

راهنمای استفاده از سامانه برنامه ریزی آنلاین باور

مقدمه: برنامه ریزی آنلاین باور یک برنامه تحت وب می باشد که به طور اختصاصی برای استفاده دانش آموزان **کنکوری** نظام جدید (انسانی، تجربی و ریاضی) طراحی شده است؛ در این برنامه دانش آموز بر اساس «درس معلم»، برنامه «آزمون های آزمایشی» یا برنامه شخصی، برنامه هفتگی را تنظیم و روزانه اجرا می کند.



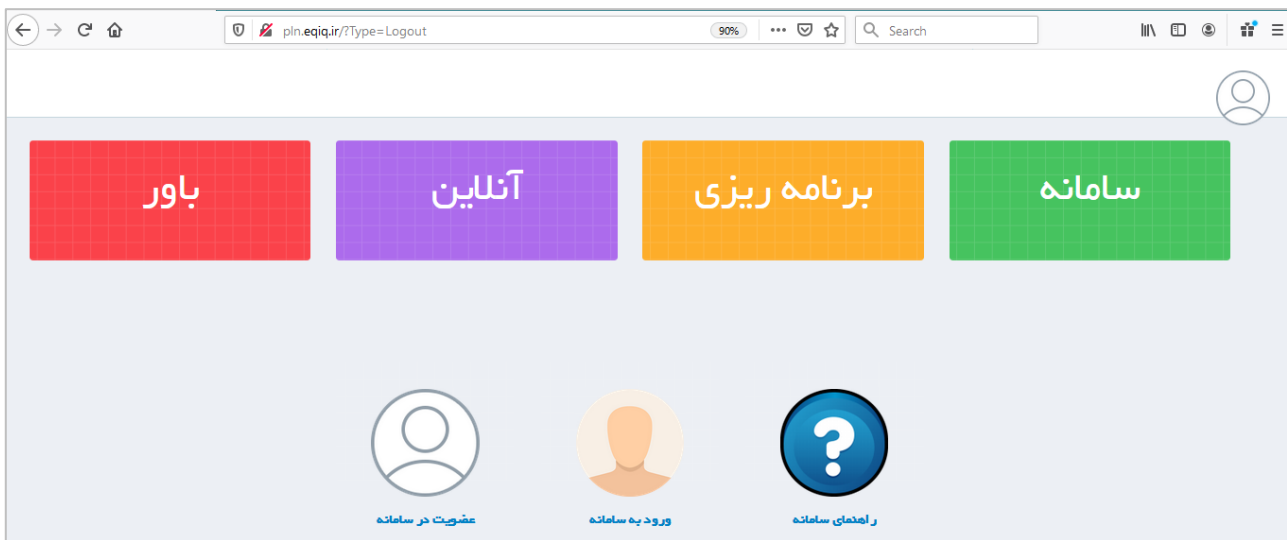
یادآوری مهم: بهتر است برای عملکرد بهتر از مرورگر موزیلا (آخرین نسخه) استفاده نمایید. ←

راهنمای گام به گام:

گام یکم: عضویت در سایت و دریافت شناسه کاربری و رمز عبور



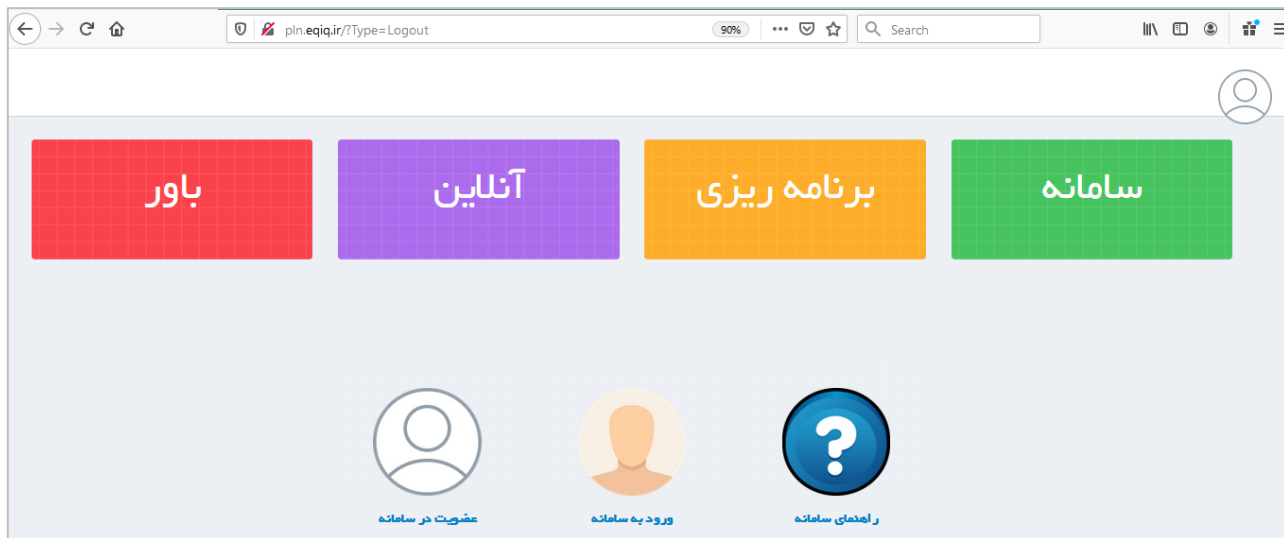
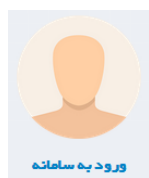
برای عضویت در سامانه، وارد این صفحه <http://pln.eqiq.ir> شوید و روی قسمت «عضویت در سامانه» کلیک کنید. ←



- با تکمیل فرم عضویت و تعیین شناسه کاربری (شماره موبایل) و رمز، شما عضو سامانه برنامه ریزی آنلاین باور شده اید.

تذکر مهم: لطفا رمز خود را در یک جا یادداشت نمایید. زیرا در صورت فراموشی رمز شما فقط از طریق ایمیلی که در قسمت اطلاعات ثبت کرده اید ارسال خواهد شد. نام کاربری و رمز عبور نسبت به فارسی یا انگلیسی بودن صفحه کلید حساس است.

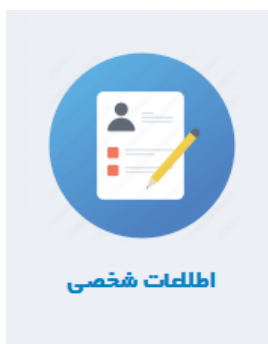
گام دوم: در صفحه اصلی برنامه با کلیک بر روی ورود به سامانه با استفاده از شناسه کاربری (شماره موبایل) و رمز عبور وارد سامانه شوید.



- اکنون شما وارد پنل (درگاه، صفحه) کاربری خودتان شده اید.



گام سوم: در پنل کاربری خود بر روی اطلاعات شخصی کلیک کنید؛ تا صفحه جدیدی باز شود.



گام چهارم: در صفحه جدید، اطلاعات شخصی شما نمایش داده می شود. در اینجا گروه آزمایشی و زیرگروه خود را برای برنامه ریزی انتخاب کنید و سپس بر روی دکمه ذخیره کلیک کنید تا اطلاعات شما برای برنامه ریزی ثبت شود.

The image shows a registration form with the following fields and callouts:

- نام:** مسعود
- نام خانوادگی:** عسکری
- رمز عبور:** رمز عبور
- مدرسه:** مدرسه
- جنسیت:** مرد
- شهر:** شهر
- عنوان گروه:** علوم تجربی
- عنوان زیرگروه:** یک
- تلفن:** تلفن
- موبایل:** ۰۹۱۷۱۲۵۵۳۹۱
- ایمیل:** m=۹۱۷۱۲۵۵۳۹۱@gmail.com

Callouts:

- Red callout: گروه آزمایشی خود را مشخص کنید.
- Yellow callout: زیرگروه را مشخص کنید.
- Blue callout: اطلاعات خود را ذخیره کنید.

Buttons: گزارش برنامه ها, تنظیم برنامه هفتگی, اطلاعات, ذخیره

در صورت نیاز به آشنایی با گروههای آزمایشی و زیرگروه ها می توانید فایل های زیر دانلود کنید: در این فایل ها رشته هایی که در هر زیرگروه قرار گرفته نشان داده شده است برای مثال کسی که در گروه آزمایشی علوم تجربی می خواهد برای رشته پزشکی برنامه ریزی کند زیرگروه یک را انتخاب می کند.

لینک دریافت گروه آزمایشی علوم انسانی و زیرگروه های مربوط:

<https://eform.farsedu.ir/collect/form/download/۴۰>

لینک دریافت گروه آزمایشی علوم تجربی و زیرگروه های مربوط:

<https://eform.farsedu.ir/collect/form/download/۴۱>

لینک دریافت گروه آزمایشی علوم ریاضی و فنی و زیرگروه های مربوط:

<https://eform.farsedu.ir/collect/form/download/۴۲>

۳- اکنون بر اساس «درس معلم» و «آزمون های آزمایشی» و یا برنامه شخصی، در هر ردیف که به یک درس اختصاص داده شده پایه، فصل و مبحث مطالعه را انتخاب نمایید، در صورت نیاز توضیحات لازم را (در خانه توضیحات) یادداشت کنید و سپس از کشوی زمان مورد نظر ساعت مورد نیاز برای مطالعه آن مبحث را مشخص کنید؛ در واقع جلوی هر درس و در هر روز یک کثوباز می شود که معمولاً شامل پایه، فصل و مبحث است و شما مبحث مورد نیاز برای مطالعه خودتان را مشخص می کنید.

شنبه	
درس / زمان مفید	۵ ساعت
زیست	پایه مورد نظر
	پایه مورد نظر
	دهم
	یازدهم
	دوازدهم
	موضوعی

انتخاب
پایه مورد نظر
یا موضوعی

شنبه	
درس / زمان مفید	۵ ساعت
زیست	فصل مورد نظر
	فصل مورد نظر
	۱- زیست دیروز، امروز...
	۲- گوارش
	۳- تبدیلات گازی
	۴- گردش مواد
	۵- تنظیم اسمزی و...
	۶- ازبخته تا گیاه
	۷- جذب و انتقال مواد در گیاهان
	درس معلم
	به انتخاب خودم
شیمی	

انتخاب
فصل مورد نظر
یا ...

شنبه	
درس / زمان مفید	۵ ساعت
زیست	انتخاب مبحث مورد نظر
	انتخاب مبحث مورد نظر
	۱- یاخته و بافت جانوری
	۲- ساختار و عملکرد لوله گوارش
	۳- جذب مواد و تنظیم فعالیت دستگاه گوارش
	۴- تنوع گوارش در جانداران
	کل فصل
	به انتخاب خودم
شیمی	

انتخاب
مبحث مورد نظر
یا ...

۴- در خانه توضیحات امکان نوشتن و یادداشت وجود دارد. برای مثال وقتی شما می خواهید درسی را بخوانید و فصل های موجود یا مباحث موجود در «کشو» را نمی خواهید می توانید با انتخاب گزینه «به انتخاب خودم» هر تکلیفی را می خواهید بنویسید یا تعداد تست یا هر تکلیف دیگری را بنویسید.

دو شنبه	یکشنبه	شنبه	درس / زمان مفید
۵.۵ ۵ ساعت و ۳۰ دقیقه	۵.۲۵ ۵ ساعت	۳ ۳ ساعت	زیست
پایه د	پایه د	پایه د	دهم-۲-گوارش-۱-یاخته و بافت جنوری پایه مورد نظر
توضیحات	توضیحات	توضیحات	توضیحات
زمان	زمان	زمان	۲ ساعت

در صورت نیاز در این قسمت می توانید تایپ کنید . (مطابق توضیحات بند ۴ گام هفتم)

۵- در اینجا امکان حذف مبحث و انتخاب دوباره و یا کم و زیاد کردن ساعت مطالعه وجود دارد.

سه شنبه	دو شنبه	یکشنبه	شنبه	درس / زمان مفید
	۵.۵ ۵ ساعت و ۳۰ دقیقه	۵.۲۵ ۵ ساعت و ۱۵ دقیقه	۳ ۳ ساعت	زیست
			پایه مورد نظر	دهم-۲-گوارش-۱-یاخته و بافت جنوری
توضیحات	توضیحات	توضیحات	توضیحات	توضیحات
زمان	زمان	زمان	زمان	۲ ساعت

با کلیک روی این علامت مبحث موجود را حذف کنید

با کلیک روی ساعت مطالعه، ساعت قبلی حذف و می توانید برای تعیین ساعت مجددا اقدام کنید .

۶- همزمان با اختصاص دادن ساعت برای مطالعه یک مبحث چند گزارش ثبت می شود:

(برای نمونه در این مثال ۲ ساعت برای خواندن گفتار ۱ از فصل گوارش اختصاص داده شده)

۱- از ساعت مطالعه همان روز کم می شود (۵ ساعت بوده شده ۳ ساعت)

۲- به زمان مورد نیاز من اضافه می شود (تا معلوم شود چند ساعت به این درس بر اساس نیاز واقعی اختصاص داده آید - که جمع این قسمت می تواند از «زمان پیشنهادی» برنامه بیشتر یا کمتر باشد.

۳- به جمع ساعت استفاده شده در هفته اضافه می شود تا شما بدانید که در مجموع چند ساعت از ساعت کل هفته استفاده کرده آید.

The screenshot shows a software interface for lesson planning. At the top, there are tabs for 'اطلاعات' (Information), 'تنظیم برنامه هفتگی' (Weekly Program Setup), and 'گزارش برنامه ها' (Program Reports). The main area is a table with columns for days of the week: شنبه (Sunday), یکشنبه (Monday), دوشنبه (Tuesday), سه شنبه (Wednesday), چهارشنبه (Thursday), پنجشنبه (Friday), and شنبه (Saturday). Each column contains a text input field for lesson duration and a dropdown menu for 'پایه' (Grade). Below the table, there are buttons for 'توضیحات' (Comments) and 'زمان' (Time) for each day. A red callout bubble points to the 'دوشنبه' (Tuesday) column, containing the text: '۱- از ساعت مطالعه همان روز کم می شود.' Another red callout bubble points to the 'شنبه' (Sunday) column, containing the text: '۳- به جمع ساعت استفاده شده در هفته اضافه می شود. مثلا ۲ ساعت از ۴۸,۳۰ دقیقه استفاده شده است.' A third red callout bubble points to the 'یکشنبه' (Monday) column, containing the text: '۲- به زمان مورد نیاز من در این درس اضافه می شود.'

۷- برای همه درس ها (یا درس هایی که در این هفته نیاز دارید) مبحث مطالعه و زمان مورد نظر را مشخص کنید.

- در هر روز که از همه وقت خود استفاده کرده آید در ردیف اول عبارت **وقت تمام** نمایش داده می شود اما شما مجددا می توانید در آن روز وقت مطالعه خود را به میزان لازم اضافه نمایید. (در این صورت به همان میزان می توانید مجددا از وقت استفاده نمایید)

This screenshot shows a close-up of the software interface. The 'گزارش برنامه ها' (Program Reports) tab is active. The main area displays a table with columns for 'شنبه' (Sunday) and 'دروس / زمان مفید' (Lessons / Useful Time). The 'دروس / زمان مفید' column contains a text input field with the text 'وقت تمام' (All Time) entered. Below the table, there are buttons for 'توضیحات' (Comments) and 'زمان' (Time). A red callout bubble points to the 'وقت تمام' text in the input field, containing the text: 'وقت تمام'.

گام هفتم: در پایان تنظیم برنامه، با کلیک بر روی دکمه ذخیره (در گوشه پایین سمت راست برنامه) برنامه را ذخیره کنید.

تذکر خیلی مهم: در صورت کلیک روی دکمه ذخیره کل برنامه ای که نوشته اید در صفحه «تنظیم برنامه هفتگی» پاک می شود و برنامه ای که برای این هفته تنظیم کرده اید فقط در منوی «گزارش برنامه» به صورت pdf قابل دریافت می باشد که دیگر قابل ویرایش نیست اما تمام برنامه های شما بر اساس ساعت و تاریخ در این قسمت بایگانی و قابل دسترس و چاپ است.

The screenshot shows a configuration interface with several input fields and dropdown menus. A yellow callout box points to a blue button labeled 'ذخیره' (Save). The text inside the callout box reads: 'با کلیک بر روی دکمه ذخیره برنامه شما ذخیره می شود و فقط در قسمت منوی «گزارش برنامه» قابل دریافت می باشد (غیر قابل ویرایش) تذکر مهم: دقت کنید که در این صفحه برنامه ای که نوشته اید پاک می شود.'

گام هشتم: بعد از کلیک روی دکمه ذخیره به منوی «گزارش برنامه» بروید و برنامه تنظیم شده خود را مشاهده نمایید. می توانید برنامه را چاپ کنید و یا به صورت فایل pdf ذخیره کنید. در این قسمت برنامه های هفتگی شما بر اساس ساعت و تاریخ تنظیم، ذخیره و قابل دریافت است.

The screenshot shows a report interface with a table of program reports. A yellow callout box points to a link in the 'توضیحات' (Notes) column that says 'جهت نمایش و چاپ کلیک نمایید' (Click to view and print). Another yellow callout box points to the 'تاریخ تنظیم برنامه' (Program configuration date) column, which shows dates like '۱۸:۴۹:۳۹ ۱۳۹۸/۰۷/۰۲'.

تاریخ ثبت	توضیحات
۱۸:۴۹:۳۹ ۱۳۹۸/۰۷/۰۲	جهت نمایش و چاپ کلیک نمایید
۱۸:۱۲:۴۴ ۱۳۹۸/۰۷/۰۲	جهت نمایش و چاپ کلیک نمایید
۱۶:۴۹:۲۶ ۱۳۹۸/۰۷/۰۲	جهت نمایش و چاپ کلیک نمایید

– نمونه نمایش برنامه برای چاپ یا ذخیره

برنامه هفتگی : ۱۷/۳۶/۱۴ ۱۳۹۸/۰۶/۳۱ تنظیم : زری خواجه زاده مشاور تحصیلی آپ ناحیه ۱ شیراز						
درس / روز	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه
زیست	دهم-۲- گوارش-۱- ساختن و بافت جانوری	دهم-۳- گوارش-۲- ساختار و عملکرد دیواره گوارش	دوازدهم-۱- حوشکول های انقباضی-۱- سونکتیک	دوازدهم-۱- حوشکول های انقباضی-۲- همبستگی	۳ ساعت	دوازدهم-۱- حوشکول های انقباضی-۳- فصل
شیمی	دهم-۱- کربن زاانگه-تئور و طیف نوری	دهم-۱- کربن زاانگه-ساختار اتم	دوازدهم-۱- حوشکول های-پراک کننده های مایع و	دوازدهم-۱- حوشکول های-پراک کننده های مایع و	دهم-۱- کربن زاانگه-پیدایش عناصر-دایزوپ ها	دهم-۱- کربن زاانگه-ساختار اتم و مول و
ریاضی	موضوعی-۲- سه انتخاب فونم	۳ ساعت	موضوعی-۲- سه انتخاب فونم	موضوعی-۲- سه انتخاب فونم	موضوعی-۲- سه انتخاب فونم	موضوعی-۲- سه انتخاب فونم
فیزیک	دهم-۱- اندازه گیری-اندازه گیری-کمیتها یکجا	دهم-۱- اندازه گیری-خطا و دقت تعیین چگالی	دهم-۳- ویژگی های مواد-ویژگی های ماده	دهم-۳- ویژگی های مواد-ویژگی های ماده	دهم-۳- ویژگی های مواد-ویژگی های ماده	دهم-۳- ویژگی های مواد-ویژگی های ماده
زبان	موضوعی-۲- سه انتخاب فونم	۳ ساعت	موضوعی-۲- سه انتخاب فونم	موضوعی-۲- سه انتخاب فونم	موضوعی-۲- سه انتخاب فونم	موضوعی-۲- سه انتخاب فونم
فارسی	دهم-۲- پنجره ای به روشنی	دهم-۲- پنجره ای به روشنی	دهم-۲- پنجره ای به روشنی	دهم-۲- پنجره ای به روشنی	دهم-۲- پنجره ای به روشنی	دهم-۲- پنجره ای به روشنی
دین و زندگی	دهم-۲- پنجره ای به روشنی	دهم-۲- پنجره ای به روشنی	دهم-۲- پنجره ای به روشنی	دهم-۲- پنجره ای به روشنی	دهم-۲- پنجره ای به روشنی	دهم-۲- پنجره ای به روشنی
عربی	دهم-۱- ناث هو الله-کتاب درس	دهم-۲- اتقوا یوم القدر-کتاب درس	دهم-۲- اتقوا یوم القدر-کتاب درس	دهم-۲- اتقوا یوم القدر-کتاب درس	دهم-۲- اتقوا یوم القدر-کتاب درس	دهم-۲- اتقوا یوم القدر-کتاب درس
زبان	[پایه مورد نظر] - [فصل مورد نظر] - [کتاب درس]	[پایه مورد نظر] - [فصل مورد نظر] - [کتاب درس]	[پایه مورد نظر] - [فصل مورد نظر] - [کتاب درس]	[پایه مورد نظر] - [فصل مورد نظر] - [کتاب درس]	[پایه مورد نظر] - [فصل مورد نظر] - [کتاب درس]	[پایه مورد نظر] - [فصل مورد نظر] - [کتاب درس]

یادآوری مهم: توصیه می شود علاوه بر برنامه هفتگی برنامه روزانه هم بنویسید: ۱- برای نوشتن گزارش های دقیق و ارزیابی روزانه برنامه ۲- برای کم و زیاد کردن برنامه بر اساس نیازهای واقعی روزانه

لینک نمونه دفتر روزانه: <http://www.eqiq.ir/۲۰۱۴-۱۱-۱۳-۰۶-۳۸-۴۲/۱۳۶-daftar۹۸.html>

لینک های مفید برای کمک به برنامه ریزی:

سامانه آزمون سراسری فارس (بخصوص قسمت فهرست درس ها جهت برنامه ریزی):

<http://eform.farsedu.ir/۳۳۸۶>

مشاوره تحصیلی:

www.eqiq.ir

روش مطالعه:

<https://eform.farsedu.ir/collect/form/download/۱۳۶>

مراحل و زمان های تست زدن:

http://www.upsara.com/images/f۲۵۶۴۶۸_marahaletest۲۲.pdf

چگونگی تکرار:

<http://www.eqiq.ir/images/maqalatchapi/tekrar۱.pdf>

زمان های تکرار:

<http://www.eqiq.ir/images/maqalatchapi/tekrar۲.pdf>

برای دانش آموزان پایه یازدهم و پایه های پایین تر توصیه می شود که از روش برنامه ریزی روزانه استفاده نمایند؛ این روش بسیار آسان و واقع بینانه است.

لینک مراحل تنظیم برنامه روزانه: <http://www.eqiq.ir/۲۰۱۴-۱۱-۱۳-۰۶-۳۸-۴۲/۱۳۶-daftar۹۸.html>

لینک مراحل تنظیم برنامه روزانه: <https://eform.farsedu.ir/collect/form/download/۱۴۷>

کمال تشکر و قدردانی:

از جناب آقای مهندس مسعود عسکری مدیر شرکت داده پرداز پریشان کازرون که خالصانه زحمت زیادی برای نوشتن این برنامه کشیدند .

از مشاوران عزیز و دبیران گرانقدری که با کمک و راهنمایی های ارزنده خود به غنای این برنامه کمک کردند و مایه دلگرمی و مشوق راه بودند.

از دانش آموزان عزیز که همواره از آن ها درس آموخته ام و به توانمندی هایشان عمیقاً «باور» دارم.

و از همه کسانی که به هر نحو در تنظیم این برنامه اینجانب را یاری نمودند تشکر و قدر دانی می نمایم.

تقدیم:

به آن هایی که توانمندی های مهندسان این سرزمین را **باور** دارند.

به آن هایی که به توانمندی های مشاوران آموزش و پرورش **باور** دارند.

به دانش آموزان عزیز که به توانمندی های خودشان **باور** دارند.

رزاق خواجه زاده – مشاور تحصیلی – آموزش و پرورش ناحیه ۱ شیراز

هفتم مهر ماه ۱۳۹۸