

باسمه تعالی

اداره کل آموزش و پرورش خراسان جنوبی

اداره تکنولوژی و گروه های آموزشی متوسطه

گروه آموزشی روان شناسی

بودجه بندی سالانه درس روان شناسی -

پایه یازدهم انسانی - سال تحصیلی 1403- 1404

صفحات	موضوعات و مباحث درسی	هفته	ماه
10-16	مقدمه- منابع کسب آگاهی و معرفت- علم تجربی چیست؟- علم روانشناسی چه هدفهایی را دنبال میکند؟	1 هفته	مهر
16-21	روش علمی- ویژگیهای روش علمی- تعریف روانشناسی	2 هفته	
21-28	شناخت چیست؟-- روشهای جمعآوری اطلاعات در روانشناسی	3 هفته	
36-42	امتحان از فصل اول - فصل دوم: مقدمه - تعریف روان شناسی رشد- عوامل مؤثر بر رشد- عوامل وراثتی- عوامل محیطی	4 هفته	
42-49	مراحل مهم رشد در «فراخنای زندگی»- ویژگیهای رشد- دوره قبل از تولد- دوره کودکی- رشد جسمانی حرکتی در کودکی- رشد شناختی در دوره کودکی- رشد هیجانی در دوره کودکی	1 هفته	آبان
49-56	رشد اجتماعی در دوره کودکی- رشد درک اخلاقی در دوره کودکی- دوره نوجوانی- رشد جسمانی و بلوغ جنسی در دوره نوجوانی- رشد شناختی در دوره نوجوانی	2 هفته	

56-63	رشد هیجانی در دوره نوجوانی- رشد اجتماعی در دوره نوجوانی- رشد و شکل گیری هویت در دوره نوجوانی- رشد درک اخلاقی در دوره نوجوانی - خود آرمانی و خود واقعی	هفته 3	
68-74	امتحان از فصل دوم- مقدمه-فصل سوم- حواس مختلف- توجه: محرکهای محیطی را چگونه انتخاب میکنیم؟- منابع توجه	هفته 4	
74-80	آیا به همه آنچه توجه داریم آگاهی کامل داریم؟- چگونه میتوانیم تمرکز ایجاد کنیم؟- برخی از موانع تمرکز- عوامل ایجاد تمرکز-	هفته 1	آذر
80-85-	ساماندهی توجه -ادراک: محرکهای محیطی را چگونه تفسیر کنیم؟-گشتالت	هفته 2	
90-99	امتحان از فصل سوم - مقدمه فصل چهارم - مراحل حافظه- انواع حافظه-	هفته 3	
99-105	خطاهای حافظه - عوامل ایجاد فراموشی	هفته 4	
105=109	چگونه مطالعه کنیم تا حافظه بهتری داشته باشیم؟	هفته 1	
	امتحانات نیمسال اول	هفته 2	دی
	امتحانات نیمسال اول	هفته 3	
	امتحانات نیمسال اول	هفته 4	

114=119	فصل 5 مقدمه - حل مسئله - ویژگی های مسئله - چرا حل مسئله مهم است - انواع مسئله -	هفته 1	بهمن
119-125	مراحل حل مسئله - چه عواملی بر حل مسئله تأثیر میگذارند؟ - روشهای حل مسئله: تحلیلی، اکتشافی	هفته 2	
125-131	روش خرد کردن مسئله - روش کاهش تفاوت وضعیت موجود با وضعیت مطلوب - روش بارش مغزی - روش شروع از آخر - پیامدهای ناتوانی در حل مسئله	هفته 3	
136-145	امتحان از فصل پنجم فصل 6 تعریف تصمیم گیری - انواع تصمیم گیری - ملاک های تصمیم گیری - سبک های تصمیم گیری	هفته 4	
146-154	ادامه سبکهای تصمیم گیری - مراحل تصمیم گیری - موانع تصمیم گیری - پیامدهای ناتوانی در تصمیم گیری - چند پیشنهاد برای تصمیم گیری بهتر	هفته 1	اسفند
160-167	امتحان از فصل ششم - فصل هفتم - انگیزه و نگرش - 2 1 - انگیزه های درونی انگیزه های بیرونی - نگرش - باور - اراده	هفته 2	
167-173	هدفمندی - ناهماهنگی شناختی - ادراک کنترل و کارایی	هفته 3	
173-179	اسناد - درماندگی آموخته شده	هفته 4	
	تعطیل رسمی	هفته 1	فروردین
	تعطیل رسمی	هفته 2	
188-192	امتحان از فصل 7	هفته 3	

	فصل:8 روانشناسی سلامت- نقش متقابل عوامل جسمانی و روانی در سلامت روان- سبک زندگی و بیماری- ابعاد مهم سبک زندگی		
193-198	- ابعاد مهم سبک زندگی روش های مقابله با فشار روانی - راههای مقابله با فشار روانی منفی	هفته 4	
198-204	-انواع مقابله- تأثیر مذهب بر سلامت	هفته 1	اردیبهشت
	امتحان از فصل 8 -مرور مطالب کل کتاب (جهت آمادگی برای امتحان نیمسال دوم)	هفته 2	
	مرور مطالب کل کتاب (جهت آمادگی برای امتحان نیمسال دوم)	هفته 3	