار دو ساختار دستگاه عصبی بیان شده است.

در فصل ۲: که مربوط به حواس است سه گفتار آورده شده به این صورت که در گفتار یک با گیرنده‌های حسی فراتر از آنچه در سال‌های گذشته آموخته‌اید، آشنا خواهید شد. در گفتار دو حواس ویژه (گیرنده‌های حس بینایی، شنوایی، تعادل، بویایی و چشایی) را بررسی خواهید کرد. در آخرین گفتار این فصل نیز به بررسی این موضوع که گیرنده‌های حسی در جانوران به چه صورتی هستند خواهید پرداخت.

فصل ۳: مربوط به دستگاه حرکتی است که شامل دو بخش استخوان‌ها، اسکلت، ماهیچه و حرکت است که به ترتیب در قالب گفتار یک و گفتار دو بیان شده‌اند.

فصل ۴: در این فصل با عنوان تنظیم شیمیایی، می‌خواهید بدانید که یاخته‌های قسمت‌های مختلف بدن ما علاوه بر ارتباط از طریق ناقلین عصبی به چه صورت از طریق مولکول‌ها با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند. بنابراین در گفتار یک با ارتباط شیمیایی هورمون‌های ترشح شده از غده‌های بدن و در گفتار دو با غده‌های درون‌ریز، گوناگونی پاسخ یاخته‌ها به هورمون‌ها، تنظیم بازخوردی ترشح هورمون‌ها و در نهایت ارتباط شیمیایی در جانوران آشنا خواهید شد.

فصل ۵: این فصل به بیان اهمیت ایمنی در برابر عوامل خارجی بیماری‌زا می‌پردازد. در گفتار یک نخستین خط دفاعی، در گفتار دو دومین خط دفاعی و واکنش‌های عمومی اما سریع حاصل از این خط دفاعی و در گفتار سه سومین خط دفاعی که دفاع اختصاصی است شرح داده شده است.

فصل ۶: در این فصل نیز مطالبی را پیرامون تقسیم یاخته فرا خواهید گرفت که لازمه آن آشنایی با کروموزوم و تقسیم میتوز و میوز (تولیدمثل جنسی) است که به ترتیب در قالب گفتارهای یک، دو و سه بیان شده‌اند.

فصل ۷: در سال‌های گذشته دانستید که تولیدمثل یکی از ویژگی‌های حیات است بنابراین در گفتار یک این فصل با دستگاه تولیدمثل مرد، در گفتار دو با دستگاه تولیدمثل زن و در گفتار سه به رشد و نمو جنین خواهید پرداخت. در



نهایت در گفتار چهار، چگونگی انجام تولیدمثل جنسی (لقاح) را بررسی خواهید کرد.

فصل ۸: با عنوان تولیدمثل نهاندانگان، در گفتار یک به بیان انواع تولیدمثل غیرجنسی در گیاهان و در گفتار دو به نحوه تولیدمثل جنسی و عوامل دخیل در آن می‌پردازد و در گفتار سه توضیح می‌دهد که سلول تخم باید چه مراحل را طی کند تا به یک گیاه جدید تبدیل شود. همچنین در این گفتار با انواع میوه‌های دانه‌دار و بدون دانه آشنا خواهید شد و مطالبی را پیرامون گیاهان یک ساله، دو ساله و چند ساله فرا خواهید گرفت.

فصل ۹: این فصل که فصل انتهایی کتاب می‌باشد به بیان پاسخ گیاهان به محرک‌ها می‌پردازد. بنابراین لازم است در گفتار یک با تنظیم‌کننده‌های رشد در گیاهان آشنا شوید و در گفتار دو بدانید که گیاهان به محیطی که در آن قرار دارند چه پاسخی می‌دهند.

● حال با شیوه ارزشیابی و بارم‌بندی این درس آشنا شویم:

ارزشیابی از شما در مورد این درس به دو صورت مستمر و نهایی انجام می‌شود.

ارزشیابی مستمر: معلم آن را براساس فعالیت‌های گروهی یا انفرادی شما در کلاس یا خارج از کلاس و در طول سال تحصیلی انجام می‌دهد. این ارزشیابی براساس مشاهدات معلم و تعامل بین معلم و شما در هنگام انجام هر فعالیت یا براساس پرسش‌های کتبی و شفاهی انجام می‌شود. نمره این ارزشیابی برای هر نوبت (نوبت اول سال و نوبت دوم سال) ۲۰ نمره است.

ارزشیابی پایانی: در سه نوبت به صورت آزمون کتبی انجام می‌شود. در نوبت اول ۲۰ نمره آن از قسمت اول کتاب (تا صفحه ۷۹ طراحی می‌شود. در نوبت دوم ۵ نمره از قسمت اول کتاب و ۱۵ نمره از قسمت دوم کتاب و در آزمون شهریور ماه ۲۰ نمره از تمام کتاب مطابق با جداول صفحه بعد طراحی می‌گردد:

فصل	نوبت اول	نوبت دوم
۱- تنظیم عصبی	۴	۱
۲- حواس	۴	۱
۳- دستگاه حرکتی	۳/۵	۱
۴- تنظیم هورمونی	۲/۵	۱
۵- ایمنی	۴	۱
فعالیت‌ها	۲	
۶- تقسیم سلولی		۳
۷- تولیدمثل در انسان		۴
۸- تولیدمثل در نهاندانگان		۳
۹- پاسخ‌های گیاهی		۳
فعالیت		۲
جمع	۲۰	۲۰

بارم‌بندی درس زیست‌شناسی (۲)



شهریور ماه	
شماره و نام فصل	(۲۰ نمره از کل کتاب)
۱- تنظیم عصبی	۲
۲- حواس	۲
۳- دستگاه حرکتی	۲
۴- تنظیم هورمونی	۱/۵
۵- ایمنی	۲
۶- تقسیم سلولی	۲
۷- تولیدمثل در انسان	۲/۵
۸- تولیدمثل در نهاندانگان	۲
۹- پاسخ‌های گیاهی	۲
فعالیت‌ها	۲
جمع	۲۰

در کلیه امتحانات، نمرات هر فصل ممکن است نیم نمره نسبت به بارم فوق تغییر داشته باشد.





انرژی مثبت:

مشکلات بدون میم

صرف نظر از اینکه اوضاع چقدر ناخوشایند

به نظر برسد، وضعیت همیشه بهتر

«جوی فیلدینگ»

خواهد شد.



اوقات تعجب می‌کنیم که چرا خداوند باید بگذارد ما چنین دوران سختی را بگذرانیم اما او می‌داند که وقتی همه این سختی‌ها را به درستی در کنار هم قرار دهد، نتیجه همیشه خوب است. ما تنها باید به او اعتماد کنیم، در نهایت همه این پیشامدها با هم به یک نتیجه فوق‌العاده می‌رسند.

ما شاید تحمل رنج و سختی را نداشته باشیم و یا از مطالعه کردن یا اصلاً از بعضی دروس خوشمان نیاید اما همه این‌ها مثل مواد اولیه کیک‌پزی هستند و در نهایت به صورت ترکیبی عالی خود را نشان می‌دهند پس ناامید نشوید و مسیر را با قدرت ادامه دهید.

پسر کوچکی برای مادر بزرگش توضیح می‌داد که چگونه همه چیز ایراد دارد... مدرسه، خانواده، دوستان و... مادر بزرگ که مشغول پختن کیک بود از پسر کوچولو پرسید که کیک دوست داری؟ و پسر کوچولو پاسخ داد: البته که دوست دارم. روغن چطور؟ نه! و حالا دو تا تخم‌مرغ. نه مادر بزرگ! آرد چی؟ از آرد خویشت می‌آید؟ جوش شیرین چطور؟ نه مادر بزرگ! حالم از همه‌شان به هم می‌خورد. بله، همه این چیزها به تنهایی بد به نظر می‌رسند اما وقتی به درستی با هم مخلوط شوند، یک کیک خوشمزه درست می‌شود. خداوند هم به همین ترتیب عمل می‌کند. خیلی از





ایستگاه آموزش ۹: 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 به‌گونه‌ای که در آزمون‌ها موفق‌تر باشید به‌طور 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 به‌سزایی 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 انتهای 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.



برنامه ریزی ساعتی و حجمی

آیتم
هر
شب

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		
سه شنبه		
چهارشنبه		
پنجشنبه		
جمعه		

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

«عظمت واقعی در آن نیست که هرگز سقوط نکنیم، بلکه در آن است که هر بار سقوط کردیم، دوباره برخیزیم.» (آندره ژید)



۱. جدول پیش‌بینی فعالیت‌های روزانه [هفته سیزدهم]

ایام هفته	درس	دین و زندگی ۱	فارسی ۱	ریاضی ۱	زبان قرآن ۱	عربی	فیزیک ۱	انگلیسی ۱	شیمی ۱	زیست‌شناسی ۱	سایر دروس	آینم هرشب	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 سیزدهم]

ایام هفته	درس	فعالیت	دین و زندگی ۱	فارسی ۱	ریاضی ۱	زبان قرآن ۱	عربی	فیزیک ۱	انگلیسی ۱	شیمی ۱	زیست‌شناسی ۱	سایر دروس	آینم هرشب	جمع ساعت مطالعه روزانه
														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 سیزدهم]

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					
ریاضی ۱					
عربی، زبان قرآن ۱					
فیزیک ۱					
انگلیسی ۱					
شیمی ۱					
زیست شناسی ۱					
سایر دروس					
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

Blank lined area for writing.

Blank lined area for writing with plus and minus signs.



رضایت هفته



Blank lined area for writing with asterisks.



تصمیمات مهم
برای آینده!

اگر از تابستان خود به خوبی استفاده نکرده‌اید، نگران نباشید. به گذشته فکر نکنید، از همین امروز تلاش کنید و مطمئن باشید می‌توانید موفق شوید.

