

برنامه‌ریز درسی

پایه یازدهم ریاضی

قالب‌های خام روزانه، هفتگی و ماهانه برای ساختن نظم مطالعاتی، مرور منظم و پیگیری پیشرفت — بدون ساعت‌بندی اجباری.

این نسخه برای استفاده شخصی و چاپ طراحی شده است.

سال تحصیلی

مدرسه / کلاس

نام و نام خانوادگی

پیشنهاد چاپ: A4، دو رو، مقیاس ۱۰۰٪. صفحات برنامه را می‌توانید به تعداد دلخواه تکثیر کنید.

مبنای طراحی این دفتر، برنامه رسمی پایه یازدهم رشته ریاضی-فیزیک است. «درس انتخابی مدرسه» بسته به مدرسه یکی از هنر، تفکر و سواد رسانه‌ای یا کارگاه کارآفرینی و تولید است. کتاب کار انگلیسی نیز در کنار زبان خارجی به‌عنوان منبع تمرین در نظر گرفته شده است.

بانک درس‌ها



انتخاب	درس	گروه	وضعیت کلی	یادداشت
☐	حسابان ۱	تخصصی		
☐	هندسه ۲	تخصصی		
☐	آمار و احتمال	تخصصی		
☐	فیزیک ۲	تخصصی		
☐	شیمی ۲	تخصصی		
☐	زمین‌شناسی	تخصصی/علوم		
☐	آزمایشگاه علوم تجربی ۲	علوم		
☐	فارسی ۲	عمومی		
☐	نگارش ۲	عمومی		
☐	عربی، زبان قرآن ۲	عمومی		
☐	دین و زندگی ۲	عمومی		
☐	زبان خارجی ۲ + کتاب کار	عمومی		
☐	تاریخ معاصر ایران	عمومی		
☐	انسان و محیط زیست	عمومی		
☐	تربیت بدنی ۲	عمومی		
☐	درس انتخابی مدرسه	انتخابی		

نکته: اگر مدرسه شما عنوان انتخابی متفاوتی ارائه می‌کند، همان عنوان را در برنامه‌ها جایگزین کنید.

روز را با «حجم قابل انجام» مدیریت کن، نه با پر کردن ساعت‌ها.

مهم‌ترین هدف امروز:

امروز از نظر انرژی: ☐ بالا ☐ متوسط ☐ کم

تاریخ:

کارهای اصلی

درس	مبحث / صفحه / تیپ سؤال	نوع کار یادگیری، تمرین، مرور، آزمون	حجم هدف	انجام
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐

سه کار کوتاه برای فردا:

- ۱.
- ۲.
- ۳.

یادداشت یادگیری: چه چیزی را امروز فهمیدم یا باید دوباره بررسی کنم؟

قاعده ساده: اگر فهرست امروز طولانی شد، سه کار واقعاً مهم را مشخص کن. برنامه‌ای که انجام شود بهتر از برنامه‌ای است که فقط کامل به نظر برسد.

تاریخ:	درس/آزمون نزدیک:	تمرکز اصلی امروز:
--------	------------------	-------------------

۱. یادگیری جدید درس و مبحث: حجم هدف: سؤالی باز من: انجام شد ☐	۲. تمرین و حل مسئله درس و تیپ تمرین: تعداد/حجم: اشتباه پرتکرار: بررسی پاسخ ☐
---	--

۳. بازیابی از حافظه موضوع: بدون نگاه کردن چه نوشتم/گفتم؟ چه چیزی جا افتاد؟ اصلاح شد ☐	۴. مرور فاصله‌دار مطلبی که قبلاً خوانده‌ام: منبع مرور: نتیجه مرور: نیاز به مرور دوباره ☐
---	--

پایان روز

اولویت فردا 	مانع اصلی 	بهترین پیشرفت
-----------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------

این قالب برای روزهایی مناسب است که می‌خواهی بین یادگیری، تمرین و مرور تعادل ایجاد کنی؛ لازم نیست هر چهار بخش را هر روز پر کنی.

هفته از تاریخ:

تا تاریخ:

سه اولویت اصلی این هفته:

یکشنبه

- ☐ درس / کار اصلی:
- ☐ تمرین یا تکلیف:
- ☐ مرور کوتاه:
- ☐ نکته / جبران:

شنبه

- ☐ درس / کار اصلی:
- ☐ تمرین یا تکلیف:
- ☐ مرور کوتاه:
- ☐ نکته / جبران:

سه‌شنبه

- ☐ درس / کار اصلی:
- ☐ تمرین یا تکلیف:
- ☐ مرور کوتاه:
- ☐ نکته / جبران:

دوشنبه

- ☐ درس / کار اصلی:
- ☐ تمرین یا تکلیف:
- ☐ مرور کوتاه:
- ☐ نکته / جبران:

پنجشنبه

- ☐ درس / کار اصلی:
- ☐ تمرین یا تکلیف:
- ☐ مرور کوتاه:
- ☐ نکته / جبران:

چهارشنبه

- ☐ درس / کار اصلی:
- ☐ تمرین یا تکلیف:
- ☐ مرور کوتاه:
- ☐ نکته / جبران:

جمعه | جمع‌بندی انعطاف‌پذیر

- ☐ کار عقب‌افتاده:
- ☐ مرور هفتگی:
- ☐ آزمونک / خودآزمایی:
- ☐ آماده‌سازی هفته بعد:

در هر روز، فقط نام درس و «کار قابل اندازه‌گیری» بنویس: مثلاً «حسابان - ۱۲ سؤال تابع» یا «دینی - بازیابی درس ۳ و ۴». عبارت مبهم «حسابان بخوانم» پیگیری را سخت می‌کند.

یک چک سریع برای دیدن تعادل بین ۱۶ عنوان درسی.

هدف آموزشی هفته:

آزمون/تحویل نزدیک:

درس نیازمند جبران:

درس	یادگیری جدید	تمرین	مرور	خودآزمایی	نیاز هفته بعد
حسابان ۱	☐	☐	☐	☐	
هندسه ۲	☐	☐	☐	☐	
آمار و احتمال	☐	☐	☐	☐	
فیزیک ۲	☐	☐	☐	☐	
شیمی ۲	☐	☐	☐	☐	
زمین‌شناسی	☐	☐	☐	☐	
آزمایشگاه علوم تجربی ۲	☐	☐	☐	☐	
فارسی ۲	☐	☐	☐	☐	
نگارش ۲	☐	☐	☐	☐	
عربی، زبان قرآن ۲	☐	☐	☐	☐	
دین و زندگی ۲	☐	☐	☐	☐	
زبان خارجی ۲ + کتاب کار	☐	☐	☐	☐	
تاریخ معاصر ایران	☐	☐	☐	☐	
انسان و محیط زیست	☐	☐	☐	☐	
تربیت بدنی ۲	☐	☐	☐	☐	
درس انتخابی مدرسه	☐	☐	☐	☐	

سه پیشرفت مهم هفته:

- ۱.
- ۲.
- ۳.

بزرگ‌ترین عامل حواس‌پرتی:

یک تغییر کوچک برای هفته بعد:

برای دیدن ماه در یک نگاه و جلوگیری از انباشته شدن کارها.

ماه:

هدف اصلی این ماه:

آزمون‌ها / مهلت‌های مهم:

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

این تقویم را برای «رویدادها و نقاط کنترل» استفاده کن: آزمون، تحویل تکلیف، پایان یک فصل، مرور جامع یا جبران. جزئیات روزانه را در برگه روزانه بنویس.

برنامه ماهانه - هدف و پوشش

پیشرفت را به چند مرحله کوچک و قابل علامت‌زدن تبدیل کن.

ماه:

سه خروجی مهم تا پایان ماه:

یاداش/استراحت سالم بعد از تحقق هدف:

درس	هدف ماهانه	مرحله ۱	مرحله ۲	مرحله ۳	وضعیت
حسابان ۱		☐	☐	☐	
هندسه ۲		☐	☐	☐	
آمار و احتمال		☐	☐	☐	
فیزیک ۲		☐	☐	☐	
شیمی ۲		☐	☐	☐	
زمین‌شناسی		☐	☐	☐	
آزمایشگاه علوم تجربی ۲		☐	☐	☐	
فارسی ۲		☐	☐	☐	
نگارش ۲		☐	☐	☐	
عربی، زبان قرآن ۲		☐	☐	☐	
دین و زندگی ۲		☐	☐	☐	
زبان خارجی ۲ + کتاب کار		☐	☐	☐	
تاریخ معاصر ایران		☐	☐	☐	
انسان و محیط زیست		☐	☐	☐	
تربیت بدنی ۲		☐	☐	☐	
درس انتخابی مدرسه		☐	☐	☐	

لازم نیست برای همه درس‌ها هدف بزرگ بنویسی. برای درس‌های کم‌فشار فقط «حفظ پیوستگی» کافی است؛ انرژی اصلی را به درس‌های نیازمند پیشرفت اختصاص بده.

برنامه یک آزمون

درس / آزمون:

محدوده:

سه مبحث ضعیف:

نمونه سؤال / منبع تمرین:

اشتباهاتی که باید دوباره ببینم:

برنامه جبران عقب‌افتادگی

درس / مبحث عقب‌افتاده:

حداقل خروجی لازم:

اولین قدم کوچک:

چه چیزی را فعلاً حذف/سبک می‌کنم؟

نشانه اتمام:

چرخه چهار مرحله‌ای مطالعه

۱. یادگیری

درسنامه یا آموزش را بفهم؛ سؤال‌های مبهم را علامت بزن.

۲. بازیابی

کتاب را ببند و آنچه فهمیده‌ای از حافظه بازگو/احل کن.

۳. بازخورد

با پاسخ صحیح مقایسه کن و خطا را دقیق نام‌گذاری کن.

۴. مرور دوباره

خطاها و نکات مهم را در روز/هفته بعد دوباره بازیابی کن.

دفترچه خطا - یک نمونه خام

درس / سؤال	نوع خطا	علت احتمالی	اصلاحی که انجام می‌دهم	مرور بعدی

چند اصل ساده و پژوهش‌پشتیبان برای اینکه برنامه روی کاغذ نماند.

مرور را پخش کن

به جای فشرده‌خوانی در یک نشست، مطالب مهم را در چند نوبت جدا از هم مرور کن. فاصله زمانی باعث می‌شود هر مرور «کار حافظه» بیشتری انجام دهد.

بازیابی فعال، نه فقط دوباره‌خوانی

پس از مطالعه، منبع را ببند و پاسخ، فرمول، تعریف یا روند حل را از حافظه تولید کن. آزمونک کوتاه و حل بدون نگاه کردن، ضعف واقعی را بهتر نشان می‌دهد.

برای خطاها برنامه داشته باش

فقط تعداد غلطها را شمار؛ نوع خطا را بنویس؛ مفهوم، فرمول، بی‌دقتی، محاسبه یا برداشت سؤال. اصلاح باید متناسب با علت باشد.

برنامه را با خروجی بنویس

هدف‌هایی مثل «۱۵ تمرین»، «مرور دو درس»، «یک آزمونک بدون جزوه» قابل پیگیری‌اند. هدف مبهم، تصمیم‌گیری را به لحظه مطالعه موکول می‌کند.

هفته را بازبینی کن

آخر هفته بین کدام درس‌ها فقط «خوانده» شده‌اند و کدام‌ها تمرین و بازیابی هم داشته‌اند. هفته بعد را بر اساس شواهد خودت اصلاح کن.

روزهای کم‌انرژی را صفر نکن

در روز سخت، حجم را کم کن اما زنجیره را حفظ کن: یک مرور کوتاه، چند سؤال یا مرتب‌کردن دفتر خطا می‌تواند پیوستگی را نگه دارد.

منابع علمی نکات مطالعه

Dunlosky, J. et al. (2013). Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques. Psychological Science in the Public Interest, 14(1).

Roediger, H. L. & Karpicke, J. D. (2006). Test-Enhanced Learning: Taking Memory Tests Improves Long-Term Retention. Psychological Science, 17(3).

Cepeda, N. J. et al. (2008). Spacing Effects in Learning: A Temporal Ridgeline of Optimal Retention. Psychological Science, 19(11).

جدول مواد درسی و ساعات تدریس هفتگی دوره دوم متوسطه، رشته ریاضی‌فیزیک، شورای عالی آموزش و پرورش؛ تطبیق با فهرست کتاب‌های درسی یازدهم ریاضی: **مبنای فهرست درس‌ها**

هیچ برنامه‌ای «بهترین» نیست مگر اینکه اجرا و اصلاح شود. این دفتر را هر هفته با تجربه واقعی خودت تنظیم کن، نه با احساس گناه نسبت به برنامه‌های انجام‌نشده.