



دفتر برنامه ریزی

و ثبت فعالیت های آموزشی و پرورشی

دفتر ویژه دانش آموزان

سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲



باسمه تعالی

**توجه: این دفتر در ۱۵۸ صفحه و برای
استفاده در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳
(مهر تا نیمه خرداد)
تهیه شده است و آنچه ملاحظه می کنید
نمونه ای از صفحات دفتر است.**

**در ضمن اگر پیشنهادی برای نام دفتر
دارید اعلام بفرمایید.**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



حضرت امام خمینی (ره):

**همان طور که هر شخص و هر فردی موظف است
که خودش را اصلاح کند، موظف است که دیگران را
هم اصلاح کند.**

حضرت آیت الله خامنه‌ای:

**دانش آموزان عزیزترین و سرشارترین سرمایه
و ذخیره‌ی آینده‌ی این ملت‌اند.**

سخن اول

به نام خدایی که تلاش را دوست دارد و پیروزی را نوید می‌دهد.

دانش‌آموز عزیز سلام، از خدای بزرگ آرزوی برایتان سلامتی، سربلندی و موفقیت در همه کارها دارم.

بله، حتماً شما دوست دارید که در همه کارها موفق و پیروز شوید و یا در یک کلام ستاره باشید. بله شرط ستاره شدن این است که از زمانی که در اختیار دارید، به خوبی استفاده کنید.

استفاده از این دفتر به شما کمک می‌کند تا فعالیت‌های 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

و به خودتان افتخار کنید. البته به شرطی که:

- شوق به این کار داشته باشید،
- فعالیت‌های روزانه را حتماً انجام دهید،
- امیدوار باشید و در کارها نظم و انضباط داشته باشید.

و اما قبل از استفاده از این دفتر، به نکات زیر توجه داشته باشید:

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

۲- صفحه «من و مدرسه» و «برنامه هفتگی» کلاس خود را تکمیل کنید.

۳- کارهای درسی و یادداشت‌ها را به موقع و به دقت و روزانه در جدول بنویسید.

جدول ثبت کارها از چند قسمت تشکیل شده است:

- ❖ روز و تاریخ و مناسبت روز
- ❖ ستون کارهای درسی (مطالعه درس، مرور درس، انجام تکلیف)
- ❖ ستون یادداشت‌های من

در ستون «کارهای درسی (مطالعه، مرور، تکلیف)» نام درس‌هایی که باید بخوانید، مرور کنید و یا تکلیفی را انجام دهید، با ذکر صفحه یا درس را در کنار گردی‌ها بنویسید و بعد از هر فعالیت مدت زمانی که برای آن صرف کرده‌اید، 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 داده‌اید، 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.

در ستون «یادداشت‌های من» کارهایی که می‌خواهید یادتان بماند و فراموش نشود، بنویسید. این یادداشت‌ها می‌تواند زمان امتحان درس، شرکت در کلاس‌های فوق برنامه، شرکت در کلاس‌های ورزشی، تماس با دوستان، گفتگو با مدیر، مربی، معلم، تحویل کتاب به کتابخانه، پرداخت هزینه‌های مدرسه، تحویل یادداشت خاصی به مدیر و... باشد.

در این ستون نیز اگر کارهای که یادداشت کرده‌اید، انجام دادید، با علامت (+) در چهارگوش کناری مشخص کنید که این کار انجام شده است و اگر به هر علت نتوانستید آن فعالیت را انجام دهید با علامت (-) مشخص کنید که این کار انجام نشده است و در صورت نیاز آن را به فردا یا روز مشخص دیگری منتقل نمایید.

۴- در پایان هر هفته در ستون «هفته‌ای که گذشت» دل‌نوشته خودتان را یادداشت کنید: مثلاً بنویسید، عجب هفته خوبی بود! خوب استفاده کردم... از تلاشی که کرده‌ام راضی هستم... باید بیشتر تلاش می‌کردم... و جمله‌های زیبای دیگر و یا در ستون هفته‌ای که خواهد آمد بنویسید: باید بیشتر تلاش کنم... کارهایم را به موقع انجام خواهم داد... و جملات زیبای کوتاه دیگر

راهنمای تکمیل جدول ثبت فعالیت‌ها (برای نمونه)

کارهای درسی (مطالعه - مرور - تکلیف)	زمان (دقیقه)	(یادداشت‌های من)
تمرین ریاضی از صفحه ۲۵ تا ۲۷	۴۵	تحویل کتاب به کتابخانه کلاس <input type="checkbox"/>
فارسی درس پنجم	۳۰	شرکت در کلاس دارالقرآن <input type="checkbox"/>
علوم درس تا	۴۰	نام‌نویسی مسابقه کتاب <input type="checkbox"/>
قرآن درس اول جلسه	۳۰	امتحان درس ریاضی از... تا... <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
جمع زمان فعالیت درسی امروز من	۱۴۵	<input type="checkbox"/>

در پایان هر روز با دیدن «تکالیف انجام شده» و «یادداشت‌های فراموش نشده» به خود افتخار کنید و از خداوندی که به شما قوت و سلامتی داده است تشکر و سپاسگزاری کنید.

اما چند توصیه به شما عزیزان:

- سعی کنید قبل از آغاز درس خواندن و مطالعه وضو بگیرید.
- 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 پردازید.
- از انجام کارهای غیردرسی و غیر ضروری خودداری نمایید.
- پس از مطالعه هر درس اندکی استراحت کنید.
- در زمان‌هایی که خسته، گرسنه، عصبانی و... هستید، مطالعه نکنید.
- هیچگاه برای رسیدن به موفقیت ناامید نباشید، چون ناامیدی دشمن یادگیری است.

چگونه از درس خواندن خود سود بیشتری ببریم؟

یکی از روش‌هایی که می‌تواند در موفقیت درسی ما اثر زیادی داشته باشد خواندن به‌موقع 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 درس‌هایی که یادگیری آن مشکل‌تر است و نیاز به وقت بیشتری دارد در ابتدای برنامه مطالعاتی خود قرار دهیم، چون ممکن است فرصت مطالعه برای همه درس‌هایی که معلم در یک روز به ما آموزش داده است، وجود نداشته باشد.

این روش می‌تواند فایده‌های زیادی برای ما داشته باشد از جمله:

۱- جلوگیری از فراموش شدن درس:

بر اساس تحقیقات دانش‌پندان چنانچه پس از یادگیری اولیه، در اولین فرصت (تا حدود ۲۴ ساعت) مطالبی که آموخته‌ایم تکرار شود، دیرتر آن مطلب را فراموش می‌کنیم.

۲- فهمیدن بهتر درس

چون فاصله میان مطالب آموخته شده در کلاس با خواندن درس در همان روز چند ساعت بیشتر نمی‌باشد، یادگیری آن درسی آسان‌تر می‌شود، همچنین به دلیل حجم کم تکالیف درسی، درس را بهتر یاد می‌گیریم.

۳- جلوگیری از انباشته شدن درس‌ها

در این روش درس‌ها روی هم انباشته نمی‌شود و به شیب امتحان واگذار نمی‌گردد. همه می‌دانیم زمانی که کارهای کوچک روی هم جمع می‌شود، مشکلات بزرگ پیش می‌آید، پس باید کار امروز را به فردا واگذار نکنیم.

با این توصیف اگر ما درس هر روز را در همان روز بخوانیم از همه فایده‌های این روش، سود می‌بریم و موفقیت درسی ما تضمین می‌شود.

من و مدرسه ما

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:

.....

.....

.....

تذکر: این دفتر همیشه در مدرسه همراه خود داشته باشید
تا بتوانید ستون «کارهای و یادداشت های» را در آن ثبت نمایید.

برنامه هفتگی کلاس ما

روز	زنگ اول	زنگ دوم	زنگ سوم	زنگ چهارم
شنبه				
یکشنبه				
دوشنبه				
سه شنبه				
چهارشنبه				
پنجشنبه				

«تعمای مطالعه»

اللَّهُمَّ أَخْرِجْنِي مِنْ ظُلُمَاتِ الْوَهْمِ ، وَ اكْرِمْنِي بِنُورِ الْفَهْمِ ،
 اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ وَ انْشُرْ عَلَيْنَا خَزَائِنَ عُلُومِكَ
 بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

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

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

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

کارهای درسی (مطالعه - مرور - تکلیف)	زمان (دقیقه)	(یادداشت‌های من)
		<input type="checkbox"/>
		<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 ۵ مهر

کارهای درسی (مطالعه - مرور - تکلیف)	زمان (دقیقه)	(یادداشت‌های من)
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<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: میلاد پیامبر اسلام (ص) به روایت اهل تسنن

امروز پنجشنبه ۶ مهر

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

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

دل‌نویسه ای برای خودم

هفته ای که خواهد آمد	هفته ای که گذشت

سخن هفته:

آن چه که به دل‌ها آرامش می‌بخشد نام و یاد خداست.

مناسبت:

امروز شنبه ۸ مهر

کارهای درسی (مطالعه - مرور - تکلیف)	زمان (دقیقه)	(یادداشت‌های من)
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<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 یکشنبه ۹ مهر

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

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

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

امروز چهارشنبه ۱۱ مهر مناسبت:

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

امروز پنجشنبه ۱۳ مهر مناسبت: هجرت امام خمینی (ره) از عراق به پاریس

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

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

دل‌نویسه ای برای خودم

هفته ای که خواهد آمد	هفته ای که گذشت

سخن هفته:

انسان باید از هر جهت چه ظاهر و چه باطن، زیبا و آراسته باشد.

شعار من این است:

- با نوشتن و یادداشت کردن فعالیت‌های روزانه و برنامه‌ریزی کارهایم، می‌توانم از انرژی، زمان، منابع، امکانات و موارد دیگر به‌درستی استفاده کنم و اعتقاد دارم که برنامه‌ریزی سبب دوری از سردرگمی و رفتن به مسیرهای اشتباه می‌شود، از ترس و نگرانی‌هایم می‌کاهد و باعث جلوگیری از به هدر رفتن زمان و انرژی و منابع مالی و ... می‌گردد.

برای تهیه و سفارش این دفترچه

با شماره تلفن ۴۶۲۳-۳۲۴-۰۹۱۷ تماس بگیرید.