



فهرست

۹ ساختار دفتر برنامه‌ریزی
۱۵ اینفوگرافی و بارم‌بندی دروس
۴۹ هفته‌های ۱-۴
۶۷ هفته‌های ۵-۸
۸۹ هفته‌های ۹-۱۲
۱۱۱ هفته‌های ۱۳-۱۴
۱۲۱ هفته‌های ۱۵-۱۸
۱۴۱ هفته‌های ۱۹-۲۲
۱۵۹ هفته‌های ۲۳-۲۶
۱۷۹ هفته‌های ۲۷-۳۰
۱۹۹ هفته‌های ۳۱-۳۴
۲۲۱ 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 هفتم 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 کنارشان 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.

راه حل صحیح

موفقیت این است که

اشتیاق شما به پیروزی

بیشتر از ترس شما

از شکست باشد.



Mr. Jokar

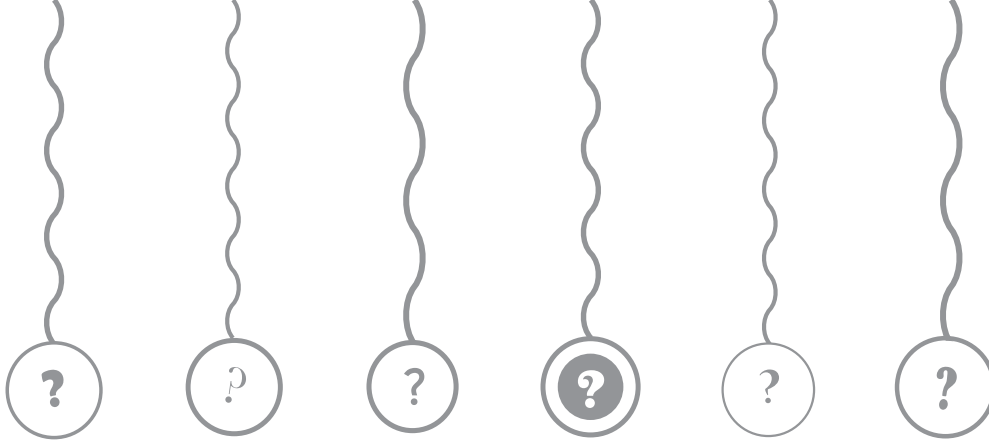
BOOK

دفتر برنامه ریزی به روش

مهندس جوکار

ساختار
دفتر برنامه ریزی





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 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 هرکدام 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 به 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 شروع و اواسط 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 به صورت جداگانه شرح داده می شود:

جدول ۱: جدول پیش بینی فعالیت های روزانه

در این جدول برنامه پیشنهادی توسط مشاور مربوطه و یا خود دانش آموز در ابتدای هفته طراحی شده و تا پایان دوره به صورت الگو و طرح اصلی مطالعاتی دانش آموزان مورد توجه قرار می گیرد. در این برنامه باید عنوان مباحث درسی، میزان ساعت مطالعه هر درس به صورت تقریبی، میزان تمرین یا تست های مورد نیاز و همه جزئیات فعالیت دانش آموز مشخص شود. دانش آموز موظف است فعالیت های خود در هفته جاری را در یک چهارچوب معین تنظیم کند.

۱. جدول پیش بینی فعالیت های روزانه [هفته اول]									
ایام هفته	فعالیت								
	درس	ششم فارسی	ششم ریاضی	ششم نگارش	ششم علوم تجربی	هفتم اختیاری	دروس ۱ سایر	دروس ۲ سایر	مطالعه روزانه جمع ساعت
شنبه	نام مبحث								
	زمان مطالعه								
	تعداد تمرین								
	یا تست								

جدول ۲: ثبت مطالعات هفتگی

این جدول به منظور ثبت عملکرد مطالعاتی دانش آموز در طول هفته و انتقال جزئیات و نکات و همچنین تحلیل و بررسی عملکرد او در طول روز، هفته و ماه مورد استفاده قرار می گیرد. زمان های مطالعه که حداقل ۳۰ دقیقه و حداکثر ۱۲۰ دقیقه هستند، در خانه های سطر دوم و تعداد تمرین ها یا تست های حل شده (به صورت تکلیف اجباری یا اختیاری) در سطر سوم ثبت می گردد. تمامی دروس اعم از دروس اصلی و اختصاصی و یا سایر دروس مثل املا، نگارش، کار و فناوری، هنر، پیام های آسمان و ... در ستون این جدول وارد شده و میزان فعالیت روزانه هر درس درج می شود. از وظایف مهم دانش آموز جمع کردن ساعات مطالعه در پایان هر روز و بررسی این که آیا توانسته میزان کارایی روزانه که توسط خود یا مشاور مربوطه پیش بینی شده بود را به مرحله اجرا درآورد یا خیر. دانش آموز در این جدول سطر مربوط به جمع ساعت کل مطالعه هفتگی، مجموع ساعات مطالعه هر درس را در طول هفته مشخص می کند.

۲. جدول ثبت مطالعات هفتگی [هفته اول]									
ایام هفته	فعالیت								
	درس	ششم فارسی	ششم ریاضی	ششم نگارش	ششم علوم تجربی	هفتم اختیاری	دروس ۱ سایر	دروس ۲ سایر	مطالعه روزانه جمع ساعت
شنبه	نام مبحث								
	زمان مطالعه								
	تعداد تمرین								
	یا تست								



در این جدول هر دانش‌آموز با رعایت امانت در نوشتن واقعیت و به دور از اغراق، زیاده‌روی و یا بی‌دقتی در حین ثبت مطالب، نه تنها می‌تواند کارنامه دقیقی از فعالیت‌های هفتگی خود داشته باشد، بلکه به میزان کم‌کاری یا زیاده‌روی در مطالعه بعضی دروس یا مباحث هم پی می‌برد. هم‌چنین یک دید کلی نسبت به میزان مطالعه و نتیجه حاصل برای هر درس پیدا می‌کند و به تصویر واضح‌تری از جایگاه آموزشی خود می‌رسد.

جدول ۳: ارزیابی هفتگی


این جدول به بررسی مباحث مطالعه شده، میزان مطالعه و تعداد تمرین یا تست حل شده از آن مباحث می‌پردازد. به این ترتیب یک ارزشیابی کلی و هدفمند از گزارش مطالعات و تلاش شما در طول یک هفته گذشته به صورت جمع‌بندی شده به دست می‌آید تا با کمک آن بتوانید مسیر مطالعاتی هفته آینده را تعیین کنید، برنامه دقیق‌تری برای آن بچینید و نتیجه مطلوب‌تری از برنامه انتظار داشته باشید. دانش‌آموز موظف است کیفیت فعالیت و میزان عمل کردن به برنامه پیشنهادی خود را ارزیابی و تحلیل کند و در جدول نظر سنجی به خود نمره دهد. نظر اولیاء دانش‌آموز که حاصل برداشت مستقیم و غیر مستقیم و نظارت در طول زمان فعالیت‌های دانش‌آموز می‌باشد، در محل مخصوص به خود در دفاتر ثبت می‌شود و در نهایت نظر کارشناسانه و تحلیل‌گرایانه مشاور، ثبت می‌شود تا به دانش‌آموز در پیدا کردن یک دید کلی از نحوه فعالیتش کمک کند.

۳. جدول ارزیابی هفتگی [هفته اول]					
نام درس	مباحث مطالعه شده	میزان مطالعه	تعداد تمرین (تست)	نمره (درصد)	خود ارزیابی (عالی - خوب - متوسط - ضعیف)
فارسی ششم					
ریاضی ششم					
نگارش ششم					

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، دانستنی و پندها



در قسمت‌های پایانی برخی ماه‌ها یک سؤال هوش تحت عنوان تمرین فکری برای شما قرار دادیم. این تمرین‌ها برای تقویت فکرتان مؤثر خواهند بود و حتماً از حل کردنشان لذت خواهید برد. گاهی هم به جای این تمرینات یک دانستنی جالب مناسب گروه سنی‌تان یا یک پند حکمت‌آموز قرار داده شده است.

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

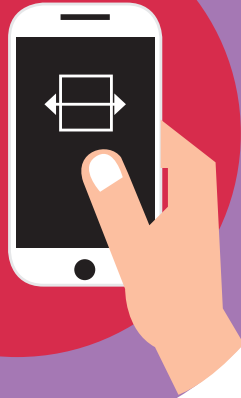
خود نصب نمایید. با باز کردن این برنامه دوربین

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



اینفوگرافی ۹ بارمبندی دروس

فهرست دروس

ردیف	نام درس	شماره صفحه
۱	قرآن	۱۷
۲	پیام‌های آسمان	۲۰
۳	عربی	۲۲
۴	مطالعات اجتماعی	۲۶
۵	ریاضی	۲۹
۶	علوم تجربی	۳۲
۷	تربیت بدنی	۳۵
۸	تفکر و سبک زندگی	۳۶
۹	زبان انگلیسی	۳۸
۱۰	فارسی	۴۰
۱۱	نگارش	۴۳
۱۲	هنر	۴۶





ریاضی

این کتاب شامل نه فصل و ۱۲۴ صفحه است.

فصل اول: راهبرد حل مسئله

در این فصل می‌آموزیم که مسئله را با راهبردهای مختلف حل کنیم.

فصل دوم: عددهای صحیح

در ابتدای فصل با معرفی عددهای علامت‌دار آشنا می‌شویم. سپس محاسبه جمع، تفریق، ضرب و تقسیم عددهای صحیح را می‌آموزیم و در انتها می‌توانیم مسئله‌های مربوط به عدد صحیح و مفاهیم مرتبط با آن را حل کنیم.

فصل سوم: جبر و معادله

در ابتدای فصل الگوهای عددی و نوشتن جمله n ام یک الگو را یاد می‌گیریم.

بعد با عبارتهای جبری و ساده کردن آنها آشنا می‌شویم.

در مبحث بعدی پیدا کردن مقدار یک عبارت جبری با جای‌گذاری عدد به جای متغیر یا متغیرها را می‌آموزیم و در آخر فصل نیز حل مسئله به کمک معادله و حل معادله جای داده شده است.

فصل چهارم: هندسه و استدلال

در ابتدای این فصل با روابط بین پاره‌خطها، زاویه‌ها و پیدا کردن مقادیر مجهول آنها آشنا می‌شویم. سپس تبدیلات هندسی که شامل انتقال، تقارن و دوران است را یاد می‌گیریم.

در انتها، شکل‌های مساوی که به آن شکل‌های هم‌نهشت هم می‌گویند، گنجانده شده است.

فصل پنجم: شمارنده‌ها و اعداد اول

در این فصل ابتدا با اعداد اول و سپس با شمارنده‌های اول اعداد آشنا می‌شویم. پیدا کردن شمارنده‌های یک عدد و



تشخیص بزرگ‌ترین شمارنده مشترک و کوچک‌ترین مضرب مشترک از اهداف بعدی فصل است. در آخر خواهیم توانست مسئله‌های مربوط به شمارنده، بزرگ‌ترین مضرب مشترک (ب. م. م) و کوچک‌ترین مضرب مشترک (ک. م. م) بین اعداد را حل کنیم.

فصل ششم: سطح و حجم

حجم هندسی به سه دسته منشوری، کره و هرمی تقسیم می‌شود. در این فصل انواع حجم‌های هندسی و ویژگی‌های آن‌ها را فرا می‌گیریم. سپس حجم‌های منشوری را محاسبه می‌کنیم. در ادامه محاسبه مساحت جانبی منشورها و حجم و مساحت آن‌ها را نیز می‌آموزیم.

فصل هفتم: توان و جذر

در این فصل ابتدا با تعریف توان آشنا می‌شویم. سپس این‌که چگونه یک عبارت توان‌دار را محاسبه و بعد از آن ساده کنیم، آموزش داده می‌شود. در انتهای فصل نیز مفهوم جذر و ریشه را یاد می‌گیریم.

فصل هشتم: بردار و مختصات

بردار، پاره‌خطی جهت‌دار است که در ابتدای فصل با رسم و نوشتن مختصات آن آشنا می‌شویم. پیدا کردن مختصات یک بردار، بردارهای مساوی و قرینه و بردار انتقال و جمع متناظر با آن از مباحث تکمیل‌کننده این فصل است.

فصل نهم: آمار و احتمال

در این فصل ابتدا با جمع‌آوری و نمایش داده‌ها آشنا می‌شویم. سپس رسم نمودار و توصیف و تفسیر آن‌ها را می‌آموزیم. در انتهای فصل با مفاهیم احتمال و تجربه و میانگین داده‌ها و محاسبه احتمال وقوع یک پیشامد، فصل را به پایان می‌رسانیم.



• در ادامه با جدول بارم‌بندی درس ریاضی آشنا می‌شویم:

شهریور	نوبت دوم	نوبت اول	موضوع	فصل
۱	۱	۳	حل مسئله با راهبردهای مختلف	فصل اول
۲	۱ ۰/۵	۲/۵ ۱/۵	محاسبه جمع، تفریق، ضرب و تقسیم عددهای صحیح حل مسئله‌های مربوط به عدد صحیح و مفاهیم مربوطه	فصل دوم
۲	۰/۵ ۰/۵ ۰/۵	۱ ۱ ۱ ۱/۵	نوشتن جمله n ام یک الگو ساده کردن عبارت‌های جبری پیدا کردن مقدار یک عبارت جبری حل مسئله با کمک معادله - حل معادله	فصل سوم
۲	۰/۵ ۱	۲/۵ ۲	روابط بین پاره‌خطها و زاویه‌ها - پیدا کردن مقادیر موردنظر تبدیل‌های هندسی و هم‌نهشتی شکل‌ها	فصل چهارم
۲/۵	۱ ۰/۵	۲ ۲	پیدا کردن شمارنده‌های یک عدد و تشخیص عددهای اول و محاسبه ب.م.م. و ک.م.م. حل مسئله‌های مربوط به شمارنده‌ها - ب.م.م. و ک.م.م.	فصل پنجم
۲	۱/۵ ۲		تجسم فضایی - انواع حجم‌ها و ویژگی‌های آن‌ها - گسترده حجم‌ها محاسبه مساحت جانبی، مساحت کل و حجم منشورها	فصل ششم
۲/۵	۱/۵ ۱/۵		تعریف توان - ساده کردن یک عبارت توان‌دار - مفهوم جذر پیدا کردن مقدار یک عبارت توان‌دار و جذر یک عدد	فصل هفتم
۳	۱/۵ ۱ ۱		رسم بردار و نوشتن مختصات آن پیدا کردن مختصات بردار - بردارهای مساوی و قرینه انتقال برداری و بیان جمع متناظر با آن	فصل هشتم
۳	۱/۵ ۱/۵		رسم نمودار و توصیف و تفسیر آن‌ها و مفاهیم احتمال پیدا کردن میانگین داده‌ها و محاسبه احتمال وقوع یک پیشامد	فصل نهم
۲۰	۲۰	۲۰	جمع	



اصول خواندن

روش درس

یک برای

روشی که می‌خواهیم توضیح دهیم، یکی از معروف‌ترین روش‌های درس خواندن و به خاطر سپردن آن است. این روش شامل شش مرحله است:



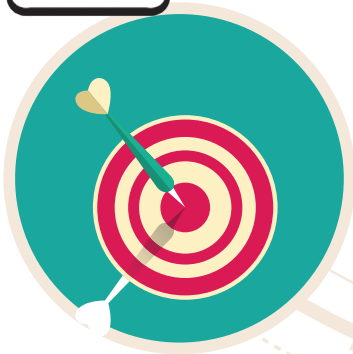
دقیق خوانی

خب، حالا دیگر وقتش است که کتاب را دقیق و جزئی بخوانید. در این مرحله به فهم دقیق کلیات و جزئیات کتاب می‌رسید و پاسخ پرسش‌هایی را که در مرحله قبل در ذهنتان شکل گرفته بود می‌یابید. برای دقیق خوانی بهتر، می‌توانید از روش‌هایی همچون یادداشت برداری، علامت‌گذاری و خلاصه‌نویسی کمک بگیرید.



نیم‌نگاه

در اولین مرحله؛ قصدتان فقط آشنایی با کتاب، ساختار و محتویاتش است. پس لازم نیست جزئی و دقیق کتاب را مطالعه کنید. فقط نیم‌نگاهی به کتاب می‌اندازید. یعنی کتاب را ورق می‌زنید سرفصل‌ها، تیترها، مباحث، شکل‌ها و نمودارهای کتاب را می‌خوانید. این‌گونه ساختاری کلی از کتاب در ذهنتان شکل می‌گیرد و برای خواندنش آماده می‌شوید.



حالا باید در ذهنتان به طرح پرسش در مورد آن بپردازید. در واقع با ایجاد چالش در ذهن، برای فهم و تحلیل هرچه بهتر درس آماده شوید.



پرسش‌گری



پرسش‌گری از مهم‌ترین روش‌ها برای فهم بهتر هر چیزی است. وقتی کتاب موردنظرتان را ورق زدید و با مباحث آن آشنا شدید،



اندیشیدن مرحله‌ جدایی از مراحل دیگر نیست. شما در حین ورق زدن کتاب، ایجاد پرسش در ذهن و دقیق‌خوانی نیز در حال اندیشیدن بوده‌اید. اما بعد از دقیق‌خوانی، شما باید به



اندیشیدن

طور ویژه آموخته‌های خود را تجزیه و تحلیل کنید. موارد مربوط به هم را طبقه‌بندی کنید و مفاهیم را در ذهن خود گسترش دهید. به عبارت دیگر مطالبی که آموخته‌اید را حالا «درونی» می‌کنید.



از برگرفتن



اگر تا این مرحله برای خود نقش آموزگار را بر عهده داشتید و می‌آموختید، حالا دیگر در جایگاه دانش‌آموز قرار می‌گیرید و درس پس می‌دهید. مطالب را به یاد می‌آورید و مثل دانش‌آموزی که دارد کنفرانس می‌دهد از حفظ می‌گویید. پرسش‌های خود را بار دیگر می‌پرسید و از بر پاسخ می‌دهید. این کار به تثبیت هرچه بیشتر درس در ذهن شما کمک می‌کند. اگر مطلبی را فراموش کرده‌اید در این مرحله لازم است آن را دوباره بخوانید و به خاطر بسپارید. مرحله «از برگرفتن» در پایان هر بخش کتاب انجام می‌گیرد.



مرور

این مرحله در پایان هر فصل کتاب انجام می‌شود و در واقع مرحله‌ آزمون است. پس باید نکات مهم درسی، موضوعات اصلی، ارتباط مفاهیم مختلف کتاب با یکدیگر و پرسش‌ها و تمرین‌های آخر کتاب و پاسخ آن‌ها مرور شود. این مرحله به شما اعتماد به نفس داده و استرس قبل از امتحان شما را کاهش می‌دهد. پس می‌توانید با تسلط کافی آزمون داده و منتظر یک نمره‌ عالی باشید.



۱. جدول پیش‌بینی فعالیت‌های روزانه [هفته هفتم]

ایام هفته	درس / فعالیت	فارسی ششم	ریاضی ششم	نگارش ششم	علوم تجربی ششم	هفتم اختیاری	دروس ۱ سایر	دروس ۲ سایر	مطالعه، روزانه جمع ساعت
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 هفتم]

ایام هفته	درس فعالیت	مطالعه روزانه						
		جمع ساعت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه
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 هفتگی								



۳. جدول ارزیابی هفتگی [هفته هفتم]

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

نظرسنجی نسبت به عملکرد در این هفته

امضا و تاریخ	نظر	نمره (۵ تا ۲۰)	
			اولیاء
			مشاور
			ارزیابی دانش آموز از خود
			تصمیم راهبردی برای هفته آینده



محل چسباندن کارنامه

نظر مشاور

