



محل چسباندن عکس

مشخصات دانش آموز

نام: _____

نام خانوادگی: _____

تلفن: _____

نام مدرسه: _____

کلاس: _____

نام معلم: _____

نشانی مدرسه: _____

تلفن مدرسه: _____

سایت مدرسه: _____

پست الکترونیک مدرسه: _____



نمونه امضای پدر:

Blank area for the father's signature, enclosed in a red dashed-line box.



نمونه امضای مادر:

Blank area for the mother's signature, enclosed in a red dashed-line box.

سخنی با والدین

والدین عزیز

سلام

فرزندانتان برای حرکت در مسیر موفقیت نیاز به همراهی دارند که بتوانند به او تکیه کنند. واقعیت این است که شما فرزند خود را بهتر از هر کس دیگر 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 یار و همراه فرزندتان بوده و با رعایت نکاتی ساده مسیر او را هموار سازید. به همین منظور توصیه‌هایی به شما می‌کنیم که با اجرا کردن آن‌ها کمک بسیار زیادی به او خواهید کرد:

- از دادن تذکراتی درسی خودداری کنید زیرا فرزندتان پس از مدتی به این تذکرات بی‌اعتنا می‌شود و در ادامه ممکن است به بحث و جدل میان شما و فرزندتان بیانجامد.

- اگر مشکلی در مسائل درسی فرزندتان مشاهده می‌کنید، سعی کنید آن‌را به اطلاع مشاور یا معلم رسانده و از آن‌ها بخواهید در حل مشکل به شما کمک کنند.

- از تغییرات رفتاری فرزندتان در ایام امتحانات نگران نباشید و آن‌را به حساب بی‌ادبی او نگذارید و بدانید به دلیل فشار امتحانات است؛ پس کمی بیشتر با او مدارا کنید.

والدین گرامی؛ دفترهای برنامه‌ریزی دانش‌آموزی که تاکنون به نام‌های دفتر یادداشت، دفتر رابط، دفتر روزنگار، دفتر ارتباط و... با آن آشنا بوده‌اید، در واقع دفتر همراه دانش‌آموز بوده که هدف اصلی آن ایجاد ارتباط بین مدرسه، والدین و دانش‌آموز و بررسی روند آموزشی و تحصیلی دانش‌آموز بوده است که خود از مبانی بسیار مهم در جهت پیشرفت دانش‌آموز به‌شمار می‌رود. اما این دفتر برنامه‌ریزی که اکنون پیش روی شماست، جزء نسل پیشرفته‌ی دفترهای برنامه‌ریزی و البته دارای اهداف بلندمرتبه‌ای می‌باشد. از آنجایی که اهمیت دفتر برنامه‌ریزی بر تمامی متخصصان آموزشی مبرهن بوده، بر آن شدیم که ابعاد بسیار ضروری که تا به حال در این مقوله دیده نشده است را در این دفتر گنجانده تا بدین وسیله به کمک آموزگاران زحمتکش، شما اولیاء ژرف‌نگر و دانش‌آموزان کوشا به اهدافی که در ادامه به آن می‌پردازیم، دسترسی پیدا کنیم، بدین وسیله علاوه بر اهداف آموزشی متداول، در بالندگی شخصیت و رفتار و بهداشت روانی دانش‌آموزان نیز که آینده‌سازان ایران عزیزمان می‌باشند، گامی اساسی برداریم.



با دوربین تلفن همراه خود اسکن کنید

کلیات (مقدمه و تاریخچه)



اصول و اهداف دفتر برنامه ریزی



این مدل از برنامه ریزی جامع بوده و علاوه بر اینکه برنامه درسی دانش آموز را رصد و پیگیری می کند، او را برای آزمون های گوناگون آماده می کند.

بهرتر است در تمامی جمعه های سال تحصیلی این روند را ادامه دهید. برنامه یک هفته آینده با مشارکت دانش آموز و با توجه به توان و برنامه عمومی خانواده و همچنین با توجه به جداول روزانه ای که در طول هفته قبل پر و اجرا شده است، طراحی شود. معمولا بهتر است این برنامه ریزی با توجه به ساعات بعد از مدرسه و مطابق با فعالیت تحصیلی و فعالیت هایی که به عنوان پاداش و برای تقویت پیشرفت تحصیلی وی به کار می رود، نوشته شود.

اولیاء گرامی در قبال انجام صحیح برنامه ای که برای دانش آموز خود به صورت هفتگی در نظر دارید، جایزه ای برای فرزندتان در نظر بگیرید و گزارش آن را برای آموزگار و مدرسه ارسال کنید تا از مشوق های اجتماعی نیز بهره مند شود.

برنامه ریزی هفتگی After school

آشنایی دانش آموزان و والدین با بحث مهم برنامه ریزی، ساعات مطالعه و انجام تکالیف در منزل در روند تحصیلی دانش آموزان بسیار حائز اهمیت می باشد. در این رابطه مشاوران تحصیلی مدارس، آموزگاران، معاونین آموزشی و والدین می توانند نقشی بسیار پررنگ در اجرای دقیق این برنامه ایفا نمایند، تا علاوه بر انجام تکالیف به شیوه صحیح و علمی، انگیزش تحصیلی را در دانش آموزان افزایش داده و از پرچالش ترین بُعد تحصیلی یعنی تکلیف نویسی دانش آموزان که همواره والدین در منزل از آن شکایت دارند جلوگیری نمایند. بدین وسیله اعتماد به نفس و عزت نفس دانش آموزان را پی ریزی و تقویت نمایند که خود از ارکان و اهداف اصلی تعلیم و تربیت می باشد.

برای مثال می توانید الگوی زیر را در نظر بگیرید:

۱۷/۵ تا خواب	۱۶/۵ تا ۱۷/۵	۱۵/۵ تا ۱۶/۵	ساعت ۱۵ تا ۱۵/۵	ساعت ۱۴ تا ۱۵	ساعت ۱۳ تا ۱۴
فعالیت دلخواه	بازی و سرگرمی	مرور تکالیف فردا	استراحت - در اختیار خود	انجام تکالیف امروز	استراحت - ناهار

توجه: ساعت را بر اساس نحوه زندگی دانش آموز می توان تغییر داد.
تکالیف امروز: تکالیفی که در روز جاری از طرف آموزگار تعیین شده و در دفتر برنامه ریزی قید شده است.

تکالیف فردا: طبق برنامه هفتگی، دروسی که در برنامه فردا آمده مرور شود تا دانش آموز هر روز در کلاس آمادگی پاسخگویی به سوالات را به صورت داوطلبانه داشته باشد.

برنامه ریزی هفتگی: هر جمعه در طول سال تحصیلی، برنامه هفته بعد دانش آموز بر اساس جداول روزانه ای پر شده، طراحی می شود.

برنامه ریزی
هفتگی



آشنایی با اختلالات یادگیری Learning disabilities

در این بخش تلاش شده است که اولیاء محترم را با نشانه های اولیه انواع اختلالات یادگیری آشنا کنیم و همچنین روش های کاهش شدت این اختلالات را به شما عزیزان معرفی نماییم.

از مهم ترین و نگران کننده ترین مباحث در پایه ابتدایی

که دارای فراوانی زیادی است بحث اختلالات یادگیری است. در این دفتر برنامه ریزی روش ها و تمرین هایی جهت پیشگیری از بروز احتمالی اختلال دیکته نویسی، اختلال ریاضی و اختلال خواندن معرفی شده که اجرای دقیق این روش ها، که بیشتر به شکل بازی های رقابتی انجام می گیرد، علاوه بر پیشگیری از بروز اختلالات ذکر شده، تاثیر شگرفی بر روی افزایش تمرکز و دقت دانش آموزان که خود از چالش برانگیزترین موارد عبور از دوره ابتدایی به شمار می رود، خواهد داشت. در اجرای تمرین های تمرکزی، همکاری دقیق متولیان آموزشی مدارس و البته والدین گرامی امری بسیار تاثیرگذار خواهد بود.

دانش آموزان دارای اختلالات یادگیری با داشتن هوش مناسب دچار چالش های تحصیلی می شوند که می تواند نمود این چالش ها در رفتار و شخصیت آنان تأثیر سو به جای بگذارد. دقت نظر اولیاء محترم و شناسایی این دانش آموزان در مراحل اولیه کمک شایانی به درمان این گونه اختلالات خواهد داشت.

دانش آموزی که سنوات تحصیلی را با اختلالات یادگیری پشت سر بگذارد و به مشکل وی پی نبریم، متأسفانه در زمره دانش آموزان بی توجه، تنبل و گاه با انگ هایی چون خنگ طبقه بندی می شوند، که این خود بر روان و شخصیت و رفتار دانش آموز اثرات مخرب خواهد گذاشت.



یاد بگیریم چگونه یاد بگیریم Learn How to Learn

بسیاری از دانش آموزان حتی در دوره های متوسطه روش صحیح مطالعه دروس را آموزش ندیده اند و با صرف وقت بسیار از بازده بسیار اندکی برخوردارند. با آموزش مرحله به مرحله بحث مهم «یاد بگیریم چگونه یاد بگیریم» در دوره ی ابتدایی، در واقع ابزار و فنون بسیار مهمی در اختیار فرزندان مان قرار می گیرد که علاوه بر پیشرفت تحصیلی از خستگی های مفرط مطالعات طولانی مدت و از دست دادن انگیزش تحصیلی وی جلوگیری می کند. بدیهی است که همکاری دقیق اولیاء دبستان و اولیاء دانش آموزان در فهم و اجرای درست این بحث جدی اهمیتی وافر خواهد داشت. دوره دروس در دوره های هفتگی، ماهانه، ترمی و قبل از شروع امتحانات و به کار بردن روش های علمی خلاصه نویسی، نت برداری، سرواژه و ... که خود از مهم ترین روش های آموزش های فنون یاددهی - یادگیری است، در صفحات مخصوص دفتر برنامه ریزی گاج گنجانده شده که بعد از انجام چند دوره به تسهیل یادگیری و احساس شوق و شغف یادگیری در دانش آموزان منجر خواهد شد.

مهارت یافتن جهت کاربرد روش های معرفی شده، مستلزم تفهیم و تکرار مباحث می باشد. بنابراین دانش آموزان عزیز با به کار بردن این روش ها، تفاوت بین یادگیری ریاضی، علوم و ... را به خوبی لمس خواهند کرد.

چگونه یاد بگیریم
یاد بگیریم

یادگیری غیرمستقیم Undirected Learning

پرورش و رشد خلاقیت در قالب داستانک‌های نیمه‌تمام که به‌وسیله دانش‌آموزان تکمیل می‌شود و برای آنان جنبه تفریح دارد در این دفتر برنامه‌ریزی گنجانده شده که به‌طور غیرمستقیم در پرورش استعداد تحصیلی و فرایند جامعه‌پذیری آن‌ها نقش به‌سزایی دارد. همچنین داستان و

قصه‌هایی متناسب با سن هر پایه تحصیلی طراحی شده که هدف از اجرای آن، آموزش فرایندهای جامعه‌پذیری به‌طور غیرمستقیم می‌باشد. در صفحات این دفتر برنامه‌ریزی از مباحث مهم یادگیری غیرمستقیم که فواید بسیاری در یادگیری‌های اجتماعی فرزندانمان ایفا می‌کند، نیز بهره برده‌ایم. اولیاء گرامی، شکل‌گیری عادات خوب در کودکان از طریق یادگیری غیرمستقیم صورت می‌گیرد. هر رفتاری که مایل به انجام آن توسط کودک هستیم، بایستی در والدین نهادینه باشد و کودک شاهد انجام این‌گونه رفتارها توسط والدین باشد. بارزترین و پیچیده‌ترین یادگیری در کودکان یادگیری زبان مادری و حرف زدن است که از طریق یادگیری غیرمستقیم صورت می‌گیرد.

یادگیری
غیرمستقیم



کودک در دو سال اول زندگی به‌طور مداوم در معرض این رفتار قرار دارد و به‌طور کامل و بدون برنامه‌ریزی قبلی این یادگیری پیچیده در وی نهادینه می‌گردد. رفتارهای مهمی چون کتاب‌خوانی، صداقت در گفتار، عدم پرخاشگری و بایستی توسط بزرگسالان انجام شود تا در کودکان نهادینه شود.

قصه‌های خلاق

در این دفتر برنامه‌ریزی برای افزایش خلاقیت و همانندسازی دانش‌آموز با قهرمانان داستان‌ها، و آشنایی ذهنی آنها با زندگی در شرایط سخت، از شیوه داستان‌های نیمه‌تمام، که ادامه داستان به‌وسیله کودک ادامه پیدا می‌کند، استفاده شده است. گاهی داستان در جایی حساس به‌عهده دانش‌آموز گذارده می‌شود و گاهی داستان به‌صورت کامل برای رسیدن به مفهومی خاص تعریف می‌شود. همراهی شما اولیاء گرامی در اتمام داستان‌ها بسیار دارای اهمیت است.



قصه‌های
خلاق

از آنجایی که در ذهن و خیال حد و مرزی نداریم، در نوشتن این‌گونه داستان‌ها، محتویات ناخودآگاه فرزندانمان هویدا می‌شود و ما می‌توانیم نیازهای روانی مستور را در آنها شناسایی کنیم و در جهت رفع این‌گونه نیازها قدم‌های اساسی برداریم و برای رسیدن به بهداشت روانی کودکانمان تلاش درخوری نماییم.



اولیاء گرامی

در پایان هر ماه تحصیلی بر طبق بودجه‌بندی اداره محترم آموزش و پرورش بایستی برنامه‌ای جهت دوره دروس اجرا شود که با اجرای دقیق آن توسط

آزمون شاخه‌ای

دانش‌آموزان، در واقع کل دروس یک کتاب را به اجزای کوچک‌تری تقسیم نماییم. بدین‌ترتیب اضطراب امتحان را در دانش‌آموزان از بین خواهیم برد و آن‌ها همیشه آماده آزمون دادن هستند و از این بابت استرسی را متحمل نمی‌شوند، در نتیجه انگیزش تحصیلی در ایشان هر روز بیشتر و بیشتر خواهد شد. تقسیم دروس به بخش‌های کوچک و آزمون‌سازی از بخش‌های کوچک و اجرای آزمون‌ها به دانش‌آموز و اولیاء در شناسایی نقاط ضعف تحصیلی کمک می‌کند. یکی از روش‌های فیلترینگ آموزشی، یادگیری به روش شاخه‌ای است که در آن تیترا به تیترا مباحث دروس مختلف را در پایان هر ماه را به‌صورت آزمون برگزار می‌کنیم و از یادگیری آن‌ها توسط دانش‌آموز اطمینان حاصل می‌کنیم و در صورت عدم یادگیری مبحثی، آن مبحث مجدداً تدریس شده و پس از تمرین و تکرار به‌وسیله دانش‌آموز، آزمون مجددی اجرا می‌گردد تا از یادگیری کامل وی اطمینان حاصل شود.

اولیاء محترم دقت نمایید که سوالات آزمون را بر اساس تیتراهای درسی مشخص نمایید تا به‌هنگام تصحیح اوراق به‌سادگی متوجه عدم یادگیری تیتراهای گوناگون شویم. به‌طور مثال در پایان ماه مهر، برای دروس فارسی، ریاضی و علوم بر طبق سرفصل‌ها؛ سوالاتی آماده کنید که دربرگیرنده تمامی سرفصل‌های خوانده شده در مهرماه باشد و در دو یا سه روز آزمون برگزار کنید و نقاط ضعف تحصیلی دانش‌آموز خود را مشخص کرده تا دوباره آن‌ها را مرور کند. اگر آموزگار نیز در کلاس این روش (فیلترینگ آموزشی شاخه‌ای) را برای کل کلاس انجام دهد نتایج پربارتری به‌همراه خواهد داشت. به منظور دسترسی به نمونه سؤال‌ها می‌توانید از کتاب جامع قند و عسل سوم و همچنین در آزمون‌های شاخه‌ای مربوط به ماه‌های دی و خرداد که دوره برگزاری امتحانات دانش‌آموز است توصیه می‌شود از کتاب‌های تک‌درس ۶۴۲۰ کمک بگیرید.

این روش فیلترینگ آموزشی را در پایان ماه‌های آبان، آذر، دی، بهمن، اسفند و فروردین نیز انجام دهید.

آزمون‌های
شاخه‌ای

انواع روش‌های دیکته‌نویسی

روش‌های مختلف دیکته‌نویسی علاوه بر اینکه کمک شایانی به یادگیری این مبحث می‌کند، با سبک‌های گوناگون یادگیری دانش‌آموزان نیز هم‌خوانی دارد.

تنوع در اجرای دیکته‌نویسی انگیزه دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد و همچنین اهداف دیگر یادگیری فارسی را محقق می‌نماید. در این دفتر نیز شما را با روش‌های مختلف دیکته‌گویی و دیکته‌نویسی آشنا می‌کنیم. ضمناً توصیه می‌کنیم از کتاب‌های املای آس ویژه والدین و دانش‌آموزان نیز استفاده کنید.

انواع روش‌های
دیکته‌نویسی

بازی‌های تمرکزی

هدف از اجرای بازی‌های تمرکزی افزایش توان تمرکز دانش‌آموزان می‌باشد. در این بازی‌ها که معمولاً به صورت فیزیکی انجام می‌گیرد، تطابق ماهیچه‌های چشم و دست و همچنین دوری فرزندان مان از بازی‌های رایانه‌ای که متأسفانه آسیب‌های جدی بر یادگیری و تمرکز ایشان به‌جای می‌گذارد

صورت می‌پذیرد. برای انجام صحیح بازی‌های تمرکزی، توجه و همراهی شما اولیاء محترم بسیار تأثیرگذار خواهد بود. مضاف بر اینکه با شرکت در بازی به صورت گروهی و مسابقه‌ای، انگیزه‌سازی خوبی برای پیگیری این گونه بازی‌ها، که هدفی بزرگ را دنبال می‌کنند، در دانش‌آموزان ایجاد خواهد شد.

بعد از اجرای چند دوره از این گونه بازی‌ها، شما از تغییراتی که در فرزندان به وجود خواهد آمد، خصوصاً افزایش تمرکز و جلوگیری از به وجود آمدن اختلالات یادگیری، متعجب خواهید شد. بازی‌های مشابه را نیز شما می‌توانید طراحی کنید و با شمردن قوانین بازی آن را با فرزندان اجرا نمایید.



سودوکو، تفاوت تصاویر و ماز

انجام موارد مذکور تحت عنوان‌های گوناگون سودوکو، تفاوت تصاویر و ماز علاوه بر جنبه سرگرمی و تفریح که با ذائقه کودکان و نوجوانان همخوان است، تأثیر زیادی بر روی افزایش تمرکز آنها خواهد داشت. با انجام این موارد، ورزش ذهنی مناسبی برای فرزند شما تدارک دیده شده است.



مفاهیم درسی

در این بخش توجه دانش‌آموزان را در دروس مختلف، معطوف به مباحث مهمی می‌کنیم که علاوه بر اینکه از مباحث پر سوال در آزمون‌ها به‌شمار می‌رود، پیش‌نیاز مهمی برای همان دروس در سال‌های بعدی نیز می‌باشد، تا جایی که برخی از این تیتراها تا سنوات دبیرستان ادامه می‌یابند. بنابراین مشخص نمودن این مباحث تحت عنوان مفاهیم مهم درسی خصوصاً در دروسی چون ریاضی، علوم و فارسی توجه دانش‌آموزان را به این مباحث بیشتر معطوف می‌کند.





و در پایان...

در این دفتر برنامه ریزی، توجه به ساعت تکالیف، ساعت خواب، اهمیت مسواک زدن، زمان بازی و حتی نوع بازی و به طور غیر مستقیم روی نظم فرزندمان تأثیر مثبت دارد و باعث می شود در آینده انسان هایی برنامه ریز و منظم شوند. با توجه به اهمیتی که مرییان و اولیاء در این مورد به کار خواهند بست، پایه های نظم و برنامه ریزی در امور را در دانش آموزان پی ریزی خواهیم نمود.

در تمامی روزهای این دفتر، این موارد قید شده که مستلزم توجه بوده و امضاء والدین، اهمیت این موضوع را برای دانش آموزان هویدا خواهد نمود.



روش استفاده از دفتر برنامه‌ریزی



دوست خوبم! این دفتری که الان روبه‌روته قراره امسال بهترین دوست و همراهت باشه.

این دفتر شامل بخش‌های مختلفیه و هر بخش هدف خاصی رو دنبال می‌کنه. فراموش نکن که برنامه‌ریزی فقط به برنامه‌داری محدود نمی‌شه و انواع مختلفی داره، مثل برنامه‌ریزی برای یادگیری مهارت‌هایی برای داشتن زندگی بهتر و ارتقاء ابعاد مختلف شخصیت و ... حالا بخش‌های مختلف این دفتر را بررسی می‌کنیم تا بهتر بتونی از اون استفاده کنی:

اینفوگرافی



این کتاب در ۱۴۲ صفحه و سه فصل پدید آمده است. فصل اول با عنوان «آموزش نماز» در هشت جلسه به آموزش اذان و اقامه، سوره‌های حمد و توحید، اذکار نماز مثل ذکر رکوع، سجود، تسبیحات اربعه، ... و آیه‌ی صلوات پرداخته است.

فصل دوم «آموزش روخوانی قرآن‌کریم» نام دارد. این فصل به یادآوری و تمرین قواعد قرآنی با استفاده از لوحه‌هایی که در کتاب آمده پرداخته است. این قواعد به ترتیب شامل «ترکیب حروف و کلمات، حرف ساکن، تئوین، تشدید، خواندن «ه و» و «ه ی»، پایه‌های همزه، حروف ناخوانا» هستند. درس سوم تمرین و روخوانی قرآن است که آیاتی از سوره‌های مختلف قرآن کریم برای روز بیستم تا سی‌وسوم انتخاب و آورده شده است.

فصل سوم با عنوان «انس با قرآن‌کریم» در ۱۶ بخش مختلف، آیاتی از سوره‌های قرآنی را آورده است. هر بخش یک پیام قرآنی دارد که آیای از قرآن کریم به‌همراه معنی آن است و تصویری در همان رابطه

و یک سؤال از آن نیز آمده است. همچنین بخش «انس با قرآن در خانه» شامل یک سخن از معصومین در رابطه با قرآن خواندن، یک تمرین نماز و توصیه به خواندن تعدادی از آیات درس در خانه است. در میان این بخش‌ها، داستان‌های قرآنی با عنوان «قصه‌ی آیها» نیز آمده است. داستانی از چشمه‌ی زمزم، پیامبری حضرت موسی، معجزه‌ی عصای حضرت موسی (ع) و پیروزی در برابر جادوگران و داستان پیروزی حضرت علی (ع) بر دشمنان و نزول سوره‌ی عادیات، داستان‌های این بخش هستند. بعد از این سه فصل، به عنوان درس آخر، توصیه شده است در تابستان قرآن بخوانید و به این منظور آیاتی از قرآن کریم برای این ایام در نظر گرفته شده است. سپس کلمات هر درس یا معنای آن در فهرست آمده است. در ادامه با جدول ارزشیابی این درس آشنا می‌شویم:

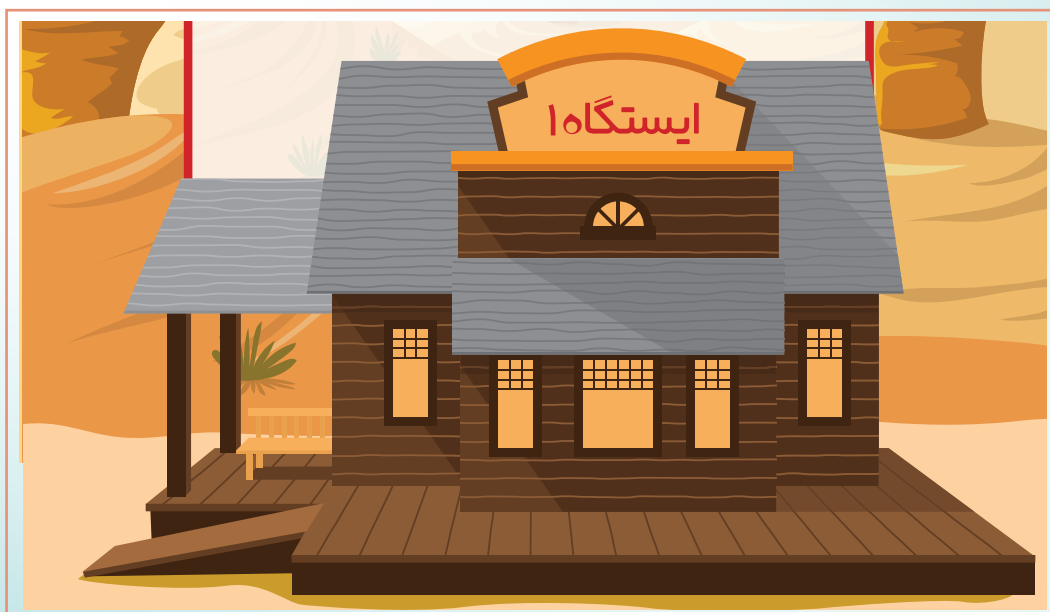
آموزش قرآن

اول این دفتر بخشی رو با عنوان «اینفوگرافی» برات آوردیم که در اون بخش، مطالب و سرفصل‌های هر کدام از کتاب‌های درسیت و نحوه‌ی ارزش‌یابی اون رو برات توضیح دادیم. این بخش بهت کمک می‌کنه با درس‌هایی که امسال قراره یاد بگیری، آشنا بشی و برنامه‌ریزی بهتر و دقیق‌تری برای خودت تنظیم کنی.

ایستگاه آموزش



در شروع این دفتر و بعد از هر ۴ هفته (تقریباً در ابتدای هر ماه) یه ایستگاه آموزشی داریم که سعی کردیم توی اون، مطالب مهم و مفیدی رو بهت یاد بدیم، مطالبی که اگه با دقت اون‌ها رو بخونی و بهشون عمل کنی. سال تحصیلی رو حتماً با موفقیت پشت سر خواهی گذاشت، پس یادت نره حتماً همه‌ی ایستگاه‌ها رو بخونی.





اول هر هفته یه جمله کلیدی داریم. حالا این جمله کلیدی چیه؟ این جمله‌ها، نکات آموزشی و مهارتی هستن که بهت کمک می‌کنن بهتر درس بخونی و سال تحصیلی رو با موفقیت به پایان برسونی. در کنار این جمله، تاریخ شروع هفته رو داریم که بهت کمک می‌کنه با وارد کردن تاریخ شروع اون هفته، حواست به اتفاقاها و مناسبت‌های مهم اون هفته باشه و چیزی رو فراموش نکنی.



تاریخ شروع هفته

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

هر هفته یه «آیا می‌دانستی که» برات آورده‌ایم که شامل جمله‌های علمی می‌شه و اطلاعات عمومی رو بالا می‌بره. مطمئنم خیلی ازشون خوشت میاد.

آیا می‌دانستی که لاکپشت در بین جانوران، طولانی‌ترین عمر را دارد و ممکن است تا ۱۵۰ سال عمر کند؟



توی این دفتر، بعد از هر دو هفته یه داستان جالب و آموزنده اومده تا همین‌طور که در طول سال جلو می‌ری و دقتت رو پر می‌کنی، با خوندن این داستان‌ها سرگرم بشی و درس‌های خوب ازشون یاد بگیری.



پرندها از بالای میزهای گذشته و به جنگل پدختی رسیدند. شکارچی که از پا افتاده بود، دیگر نتوانست آنها را دنبال کند.

طوفی به دوستانش گفت: «موفق شدیم، دیگر شکارچی ما را نمی‌گیرد. من در این جنگل دوستی دام که می‌تواند پندهای دام را از پیمان جدا کند.»

آنها نزدیک لایه موش نشستند. موش با دیدن آنها از لایه بیرون آمد.

«دوستار! لایه‌ها نیستند. الان همه پندها را باز می‌کنم.»

موش جوید و جوید و چیزی نگذشت که همه پندها باز شد. پرندها از خوش‌حالی پهلایشان را به هم زدند.

طوفی گفت: «پندهای عزیز! اگر به هودنگ کمک نمی‌کردیم و دوست خوبان موش نبود، هیچ‌وقت نمی‌توانستیم از پندهای دام نجات پیدا کنیم.»

موش به طوفی و پندهای دیگر گفت: «حالا با خیال راحت می‌توانید پرواز کنید، اما حواستون به دانه‌های زیر دانه‌ها باشه!»

پندها با خوش‌حالی پرواز کردند.

کاخ که از دور همه چیز را تماشا می‌کرد با دیدن موش، در دلش آرزو کرد که روزی از تهابی دریابید و با موش دانا دوست شود.

پرندهگان باهوش و دوستی با موش



کاخ داشت با دقت به شکارچی نگاه می‌کرد. شکارچی با خودش حرف می‌زد: «این دام محکومتر از آن است که پاره شود و چون بزرگ است، ممکن است پندهای بیشتری را بپایم شکار کند.»

کاخ از شنیدن حرفهای شکارچی خوشش نیامد و شروع به قافزار کرد. دوست داشت به همه خبر دهد که شکارچی چه نقشه‌ای برای پندها کشیده است. شکارچی نگاه به شاخه‌ها انداخت و با دیدن کاخ گفت: «اصلاً دوست ندارم یک کاخ قافزار را شکار کنم.»

او روی تله را با غلغلهای نازک پوشاند و روی غلغله کسی دانه پاشید. بعد درخت را تکان داد تا کاخ از آنجا دور شود.

چیزی نگذشت که گوهی از پندها گرسنه و خسته از راه رسیدند و با دیدن دانه‌ها روی دام نشستند. ولس دانه‌ها را خوردند. حواستون پرواز کنند اما... اتفاقی افتاد که نباید می‌افتاد. پندها در دام گیر افتاده بودند. هر پرنده به سستی فرار می‌کرد. بعضی‌ها می‌آزیدند، بعضی‌ها گنج شده بودند و از ترس خشکشان زده بود. یکی از پندها به نام طوفی گفت: «آزم باشیدا! باید با هم فکر کنیم، شاید بتوانیم راه فراری پیدا کنیم.»

شکارچی داشت به آنها نزدیک می‌شد. همه وحشت کرده بودند.

«باید با هم پرواز کنیم. غلغله کنید! این طوری می‌توانیم دام را از تابش بلند کنیم.»

آنها با هم پرواز کردند و پرواز کردند و در یک چشم بر هم زدن دام را بلند کردند و به وسط آسمان رسیدند. شکارچی هم که نتوانسته بود آنها را بگیرد به دنبالشان دوید.

پندها ناامید نمی‌شدند و پر می‌زدند. کاخ هم همراه آنها پرواز می‌کرد و می‌خواست بفهمد چه اتفاقی برای پندها می‌افتد.

۱۳
ستاره شو!
دفتر برنامه ریزی به روش مهندسی جواک



انتهای هر هفته بعد از جمعه، مطالب سرگرمی، مازها و بازی‌های متنوع و مفیدی برات آوردیم. بعضی از این مطالب مربوط به والدینت می‌شه؛ پس حتماً ازشون بخواه اون مطالب رو بخونن. بقیه مطالب هم مربوط به خودته و بهت برای یادگیری بهتر درس‌هات، کمک می‌کنی. به علاوه قصه‌های خلاق نیمه‌تمام هم برات آوردیم. که باید با خلاقیت ذهنی خودت کاملشون کنی. پس مطالب آخر هفته رو از دست نده.



ماز



این‌که دقت کنید و یک ماز را حل کنید، هم به تمرکزتان کمک می‌کند و هم توجه شما را به مسائل معطوف می‌کند. در حل کردن ماز مقابل سعی کنید خطوط مداد به دیواره‌ها برخورد نکنند و در مسیر درست پیش بروید.

کیو آر کد (QR code)



به تصویر زیر QR کد یا بارکد می‌گن. برای استفاده از این بارکدها باید از والدینت کمک بگیری. ازشون بخواه با گوشی‌های همراهشون برنامه Barcode Scanner یا QR Reader رو دریافت و نصب کنن. حالا وقتی این برنامه رو باز کنی، می‌بینی که دوربین گوشی فعال می‌شه. دوربین گوشی رو مقابل این بارکدها بگیر و فیلم‌هایی که باز می‌شه رو ببین. موضوعات این فیلم‌ها کاملاً آموزشی و در جهت افزایش مهارت‌های شما برای موفقیت در مدرسه و زندگی هست.





حالا می‌رسیم به مهم‌ترین قسمت دفتر؛ یعنی برنامه‌ریزی

یادت باشه زمان با ارزش‌ترین دارایی ماست و با یه برنامه‌ریزی خوب، می‌تونی خیلی خوب ازش استفاده کنی. یکی از کارهایی که بهت کمک می‌کنه طبق برنامه‌ریزی پیش بری و به برنامه‌ها عمل کنی، یادداشت کردنه. برای همین جدول‌هایی توی این دفتر برات قرار دادیم تا هر روز برنامه‌مربوط به اون روز رو داخل جدول یادداشت کنی. می‌دونی اولین چیزی که توی این جدول باید یادداشت کنی، چیه؟ ما باید هر روز، اول درس‌هایی رو بخونیم که معلم همون روز تدریس کرده. پس وقتی از مدرسه به خونه برمی‌گردی تکلیف‌های درس‌های همون روز رو در دفتر برنامه‌ریزی خودت یادداشت کن تا فراموش نکنی اون‌ها رو مطالعه کنی. برای مثال اگه امروز ریاضی و فارسی داشتی، مثل شکل زیر در دفترت بنویس:

تکالیف امروز و زمان انجام آن	
شروع ۱۴	اتمام ۱۹:۲۵
مسواک زدم ✓	ساعت خواب ۲۲:۱۳
۱	سوالات فصل اول ریاضی را حل کنم
۲	درس روم فارسی را بخوانم
۳	
۴	

شنبه

نظر و امضای ولی

نظر آموزگار

بعد از اون به کارها، تکالیف و مناسبت‌های فردا هم توجه کن. برای مثال اگه یکشنبه باید خودت رو برای پرسش‌های درس هدیه‌های آسمان آماده کنی، مرور و آمادگی اون رو در صفحه‌ی روز شنبه بنویس. حواست باشه اون‌ها رو با توجه به اهمیتشون اولویت‌بندی کنی و به ترتیب اولویت یادداشت کنی.

تکالیف امروز و زمان انجام آن	
شروع ۱۴	اتمام ۱۹:۲۵
مسواک زدم ✓	ساعت خواب ۲۲:۱۳
۱	سوالات فصل اول ریاضی را حل کنم
۲	درس روم فارسی را بخوانم
۳	مرور هدیه‌های آسمان برای پرسش کلاس فردا
۴	تهیه هدیه برای پدرم

شنبه

نظر و امضای ولی

نظر آموزگار

لطفاً در منزل درس روم ریاضی بیشتر تمرین شود.





برای تعیین اولویت، روش زیر بهت کمک می‌کند:

اول: مطالعهٔ درس‌های همان روز

دوم: امتحان فردا و تحقیق‌هایی که باید تحویل بدهی

سوم: کارهای باقی‌مانده از روز اول

چهارم: انجام کارهای مربوط به پژوهش‌های هفته قبل

پنجم: کارهای غیر درسی مثل هدیه تولد و ...

یکشنبه

نظر و امضای ولی

نظر آموزگار

لطفاً در منزل درس **روم ریاضی**

بیشتر تمرین شود.

قبل و بعد از انجام تکالیف هر روز، ساعت شروع و پایان انجام تکالیف رو در قسمت مشخص شده در جدول وارد کن تا در پایان روز بدونی چند ساعت درس خوندی و بهتر بتونی برای روزهای بعد برنامه‌ریزی کنی. برای این‌که مسواک زدن یادت نره اون رو توی جدول برات گذاشتیم تا بهت یادآوری کنه هر شب قبل از خواب مسواک بزنی. پس بعد از مسواک زدن یه تیک جلوی اون در جدول بزن. ساعت خواب در شب در یادگیری بسیار تأثیرگذاره. پس سعی کن شب‌ها زود بخوابی. وارد کردن ساعت خواب در جدول بهت گوشزد می‌کنه اگه یه شب دیر خوابیدی باید برنامه‌ریزی رو تغییر بدی تا انجام تکالیف هر روز زودتر به پایان برسه و شب زودتر بخوابی.

در هر جدول قسمتی هم برای والدین و آموزگارت قرار دادیم تا پس از نظارت بر برنامه‌ریزی و روش درس خوندنت، نظرشون رو برات بنویسن و بتونی با استفاده از راهنمایی‌ها و نظراتشون، برنامه‌ریزی بهتری برای روزها و هفته‌های بعد داشته باشی.

قبل از این‌که برنامه‌ریزی کردن رو شروع کنی، بد نیست چند تا نکته رو بهت بگم:

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

- بیشتر ما عادت داریم که خودمون رو با بقیه مقایسه کنیم، مواردی مثل نمره‌ها مون، ساعت مطالعه‌مون و ... اما باید بدونی 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.

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 هر چه زودتر شروع کن.





اینفوگرافی ۹ ارزشیابی دروس

تربیت بدنی



جدول اهداف، نشانه‌های تحقق و سطوح عملکرد درس «تربیت بدنی»



سطح عملکرد



فصل اول

پایینز



مقدمات مطالعه

اگر بخواهی مطالعه‌ی یک درس را شروع کنی چه کار می‌کنی؟ به نظرت لازم است کار خاصی انجام بدهی؟ برای شروع هر کاری مقدماتی وجود دارد که باید انجام بدهی. مثلاً وقتی می‌خواهی به مدرسه بروی اول لباس مرتب و مخصوص مدرسه را می‌پوشی. پوشیدن لباس مخصوص مدرسه یکی از مقدمات رفتن به مدرسه است. حالا که متوجه منظوم شدی، بدان که مطالعه هم مقدماتی دارد که باید قبل از شروع به آن توجه کنی. مهم‌ترین نکته این است که به درس علاقه داشته باشی. درس خواندن اصلاً کار سختی نیست. فقط کافی‌ست توانایی‌های خودت را بشناسی و با علاقه و اشتیاق درس بخوانی.

یکی دیگر از مقدمات مطالعه، مکان مطالعه است. باید یک جای ثابت برای درس خواندن داشته باشی. جایی که آرام و بی‌سروصدا باشد، نور کافی و مناسب داشته باشد و دمای آن‌جا معتدل باشد یعنی نه خیلی گرم که خوابت بگیرد و نه خیلی سرد باشد که نتوانی روی درس تمرکز کنی. سعی کن همیشه قبل از درس خواندن مکان مطالعه را مرتب و خلوت کنی، این کار باعث می‌شود بهتر بتوانی روی درس تمرکز کنی و حواست پرت نشود. فراموش نکن مکان مطالعه فقط و فقط برای درس خواندن است و نباید کارهای دیگری انجام بدهی. به این شکل کم‌کم ذهن‌ت عادت می‌کند تا در آن مکان فقط روی درس تمرکز کند و به چیزهای دیگر فکر نکند. نکته مهم بعدی این است که موقع درس خواندن حتماً صاف بنشین و به هیچ‌وجه در حالت لم‌داده، روی میز راحتی، درازکش یا در حال راه رفتن مطالعه نکن.

یادت باشد تکالیفت را بعد از مدرسه هرچه زودتر انجام بدهی تا شب بتوانی زودتر استراحت کنی. درس‌هایی مثل ریاضی هم که نیاز به فکر کردن دارند، در ساعت‌هایی مطالعه کن که بیشترین انرژی و آمادگی ذهنی را داری.



ایستگاه ۱



هفته اول:

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

تکالیف امروز و زمان انجام آن

شنبه

نظر و امضای ولی

نظر آموزگار

شروع تمام مسواک زدم ساعت خواب

- _____ ۱
- _____ ۲
- _____ ۳
- _____ ۴

یکشنبه

نظر و امضای ولی

نظر آموزگار

شروع تمام مسواک زدم ساعت خواب

- _____ ۱
- _____ ۲
- _____ ۳
- _____ ۴

دوشنبه

نظر و امضای ولی

نظر آموزگار

شروع تمام مسواک زدم ساعت خواب

- _____ ۱
- _____ ۲
- _____ ۳
- _____ ۴



آیا می دانستی که لاک پشت در بین جانوران، طولانی ترین عمر را دارد و ممکن است تا ۱۵۰ سال عمر کند؟

سه شنبه

نظر و امضای ولی

نظر آموزگار

تکالیف امروز و زمان انجام آن

ساعت خواب	مسواک زدم	اتمام	شروع
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
			۱
			۲
			۳
			۴

چهارشنبه

نظر و امضای ولی

نظر آموزگار

تکالیف امروز و زمان انجام آن

ساعت خواب	مسواک زدم	اتمام	شروع
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
			۱
			۲
			۳
			۴

پنجشنبه

نظر و امضای ولی

نظر آموزگار

تکالیف امروز و زمان انجام آن

ساعت خواب	مسواک زدم	اتمام	شروع
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
			۱
			۲
			۳
			۴





جمعه

نظر و امضای ولی

نظر آموزگار

تکالیف امروز و زمان انجام آن

شروع تمام مسواک زدم ساعت خواب

۱

۲

۳

۴



بازی تمرکزی

(تطابق دست، چشم و مغز)



امروز یک بازی جدید به شما یاد می‌دهیم تا با بزرگترها انجام بدهید. وقتی خوب حرفه‌ای شدید در کلاس مسابقه بدهید و لذت ببرید.

یک سطل کوچک و یک توپ به اندازه‌ی توپ تنیس فراهم کنید. سطل را در فاصله ۲/۵ تا ۳/۵ متری قرار بدهید و ۵ بار توپ را درون سطل پرتاب کنید. شمارش کنید که از هر ۵ پرتاب، چند بار توپ را درون سطل می‌اندازید.

