

شاید نشود به گذشته بازگشت و یک آغاز زیبا ساخت

ولی می شود

هم اکنون آغاز کرد و یک پایان زیبا ساخت

سه عامل موفقیت دانش آموز

الف: خود دانش آموز

ب: خانه دوم (مدرسه)

د: خانه

الف : خود دانش آموز

*داشتن هدف (نشانه و آدرس) باعث موفقیت تحصیلی می شود

۱- اهداف کوتاه مدت : برنامه ریزی روزانه ، هفتگی و ماهانه

۲- اهداف میان مدت: کسب مهارت های خاص /قبولی با معدل خوب

۳- اهداف بلند مدت: قبولی مدارس خاص /دانشگاه ممتاز

***داشتن اراده و پشتکار**

اراده (شروع کار)

پشتکار (ادامه کار)

**۱- از کم شروع کردن: زیرا بعضی اراده را دارند ولی در ادامه زود خسته می شوند.
پس کار کمی که ادامه پیدا کند بهتر از کاری است که همیشه ادامه پیدا نکند**

۲- کار را به اجزا تقسیم کردن

۳- کل کار را نگاه نکنیم (تمام صفحات کتاب / در کوهنوردی نگاه به قله کردن)

۴- ختم کار مشخص باشد (مثلا امروز تا صفحه)

مدیریت زمان داشتن

- ۱- از کارهای غیر مهم صرف نظر کردن ۲- کارها را اولویت بندی کردن ۳- رها کردن وقت را شناختن
- ۴- راه های استفاده دقیق از وقت را یاد گرفتن

رها کردن وقت

- ۱- حرفهای کم اهمیت ۲- مهمان ناخوانده ۳- مطالعه مطالب کم اهمیت و غیر ضروری ۴- روش های غیر صحیح
- و عادات نادرست در مطالعه ۵- تلفن های مزاحم و غیر ضروری ۶- نداشتن انضباط کاری ۷- سستی در یادگیری
- و بی اراده بودن ۸- دوباره کاری ۹- ناتوانی در نه گفتن به خواسته های نابجا ۱۰- نداشتن تمرکز حواس
- ۱۱- عادت کار امروز را به فردا انداختن ۱۲- ترس از شکست

راههای استفاده دقیق از وقت

- ۱- زنده کردن وقت مرده ۲- انجام کارها به طور همزمان ۳- تنظیم کردن وقت خواب ۴- کنترل بیشتر روی
- وقت تفریح ۵- نه گفتن به درخواست های غیر مهم ۶- عقب انداختن کارهای غیر مهم

(کتاب یک دقیقه قبل از غذا)

سه معضل اساسی دانش آموزان

۱- برنامه ریزی نادرست و فراتر از توان فردی (چیدمان مطالعه)
ایجاد خستگی / ناامیدی / سلب انرژی / بی علاقه شدن / عدم خود باوری /
یک برنامه ریزی منطقی ، صحیح و متناسب بتوان هر فرد راه را برای موفقیت هموار خواهد کرد

۲- به اندازه مطالعه خود نتیجه نمی گیرند (لذت یافتن)

چون اکثر اوقات با علاقه مطالعه نمی کنند / چون همواره به دنبال تمام کردن کتاب هستند و عمیق مطالعه نمی کند

۳- نگرش منفی نسبت به خود داشتن (ساعت / گشتی بخار)

* شیوه صحیح مطالعه داشتن

چهار مزیت عمده رعایت شیوه صحیح مطالعه:

- ۱- زمان مطالعه را کاهش می دهد
- ۲- میزان یادگیری را افزایش می دهد
- ۳- مدت نگهداری مطالب را افزایش می دهد
- ۴- بخاطر سپاری اطلاعات را آسانتر می سازد

شش روش مطالعه

- ۱- خواندن بدون نوشتن
- ۲- خط کشیدن زیر نکات مهم
- ۳- حاشیه نویسی
- ۴- خلاصه نویسی
- ۵- کلید برداری
- ۶- خلاقیت و طرح شبکه مغز

- **طور کلی دروس به دو دسته تقسیم می شوند:**

- (۱) **بیشتر تحلیلی:** اگر دروسی نیاز به تمرین زیاد برای افزایش مهارت حل تمرین داشته باشد و به عبارت دیگر خواندن آن به تنهایی دردی را دوا نکند، آن درس تحلیلی است (ریاضیات، فیزیک، عربی و...

- (۲) **بیشتر توصیفی:** به دروسی که با خواندن بیشتر می توان در آنها تسلط بسیار بالایی دست پیدا کرد و معمولاً به حل تمرین زیاد نیاز ندارد، توصیفی گویند. مثل: زیست، ادبیات، معارف و...

بهترین روش مطالعه

روش پیش خوانی:

الف: پیش مطالعه و مرور درسهای روز که در نظر است فردا تدریس شود

ب: مرور درسهای روز (بعد از کلاس)

ج: مطالعه دقیق درسهای فردا و انجام تکالیف

(خارکن ، خاربن)

برگه های کتاب به منزله بالهایی هستند که روح ما را با عالم نور و روشنایی پرواز می دهند

برنامه ریزی مطالعاتی دانش آموز

کلاس

دبیرستان جوادالانمه (دوره اول)- سال تحصیلی ۹۴-۹۳

قبل از هر فعالیت علمی وضو بگیرید و پس از انجام عبادت خداوند و دعا با حضور قلب و اطمینان خاطر امور خواسته شده را شروع نمائید.

دعای قبل از مطالعه : **اللَّهُمَّ أخرجني من ظلمات الوهم و أكرمني بنور الفهم، اللَّهُمَّ افتح علينا أبواب رحمتك و انشر علينا خزائن علومك برحمتك يا أرحم الراحمين (خدایا ! ذهنم را از افکار**

پریشان و اوهام خالی کن و در درک و فهمیدن مطالب یاری ام کن .خدایا! درهای رحمت را بروی ما بگشا و از علومی که نزد توست ما را نیز بهره مند ساز ای مهربان ترین مهربانان)

ایام هفته	پیش مطالعه و مرور دروس روز	مرور درسهایی روز (بعد از کلاس)					مطالعه دقیق درسهایی فردا و نوشتن تکالیف					تمرین تست زدن	مطالعه تکمیلی و آزمون هفتگی	جمع ساعات مطالعه
شنبه	درس : درس : درس : / /	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	تست: عدد: دقیقه:	درس دقیقه	
یکشنبه	درس : درس : درس : / /	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	تست: عدد: دقیقه:	درس دقیقه	
دوشنبه	درس : درس : درس : / /	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	تست: عدد: دقیقه:	درس دقیقه	
سه شنبه	درس : درس : درس : / /	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	تست: عدد: دقیقه:	درس دقیقه	
چهارشنبه	درس : درس : درس : / /	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	دقیقه	تست: عدد: دقیقه:	درس دقیقه	
پنج شنبه	شركت در کلاس های تست و مهارتی	وقت آزاد					در صورت لزوم و علاقه مرور درس های هفته							
جمعه	انجام امورشخصی ، ومطالعات تکمیلی											تست: عدد: دقیقه:	درس دقیقه	
يك انسان خردمند فرصت ها و شانس ها را مي سازد نه اينكه درانتظار آن بنشيند														

یک انسان

خرده‌مند فرصت و شانس‌ها
را می‌سازد نه اینکه در
انتظار آن بنشیند

آزمون پیشرفت تحصیلی استانی

اهمیت آزمون :

۱- تنها آزمون استاندارد رسمی در مقطع دبیرستان (دوره اول)

۲- دانش آموز باکلیه دانش آموزان استان مقایسه می شود

۳- موفقیت در این آزمون خودباوری ایجاد می کند

۴- باعث ایجاد آمادگی قبل از امتحانات نوبت اول و دوم می شود

۵- سوالات آن برای کلیه دانش آموزان گروههای مختلف یکسان است

* درصد سوالات مفهومی و استنباطی

مهارت تست زنی :

- آزمون چند گزینه ای : متداول ترین آزمون عینی است
- آزمون عینی : هم سوال وهم پاسخ ها بطور همزمان در اختیار آزمون شوندگان قرار می گیرد
- ویژگی آزمون چند گزینه ای :

۱- یکنواختی

۲- حساسیت درمقابل حدس زدن و کورکورانه پاسخ دادن

۳- سهولت در تصحیح

یک سوال چند گزینه ای از چند قسمت تشکیل شده است ؟

۱- تنه اصلی

۲- تعدادی گزینه : که یکی پاسخ وبقیه انحرافی است

• طراحی سوال چند گزینه ای :

۱- یک نوع : تنها گزینه ی صحیح را انتخاب کنید

۲- یک نوع: بهترین گزینه را انتخاب کنید

۳- یک نوع منفی : (همه گزینه ها به جز یکی از آنها صحیح هستند)

تست زنی آموزشی

بهتر است بلافاصله یا با فاصله ی کمی از مطالعه انجام شود.

برای افزایش مهارت تست زنی و آموختن نکات درسی انجام می شود.

درصدگیری انجام نمی شود و اهمیت ندارد.

زمان صرف شده در تست زنی مهم نیست.

کم یا زیاد بودن تعداد تست ها مهم نیست.

پس از رفع اشکال هر تست ، نکته ی مربوط به آن باید نت برداری شود.

بهتر است تست ها در حد سختی تست های آزمونهای کشوری و استانی باشد.

بهتر است گزینه های غلط و درست تمام تست ها بررسی و تحلیل شود.

تعداد دروس بهتر است کم باشد (برای جلوگیری از خستگی)

تنوع تست ها باید زیاد باشد و تا حد امکان فرم تست ها تکراری نباشند.

تست زنی سنجشی

بهتر است با فاصله ی زمانی بیش تری از مطالعه انجام شود

برای افزایش سرعت انتقال و حضور ذهن و جامعیت ذهنی انجام می شود.

پس از اتمام کل تست ها رفع اشکال انجام شود و درصدگیری شود.

حتماً باید تست زنی کنترل شود .

تعداد تست ها نباید کم باشد

پس از اتمام آزمون نکات مربوط به تست ها نت برداری می شود.

بهتر است در حد سختی تست های کشوری و استانی باشد.

گزینه های غلط و درست تست هایی که نزده ایم یا غلط زده ایم بررسی می شود.

تعداد دروس بهتر است زیاد باشد . (برای تمرین افزایش حضور ذهن)

اگر فرم تست ها تکراری هم باشد ، اشکالی ندارد.

رعایت نکات مهم در آزمون

- ۱- دقت
- ۲- سرعت (زمان)
- ۳- که هیچ کدام نباید فدای دیگری شود
- ۴- درک سوال، گزینه ها و انتخاب صحیح
- ۵- انتقال صحیح: در دفترچه سوال علامت زدن/بعد پاسخنامه /چک کردن شماره سوال (اشتباه عمودی)
- ۶- در صورت بلد نبودن: دور سوال خط کشیدن و رد شدن
- ۷- در صورت احتمال: کنار سوال ضربدر زدن
- ۸- قرار دادن دفترچه و پاسخنامه در جای مناسب
- ۹- انجام محاسبات (در دفترچه سوال)
- ۱۰- خط زدن گزینه های غلط
- ۱۱- در صورت داشتن زمان ابتدا سوال احتمالی را بررسی نمودن (ضربدر زده ها) و بعد سوال دور آن خط کشیده
- ۱۲- توجه روی سوالات منفی داشتن
- ۱۳- در نظر داشتن شرایط یکسان برای همه
- ۱۴- کلید موفقیت دوری از استرس
- ۱۵- هرچه ضریب درسی بیشتر باشد اهمیت آن نیز بیشتر است
- ۱۶- ارزش هر سوال در یک درس از نظر نمره و ضریب یکی است پس روی یک سوال بیش از حد تمرکز نکنید
- ۱۷- دقت در اشتباهات عددی جواب با گزینه (اشتباه افقی)
- ۱۸- تک بعدی دیدن تست (در سوال بیش از یک پرسش بوده و ما فقط اولی را پاسخ داده ایم)

روز قبل آزمون

- نگاه اجمالی روی صفحات / نکات کلیدی / فرمولها / برجسته سازی شده ها / جمع بندیها
- توجه و درک نمودارها / جداول / زیر نویس عکسها / آزمایشها

ب : مدرسه

*داشتن برنامه سالانه و تقویم اجرایی

- ۱- فضا، امکانات مناسب و نیروی انسانی متخصص
- ۲- برنامه درسی هفتگی همه جانبه
- ۳- برنامه درسی مکمل، تست و تقویتی
- ۴- ارسال نمرات ماهانه بطور منظم
- ۵- برگزاری آزمونهای داخلی جامع
- ۶- برگزاری آزمونهای استانی جامع
- ۷- برگزاری آزمونهای کشوری جامع
- ۸- داشتن اردوهای آموزشی
- ۹- معرفی کتابهای مکمل مناسب
- ۱۰- نظارت بر عملکرد دانش آموز
- ۱۱- تشویق و تنبیه (آگاهی)
- ۱۲- اطلاع رسانی بموقع و مناسب
- ۱۳- مقایسه پیشرفت تحصیلی یا افت دانش آموز
- ۱۴- ارتباط مستمر با اولیا
- ۱۵- برنامه های آموزشی برای خانواده ها

ج : خانه

* نظارت

- ۱- همراه و هماهنگ با مدرسه بودن
- ۲- بر برنامه درسی رسمی و مکمل مدرسه آگاه بودن و بر عملکرد دانش آموز نظارت داشتن
- ۳- بر نمرات ماهانه نظارت داشتن
- ۴- برنامه آزمونها را کنترل کردن
- ۵- روش مطالعه دانش آموز را تحت نظر داشتن
- ۶- نتایج آزمونها را خواستن
- ۷- همه پلهای پست سر راه خراب نکردن
- ۸- انرژی مثبت دادن
- ۹- رها نکردن دانش آموز
- ۱۰- شرایط مطالعه را فراهم کردن

محمد حسن فراشاهی