

اصول برنامه‌ریزی و مشاوره درسی

نویسنده

امیرحسین میرزاوند

حسین محمدی لریستانی

www.ketab.ir



انتشارات هاویر

۱۴۰۲

سرشناسه	: میرزاوند، امیرحسین، ۱۳۷۹
عنوان و نام پدیدآور	: اصول برنامه‌ریزی و مشاوره درسی / نویسنده: امیرحسین میرزاوند، حسین محمدی لورستانی
مشخصات نشر	: خرم‌آباد، انتشارات هاویر، ۱۴۰۲
مشخصات ظاهری	: ۸۷ ص
شابک	ISBN: 978 - 622 - 5561-32-8
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه ص [۸۷]
موضوع	: موفقیت تحصیلی -- ایران -- برنامه‌ریزی Academic achievement -- Planning -- Iran دانشگاه‌ها و مدارس عالی -- ایران -- آزمون‌ها -- راهنمای مطالعه Universities and colleges -- Iran -- Examinations -- Study guides مطالعه و فراگیری -- ایران -- برنامه‌ریزی Study skills-- Planning -- Iran : محمدی لورستانی، حسین، ۱۳۷۶، نویسنده
شناسه افزوده	
رده‌بندی دیویی	: LB ۲۸۰۶ / ۱۵
رده‌بندی کنگره	: ۳۷۵ .۰۰۶
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۹۸۷۶۵۴۳



www.ketab.ir

اصول برنامه‌ریزی و مشاوره درسی

نویسنده: امیرحسین میرزاوند، حسین محمدی لورستانی

انتشارات: هاویر، همراه: ۰۹۱۶۹۷۰۰۴۰۶ شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ اول ۱۴۰۲ چاپ و صحافی: روز

مدیر هنری: سیمه اسدزاده امور رایانه‌ای: اکرم حافظی طراحی جلد: سمیرا حصاربانی

بها: ۶۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۶۱-۳۲-۸

Gmail: Haavirpub@gmail.com

Instagram: Havir.pub

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	مقدمه
۱۳	اهمیت برنامه ریزی
۱۵	برنامه ریزی چیست؟
۱۶	برنامه ریزی درسی چیست؟
۱۷	عناصر مهم در برنامه ریزی درسی
۱۹	ویژگی های یک برنامه درس مطلوب
۲۴	مفهوم هدف و معیارهای تعیین آن
۲۴	انواع هدف
۲۶	تعریف راهنمایی و مشاوره
۲۹	مشاوره از نظر آربوکل
۳۰	مشاوره چیست و مشاور کیست؟
۳۱	تفاوت بین راهنمایی و مشاوره
۳۲	انواع راهنمایی
۳۶	انواع مشاوره
۳۸	مشاوره

۳۹	 راهکارهای افزایش تمرکز در مطالعه
۴۳	 راهکارهایی برای افزایش انگیزه مطالعه
۴۴	 پیوسته طبق برنامه‌ریزی استاندارد مطالعه کردن
۴۵	 نداشتن عجله و صبور بودن برای پیشرفت
۴۶	 راهکارهای افزایش انگیزه برای رسیدن به اهداف
۴۷	 روش‌های که باعث کاهش استرس می‌شود
۵۰	 نکات تغذیه‌ای که برای گرفتن انرژی برای مطالعه توصیه می‌شود
۵۱	 راهکارهای افزایش دقت
	 راهکارهای طلایی برای رفع خواب‌آلودگی و خستگی هنگام
۵۲	 درس خواندن
۵۵	 چگونه کمتر بخوابیم و انرژی داشته باشیم؟
۵۶	 راهکارهای افزایش ساعت مطالعه
۵۸	 نکات لازم برای ایجاد مطالعه‌ای با کیفیت
۶۰	 پیوستگی در مطالعه
۶۲	 ناقص خوانی
۶۴	 تکنیک‌های جمع‌بندی
۶۴	 تکنیک مهم برای جمع‌بندی
۶۵	 موارد مهم در تست‌زنی
۶۷	 تست‌های شک دار
۶۷	 مواجه شدن با این تست‌ها

مقدمه

در این کتاب سعی شده است که آنچه که یک دانش آموز برای نوشتن یک برنامه مطالعاتی درسی نیاز دارد به زبان ساده و قابل فهم آورده شده است تا دانش آموزان عزیز بتوانند با استفاده از این کتاب یک برنامه خوب و منسجم بنویسند و با استفاده از آن به هدف خود برسند.

همچنین به بیان اهمیت داشتن برنامه و هدف در زندگی نیز اشاره شده است که انسان با داشتن برنامه می تواند به اهداف خود برسد. در ادامه کتاب به ذکر تعریف برنامه ریزی، ویژگی های برنامه خوب و منسجم، نقش برنامه در پیشرفت ما و ... اشاره شده است.

امیدوارم که مطالب و نکاتی که در این کتاب ذکر شده است بتواند شما عزیزان را به اهدافی که می خواهید برساند.

از جمعیت فرهنگیان جوان استان لرستان که در چاپ این کتاب ما را همیاری کردند کمال سپاسگزاری را داریم.

مولفین

تابستان ۱۴۰۱