

# دفتر مشاوره و برنامه ریزی درسی

قادر استفاده : داوطلبان کنکور و دانش آموزان

مولف : رحیم عیوضی

انتشارات پیک آذر سحر

|                     |                                                     |
|---------------------|-----------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : عیوضی، رحیم، ۱۳۵۰ دی -                            |
| عنوان و نام پدیدآور | : دفتر مشاوره و برنامه ریزی درسی / مولف رحیم عیوضی. |
| مشخصات نشر          | : تبریز: پیک آذر سحر، ۱۳۹۵.                         |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۱۲ ص: مصور، جدول.                                |
| شابک                | : ۵۰۰۰۰ ریال ۹۷۸-۹۶۴-۸۷۱۷-۸۵                        |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیا                                               |
| موضوع               | : برنامه ریزی درسی - ایران                          |
| موضوع               | : Lesson plan.ig -- Iran                            |
| رده بندی کنگره      | : ۱۲ ۷۵۹/۰۲/۲۸۰۶/۱۵LB                               |
| رده بندی دیویی      | : ۳۷۵/۰۰۱                                           |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۴۲۹۱۳۱۷                                           |



انتشارات پیک آذر سحر

**عنوان : دفتر مشاوره و برنامه ریزی درسی**

**مدیریت تألیف : ایرج رحیمی - رحیم عیوضی**

**مولف : رحیم عیوضی**

**ناشر : پیک آذر سحر**

**حروفچینی : واحد کامپیوتری سحر - چاپ علمیه**

**نوبت چاپ : اول - ۵۰۰ جلد - ۱۳۹۵ - صحافی امین**

**قیمت : ۵۰۰۰۰ ریال**

**شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۸۷۱۷-۸۵-۳**

**فروشگاه : تبریز، خیابان امام، نرسیده چهارراه شهناز، جنب دبیرستان فردوسی انتشارات پیک آذر سحر**

**تلفن ۰۴۱-۳۵۵۵۱۸۳۵-۳۵۵۶۸۸۱۶** **جواب سوالات در فروشگاه اینترنتی: www.azarsahar.ir**

**حق چاپ محفوظ است.**

## پیشگفتار:

بخوانم تا بدانم و شوق آن داشتم که از دانسته‌های اندکم مثل یک سقای تازه کار دیگران را بنوشانم. به چه کسانی اما؟ این بود آنچه فکر و ذهنم را مشغول کرده بود، اما هرگز نپذیرفتم، چون حاصل تلاشم بود، و نتیجه استقبال دانش آموزان از کتاب‌های پیک سحر مرا واداشت تا با همکاران مولف گرانقدرمان دفتر مشاوره و برنامه‌ریزی درسی برای چاپ آماده گردد.

**دور هم جمع شدن یک آغاز است ،  
دور هم باقی ماندن یک پیشرفت است  
و با هم کار کردن یک موفقیت است.**

و اینک تشکر و قدردانی می‌کنیم از همکاران گرامی که در تألیف این مجموعه که حاصل تلاش چندین ساله آنان می‌باشد، زحمات زیادی را متحمل شده‌اند.

انتشارات پیک آذر سحر

## فهرست مطالب

| صفحه | عنوان                         | صفحه | عنوان                               |
|------|-------------------------------|------|-------------------------------------|
| ۱۴   | ۱۴- راه موفقیت و رسیدن به هدف | ۱    | ۱- شناخت نقاط ضعف و جبران آنها      |
| ۱۶   | ۱۵- اهمیت خلاصه برداری        | ۲    | ۲- برنامه ریزی چیست؟                |
| ۱۷   | ۱۶- نکات مهم در مورد مطالعه   | ۲    | ۳- چرا برنامه ریزی کنیم؟            |
| ۱۹   | ۱۷- عوامل موثر در انتخاب رشته | ۳    | ۴- فواید و اثرات برنامه ریزی چیست؟  |
| ۲۰   | ۱۸- اطلاعات کنکوری            | ۴    | ۵- در برنامه ریزی چه نکاتی ...      |
| ۲۱   | ۱۹- برنامه هفتگی              | ۵    | ۶- روش های مطالعه                   |
|      |                               | ۶    | ۷- اصول مطالعه و فراگیری بهتر       |
|      |                               | ۷    | ۸- روش های مختلف برای یادداشت نویسی |
|      |                               | ۷    | ۹- اهمیت تکرار در حفظ مطالب         |
|      |                               | ۸    | ۱۰- ویتامین های مورد نیاز           |
|      |                               | ۹    | ۱۱- تند خوانی چیست؟                 |
|      |                               | ۱۰   | ۱۲- روش پس ختام یا SQ4R             |
|      |                               | ۱۲   | ۱۳- روش های تست زنی                 |

همه ما رویاها و آرزوهایی را در ذهن می‌پرورانیم.

آیا برای رسیدن به آنها تلاش می‌کنیم؟

آیا رویاها و آرزوهایمان به واقعیت می‌پیوندند؟

خیلی وقتها می‌خواهیم اتفاقات عجیب و غریبی (شبه معجزه) در زندگی ما رخ دهد.

آیا تا به حال به طور کامل اندیشیده‌اید چگونه می‌توانیم به آرزوهایی که در سر داریم و یا به چیزهایی که می‌خواهیم برسیم، جامه عمل بپوشانیم؟

جواب در اکثر موارد منفی است و رویاها و آرزوهایمان همانطور و به همان صورت، دست نیافتنی باقی می‌مانند.

همه ما به درستی می‌دانیم که کسب موفقیت (در سکور) دارای عوامل بسیاری است که هر یک نقش به خصوصی را داراست و از طرفی نیز می‌دانیم داوطلبانی که رتبه‌های برتر کسب کرده‌اند و اسپیدی که به رفیقیت رسیده‌اند نابغه نبوده و دارای استعداد فوق العاده نیز نبوده‌اند. دانش آموز عزیز مهم ترین عامل محرک برای موفقیت شما تعیین هدف است. هدف پایه و اساس هر برنامه صحیح می باشد. یکی از دلایل مهمی که داوطلبان نتیجه دلخواه به دست نمی آورند این است که هدف خود را دقیق انتخاب نمی کنند، در صورتی که چنانچه هدف به درستی انتخاب شود بسیاری از مشکلات حل خواهد شد.

پس از مشخص شدن هدف زمان مهمترین عامل در موفقیت شماست، خب! اگر شما دوستان در این مقطع زمانی فکر می کنید که فرصتی باقی نمانده و دیگر شانس برای قبول شدن نیست در صورتیکه کنکور مانند مسابقه فوتبال است که یک بازیکن خوب تا دقیقه و لحظه پایانی تلاش خود را می کند و حتی در لحظات آخر بازی هم امید به برنده شدن دارد.

دوستان عزیز ممکن است تا به امروز، شما برخی از کتب درسی را مطالعه کرده یا اصلاً به دلیل امتحانات و کمبود وقت هیچ کتابی برای کنکور مطالعه نکردید. به شما پیشنهاد می‌کنیم که به هیچ عنوان اعتماد به نفس خود را از دست نداده و در هر شرایطی که هستید فقط تصمیم به مطالعه بگیرید.

پس اگر هدف خود را مشخص کرد، این زمان را از دست ندهید و با مطالعه این کتاب زمان‌های از دست رفته را جبران کنید. اگر چه این کتاب، با این امید و بدین منظور که نیازهای آزمودنی‌ها را در راستای هدف‌های مذکور تأمین نماید تألیف گردیده است، لیکن با توجه به تفاوت‌های فردی، به یقین به عنوان کتابی که مطالب این کتاب تنها پاسخگوی نیازهای همه دانش‌آموزان خواهد بود. از این رو از دانش‌آموزان عزیز انتظار می‌رود که بنابر نیازهای خاص خود، در زمینه‌های درسی، کنکوری، انتخاب رشته و شهر از طریق نامه و یا تماس تلفنی، با ما در میان گذاشته تا بتوانیم جوابگوی مشکلات شما عزیزان باشیم زیرا ما «راز دار»، «همدل»، «سنگ صبور»، شما عزیزان در سختیها و مشکلات و ناملایمات هستیم.

به امید موفقیت روزافزون

مشاور درسی و کنکوری