

باسمه تعالی

معرفی دفتر برنامه ریزی

راز موفقیت

[ویژه دانش آموزان دوره متوسطه]

این دفتر دارای ۱۱۰ صفحه ، در اندازه کاغذ A۵ و به صورت فتری و جلد رنگی آماده شده است.

با توجه به این که این دفتر برای سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ تهیه شده است و تکثیر آن بدون داشتن آمار سبب اسراف در کاغذ می گردد.

لذا در صورتی که جناب عالی تمایل دارید در ابتدای سال این دفتر را به عنوان هدیه و برای دانش آموزان خود تهیه نمایند ، آمار درخواستی خود را به شماره تلفن ۰۹۱۷۲۲۴۴۶۲۳ اعلام نمایید .

در حال حاضر قیمت هر دفترچه ۲۲۰۰۰۰ ریال می باشد

در ادامه به معرفی هر صفحه می پردازیم

باتشکر - بارونی

راز موفقیت

دفتر یادداشت فعالیت های درسی ویژه دانش آموزان دوره متوسطه

سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹

تهیه کننده: محمد بارونی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



حضرت امام خمینی (ره) :

همانطوری که هر شخص و هر فردی موظف است
که خودش را اصلاح کند، موظف است که دیگران را
هم اصلاح کند .

حضرت آیت الله خامنه ای :

دانش آموزان عزیزترین و سرشارترین سرمایه
و ذخیره‌ی آینده‌ی این ملتند.

از مدیران محترم ، والدین ارجمند و دانش آموزان عزیز تقاضا دارم
پیشنهادات خودتان را به شماره تلفن ۴۶۲۳-۳۲۴-۰۹۱۷ اعلام نمایند.
در صورت نیاز به این دفتر می توانید با شماره ذکر شده تماس بگیرید .

این دفتر
چه کمکی به
دانش آموزان
می کند

« دانش آموز عزیز »

سلام علیکم ، شما به فوبی می دانید که
و با ارزش ترین دارایی انسان است ، زیرا هر کاری که
انجام دهید، باید زمانی را صرف انجام آن کنید.

و هر چه از زمان خود بهتر استفاده کنید، می توانید کارهای
بیشتری را به شکل مفیدتر انجام دهید .

استفاده مفید از زمان باعث می شود که فعالیت های درسی و
غیردرسی خود را بهتر کنترل کنید و آرامش بیشتری داشته باشید
و سریع تر به اهداف خود برسید .

**استفاده از این دفتر به شما کمک می کند تا فعالیت های
درسی خود را به صورت منظم یادداشت کنید و با توجه به
برنامه هر روز تکالیف خود را انجام دهید و در پایان
روز به خود ببالید و به خودتان افتخار کنید .**

البته به شرطی که به تعهدات خود پای بند باشید .

« موفق و سربلند باشید »

فهرست مطالب

سخن اول ۴

بخش اول:

۸ چگونه از درس خواندن خود سود بیشتری ببریم؟

۱۰ هشت دلیل برای اهمیت و فواید برنامه ریزی

۱۲ من و مدرسه و شعار امسال من

برنامه هفتگی کلاس ما

ایده ها و تجربه های من

بخش دوم

روزنگار من

یادداشت ها

۱۰۲



خداوندا ، خودت گفته بخوان ، من خوانمت اینک مرا دریاب...

به چشمانی که می جوید تو را نوری عنایت کن.

دو دست خالی ام را رحمتی دیگر عطا فرما.

سخن اول

به نام خدایی که تلاش را دوست دارد و پیروزی را نوید می دهد

دانش آموز عزیز سلام ،

از خدای بزرگ آرزوی سلامتی، سربلندی و موفقیت در همه کارها برای شما دارم. لطفاً قبل از استفاده از این دفتر، به نکات زیر توجه نمایید:

۱- همیشه کار خود را با نام و یاد خدا شروع نمائید و دعای مطالعه را فراموش نکنید. حتماً خدای بزرگ به شما کمک خواهد کرد.

۲- مطالبی که در اول بخش با عنوان «**چگونه از خود بیشتر بیبرم؟**» و «**هشت دلیل برای بهر آمده است، با دقت مطالعه کنید، حتماً می توانید رسیدن به هدف موثر باشد.**» توضیحاتی پیرامون چگونگی تکمیل دفتر خود را مشاهده کنید.

۳- در صفحه «**من و مدرسه و شعار امسال من**» مشخصات خود و کارکنان مدرسه ات را بنویس و یک جمله چند کلمه ای به «**عنوان شعار سال**» برای خودت ثبت کن. البته می توانید تا مدت کوتاهی این شعار با مداد بنویسید اگر خواستی بتوانید آن را تغییر بدهی.

۴- برنامه هفتگی با مداد بنویسید شاید در طول سال برنامه تغییراتی کرد.

۵- گاهی در مسیر زندگی فکر تازه ای به ذهنت می آید آن را در صفحه «**ایده های من**» بنویسید چون اگر آن را زود یادداشت نکنید، از یادتان می رود، این ایده می تواند در زمینه های درسی مثل شیوه مطالعه، روش برنامه ریزی درسی، شرکت در فعالیت ها و و یا برای کارهای غیردرسی مثل نوشتن کتاب، ساخت وسیله ای جدید، کشف مساله ای نو و ... باشد.

سخن اول

۶- در طول سال از پدر، مادر، خواهر، برادر، مدیر، مربی، راننده سرویس، فروشنده محل، مطالعه کتاب و ... گفتار و یا رفتاری می بینید که برایت ارزشمند است و تجربه ای برای زندگی امروز و آینده هست، آن هم در صفحه « تجربه های من » یادداشت کنید، حتماً روزی این تجربه ها برایت راهنما و راهگشاست.



۷- جدول روزنگار را در وقت لازم به دقت تکمیل کنید
چند قسمت تشکیل شده است :

الف) عنوان روزنگار با یک حدیث یا یک جمله زیبا
هر روز

ب) ستون کارهای درسی (مطالعه، مرور، تکلیف) : در این ستون نام درس یا درس هایی که باید بخوانید، مرور کنید و یا تکلیفی را انجام دهید، با ذکر صفحه یا درس (مثلاً ریاضی از صفحه... تا ... و یا فارسی درس ...) را در کنار گردی ها بنویسید و پس از هر فعالیت مدت زمانی که برای آن صرف کرده اید به دقیقه در ستون روبروی آن یادداشت کنید.

برای ارزیابی کار خود با علامت (+) در گردی کنار هر فعالیت، مشخص کنید که آن وظیفه را انجام داده اید، اگر به علت خاصی نتوانستید فعالیت آن روز را انجام دهید با علامت (-) مشخص کنید که این کار انجام نشده است و آن را به فردا یا روز مشخص دیگری منتقل نمایید. ولی حتماً بکوشید که همه تکالیف خود را انجام دهید.

سخن اول

ج) ستون « یادداشت های من »: در این ستون کارهایی که می خواهید یادتان بماند و فراموش نشود، بنویسید. این یادداشت ها می تواند زمان امتحان مستمر و پایانی هر درس، شرکت در کلاس های فوق برنامه، شرکت در کلاس های ورزشی، تماس با دوستان، گفتگو با مدیر، مربی، معلم و ارائه نظرات، تحویل کتاب به کتابخانه، پرداخت هزینه های مدرسه و ... باشد.

در این ستون نیز هر کاری که انجام شد با علامت (+) یا (-) مشخص کنی که این کار انجام شده است و اگر فعالیت را انجام دهی با علامت (-) مشخص کنی که در صورت نیاز آن را به فردا یا روز مناسب دیگری منتقل کنی. به پیام هایی که در بالای هر صفحه نوشته شده است (مثلاً یا یک جمله زیبا) توجه کنی و سعی کنی که آن ها را به خاطر بسپاری.

۹- در پایان روز که با دیدن « تکالیف انجام شده » و « یادداشت های فراموش نشده » به خود ببالید و افتخار کنید، و از خداوندی که به شما قوت و سلامتی داد تا بتوانید کارهایتان را به پایان برسانید. تشکر و سپاسگزاری کنید

۱۰- در آخر دفتر صفحاتی با عنوان « یادداشت ها » در نظر گرفته شده است، شما می توانید مطالب و موضوعات مهم خود را آنجا بنویسید.

تذکره: همیشه در مدرسه این دفتر را همراه داشته باشید

تا بتوانید ستون « یادداشت های من » را در آن ثبت نمایید.

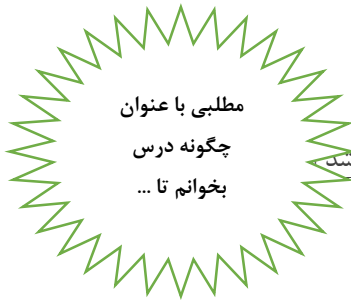
بخش اول :

- ❖ چگونه از درس خواندن خود سود بیشتری ببرم؟
- ❖ هشت دلیل برای اهمیت و فواید برنامه ریزی
- ❖ من و مدرسه و شعار امسال من
- ❖ برنامه هفتگی کلاس ما
- ❖ ایده ها و تجربه های من

چگونه از درس خواندن خود سود بیشتری ببرم ؟

یکی از روش هایی که می تواند در موفقیت درسی ما اثر زیادی داشته باشد خواندن به موقع درس است. برای رسیدن به این موفقیت باید درس هر روز را همان روز بخوانیم. یعنی امروز که معلم به ما درسی آموخت باید همان روز که به خانه رفتیم آن درس را مطالعه کنیم.

این روش باید از آغاز سال تحصیلی به کار گرفته شود، البته یادمان باشد که اول باید درس هایی که یادگیری آن مشکل تر است و نیاز به وقت بیشتری دارد در ابتدای برنامه مطالعاتی خود قرار دهیم، چون ممکن است فرصت مطالعه برای همه درس هایی که معلم در یک روز به ما آموزش داده است، وجود نداشته باشد.



این روش می تواند فایده های زیادی برای ما داشته باشد

۱- جلوگیری از فراموش شدن درس:

براساس تحقیقات دانشمندان چنانچه پس از یادگیری اولیه، در اولین فرصت (تا حدود ۲۴ ساعت) مطالبی که آموخته ایم تکرار شود، دیرتر آن مطلب را فراموش می کنیم.

۲- فهمیدن بهتر درس

چون فاصله میان مطالب آموخته شده در کلاس با خواندن درس در همان روز چند ساعت بیشتر نمی باشد، یادگیری آن درسی آسان تر می شود، همچنین به دلیل حجم کم تکالیف درسی، درس را بهتر یاد می گیریم.

چگونه از درس خواندن خود سود بیشتری ببرم؟

۳- جلوگیری از انباشته شدن درس ها

در این روش درس ها روی هم انباشته نمی شود و به شب امتحان واگذار نمی گردد. همه می دانیم زمانی که کارهای کوچک روی هم جمع می شود، مشکلات بزرگ پیش می آید، پس باید کار امروز را به فردا واگذار نکنیم. با این توصیف اگر ما درس هر روز را در همان روز بخوانیم از همه فایده های این روش، سود می بریم و موفقیت درسی ما تضمین می شود.

اما چند توصیه به شما عزیزان:

- سعی کنید قبل از آغاز درس خواندن و مطالعه وضو بگیرید
- مطلبی با عنوان
چگونه درس
بخوانم تا ...
- درس خواندن را با دعای مطالعه آغاز کنید.
- با شکم و معده پر و یا خالی مطالعه نکنید.
- فاصله چشمتان با کتاب درسی حداقل ۴۰ سانتیمتر باشد.
- در حال درازکش مطالعه نکنید و از میز و صندلی استفاده نمایید.
- با توجه و تمرکز به مطالعه بپردازید.
- از انجام کارهای غیر دزسی مثل نگاه به تلویزیون، کار با گوشی تلفن، گفتگو با دیگران و ... خودداری نمایید.
- پس از مطالعه هر درس اندکی استراحت کنید.
- در زمان هایی که خسته، گرسنه، عصبانی و ... هستید، مطالعه نکنید.
- هیچگاه برای رسیدن به موفقیت ناامید نباشید، چون ناامیدی دشمن یادگیری است.

پروردگارا، تو را به خدایه ات سوگند، دوستانم را در بهترین و زیباترین و پرآرامش ترین مسیر زندگیشان قرار بده، مسیری که خوشبختی و آرامش خاطر را در لحظه لحظه زندگیشان خویش بچشند.

« هشت دلیل برای اهمیت و فواید برنامه ریزی »

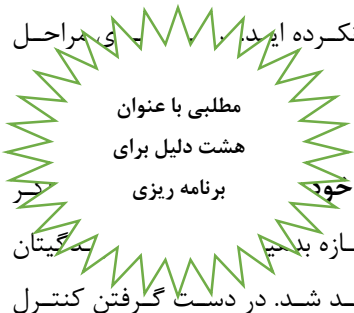
۱- برنامه ریزی به شما جهت می دهد . برنامه ریزی این فرصت را به شما می دهد که بدانید به کجا می خواهید بروید و چطور باید به آنجا بروید. بدون برنامه، شما وقت خود را برای کارهایی تلف خواهید کرد، که ممکن است هیچ تاثیری در آینده شما نداشته باشند.

۲- برنامه ریزی آرزوهای شما را قابل دسترسی می کند. اگر تا به حال آرزوهای شما برایتان غیرممکن بوده است، شاید به این خاطر بوده که شما هیچ طرح و برنامه ای برای رسیدن به آنها آماده نکرده اید. رسیدن به رویاهایتان را به شما نشان خواهد داد .

۳- برنامه ریزی کنترل کارها را در دست خود نگه می دارد. زندگی‌تان را به شانس و اقبال واگذار کنید یا اجازه بدهید دیگران تصمیمات را کنترل کنند، مطمئناً نا امید و دلسرد خواهید شد. در دست گرفتن کنترل زندگی‌تان تنها راه رسیدن به چیزهایی است که واقعاً می خواهید.

۴- برنامه ریزی به شما آرامش می دهد. همین که بدانید قدم های که بر می دارید در رسیدن به موفقیت موثر است ، به شما احساس آرامش خواهد داد. بدون برنامه، دچار گيجی و سردرگمی خواهید شد و نمی دانید که چگونه روزهایتان را بگذرانید.

۵- برنامه ریزی به شما هدف می دهد . وقتی تصمیم می گیرید روی برنامه زندگی کنید، یعنی می خواهید هدفمند زندگی کنید و زمانی که شما برای خود هدفی دارید ، برای رسیدن به آن قدم برمی دارید و تلاش می کنید.



« هشت دلیل برای اهمیت و فواید برنامه ریزی »

۶- برنامه ریزی به شما شور و اشتیاق می دهد. وقتی هدفی پیش روی خود داشته باشید، با شور و اشتیاق بیشتری زندگی می کنید و برای رسیدن به آن هدف تلاش و کوشش می کنید.

۷- برنامه ریزی به شما قدرت می دهد. برنامه ریزی و هدفمند بودن در زندگی باعث می شود به همان روشی که دوست دارید زندگی کنید و به کسی نیاز نداشته باشید.

۸- برنامه ریزی باعث می شود شکرگزار نعمت های خداوند باشید. شما ناظر آن چیزی خواهید بود که خدا به شما داده است و برنامه ریزی برای زندگی نشان می دهد که قدر نعمت هایی که خداوند ما داده است می دانید و شکرگزار پروردگار عالم هستی هستید .

مطلبی با عنوان
هشت دلیل برای
برنامه ریزی

اهمیت کتابخوانی در کلام بزرگان

- برگ های کتاب به منزله بال هایی هستند که روح ما را به عالم نور و روشنایی پرواز می دهند.
- جامعه وقتی فرزاندگی و سعادت می یابد که مطالعه، کار روزانه اش باشد.
- کتاب را زیاد مطالعه کنید تا بفهمید که هیچ نمی دانید.
- خواندن همه کتاب های خوب مانند گفتگو با بهترین ذهن های قرن های گذشته است.

من و مدرسه و شعار امسال من

نام و نام خانوادگی :

کلاس : رشته :

نام مدرسه : شماره تلفن مدرسه :

اسامی کارکنان مدرسه ما :

مدیر:

معاون آموزشی :

معاون اجرایی:

معاون یا مربی پرورشی:

دبیران کلاس ما :



شعار من در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹

(.....)

برنامه هفتگی کلاس ما

روز	زنگ اول	زنگ دوم	زنگ سوم	زنگ چهارم
شنبه				
یک شنبه				
دوشنبه				
سه شنبه				
چهار شنبه				
پنج شنبه				



« دعای مطالعه »

اللَّهُمَّ أَخْرِجْنِي مِنَ ظُلُمَاتِ الْوَهْمِ ، وَ أَكْرِمْنِي بِنُورِ الْفَهْمِ ،
اللَّهُمَّ أَفْتَحْ عَلَيْنَا أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ وَ أَنْشُرْ عَلَيْنَا خَزَائِنَ عُلُومِكَ
بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

ایده ها و تجربیات من

ایده ها

محلّی برای ثبت
ایده ها و
تجربیات من

تجربه ها

(روزنگار من) * * * پیامبر (ص) : نمی توان همه را به مال راضی کرد اما با حُسن خُلق، می توان.

مناسبت : بازگشایی مدارس **امروز سه شنبه - ۱ - مهر**

کارهای درسی (مطالعه - مرور - تکلیف)	زمان	(یادداشت های من)
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
جمع زمان فعالیت درسی امروز من		

مناسبت: **امروز چهارشنبه - ۲ - مهر**

کارهای درسی (مطالعه - مرور - تکلیف)	زمان	(یادداشت های من)
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
جمع زمان فعالیت درسی امروز من		

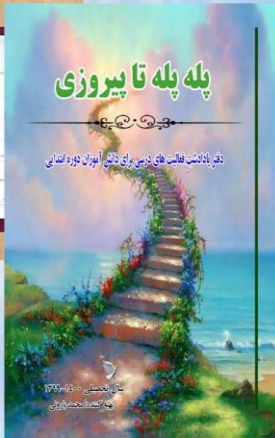
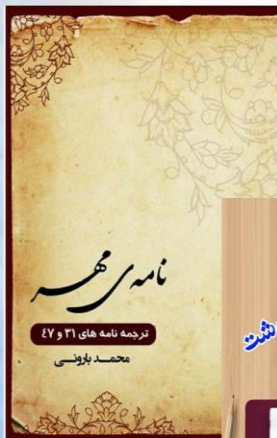
صفحات روزنگار
از اول مهر ۹۹ تا
پایان خرداد ۱۴۰۰

مناسبت: **امروز پنج شنبه - ۳ - مهر**

کارهای درسی (مطالعه - مرور - تکلیف)	زمان	(یادداشت های من)
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
جمع زمان فعالیت درسی امروز من		

یادداشت‌ها





پشت جلد
معرفی سایر تالیفات
تهیه کننده این دفتر