

به نام خدا

روش های برنامه ریزی و مطالعه دروس عمومی و اختصاصی علوم ریاضی و فنی

مولفان :

دکتر یوسف رازقی پور

سعید مرادی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۵)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir



chaponashr.ir



iran-journals.com



سرشناسه : رازقی پور ، یوسف ، ۱۳۵۲
عنوان و نام پدیدآورگان: روش های برنامه ریزی و مطالعه دروس عمومی و اختصاصی علوم
ریاضی و فنی / مولفان: یوسف رازقی پور ، سعید مرادی
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۵.
مشخصات ظاهری : ۱۲۳ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۵۲۱-۰
شناسه افزوده : مرادی ، سعید ، ۱۳۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : روش های مطالعه دروس عمومی و اختصاصی - علوم ریاضی و فنی
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۶۶۸/۵۵
شماره کتابشناسی ملی : ۸۵۶۳۲۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

نام کتاب: روش های برنامه ریزی و مطالعه دروس عمومی و اختصاصی علوم ریاضی و فنی
مولفان: دکتر یوسف رازقی پور - سعید مرادی
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: الهام غفاری
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۵
چاپ: زیر جلد
قیمت: ۲۰۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۵۲۱-۰
تلفن مرکز بخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست

فصل اول: ابزار های اساسی موفقیت ۱۱

برنامه ریزی درسی چیست؟ ۱۱

۹ گام برنامه ریزی اصولی ۱۲

چگونه منبع مطالعاتی خوب انتخاب کنیم؟ ۱۶

ویژگی های اصلی یک کتاب کمک آموزشی خوب ۱۷

چگونگی یک استاد خوب انتخاب کنیم؟ ۱۷

چگونه یک آزمون آزمایشی خوب انتخاب کنیم ۱۸

فصل دوم: سبک زندگی ۲۱

مفهوم سبک زندگی ۲۱

فصل سوم: روش مطالعه کتاب های درسی (تشریحی و تستی) ۲۹

مقدمه: ۲۹

روش مطالعه تشریحی فارسی ۲۹

مطالعه فارسی را در هشت ایستگاه ۳۰

نکته طلایی واژگان ۳۲

نکته طلایی آرایه ۳۳

نکته طلایی دستور ۳۴

نکته طلایی حفظیات ۳۵

نکته طلایی نهایی فارسی ۳۹

فرمول نهایی مطالعه فارسی	۳۹
روش مطالعه تشریحی عربی	۴۰
بهترین روش یادگیری ترجمه و تعریب:	۴۲
تکنیک اختصاصی «فعل محور»	۴۲
تکنیک «قاعده در جمله»	۴۳
تکنیک اختصاصی عربی	۴۵
دفتر خطای عربی	۴۵
نکته طلایی عربی	۴۶
روش مطالعه زبان انگلیسی	۴۶
روش مطالعه تشریحی زبان انگلیسی	۴۶
نکته طلایی واژگان	۴۸
سیستم اختصاصی زبان:	۵۲
مرور زبان	۵۳
دفتر خطای زبان	۵۳
نکته طلایی زبان	۵۴
جمله طلایی فصل زبان	۵۴
روش مطالعه دین و زندگی	۵۴
بخش های ۵ گانه یادگیری دین و زندگی	۵۴

۵۵.....	بخش اول: متن درس
۵۶.....	بخش دوم: آیات:
۵۷.....	بخش سوم: پیام آیات
۵۷.....	بخش چهارم: احادیث و روایات
۵۸.....	بخش پنجم: تعریف‌ها و مفاهیم
۵۸.....	بخش ششم: ارتباط بین مطالب
۵۹.....	بخش هفتم: فعالیت‌ها و سؤالات کتاب
۵۹.....	بخش هشتم: تکنیک «کتاب بسته»
۶۰.....	بخش نهم: پاسخ‌نویسی تشریحی
۶۲.....	دفتر خطای دینی
۶۲.....	آزمون نهایی شخصی
۶۲.....	نکته طلایی دینی
۶۳.....	جمله طلایی فصل دینی
۶۳.....	فرمول نهایی مطالعه دینی
۶۳.....	دروس تخصصی رشته علوم ریاضی و فنی
۶۳.....	روش مطالعه تشریحی فیزیک
۶۶.....	برنامه مرور فیزیک
۶۷.....	فرمول طلایی فیزیک

۶۷.....	روش مطالعه تستی فیزیک
۷۲.....	فرمول نهایی مطالعه تستی فیزیک
۷۲.....	جمله طلایی تستی فیزیک
۷۴.....	بخش ویژه شیمی: «کتاب را به سؤال تبدیل کن»
۷۵.....	فرمول نهایی مطالعه شیمی
۷۵.....	روش مطالعه تستی شیمی
۸۰.....	فرمول نهایی مطالعه تستی شیمی
۸۰.....	جمله طلایی تستی شیمی
۸۳.....	نکته طلایی گسسته: «هر قضیه یک ابزار است»
۸۴.....	مرور گسسته؛ «از حافظه بازسازی کن»
۸۴.....	جمله طلایی تشریحی گسسته
۸۴.....	روش مطالعه تستی گسسته
۸۷.....	نکته طلایی گسسته: «اول تشخیص، بعد حل»
۸۸.....	فرمول نهایی مطالعه تستی گسسته
۸۹.....	جمله طلایی تستی گسسته
۹۴.....	فرمول نهایی مطالعه تشریحی آمار و احتمال
۹۴.....	جمله طلایی تشریحی آمار و احتمال
۹۴.....	روش مطالعه تستی آمار و احتمال

- نکته طلایی تستی آمار و احتمال: ۹۸
- فرمول نهایی مطالعه تستی آمار و احتمال ۹۹
- جمله طلایی تستی آمار و احتمال ۹۹
- نکته طلایی هندسه: «هر شکل را به یک نقشه تبدیل کن» ۱۰۴
- مرور تشریحی هندسه؛ «شکل را از حافظه بساز» ۱۰۴
- فرمول نهایی مطالعه تشریحی هندسه ۱۰۵
- جمله طلایی تشریحی هندسه ۱۰۵
- روش مطالعه تستی هندسه ۱۰۵
- فرمول نهایی مطالعه تستی هندسه ۱۱۱
- جمله طلایی تستی هندسه ۱۱۱
- روش مطالعه تشریحی ریاضی ۱۱۲
- فرمول نهایی مطالعه تشریحی ریاضی ۱۱۷
- جمله طلایی تشریحی ریاضی ۱۱۷
- روش مطالعه تستی ریاضی ۱۱۷
- فرمول نهایی مطالعه تستی ریاضی ۱۲۳
- جمله طلایی تستی ریاضی ۱۲۳

مقدمه

سالانه دانش آموزان زیادی برای رسیدن به رشته ی دلخواه شان در کنکور شرکت می کنند اما با وجود تعداد بالای شرکت کنندگان فقط تعداد محدودی از دانش آموزان هستند که می توانند از سد کنکور عبور کنند و نتیجه دلخواه را کسب کنند. بنابراین صرفا در مسیر قرار گرفتن نمی تواند شما را به رشته دلخواهتان بفرستد، پس نیاز است ملاک های مهم موفقیت را بدانید و از مسیر درستی که سال های پیش رتبه برتر ها گذشته اند، عبور کنید

موفقیت در مسیر کنکور مثل عبور با قایق از جزیره ای به جزیره دیگر است.

برای عبور کامل شما نیاز دارید قایقی سالم داشته باشید به همین دلیل این قایق سالم باید دارای سه جز اصلی باشد .

۱. سکان قایق که باعث جهت یابی در دریا می شود.

۲. موتور قایق که باعث جلو رفتن قایق در دریا می شود.

۳. بدنه قایق که همه اجزا و سر نشینان قایق روی آن قرار می گیرد .

اگر بخواهیم از مدل قایق برای کنکور مثال بزنیم.

در کنکور هم باید شما مثل قایق، سکان داشته باشید .سکان وظیفه جهت یابی داشت و جهت شما را در کنکور اهداف و آرزوهای شما تعریف می کنند .داشتن هدف کوتاه مدت ،میان مدت و بلند مدت به شما جهت می دهد تا سردرگم نباشید و بدانید در هر پله از مسیر موفقیت چه وظیفه ای دارید.

عامل بعدی در مدل قایق ،موتور قایق بود (سیستم پیش راننده قایق رو به جلو) در فرایند کنکور، شما باید سیستمی داشته باشید که شما را رو به جلو حرکت دهد این سیستم می تواند انتخاب منبع مناسب آموزشی انتخاب آزمون خوب و انتخاب

کلاس و فیلم آموزشی باشد که ابزار مفیدی برای حرکت رو به جلو تعریف می شوند.

پس از این مراحل حالا نوبت چک کردن بدنه قایق است بدنه قایق باید سالم و به دور از هر گونه سوراخ باشد تا قایق غرق نشود. در ایام کنکور سبک زندگی دانش آموز، حکم بدنه قایق را دارد

اگر چه شما منابع آموزشی خوب، اساتید برند، آزمون خوب و هدف کاملی را آماده کرده باشید اگر شما سبک زندگی نا مناسبی داشته باشید، نتیجه ای جز شکست برایتان رقم نخواهد خورد لذا لازم است که همه جنبه های موفقیت را باهم داشته باشید.

بعد از اجزای قایق، مسیر بسیار مهم است که بدانید دقیقاً مسیر دریایی رسیدن به جزیره هدف کدام مسیر است تا سریع و سالم به مقصد خود برسید در کنکور یک همراه و مشاور خوب می تواند مسیر را به درستی به شما نشان دهد تا شما به هدف غایی خود برسید.

در این کتاب ما مرحله به مرحله به شما آموزش داده ایم که چگونه در این مسیر حرکت کنید.

ابتدا نحوه برنامه ریزی اصولی را آموزش داده ایم و سپس نحوه انتخاب منابع درست مسیر و پس از آن به سمت ۱۲ مدیریت رفته ایم که اگر دانش آموز این ۱۲ قسمت را مدیریت کند تا جای زیادی به خواسته های خود نزدیک می شود و سپس بعد از آن سراغ نحوه مطالعه اصولی هر درس رفته ایم. شما هر رشته تحصیلی هم که باشید می توانید از این قسمت استفاده کنید و در اخر تعدادی برگ برنامه ریزی در کتاب گذاشته ایم تا بتوانید خودتان برای خودتان برنامه ریزی اصولی خانه های مطالعاتی انجام دهید.

فصل اول

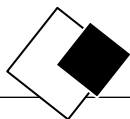
ابزار های اساسی موفقیت

برنامه ریزی درسی چیست؟

کسب موفقیت درسی هیچ وقت تصادفی و بدون قاعده نبوده و نیازمند یک برنامه‌ریزی اصولی و دقیق است. برنامه ریزی درسی به این معنا است که مشخص کنید در بازه‌های زمانی خاصی کدام درس‌ها را مطالعه کنید، چه حجمی از دروس را بخوانید، چقدر تست بزنید و چه وقت سنجش و مرور داشته باشید. برنامه‌ریزی دو ویژگی مهم دارد، لازم است در تنظیم آن از اصول خاصی پیروی کنید و در عین حال برنامه باید مانند اثر انگشت برای هر شخصی منحصر به فرد باشد .

به طور خلاصه برنامه ریزی درسی یعنی نظم دادن به روند مطالعه و تنظیم فعالیت‌های درسی متناسب با هدفی که دانش‌آموز تعیین کرده است. به این معنی که با توجه به هدف دانش‌آموز، در یک بازه زمانی خاص او لازم است به چه ترتیبی و به چه اندازه‌ای درس بخواند تا بتواند به هدفش برسد .

از آنجایی که حجم کارهای روزانه دانش‌آموزان بالا است و زمانی که آنها در اختیار دارند محدود است، ممکن است علی‌رغم تلاشی که می‌کنند نتوانند به تعدادی از کارهای مهم‌شان برسند. اینجا است که برنامه ریزی به کمک دانش‌آموزان می‌آید و آنها را از بلا تکلیفی و نگرانی رها می‌کند.



۹ گام برنامه ریزی اصولی

گام اول: (خودشناسی)

برنامه ریزی درسی به حدی شخصی و منحصر به فرد است که آن را با اثر انگشت مقایسه کرده اند، پس در گام اول برنامه ریزی برای درس خواندن، ابتدا باید به یک خودشناسی برسید. به همین منظور لازم است از خودتان چند سوال مهم را بپرسید. هدف من از درس خواندن چیست؟ در طول روز چند ساعت زمان آزاد دارم؟ تا کنون روزانه چند ساعت درس خوانده‌ام؟ می‌خواهم به چه ساعت مطالعه‌ای در روز برسم؟

گام دوم: (تعیین ساعت مطالعه روزانه و تعداد تست و سوال)

در این مرحله باید ابتدا مشخص کنید که در طول روز چند ساعت می‌توانید درس بخوانید و چه تعداد تست یا سوال تشریحی می‌توانید کار کنید. در نهایت، با توجه به هدفتان لازم است تعیین کنید که به چه ساعت مطالعه و چه تعداد تست و سوالی لازم است برسید. لطفاً درگیر احساسات نشوید و در این مورد کاملاً منطقی و بر اساس توانمندی‌هایتان تصمیم بگیرید.

برای مثال اگر تا امروز روزانه سه ساعت درس خوانده‌اید اما هدفتان این است که به روزی ده ساعت برسید، هفته اول با همان روزی سه الی چهار ساعت شروع کنید و بعد از ایجاد عادت منظم درس خواندن، به تدریج به صورت هفتگی ساعت مطالعه‌تان را افزایش دهید تا به هدف نهایی برسید.

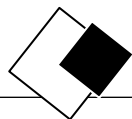
گام سوم: (تعیین بازه مطالعه یا استراحت)

حالا که مشخص کردیم روزانه چند ساعت درس بخوانیم، این سوال پیش می‌آید که در بازه‌های چند دقیقه‌ای مطالعه کنیم، چقدر درس بخوانیم و چقدر استراحت کنیم؟ بازه‌های مطالعاتی شما باید دقیقا مشخص باشند یعنی اینطور نباشد که هر وقت دوست داشتید دو ساعت درس بخوانید و هر وقت نخواستید کل زمان مطالعه شما در ۳۰ دقیقه خلاصه شود.

بازه مطالعاتی استاندارد ۷۵ الی ۹۰ دقیقه است و لازم است به ازای این زمان، لازم است ۱۵ الی ۲۰ دقیقه استراحت کنید. این یک بازه تقریبی است و می‌توانید بر اساس ویژگی‌های شخصی خودتان آن را کمی تغییر دهید. همچنین، بازه‌های استراحت شما نباید بیش از اندازه طول بکشند و در زمان استراحت از انجام کارهایی مثل چرخیدن در فضای مجازی که بیشتر ذهن و چشمانتان را خسته می‌کند خودداری کنید.

گام چهارم: (مشخص کردن اولویت‌ها)

حالا که مشخص کردیم چند ساعت در طول روز می‌توانیم درس بخوانیم و با بازه‌های مطالعه و استراحت هم آشنا شدیم، سوال بعدی این است که کدام درس‌ها را بخوانیم، به هر درس چند بازه را در طول هفته اختصاص دهیم و در هر بازه از روز، کدام درس‌ها را بخوانیم؟ مثلا صبح‌ها کدام درس‌ها را بخوانیم و شب‌ها چه درسی را در برنامه بگذاریم؟



پاسخ این سوالات به دو موضوع بستگی دارد، اول میزان اهمیت آن درس و دوم نقاط ضعف و قوت خودتان، به این ترتیب که لازم است به دروس پرضرب و دروسی که در آنها ضعف دارید، مدت زمان بیشتری اختصاص دهید.

گام پنجم: (تعیین بازه های برای سنجش)

برنامه ریزی و درس خواندن بدون سنجش و آزمون دادن مثل زدن به دل یک جنگل انبوه بدون داشتن نقشه راه است. گاهی دانش آموزان ساعت مطالعه بالایی دارند اما به محض شرکت در آزمون و امتحانات مدرسه متوجه می شوند که برنامه ریزی درستی نداشته اند و برای مثال لازم است بیشتر تست بزنند و سوال حل کنند.

بنابراین، لازم است در برنامه ریزی درسی تان زمان هایی را برای آزمون دادن یا حل سوالات تشریحی مشخص کنید و سپس بر اساس بازخوردی که از این آزمون ها می گیرید، برنامه را اصلاح کرده و در آن تغییراتی ایجاد کنید.

گام ششم: (تعیین زمان هایی برای مرور)

بگذارید خیالتان را راحت کنم، حافظه هیچکس آنقدر قوی نیست که بتواند انبوه مطالب درسی را برای مدت طولانی در حافظه خود نگه دارد، پس لطفا روند برنامه ریزی تحصیلی تان را با قرار دادن مرورهای منظم در برنامه تکمیل کنید. فرقی نمی کند که دانش آموز پایه دهم هستید یا امسال خودتان را برای کنکور آماده می کنید، در هر صورت لازم است بازه های مرور دقیقاً در برنامه شما مشخص شده باشند.

گام هفتم: (در نظر گرفتن زمان جبران)

حتی متعهدترین و سخت کوش‌ترین دانش‌آموزان هم گاهی در شرایط خاصی از پس اجرای کامل برنامه‌هایشان بر نمی‌آیند، پس منطقی است که در زمان تنظیم برنامه درسی، زمان‌هایی را به عنوان جبرانی در نظر بگیرید. البته حواستان باشد که این بازه‌های جبرانی فقط برای مواقع ضروری و زمان‌هایی کاربرد دارند که یک اتفاق پیش‌بینی نشده برایتان رخ می‌دهد؛ پس لطفاً به بهانه تایم‌های جبرانی تنبلی نکنید و درس خواندن را به تعویق نیندازید.

گام هشتم: (نوشتن برنامه)

بعد از انجام مراحل قبلی و فراهم کردن مقدمات، لازم است یک جدول رسم کنید و برنامه روزانه‌تان را با جزئیات در این جدول بنویسید. خیلی وقت‌ها دانش‌آموزان تمام مراحل را طی می‌کنند اما حاضر نمی‌شوند برنامه‌هایشان را مکتوب کنند. تحقیقات نشان می‌دهند احتمال اجرای برنامه‌ها با روی کاغذ آوردن آنها بالا می‌رود. در ادامه این کتاب جدول‌هایی جهت برنامه ریزی روزانه و هفتگی برای شما در نظر گرفته شده است که می‌توانید برنامه ریزی‌های خود را در آن انجام دهید.

گام نهم (ارزیابی برنامه)

گاهی دانش‌آموزان از ترس اینکه نتوانند یک برنامه استاندارد و بدون نقص بنویسند، اصلاً سمت نوشتن برنامه درسی نمی‌روند. در حالیکه در ابتدای مسیر برنامه‌ریزی، هیچکس نمی‌تواند یک برنامه عالی و بی‌نقص تنظیم کند. برای اینکه به تدریج در نوشتن برنامه حرفه‌ای شوید، باید انعطاف‌پذیر باشید و در پایان هر