



ولادت یازدهمین  
حجت خداوند و  
پیام آور آئینه و روشنی  
امام حسن عسکری (ع)  
گرامی باد



دو هفته نامه اطلاع رسانی، آموزشی و پرورشی - سال سوم - شماره چهل و ششم - دوشنبه ۳ آذر ۹۹ - ۷ ربیع الثانی ۱۴۴۱

مؤسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی



بررسی و تحلیل آزمون سراسری  
سال ۱۳۹۹

فارغ التحصیلان مؤسسه  
فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی  
پس از کنکور ۹۹ در کدام رشته و  
دانشگاه جای گرفته اند؟

# گام دوم



## چند روایت از شیر در زنجیر

۱۰ آذر / شهادت آیت... مدرس «ره»

۱) مدرس مردی بسیار سختکوش و پیگیر بود. مایوس نمی شد و دست از مقاومت نمی کشید. حتی پیروزی رضاشاه هم او را مرعوب نکرد و پیوسته به شکل علنی اعلام می کرد که با حکومت او از اساس مخالف است.

روزی که رضاخان یقه این پیر خسته را گرفت و او را با خشم به کنج دیوار کشید و فریاد زد: «سیدا! آخر تو از جان من چه می خواهی؟» مرحوم مدرس بی آنکه ذره ای ترس به دل راه بدهد، با لهجه شیرین اصفهانی جواب داد، «می خواهم که تو نباشی!»

۲) من در کنار مدرس بودم که دو نفر آمدند که یکی از آنها فرنگی بود. پس از لحظه ای، مردی که مترجم بود، گفت: «ایشان یکی از مأمورین عالی رتبه سفارت انگلیس اند. چکی تقدیم می دارند، برای اینکه هر نوع صلاح بداند مصرف نمایند.» آقا گفتند: «چک چیست؟» مترجم گفت: «چک براتی است که بانک می گیرد و مبلغی که در آن قید شده می پردازد.» مدرس خندید و گفت: «به ایشان بگویید من پول و چک قبول ندارم. اگر خواست به من پول بدهد، باید تبدیل به طلا و بار شتر کند و ظهر روز جمعه و هنگام نماز به مدرسه سپهسالار بیاورد و آنجا اعلام کند که این محموله را مثلاً انگلستان یا هر جای دیگر برای مدرس فرستاده است تا آن وقت من قبول کنم.» بعد از ترجمه این سخنان، فرنگی چیزی گفت. مترجم رو به آقا کرد و گفت: «ایشان می گویند شما می خواهید در دنیا حیثیت ما را نابود کنید.» مدرس خندید و گفت: «به ایشان بگویید، از نابودی چیزی که ندارید نترسید.»

۳) شاهزاده فرمانفرما به وسیله یکی از محارم خود پیغام می دهد که به آقای مدرس بگویند این قدر پا روی دم من نگذارد. وقتی این پیغام به مدرس می رسد، می گوید، «به شاهزاده بگویید مدرس گفت، من هر جا پا بگذارم دم حضرت والاست. مرا در این امر تقصیری نیست.»

منبع: ماهنامه شاهد یاران

## در وصف مقام کریمه اهل بیت(س)

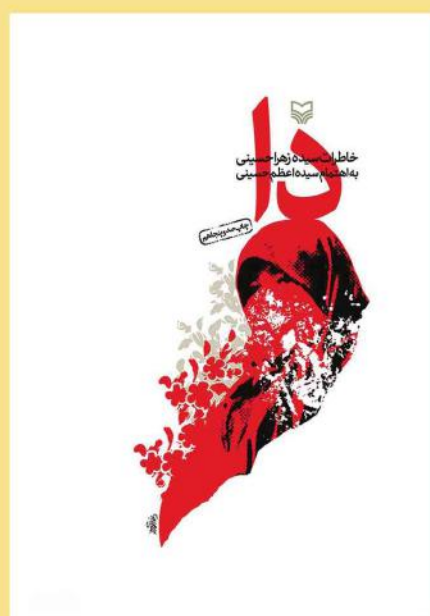
۱۰ ربیع الثانی / وفات حضرت معصومه «سلام... علیها»



یکی از شاگردان آیت الله مرعشی نقل می کند، ایشان دلیل هجرت به قم و اقامت در این شهر را چنین بیان می کرد: پدرم آقا سید محمود مرعشی که از زاهدان و عابدان روزگار بود، ختم مجربی را انتخاب و چهل شب بر خواندن آن مداومت نمود تا شاید خداوند به طریقی قبر شریف حضرت زهرا(س) را به وی نشان دهد، در عالم رؤیا به محضر مقدس امام صادق(ع) و یا امام باقر(ع) مشرف می شود از او می پرسند: چه می خواهی؟ عرض می کند می خواهم بدانم قبر فاطمه زهرا(س) در کجاست تا آن را زیارت کنم. حضرت می فرمایند: نمی توان برخلاف وصیت قبرش را مشخص کنم، علیک بکریمه اهل البیت: به دامن کریمه اهل بیت چنگ بزن، زیرا خدا جلال و جبروت حضرت فاطمه(س) را به حضرت معصومه عنایت فرموده است. هر کس بخواهد ثواب زیارت حضرت زهرا را درک کند به زیارت فاطمه معصومه(س) برود. آیه الله مرعشی گفتند: پدرم مرا سفارش می کرد، من قادر به زیارت ایشان نیستم اما تو این کار را انجام بده. لذا من به همین خاطر به زیارت امام هشتم و فاطمه معصومه از نجف آمدم و به اصرار مؤسس حوزه علمیه قم آیت الله حائری یزدی در آنجا ماندگار شدم.

## معرفی کتاب

دا



ادامه در صفحه ۱۲

## ورزش

نکات و فواید ورزش کوهنوردی



کوهنوردی یکی از ورزش ها یا از جمله تفریحات است. برای برخی نیز کوهنوردی به عنوان شغل اصلی یا بخش الزامی شغل اصلی است. کوهنوردی ...

ادامه در صفحه ۱۱

### صاحب امتیاز:

نشریه داخلی موسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی

مدیر مسئول: حسین حائری زاده

سردبیر: وحید نوروزی

مدیر اجرایی: سید حسن صدیقی

صفحه آرایی و گرافیک: وحید نوروزی

### دبیران گروه ها:

گروه آموزشی، پژوهشی: نقی کلارستاقی (نوری)

گروه ورزش: وحید کتیری

گروه سلامت: مصطفی مسرور خسروی

### همکاران تحریریه:

زینب کلاتری، مرضیه رستگار، زهرا شاهویسی

منیره صداقت، سعید مرتضوی، حمیدرضا عقیقی،

مصیب کریمی، مهدی خانه مسجیدی، محمدجواد مقدمی

با تشکر از مدیران، معاونین پرورشی و آموزشی

و روابط عمومی مقاطع شهدای مؤتلفه اسلامی



# مبانی علمی خواندن فارسی

(قسمت دوم)

• حسین ابوفاضلی (کارشناس ادبیات موسسه)

در قسمت اول از مریبان به عنوان یکی از ارکان در فرآیند یاددهی و یادگیری نام برده شد و بر لزوم تعامل و همفکری و هم اندیشی این گروه تاکید گردید.

۱. مشکلات قرائت فارسی در مدرسه، ریشه در موارد ذیل دارد:

۱-۱. مشکل کمبود امکانات آموزشی و لوازمی که در حوزه ی ادبیات به ارتقای سطح یادگیری و آموزش خواندن (روخوانی- روانخوانی- صحیح خوانی) ارتباط پیدا می‌کند.

عدم وجود کتاب‌های مرتبط در کتابخانه‌ی کلاس و مدرسه.

نبود لوح های فشرده ای که به روخوانی و روان خوانی برخی از متن های کتاب می‌پردازد. مثل قصه گوئی تا کتاب خوانی که بخصوص برای پایه اول تا ششم ضرورت اجتناب ناپذیر است.

تجهیز کتاب خانه ی کلاس و مدرسه امری ضروری است که متأسفانه اکثر مدارس از این نعمت، بی بهره اند.

۱-۲. ایجاد فضای مناسب: با نگاهی سطحی و گذرا به کلاس های آموزش زبان خارجی که هر دانش آموز یک میز و هدفون و میکروفون مختص به خود دارد.

در کلاس های ادبیات می‌توان به ضعف در تدریس به شیوه های نوین و برانگیزنده اشاره کرد. با توجه به اختصاص ساعت های کم بخصوص در دوره ی اول دبیرستان و فاصله‌ی ساعت های تدریس، بخشی از آموخته‌ی دانش‌آموزان به فراموشی سپرده می‌شود.

۲. مشکلات مریبان ادبیات فارسی

۱-۳. عدم پیگیری آموزش های سال های قبل و بعد در هر پایه

اگر چه به دلایل گوناگون کمتر مریبی ادبیاتی ممکن است به سیر منطقی کتاب های ادبیات پایه های قبل و بعد از پایه ی تدریس خود پردازد اما این امر نباید در روند آموزش ادبیات تاثیر منفی پیدا کند.

اهتمام جدی به موارد ذیل می‌تواند بخشی از مشکلات پیش روی مریبان ادبیات را کم کند.

۱. تمرین هدف دار پس از یاد گیری

۲. توجه به مهارت درست خواندن و درست نوشتن

۳. ایجاد مهارت در به کار گیری حروف در کلمات جدید و تازه آموخته شده هنگام نوشتن

۴. آموزش روش صحیح مطالعه در دوره ی ابتدایی

۵. عنایت به غنی کردن گنجینه ی واژگان برای فراگیران در تمام پایه ها

۶. ممارست در اموختن معنای واژگان در همه ی عناوین درسی بخصوص ادبیات

۷. آموزش و تمرین برای یادگیری معنادار با استفاده از معلومات قبلی دانش آموزان

## اهداف دوره ی ابتدایی

۱. شناخت حروف، کلمه ها و درک معنی کلمات به منظور قادر شدن فراگیران برای خواندن و فهمیدن مطالب نوشتاری که برای هر پایه تدوین شده است.

۲. پرورش قوه ی قضاوت صحیح در فراگیران جهت استخراج مطالب



از منابع مفید و تشخیص مطلب درست از نادرست

۳. ایجاد توانایی های مطلوب در خواندن مانند کوتاهی یا بلندی صدا. کند خوانی، تند خوانی، رعایت نشانه‌های نگارشی به صورت پیوسته در نتیجه: لذت بردن از خواندن در جمع بدون هیچ اضطراب

۴. ایجاد علاقه به خواندن انواع کتاب یا مطالب نوشتاری برای پر کردن اوقات فراغت

۵. گسترش خزانه ی لغات

۶. پرورش قوه ی ذهنی مانند تفکر و تخیل

آسیب شناسی خواندن

با توجه به بررسی‌های آماری در حوزه‌ی مشکلات خواندن و درس خواندن، توجه به عواملی که موجب ضعف این رشته شده است ضروری به نظر می‌رسد و اهتمام مریبان برای رفع این مشکل به هر مقدار، ضروری می‌باشد.

۱. مدرسه

۱-۱. کمبود امکانات آموزشی در درس ادبیات

۱-۲. فقدان فضای مناسب جهت فعالیت های پر سروصدای دانش آموزان برای کارهای گروهی و عدم همراهی مسئولین در این زمینه

۱-۳. عدم ارتباط علمی پیوسته و ناپیوسته بین مریبان ادبیات در واحد های آموزشی

۲. مریبی

۱-۲. دنبال نکردن برنامه آموزشی سالهای قبل و بعد از تدریس.

بر مریبی ادبیات در هر پایه ای ضروری است که حداقل نسبت به موارد آموزشی سال قبل و بعد از پایه‌ی تحصیلی تدریس اشرف کامل داشته باشد.

۲-۲. عدم آگاهی از اهداف تدریس

۲-۳. نبود چهارچوب لازم و کار آمد در تدریس و ارزشیابی ادبیات.

علاوه بر مشکلات فراوانی که ادبیات فارسی را مورد تهدید قرار داده است و در نتیجه موجب سیر نزولی یادگیری شده است مسایل دیگری نیز این تهدید را سرعت بخشیده است.

از جمله عدم توجه به گزینش علمی مریبان ادبیات به خصوص برای دوره ی اول و دوم ابتدایی، تلفیق ادبیات با درس های دیگر به جهت کامل شدن ساعت کاری مریبان و در نتیجه نپرداختن به تدریس منطقی ادبیات.

ان شاءالله در شماره های بعد به ابعاد دیگری در این زمینه پرداخته خواهد شد.



## بررسی و تحلیل آزمون سراسری سال ۱۳۹۹

### • کارشناسی آموزش موسسه

برگزاری کنکور و مباحث مرتبط با آن که همگی آن را در دوران تحصیل خود تجربه کرده‌ایم موضوع تازه‌ای نیست، اما شرایط خاص کنکور ۱۳۹۹ ناشی از شیوع کرونا، دغدغه متفاوتی را پیش روی داوطلبان آزمون‌های سراسری قرار داده بود. زمانی که صحبت از برگزاری آزمون جامعی می‌شود که قرار است با ارائه سوالات هماهنگ و شرکت جمعیت زیادی برگزار شود، میزان اضطراب و دغدغه داوطلبان بیشتر می‌شود، با اعلام رسمی شیوع کرونا از اسفندماه سال گذشته، کنکور نیز مانند اغلب فعالیت‌ها تحت تأثیر قرار گرفت.

با آغاز فصل تابستان و ادامه‌دار شدن زنجیره انتقال بیماری، آزمون سراسری به تعویق افتاد. در چنین شرایطی، برگزاری کنکور از یک طرف به علت تعداد زیاد شرکت‌کنندگان و از طرف دیگر برای دانش‌آموزانی اهمیت داشت که مهم‌ترین آزمون خود را در دوران تحصیل و برای ورود به دانشگاه تجربه می‌کردند. اگر پای صحبت آنان می‌نشستیم، همگی آرزو داشتند شرایط مثل سال‌های قبل بود و به جای این‌که منتظر برگزاری آزمون بمانند، منتظر اعلام نتایج بودند. حتی برخی داوطلبان برای رهایی از استرس، دچار بی‌خیالی شده بودند و از مرور یا خواندن دروس خود دست کشیده بودند.

این‌که داوطلب برای برگزاری آزمون دغدغه داشته باشد، امری کاملاً طبیعی و پذیرفته شده است اما زمانی که شرایط از حالت طبیعی خارج شد و تحت تأثیر عوامل دیگری قرار گرفت، همه افرادی که درگیر کنکور هستند، از تبعات و پیامدهای ناشی از این شرایط استثنایی در امان نیستند و مشکلات خاص این

دوره را تجربه می‌کنند لذا تعویق آزمون و موکول شدن آن به مرداد ماه شرایط را برای همگان دلهره‌آورتر کرد.

مدیریت شرایط بحرانی نیازمند داشتن برنامه‌های متناسب است و داوطلب کنکور و خانواده ایشان باید تلاش کنند نسبت به شرایط و حوادث ناگهانی که به صورت غیرقابل پیش‌بینی بر آنان تحمیل می‌شود، دیدگاهی مثبت داشته باشند، زیرا فکر کردن به داستان از بُعد منفی آن نه تنها به داوطلب کمک نمی‌کند، بلکه میزان آمادگی او را برای مقابله با آن شرایط تحت تأثیر قرار می‌دهد. در واقع، به نوعی همه در شرایط یکسان و مساوی قرار می‌گیرند؛ بنابراین تمامی داوطلبان کنکور اضطراب، نگرانی و دغدغه بلا تکلیفی کنکور را تجربه می‌کنند. موفقیت در کنکور، نیازمند برنامه‌ریزی مناسب، منسجم و همراه با عمل و استفاده از فرصت‌ها برای تثبیت مطالعات می‌باشد و به این فرآیند طولانی امسال حفظ نکات بهداشتی و سلامت جسم و روان به‌طور خاص و بیشتر از سال‌های قبل اضافه شده بود. داوطلب باید تا حد امکان خود را از نظر روانی درگیر اخبار منفی نمی‌کند و با کنترل و مدیریت زمان حضورش در فضاهای مجازی و فضاهایی که اخبار متفاوتی مخابره می‌کردند، خودش را کمتر درگیر اخبار ناامیدکننده قرار می‌داد تا سلامت روح و روان و شادابی خود را حفظ می‌نمود. چنانچه خانواده متوجه می‌شد که فرزند او در فرآیند آماده‌سازی برای کنکور کم آورده است، باید با یک برنامه‌ریزی متناسب و ایجاد تنوع در محیط، حتی به‌صورت کوتاه و موقت، مجدداً روحیه را به فرزند کنکوری خود باز می‌گرداند؛ خستگی یک هفته یا یک روز مطالعاتی را از دوش او برمی‌داشت تا دانش‌آموز بتواند با شادابی و انگیزه بیشتری به مطالعه ادامه دهد.

### سطح دشواری و سادگی درس به درس کنکور سال ۱۳۹۹ در سه رشته ریاضی، تجربی و انسانی

سطح درس	دشواری تر از حد انتظار			کمی ساده تر از حد انتظار			در حد انتظار			کمی دشوارتر از حد انتظار			ساده تر از حد انتظار		
	رشته ریاضی	رشته تجربی	رشته انسانی	رشته ریاضی	رشته تجربی	رشته انسانی	رشته ریاضی	رشته تجربی	رشته انسانی	رشته ریاضی	رشته تجربی	رشته انسانی	رشته ریاضی	رشته تجربی	رشته انسانی
ادبیات	۶۱٪	۷۱٪	۵۳٪	۲۶٪	۲۰٪	۲۷٪	۱۰٪	۶٪	۱۴٪	۰٪	۰٪	۱٪	۰٪	۰٪	۱٪
عربی	۱۲٪	۱۱٪	۱۶٪	۱۸٪	۲۱٪	۲۹٪	۵۶٪	۵۸٪	۴۴٪	۷٪	۴٪	۵٪	۳٪	۳٪	۳٪
دینی	۱۴٪	۱۰٪	۱۳٪	۲۴٪	۱۸٪	۲۳٪	۴۶٪	۵۷٪	۴۴٪	۸٪	۸٪	۱۰٪	۴٪	۵٪	۷٪
زبان	۲۸٪	۳۰٪	۴۱٪	۳۲٪	۳۶٪	۲۱٪	۳۲٪	۲۸٪	۲۸٪	۳٪	۲٪	۳٪	۱۴٪	۲٪	۴٪
ریاضی	۵۲٪	۵۴٪	۴۴٪	۲۸٪	۳۰٪	۲۹٪	۱۴٪	۱۲٪	۲۰٪	۲٪	۱٪	۳٪	۰٪	۰٪	۲٪
فیزیک	۴۸٪	۶۹٪	-	۳۲٪	۲۲٪	-	۱۶٪	۶٪	-	۲٪	۰٪	۰٪	۰٪	۰٪	-
شیمی	۹۲٪	۹۰٪	-	۵٪	۶٪	-	۱٪	۲٪	-	۰٪	۰٪	۰٪	۰٪	۰٪	-
زمین شناسی	-	۱۴٪	-	-	۱۰٪	-	-	۵۴٪	-	۶٪	-	-	-	-	-
زیست شناسی	-	۳۶٪	-	-	۲۸٪	-	-	۲۱٪	-	۲٪	-	-	-	-	-
اقتصاد	-	-	۱۲٪	-	-	۱۷٪	-	-	۴۲٪	-	-	۱۳٪	-	-	۱۴٪
ادبیات-اختصاصی	-	-	۲۷٪	-	-	۳۲٪	-	-	۲۱٪	-	-	۶٪	-	-	۲٪
عربی اختصاصی	-	-	۲۰٪	-	-	۲۶٪	-	-	۴۴٪	-	-	۵٪	-	-	۳٪
تاریخ و جغرافی	-	-	۳۲٪	-	-	۲۹٪	-	-	۳۰٪	-	-	۴٪	-	-	۳٪
جامعه‌شناسی	-	-	۳۲٪	-	-	۲۷٪	-	-	۳۰٪	-	-	۵٪	-	-	۳٪
فلسفه و منطق	-	-	۴۴٪	-	-	۲۶٪	-	-	۲۱٪	-	-	۵٪	-	-	۲٪
روان شناسی	-	-	۷٪	-	-	۷٪	-	-	۳۸٪	-	-	۱۷٪	-	-	۲۹٪

### راهنمای رنگ‌ها :

**قرمز:** بیش از ۷۰ درصد دانش‌آموزان سوالات آن درس را دشوارتر از حد انتظار خود ارزیابی کرده‌اند.

**سبز:** بین ۶۰ تا ۷۰ درصد دانش‌آموزان سوالات آن درس را دشوارتر از حد انتظار خود ارزیابی کرده‌اند.

**مشکی:** بین ۴۰ تا ۶۰ درصد دانش‌آموزان سوالات آن درس را دشوارتر از حد انتظار خود ارزیابی کرده‌اند.

**آبی:** کمتر از ۴۰ درصد دانش‌آموزان سوالات آن درس را دشوارتر از حد انتظار خود ارزیابی کرده‌اند.

ترتیب دشوار به ساده	کنکور ۹۹			کنکور ۹۸		
	ریاضی	تجربی	انسانی	ریاضی	تجربی	انسانی
۱	شیمی	شیمی	ادبیات	ادبیات	ادبیات	جامعه‌شناسی
۲	ادبیات	فیزیک	ریاضی	دینی	ریاضی	زبان
۳	ریاضی	ادبیات	فلسفه و منطق	ریاضی	فیزیک	روان‌شناسی
۴	فیزیک	ریاضی	تاریخ و جغرافی	ادبیات	زبان	عربی اختصاصی
۵	زبان	زیست‌شناسی	زبان	عربی	دینی	فلسفه و منطق
۶	دینی	زبان	ادبیات اختصاصی	شیمی	عربی	ادبیات اختصاصی
۷	عربی	عربی	جامعه‌شناسی	فیزیک	زمین‌شناسی	اقتصاد
۸	-	دینی	عربی اختصاصی	-	شیمی	عربی
۹	-	زمین‌شناسی	عربی	-	زیست‌شناسی	ادبیات
۱۰	-	-	دینی	-	ریاضی	ریاضی
۱۱	-	-	اقتصاد	-	-	دینی
۱۲	-	-	روان‌شناسی	-	-	تاریخ و جغرافی







## گزارش درگاه آموزشی "شما"

اهم فعالیت‌هایی که تاکنون در درگاه آموزشی شهدای مؤتلفه اسلامی "شما"، صورت گرفته است به شرح زیر می‌باشد:

- \* برگزاری جلسات آموزش خانواده با حضور کادر مدارس و اولیاء دانش‌آموزان در درگاه
- \* برگزاری انتخابات شورای دانش‌آموزی در درگاه
- \* افتتاح درگاه مختص شورای دانش‌آموزی با حضور مجازی مدیران، کادر مدارس و اعضای شورای دانش‌آموزی در مورخ ۹۹/۸/۲۷
- \* برگزاری جلسات انتخابات انجمن اولیاء و مربیان
- \* برگزاری آزمون‌های میان‌ترم در درگاه
- \* برگزاری جلسات درون سازمانی در ستاد و مدارس
- \* برگزاری مراسم‌های فرهنگی و تربیتی

همچنین تعداد کلاس‌های برگزار شده در درگاه تاکنون (به تفکیک مقطع) به شرح زیر می‌باشد:

نام مقطع	تعداد کلاس برگزار شده
پسرانه دوره اول تهران	۱۲۲۶
پسرانه دوره دوم تهران	۱۶۶۵
دخترانه دوره اول و دوم تهران	۱۹۲۰
پسرانه دوره اول و دوم دماوند	۸۵۳
پسرانه دوره اول تهران	۱۰۹۸
دخترانه دوره اول تهران	۱۴۷۴
پسرانه دوره اول دماوند	۱۵۹۰
پسرانه دوره دوم تهران	۱۷۴۹
دخترانه دوره دوم تهران	۱۵۸۸
پسرانه دوره دوم دماوند	۲۰۷۹

## ستاد

### شورای مدیران



جلسه شورای مدیران در تاریخ ۹۹/۰۸/۲۵، با حضور مدیرعامل محترم موسسه، معاونین و کارشناسان ستادی و همچنین مدیران مدارس در محل سالن زنده یاد استاد عسگر اولادی «ره» موسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی برگزار گردید. در این جلسه امور جاری و پیش روی مؤسسه و مدارس شهدای مؤتلفه اسلامی مورد بررسی قرار گرفت.

### بررسی آزمون سراسری ۹۹

جلسه تحلیل و بررسی نتایج آزمون سراسری سال ۱۳۹۹، در روزهای یکشنبه ۹۹/۸/۲۸ و سه شنبه ۹۹/۸/۲۷، با حضور مدیرعامل محترم، کارشناسان ستادی و مدیران و معاونین آموزشی و مسئولین پایه دوازدهم دبیرستان‌های پسرانه دوره دوم شهدای مؤتلفه اسلامی، برگزار گردید.

### ارزشیابی و دانش‌افزایی

در جلسه شورای معاونت آموزش مؤسسه که روز سه‌شنبه مورخ ۹۹/۸/۲۷، با حضور معاون و کارشناسان آموزشی مؤسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی برگزار شد، موضوعات زیر بررسی گردید:

- ۱- ارزشیابی از دانش‌آموزان در سال تحصیلی ۹۹-۴۰۰
- ۲- دانش‌افزایی همکاران

### مدرسه غیر حضوری

جلسه کادر مدرسه غیرحضوری، روز یکشنبه مورخ ۹۹/۸/۲۵ با حضور مدیرعامل محترم مؤسسه و کارشناسان مدرسه غیرحضوری در محل مؤسسه برگزار گردید.

در این جلسه ساختار مدرسه تثبیت و تکمیل شد و همچنین مسائل مالی و نیروی انسانی نیز مورد بررسی قرار گرفت.

## دبستان پسرانه تهران (دوره اول)

### شورای دبستان



در تاریخ ۲۵ آبان ۹۹ جلسه شورای دبستان با حضور اعضای شورا در دفتر مدیریت با دستور جلسه: ۱- تاکید بر رعایت بودجه بندی استاندارد- پرسشنامه مشکلات یادگیری CLDQ (۲۰۱۱) ضمن بررسی گزارش بودجه‌بندی توسط معلمان، رعایت بودجه‌بندی استاندارد مورد تاکید قرار گرفت.

در استمرار بررسی روند آموزش پرسشنامه مشکلات یادگیری CLDQ معرفی و مورد بررسی قرار گرفت؛ شایان ذکر است این پرسشنامه از ۵ عامل اساسی خواندن، حساب کردن، شناخت اجتماعی، اضطراب اجتماعی و عملکرد های فضایی که موجب مشکلات یادگیری می‌شوند تشکیل یافته است و مصوب گردید پرسشنامه مذکور عملیاتی شود و نتایج آن (تجزیه و تحلیل و تفسیر) در اختیار معلمان و مشاور دبستان قرار بگیرد تا نسبت به رفع مشکلات یادگیری کودکان اقدام مقتضی به عمل آید.

### شورای آموزگاران



در تاریخ ۲۰ آبان ۹۹ جلسه شورای آموزگاران با حضور همکاران آموزشی و اداری اجرایی برگزار گردید، در این جلسه بررسی روند آموزش و فرآیند یاددهی و یادگیری ضمن بررسی نقاط قوت و ضعف در روند یاددهی و یادگیری دانش‌آموزان تا نیمه دوم آبان ماه، مورد بررسی قرار گرفت و همچنین پیشنهاد همکاران در روند آموزش لحاظ گردید و توسط مدیریت روش‌ها و توصیه‌های کاربردی ارائه شد.



## دبستان پسرانه دماوند

### هم اندیشی



جلسات هم اندیشی با اولیا دانش آموزان عزیز دوره اول و دوره دوم طبق برنامه ریزی قبلی که معاونت محترم آموزشی دبستان سرکار خانم غیب الهی انجام دادند؛ به صورت ماهانه و به صورت مجازی و استفاده از ظرفیت درگاه آموزشی شما به صورت مستمر برگزار شد.

در این جلسات ضمن تبیین راه و روش تدریس معلم مربوطه و ارائه گزارش از روند تحصیلی دانش آموزان، به سوالات اولیا نیز پاسخ داده شد و همچنین از پیشنهادات و انتقادات سازنده ایشان استفاده گردید.

این جلسات به دلیل مجازی و آنلاین بودن مورد استقبال شایان اولیا قرار گرفت.

### مجاهد راه حق

۱۴ آبان ماه سالروز بزرگداشت مردی بزرگ، فداکار، دلسوز، عالم و عابد و خدمتگزار بود که ایران به فرزندانیش چون او می بالد و تا همیشه در تارک خویش اسم بزرگانی چون مرحوم حاج حبیب الهه عسکر اولادی به عنوان خادم دین و مردم در او زنده خواهد ماند.

مجاهدی که در راه خدا قدم، قلم و نفس زد و در این راه از هیچ چیز مضایقه نکرد.

به پاس خدمات و زحمات این مجاهد راه حق مجموعه دبستان شهدای موتلفه اسلامی دماوند برنامه های متنوعی را طراحی و آغاز نمودند.

هفته ای که مزین به نام ایشان بود؛ شور و شغف خاصی گرفته بود از مسابقات فرهنگی مختلف گرفته تا مسابقات ورزشی و اجرای مراسم آنلاین در درگاه شما برای دانش آموزان این مرز و بوم.

ایشان همواره امدادگر محرومان بود، باشد که پیرو راهش، ادامه دهنده مراسم و اجراکننده کارش باشیم.

## دبستان دخترانه تهران

### پاسداشت کتابخوانی



هفته ی پایانی آبان ماه است و گرامیداشت کتاب و کتابخوانی .

فضای غرق در سکوت کتابخانه جای خود را به سر و صدای دانش آموزان بخشیده است و از آن سوی "درگاه مجازی شما" صدای اشتیاقشان به گوش می رسد .

در هفته ی کتاب ؛ هر روز صبح در برنامه ی صبحگاه به معرفی برخی از کتاب های برتر کودک و نوجوان پرداخته می شود و الفبای مطالعه ی درست و کاربردی نیز بیان می گردد؛ در بخشی از برنامه گفتگوی صمیمانه سرکار خانم ماشین چیان است با دانش آموزان و بیان اهمیت و آثار کتاب و کتاب خوانی در زندگی انسان .



معرفی نویسندگان حاذق حوزه ی ادبیات کودک و نوجوان ؛ بزرگانی همچون: هوشنگ مرادی کرمانی ، مصطفی رحماندوست و غلامرضا حیدری ابهری و چند و چون دست به قلم شدنشان هم بخش های دیگری است که به شور و حال برنامه ها می افزاید و بخش هیجانی تر هم اجرای نمایش "آرزوی بزرگ یک کفاش" با هنرنمایی دانش آموزان پایه ی ششم است که از میان داستان های کهن شاهنامه برگزیده و در بیان اهمیت کسب علم و دانش به اجرا در می آید .

کلاس اولی ها هم به مناسبت هفته ی کتاب ؛ خواندن کتاب های غیر درسی شان را رسماً آغاز نموده و قدم در دنیای وسیع و همیشه سر سبز یار مهربان "کتاب" گذاشتند.

## دبستان پسرانه تهران (دوره دوم)

### صبحگاه مجازی



هر هفته ۲روز مراسم صبحگاه به همت معاونت پرورشی و با حضور مجازی دانش آموزان داوطلب بصورت تلاوت و ترجمه و قرائت دعا و ورزش صبحگاهی با استقبال عزیزان روبرو شده است.

### توزیع بسته آموزشی



بسته چهارم آموزشی شامل ۱۳۳ صفحه پلی کپی درسی در ۶ عنوان و ۱۸ ساعت فیلم آنلاین در ۱۱ عنوان برای پایه های چهارم و پنجم و ششم تهیه و توزیع گردید .

### انتخابات انجمن اولیا و مربیان

#### اسامی منتخبین انجمن اولیاء و مربیان

سرکار خانم احسانی

سرکار خانم راغب

سرکار خانم عقیابی

جناب آقای فصیحی نیا

جناب آقای بحیرایی

امسال با وجود عدم حضور والدین در جلسات عمومی ولی در فضای مجازی معرفی ۸ نفر کاندیدا به صورت کلیپ انجام شد و پس از رای گیری در فضای سامانه شما، ۵ عضو اصلی انتخاب شدند.



## دبیرستان دوره اول پسرانه تهران

### اجرای‌ها



در جلسات هم‌اندیشی کادر اجرایی که به صورت مستمر برگزار میشود، همکاران اجرایی به تبادل نظر پیرامون مسائل جاری دبیرستان می‌پردازند تا بتوانند خدمات بهتری از نظر پرورشی و آموزشی ارائه نمایند.

### شورای دانش آموزی



اولین جلسه شورای دانش آموزی با حضور تمامی اعضا و منتخبین در درگاه آموزشی شما برگزار گردید.

در این جلسه دانش آموزان طرح‌ها و برنامه‌های خود را برای سال تحصیلی پیش رو مطرح نمودند و قرار شد کمیته‌هایی با حضور دانش آموزان تشکیل و روند فعالیت‌ها شتاب بیشتری پیدا کند.

### گزیده اقدامات جهت مناسبت‌های اخیر

- تشکیل تیم دانش‌آموزی با محوریت معاونت پرورشی جهت ساخت کلیپ درخصوص مرحوم عسگراولادی
- پرسش و پاسخ با دانش‌آموزان در رابطه با فعالیت‌های مرحوم عسگراولادی
- برگزاری اولین دوره مسابقه فراخوانی قرآن کریم
- برگزاری مسابقه کتابخوانی سیره پیامبر(ص)
- برگزاری مسابقه جدول به مناسبت روز دانش‌آموز
- معرفی شخصیت شهید قربانی به عنوان جوان مؤمن انقلابی

## دبیرستان دوره اول دخترانه تهران

### جلسات مسئولین پایه و اهدای کارنامه

به منظور حفظ ارتباط با خانواده‌ها، جلسات برخط مشاور با اولیا و دانش‌آموزان هر پایه به صورت جداگانه با مسئولین پایه در سامانه شما یک روز قبل از اعطای کارنامه‌ها برگزار گردید و نکات مربوط به آزمون‌های میان‌نوبت و مشکلات روزمره دانش‌آموزان مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت.

طبق روند هرساله، بعد از برگزاری حدود ۶ هفته از کلاس‌ها، کارنامای ماهانه به دانش‌آموزان اعطا شد. با در نظر گرفتن شرایط کلاس‌های برخط و تخصیص شرایط ویژه برای هر درس، کارنامه‌ی هر دانش‌آموز در هر درس و با زیرمجموعه‌های مختلف همچون حضور فعال دانش‌آموزان، ارسال تکالیف، پرسش‌های کلاسی و کتبی و ... بر اساس صلاح‌دید واحد آموزشی طراحی شد، سپس در روز چهارشنبه و پنجشنبه ۲۱ و ۲۲ آبان اهدای کارنامه، بسته جزوات و نمونه سوالات جدید برای ماه‌های پیش‌رو، هدیه‌ای به مناسبت روز دانش‌آموز و بسته درس کار و فناوری، پودمان دوخت (گلدوزی برزیلی (به دانش‌آموزان و خانواده آنها تقدیم گردید.

در همان روز جلسات مشاوره فردی با موضوع بررسی روند تحصیلی، بازنگری نقاط قوت و ضعف هر دانش‌آموز و راهکارهای پیشنهادی با حضور اولیا و دانش‌آموزان برگزار شد.

و در ادامه به منظور افزایش آگاهی و ارتقای سطح دانش اولیا محترم جلسه برخط سواد رسانه برنامه‌ریزی شده است تا در روزهای مدرسه مجازی، خانواده‌ها نیز همگام با دختران خود شده، از خطرات احتمالی و مزایای دنیای مجازی آگاه شوند.

### کلاس‌های عملی کار و هنر و فناوری

کلاس‌های عملی به صورت مجازی نیز در حال برگزاری است برای دروس عملی متناسب با سر فصل کتاب هر پایه کار عملی در مدرسه انجام شد و در حالیکه دانش‌آموزان با دوربین‌های روشن، در منزل کارها را پیش می‌بردند، هنری به داشته‌های آنان اضافه شد.

### هدایت تحصیلی پایه نهم

در پایه نهم به منظور هدایت تحصیلی و با رهنمودهای مشاور کلینیکی سرکارخانم حاج هاشم، آزمون‌های تست شخصیت به منظور بررسی توانمندی و علاقه مندی دانش‌آموزان طراحی شد و در زنگ آزمون در سامانه شما برگزار شد؛ در ادامه به منظور افزایش آگاهی و ارتقای سطح دانش اولیا محترم جلسه برخط سواد رسانه برنامه‌ریزی شده تا در روزهای مدرسه مجازی، خانواده‌ها نیز همگام با دختران خود شده، از خطرات احتمالی و مزایای دنیای مجازی آگاه شوند.

## دبیرستان دوره اول پسرانه دماوند

### پای ثابت

# زنگ مشاوره

# مهارت‌های ارتباطی  
# تحلیل آزمون‌های آبان  
# چند توصیه بهداشتی

شنبه  
۹۹/۸/۲۳

مطابق برنامه ریزی‌های انجام شده در هفته به صورت ثابت کلاس‌های مشاوره توسط مسئولین هر پایه برگزار می‌گردد.

این کلاس‌ها جهت پیاده‌سازی طرح درس مشاوران مدرسه و بیان نکات تحصیلی آموزشی، تربیتی و عادت‌های رفتاری و ... برگزار می‌گردد.

مشاور ویژه

معرفی کتاب

"تیریل باز"

نویسنده: آقای سهرابی

موضوع: رمانی اجتماعی برای نوجوانان

روزتخرم ایست فادی  
دبیرستان دوره اول  
شدهای فرهنگ اسلامی دماوند

### اولین کارنامه

در هفته گذشته مدرسه در تکاپوی ارائه اولین کارنامه آموزشی و انضباطی به دانش‌آموزان بوده است.

ردیف	نام و نام خانوادگی دانش‌آموز	معدل	حضور	انضباط	توجه	مشارکت	مجموعی
۱	...	...	...	...	...	...	...
۲	...	...	...	...	...	...	...
۳	...	...	...	...	...	...	...
۴	...	...	...	...	...	...	...
۵	...	...	...	...	...	...	...
۶	...	...	...	...	...	...	...
۷	...	...	...	...	...	...	...
۸	...	...	...	...	...	...	...
۹	...	...	...	...	...	...	...
۱۰	...	...	...	...	...	...	...
۱۱	...	...	...	...	...	...	...
۱۲	...	...	...	...	...	...	...
۱۳	...	...	...	...	...	...	...
۱۴	...	...	...	...	...	...	...
۱۵	...	...	...	...	...	...	...
۱۶	...	...	...	...	...	...	...
۱۷	...	...	...	...	...	...	...
۱۸	...	...	...	...	...	...	...
۱۹	...	...	...	...	...	...	...
۲۰	...	...	...	...	...	...	...
۲۱	...	...	...	...	...	...	...
۲۲	...	...	...	...	...	...	...
۲۳	...	...	...	...	...	...	...
۲۴	...	...	...	...	...	...	...
۲۵	...	...	...	...	...	...	...
۲۶	...	...	...	...	...	...	...
۲۷	...	...	...	...	...	...	...
۲۸	...	...	...	...	...	...	...
۲۹	...	...	...	...	...	...	...
۳۰	...	...	...	...	...	...	...

در این کارنامه نمرات امتحانات تشریحی ماهانه مهر و آبان و میزان شرکت دانش‌آموزان در کلاس‌های آنلاین و غیبت‌ها و میزان مشارکت درج گردیده است.



دبیرستان دوره دوم پسرانه دماوند

توسعه فرهنگ کتابخوانی



با توجه به فرا رسیدن هفته کتاب و کتابخوانی و تاکید و توصیه رهبر معظم انقلاب اسلامی بر توسعه فرهنگ و تشویق کتابخوانی در دبیرستان دوره دوم دماوند اقداماتی صورت گرفت که به شرح زیر میباشد:

۱- راه اندازی سلسله کارگاه آموزش کتابخوانی تحت عناوینی همچون تند خوانی، خلاصه نویسی و.....  
۲- تهیه کلیپ معرفی کتاب توسط مدیریت و کادر محترم دبیرستان.



۳- برگزاری مسابقه معرفی کتاب در قالب تهیه کلیپ توسط دانش آموزان

۴- اشاره به فرمایشات و رهنمود های مقام معظم رهبری در مورد اهمیت کتاب و کتابخوانی.

۵- معرفی کتب مفید برای دانش و صوتی نمودن این کتب توسط دانش آموزان مستعد و توانمند.

دبیرستان دوره دوم دخترانه تهران

دست در دست کتاب



کسانی که انس عمیق و دیرینه‌ای با کتاب داشته باشند به خوبی زیبایی کلام امیرمؤمنان حضرت علی (علیه السلام) را درک می کنند که می فرمایند: « هرکس با کتاب آرام گیرد، هیچ آرامشی را از دست نداده است.» اگرچه اهمیت و ضرورت مطالعه بر هیچ کس پوشیده نیست اما آمارها نشان می دهد میزان مطالعه سرانه در کشور ما چندان رضایت بخش نیست!

در همین راستا و برای احیای ارزش مطالعه و اهمیت آن برای دختران عزیزمان در دبیرستان دخترانه دوره دوم، فعالیت های این حوزه را از تابستان سال ۹۹ با معرفی کتاب، بارگذاری کتاب صوتی و تولید کتاب صوتی به همت دانش آموزان عزیزمان آغاز کردیم و در آبان ماه نیز هفته کتاب و کتابخوانی را غنیمت شمرده و محتوای پرونده ویژه این هفته را با نام « کتابخون» تولید کردیم.

در هفته کتاب و کتابخوانی مجموعه پادکست هایی با نام « کتابخون» را برای انس بیشتر با کتاب، آشنایی با ترفندهای عملی برای تبدیل شدن به یک کتابخوان حرفه‌ای و فواید مطالعه ضبط و در درگاه آموزشی «شما» برای دانش آموزانمان بارگذاری کردیم. علاوه برآن، به همت دانش آموزان کلیپ هایی با هدف معرفی کتاب های مناسب دانش آموزان مقطع متوسطه دوره دوم هم تهیه و پخش شد. مراسم صبحگاه هر روز نیز از طریق پخش محتوای صوتی و تصویری به بررسی دلایل کم رنگ شدن نقش مطالعه در کشور ما و راهکارهایی برای بالا بردن میزان مطالعه روزانه غیر درسی پرداخته شد.

برنامه های هفته کتاب و کتابخوانی در دبیرستان دخترانه دوره دوم با برگزاری نمایشگاه کتاب مجازی و تکمیل محتواسازی پرونده ویژه مطالعه ادامه خواهد یافت تا دختران عزیزمان عادت زیبای مطالعه را در خود تقویت کنند و انس بیشتری با کتاب بگیرند.

دبیرستان دوره دوم پسرانه تهران

دانشوران صهیون



به مناسبت هفته کتاب و کتابخوانی مسابقه ای با محوریت مطالعه کتاب بسیار مهم «پروتکل های دانشوران صهیون» در دبیرستان دوره دوم برگزار شد که به نفر برتر جایزه ای اهدا خواهد شد.

انذارها و بشارت ها



صبحگاه مشترک سه پایه در تاریخ ۲۸ آبان با سخنرانی دکتر سهیل کیارش مسئول اسبق بسیج دانشگاه شاهد و مسئول سابق قرارگاه بصیرت افزایی شهید دکتر آیت در رابطه با انذارها و بشارت ها در بیانات امام خامنه ای از طریق درگاه آموزشی شما برگزار گردید.

قبولی در دانشگاه های معتبر

ردیف	نام و نام خانوادگی	رتبه	رشته قبولی	دانشگاه
۱	عزسیا طاهری	۳۴۲	داروسازی	شهیدبهشتی
۲	امیرحسین جعفری	۴۲۴	مهندسی هوافضا	شریف
۳	سید یوسف قائم مقامی	۱۲۲۰	پزشکی بزرگ ارتش	تهران
۴	علیرضا حققی	۱۴۴۷	مهندسی عمران	امیرکبیر
۵	سید مینم عبدالمهدی	۳۱۸۹	رشته سولای مایکرو	تهران
۶	دانیال نازی	۳۲۶۰	فقه و حقوق	تهران
۷	محمد مهدی کریمی	۳۸۲۷	فقه و حقوق	قزوین
۸	حسین خزایی نیا	۳۰۵۶	مواد و متالورژی	علم و صنعت
۹	محمد مهدی خرمجنتان	۳۴۶۱	مدیریت صنعتی	علم و فرهنگ
۱۰	حمیدرضا کریمی	۳۶۰۱	حسابداری	خاتم
۱۱	محمد مهدی پورزراع	۳۶۳۴	مهندسی برق	شاهد
۱۲	احمددشتی	۳۷۴۵	مهندسی برق	شاهد
۱۳	مهدی نورعلی پور	۴۱۱۶	مهندسی عمران	صنعتی اصفهان
۱۴	محمدحسین سلیمی فر	۴۱۴۷	رادیولوژی	تهران
۱۵	محمدجواد آلاح سید جلالی	۴۸۹۴	مهندسی برق	علم و فرهنگ
۱۶	مهدی نسی	۴۹۶۹	علوم ارتباطات	تهران
۱۷	محمدامان هانی		فلسفه	تهران
۱۸	مهدی باقری		مهندسی برق پدیس	امیرکبیر

با یاری خدا، فارغ التحصیلان دبیرستان پسرانه، نتایج خوبی در دانشگاه های معتبر کسب نمودند.



## ماندگاری ویروس کرونا

• مصطفی مسرور خسروی

ماندگاری کرونا ویروس جدید آنقدر زیاد شده که مختل شدن زندگی روزمره و ادامه قرنطینه را محال کرده است؛ با این وجود برای کاهش ریسک ابتلا باید توصیه‌های متخصصین را جدی گرفت.



### ریز قطرک

آنچه که پژوهشگران تا به امروز راجع به قطرک‌ها و ویروس کرونای جدید متوجه شده‌اند این است که بر اساس شواهد، این ویروس می‌تواند ساعت‌ها به صورت قطره‌های بسیار ریز در هوا باقی بماند؛ این قطره‌های ریز که قطرک نام دارند می‌توانند هنگام تنفس و دم، افراد را آلوده کنند.

در محیط‌های داخلی و بسته یک فرد مبتلا، حتی بدون علائم، می‌تواند به مقدار بسیار زیادی قطرک آلوده به ویروس در طول زمان منتشر کند و باعث ابتلای افراد متعددی شود.

دانشمندان معتقدند که ویروس در فضای باز مسافت زیادی طی نمی‌کند و دوام چندانی ندارد؛ بالعکس در محیط بسته و داخل می‌تواند تا سه ساعت دوام داشته باشد و فضای اتاق را آلوده کند.



آیا میدانستید محلول ضد عفونی

دست در کرونا ویروس باید با

پایه الکل ۷۰ درصد باشد



## سلامت روان در روزگار کرونا

• علیرضا بابایی فرد (مشاور دبستان دوره اول و دوم پسرانه تهران)



جسم و روان در تعامل یکدیگرند و هرکدام دچار عوارضی شوند بر دیگری اثر می‌گذارد، ما نمی‌توانیم جسم سالم داشته باشیم اما روان ناسالم، بنابراین باید همزمان برای هر دو سرمایه گذاری و برنامه ریزی کنیم.

سلامت روان چند بُعدی است و مسائل و مشکلات روی افکار، هیجان و رفتار که مؤلفه‌های اصلی روان است اثر می‌گذارد. اکنون به خاطر محدودیت‌ها و مشکلات ایجاد شده از بابت ویروس کرونا و شرایط اقتصادی موجود مردم تحت فشار هستند، این وضعیت نرخ شیوع نشانه‌های روانشناختی را افزایش داده و استرس، اضطراب، تعارض، افسردگی، وسواس و سایر نشانه‌ها رو به افزایش است.

این روزهای کرونایی کودکان را هم مانند بزرگسالان به وحشت انداخته است. آنها نیز دچار نگرانی و اضطراب ناشی از ابتلا به بیماری یا از دست دادن عزیز می‌شوند. از طرفی به علت تعطیلی مدارس، آنها در محیط مدرسه و کلاس درس به شکل قبل نیستند و به‌طور کل انگیزه درس خواندن را تا حدودی از دست داده‌اند و مهم تر از همه دیگر امیدی به داشتن دوست نخواهند داشت. در نهایت این شرایط آنها را به افسردگی مبتلا می‌کند.

همچنین محیط خانه برخی از کودکان پر از تنش و خشونت است و دایما در خانه ماندن، آنها را در خطر رفتارهای خشن و البته بیماری های افسردگی قرار می‌گیرند.

تغییرات برای کودکان بسیار سخت است. بنابراین باید در این روزها به کودکان بیش از گذشته توجه کنید. به آنها شرایط را با زبانی که متوجه شوند، توضیح دهید و صادقانه رفتار کنید. سپس برای فعالیت های روزانه او برنامه‌ریزی کنید و اجازه ندهید به دلیل تعطیلی مدارس، ساختار زندگی روزمره‌شان بهم بریزد. همچنین می‌توانید آنها را تشویق به انجام دادن کارها به روش خلاقانه خودشان کنید. این کار باعث می‌شود، از شرایط پیش آمده لذت ببرند و کمتر دچار ترس و افسردگی ناشی از آن شوند.

ورزش کنید. مسلماً در این زمان به باشگاه ورزشی نباید بروید زیرا خود را در خطر ابتلا به ویروس کرونا قرار می‌دهید. اما اگر می‌توانید اطراف خانه‌تان پیاده‌روی کنید. یا در خانه ورزش‌های ساده انجام دهید. تحرک بدنی می‌تواند از بروز افسردگی و شدت آن پیشگیری کند.



## نکات و فواید ورزش کوهنوردی (قسمت اول)

• وحید کتیری

برای صعود مؤثر به کوه‌ها نیاز به ابزارهای متفاوتی است. البته در هر صعود بسته به نوع صعود، منطقه مورد نظر، زمان و فصل اجرای برنامه ممکن است ابزار و تجهیزات متفاوتی مورد استفاده قرار گیرد.

برخی از این وسایل کوهنوردی عبارت‌اند از:

\* کفش مخصوص کوه \* کاپشن گورتکس

\* کاپشن پلار \* کوله پشتی

\* باتوم کوهنوردی \* دستکش

\* کلاه مناسب فصل \* بادگیر \* جوراب کلفت

\* کیسه‌خواب \* فلاسک‌چای \* بطری آب

\* وسایل شخصی مانند قاشق و چنگال

\* چراغ قوه \* عموماً برای کوهنوردی یا فتح قله‌ای به راهنما نیاز است.

ادامه دارد ...

### کلاس‌های ورزش در دبیرستان دوره اول پسرانه تهران

کلاس‌های آنلاین ورزش به صورت منظم و هفتگی در هر سه پایه هفتم، هشتم و نهم در جریان است. در این کلاس‌ها دانش‌آموزان حرکات مختلف و متنوع ورزشی ذکر شده در دفترچه ورزش را برای معلمین خود اجرا کرده



و دبیران محترم به رفع ایرادات آن‌ها می‌پردازند. ضمناً دانش‌آموزان موظف هستند تا به صورت هفتگی دو ویدئو ضبط کرده و برای معلمین خود ارسال کرده تا در طول هفته نیز از فعالیت‌های ورزشی غافل نشوند.

کوهنوردی یکی از ورزش‌ها یا از جمله تفریحات است. برای برخی نیز کوهنوردی به عنوان شغل اصلی یا بخش الزامی شغل اصلی است. کوهنوردی می‌تواند به صورت راهپیمایی، کوه روی، کوهپیمایی و صعود به قله مختلف و یا صخره‌نوردی انجام گیرد.

کشور ایران با داشتن کوه‌های سر به فلک کشیده از استعدادهای خدادادی برای ورزش کوهنوردی برخوردار است. امروزه ورزش کوهنوردی به عنوان یک ورزش رسمی مورد توجه جوانان است اما هنگام کوهنوردی همیشه خطر در کمین است.

برای این که کوهنوردان و سایر اقشار مختلف مردم که برای استفاده از هوای پاک کوهستان به این مناطق عزیمت می‌کنند صعود خوب و موفق داشته باشند لازم است توصیه‌های ایمنی زیر را رعایت کنند:

(۱) به خاطر داشته باشید کوهنوردی با پیاده روی و تپه‌نوردی تفاوت داشته و صرفاً یک تفریح نیست بلکه یک ورزش کاملاً جدی و تکنیکی ولی توأم با تفریح است.

(۲) وسایل و تجهیزات و البسه مناسب و استاندارد که متکی به سال‌ها تجربه عملی طراحی شده‌اند تهیه کنید و کاربرد صحیح و فنی آن‌ها را فرا بگیرید.

(۳) هیچ‌گاه تنها اقدام به انجام این ورزش نکنید و همیشه به طور گروهی اقدام به کوهنوردی کنید کمتر کسی است که در زمان کوهنوردی به نحوی احتیاج به کمک پیدا نکند.

(۴) اصول کوهنوردی را از پایه فراگیرید و همیشه با راهنمایی و ارشاد یک مربی یا کوهنورد اقدام کنید.

## بررسی سینمای دفاع مقدس (قسمت سوم)

(ادامه از شماره قبل) هر چند در سینمای جنگی هالیوود، وجه حماسی جنگ ایران را برای سربازان مهاجم آمریکایی قرار می‌دهند تا تصویر خوبی از آن‌ها نشان دهد؛ اما یک بسیجی داوطلب که چون شیر می‌جنگد و به مرگ لیخند می‌زند، قابل مقایسه با یک سرباز ویتنامی که دلی پر از کینه از سرباز آمریکایی دارد و شجاعانه می‌جنگد؛ و همچنین شجاعت یک تکاور آمریکایی که مست قدرت بازو و اسلحه و احتمالاً گیلانی از شراب به امید سلامتی هم رزمان و شیرینی پیروزی می‌نوشد، نیست. در این بین تفاوتی وجود دارد که همان تفاوت سینمای روایت گر دفاع مقدس است. هر سه سرباز شجاعند، هر سه می‌دانند هر لحظه ممکن است مرگ آن‌ها را در آغوش گیرد، هر سه خوب می‌جنگند؛ اما تفاوت از زمین تا آسمان است و روحیات و انگیزه‌های جنگیدن آن‌ها با هم تفاوت دارد.

عوامل وابسته به ایالات متحده و هم‌پیمانانش در ایران همیشه سینمای دفاع مقدس را نوعی جنگ طلبی تلقی کرده و ضد آن فعالیت داشته‌اند؛ اما سینمای آمریکا همواره برای حفظ روحیه‌ی مبارزه‌ی سربازان اشغال‌گرس از سینمای ما الهام می‌گیرد. این در حالی است که برخی از کارگردانان فیلم‌های سینمای دفاع مقدس با وجود داشتن سوژه‌های بکر حقیقی در این عرصه، به تقلید از فیلم‌های هالیوودی نگاهی تخیلی و غیرواقعی به جنگ دارند. با وجود بی‌مهری‌ها و کم‌توجهی‌هایی که به ژانر دفاع مقدس شده، همواره نگاه مردم به عنوان مخاطب تعیین‌کننده بوده است.

سینمای دفاع مقدس چه در عرصه‌ی فیلم‌های نمایشی و چه فیلم‌های مستند



مستند که در جای خود بسیار مهم و اثرگذار هستند، دارای ظرفیت و پتانسیل بالایی در سودآوری هنر هفتم است و می‌تواند کشتی به گل نشسته‌ی سینمای ملی ایران را نجات بخشد؛ چه آن‌که سوژه‌های ناب حقیقی زیادی هست و خاطرات شفاهی رزمندگان و جانبازان هر کدام می‌تواند فیلم‌نامه‌های خوبی شود و بین‌المللی هم مخاطبان زیادی خواهد داشت؛ منوط بر آن که سرمایه‌گذاری و برنامه‌ریزی درست و اصولی در آن لحاظ گردد.

«جمال شورجه» کارگردان و تهیه‌کننده‌ی شناخته‌شده‌ی حوزه‌ی دفاع مقدس در این باره می‌گوید: «معتقدم ما نیاز به بودجه‌ی مستقل در حوزه‌ی سینمای دفاع مقدس داریم و انقلاب داریم و هم چنین نهادهای متولی که پای کار باشند تا حوزه‌ی تولید و آموزش را در این بخش مدیریت کند. ما نیاز به یک اتاق فرماندهی در حوزه‌ی سینمای دفاع مقدس داریم که امضای این اتاق فرماندهی برای سپاه، بسیج، ارتش، دولت و... معتبر باشد که دیگر فیلم‌ساز مجبور نباشد برای ساخت یک فیلم دفاع مقدسی وقت زیادی را برای هماهنگی با ارگان‌های مختلف صرف کند.»

ادامه دارد ...



## معرفی کتاب



۱۵

این کتاب خاطرات راوی از روزهای آغازین جنگ و روزهای حمله ارتش بعثی عراق به خرمشهر و مقاومت های مردمی در این شهر را روایت می کند؛ در این کتاب سیده زهرا حسینی خاطرات خود از روزهای مقاومت و روزهای پس از آن را با جزئی ترین موارد روایت می کند و اعظم حسینی نیز آن را نگاشته است.

راوی در آن روزها تنها ۱۷ سال داشته و اهمیت این کتاب شاید در این باشد که وقایع جنگ ما برای اولین بار از زاویه دید یک دختر نوجوان روایت شده است. خاطراتی که راوی حدود ۲۰ سال آن ها را در درون سینه خود همچون یک راز حفظ کرد و حرفی از آن نزد در این کتاب ناگفته هایی از جنگ بیان شده که تا کنون کسی از آن ها حرف نزده است.

کتاب دا یکی از ازیباترین و کامل ترین کتاب هایی است که در مورد دفاع مقدس نوشته شده است. یکی از ویژگی های این کتاب این است که بسیار خوب تصویربرداری شده است و درخشان ترین کتابی است که در زمینه دفاع مقدس چاپ شده است.

این کتاب از نظر تصویری و سینمایی جنبه های فوق العاده ای دارد و اگر به کارگردانی ماهر سپرده شود می تواند بسیار تاثیر گذار باشد.

این کتاب در مهر ماه سال ۸۷ برای اولین بار منتشر شد و در فاصله کمتر از ۸ ماه به چاپ ۵۵ رسید.

**مقام معظم رهبری در متن تفریظ خود بر این کتاب نگاشته اند:**

کتاب «دا» که حقاً و انصافاً کتاب بسیار خوب و قابل طرح در سطح جهانی است، مربوط به بخش کوچکی از وقایع جنگ تحمیلی است و این نشان می دهد که هشت سال دفاع مقدس دارای ظرفیت تولید هزاران کتاب به منظور انتقال فرهنگ و ارزش های اسلامی و انقلابی به جامعه و جهان است... این کتاب در گستره کشور هنوز شناخته نشده است؛ در حالی که چند صد هزار تا حالا چاپ کردید. اگر «دا» شناخته شود، میلیون ها نسخه از این کتاب فروش خواهد رفت و میلیون ها نفر از محتوای این کتاب بهره خواهند برد... شما هزار کتاب «دا» می توانید تولید کنید. «دا» یک رگه ارزشمند است که در معدن پیدا کردید، این راه را ادامه دهید.

## چشمه سار معرفت

تعلیم و تربیت از  
منظر امیرالمومنین (ع)

مولا علی (ع) به فرماندار مکه می نویسد: «و اجلس لهُم العصرین فافیت المُستفی وَعَلِمِ الجاهِل وَذاکِرِ العالَم؛ صبح و عصر برای رسیدگی به امور مردم بنشین، به کسانی که پرسشی دارند پاسخ ده و جاهلان را بیاموز و با دانشمندان مذاکره کن.»

امام علی (ع) در دستورالعملی که برای فرماندار مکه می نویسد، می فرماید: در اقامه حج و انجام مناسک مردم را راهنمایی کن و ایام الله را به آنها یادآوری کن و صبح و عصر که در سرزمین حجاز وقت مناسبی برای مراجعات است، به امور مردم رسیدگی کن و پرسش آنها را پاسخ ده و به آموزش آنها بپرداز و با دانشمندان مذاکره کن.»



یکی از مهم ترین مسؤولیت های علما و دانشمندان جامعه مبارزه با بی عدالتی و تلاش برای برقراری عدالت اجتماعی است، مولا علی (ع) در این باره می فرماید: «اعِدِل تَمَلِک؛ به عدالت رفتار کن تا به پادشاهی رسی.»

همچنین مولا (ع) در خطبه سه نهج البلاغه فرمود: «اگر نبود عهد و مسؤولیتی که خداوند از علما و دانشمندان هر جامعه گرفته که در برابر سیری و شکم خوارگی ستمکاران و گرسنگی ستمدیدگان سکوت نکنند، من مهار شتر خلافت را رها کرده بر کوهان آن می انداختم و از آن صرف نظر می کردم.»

بسیار شنیده ایم که پس از قرآن مجید و سخنان پیامبر (ص)، کلامی چون کلمات امیرالمؤمنین نمی توان سراغ گرفت زیرا این سخن را با مراجعه به اخ القرآن (نهج البلاغه) می توان بهتر درک کرد.

**منبع: خبرگزاری بین المللی قرآن ادامه دارد ...**

## من را بهتر بشناسید ...



• زینب شمس  
• معاون پرورشی دبیرستان دخترانه دوره دوم

## تعبیر یک رویای شیرین

زینب شمس، متولد مهرماه سال ۱۳۷۵

علاقه به کار علمی و تربیتی در مدرسه، از همان نخستین روزهایی در روح جوانه زد که به عنوان دانش آموز مقطع دبستان وارد مدرسه شهدای مولفه اسلامی شدم. در روزهای کودکی بارها خود را در کسوت دبیری و مربی تصور کرده و عزم خود را برای ورود به این حرفه جزم کردم. شاید بتوان گفت نخستین گام ها را در جهت کار فرهنگی و تربیتی از دوره راهنمایی برداشتم. در این دوره که افتخار شاگردی سرکار خانم یارمحمدی نصیب شد، به دلیل علاقه ای که به فعالیت های فرهنگی و قرآنی داشتم در کنار فعالیت در امور پرورشی مدرسه، در رشته هایی همچون قرائت قرآن، نویسندگی و ... فعالیت خود را آغاز کردم و این راه را در دبیرستان نیز ادامه دادم.

در دوره دبیرستان بنا به علاقه ام، رشته ریاضی را انتخاب کردم و پس از تلاش مستمر و با توکل به خدا در رشته علوم کامپیوتر دانشگاه الزهرا (س) پذیرفته شدم. بلافاصله پس از کنکور سراسری، دوره کارآموزی را در دبیرستان های ایثار شاهد ۲ (منطقه ۱) و عطر نرگس (منطقه ۱۳) را گذراندم. با ورود به دانشگاه سردبیری نشریه فرهنگی - اجتماعی دانشگاه را پذیرفتم و به مدت دو سال در رشته نویسندگی و روزنامه نگاری حوزه فرهنگی در خبرگزاری های مختلفی فعالیت کردم. سرانجام در تابستان سال ۹۵، رویای کودکی ام رنگ تحقق گرفت و این بار به عنوان کمک معلم راهنمای پایه دهم، به دبیرستان دوره دوم شهدای مولفه اسلامی بازگشتم و شیرینی شاگردی سرکار خانم یارمحمدی بار دیگر به کامم نشست.

دو سال بعد بنا به علاقه وافری که به یادگیری زبان عربی داشتم، وارد رشته مترجمی زبان عربی دانشگاه علامه طباطبایی شدم و مسیر جدیدی پیش رویم نمایان گردید؛ در طول این سال ها همچنان فعالیتیم در پایه دهم و سپس یازدهم ادامه داشت و تجربیات متعددی در این زمینه کسب کردم. اما از آنجا که ضرورت فعالیت های فرهنگی و تربیتی درخور نسل جوان دغدغه همیشگی ام بود، سرانجام دیگر بار توفیق خدمت در دبیرستان دوره دوم نصیب شد و مسؤولیت معاونت پرورشی را عهده دار شدم؛ در طول سال های فعالیتیم همواره این کلام از شهید رجایی که: «معلمی اگر شغل توست رهائش کن و اگر عشق تو است پس مبارکت باد.» سرلوحه فعالیت هایم بوده تا بتوانم با استعانت از حضرت ولیعصر (عج) و عنایات شهدای مولفه اسلامی نقشی هرچند کوچک اما مسوثر در تربیت روح جوانان مومن و انقلابی داشته باشم.