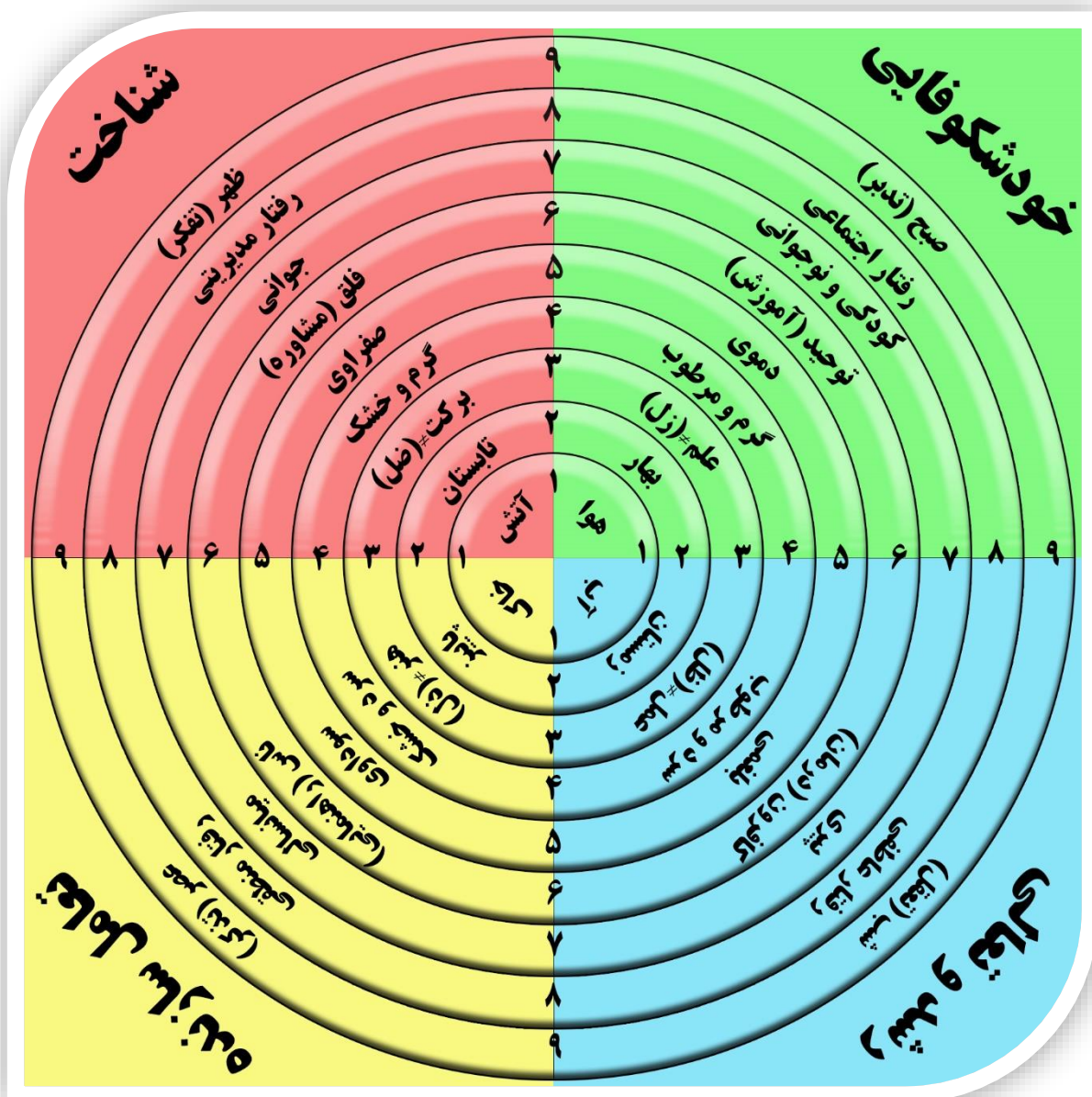


طرح سی دی: (س * سرعت، ی * یادگیری، د * دقت، ی * یادآوری)



ساختار نظام هستی

لازمه هر موفقیتی در زندگی هماهنگی با ساختار نظام هستی است

فهرست مطالب

۳	مقدمه:
۴	سارقان زمان (هدر دهنده های وقت) (بمب اسراف تخم کندی شتاب)
۴	ویژگی های طرح «سیدی»
۵	خودشناسی مبتنی بر اصل توحید در مقابل خودبینی
۶	الف: اعتقاد به اصل توحید
۶	ب: اعتقاد به خلقت منحصر به فرد تمام مخلوقات الهی
۷	استعدادها:
۷	علاقه ها:
۷	هدفها:
۷	ج: اعتقاد به اینکه اولین مانع خودشکوفایی خودبینی است.
۸	اصول برنامه ریزی درسی
۸	برنامه روزانه خود را بررسی کنید
۸	سبک مطالعه خود را بیابید
۹	طراحی جدول زمانبندی
۹	نکات مهم برای برنامه ریزی درسی
۹	حاشیه نویسی
۹	خلاصه نویسی:
۹	مکان مطالعه :
۱۰	تست زنی :
۱۰	طرح «سیدی» (سرعت، یادگیری، دقت، یادآوری)
۱۰	سرعت:
۱۰	یادگیری:
۱۱	دقت:
۱۱	یادآوری:
۱۲	برنامه فعالیت های روزانه
۱۳	جدول برنامه ریزی مطالعه با زمان محدود
۱۴	جدول برنامه مطالعاتی هفتگی
۱۵	جدول برنامه ریزی مطالعه
۱۷	جدول برنامه هفتگی مطالعاتی
۱۷	جدول برنامه هفتگی آزمون

طرح سی دی: (س * سرعت، ی * یادگیری، د * دقت، ی * یادآوری)

ردیف	نام دروس	ضرایب	تعداد کل سؤالات (بانک سؤال)	تعداد سؤالات هر آزمون	تعداد کل آزمون ها	زمان مورد نیاز کل آزمون ها	آزمون های «سرعت»	آزمون های «یادگیری»	آزمون های «دقت»	آزمون های «یادآوری»
۱										
۲										
۳										
۴										
۵										
۶										
۷										
۸										
۹										
۱۰										
۱۱										
۱۲										
۱۳										
۱۴										
۱۵										

۱- آزمون های «سرعت» (کل سؤالات به ترتیب دروس): آزمون هایی هستند که در برنامه

جامع «طرح سیدی» بودجه بندی شده اند و شما به خودتان متعهد می شوید طبق برنامه تا یک هفته مانده به آزمون نهایی به تمام سؤالات مربوطه پاسخ دهید. این برنامه با پیش آزمون آغاز و با آزمون جامع پایان می یابد.

۲- آزمون های «یادگیری» (سؤالات غلط و سفید): آزمون هایی هستند که در برنامه جامع «طرح سیدی» بودجه بندی شده اند و شما به خودتان متعهد می شوید طبق برنامه هفته ای یک بار به تمام سؤالات غلط و سفید هفتگی پاسخ دهید.

۳- آزمون های «دقت» (سؤالات ۲ بار غلط و سفید): آزمون هایی هستند که در برنامه جامع «طرح سیدی» بودجه بندی شده اند و شما به خودتان متعهد می شوید طبق برنامه ماهی یک بار به تمام سؤالات ۲ بار غلط و سفید ماهیانه پاسخ دهید.

۴- آزمون های «یادآوری» (کل سؤالات غلط و سفید): آزمون هایی هستند که در برنامه جامع «طرح سیدی» بودجه بندی شده اند و شما به خودتان متعهد می شوید طبق برنامه هفته ای یک بار به تمام سؤالات غلط و سفید هفتگی پاسخ دهید.

مقدمه:

به نام خداوند هستی بخش مهربان؛ مقدمه را با قسمت سوم از خطبه یک نهج البلاغه با عنوان «شگفتی آفرینش آدم (ع) و ویژگیهای انسان کامل» و قسمت چهارم با عنوان «آدم (ع) و داستان بهشت» متبرک می نمایم باشد که دانش آموزان و دانشجویان عزیز و گرامی قدر خویش بیشتر بشناسند و عمر خود را صرف ساختن آخرت خویش نماید. "سپس خداوند بزرگ، خاکی از قسمت‌های گوناگون زمین، از قسمت‌های سخت و نرم، شور و شیرین، گرد آورد، آب بر آن افزود تا گلی خالص و آماده شد، و با افزودن رطوبت، چسبناک گردید، که از آن، اندامی شایسته، و عضوهای جدا و به یکدیگر پیوسته آفرید آن را خشکانید تا محکم شد، خشکاندن را ادامه داد تا سخت شد، و تا زمانی معین، و سرانجامی مشخص، اندام انسان کامل گردید، آنگاه از روحی که آفرید در آن دمید تا به صورت انسانی زنده در آمد، در این انسان نوساخته ذهن ها و عقل ها بوجود آورد، تا آنها را بکار بیاندازد، اندیشه ها در مغزش بجریان انداخت که در تنظیم حیات خویش و تصرف در جهان طبیعت دست به کار شود. اعضای به او عنایت فرمود که به خدمت خویشتن در آورد، ابزارهایی در اختیارش گذاشت که با تسلط بر آن و به کار انداختنش، زندگی خود را پردازد، معرفتی به او عطا فرمود که حق را از باطل باز شناسد و آن دو را از یکدیگر تفکیک نماید. خداوند سبحان به این انسان نورسیده قوای چشایی و بویایی و نیروی تشخیص رنگها و اجناس درآمیخته از رنگهای مختلف را بذل نمود، و انواعی از همسان های قابل اعتلاف و اضرار تکاپوگر و اخلاط گوناگون از گرمی و سردی و رطوبت و خشکی را بوجود آورد. آنگاه خداوند سبحان ادای امانتی را که در باره آدم به فرشتگان سپرده و وصیتی را که به آن موجودات مقدس برای اعتقاد و انجام سجده به آدم و خضوع و تعظیم به او نموده بود، مطالبه کرده، فرمان سجده را صادر فرمود: که به آدم سجده کنید فرشتگان فرمان الهی را اطاعت و به آدم سجده کردند، مگر شیطان که تعصب بر او چیره گشت و شقاوت مغلوبش ساخت و به منشأ آفرینش خود که آتش بوده است، بالید و تکبر ورزید و ماده خلقت آدم را که گل پاره ای بوده است را پست خوار شمرد، خداوند متعال برای نشان دادن استحقاق شیطان به غضب ربانی و تکمیل دوران آزمایش او و عمل به وعده خویش، مهلتی به شیطان داده فرمود: تو ای شیطان، از جمله کسانی هستی که تا وقت معین به آنان مهلت داده شده است. امر خلقت آدم ابوالبشر پایان یافت و خداوند او را در جایگاهی که معیشتش را بی رنج و تلاش بدست می آورد، سکونت داد و محل زندگی او را ایمن نمود و از شیطان و خصومت نابکارانه اش بر حذرش داشت، شیطان که دشمن آدم بود، به اقامتگاهی عالی که نصیب او شده بود و به آمیزش او با کمال یافتگان نیک کردار حسادت ورزید و فریبش داد. پدر انسان ها یقین خود را به تردید و تصمیمش را به تزلزل و سستی که شیطان عاملش را بوجود آورده بود فروخت، شادمانی بهشتی او تبدیل به ترس شد و فریب خوردنش به پشیمانی پایان یافت. سپس کردگار مهربان انبساطی به آدم بخشید و شکوفایش ساخت تا از غفلتی که بر او گذشت باز پس گردد، و توبه به درگاهش آورد، کلمه رحمتش را به آدم تعلیم نموده،

بازگشت او را به بهشت وعده داد، آنگاه آدم را به این دنیا که جایگاه آزمایش و امتحان و تکثیر فرزندان^۱ش بود، فرود آورد.

سارقان زمان (هدر دهنده های وقت) (بمب اسراف تخم کنده شتاب)

ب: بی برنامه گی ا: انجام کارهای عبث ت: تلفنهای غیرضروری ک: کنجکاوی بیهوده ش: شلوغی برنامه ها
م: موسیقی غنا س: سهل انگاری خ: خیال بافی ن: نه نگفتن ت: تلویزیون
ب: بازیهای بی هدف ر: رایانه م: میهمانی غیرضرور د: دوستان ناباب ا: انجام امور غیر علمی
ا: استرس ی: یأس و نا اُمیدی ب: بی هدفی
ف: فرار از کار

ویژگی های طرح «سیدی»

- ۱- هماهنگی استعدادها، علاقه ها و اهداف
- ۲- هماهنگی بین عناصر سرعت، یادگیری، دقت و یادآوری
- ۳- هماهنگی هدف، برنامه و عمل
- ۴- برنامه ریزی بر اساس اهداف بلندمدت، میان مدت و کوتاه مدت
- ۵- برنامه ریزی با توجه به نیازهای تحصیلی و شغلی
- ۶- عزم و اراده کافی برای اجرای برنامه ها
- ۷- کاربردی کردن اهداف جزعی و تبدیل آن به اهداف رفتاری
- ۸- شناسایی انواع برنامه ریزی از قبیل (روزانه، هفتگی، ماهیانه، فصلی و ...)
- ۹- توجه به نیازهای غیر تحصیلی از قبیل (خواب، استراحت، تغذیه، بهداشت روانی، ارتباطات اجتماعی و سلامت جسمی و...)
- ۱۰- پیشگیری از آسیبهای احتمالی مثل تداخل برنامه ها با برنامه مدرسه یا دانشگاه و امتحانات مختلف هفتگی
- ۱۱- انعطاف در تغییر برنامه ها با توجه به مراحل اجرای آن و حفظ تنوع و تازگی برنامه در طول اجرای طرح
- ۱۲- برخورد آگاهانه با آزمونها
- ۱۳- ارزیابی مستمر به عنوان چراغ راه برنامه ریزی
- ۱۴- توجه و تمرکز بر دروس مختلف با توجه به میزان اهمیت آن
- ۱۵- انگیزه پیشرفت تحصیلی به عنوان با ارزش ترین ثروت
- ۱۶- ایجاد انگیزه در پیشرفت تحصیلی
- ۱۷- تجربه عینی ضرب المثل «شکست نردبان پیروزی است»

^۱ نهج البلاغه خطبه یک قسمت سوم- شگفتی آفرینش آدم (ع) و ویژگیهای انسان کامل و قسمت چهارم- آدم (ع) و داستان بهشت (برگرفته شده از پایگاه تخصصی نهج البلاغه) (nahjolbalaghe.blog.ir)

۱۸-ارتباط خوب و مؤثر با معلمان و اساتید

۱۹-ارتباط دادن مطالب فعل بامطالب گذشته

۲۰-برآورده شدن انتظارات اطرافیان نزدیک با توجه به توانمندیهای دانش آموز و دانشجو

خودشناسی مبتنی بر اصل توحید در مقابل خوددینی

خودشناسی از جمله مفاهیمی است که برای تمامی انسان‌ها در مراحل مختلف رشدی مطرح می‌شود. اغلب افراد گمان می‌کنند به صورت کامل خود را می‌شناسند. اما زمانی که از آن‌ها درباره اهداف، ارزش‌های زندگی‌شان و دیگر مسائل پرسیده می‌شود، به خود نیز نمی‌توانند پاسخی مناسب دهند. باورها، علایق، احساسات، نیازها و بسیاری از چیزهای دیگر در طول زندگی تغییر می‌کند. اما آیا این تغییرات همیشه باعث شادکامی و رشد افراد می‌شوند؟ چگونه می‌توانیم مسیر زندگی خود را به سمت ترقی و پیشرفت و رسیدن به خوشحالی پیش ببریم؟

خودشناسی یعنی تلاش انسان برای یافتن بهترین مسیر زندگی، تلاشی که عوامل ارثی و محیطی در آن تأثیرگذار هستند. همه افراد به دنبال رسیدن به سعادت و کمال هستند، اما خودشناسی به افراد کمک می‌کند تا جست و جو را به شکلی سنجیده و آگاهانه دنبال کنند. شناخت خود یعنی شناختن قدرت‌ها و ضعف‌ها، علایق و ترس‌ها، خواسته‌ها و آرزوها که در نهایت به شناخت هدف در زندگی منجر می‌شود. از طرفی خودشناسی به ما کمک می‌کند تمام الگوهای فکری مخرب و عادات‌های ناسالم خود را بشناسیم و آن‌ها را اصلاح کنیم. با تقویت این مهارت، می‌توانید در زندگی تصمیمات بهتری بگیرید و در موقعیت‌های گوناگون، واکنش‌های رفتاری عاقلانه‌تری نشان دهید.

انسان‌ها در مسیر رشد و هنگامی که هویت خود را مورد بررسی قرار می‌دهند با سؤال **چگونه خودمان را بشناسیم** مواجه می‌شوند. پاسخ این سؤال آنقدر ها هم ساده و دست یافتنی نیست. این در حالی است که **خودشناسی**، برای کسب موفقیت در ابعاد مختلف زندگی همچون ارتباطات انسانی، عاطفی، خانوادگی، شغلی و اجتماعی بسیار لازم و ضروری است. فرهنگ‌ها و ملل مختلف خودشناسی را شاهره کامیابی در زندگی دانسته‌اند و تأکید بسیاری بر آن در تمامی ادوار تاریخ شده است. همچنین امروزه خودشناسی جزء مباحث اساسی **مهارت‌های نرم** بوده و جزء عوامل مؤثر و غیر قابل انکار در موفقیت‌های شغلی افراد محسوب می‌شود

الف: اعتقاد به اصل توحید

اعتقاد به خدای آحاد، یگانه مطلق، بی نظیر، تجزیه ناپذیر و خالق بی نیاز

ب: اعتقاد به خلقت منحصر به فرد تمام مخلوقات الهی

۱. خدای احد مرا واحد آفرید.

۲. پروردگار یگانه مطلق مرا یگانه نسبی آفرید.

۳. آن یکتای بی همتای بی نظیر مرا بانظیر و متشابه آفرید.

۴. آن خدای تجزیه ناپذیر مرا تجزیه پذیر آفرید.

۵. آن خدای بی نیاز مرا نیازمند لطف و رحمت خویش آفرید.

۶. آن خالق هستی مرا اشرف مخلوقات و خلیفه خودش در نظام هستی قرارداد.

اهداف:	علاقه ها:	استعدادها:
کوتاه مدت یکساله:	طبیعی:	درسی:
میان مدت ۵ ساله:	مادی:	ورزشی:
بلندمدت چندساله:	معنوی:	هنری:
شغلی:	رنگها:	فنی:
تحصیلی:	غذاها:	حرفه ای:
مادی:	تفریحات:	اجتماعی:
معنوی:	افراد:	علوم انسانی:
دنایی:	شهرها:	علوم تجربی:
آخرتی:	کشورها:	علوم ریاضی:

شناخت استعداد های خود

مسئله مهم دیگر، شناخت استعداد های خودتان است.

شما با شناخت کامل از توانایی و استعداد ها، نقاط قوت و نقاط ضعف خود، به درستی می توانید نسبت به شرایط مختلف واکنشی درست داشته باشید و همچنین شناخت توانایی ها و نقاط قوت به ما کمک می کند که به راحتی توانمندی های خود را بپذیریم و از سرزنش خود دست برداریم و بتوانیم نقاط ضعف خود را کنترل کنیم و بهبود دهیم که این مسئله می تواند منجر به پیشرفت ما در زندگی شود.

شناخت علایق خود

یکی از قدم های مهم در خودشناسی همانطور که گفته شد شناخت علایق خودمان است.

علایق خودتان را بشناسید و درکی کامل از آنها پیدا کنید.

به طور مثال هر تفریح، سرگرمی، فعالیت و هر چیزی که در اطراف شما وجود دارد که موجب می شود نظر شما نسبت به آن جلب شود و از آن احساس رضایت کنید و آن را دوست دارید، پیدا کنید و به آنها توجه کنید زیرا که شناخت علایق، به شما کمک می کند که به درستی مسیر خود را انتخاب کنید و ممکن است در آینده شما تأثیر بسزایی داشته باشد.

تعیین و شناخت اهداف خود در زندگی

به طور کلی می توان گفت که داشتن هدف در زندگی می تواند موجب امید به زندگی در افراد شود و اهمیت قابل توجهی دارد.

اما مسئله قابل اهمیت این است که ما بتوانیم اهدافی صحیح و واقع بینانه ای برای خود انتخاب کنیم؛ زیرا که ممکن است نرسیدن به اهداف موجب ناامیدی و سرزنش فرد توسط خودش شود.

در واقع انسانی که به خود شناسی رسیده است می تواند اهدافی عاقلانه، واقع بینانه را بر اساس توانایی های خود انتخاب کند.

ج: اعتقاد به اینکه اولین مانع خودشکوفایی خودبینی است.

۱. خود بزرگ بینی و دیگرآزاری
۲. خودکم بینی و خودآزاری
۳. خودبسندی و یاری نجستن از دیگران
۴. خودمیان بینی و خود را مرکز توجه دیگران ساختن

اصول برنامه ریزی درسی

هر فردی باید با توجه به توانایی و زمانی که برای مطالعه در اختیار دارد ، برنامه ریزی مخصوص به خود را داشته باشد. این که فردی به یک مشاور مراجعه کند و انتظار داشته باشد که مشاور یک برنامه از پیش تدوین شده را در اختیار وی بگذارد ، امری کاملاً غیر اصولی می باشد، چرا که توانایی افراد و زمانی که برای مطالعه در اختیار دارند ، متفاوت است.

برنامه روزانه خود را بررسی کنید

برای اینکه یک برنامه درست و حساب شده داشته باشید که صد در صد قابل اجرا باشد و فقط در حد یک برنامه روی کاغذ باقی نماند باید در ابتدا برنامه روزانه خود را بررسی کنید و مشخص کنید که چه زمان هایی در مدرسه یا دانشگاه هستید؟ چه زمان هایی سرکار، کنار دوستان و خانواده هستید؟ مشخص کنید که چه ساعتی در روز بیکار هستید و می توانید آن زمان ها را به مطالعه اختصاص دهید و کدام یک از کارهایی که در طول روز انجام می دهید ، قابل چشم پوشی هستند و آن زمان ها را نیز می توانید به مطالعه اختصاص دهید.

سبک مطالعه خود را بیابید

برخی از افراد دارای «ذهن بصری» هستند برای یادگیری بهتر باید حتماً از روی کتاب یا جزوه مطالعه کنند، در واقع عملکرد بصری ذهن آن ها قوی تر است و برخی افراد دارای «ذهن شنیداری» هستند یعنی حافظه شنیداری بهتری دارند و با گوش دادن بهتر متوجه می شوند. و برخی دارای «ذهن جنبشی» هستند یعنی حافظه آنان دیداری-شنیداری است و برای یادگیری بهتر بایستی از هردو حافظه خود بهره مند شوند. به همین دلیل توصیه می کنیم قبل از برنامه ریزی، سبک مطالعاتی خود را پیدا کنید تا اگر شما هم جزء افرادی هستید که هوش بصری بهتری دارید حتماً یک کتاب یا جزوه همراه داشته باشید تا در اوقات بیکاری مثل زمانی که در تاکسی نشسته اید از فرصت استفاده کنید و چند دقیقه ای را به مطالعه اختصاص دهید. یا اگر حافظه شنیداری بهتری دارید می توانید صدای خود را ضبط کنید و در اوقات بیکاری همچون زمان هایی که در تاکسی یا در مطب دکتر نشسته اید با گوش دادن به مطالبی که ضبط کرده اید از اوقات بیکاری خود جهت یادگیری مطالب درسی

استفاده کنید. و اگر جزء دسته سوم هستید لازم است از هردو روش استفاده نمایید. یعنی هم زمان متن و تصویر و صوت استفاده نمایید.

طراحی جدول زمانبندی

پس از مشخص کردن ساعات و اوقات بیکاری، روی یک کاغذ جدولی را طراحی کنید و ساعات بیکاری خود را مشخص کنید، سپس مشخص کنید که قرار است در طی یک هفته چه مباحثی را مطالعه کنید. البته توجه داشته باشید که برنامه ریزی هفتگی را نباید در این جدول وارد کنید. این که در طول هفته بایستی چه مباحثی را مطالعه کنید در برگه ای جداگانه بنویسید سپس هر شب برای روز بعدتان در جدول زمانبندی طراحی شده، برنامه ریزی کنید.

نکات مهم برای برنامه ریزی درسی

برنامه مطالعاتی برای درس ها، باید منحصر به فرد باشد یعنی باید مخصوص خودتان باشد. اگر مشاور یا راهنمای شما یک برنامه برای کل دانش آموزان می دهد، با او صحبت کنید و بگویید برنامه بصورت شخصی سازی شده برای شخص شما باشد یا اینکه خودتان بر اساس الگوی ارائه شده توسط مشاور یا راهنما یا مدرسه برنامه شخصی برای خودتان طراحی کنید.

حاشیه نویسی

حاشیه نویسی یک روش مناسب برای درک عمیق تر مطالب کتب درسی نیست ولی می تواند برای یادگیری مطالب و نکاتی که از اهمیت چندانی برخوردار نیستند اما خواندن آن ها الزامی است مورد استفاده قرار گیرد.

توجه: حاشیه نویسی در طرح «سیدی» مربوط به پاسخ های غلط و سفید پس از هر آزمون است.

خلاصه نویسی :

در خلاصه نویسی باید ابتدا مطالب را مطالعه و درک کرده سپس آنها را یادداشت کنید. بهترین کار این است که پس از درک مطالب نکات و کلمات کلیدی و مهم را یادداشت کنید.

* کلمات کلیدی کوتاه ترین، بهترین و پر معنی ترین کلمه ایست که با دیدن آن مفهوم جمله برایتان تداعی می شود.

* خلاصه نویسی هنگام مطالعه مطالب مربوط به پاسخ های غلط و سفید آزمون های طرح «سیدی» روش بسیار خوبی است.

مکان مطالعه :

تغییر مکان در هنگام درس خواندن یا آزمون های طرح «سیدی» می تواند موجب برهم خوردن تمرکز شود. بنابراین بهتر است جای آرام و ثابتی برای مطالعه و آزمون در نظر بگیرید.

تست زنی :

سعی کنید برای تسلط بر مباحث دروس اختصاصی بلافاصله بعد از کلاس یا مطالعه‌ی هر مبحث تست بزنید. و هر ۲۴ ساعت یک بار نیز جهت تسلط بیشتر تست های بیشتری کار کنید ولی برای دروس عمومی حتما 24 تا ۴۸ ساعت پس از کلاس یا مطالعه شروع به زدن تست ها بکنید.

در صورتی که نمی توانید برای خود برنامه ریزی انجام دهید ، می توانید با مشاوران تحصیلی تماس بگیرید تا یک برنامه ریزی درسی که متناسب با شرایط و توانایی شما می باشد را دریافت نمایید.

در طرح «سیدی» نمونه فرم های برنامه ریزی برای سرعت بالا، یادگیری بهتر، دقت بیشتر و یادآوری تمربخش تر ارائه گردیده است.

طرح «سیدی» (سرعت، یادگیری، دقت، یادآوری)

به نام خالق ذهن و عقل و حافظه

علم گمشده ی مؤمن است.^۲ و دانایی ریشه همه خوبی ها و نادانی ریشه همه بدی هاست.^۳ بنابراین یکی از برنامه های همیشگی مؤمن تحصیل علم است که باید برای موفقیت در این راه برنامه ای منظم داشته باشد.

طرح «سیدی» (سرعت، یادگیری، دقت، یادآوری) به شما که اراده نموده اید از لحظات سرنوشت ساز تحصیل بهره برده و بر سرنوشت خود مسلط شوید کمک می کند تا با «سرعت» حداکثری به «یادگیری» پرداخته و با «دقت» بیشتر و «یادآوری» تمربخش، مطالب را در ذهن و حافظه خود تثبیت نمایید و در تمام آزمون ها، امتحانات و کنکورها موفق شوید.

سرعت:

۱- برای سرعت بخشیدن به موفقیت لازم است ذهن خودتان را با سؤالات امتحانی و کنکوری آشنا نمایید. لذا نیازمند بودجه بندی درس ها بر مبنای تعداد سؤالات هر درس و توانایی هستید. پس قبل از شروع به مطالعه تعداد کل سؤالات هر درس را مشخص کنید.

۲- تعداد کل سؤالات هر درس را بر تعداد سؤالات امتحانی یا کنکوری تقسیم کنید تا تعداد آزمون های آمادگی مستمر مشخص شود.

۳- بر اساس تعداد آزمون های مشخص شده برنامه روزانه و هفتگی را تا یک هفته به آزمون اصلی تنظیم نموده و اقدام به برگزاری آزمون های روزانه یا هفتگی (بستگی به تعداد کل سؤالات هر درس) نمایید.

یادگیری:

۱- پس از هر آزمون برای تصحیح آن اقدام نموده و تعداد پاسخ های درست و غلط و سفید را مشخص نمایید.

^۲ بحار الانوار، ج ۱، ص ۱۶۸

^۳ غررالحکم، ص ۴۸

- ۲- سؤالات غلط پاسخ و سفید را برای آزمون هفتگی ذخیره نمایید.
- ۳- برای یادگیری بهتر و سریع سؤالات ذخیره شده (غلط و سفید) را به آزمون بعدی منتقل نمایید.

دقت:

- ۱- سؤالات دوبار غلط یا سفید و بیشتر را مشخص نمایید.
- ۲- آزمون هفتگی از سؤالاتی که بیشتر از دوبار غلط یا سفید پاسخ بوده اند برگزار نماید.
- ۳- آزمون جامع ماهیانه از مجموع سؤالات غلط و سفید آزمون های هفتگی برگزار نماید.

یادآوری:

- ۱- آزمون فصلی شبیه سازی شده با آزمون اصلی برگزار نماید.
- ۲- بلافاصله پس از آزمون به تصحیح پاسخ ها پردازید.
- ۳- آزمون فصلی از کل سؤالات غلط پاسخ یا سفید تمام آزمون های گذشته برگزار نماید.

برنامه فعالیت های روزانه

روز	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
ساعت							
۵-۶							
۶-۷							
۷-۸							
۸-۹							
۹-۱۰							
۱۰-۱۱							
۱۱-۱۲							
۱۲-۱۳							
۱۳-۱۴							
۱۴-۱۵							
۱۵-۱۶							
۱۶-۱۷							
۱۷-۱۸							
۱۸-۱۹							
۱۹-۲۰							
۲۰-۲۱							
۲۱-۲۲							
۲۲-۲۳							
۲۳-۲۴							
۲۴-...							

تذکر: کلیه برنامه های خود از قبیل کلاسهای آموزشی، فرهنگی، هنری، درسی، عبادی، تفریحی، اجتماعی، ورزشی، سرگرمی، امور خانوادگی و روزمره مثل خواب، غذا، برنامه های صدا و سیما، شبکه های اجتماعی، میهمانی و ... را در جدول فوق بنویسید اگر برنامه خاصی ندارید جای آن را در جدول خالی بگذارید.

جدول برنامه ریزی مطالعه با زمان محدود

ردیف	نام درس	تعداد کل صفحات	حداقل زمان لازم برای مطالعه و طرح سوالات یک صفحه به دقیقه	حداقل زمان لازم برای مطالعه و طرح سوالات کل صفحات در هفته	حداقل زمان لازم برای آزمون های هفتگی	حداقل زمان لازم برای آزمون های ماهیانه	کل جلسات مطلوب یادگیری در هفته
۱							
۲							
۳							
۴							
۵							
۶							
۷							
۸							
۹							
۱۰							
۱۱							
۱۲							
۱۳							
۱۴							
۱۵							
۱۶							
۱۷							
۱۸							
	جمع						

جدول برنامه مطالعاتی هفتگی

ایام هفته	جلسه اول از:..... تا:.....	جلسه دوم از:..... تا:.....	جلسه سوم از:..... تا:.....	جلسه چهارم از:..... تا:.....	جلسه پنجم از:..... تا:.....	جلسه ششم از:..... تا:.....	جلسه هفتم از:..... تا:.....	جلسه هشتم از:..... تا:.....
شنبه								
یکشنبه								
دوشنبه								
سه شنبه								
چهارشنبه								
پنجشنبه								
جمعه								

جدول برنامه ریزی مطالعه

ردیف	عناوین دروس امتحانی	تعداد کل صفحات مورد نیاز مطالعه	حداقل زمان لازم برای مطالعه و طرح سوالات یک صفحه	حداقل زمان لازم برای مطالعه و طرح سوالات کل صفحات	حداقل زمان لازم برای پاسخگویی به سوالات طراحی شده کل صفحات	حداقل زمان لازم برای باز خوانی مطالب و سوالات پاسخ داده نشده	کل زمان مطلوب یادگیری
۱							
۲							
۳							
۴							
۵							
۶							
۷							
۸							
۹							
۱۰							
۱۱							
۱۲							
۱۳							
۱۴							
۱۵							

ردیف	منابع آزمون	تعداد سؤالات بانک سؤالات	زمان پاسخگویی به هر سؤال	زمان پاسخگویی به کل سؤالات	زمان پاسخگویی در روز	زمان پاسخگویی در هفته	
۱							
۲							
۳							
۴							
۵							
۶							
۷							
۸							
۹							
۱۰							
۱۱							
۱۲							
۱۳							
۱۴							
۱۵							
جمع							

جدول برنامه هفتگی مطالعاتی

ایام هفته	ساعت اول از..... تا.....	ساعت دوم از..... تا.....	ساعت سوم از..... تا.....	ساعت چهارم از..... تا.....	ساعت پنجم از..... تا.....	ساعت ششم از..... تا.....	ساعت هفتم از..... تا.....	ساعت هشتم از..... تا.....
شنبه								
یکشنبه								
دوشنبه								
سه شنبه								
چهارشنبه								
پنجشنبه								
جمعه								

جدول برنامه هفتگی آزمون

ایام هفته	ساعت اول از..... تا.....	ساعت دوم از..... تا.....	ساعت سوم از..... تا.....	ساعت چهارم از..... تا.....	ساعت پنجم از..... تا.....	ساعت ششم از..... تا.....	ساعت هفتم از..... تا.....	ساعت هشتم از..... تا.....
شنبه								
یکشنبه								
دوشنبه								
سه شنبه								
چهارشنبه								
پنجشنبه								
جمعه								

نمونه جدول برنامه ریزی طرح «سیدی»

ردیف	نام درس	تاریخ آزمون	فرصت تا آزمون به روز	تعداد کل سؤالات	حداقل سؤالات هر روز	تعداد کل آزمون ها	آزمون ۱	آزمون ۲	آزمون ۳	آزمون ۴	آزمون ۵	آزمون ۶	آزمون ۷	آزمون ۸	آزمون ۹
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

برنامه هفتگی آزمون

ایام هفته	ساعت اول ...-...	ساعت دوم ...-...	ساعت سوم ...-...	ساعت چهارم ...-...	ساعت پنجم ...-...	ساعت ششم ...-...	ساعت هفتم ...-...	ساعت هشتم ...-...
شنبه								
یکشنبه								
دوشنبه								
سه شنبه								
چهارشنبه								
پنجشنبه								
جمعه								

آزمون خودسنجی موفقیت در طرح «سیدی»

ردیف	نشانه های موفقیت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نشانه های شکست	ردیف
۱	تشکیل بانک سوالات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم تشکیل بانک سوالات	۱
۲	برنامه ریزی روزانه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم برنامه ریزی روزانه	۲
۳	برنامه ریزی هفتگی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم برنامه ریزی هفتگی	۳
۴	برنامه ریزی ماهیانه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم برنامه ریزی ماهیانه	۴
۵	برنامه ریزی فصلی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم برنامه ریزی فصلی	۵
۶	برنامه ریزی ترمی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم برنامه ریزی ترمی	۶
۷	برنامه ریزی سالانه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم برنامه ریزی سالانه	۷
۸	برگزاری آزمون های مستمر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم برگزاری آزمون های مستمر	۸
۹	برگزاری آزمون های پایانی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عدم برگزاری آزمون های پایانی	۹
جمع												جمع