

◀◀◀ شبیه به مجوسی نشوید (صفحه ۲)

■ شب یلدا یکی از آیین‌های باستانی است که بسیاری از ایرانیان حتی افراد با ظواهر مذهبی خود را مقید به انجام سنت‌های آن می‌دانند و گاهی با گره‌زدن این شب به بعضی معارف الهی مثل صلح رحم و... رنگ و بوی دینی هم به آن می‌دهند!

■ مذهب مانوی آمیزه‌ای از آیین زرتشتی و مسیحی و بودایی و فلسفه یونانی و اساطیری قدیم است ...



موسسه فرهنگی شهدای موقوفه اسلامی

دوهفته نامه اطلاع‌رسانی، آموزشی و پرورشی - سال سوم - شماره چهل و هفتم - دوشنبه ۱۷ آذر ۹۹ - ۲۱ ربیع‌الثانی ۱۴۴۱

دوران دوری



- سخنی با فرهنگیان
به ویژه همکاران دلسوز پرورشی
- ارائه راهکارهای جایگزین اردوهای
حضوری در دوران محدودیت‌های کرونا

شبیه به مجوسی نشوید

○ سخنی در باب ریشه شناسی شب یلدا



حجت‌الاسلام والمسلمین حسینی نور
(معاون ورزشی دبیرستان فوره دوم پسرانه تهران)

بنابر باور پیشینیان در پایان این شب دراز (!! تاریکی شکست می‌خورد و روشنایی پیروز می‌شود! شب یلدا یکی از آیین‌های باستانی است که بسیاری از فارس‌زبانان (ایرانیان و تاجیک‌ها و افغان‌ها و...) حتی افراد با ظواهر مذهبی! خود را مقید به انجام سنت‌های آن می‌دانند و بعضاً با



گروه‌زدن این شب به بعضی سنت‌های الهیه مثل صله رحم و... رنگ و بوی دینی هم به آن می‌دهند! استاد برجسته اخلاق آیت‌الله جاودان درباره سنت جاهلی شب یلدا می‌فرمایند: در هر صورت این افسانه، افسانه‌ای ریشه گرفته از مذاهب شرک‌آلود باستانی است و به هیچ وجه در اسلام تأیید نشده و مقبول نیست و شایسته است مسلمانان از مراسم این شب به عنوان یک جشن پرهیز کنند.

حضرت صادق(ع):

أَوْحَى اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَى نَبِيِّ مِنْ أَنْبِيَائِهِ قَبْلَ لِلْمُؤْمِنِينَ لَا تَلْبَسُوا لِبَاسَ أَعْدَائِنَا وَلَا تَطْعَمُوا طَعَامَ أَعْدَائِنَا وَلَا تَسْلُكُوا مَسَالِكَ أَعْدَائِنَا فَتَكُونُوا أَعْدَائِنَا كَمَا هُمْ أَعْدَائِنَا.

در علل الشرائع؛ ج ۲؛ ص ۳۴۸

خداوند متعال به پیامبری از پیامبرانش وحی کرد: به مومنین بگو که لباس دشمنان مرا نخورید و طعام دشمنان مرا نخورید و راه‌های دشمنان مرا نپیمایید که در غیر این صورت از زمره دشمنان من محسوب می‌شوید.

شب یلدا شب تولد الهه‌ای به نام میترا می‌باشد، بر پایه نوشته‌های زردشت زروان آفریده اهورامزدا خدای نیکویی است. در نظر گروهی دیگر مربوط به دوران ساسانی، زروان بیکران، خدای زمان بی‌پایان، دلیل بودن و مکان است و اهریمن و اهورامزدا از او سرچشمه می‌گیرد.

میترا در همه دوران یاری‌دهنده مردم در برابر بدی‌هاست! او مردم را از خشکسالی و گرسنگی رهایی داده! و این کارها را با رها کردن تیر از کمان و زدن آن به سنگ خارا! «که حاصل خروج آب بود» و آموختن شکار به مردم! میترا را خدای شکارچی! نیز می‌دانند چون آمده که او با یک تیر کمان و یک خنجر به دنیا آمد! و همچنین تیری نبود که پرتاب کند ولی به هدف برخورد نکند!

در کیش زرتشت مهر خدای نور! و روشنایی است، و نگرهبان پیمان می‌باشد که سوار بر گردونه خورشید! گرد جهان می‌گردد. در اوستا نیز یک سرود برای مهر آمده‌است.

ایرانیان باستان، شب یلدا را شب تولد الهه مهر یا میترا می‌پنداشتند، به همین دلیل این شب را جشن می‌گرفتند و گرد آتش جمع می‌شدند و شادمانه رقص و پایکوبی می‌کردند سفره‌های رنگارنگ می‌گسترده و انواع خوراکی را تناول می‌کردند و بر سر آن سفره‌ها وسائل نیایش مثل آتش‌دان و عطردان و بخوردان می‌گذاشتند!

باوری بر این مبنا نیز بین مردم رایج بود که در شب یلدا، قارون (ثروتمند افسانه‌ای)، در جامه کهنه هیزم‌شکنان به در خانه‌ها می‌آید و به مردم هیزم می‌دهد، و این هیزم‌ها در صبح روز بعد از شب یلدا، به شمش زر تبدیل می‌شود، بنابراین، باورمندان به این باور، شب یلدا را تا صبح به انتظار از راه رسیدن هیزم‌شکن زربخش و هدیه هیزمین خود بیدار می‌مانند! و مراسم جشن و سرور و شادمانی بر پا می‌کردند!

سلامت

عوارض چاقی کودکان و نوجوانان



اضافه وزن در کودکان و نوجوانان می‌تواند خطرات سلامتی قابل توجهی را، هم در دوران کودکی و هم در دوران بزرگسالی به همراه داشته باشد ...

ادامه در صفحه ۱۰

ورزش

فواید ورزش کوهنوردی (قسمت دوم)



تأثیر کوهنوردی در بازشدن مویرگهای بدن :
مویرگهای بدن در شرایط عادی و در موقع استراحت به مقدار ۱۵ درصد ظرفیت خودشان باز

ادامه در صفحه ۱۱

صاحب امتیاز:

نشریه داخلی موسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی

مدیر مسئول: حسین حائری زاده

سرمدیر: وحید نوروزی

مدیر اجرایی: سید حسن صدری

صفحه آرایی و گرافیک: وحید نوروزی

دبیران گروه‌ها:

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، حمید ستاری،

مصیب کریمی، مهدی خانه‌مسجدی، محمدجواد مقدمی

با تشکر از مدیران، معاونین پرورشی و آموزشی

و روابط عمومی مقاطع شهدای مؤتلفه اسلامی



سواد مالی برای کودکان ۱۱ الی ۱۳ سال

(قسمت اول)

• نقی کلارستاقی (کارشناس آموزش موسسه)

در شماره‌های قبلی به آموزش سواد مالی برای سنین ۳-۴ سال، ۵-۷ سال و ۸-۱۰ سال پرداختیم و در ادامه سلسله مطالب ارائه شده در باره سواد مالی که از سال تحصیلی سال جاری شروع گردیده است، در این شماره از نشریه، قسمت اول از آموزش سواد مالی برای کودکان ۱۱ تا ۱۳ سال را شرح می‌دهیم. در این سنین درسهای مهم سال، احتمالاً برخی چالشها را نیز به همراه دارد. پایه و اساس درس های زندگی و پول که به فرزندان خود آموخته اید در این چند سال آینده ضروری است. بنابراین پیام های صادقانه و استوار هستند که نظرات فرزندان شما را تشخیص می‌دهند، ضمن اینکه از ارزش های اصلی شما حفظ و حمایت می‌کنند.

مهمترین چیزی که بچه‌ها در این سن می‌خواهند، این است که به عنوان یک جوان بالغ دیده شود. ارتقاء بلوغ مالی بیشتر و تصمیمات مالی مستقل تر می‌تواند برای کل خانواده یک برد باشد.

اصول کلیدی پول برای سنین ۱۱-۱۳ سال

۱. وقت آن است که از طریق مهارت های بودجه ریزی، رفتار پولی مسئولانه تری داشته باشیم.

۲. ارزش کار کردن با مشاغل کوچک در نزدیکی خانه را کم کم بفهمانید.

۳. فرزندان خود را ملزم به شروع برنامه ریزی برای هزینه های طولانی مدت و پس انداز هدفمند کنید.

۴. اهمیت کمک کردن به دیگران به گفتگو بپردازید.

۵. برای گسترش مهارت های مدیریت بانکی، با کودک خود کار کنید.

مهارت ها و فعالیت ها

۱. با افزایش فشار همتا سازگار شوید: فشار همتا در حال تشدید است و تنها از اینجا ایجاد می‌شود. بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید ادامه دادن مثالهای خوب برای فرزندان و تلاش برای یافتن رویکردی است که دیدگاه آنها را تشخیص دهد و در عین حال از ارزشهای خانوادگی نیز حمایت کند.

۱.۱. فرزندان خود را تشویق کنید تا در مورد درخواست ها منطقی بحث کنند. سعی کنید گاهی اوقات او را در نیمه راه ملاقات کنید. وقتی گفتید "نه"، توضیح دهید که چرا و چگونه تصمیمات شما با ارزشهای خانوادگی و آنچه مهم است ارتباط دارد، مثلاً تحصیلات دانشگاهی، تجربیات خانوادگی، خیرخواهی و غیره.

۱.۲. به این نکته توجه کنید که چگونه بچه هایتان از لحاظ غیر مادی مانند استعدادها یا خصوصیات شخصی آنها منحصر به فرد هستند.

۱.۳. اگر بچه های شما می‌خواهند وسایل طراحی یا برجسب بخرند، در نظر داشته باشید که آنها از پول خودشان (از کمک هزینه یا درآمدشان) برای پرداخت هزینه استفاده کنند. این به بچه های شما کمک می‌کند تا در مورد ارزش افزوده کالاهای گران قیمت اطلاعات کسب کنند.

۱.۴. اگر بچه های شما همیشه می‌خواهند اولین کسی باشند که دارای یک محصول جدید است، توضیح دهید که مصرف کنندگان باهوش گاهی اوقات به دیگران اجازه می‌دهند چیزهایی را

خریداری کنند، اجازه دهید آنها موش آزمایشگاهی باشند تا ببینند آیا خوب کار می‌کند.

۲. **کمک هزینه:** برای پرداخت کمک هزینه هفتگی به کودکان خود، نیاز به مهارت های بودجه بندی قوی تر و تصمیمات بالغ تر دارید. برای پوشش خریدهای مستقل تر، کمک هزینه را افزایش دهید، اما برای مقادیر بیشتر در دبیرستان وسعت مالی آن ها را در حالت متوسط نگه دارید.

۲.۱. مبلغ دقیقی برای میزان کمک هزینه پرداختی وجود ندارد. بهترین مبلغ دارای شاخصه های زیر می باشد:

• هزینه ها چقدر است

• تا چه مبلغی فرزند شما توانایی مدیریت عاقلانه را دارد.

• پیشرفتی که به شما کمک می‌کند به تدریج فرزندان خود را برای مسئولیت های مالی بزرگسالان آماده کنید، با بودجه هایی است که دقیقاً کفایت مخارج آن ها را می‌دهد.

• ارزشها و باورهای اصلی خانواده.

• مبالغ اضافی که فرزندان شما از کار نیمه وقت کسب می‌کنند.

۲.۲. میزان کمک هزینه ای که برای ارائه انتخاب کرده اید باید برای پوشش دادن هزینه های زیر کافی باشد:

• نیازهای اولیه خرید که اکنون فرزندان شما مسئولیت آن را بر عهده دارند.

• مقداری برای هزینه های اختیاری.

• مقداری برای پس انداز، از جمله برای اهداف بلند مدت،

• مقداری برای هدایا، مطابق با ارزشهای خانوادگی شما.

۲.۳. کمک هزینه ها هنوز باید به صورت نقدی پرداخت شود و فرزندان شما فقط باید پول نقد معامله کنند.

۲.۴. برای تهیه بودجه ای که مقدار کمک هزینه فرزندان را تامین کند با هم مشورت کنید. ابزارهای آنلاین را در نظر بگیرید که نظارت بر پیشرفت بودجه را تسهیل می‌کنند.

۲.۵. یکی از بهترین روشها برای آموزش دروس بودجه، جلوگیری از کسری بودجه است. برای درآمد اضافی، فعالیت های رایگان یا حتی برای پرداخت قرض گاه به گاه، کارهای اضافی را تشویق کنید.

۲.۶. کمک هزینه را حتماً هر ساله بررسی کنید. تولید فرزند شما یک فرصت مناسب است. کمک هزینه برای افزایش مسئولیت های مالی خریدهای مستقل را افزایش دهید.

ادامه دارد ...

دوران دوری

سخنی با فرهنگیان به ویژه همکاران دلسوز پرورشی

تعریف اردو، اهداف و لزوم توجه به اردوهای خلاقانه در دوران کرونا

اردو؛ مسافرتی است دسته جمعی با هدفی معین و مشخص همچون: کسب دانایی، توانایی، سازگاری اجتماعی و تفریح
فعالیتی سازمان یافته، نظام مند و هدفمند است که به صورت گروهی با برنامه های معین، تحت نظارت و هدف مربی در محیطی خارج از محدوده فعالیت های روزمره برگزار می گردد. گرایش غالب اردو آموزشی و پرورشی است؛ البته در فضایی کاملاً متنوع، مساعد، بانشاط و با هدف تربیت و سازندگی.

از اهداف اردوها می توان به کشف و پرورش استعدادها، نهفته، ایجاد روحیه و نشاط همراه با تفریحات سالم در زندگی نوجوانان و جوانان، آشنایی با زندگی عملی و بدون اتکاء به دیگران، تقویت روحیه خدمت و زندگی اجتماعی و آشنایی با فعالیت های گروهی، برقراری روابط عاطفی مطلوب بین مربی و متربی، کشف و شناخت ناهنجاری های روحی و مشکلات رفتاری نوجوانان و جوانان، بررسی و آشنایی با مسایل تاریخی، فرهنگی، مذهبی، سیاسی، اجتماعی و هنری، آموزش فنون مهارت های مختلف در اردو، ایجاد یک خاطره خوش و به یاد ماندنی که تداعی کننده یکسری مفاهیم و ارزش هایی مثبت که در زندگی آینده نوجوانان و جوانان مفید واقع گردد، تخلیه انرژی مازاد نوجوانان و جوانان در محیط کنترل شده اردو و ایجاد تعامل سازنده، ایجاد بستر مناسب برای تمرین یک زندگی دسته جمعی، تقویت حس تعاون و همکاری از طریق سپردن کار و مسئولیت ها و نیز آشنایی با فرهنگ های بومی شهرها؛ آشنایی با شخصیت های مذهبی، فرهنگی، موثر و تاریخ ساز؛ آشنایی با اماکن زیارتی، باستانی، سیاحتی و فرهنگی؛ تقویت روحیه اعتماد به نفس و همزیستی در شرایط خارج از زندگی معمولی خانوادگی و ... اشاره کرد.

پس از آغاز محدودیت های دوران کرونا، همکاران محترم پرورشی در مدارس شهدای مؤتلفه اسلامی با خلاقیت و تلاش، به ایجاد برنامه هایی همچون اردوهای زیارت مجازی حضرت معصومه (س) در تاریخ وفات ایشان، حرم امام علی (ع) و امام رضا (ع) و زیارت مجازی حرم رسول (ص)، زیارت امام حسن عسکری (ع) در سامرا در مناسبت های مرتبط و همچنین اردوهای مجازی مکان های دیدنی دماوند، اردوی زیارت مزار حاج قاسم سلیمانی و نیز اردوهای خلاق همچون اردوی یکروزه همراه با خانواده (انجام فعالیت های منزل همراه با خانواده، برگزاری نماز جماعت در خانه، پخت کیک به همراه خانواده و ...) و ... برای دانش آموزان پرداختند لذا با توجه به اهمیت اردوهای دانش آموزی این امر توجه ویژه ای را می طلبد که جناب آقای بنی طباء معاون محترم پرورشی مؤسسه در ادامه پرونده ویژه این شماره به بیان روش هایی جهت نوآوری و تولید ایده و همچنین تبیین رویکردها و ارائه راهکارهایی در حوزه برگزاری اردو در دوران کرونا پرداخته اند که در ادامه مطلب پیش رو با هم می خوانیم:

• سید مهدی بنی طباء (معاون پرورشی مؤسسه)

عرصه های تربیتی و فعالیت های پرورشی در مدارس بسیار گسترده و متنوع است و به برکت فکر و اندیشه صاحب نظران و حضور همکاران جوان، خلاق، پرشور و متعهد در جایگاه امور تربیتی، هر روز بر غنا و جلوه ی آن افزوده می شود.

در این میان اردوها و بازدیدها از پرسابقه ترین، موثرترین و جذاب ترین کارهای پرورشی است که همواره مورد درخواست و استقبال مخاطب خردسال، نو جوان و جوان قرار دارد.

اگر دفتر خاطرات دانش آموزان و تجربیات همکاران را ورق بزنیم به یقین از طلایی ترین برگ های آن یا بازدید یک جای دیدنی است، یا لحظات گشت و گذار دسته جمعی در طبیعت و یا روزهای به یادماندنی اردویی زیارتی یا سیاحتی.

چه درس های دشواری که تفهیمش در کلاس ممکن نبود ولی در لحظات ناب عینی و واقعی زندگی اجتماعی، ناگفته، شنیده شد و به جان نشست! چه پیوندهای عاطفی عمیقی که بین مربی و متربی بر سر سفره های ساده و بی تجمل اردو شکل گرفت و ادامه ی مسیر تعلیم و تربیت را آسان کرد! چه معارف نابی که در یک سلام و زیارت دسته جمعی بر عمق جان دانش آموز رسوخ کرد و راه چندساله ی کلاس دینی و قرآن را هموار و کوتاه نمود! چه نکات پیچیده و قوانین دقیق فیزیک و شیمی که در تماشای گردش چرخ های یک کارخانه صنعتی به سرعت و سهولت اثبات شد! و چه ...!

آری: آنچه یک دیدن کند ادراک آن سال ها نتوان نمودن با بیان و این روزها در کنار همه ی چیزهایی که این بیماری فراگیر فرصتش را از ما سلب نموده، تعطیلی اردوها و بازدیدها هم خودنمایی می کند. اگر اولین لذت بچه ها از اردو این بود که از مدرسه بیرون بزنند! امروز حتی لذت از خانه بیرون آمدن هم از آنها گرفته شده. به تعبیر دیگر، هر روز مدرسه برای بچه ها کارکردهای اردویی داشت: انتقال از فضای کوچک خانه به فضای بزرگتر مدرسه، دیدن دوستان و همسالان، بازی، شیطنت، گفتگو، تعامل و تقابل، زنگ های تفریح و ورزش و حتی امکان یک فریاد از ته دل که در فضای بسته آپارتمانی میسر نیست! و امروزه فرزندانمان هم از مدرسه دورند و هم از اردو. اما چه باید کرد؟! بدیهی است حسرت و تاسف کاری از پیش نمی برد. صورت مساله و نیاز به این امر را نیز نمی توان پاک کرد و به فراموشی سپرد. دست روی دست گذاشتن هم که ممنوع. پس تنها راه نجات و برون رفت همان نسخه ی اصلی و همیشگی برنامه های فرهنگی و تربیتی است: ..شکافتن سقف فلک و در انداختن طرحی نو!

و برای پرکردن جای خالی اردو و بازدید با ایده ها و برنامه های نو و جدید، باید:

- اصل و ضرورت تغییر را بپذیریم.
- اهداف و کارکردهای اردو را بازنگری کنیم و بر اساس آن به جایگزین بیندیشیم.

- به این نکته توجه داشته باشیم که قرار نیست همه ی آثار و فواید و جذابیت های اردو با برنامه های جدید تامین گردد بلکه دست یابی حداکثری به این اهداف برای عبور از این بحران مطلوب است.

- از تجربیات دیگران غافل نباشیم و آن را چراغ راه خود قرار دهیم.

- ایده ها و تجارب خود را با شوق و سخاوت مندی در اختیار دیگران قرار دهیم. - به فردای خوشی بیندیشیم که این بیماری رخت بر بسته، بحران آن فروکش کرده، به مدرسه بازگشته ایم و به برکت تلاش های امروز،



می پسندند معرفی نمایند. (این فعالیت می تواند یک تیر و چند نشان باشد: هم عرصه ای برای فعالیت دانش آموز، هم روشی برای یادآوری ارزش ها، داشته ها و هویت بومی او، هم محوری برای تعامل و ارتباط با اعضای دیگر خانواده و هم تولید محتوایی که می تواند در قالب موارد مطرح شده قبلی مورد استفاده قرار گیرد.

۵- طراحی و ساخت آلبوم سفرهای قبلی توسط دانش آموز که هم خاطرات شیرین گذشته اش را زنده می کند و هم عکس هایی که ممکن است در گوشی های تلفن همراه یا حافظه دوربین ها و ... پراکنده باشد، نظم و هویت می بخشد.

۶- حضور انفرادی مربی پرورشی یا دیگر همکاران مدرسه در برخی اماکن که قبلا در برنامه بازدید و اردوی مدرسه بوده و تهیه یک فایل تصویری با توضیحات خودش و نمایش به دانش آموزان. (گرچه این فایل ها از نظر کیفیت و ... پایین تر از آثار تولیدی هستند و نمونه های مشابه است اما از حیث اختصاصی بودن گزارش و نوع ارتباط کلامی و عاطفی که شخص آشنا با دانش آموز برقرار می کند ارزشمند و تاثیرگذار است.)



۷- اجرای تورهای مجازی موزه گردی با همکاری برخی موزه ها

۸- برگزاری اردوهای مجازی (اردو در خانه) که طی آن با هماهنگی و برنامه ریزی قبلی، یک روز کامل یا چند زنگ، فعالیت آموزشی تعطیل می شود، دانش آموزان به فعالیت های جمعی مانند بازی و ... می پردازند، از خودشان و اعضای خانواده پذیرایی می کنند، در مسابقات متنوعی که توسط مدرسه و به صورت برخط برگزار می شود شرکت می کنند، قطعات صوتی و تصویری را می بینند و می شنوند، به هنرنمایی های فردی می پردازند و ... (اگر بیرون رفتن از مدرسه مقدور نیست، این اردوها، امکان رهایی از کلاس های مجازی و استراحتی هرچند کوتاه را فراهم می سازد!)



۹- مگر نه اینکه بهترین و شیرین ترین گپ و گفت ها بین معلم و دانش آموز در فرصت های کوتاه طی مسیر با اتوبوس یا در کوچه های قطار یا بعد از صرف غذا در اردوها شکل

می گرفت، از نقل خاطرات شروع می شد، به علاقمندی ها و آرزوهای رسیدن با انتقاد و طرح شبهات پیش می رفت و با تزیینی و دقت و لطافت معلم و مربی به درسی برای زندگی ختم می شد؟ حالا در این دوران دوری شاید بشود با طراحی و عنوان خاصی این درد دل ها و گفتگوهای دلنشین و مورد نیاز را در فضای مجازی و فارغ از محیط درس و بحث ادامه داد.

هم دوباره اردو و بازدید و سفر و .. را احیا می کنیم و هم دستاوردهای جدید و تجربیاتی گوناگون و متنوع به سبب فعالیت های پرورشی، تربیتی نظام تعلیم و تربیت این مرز و بوم اضافه کرده ایم.



و- اَلْحَدَر؛ یکی از دغدغه های دلسوزان عرصه تعلیم و تربیت که در قالب گلایه و نقد و ... بارها مطرح گردیده فراموش شدن و به محاق رفتن نقش پرورشی و تربیتی مدارس یا به اصطلاح آموزشگاهی و نه مدرسه ای عمل کردن است.

باور تاسف بار و تلخی که مدرسه را صرفا مکان آموزش می دانست و در برهه ای از زمان با تصمیمات غلط سعی در غربت، انزوا و حذف نیروهای ارزشی پرورشی و امور تربیتی داشت.

نکته اینجاست حال که به برکت دوراندیشی های مقام معظم رهبری و در چشم انداز سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و سند رشد و توسعه مؤسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی، قرار است این نقیصه مرتفع گردد و جایگاه تربیت مقدم بر تعلیم احیا شود، مباد که با سستی و غفلت در این دوران، ارتباط های مدارس با دانش آموزان در فضای مجازی فقط حول محور آموزش برقرار شود که در این صورت دچار دو ضرر خواهیم شد: مشکلات روحی و روانی دانش آموزان ناشی از شرایط این دوره و کم رنگ شدن جایگاه فعالیت های پرورشی بعد از طی شدن این شرایط.

و در پایان چند طرح ذهنی یا به قول طراحان اتود اولیه از فعالیت هایی برای جایگزینی با اردو و بازدید در دوران خانه نشینی کرونایی:

۱- نمایش مستندهای زیبای گردشگری، حیات وحش، صنایع دستی، آداب و رسوم و غذاها و سوغات محلی.

۲- معرفی تدریجی و سلسله وار سایت هایی که تصاویر زنده از اماکن و جاذبه های دیدنی به نمایش می گذارند. از اماکن مذهبی گرفته تا برخی قله های معروف و مرتفع (به یاد دارم سال ها قبل دانش آموزی با ذوق و شوق از سایتی برایم می گفت که تصاویر زنده از آبشار نیاگارا به نمایش می گذارد و اینکه او از تماشای طلوع و غروب آفتاب در این آبشار چه لذتی می برد!)

۳- نمایش تصاویر سه بعدی یا ۳۶۰ درجه از اماکن دیدنی داخلی و خارجی برای دانش آموزان. (این نمایش تصاویر یا موارد ردیف ۲ می تواند حتی در فرصت کوتاه بین دو کلاس درسی برخط دانش آموزان انجام پذیرد.)

۴- طراحی مسابقه یا جشنواره گردشگری مجازی که در آن دانش آموزان اماکن دیدنی، جاذبه های طبیعی، سنت ها و رسوم، لباس ها، غذاها، صنایع دستی و سوغات شهر و دیار خودشان یا هرجایی را که

۲۷ آذر، روز وحدت حوزه و دانشگاه

برخلاف دیدگاه مغرضان، وحدت حوزه و دانشگاه نه تنها امری غیرممکن نیست، بلکه اساساً ریشه در سنت علمی و پیشینه تاریخی در دین اسلام دارد. اگر امروزه برخی حوزویان به حضور در دانشگاهها و فراگیری علوم دانشگاهی جدید علاقه‌مند هستند، به آن دلیل است که پیش از این نیز بسیاری از علوم دانشگاهی امروزی بخشهای مهمی از درسها و بحث‌های گذشته حوزه‌های علوم دینی را در بر می‌گرفته است، بسیاری از طلاب داران و بنیانگذاران علوم به اصطلاح جدید که تا به امروز نیز اندیشه‌های آنان در دانشگاههای مطرح دنیا مورد تدریس و بحث و نظر قرار دارد، از میان همین حوزه‌های علوم دینی برخاسته‌اند. وحدت حوزه و دانشگاه هیچ‌گاه به مفهوم سلب استقلال فکری یا نفی هویت مستقل یکی از این دو نهاد و یا سلطه یکی بر دیگری نیست، بلکه مفهوم اصلی این وحدت در جامعیت دین اسلام است که در تأمین نیازهای بشری بر هر دو بعد مادی و معنوی آن تأکید داشته است که بدون آن، آزادی و پیشرفت جامعه اسلامی تحقق نمی‌یابد.



حضرت امام(ره) در سال ۱۳۴۶ شمسی اختلاف حوزه و دانشگاه را به غفلت و خوابی گران تشبیه نمودند که بر اثر نغمه‌های خواب‌آور عمال استعمار بر ملت‌های مسلمان تحمیل گردید و در مقابل، پیوستگی این دو قشر را اولین گام در راه آزادی ملت‌های مظلوم و زیردست و زیربنای رهایی از دست چپاولگران و عمال آن می‌دانستند.

حضرت امام(ره) ضمن اینکه روحانی و دانشگاهی را مکمل یکدیگر توصیف مینمودند، بر هویت مستقل هر یک نیز تأکید داشته و آن را زیربنای استقلال جامعه می‌دانستند و وحدت حوزه و دانشگاه را به مفهوم وحدت و استقلال جامعه اسلامی عنوان کرده که تأمین نیازهای دینی و دنیوی و نیل به توسعه و پیشرفت به آن وابسته می‌باشد.

ستاد

آزمون‌ها

جلسه پیرامون آزمون‌های رویش و همچنین آزمون‌های نیم‌سال اول و دانش‌افزایی، روز سه‌شنبه مورخ ۹۹/۹/۴، با حضور مدیرعامل محترم، معاونت آموزشی و کارشناسان ستادی دز سالن شهید عراقی مؤسسه فرهنگی شهادی مؤتلفه اسلامی برگزار گردید.

مدیرعامل و انجمن اولیاء



جلسه مشترک انجمن اولیاء و مربیان دبستان دوره دوم پسرانه تهران و مدیر دبستان دوره دوم با حضور مدیرعامل محترم مؤسسه روز چهارشنبه مورخ ۹۹/۹/۱۲، در محل سالن شهید عراقی مؤسسه برگزار گردید.

دانش‌افزایی



جلسه پیرامون دانش‌افزایی همکاران و اولیاء، روز سه‌شنبه مورخ ۹۹/۹/۱۱، با حضور معاون محترم آموزشی و کارشناسان آموزشی، در سالن شهید عراقی مؤسسه برگزار گردید.

بررسی آزمون سراسری ۹۹ دخترانه

جلسه تحلیل و بررسی نتایج آزمون سراسری سال ۱۳۹۹ دبیرستان دوره دوم دخترانه، روز سه‌شنبه ۹۹/۹/۸ با حضور مدیرعامل محترم، معاون آموزشی و کارشناسان ستادی و همچنین مدیریت محترم، معاون آموزشی و مسئولین پایه دبیرستان دوره دوم دخترانه در محل سالن شهید عراقی مؤسسه برگزار گردید.

دبستان پسرانه تهران (دوره اول)

گرامی‌داشت هفته بسیج



در تاریخ ۵ آذر ۱۳۹۹ مراسم گرامی‌داشت هفته بسیج با حضور دانش‌آموزان و کادر آموزشی و اجرایی دبستان به صورت آنلاین در سامانه شما برگزار گردید.

در این جلسه کمک مربی پرورشی ضمن خوش آمدگویی به دانش‌آموزان و اولیای گرامی هفته بسیج را تبریک عرض نموده و در ادامه کلیبی از بیانات مقام معظم رهبری در مورد بسیج و همچنین تصویری از عملکرد بسیج در عرصه‌های مختلف برای دانش‌آموزان پخش گردید.

پس از آن مدیریت دبستان ضمن عرض تبریک و گرامی‌داشت هفته بسیج، در خصوص چگونگی شکل‌گیری بسیج و گروه‌های مختلف آن برای دانش‌آموزان صحبت کردند همچنین در مورد اهمیت و ویژگی‌های یک دانش‌آموز تلاش‌گر و بسیجی برای دانش‌آموزان صحبت نمودند.

عزاداری در سامانه "شما"

در تاریخ ۶ آذر ۹۹ مراسم گرامی‌داشت وفات حضرت فاطمه معصومه (س) برای دانش‌آموزان در سامانه شما برگزار گردید.

ابتدا تلاوت آیت الکرسی و زیارت حضرت فاطمه معصومه (س) توسط کمک مربی پرورشی قرائت شد.

در ادامه به بیان داستان زندگی آن حضرت پرداخته شد و از جایگاه و منزلت این بانوی بزرگ برای دانش‌آموزان صحبت گردید همچنین کلیبی از سخنان مقام معظم رهبری درباره شخصیت حضرت فاطمه معصومه (س) پخش گردید و پس از آن مداحی و نوحه سرایی شد.

دبستان پسرانه دماوند

گرامیداشت شهید فخری زاده



برگزاری مراسم ویژه دانش آموزان عزیز دوره دوم، (گرامیداشت یاد و خاطره دانشمند بزرگ هسته ای کشور)

"شهید مظلوم محسن فخری زاده"

در تاریخ ۱۳۹۹/۰۹/۱۰ روز دوشنبه هیئت محترم آل یاسین اقدام به بزرگداشت یاد و خاطره دانشمند شهید "حاج محسن فخری زاده" نمود.

در این مراسم معاونت پرورشی دبستان ضمن عرض سلام و خیر مقدم و تسلیت این خسارت بزرگ به جامعه اسلامی کشور عزیزمان ایران و دانش آموزان محترم دوره دوم دبستان، مراسم را با قرائت قرآن توسط یکی از دانش آموزان عزیز پایه چهارم آغاز نمودند، سپس از سخنان گهربار حجت الاسلام و المسلمین شمس؛ از اولیای بزرگوار مدرسه؛ پیرامون مباحث ارزش علم و عالم، مقام شهید و ویژگی های شهید محسن فخری زاده استفاده نموده و در پایان از مداحی برادر ارجمند کریلایی سیداسماعیل میربابایی و روضه حضرت سیدالشهدا(علیه السلام) و معرفی شهید امید اکبری، جمع حاضر را به فیض کامل رسانده و جملگی را بهره مند نمودند.



باشد که سرباز مولای غریبان؛ پایان دهند به ظلم و تباهی ها؛ حضرت مهدی باشیم و عاقبت ما ختم به شهادت گردد.

دبستان دخترانه تهران

زیارت مجازی



گاهی اوقات تقویم اجرایی پر می شود از مناسبت های ملی مذهبی که باید برای هر کدامشان سنگ تمام گذاشت؛ میلاد ابالمهدی(عج) است و شور و اشتیاق همراه با آن؛ آغاز هفته ی گرامیداشت بسیج است و حماسه سازی هایشان؛ و وفات شهادت گونه اخت الرضا حضرت معصومه(س) ...

فضا، مجازی است و گل دختران دور از دسترس همیشگی؛ برنامه ریزی ها صورت گرفته قبلاً و حالا زمان اجرای گل دختران است و هنرنمایی هاشان؛ لیست ارتباطی دانش آموزان جلوی رویمان است و محتواها در حال تبادل و انتقال.

گروهی مشغول اجرای نمایشنامه خوانی شده اند و عده ای دیگر از دخترکان سرگرم کتابخوانی و ارسال صداهای دلنشین شان برای تهیه "پادکست" و کتاب صوتی "مسافر قم" سرگذشت حضرت معصومه(س)

سه قلوها داوطلب مدیحه خوانی شده اند و از همان درگاه مجازی نقل و شکلات می ریزند بر سر مهمانان خوان کریمانه ابا المهدی(عج).

عزیزی قرآن تلاوت می کند و آن دیگری دکلمه ای پر شور و حال؛ دستمان از زیارت حضرات معصومین(ع) کوتاه است اما با همان لینک های زیارت مجازی هم می توان مرغ دل را پر داد به قم و سرسرای مقدس حضرت معصومه(س).

خلاصه که امواج مجازی تارو بود دل و جانمان را به گل دختران وصل می کند و به لطف همیشگی حضرت رحمان مناسبت ها هم در حال اجرا.

انجمن اولیا و مربیان

انجمن اولیا و مربیان پلی است میان خانواده ها و مدرسه. امسال نیز انتخابات انجمن اولیا و مربیان با مشارکت فعال اولیا و همکاران دبستان دخترانه شهدای موفتله اسلامی به صورت مجازی در درگاه شما برگزار گردید.

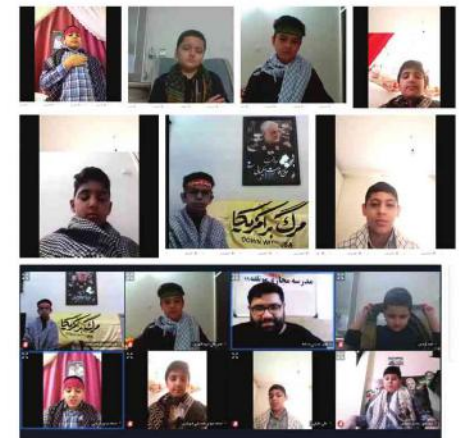
دبستان پسرانه تهران (دوره دوم)

انتخاب هیئت رئیسه انجمن



در روز ۵ آذر جلسه حضوری با شرکت مدیریت محترم مدرسه و معاون آموزشی و نماینده دبیران و هر ۵ نفر عضو اصلی انجمن برگزار شد و پس از تعیین رئیس و نایب رئیس و منشی جلسه وارد دستور شد.

صبحگاه بسیج دانش آموزی



همزمان با پنجم آذر سالروز تاسیس بسیج به فرمان امام راحل، صبحگاه با شرکت آنلاین بسیجیان برگزار شد، در این مراسم همچنین یاد شهیدان گرامی داشته شد.

تولید روزانه فیلم کلاس های آفلاین



در روز ۲ آذر پنجمین بسته آموزشی شامل ۱۸۷ صفحه آموزش بصورت پلی کپی درسی و ۱۶ ساعت و ۵ دقیقه فیلم تهیه شده برای کلاسهای غیر برخط بین اولیا توزیع شد.

دبیرستان دوره اول پسرانه دماوند

تقدیر از نویسنده



به مناسبت هفته کتاب و کتابخوانی، مسابقه‌ای تحت عنوان «سیره نبوی» بین دانش آموزان دبیرستان دوره اول شهداء مولفیه اسلامی دماوند برگزار گردید، همچنین به همین مناسبت از دبیر ادبیات فارسی پایه هشتم و نهم و مولف کتاب رمان «تریل باز»، جناب آقای سهرابی تقدیر و تشکر بعمل آمد.

لازم به ذکر است ایشان چند کتاب و نمایشنامه در دست چاپ دارند، برای کلیه همکاران بزرگوار که جهت تعالی کتاب و کتابخوانی تلاش می‌کنند، آرزوی موفقیت و توفیق داریم.

مشاوره



مطابق برنامه‌ریزی‌های 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.

ارائه کارنامه

با توجه به گذشت تقریبی سه ماه از سال تحصیلی و برگزاری و ارائه کارنامه و امتحانات ماهانه مهر و آبان و جهت ارزشیابی از تدریس آنلاین و ارائه کارنامه دبیرستان دوره اول از روز شنبه ۸ آذرماه اقدام به برگزاری امتحانات نموده است. این فرایند با آشنایی دانش‌آموزان با آزمون‌های آنلاین و نحوه برگزاری آن و طرح سوالات آنلاین توسط دبیران محترم همراه بود.

دبیرستان دوره اول دخترانه تهران

فرصت ناب



آدمی در اوقات فراغت خویش گاهی بیش از سایر فرصت‌های زندگی‌اش می‌آموزد، پس در تلاطم این شرایط حساس میتوان فرصتی را برای نشاط و ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان به ارمغان آورد.

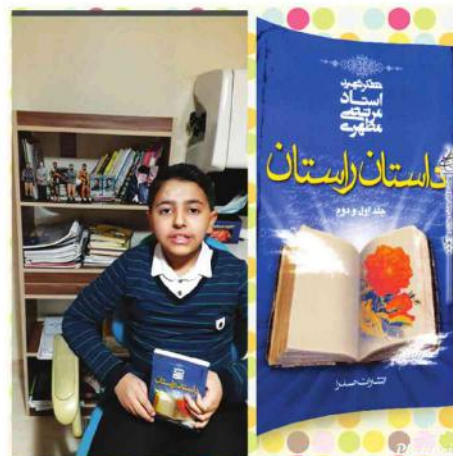
به همین خاطر در یک روز خاطره‌انگیز و بارانی مورخ ۹۹/۹/۹ بعد از برگزاری امتحانات میان نوبت اول، اردوی یک روزه خانوادگی همراه با برنامه‌های جذاب و متنوع ترتیب دادیم؛ برنامه‌ها شامل، تهیه صبحانه سلامت، عصرانه و طبخ غذا (طبق آموزش‌هایی که در درس کار و فناوری دیده‌اند) جهت پذیرایی از اعضای خانواده، همچنین اکران فیلم نمایشی تولید شده توسط دختران عزیزمان با عنوان پیامبر رحمت و مهربانی، و در بخش کتابخوانی بخش کتاب‌گوی صوتی که دانش‌آموزان با شنیدن داستان برداشت خود را از آن در یک سطر و در قالب مشخص نوشتند؛ همچنین در زمان ملکوتی اذان ظهر نماز جماعت خانوادگی اقامه گردید و سپس در پایان برنامه دانش‌آموزان گزارش کاملی از اجرای برنامه در قالب ساخت یک کلیپ ارسال نمودند.



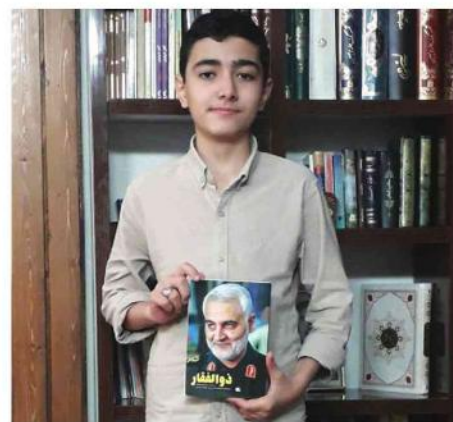
موفقیت مجموعه‌ای از تلاش‌های کوچک است که هر روز و هر روز تکرار می‌شوند.

دبیرستان دوره اول پسرانه تهران

کتابدوستی



در هفته کتاب و کتابخوانی برنامه‌های متنوعی با هدف ترویج فرهنگ کتابخوانی برای دانش‌آموزان، همکاران و اولیای گرانقدر اجرا گردید.



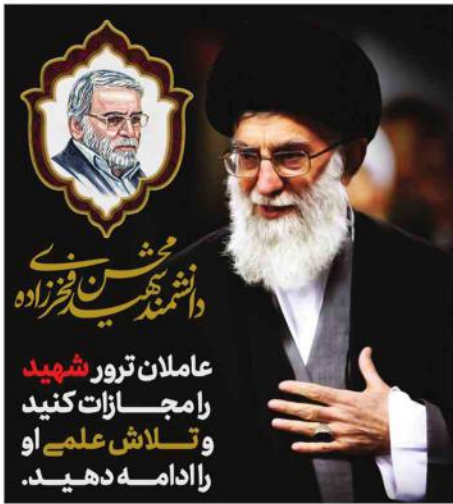
مسابقه کتابخوانی، خوانش کتاب و مصاحبه دانش‌آموزان با پدر در خصوص کتاب از مهمترین برنامه‌های اجرایی در هفته کتاب بود.



در ضمن یک روز در هفته برنامه‌های صبحگاه اختصاص به کتاب دارد که در این صبحگاه برنامه‌های معرفی کتاب، خوانش بخش‌هایی از کتاب از مهمترین رویدادهای صبحگاه عطر کتاب است.

دبیرستان دوره دوم پسرانه دماوند

شهید هسته‌ای



در روز شنبه مورخ ۱۵ آذرماه جهت بزرگداشت شهید هسته‌ای و دفاعی استاد محسن فخری زاده، مراسم ویژه ای همراه با قرائت قرآن و سخنرانی و قرائت متنی پیرامون ویژگی‌ها و شخصیت‌های ارزشمند ایشان برگزار شد.

روز مانور



به مناسبت ۸ آذرماه روز برگزاری مانور سراسری زلزله اقدام به ارائه نکات ایمنی در هنگام وقوع زلزله و ارسال تصاویری از نحوه صحیح پناه گرفتن که توسط دانش آموزان صورت گرفته بود اقدام نمودیم.

میان نوبت اول

مجتمع آموزشی شهدای مولف دماوند - دوره دوم، با توجه به آغاز سال تحصیلی جدید از شهریور ماه و به منظور ارزشیابی عملکرد تحصیلی سه ماهه دانش آموزان و با نظر به بررسی نحوه پیشروی آنها و ارائه گزارش عملکرد، از ابتدای آذر ماه به مدت دو هفته اقدام به برگزاری آزمون میان نوبت اول با توجه به برنامه ارائه شده، در سامانه آموزشی شما و منتا نمود.

دبیرستان دوره دوم دخترانه تهران

کار گروه‌های مجازی



از اواخر سال گذشته تا به امروز شاهد شرایط کاملاً متفاوتی بودیم، شرایطی که تا به حال آنرا تجربه نکرده بودیم. در چنین فضایی چرایی‌ها معنا ندارد و نمی‌تواند ما را به مقصودمان برساند اما اگر به جای چرا، از کلمه چگونه استفاده کنیم پاسخ به این پرسش به ما کمک می‌کند تا شرایط دشوار را مدیریت نموده و به راهکارهای مفید و موثری برسیم.

همه ساله کارگروه‌های آموزشی جهت هم اندیشی و بررسی چالش‌های آموزش و ارائه راهکارهایی جهت رفع چالش‌ها تشکیل می‌گردد.



امسال نیز این کارگروه‌ها در فضای مجازی تشکیل شد و اعضا طبق روز و ساعت معین به بحث و تبادل نظر پرداخته و به ایده‌های خوبی جهت نحوه آموزش بهتر دانش‌آموزان و برگزاری آزمون‌های آنلاین در فضای مجازی رسیدند. برگزاری کلاس‌ها در این فضا اگرچه کاری سخت و گاهی طاقت فرسا است اما تجاربی را به همراه دارد که حاکی از خلاقیت کلیه افراد می‌باشد.

دبیرستان دوره دوم پسرانه تهران

در باب بسیج

ویژه برنامه سالروز تاسیس بسیج مستضعفین
دکتر مهدی امینی
چهارشنبه ۵ آذر ۹۹
ساعت ۷:۱۵
درگاه اینترنتی "شما"
سپتامبر ۱۳۹۹

به مناسبت سالروز تاسیس بسیج مستضعفین مراسم صبحگاه مشترک دبیرستان با سخنرانی دکتر مهدی امینی رئیس اندیشکده راهبردی فتح برگزار گردید.

اولین جلسه شورا



اولین جلسه شورای دانش آموزی روز پنجشنبه ۱۳ آذر ۹۹ با حضور فعال اعضا محترم در محیط سامانه شما برگزار گردید.

آموزش خانواده

اولین جلسه آموزش خانواده با سخنرانی جناب آقای نصیری مدیریت محترم دبیرستان و جناب آقای محمدشاهی از اساتید حوزه مشاوره خانواده و مدیریت آموزشی و تربیتی با موضوع: تعامل مناسب با دانش‌آموزان کنکوری و مدیریت بهتر شرایط در دوره آموزش غیرحضور روز یکشنبه مورخ ۱۶ آذرماه ۹۹ از ساعت ۱۵:۳۰ الی ۱۷ برگزار گردید.

عوارض چاقی کودکان و نوجوانان

• مصطفی مسرور خسروی

اضافه وزن در کودکان و نوجوانان می‌تواند خطرات سلامتی قابل توجهی را، هم در دوران کودکی و هم در دوران بزرگسالی به همراه داشته باشد. کودکان و نوجوانان دارای اضافه وزن به احتمال زیاد در بزرگسالی نیز چاق می‌شوند.



کودکان چاق به احتمال زیاد در سنین پایین به بیماری‌های غیر واگیر مانند دیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی مبتلا می‌شوند.

چاقی نوجوانان باعث افزایش ریسک بیماری‌هایی مانند آسم، آپنه خواب، مشکلات مفصلی و محدودیت حرکتی، پوکی استخوان، کبد چرب غیر الکلی، سنگ کیسه‌ی صفرا، ریفلاکس معده و اختلالات روانشناختی مانند عزت نفس پایین می‌شود. کودکان چاق در بزرگسالی با خطر کلسترول بالا و فشار خون بالا روبرو هستند.

بیماری‌های پوستی مانند عرق سوز شدن، عفونت‌های قارچی پوست و آکنه در نوجوانان چاق شیوع بیشتری دارد.



آیا میدانستی؟

آیا میدانستید

دیر خوابیدن و کمبود

خواب باعث اضافه

وزن میشود



راهکارهایی برای والدین در خصوص ویروس کرونا

• مجید کاغذچی (مدیر دبستان دوره دوم پسرانه تهران)



- با کودکان در مورد نگرانشان صحبت کنید.

تمام اتفاقات و گزارشاتی که در مورد ویروس کرونا پخش می‌شود روی کودکان تاثیر می‌گذارد. اما آنچه که بیشترین تاثیر را دارد نحوه برخورد بزرگسالان با این مسئله است. مهد کودک و مدرسه برای مبارزه با شیوع کرونا اقدامات پیشگیرانه جدیدی انجام می‌دهند که این می‌تواند این تفکر را در کودکان ایجاد کند که اتفاقات ناگواری رخ داده یا در پیش رو است. بچه‌ها کاملاً متفاوت هستند.

برای دسته‌ای از آنها این مسیله هیچ تاثیری نخواهد داشت اما دسته دیگر ممکن است کاملاً تحت تاثیر آن قرار گیرند. در نتیجه رفتارها و عملکرد بزرگسالان گاهی می‌تواند زنگ خطری برای بچه‌ها باشد.

- برای گوش دادن به فرزندانان زمان کافی اختصاص دهید.

در زمان صحبت کردن در خصوص ویروس کرونا با کودکان بهتر است آنها حضور کامل شما را احساس کنند. نشان دهید که شما وقت کافی برای گوش دادن به آنها دارید. یک زمان مشخص را برای صحبت کردن با کودکان تعیین کنید که به طور معمول در آن زمان در کنار آنها هستید. به طور مثال زمان صرف شام یا موقع خواب یا به طور کلی زمانی که خود شما احساس آرامش دارید.

در مورد سوالات کودکان دقیق و صادق باشید.

سعی کنید در زمان صحبت در مورد ویروس کرونا مشخصاً سوالات پیش آمده برای کودکان را پاسخ دهید. از دادن اطلاعات انبوه و غیر ضروری با جزئیات به کودکان خودداری کنید و دقیقاً سوالات آنها را پاسخ دهید. هم‌زمان این احساس را در بچه‌ها ایجاد کنید که بزرگسالان بهتر از پس حل مشکلات برآمده و بچه‌ها باید به بزرگسالان اعتماد داشته باشند. آرامش خود را حفظ کنید.

به عنوان یک بزرگسال بسیار مهم است که آرامش خود را حفظ کنید. میزان تاثیر ترس و نگرانی بزرگسالان بر روی کودکان در این گونه مواقع حتی بیشتر از آنچه است که کودکان خود در مورد ویروس می‌دانند. شما به عنوان بزرگسال بهتر است که هرچه بیشتر منبع انتقال اطلاعات صحیح برای کودکان خود باشید و به اداره بهداشت عمومی اعتماد کرده و اخبار روزانه را از آنها دریافت کنید. توضیحات: جهت دریافت اطلاعات بیشتر و یا مشاهده فیلم‌های جدید به راهنمایی‌های سازمان ما در لینک زیر مراجعه فرمایید؛ این اعتماد بر اساس صداقت ایجاد میشود. در عین حال از دادن اطلاعات زیاد و غیر ضروری که باعث ایجاد ترس و وحشت در کودکان و نیز پیش آمدن سوالات بیشتر میشود خودداری کنید. کودکان در سنین مهد کودک نیاز بیشتری به کمک از سوی بزرگسالان دارند که بتوانند افکار خود را بر زبان آورند. بسیار مهم است که بزرگسالان سعی کنند نگرانی را در وجود آنها تشخیص دهند. مثلاً در زمان تغییر یک عادت روزانه کودکان کوچکتر بیشتر به آنچه بزرگسالان انجام می‌دهند عکس العمل نشان می‌دهند تا آنچه که می‌گویند و حتی آنچه که از اخبار روزانه می‌شنوند.

نکات و فواید ورزش کوهنوردی (قسمت دوم)

• وحید کتیری

فواید کوهنوردی

۱- تاثیر کوهنوردی در بازشدن مویرگهای بدن :

مویرگهای بدن در شرایط عادی و در موقع استراحت به مقدار ۱۵ درصد ظرفیت خودشان باز و فعال هستند، ولی در حین کوه نوردی مویرگها ۹۵ درصد فعال می شوند ، چون اکسیژن و غذای مورد نیاز بدن از طریق مویرگها به نقاط مختلف بدن می رسد لذا با باز شدن و فعال تر شدن مویرگها ، مواد غذایی و اکسیژن با سرعت بیشتر و کیفیت سوئمند تر به مغز و عضلات و احشای داخلی بدن می رسد.

۲- تاثیر کوهنوردی در جلوگیری از بیماریهای قند خون (دیابت) :

در موقع کوه نوردی ، متابولیسم (سوخت و ساز) مواد شناور در خون مانند قند ، کلسترول ، پروتئین ها و اسید اوریک به بهترین وجه صورت می گیرد و در نتیجه سوخت و ساز کامل خون از ابتلا به بیماری قند نیز جلوگیری می کند.

۳- تاثیر کوهنوردی در از بین رفتن چربی بدن :

در موقع فعالیت ورزشی و بخصوص در کوه نوردی ، کالری مورد نیاز بدن به ۳ برابر افزایش پیدا می کند، بدن برای تامین کالری مورد نیاز خود به اجبار چربی های ذخیره شده را می سوزاند و به مصرف می رساند ، از طرفی در موقع فعالیت ورزشی ، انسان به شدت عرق می کند و مقداری از چربی های زیر پوست در اثر تعریق شسته و دفع می شوند.

۴- تاثیر کوهنوردی در زیاد شدن میزان خون در عضلات :

در موقع کوهنوردی مقدار خون موجود در عضلات بدن ۲۰ برابر افزایش

پیدا می کند و پر خون شدن عضلات باعث می شود که غذای بیشتری به عضلات برسد و عضلات قوی تر بشوند .



عدم ابتلا به افسردگی و اضطراب

یکی از نکات بسیار جالب در رابطه با ورزش کوهنوردی این است که فعالیت در این ورزش علاوه بر اینکه از آسیب های جسمی جلوگیری کرده و سبب سلامت جسمانی انسان می شود، کمک بسیار بزرگی به بهبود وضعیت روحی انسان نیز می کند. در مواقعی که شما کوهنوردی می کنید افکارهای منفی دور خواهند شد و این ورزش باعث می شود که شما خلق و خوی بهتری پیدا کنید. از دیگر فواید کوهنوردی برای روح می توان به بالا رفتن اعتماد به نفس انسان اشاره کرد.

فواید کوهنوردی برای جلوگیری از بی خوابی

یکی از مشکلاتی که امروزه در جامعه ما وجود دارد، بی خوابی است. یکی دیگر از فواید کوهنوردی منظم این است که بی خوابی های شبانه را درمان می کند. این موضوع کاملاً ثابت شده و علمی است. برای کسب اطلاعات در مورد این نظریه می توانید با افرادی که در ورزش کوهنوردی فعالیت می کنند، مشورت کنید.

بررسی سینمای دفاع مقدس (قسمت سوم)

نباید سینمای دفاع مقدس را با سینمای جنگ یک سان دانست، زیرا سینمای جنگ ملزومات و ساختارها و قالب های خاص خودش را دارد که سینمای شکل گرفته با عنوان سینمای دفاع مقدس هیچ یک از آنان را نمی پذیرد، لذا سینمای دفاع مقدس را می توان مطمئناً منحصر به جنگ تحمیلی ایران و عراق دانست؛ چرا که سینمای شکل گرفته پیرامون مسأله ی دفاع مقدس برگرفته از همین واقعیت جنگ تحمیلی است که هر بخش آن نیاز به واکاوی عمیق دارد و برای به تصویر کشیدن آن چه جایی بهتر از عرصه ی فیلم سازی می توان در نظر گرفت. در واقع اگر نگاه دقیق و تخصصی در این زمینه داشته باشیم می بینیم که نماد سینمای ملی و فیلم سازی ایرانی و وجود نماد و نشانه های هویتی ملی - مذهبی در ژانر دفاع مقدس بسیار واضح تر و نمایان تر از دیگر ژانرهای کار شده در سینمای ایران است و هم چنین نقطه ی آغاز شکل گیری و شروع خلاقیت نسل جدید و جوان فیلم ساز بعد از انقلاب اسلامی و نقطه ی اشتراک نظام جمهوری اسلامی و فیلم سازان قبل از انقلاب برای پرداختن به موضوع دفاع مقدس به عنوان فیلم سینمایی در همین ژانر و آثار سینمایی دفاع مقدس دیده می شود که جای تأمل دارد.

بی شک وقتی که کتاب ها و رمان های دفاع مقدس توانسته اند مورد استقبال بالای عمومی قرار گیرند و رکورد تیراژ را در مقابل دیگر کتاب ها و رمان ها می شکندند، سینمای دفاع مقدس هم می



تواند در همین اندازه ظهور و بروز کند؛ چه آن که هشت سال دفاع مقدس قسمت اعظمی از تاریخ زندگی اغلب ما را تشکیل داده و تمام خانواده های ایرانی کم و بیش با این موضوع درگیر بوده اند. اگر یک فیلم بتواند آن گونه که باید و شاید است، ساخته شود، خانواده های شهدا جانبازان نیروهای مسلح بسیجیان و آزادگان و رزمندگان را به خود جلب می کند؛ البته با وجود نهضت خاطره نویسی که پس از انقلاب اسلامی رخ داد و بیش از هزار عنوان کتاب خاطرات شخصی به چاپ رسید، این توقع، توقع بالایی نیست و کم ترین کاری است که فیلم نامه نویسان و سینماگران دفاع مقدس می توانند انجام دهند و نشانه ها و معناهای جدید از میان آن ها بیرون کشند و مورد استفاده قرار دهند.

سینمای دفاع مقدس باید به وسیله ی افراد توان مند و متعهد احیا شود تا این سینما به ابزاری برای صدور پیام انقلاب و تشیع و مظلومیت مکتب شیعه تبدیل شود، نه وسیله ای برای تفریح و سرگرمی صرف، که هالیوود خود در سرگرم کردن مخاطب و ایجاد غفلت استاد است.

من را بهتر بشناسید ...



سینا محمودی
مستول پایه دوازدهم دبیرستان دوره دوم پسرانه دماوند



امانت‌دار

اینجانب سینا محمودی در تاریخ ۱۳۶۸/۱/۱، در خانواده‌ای فرهنگی به دنیا آمدم، تحصیلات ابتدایی خود را در مدرسه شهید بهشتی (سمپاد) گذراندم، از دوران دبیرستان علاقه وافری به رشته ریاضی داشتم و در همین دوران برگزیده المپیاد دانش‌آموزی ریاضی شدم و تصمیم به ادامه این رشته در دانشگاه گرفتم. دوره کارشناسی را در رشته ریاضی کاربردی دانشگاه علم و صنعت و پس از آن دوره کارشناسی ارشد خود را در رشته ریاضیات مالی دانشگاه علامه طباطبایی به پایان رساندم. پس از فارغ التحصیلی، کار خود را از دوره پیش دبستانی و دبستان با سمت معاون اجرایی و معلمی شروع کردم، پس از یک سال کسب تجربه وارد دوره دبیرستان شدم و همچنان در سمت معاون اجرایی و معلم و بعدها در سمت کمک مستول پایه دوازدهم به انجام وظیفه پرداختم، همزمانی انجام این فعالیت‌ها با تدریس دروس ریاضی در دانشگاه، تجربه بسیار خوبی از ارتباط با تمامی مقاطع سنی برای بنده به ارمان آورد که منجر به ورود به حوزه فعالیت‌های مشاوره‌ای در موسسات مختلف شد، در سال ۹۸ به خواست خدا و عنایت امام‌عصر (عج) توفیق حضور در خانواده بزرگ شهدای مؤتلفه اسلامی نصیب شد و تا امروز نیز افتخار خدمت به عنوان مستول پایه دوازدهم را دارم. با توجه به قرارگرفتن در محیط بسیار حساس تعلیم و تربیت همواره از خداوند خواستم که فراموش نکنم کاری که جز برای رضای او باشد بی ارزش است و به پایان خیر نمی‌رسد، که اگر نرسد خیانت است، خیانت به یک ملت و اسلام است، گاهی فراموشی این موضوع باعث غفلت ما می‌شود. لذا بایستی با تذکردادن به خود و دیگران از هر جهت مراقب باشیم تا زمینه چنین فراموشی پدید نیاید. همواره "تذکر" روش تربیتی همه پیامبران الهی بوده که در قرآن مورد تأکید قرار گرفته است. من نیز به خودم این سخن امام (ره) را متذکر می‌شوم که: "نقش معلم، بسیار حساس و مهم است و مسئولیت بسیار زیادی دارد. نقش مهمی است که همان نقش تربیت است که خروج من الظلمات الی النور است. معلم، امانت داری ست که امانت او غیر از همه امانت‌هاست؛ انسان، امانت اوست ... اما امانت اگر انسان باشد، اگر خدای نخواسته به این امانت خیانت شد، یک وقت می‌بیند خیانت به یک ملت است، خیانت به یک جامعه است، خیانت به اسلام است. معلم، امانت‌دار نسلی است که تمام مقدرات یک کشور، به آن نسل سپرده می‌شود و تربیت شما باید همراه با تعلیم باشد.

چشمه‌سار معرفت



تعلیم و تربیت از منظر امیرالمومنین (ع)

مطالبی که مولا علی (ع) در علوم خداشناسی، دین شناسی، مسائل اجتماعی و سیاسی به‌ویژه در زمینه علم اخلاق دارد، هر کدام در نوع خود بی‌نظیر است و می‌تواند به‌صورت یک طرح اساسی برای پی‌ریزی عقائد دینی و ترسیم خط سیاست اسلامی و تنظیم پایه‌های اخلاق مذهبی مورد بهره‌برداری قرار بگیرد. چنین مطلبی به صورت‌های مختلف در زمان حیات خود امام نیز توسط صحابه پیامبر (ص) مورد تأیید قرار گرفته است، مطالبی از قبیل این‌که آگاه‌ترین مردم به کتاب و سنت علی (ع) است.



اعتماد پیامبر (ص) به علی (ع) در حدی بود که می‌فرمود: «اعلم اهل المدینه بالفرائض علی بن ابیطالب؛ علی آگاه‌ترین مردم نسبت به فرائض دینی بود.» و خود علی (ع) نیز فرمود: «نحن اهل البيت اعلم بما قال الله ورسوله؛ ما اهل بیت داناترین مردم به گفتار خدا و رسولش هستیم.» همچنین در مبحث تربیت خطاب به فرزندش امام حسن مجتبی (ع) چنین می‌فرماید: «پسر، من در تعلیم و تربیت تو اقدام کردم پیش از آنکه قلب تو سخت شود و عقل و فکرت به امور دیگری مشغول شود با تربیت و آموزش‌ای ضروری با تصمیمی جدی و استوار به استقبال امور زندگی فردی و اجتماعی بشتابی.» امام خود را در مقامی از دانش می‌دید که می‌فرمود: «آنچه می‌خواهید از کتاب خدا بی‌رسید، هیچ آیه‌ای نیست مگر آن که می‌دانم در شب نازل شده یا در روز، در بیابان و یا در کوهستان.» مطالبی که در چندین شماره گذشته در دو هفته‌نامه ذکر شد، نوشته‌ی بسیار محدود از مطالبی است که درباره تعلیم و تربیت مولا علی (ع) ذکر شده است؛ البته تنها همان جمله رسول... (ص) که متواتر در میان شیعه و سنی است کافی است که فرمود: «أنا مدینه العلم وعلی باؤها»

منبع: خبرگزاری بین‌المللی قرآن

معرفی کتاب



تربیل باز

نویسنده رمان نوجوانان تربیل باز، عزیز سهرابی (رهگذر) است که دارای کارشناسی ادبیات و زبان فارسی است و هم‌اکنون به عنوان معلم پایه هشتم و نهم دبیرستان دوره اول شهدای مؤتلفه اسلامی دماوند مشغول به فعالیت است.

تربیل باز رمان نود و هشت صفحه ایست با یک موضوع اجتماعی که قصه جذاب و پرهیجان دو نوجوان به نام های ذبیح و رضا (کلاس نهم) را در یک شهر کوچک روایت میکند...

ذبیح عاشق موتور تربیل است و این آرزو و خواسته‌ایست که با ناتوانی مالی پدرش خیلی راحت برآورده نمیشود و او برای بدست آوردنش تن به کاری می‌دهد که او رابه سراسیمگی سقوط نزدیک می‌کند... اما دوست صمیمی و حقیقی اش (رضا) به کمک معلم هنرش به موقع وارد صحنه میشود و او را به مسیر برمیگرداند...

داستان، دارای قسمت‌هایی هیجانی است و فراز و فرود زیادی دارد و خواننده نوجوان را تا انتهای قصه به دنبال خود میکشاند...

یک پیام خوب اخلاقی هم در درون مایه داستان وجود دارد که به صورت تلویحی به خواننده نوجوان می‌فهماند که ازهر روشی نمیتوان به خواسته خود رسید ...

مؤلف: عزیز سهرابی
عنوان: تربیل باز
موضوع: رمانی اجتماعی برای نوجوانان
ویراست: ویراست اول
شماره: ۱۰۰

در بخشی از کتاب «تربیل باز» می‌خوانیم: «با هاجر که می‌آمدیم اینجا دور و برمان بچه‌های تیل می‌دویدند، بچه‌های تیل و پولدار هر چه از خوراکی دستشان می‌آمد می‌خوردند. جلوتر از ما می‌پزدند روی سرسره آنها هم بودند و ما هم خودمان را قاطی آنها می‌کردیم... ظاهراً ابولی کارش تمام شده بود این یکی داشت موتورها را برای رفتن آماده می‌کرد، یکهو از دو طرف دکه ماشین پلیس با چراغ گردان روشن و آژیر خاموش ظاهر شدند.»