

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه: جوکار، ابوالفضل

عنوان و نام پدیدآور: با برنامه ستاره شو / مؤلف: ابوالفضل جوکار.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات بین‌المللی گاج، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص.

شابک: ۸- ۷۵۱ - ۳۵۹ - ۶۰۰ - ۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: برنامه‌ریزی درسی - ایران

موضوع: Lesson Planning - Iran

موضوع: موفقیت تحصیلی - برنامه‌ریزی

موضوع: Academic achievement - Planning

موضوع: موفقیت تحصیلی - برنامه‌ریزی - فرم‌ها

موضوع: Academic achievement - Planning - Forms

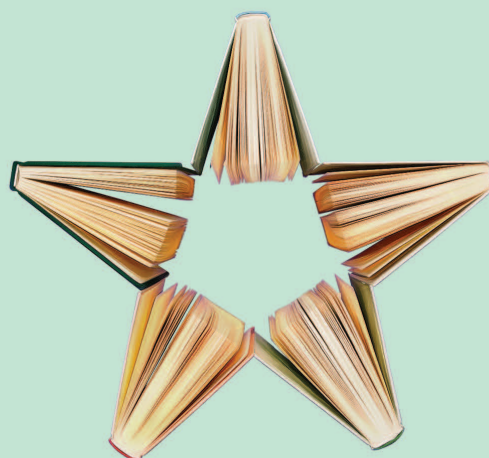
موضوع: آموزش ابتدایی - ایران - برنامه‌ریزی

موضوع: Education, Elementary - Iran - Planning

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ ب۹ج/۱۵/ LB۲۸۰۶

رده‌بندی دیویی: ۳۷۵/۰۰۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۰۹۴۲۳



ستاره شو!

## دفتر برنامه‌ریزی به‌روش مهندس جوکار



ناشر: انتشارات بین‌المللی گاج

عنوان کتاب: دفتر برنامه‌ریزی به روش مهندس جوکار

مؤلف: مهندس ابوالفضل جوکار

طرح جلد و گرافیک: منصور سماواتی

صفحه آرایشی: هلیا حیدری‌تبار

امور چاپ: علی مزرعتی

چاپخانه: گاج

نوبت چاپ: اول (۱۳۹۶)

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

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

تلفن: ۰۲۱ - ۶۴۲۰

صندوق پستی: ۳۷۷ - ۱۳۱۴۵

پایگاه اینترنتی: [www.gaj.ir](http://www.gaj.ir)

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

## فهرست

۵	سخنی با والدین	
۶	روش استفاده از دفتر برنامه‌ریزی	
۱۵	<b>داستان لاک‌پشت و خرگوش</b>	
۲۰	هفته‌های ۱-۲	
۲۴	ایستگاه آموزش ۱: مقدمات مطالعه	
۲۶	هفته‌های ۳-۴	
۳۱	<b>داستان طوفان بزرگ</b>	
۳۶	هفته‌های ۵-۶	
۴۰	ایستگاه آموزش ۲: روش مطالعه	
۴۲	هفته‌های ۷-۸	
۴۷	<b>داستان مرغ قرمز کوچولو</b>	
۵۲	هفته‌های ۹-۱۰	
۵۶	ایستگاه آموزش ۳: تغذیه	
۵۸	هفته‌های ۱۱-۱۲	
۶۳	<b>داستان موسی (ع) و فرعونیان</b>	
۶۸	هفته‌های ۱۳-۱۴	
۷۲	ایستگاه آموزش ۴: آمادگی برای امتحانات	
۷۴	هفته‌های ۱۵-۱۶	
۷۹	<b>داستان شیر و دوستان</b>	
۸۴	هفته‌های ۱۷-۱۸	
۸۸	ایستگاه آموزش ۵: برنامه‌ریزی	
۹۰	هفته‌های ۱۹-۲۰	
۹۵	<b>داستان در کام نهنگ</b>	
۱۰۰	هفته‌های ۲۱-۲۲	
۱۰۴	ایستگاه آموزش ۶: خواب	
۱۰۶	هفته‌های ۲۳-۲۴	
۱۱۱	<b>داستان خرچنگ و پلیکان</b>	
۱۱۶	هفته‌های ۲۵-۲۶	
۱۲۰	ایستگاه آموزش ۷: چگونه انشا بنویسیم؟	
۱۲۲	هفته‌های ۲۷-۲۸	
۱۲۷	<b>داستان گلستان در آتش</b>	
۱۳۲	هفته‌های ۲۹-۳۰	
۱۳۶	ایستگاه آموزش ۸: تمرکز	
۱۳۸	هفته‌های ۳۱-۳۲	
۱۴۳	<b>داستان چوپان دروغگو</b>	
۱۴۸	هفته‌های ۳۳-۳۴	
۱۵۲	ایستگاه آموزش ۹: دقت	
۱۵۴	هفته‌های ۳۵-۳۶	
۱۵۹	<b>داستان جوجه اردک زشت</b>	
۱۶۴	هفته‌های ۳۷-۴۰	
۱۷۲	ایستگاه آموزش ۱۰: رنگ‌آمیزی	



## مشخصات دانش آموز

سال تحصیلی: .....

نام: .....

نام خانوادگی: .....

تلفن: .....

نام مدرسه: .....

کلاس: .....

نام معلم: .....

نشانی مدرسه: .....

.....

تلفن مدرسه: .....

سایت مدرسه: .....

پست الکترونیک مدرسه: .....

نمونه‌ی امضای مادر

نمونه‌ی امضای پدر



## سخنی با والدین



والدین عزیز

سلام

فرزندانتان برای حرکت در مسیر موفقیت نیاز به همراهی دارند که بتوانند به او تکیه کنند. پدر و مادرها اغلب نمی‌دانند به چه صورت و به چه طریقی می‌توانند در امر آموزش و یادگیری به فرزندانشان کمک کنند. شاید بارها و بارها این جمله را که «درس بخوان» به فرزند خود گفته و تکرار کرده باشید، اما در بیشتر مواقع این شیوه جوابگو نبوده است. یادتان باشد در دوران ابتدایی فرزندانتان در زندگی تحصیلی خود به شما وابسته هستند و باید تلاش کنید در تحصیل آنها نقش فعال‌تری داشته باشید؛ این امر سبب می‌شود تا یادگیری برای آنها دلپذیرتر شده و اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنند.

واقعیت این است که شما فرزند خود را بهتر از هرکس دیگری می‌شناسید، پس بهترین فردی که می‌تواند به فرزندتان کمک کند و همراه و تشویق‌کننده‌ی او باشد، شما هستید.

بنابراین از همین ابتدای سال تحصیلی از شما می‌خواهیم که یار و همراه فرزندتان بوده و با رعایت نکاتی ساده اما مؤثر، مسیر او را هموار سازید. به همین منظور توصیه‌هایی را به شما می‌کنیم که مطمئن باشید با اجرا کردن آنها کمک بسیار زیادی به او خواهید کرد.

تذکر درسی به فرزندتان در ابتدا و برای مدت کوتاهی می‌تواند تاثیر مثبت داشته باشد، اما به یاد داشته باشید بعد از گذشت زمانی نه چندان زیاد او به این تذکرات بی‌اعتنا می‌شود و تا حدی پیش می‌رود که بعد از مدتی نسبت به تذکرات شما جبهه خواهد گرفت و این امر به بحث و جدل میان شما و فرزندتان خواهد انجامید. به شما توصیه می‌کنیم برای اینکه در روابطتان به مرحله‌ی سوم نرسید، از دادن تذکرات درسی خودداری کنید؛ چون باید بدانید که با دادن تذکر نه‌ایتاً دیر یا زود به مرحله‌ی سوم خواهید رسید، پس چه بهتر که از همین ابتدا جلوی این اتفاق را بگیرید. برای اینکه نظارت درستی بر درس فرزندتان داشته باشید، سعی کنید این وظیفه را برون‌سپاری کرده و از طریق مشاور تحصیلی یا معلمان مدرسه اقدام نمایید.

هیچ‌گاه مسائل درسی فرزندتان را به طور مستقیم به او تذکر ندهید. اگر مشکلی وجود دارد، سعی کنید آن را بدون در جریان قرار گرفتن فرزندتان به اطلاع مشاور یا معلم رسانده و از آنها بخواهید تا این موضوع را مطرح کنند. در ایام امتحانات با فرزندتان مدارای بیشتری کنید. حتی اگر دیدید پرخاشگر شده، آن را به حساب بی‌ادبی او نگذارید و بدانید به دلیل فشار امتحانات است؛ پس کمی بیشتر با آنها مدارا کنید.

اما در ارتباط با این دفتر، یعنی دفتر برنامه‌ریزی که روبه‌روی شماست، به منظور آشنایی فرزندانتان با امر برنامه‌ریزی با ساختاری کاملاً ساده در عین حال بسیار دقیق و برنامه‌ریزی‌شده نگارش شده است. در این دفتر سعی شده تا به زبانی ساده اصول برنامه‌ریزی، نکات آموزشی، مطالب علمی و داستان‌هایی آموزنده به مرور در اختیار فرزندانتان قرار گیرد تا در کنار برنامه‌ریزی درسی به رشد شخصیت آنها نیز پرداخته شود. به شما توصیه می‌کنیم که در تمام مراحل استفاده از این دفتر کنار فرزندانتان باشید. سعی کنید مطالب این دفتر را با آنها مطالعه کرده و در صورت نیاز برایشان بیشتر توضیح دهید (این مورد را به‌ویژه به والدینی توصیه می‌کنیم که فرزندانشان در مقاطع پایین‌تر ابتدایی مشغول به تحصیل هستند). همچنین می‌توانید از طریق این دفتر نظارت مستمری بر وضعیت تحصیلی فرزندانتان داشته باشید. به شما این اطمینان را می‌دهیم که در صورت استفاده‌ی مستمر از این دفتر و پیاده‌سازی اصول صحیح برنامه‌ریزی و مطالعه از سوی شما و فرزندانتان، این دفتر کمک خواهد کرد تا فرزندانتان در مدارس تیزهوشان و یا هر مدرسه‌ی دلخواه دیگری که مد نظرتان است به راحتی قبول شده و ادامه‌ی تحصیل دهند و روز به روز شاهد پیشرفت فرزندانتان خواهید بود. پس از همین ابتدا یار و همراه فرزندانتان در سال تحصیلی پیش‌رو باشید.





## روش استفاده از دفتر برنامه‌ریزی



سلام، دوست خوبم! اسم من لاکیه. تصمیم دارم امسال کنارت باشم تا با هم سال خیلی خوبی رو شروع کنیم. سالی که برات پر از موفقیت باشه. امسال می‌خوام بهت کلی چیزهای جدید و جالب یاد بدم. اگه آماده‌ای و دوست داری که به سال خیلی خیلی خوب رو داشته باشی پس بزن بریم.

این دفتری که الان روبه‌روته قراره به سال بهترین دوست و همراهت باشه. درسته در نگاه اول یه دفتر معمولی به نظر میاد، اما شامل بخش‌های مختلفیه که هر بخش هدف خاصی رو دنبال می‌کنه. فراموش نکن که برنامه‌ریزی فقط به برنامه‌ی درسی محدود نمی‌شه و انواع مختلفی داره که یکی از انواع اون، برنامه‌ریزی برای رشد شخصیتته. بینم تا به حال به این فکر کردی که چرا بعضی بچه‌ها انگیزه‌ی بیشتری برای تلاش کردن دارن؟ یادت باشه داشتن هدف باعث می‌شه که ما تلاش کنیم؛ پس اولین گام برای رسیدن به موفقیت، تعیین هدفه. بهتره چند دقیقه فکر کنی و برای شروع به این سوال‌ها جواب بدی:

چه چیزهایی توی زندگیت خیلی باارزش و مهمه؟

سه مورد از آرزوهات رو نام ببر.

دوست داری در آینده چی کاره بشی؟

به چه تحصیلاتی نیاز داری؟

تصور کن الان ۲۵ ساله هستی: حالا بگو کجایی؟ چی کار می‌کنی؟ به کجا می‌ری؟

نوشتن اهداف، بهترین راه‌حل برای یه شروع خوبه. امسال می‌خوایم به کمک این دفتر برنامه‌ریزی بهترین سال عمرمون رو خلق کنیم. پس اول اهدافی رو که برای امسال داری بنویس.

.....

.....

.....

.....

خب حالا دوست داری بدونی توی این دفتر چی‌ها داریم؟

توی این دفتر یه عالمه داستان‌های جالب و آموزنده داریم. همین‌طور که در طول سال جلو می‌ری و دفترت رو پُر می‌کنی می‌تونی اون‌ها رو بخونی و سرگرم بشی و کلی هم درس‌های خوب ازشون بگیری.



اول هر هفته یک جمله‌ی کلیدی داریم: حالا این جمله‌ی کلیدی چیه؟ این جمله‌ها نکات آموزشی و مهارتی هستن که همیشه حاصل تجربه‌ی من در چندین سال درس دادن به بچه‌هایی مثل تو بوده.

## هفته‌ی ۱

کارها و تکالیف وقت‌گیر مدرسه را در طول هفته پخش کن و سعی کن آنها را در یک روز انجام ندهی.

تازه هر هفته برات یه «آیا می‌دانستی که» هم داریم: این بخش، شامل جمله‌های علمی‌ست که کلی دانشت رو زیاد می‌کنه. مطمئنم خیلی ازشون خوشت میاد.

## هفته‌ی ۴

آیا می‌دانستی که برگ‌ها سبب خنکی محیط می‌شوند؟

راستی هر دو هفته به ایستگاه آموزشی داریم که توی اون ایستگاه من به همراه یکی از شاگردهام که اسمش خرگوشیه، سعی می‌کنیم مطالب خیلی مهم و مفیدی رو بهت یاد بدیم. یادت نره حتماً ایستگاه‌ها رو بخونی‌ها؛ چون کلی مطالب جالب داره.



خرگوشی: ستاره کن من در کلاس امروز چه چیزی می‌خوانی یا دیدی؟ من آنقدر لاکمی تا که جملاتی مثل «مفاهیم و مفاهیم صحبت کنیم»

خرگوشی: یاد به کامل یاد گرفتم این مدت من کرم می‌کنم و به کلمه‌های جدید یاد می‌گیرم. من خیلی خوشم می‌آید که یاد بگیرم و چهره‌ی خوبی داشته باشم. من خیلی خوشم می‌آید که یاد بگیرم و چهره‌ی خوبی داشته باشم. من خیلی خوشم می‌آید که یاد بگیرم و چهره‌ی خوبی داشته باشم.



خب حالا می‌رسیم به مهم‌ترین قسمت دفتر؛ یعنی برنامه‌ریزی! یادت باشه که زمان باارزش‌ترین دارایی ماست و با یه برنامه‌ریزی خوب و پیاده کردن مراحل که بهت می‌گم می‌تونی خیلی خوب ارزش استفاده کنی.

اولین کار یادداشت کردنه. یکی از عوامل افزایش تلاش و تعهد نسبت به برنامه، یادداشت کردن کارهاییه که باید هر روز انجام بدیم. بیشتر ماها عادت کردیم که هر روز تکالیف فردا رو انجام بدیم، اما بهتره هر روز اول درس‌هایی رو بخونیم که معلم همون روز تدریس کرده. پس وقتی از مدرسه به خونه برمی‌گردی، قبل از هر کار باید تکلیف‌های درس‌های همون روز رو در دفتر برنامه‌ریزی خودت بنویسی؛ برای مثال اگه امروز ریاضی و فارسی داشتی، مثل شکل زیر در دفترت بنویسی:

زمان	تاریخ: ۹۶ / ۹ / ۱۴	سه‌شنبه
.....	.....	مطالعه‌ی
.....	.....	درس‌های امروز
.....	.....	مطالعه‌ی
.....	.....	درس‌های فردا
.....	.....	جمع ساعت مطالعه



بعد از اون به کارها، امتحان‌ها، پژوهش‌ها و مناسبت‌های فردا هم توجه کن؛ برای مثال اگر چهارشنبه باید خودت رو برای پرسش‌های درس هدیه‌های آسمان آماده کنی، مرور و آمادگی اون رو در صفحه‌ی روز سه‌شنبه بنویس.

سه‌شنبه	تاریخ: ۹۶ / ۹ / ۴	زمان
مطالعه‌ی	۲- سوالات فصل دوم ریاضی را حل کنم	.....
درس‌های امروز	۱- درس چهار ارباب را بخوانم	.....
مطالعه‌ی	۳- مرور هدیه‌های آسمان برای پرسش کلاس فردا	.....
درس‌های فردا	۴- تهیه‌ی هدیه برای پدرم	.....
جمع ساعت مطالعه		.....

بعد از اینکه تکالیف رو یادداشت کردی، باید اون‌ها رو با توجه به اهمیتشون اولویت‌بندی کنی. یادت باشه عدد مربوط به اولویت رو مثل شکل زیر سمت راست بنویسی.

سه‌شنبه	تاریخ: ۹۶ / ۹ / ۴	زمان
مطالعه‌ی	۲- سوالات فصل دوم ریاضی را حل کنم	.....
درس‌های امروز	۱- درس چهار ارباب را بخوانم	.....
مطالعه‌ی	۳- مرور هدیه‌های آسمان برای پرسش کلاس فردا	.....
درس‌های فردا	۴- تهیه‌ی هدیه برای پدرم	.....
جمع ساعت مطالعه		.....

برای تعیین اولویت، روش زیر بهت کمک می‌کنه:

**اول:** مطالعه‌ی درس‌های همان روز؛

**دوم:** امتحان فردا و تحقیق‌هایی که باید تحویل دهی؛

**سوم:** کارهای باقی‌مانده از روز قبل؛

**چهارم:** انجام کارهای مربوط به پژوهش‌های هفته‌ی قبل و

**پنجم:** کارهای غیردرسی مثل هدیه‌ی تولد و ...

بعد از اینکه هر کدام از کارها رو انجام دادی باید جلوشون زمانی رو که صرف انجامشون می‌کنی بنویسی؛ این‌جوری می‌تونی بفهمی در هر روز چقدر درس خوندی و چقدر برای تفریح و کارهای دیگه وقت گذاشتی.

سه‌شنبه	تاریخ: ۹۶ / ۹ / ۴	زمان
مطالعه‌ی	۲- سوالات فصل دوم ریاضی را حل کنم	۷۵ ساعت
درس‌های امروز	۱- درس چهار ارباب را بخوانم	۳۰ دقیقه
مطالعه‌ی	۳- مرور هدیه‌های آسمان برای پرسش کلاس فردا	۱ ساعت
درس‌های فردا	۴- تهیه‌ی هدیه برای پدرم	۱ ساعت
جمع ساعت مطالعه		۴ ساعت





سعی کن برای درس‌هایی که ضعیف‌تری بیشتر زمان بذاری. بعد از انجام تکالیف به خودت جایزه بده؛ برای مثال تماشای تلویزیون، بازی با دوستان و ...

در پایان هر روز اگه از عملکردت راضی بودی علامت 😊 اگه عملکردت معمولی بود علامت 😐 و اگه به اغلب برنامه‌های اون روز عمل نکردی علامت ☹️ رو بزنی.

بیشتر ما عادت داریم که خودمون رو با بقیه مقایسه کنیم، مواردی مثل نمره‌هامون، ساعت مطالعه‌مون و ... اما باید بدونیم که بهترین راه برای پیشرفت، رقابت کردن با خودمونه.

یکی از کمک‌هایی که این دفتر بهت می‌کنه، اینه که خودت رو با گذشته‌ی خودت مقایسه کنی و سعی کنی عملکرد هر روزت نسبت به روز قبل بهتر بشه.

هر روز رو با این نیت آغاز کن که می‌خواهی بهترین روزت رو تجربه کنی و در پایان روز نماد 😊 رو نصیب خودت کنی. در پایان روز در صورتی که 😊 رو کسب کردی به خودت جایزه بده؛ برای مثال بازی کن یا فیلم ببین.

سعی کن هر هفته حتی خیلی کم، مدت زمان مطالعه‌ت رو که نشان‌دهنده‌ی میزان تلاشته بیشتر کنی و در پایان هفته مقایسه کن که آیا موفق شدی یا نه؟ اگه موفق شده بودی روز جمعه به خودت جایزه بده و کاری رو که دوست داری انجام بده؛ برای مثال به سینما برو، مهمانی برو ...

دوست خوبم استفاده از این دفتر کمک می‌کنه تا نظم و برنامه‌ریزی رو تمرین کنی و بهش عادت کنی. کار با این دفتر باعث افزایش احساس مسئولیت‌پذیری می‌شه و کمک می‌کنه تا همراه با شناخت خودت مسیر درستی رو انتخاب کنی و به اهداف و آرزوهات برسی. پس معطل نکن و استفاده از این دفتر شگفت‌انگیز رو هرچه زودتر شروع کن؛ من هم تا آخر این دفتر کنارت هستم.





# نقشه‌ی ایران



- ۲۲- کرمانشاه: کرمانشاه
- ۲۳- کهگیلویه و بویراحمد: یاسوج
- ۲۴- گلستان: گرگان
- ۲۵- گیلان: رشت
- ۲۶- لرستان: خرم‌آباد
- ۲۷- مازندران: ساری
- ۲۸- مرکزی: اراک
- ۲۹- هرمزگان: بندرعباس
- ۳۰- همدان: همدان
- ۳۱- یزد: یزد

- ۱۱- خراسان رضوی: مشهد
- ۱۲- خراسان شمالی: بجنورد
- ۱۳- خوزستان: اهواز
- ۱۴- زنجان: زنجان
- ۱۵- سمنان: سمنان
- ۱۶- سیستان و بلوچستان: زاهدان
- ۱۷- فارس: شیراز
- ۱۸- قزوین: قزوین
- ۱۹- قم: قم
- ۲۰- کردستان: سنندج
- ۲۱- کرمان: کرمان

## نام استان و مرکز

- ۱- آذربایجان شرقی: تبریز
- ۲- آذربایجان غربی: ارومیه
- ۳- اردبیل: اردبیل
- ۴- اصفهان: اصفهان
- ۵- البرز: کرج
- ۶- ایلام: ایلام
- ۷- بوشهر: بندر بوشهر
- ۸- تهران: تهران
- ۹- چهارمحال و بختیاری: شهرکرد
- ۱۰- خراسان جنوبی: بیرجند





## نقشه‌ی جهان



### نام کشورها

• لبنان	• کانادا	• سوئد	• چین	• بوتسوانا	• السالوادور	• آذربایجان
• لسوتو	• کرواسی	• سوئد	• چین تایپه	• بوركینافاسو	• امارات متحده‌ی عربی	• آرژانتین
• لهستان	• کره جنوبی	• سورینام	• دانمارک	• برونڈی	• اندونزی	• آفریقای جنوبی
• لیبیا	• کره شمالی	• سوریه	• دومینیکا	• بولیوی	• انگلستان	• آفریقای مرکزی
• مجارستان	• کاستاریکا	• سومالی	• دومینیکن	• پاپوا گینه نو	• اوکراین	• آلبانی
• مصر	• کلمبیا	• سوئیس	• رواندا	• پاراگوئه	• اوگاندا	• آلمان
• مقدونیه	• کنگو	• سیرالئون	• روسیه	• پاکستان	• ایالات متحده آمریکا	• آنتیگوا و باربودا
• مکزیک	• کنیا	• سیشل	• رومانی	• پاناما	• اینتالیا	• آندورا
• موریتانی	• کوبا	• شیلی	• زئیر	• پرتغال	• ایران	• آنگولا
• مونتنگرو	• ساحل عاج	• صربستان	• زامبیا	• پرو	• ایرلند	• اتریش
• میکرونزی	• کومور	• عراق	• زلاند نو	• تاجیکستان	• ایسلند	• اتیوپی
• نروژ	• کویت	• عربستان سعودی	• زیمبابوه	• تانزانیا	• باربادوس	• اردن
• نیجر	• کیپ ورد	• عمان	• ژاپن	• تایلند	• باهاما	• ارمنستان
• نیجریه	• کیریباس	• غنا	• سائوتومه و پرنسپ	• ترکمنستان	• بحرین	• اریتره
• واتیکان	• گابون	• فرانسه	• ساحل عاج	• ترکیه	• برزیل	• ازبکستان
• ولز	• گامبیا	• فلسطین	• ساموای غربی	• ترینیداد و توباگو	• برونی	• اسپانیا
• ونزوئلا	• گرانادا	• فنلاند	• سان مارینو	• توگو	• بریتانیا	• استرالیا
• ویتنام	• گرجستان	• فیجی	• سریلانکا	• تونس	• بلاروس	• استونی
• هلند	• گواتمالا	• فیلیپین	• سنت کیتس و نویس	• تونگا	• بلژیک	• اسلواکی
• هند	• گوایان	• قبرس	• سنت لوسیا	• تووالو	• بلغارستان	• اسلونی
• هندوراس	• گینه	• قرقیزستان	• سنت وینسنت و	• جامائیکا	• بلیز	• افغانستان
• یمن	• گینه استوائی	• قزاقستان	• گرنادین‌ها	• جزایر سلیمان	• بنگلادش	• آکوادور
• یونان	• گینه بیسائو	• قطر	• سنگاپور	• جیبوتی	• بنین	• الجزایر
	• لائوس	• کامبوج	• سنگال	• چاد	• یونان	
	• لاتوی	• کامرون	• سوازیلند	• چک		



ستاره‌شو!

دفتر پرورش‌دهی به پرورش  
مهندسان جوان



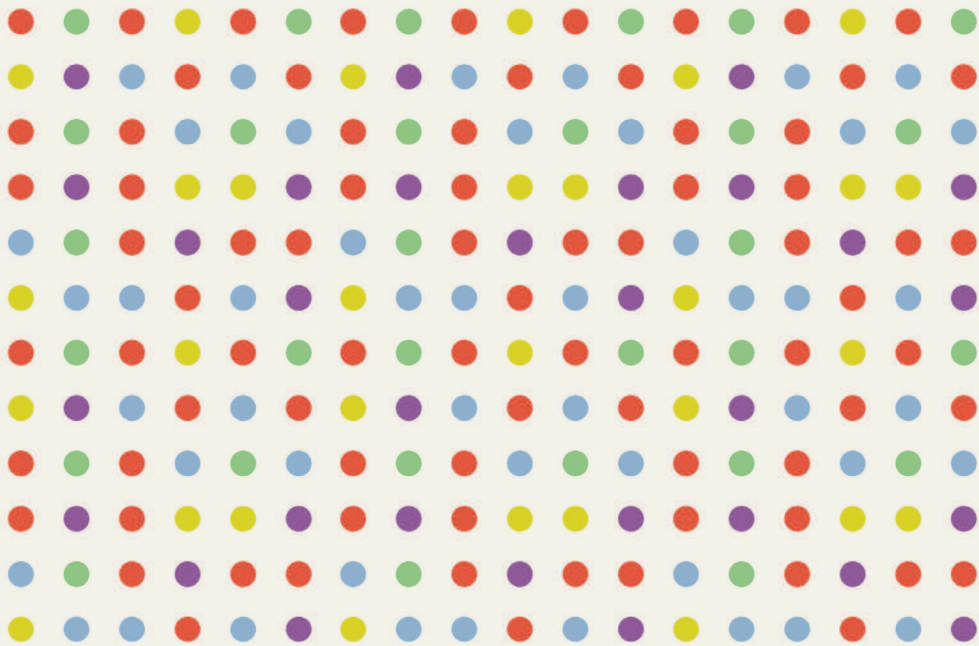
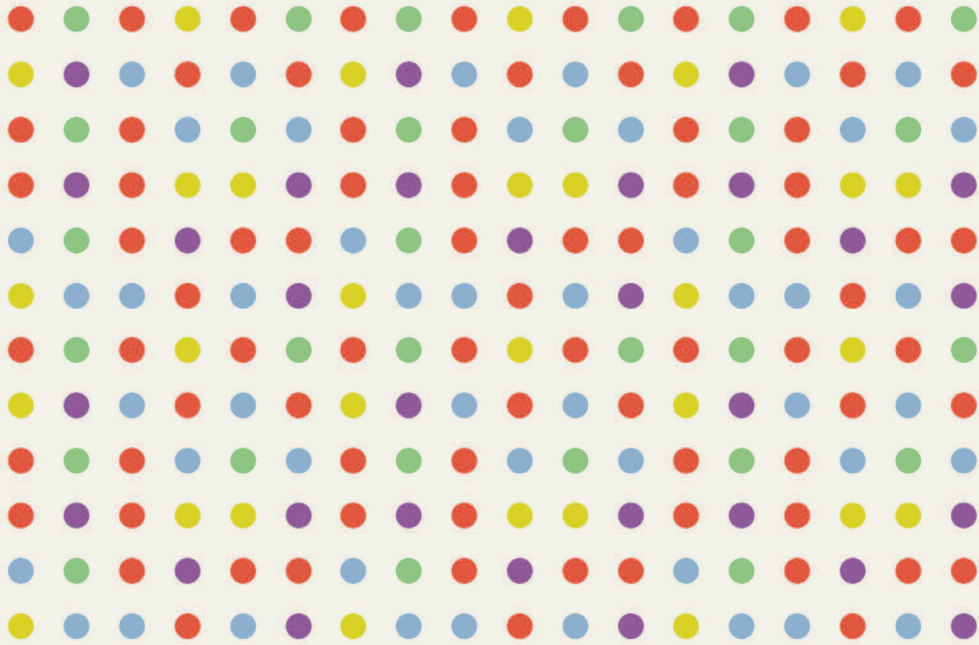
## جدول ضرب

۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱
۲۰	۱۸	۱۶	۱۴	۱۲	۱۰	۸	۶	۴	۲	۲
۳۰	۲۷	۲۴	۲۱	۱۸	۱۵	۱۲	۹	۶	۳	۳
۴۰	۳۶	۳۲	۲۸	۲۴	۲۰	۱۶	۱۲	۸	۴	۴
۵۰	۴۵	۴۰	۳۵	۳۰	۲۵	۲۰	۱۵	۱۰	۵	۵
۶۰	۵۴	۴۸	۴۲	۳۶	۳۰	۲۴	۱۸	۱۲	۶	۶
۷۰	۶۳	۵۶	۴۹	۴۲	۳۵	۲۸	۲۱	۱۴	۷	۷
۸۰	۷۲	۶۴	۵۶	۴۸	۴۰	۳۲	۲۴	۱۶	۸	۸
۹۰	۸۱	۷۲	۶۳	۵۴	۴۵	۳۶	۲۷	۱۸	۹	۹
۱۰۰	۹۰	۸۰	۷۰	۶۰	۵۰	۴۰	۳۰	۲۰	۱۰	۱۰





## بازی نقطه و خط





# برنامه‌ی درسی مدرسه



شنبه

زنگ ششم

زنگ پنجم

زنگ چهارم

زنگ سوم

زنگ دوم

زنگ اول

--	--	--	--	--	--



یکشنبه

زنگ ششم

زنگ پنجم

زنگ چهارم

زنگ سوم

زنگ دوم

زنگ اول

--	--	--	--	--	--



دوشنبه

زنگ ششم

زنگ پنجم

زنگ چهارم

زنگ سوم

زنگ دوم

زنگ اول

--	--	--	--	--	--



سه‌شنبه

زنگ ششم

زنگ پنجم

زنگ چهارم

زنگ سوم

زنگ دوم

زنگ اول

--	--	--	--	--	--



چهارشنبه

زنگ ششم

زنگ پنجم

زنگ چهارم

زنگ سوم

زنگ دوم

زنگ اول

--	--	--	--	--	--



پنجشنبه

زنگ ششم

زنگ پنجم

زنگ چهارم

زنگ سوم

زنگ دوم

زنگ اول

--	--	--	--	--	--





داستان  
لاک پشت  
و خرگوش





خر گوش و لاک پشتی در همسایگی هم زندگی می کردند. خر گوش همیشه عجله داشت و از یک کار به کار دیگری می پرید. او همیشه سرش شلوغ بود و آنقدر عجله می کرد که گاهی یادش نمی آمد داشت کجا می رفت. از طرف دیگر، لاک پشت آهسته و پیوسته حرکت می کرد. او در یک روز به چند جای مختلف نمی رفت، اما همیشه همان جایی می رفت که لازم بود.

روزی لاک پشت در جاده ای به آرامی می رفت که خر گوش از او جلوزد. خر گوش از روی شانهاش به او نگاه کرد و فریاد زد: «زود باش، عجله کن، اگر اینطور بیایی هیچ وقت نمی رسی.» لاک پشت با آرامش گفت: «می رسم ... می رسم ... آهسته و پیوسته.» نیم ساعت بعد، خر گوش برگشت. لاک پشت هنوز در همان جهت حرکت می کرد و زیاد پیش نرفته بود. خر گوش خندید و گفت: «تو خیلی کندی ... چطور به همه ی کارهایت می رسی؟»

لاک پشت گفت: «ببین، هر دقیقه یک قدم و هر قدم بعد از دیگری ... آهسته اما پیوسته برو.» خر گوش گفت: «این طوری که کل روز طول می کشد تا به انتهای جاده برسی.» لاک پشت رویش را برگرداند و گفت: «من به هر جایی که بخوام می روم. اگر باور نداری، مسابقه بگذاریم. مسیر مسابقه و روز و ساعت را هم تو انتخاب کن.» خر گوش آنقدر خندید که روی زمین افتاد.





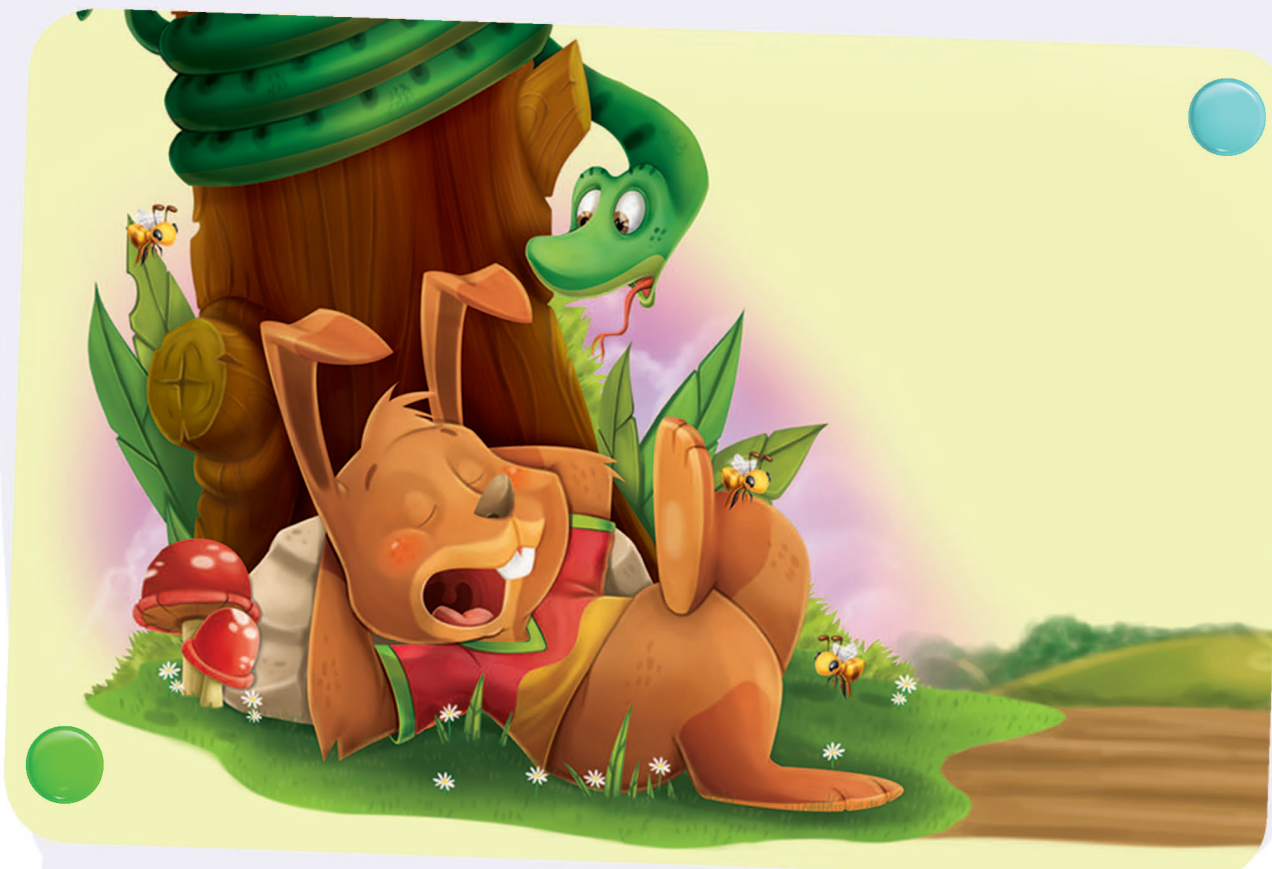
خرگوش که شکمش را گرفته بود و می‌خندید و اشک روی موهای گونه و چانه‌اش سرازیر شده بود، بریده بریده گفت: «مسابقه؟... بین تو و من؟... مسخره است... تو محاله برنده شی.» لاک‌پشت گفت: «ترسیدی؟ آگه نه، پس بزن بریم.» خرگوش به سختی جلوی خنده‌اش را گرفت و مسابقه را پذیرفت. مسابقه را برای روز بعد ترتیب دادند و از روباه خواستند تا قضاوت کند. قرار شد از یک درخت بلوط شروع کنند و از هر مسیری که خواستند به رودخانه برسند. لاک‌پشت غروب همان روز به راه افتاد تا صبح، سر وقت در خط شروع باشد. خرگوش به خانه رفت و خوابید. صبح دیر بیدار شد و با عجله به سمت درخت بلوط دوید و لاک‌پشت را دید که آماده و منتظر بود. حیوان‌های دیگر هم آمده بودند تا تماشا کنند. خرس گفت: «روبه جلوی رودخانه منتظر شماست. هر وقت آماده شدید شروع می‌کنیم.» خرگوش و لاک‌پشت سر جای خود ایستادند. لاک‌پشت گفت: «آماده‌ام.» خرگوش گفت: «آماده‌ام.» حیوانات فریاد زدند: «حرکت...» لاک‌پشت و خرگوش راه افتادند. خرگوش با حداکثر سرعت جست می‌زد و لاک‌پشت یک پایش را بلند می‌کرد، روی زمین می‌گذاشت، سپس پای دیگرش را بلند می‌کرد و روی زمین می‌گذاشت، یواش یواش.



پس از مدتی، لاک پشت به اولین بوته رسید و خرگوش در فاصله‌ای دور به اندازه‌ی خال کوچکی شده بود. وقتی لاک پشت به بوته‌ی دوم رسید، هیچ اثری از خرگوش دیده نمی‌شد. چند دقیقه بعد، خرگوش توانست رودخانه را پیش روی خود ببیند. خرگوش صبر کرد و پشت سرش را نگاه کرد؛ از لاک پشت خبری نبود. او خندید و گفت: «اون خیلی کُنده، تا چند ساعت دیگه هم به این جانی رسه. می‌تونم کمی استراحت کنم.»

خرگوش در سایه‌ی درختی نشست که زیاد از خط پایان فاصله نداشت. هوا گرم بود و وز وز آرام زنبورهایی که اطراف گل‌ها می‌چرخیدند، خیلی آرامش‌بخش بود. خرگوش چرتش گرفت و خوابید. اما لاک پشت آهسته و پیوسته ادامه می‌داد؛ هر دقیقه یک قدم، قدم به قدم.

یک ساعت بعد، خرگوش بیدار شد و با دقت به اطراف نگرید. لاک پشت را دید که به سمتش می‌آمد، آهسته و پیوسته، ولی همچنان دور بود. خرگوش با خودش گفت: «اون خیلی کُنده! تا برسه اینجا من می‌تونم یه ساعت دیگه هم بخوابم.»







لاک پشت، لاک سنگینش را می‌جنباند و همان‌طور آرام آرام پیش می‌رفت. مدتی بعد، خرگوش بیدار شد و اطراف را نگاه کرد، اما لاک پشت هیچ‌جا پیدایش نبود. با خودش گفت: «پس کجا رفته؟ ممکن نیست به این‌جا رسیده باشه، تا چند ساعت دیگه هم نمی‌تونست برسه. برمی‌گردم و دوباره می‌خوابم.» اما اواخر بعد از ظهر بود و خورشید در حال غروب بود. خرگوش با خودش گفت: «از مسابقه خسته شدم. باید زودتر تماش کنم و به خانه برگردم و در تخت خودم بخوابم.» او جست زد و خیلی زود به خط پایان رسید.

لاک پشت کنار رودخانه منتظرش بود: «کجا بودی؟ من ساعت‌هاست که رسیده‌ام. تو خیلی کُندی.» خرگوش سعی کرد توضیح بدهد، اما نه لاک پشت به حرف‌هایش گوش کرد و نه روباه. خرگوش اعتراض کرد: «اما من سریع‌ترم. عادلانه نیست.» روباه گفت: «نتیجه‌گیری بسیار ساده است، لاک پشت برنده شده.» لاک پشت لبخند زد و گفت: «شرط این بود که هر کس اول به این‌جا برسد، برنده است، نه هر کس سریع‌تر بدود. کسی که آهسته و پیوسته می‌رود، همیشه برنده است.» و آهسته چرخید و سفرش را به سمت خانه شروع کرد...

■ پایان



