

هدایت تحصیلی و اهمیت آن (صفحه ۵) <<

هدایت تحصیلی یکی از موضوعات مهم در نظام تعلیم و تربیت و یکی از اتفاقات مهم در زندگی هر فرد است که اغلب پایه‌گذار رشته شغلی فرد در آینده نیز خواهد بود.

در نظام جدیدی که بر اساس سند تحول بنیادین آموزش و پرورش شکل گرفته است در بحث هدایت تحصیلی وارد مرحله نوینی شده‌ایم به این معنا که هدایت تحصیلی معنا و مفهوم و حتی چارچوب خاص خود را پیدا کرده است.



موسسه فرهنگی شهدای موتلفه اسلامی

دو هفته نامه اطلاع رسانی، آموزشی و پژوهشی شماره دوازدهم دو شنبه ۳۱ تیر ۹۸ ۱۴۴۰ ذی قعده

۹ مرداد، روز جهانی اهدای خون گرامی باد.



قطرو قطرو خون تو لحظه لحظه زندگی من

**۵ مرداد سال روز عملیات غرور آفرین مرصاد
باد و خاطره شهادی عملیات مرصاد گرامی ناد.**

روایت عمومی موسسه فرهنگی شهدای موتلفه اسلامی





فراغوان جشنواره ملی دانش آموزی امیرکبیر

« هنر »



ادامه در صفحه ۱۵۵ از جشنواره

« مناسبت »

۳۰ ذی قعده، شهادت حضرت امام محمد تقی(ع)

لف تو بی واسطه، دریای جودت، بیکران
عالمند از فهم ابعاد وجودت، ناتوان

صورت و سیرت ... نه اصلا عمرت از مضمون پر است
ماه گندمگون! غریب خانه! مولا! جوان!

چاهای خشک با دست تو جوشان می شدند
ای نگاهت مثل چشمها! ای دلت آتشفسان!

روز حضرت هیچ کس حسرت نخواهد خورد تا
بخشنش ابن الرضایی تو باشد، در میان

داستان عمر تو کوتاه بود؛ اما نبود
لحظه‌ای تاریخ نور از رد پایت، بی‌نشان

یوسفی؛ اما عزیز خانه‌ات هم نیستی
یا سلیمانی که شاشش را نمی فهمد زمان

دوستانت، بی وفایی؛ دشمنات، خون دل
آشنای طعنه‌ای از کودکی ... از این و آن

نامتنان را شیعیان گاهی به قصد ... بگذریم
ما چنین گفتیم تا و شد دهان دیگران

از قضا من هم جواد بن الرضایم، گر چه باز
بین ما فرق است مولا از زمین تا آسمان

محمد جواد الهی پور

صاحب امتیاز:

نشریه داخلی موسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی
مدیر مسئول: حسین حائری زاده

سدیلر: وحید نوروزی

مدیر اجرایی: سید حسن صدری

صفحه آرایی و گرافیک: وحید نوروزی

دیران گروه ها :

گروه آموزشی، پژوهشی: نقی کلارستاقی (نوری)

گروه پژوهشی: میلاد تاجداری

گروه ورزش: وحید کنیری

گروه هنر و زندگی: حامد توسلی

گروه سلامت: مصطفی مسورو خسروی

همکاران تحریریه :

منیره صداقت، زینب کلانتری، عاطفه دارویی

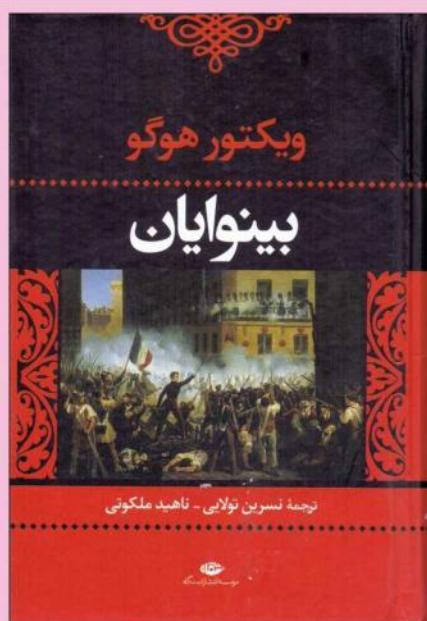
میلاد تاجداری، محمدحسین برازجانی، اسماعیل شبرنگ

مصطفی کریمی، علی جعفری، صابر اسدی

با تشکر از مدیران، معاونین پژوهشی و آموزشی
و روابط عمومی مقاطع شهدای مؤتلفه اسلامی

معرفی کتاب

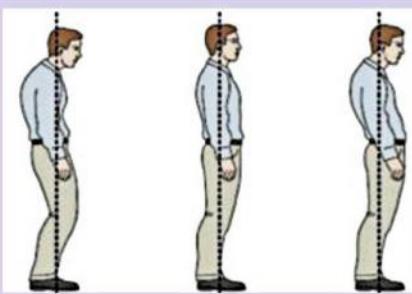
جاودا نه ویکتور هوگو



ادامه در صفحه ۱۲

ورزشی

لزوم توجه به حرکات اصلاحی



کلیه حرکات و فعالیتها و روشهایی
که برای رفع ضعف های جسمانی و
عضلانی و ارگانیکی و هماهنگی بکار
می رود حرکات اصلاحی نامیده می
شود.

حرکات اصلاحی یکی از

ادامه در صفحه ۱۱

دیچه نور



کلام مخصوص

چیز اندک که با اشتیاق تداوم یابد، بهتر از فراوانی است که رنج آور باشد.

حکمت ۴۴۴ - نهج البلاغه

لطف لار با شعره ۰۰



بیل

بارب از عرفان مرآ پیمانه ای سرشار ده
چشم بینا، جان آگاه و دل بیدار ده
هر س موی حواس من به راهی می رو
این پریشان سیر را در بزم وحدت بار ده

رتبه های فرهنگی - هنری کسب شده برونو مدرساهای توسط دانش آموزان دبستان های شهدای مولفه اسلامی در سال تحصیلی ۹۷-۹۸

ردیف	عنوان	نام	پایه	رشته	سطح	ردیف	نام	پایه	رشته	سطح	ردیف	نام	پایه	رشته
۱	گروه سرود	گروهی	سوم	منطقه	منطقه	۱	گروه سرود	گروهی	منطقه	منطقه	۱	گروه سرود	گروهی	منطقه
۲	گروه تئاتر	فرهنگی	سوم	منطقه	منطقه	۲	گروه تئاتر	فرهنگی	منطقه	منطقه	۲	گروه تئاتر	فرهنگی	منطقه
۳	کتابخانه ای	فرهنگی	پنجم	منطقه	منطقه	۳	کتابخانه ای	فرهنگی	منطقه	منطقه	۳	کتابخانه ای	فرهنگی	منطقه
۴	سرود همگانی	فرهنگی	هشتم	منطقه	منطقه	۴	سرود همگانی	فرهنگی	منطقه	منطقه	۴	سرود همگانی	فرهنگی	منطقه
۵	گروه تئاتر	فرهنگی	هشتم	منطقه	منطقه	۵	گروه تئاتر	فرهنگی	منطقه	منطقه	۵	گروه تئاتر	فرهنگی	منطقه
۶	تئاتر	فرهنگی	هشتم	منطقه	منطقه	۶	تئاتر	فرهنگی	منطقه	منطقه	۶	تئاتر	فرهنگی	منطقه
۷	احکام	فرهنگی	هشتم	منطقه	منطقه	۷	احکام	فرهنگی	منطقه	منطقه	۷	احکام	فرهنگی	منطقه
۸	قراءت	فرهنگی	هشتم	منطقه	منطقه	۸	قراءت	فرهنگی	منطقه	منطقه	۸	قراءت	فرهنگی	منطقه
۹	قراءت تلقیدی	فرهنگی	هشتم	منطقه	منطقه	۹	قراءت تلقیدی	فرهنگی	منطقه	منطقه	۹	قراءت تلقیدی	فرهنگی	منطقه
۱۰	حفظ	فرهنگی	هشتم	منطقه	منطقه	۱۰	حفظ	فرهنگی	منطقه	منطقه	۱۰	حفظ	فرهنگی	منطقه
۱۱	درس هایی از قرآن	فرهنگی	هشتم	منطقه	منطقه	۱۱	درس هایی از قرآن	فرهنگی	منطقه	منطقه	۱۱	درس هایی از قرآن	فرهنگی	منطقه
۱۲	گروه سرود	گروهی	پنجم	منطقه	منطقه	۱۲	گروه سرود	گروهی	منطقه	منطقه	۱۲	گروه سرود	گروهی	منطقه
۱۳	گروه تئاتر	فرهنگی	پنجم	منطقه	منطقه	۱۳	گروه تئاتر	فرهنگی	منطقه	منطقه	۱۳	گروه تئاتر	فرهنگی	منطقه
۱۴	کتابخانه ای	فرهنگی	چهارم	منطقه	منطقه	۱۴	کتابخانه ای	فرهنگی	منطقه	منطقه	۱۴	کتابخانه ای	فرهنگی	منطقه
۱۵	سرود همگانی	فرهنگی	چهارم	منطقه	منطقه	۱۵	سرود همگانی	فرهنگی	منطقه	منطقه	۱۵	سرود همگانی	فرهنگی	منطقه
۱۶	گروه تئاتر	فرهنگی	چهارم	منطقه	منطقه	۱۶	گروه تئاتر	فرهنگی	منطقه	منطقه	۱۶	گروه تئاتر	فرهنگی	منطقه
۱۷	تئاتر	فرهنگی	چهارم	منطقه	منطقه	۱۷	تئاتر	فرهنگی	منطقه	منطقه	۱۷	تئاتر	فرهنگی	منطقه
۱۸	احکام	فرهنگی	چهارم	منطقه	منطقه	۱۸	احکام	فرهنگی	منطقه	منطقه	۱۸	احکام	فرهنگی	منطقه
۱۹	قراءت	فرهنگی	چهارم	منطقه	منطقه	۱۹	قراءت	فرهنگی	منطقه	منطقه	۱۹	قراءت	فرهنگی	منطقه
۲۰	قراءت تلقیدی	فرهنگی	چهارم	منطقه	منطقه	۲۰	قراءت تلقیدی	فرهنگی	منطقه	منطقه	۲۰	قراءت تلقیدی	فرهنگی	منطقه
۲۱	حفظ	فرهنگی	چهارم	منطقه	منطقه	۲۱	حفظ	فرهنگی	منطقه	منطقه	۲۱	حفظ	فرهنگی	منطقه
۲۲	درس هایی از قرآن	فرهنگی	چهارم	منطقه	منطقه	۲۲	درس هایی از قرآن	فرهنگی	منطقه	منطقه	۲۲	درس هایی از قرآن	فرهنگی	منطقه
۲۳	گروه سرود	گروهی	پنجم	منطقه	منطقه	۲۳	گروه سرود	گروهی	منطقه	منطقه	۲۳	گروه سرود	گروهی	منطقه
۲۴	گروه تئاتر	فرهنگی	پنجم	منطقه	منطقه	۲۴	گروه تئاتر	فرهنگی	منطقه	منطقه	۲۴	گروه تئاتر	فرهنگی	منطقه
۲۵	کتابخانه ای	فرهنگی	پنجم	منطقه	منطقه	۲۵	کتابخانه ای	فرهنگی	منطقه	منطقه	۲۵	کتابخانه ای	فرهنگی	منطقه
۲۶	سرود همگانی	فرهنگی	پنجم	منطقه	منطقه	۲۶	سرود همگانی	فرهنگی	منطقه	منطقه	۲۶	سرود همگانی	فرهنگی	منطقه
۲۷	گروه تئاتر	فرهنگی	پنجم	منطقه	منطقه	۲۷	گروه تئاتر	فرهنگی	منطقه	منطقه	۲۷	گروه تئاتر	فرهنگی	منطقه
۲۸	تئاتر	فرهنگی	پنجم	منطقه	منطقه	۲۸	تئاتر	فرهنگی	منطقه	منطقه	۲۸	تئاتر	فرهنگی	منطقه
۲۹	احکام	فرهنگی	پنجم	منطقه	منطقه	۲۹	احکام	فرهنگی	منطقه	منطقه	۲۹	احکام	فرهنگی	منطقه
۳۰	قراءت	فرهنگی	پنجم	منطقه	منطقه	۳۰	قراءت	فرهنگی	منطقه	منطقه	۳۰	قراءت	فرهنگی	منطقه
۳۱	قراءت تلقیدی	فرهنگی	پنجم	منطقه	منطقه	۳۱	قراءت تلقیدی	فرهنگی	منطقه	منطقه	۳۱	قراءت تلقیدی	فرهنگی	منطقه
۳۲	حفظ	فرهنگی	پنجم	منطقه	منطقه	۳۲	حفظ	فرهنگی	منطقه	منطقه	۳۲	حفظ	فرهنگی	منطقه
۳۳	درس هایی از قرآن	فرهنگی	پنجم	منطقه	منطقه	۳۳	درس هایی از قرآن	فرهنگی	منطقه	منطقه	۳۳	درس هایی از قرآن	فرهنگی	منطقه
۳۴	گروه سرود	گروهی	ششم	منطقه	منطقه	۳۴	گروه سرود	گروهی	منطقه	منطقه	۳۴	گروه سرود	گروهی	منطقه
۳۵	گروه تئاتر	فرهنگی	ششم	منطقه	منطقه	۳۵	گروه تئاتر	فرهنگی	منطقه	منطقه	۳۵	گروه تئاتر	فرهنگی	منطقه
۳۶	کتابخانه ای	فرهنگی	ششم	منطقه	منطقه	۳۶	کتابخانه ای	فرهنگی	منطقه	منطقه	۳۶	کتابخانه ای	فرهنگی	منطقه
۳۷	سرود همگانی	فرهنگی	ششم	منطقه	منطقه	۳۷	سرود همگانی	فرهنگی	منطقه	منطقه	۳۷	سرود همگانی	فرهنگی	منطقه
۳۸	گروه تئاتر	فرهنگی	ششم	منطقه	منطقه	۳۸	گروه تئاتر	فرهنگی	منطقه	منطقه	۳۸	گروه تئاتر	فرهنگی	منطقه
۳۹	تئاتر	فرهنگی	ششم	منطقه	منطقه	۳۹	تئاتر	فرهنگی	منطقه	منطقه	۳۹	تئاتر	فرهنگی	منطقه
۴۰	احکام	فرهنگی	ششم	منطقه	منطقه	۴۰	احکام	فرهنگی	منطقه	منطقه	۴۰	احکام	فرهنگی	منطقه
۴۱	قراءت	فرهنگی	ششم	منطقه	منطقه	۴۱	قراءت	فرهنگی	منطقه	منطقه	۴۱	قراءت	فرهنگی	منطقه
۴۲	قراءت تلقیدی	فرهنگی	ششم	منطقه	منطقه	۴۲	قراءت تلقیدی	فرهنگی	منطقه	منطقه	۴۲	قراءت تلقیدی	فرهنگی	منطقه
۴۳	حفظ	فرهنگی	ششم	منطقه	منطقه	۴۳	حفظ	فرهنگی	منطقه	منطقه	۴۳	حفظ	فرهنگی	منطقه
۴۴	درس هایی از قرآن	فرهنگی	ششم	منطقه	منطقه	۴۴	درس هایی از قرآن	فرهنگی	منطقه	منطقه	۴۴	درس هایی از قرآن	فرهنگی	منطقه

دستیابی به معرفت

طلیعه نور

بخش هایی از زندگانی امام حسین(ع)
(ادمه شماره قبل)

پس از قیام

نگرشی ژرف می خواهد تا بتوان بر همه

بعاد این شهادت عظیم و پرنتیجه دست

یافت .

از همان اوان شهادتش تا کنون ، دوستان و

شیعیانش ، و همه آنان که به شرافت و

عظمت انسان ارج می گذارند، همه ساله

سالروز به خون غلیظش را، سالروز قیام و

شهادتش را با سیاه پوشی و عزاداری محترم

می شمارند، و خلوص خویش را با گریه بر

مصادی آن دنیا این دنیا می داشند. پیشوایان

می این که خود به زیارت مرقدش می شتافتند

و عزایش را بر پا می داشتند، در فضیلت

عزادرای و محروم بودن برای آن بزرگوار،

گفارت‌های متعددی ایراد فرموده اند. ابوعماره

گوید: "روزی به حضور امام ششم

صادق آل محمد (ع) رسیدم، فرمود اشعاری

در سوگواری حسین برای ما بخوان. وقتی

شروع به خواندن نمودم صدای گریه

حضرت برخاست، من می خواندم و آن

عزیز می گریست، چندان که صدای گریه

از خانه برخاست.

بعد از آن که اشعار را تمام کردم ، امام (ع)

در فضیلت و شواب مرثیه و گریاندن مردم بر

امام حسین (ع) مطالبی بیان فرمود و نیز از

آن جناب است که فرمود: "گریستن و

بی تابی کردن در هیچ مصیبتی شایسته

نیست مگر در مصیبت حسین بن علی ، که

شواب و جزای گرانمایه دارد.

حضرت باقرالعلوم ، امام پنجم (ع) به محمد بن

مسلم که یکی از اصحاب بزرگ او است فرمود:

"به شیعیان ما بگویید که به زیارت مرقد حسین

بروند، زیرا بر هر شخص بایمانی که به امامت ما

معترف است ، زیارت قبر ابا عبدالله لازم می باشد.



کارگاه های هدفمند قابستان ۹۸ در دبستان دوره اول دخترانه

تعاملات و روابط اجتماعی مهمترین عنصر سازنده هر جامعه ای می باشد. مهارت، داشت و ادراک صرفاً به صورت انفرادی کسب نمی شوند و بلکه در حین تعامل افراد با پیرامون خود به دست خواهد آمد. یادگیری تعاملی علاوه بر رشد جامعه پذیری دانش آموز، سبب می شود تا او مباحث آموزشی گسترده تر را در زمان کوتاه تر فرا گیرد. از این رو و با توجه به ضعف های احتمالی دانش آموزان در زمینه های مختلف آموزشی کارگاه هایی هدفمند در مباحث مختلف برای تمام پایه ها با توجه به نیازهای ایشان در نظر گرفته شد. کارگاه های مذکور از تابستان ۹۸ آغاز گردیده و در طول سال تحصیلی ادامه خواهد داشت.

عنوانین کارگاه ها: ۱- ورود به دوران نوجوانی ۲- املا و صحیح نویسی ۳- جغرافیا و جهت یابی ۴- ریاضی شیرین ۵- اوریگامی و عروسک سازی ۶- طراحی مسیر زندگی ۷- طب ستی ۸- کمک های اولیه

و اما کارگاه های برگزار شده تا کنون: ۱- ورود به دوران نوجوانی ویژه مادران پایه هفتم با رویکرد آشنایی و بررسی ویژگی دوران نوجوانی و تحلیل مشخصات روحی و جسمی دختران نوجوان. در این کارگاه پس از گروه بندی مادران و آشنایی آنان با یکدیگر، مادران محترم تجربیات خود را با هم گروهی ها به اشتراک گذاشته و به نتایج مشترک دست یافته‌اند. ۲- املا و صحیح نویسی با هدف تقویت هوش بصیری و آشنایی با شکل نوشتاری و معانی کلمات برگزار گردید.

۳- جغرافیا و جهت یابی ویژه دانش آموزان پایه هفتم و هشتم به صورت تلفیقی با درس فیزیک ویژه پایه نهم برگزار گردید. در پایه نهم نیز با تعریف جهت یابی و بردارها دانش آموزان باید با پیدا کردن دو نقطه مبدأ و مقصد بر روی زمین، اندازه مسیر و جابجایی را مشخص نمودند.

پایه مشخص می شود، نه دروس علوم انسانی.

۱۳. محتوا و متناسب نبودن مطالب درسی با ساعت تدریس و بی حوصلگی دانش آموزان به خاطر فکر زیاد و مدت طولانی و دیر نتیجه گرفتن از حل مسائل درسی باعث افت تحصیل خواهد شد.

برای آن که دانش آموز در این موقعیت قرار نگیرد و شرایط را برای خود و دیگران سخت نکند، روش ها و راهکارهای زیر پیشنهاد می شود :

۱. بیان دقیق انتظارات در آغاز درس، با توجه به هدف های آموزشی ۲. استفاده از تشویق های کلامی

۳. بهره گیری از آزمون های هدفمند، پرسش های مستمر و شفاهی باعث قوت استدلال و اتکا به نفس در دانش آموزان می شود.

۴. استفاده از خاصیت برانگیختگی مطالب

۵. ارائه مطالب آموزشی از ساده به دشوار

۶. کاربرد مثال های آشنا هنگام آموزش مطالب تازه

۷. بهره بردن از روش های متنوع آموزشی

۸. بحث گروهی، پرسش و پاسخ، گزارش انفرادی و گروهی، و هر تدبیر دیگری که دانش آموزان را در فعالیت یادگیری شرکت دهد، به مقدار زیادی انگیزه ای آنان را بالا می برد. خسته کننده ترین روش آموزشی آن است که معلم تمام وقت کلاس را به خود اختصاص دهد و فرصت هیچ گونه فعالیت و اظهار نظری را به دانش آموزان ندهد.

۹. کاستن از پیامدهای منفی مشارکت یادگیرندگان

۱۰. ارائه تکلیف های نه ساده، نه دشوار

۱۱. ارائه مطلب در ارتباط با موقعیت های واقعی زندگی

۱۲. توجه هر چه بیشتر به تفاوت های فردی و عادت به مطالعه و تفکر مستقیم و ایجاد مهارت و مطالعه درست و یادگیری و تکرار و تمرین تأثیر مثبتی در پیشرفت دروس علوم پایه بخصوص ریاضی را دارد.

خبر آموزشی

دوره های افزایی در دبستان دخترانه

آموزش، کاراترین ابزار و قویترین فرآیند موجود برای انتقال دانش و مهارت به نیروی انسانی و آماده تقویت نمودن آنان برای انجام وظایف می باشد. با تعلیم مهارت های ضروری موجب افزایش بهره وری در کادر می شود. ایجاد یک نظام آموزشی مطلوب و مناسب ، تا اندازه زیادی به ارتقا و توامندیهای نیروی انسانی منجر می شود.



آموزش صحیح به پرسنل همانند ورود خون تازه به رگهای سازمان است. برای استفاده از این خون ابتدا به ترسیم رگها سپس به تعیین مسیر انتهای آنها باید اندیشید. با توجه به اهمیت موضوع دبستان دخترانه شهدای متلفه اسلامی اقدام به برگزاری دوره هایی در زمینه آموزشی، هنری و مهارتی با مریضان کار آزموده و متخصص در همان حوزه که در مجموعه مشغول به فعالیت هستند، بهره مند شده و در شد و اعتدالی تجارب و مهارت های شغلی افراد قدم موثری را برداشته است.

علل ضعف دانش آموزان در درس ریاضی در دوره‌ی راهنمایی و چگونگی رفع آن

نقی کلارستاقی (کارشناس ریاضیات موسسه)

قسمت پایانی



(در شماره قبل به مواردی که موجب ضعف و بی انگیزگی دانش آموزان در درس ریاضی می شود پرداختیم که در این شماره ادامه ای این موارد در زیر می آید)

۸. محیط آموزشی با افت تحصیلی ریاضی رابطه معناداری را نشان می دهد به طوری که هر چه این محیط نامناسب باشد دانش آموزان در درس ریاضی ضعف بیشتری خواهد داشت.

۹. تراکم بیش از حد دانش آموزان در یک کلاس، موجب عدم رسیدگی کافی به دانش آموز شده و استعداد بعضی از دانش آموزان نهفته می ماند.

۱۰. بعضی از دانش آموزان به درس علاقه مند نیستند، اما در کنار دیگر دانش آموزان مشغول به تحصیل هستند و به دنبال مدرک گرایی می باشند. آگاهی خانواده ها و سوق دادن این دانش آموزان به کارهای مورد علاقه می تواند تأثیر بسزایی در پیشرفت آنان در حرفه های دیگر باشد تا آن که م屁股 و محل کلاس باشند.

۱۱. دروس مختلف مثلا دروس علوم پایه و دروس شفاهی و عملی نباید با هم مقایسه شوند. مدیران در صدهای قبولی رشته ها را با هم مقایسه کنند، نه دروس متفاوت، زیرا معلمین علوم پایه به خاطر درصد بالای قبولی کلیشه ای کار می کنند و دانش آموز از معلمین متعدد با کلاس های تقویتی و خصوصی نمره قبولی کسب می نماید.

۱۲. مدیران مدارس، دانش آموزان موفق در درس های سبک را مورد تشویق قرار می دهند و همین جایگاه و اهمیت، علاقه دانش آموزان را به سوی رشته های علوم انسانی سوق می دهد، چون نتیجه مطلوب تری در زمان کوتاه عایدشان می شود و استعدادها و خلاقیت ها در دروس علوم

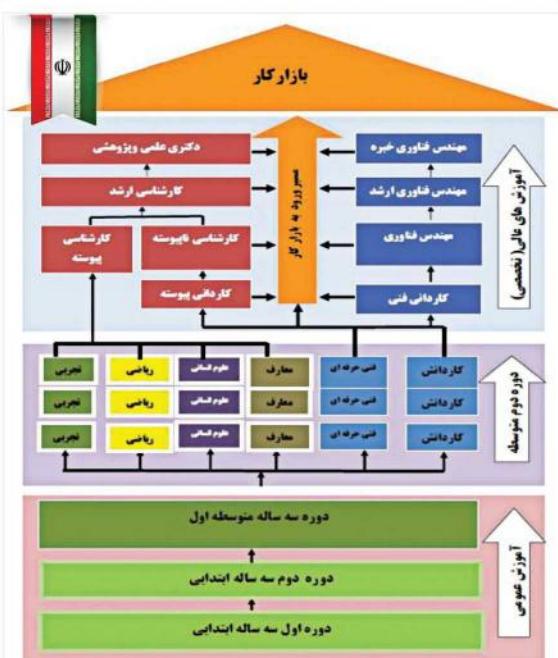


پیچ سرنوشت ساز

تشییخ فرآیند هدایت تحصیلی و شغلی دانش آموزان

برگه هدایت تحصیلی به وجود آمده باشد تصمیم بگیرند و تلاش کنند بر اساس شناختی که از میزان توانایی ها، رغبت، علاقه مندی ها و دانش خوددارند؛ رشته مورد علاقه شان را انتخاب کنند. علاوه براین باید تلاش شود تا تأثیر پذیری و فشارهایی که ممکن است از بیرون یا درون خانواده رخ می دهد را به حداقل برسانیم و آن را مدیریت کنیم. تا با توجه به سنجشی که از خود (خود واقعی) دارند به انتخاب رشته تحصیلی پردازنند. بهترین فرد برای هدایت، مشاوره و راهنمایی دانش آموز، مشاور مدرسه است. اگر دانش آموز و یا خانواده ها از بیرون کمک بگیرند ممکن است در آینده دانش آموز متحمل ضرر و زیان فراوانی شود.

ساختار نظام آموزش و پرورش جمهوری اسلامی ایران



توصیه مجدد به همه خانواده ها این است که بحث هدایت تحصیلی را جدی بگیرند و از اجبار فرزندانشان پرهیز کنند و برای رسیدن به آمال و آرزو هایی که خودشان به آنها دست نیافته یا حتی یافته اند، فرزندانشان را گرفتار نکنند. بهر حال افراد ویژگی ها و تفاوت های فردی و شخصیتی مختلفی با یکدیگر دارند و همه عالمان و صاحب نظران بر این موضوع واقف هستند و قرار نیست اگر من پدر، معلم یا پزشک بودم فرزند من نیز معلم یا پزشک شود. در طول دوران زندگی افراد بر اساس ویژگی های شخصیتی و توانایی های فردی می تواند در یک رشته یا رشته های خاص استعداد و توانمندی های خود را بروز دهد و باید این فضای برای شکوفایی استعدادها فراهم کنیم و خواهشمندم خانواده ها برای این امر تسهیل گر باشند و در یک فضای تعاملی و مشارکتی فرزندشان را کمک کنند.

در زمینه هدایت تحصیلی باید یک تعامل مثبت سه جانبی بین مدرسه، دانش آموز و اولیاء دانش آموز برقرار شود تا با این تعامل سه جانبی در نهایت دانش آموز بتواند بهترین رشته مدنظر خود را انتخاب کند.



• سیامک پیشکاری

با توجه به اهداف سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و تربیت دانش آموزانی با قابلیت استمرار ارزش های انقلاب اسلامی، هدایت تحصیلی و شغلی در تمام مقاطع تحصیلی از پیش تا سال دوازدهم معنا پیدا می کند، لذا جهت محقق شدن اقتصاد مقاومتی و تولید ملی، (مدیر سلامت تن و دروان موسسه) با توجه به اهداف سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و تربیت دانش آموزانی با قابلیت استمرار ارزش های انقلاب اسلامی، هدایت تحصیلی و شغلی در تمام مقاطع تحصیلی از پیش تا سال دوازدهم معنا پیدا می کند، لذا جهت محقق شدن اقتصاد مقاومتی و تولید ملی، نیروهای متعدد و متخصص موسسه فرهنگی شهدای متلفه اسلامی با توجه به برنامه ریزی های صورت گرفته، هدایت و کنترل این امر را با راهبردهایی که به صورت گزینه در متن زیر آمده است (و از اظهارات مسعود شکوهی، مدیر کل امور تربیتی و مشاوره وزارت آموزش و پرورش استنبط گردیده)، دنبال می نمایند :

- هدایت تحصیلی یکی از موضوعات مهم در نظام تعلیم و تربیت و یکی از اتفاقات مهم در زندگی هر فرد است که اغلب پایه گذار رشته شغلی فرد در آینده نیز خواهد بود، لذا این انتخاب از پیچ های مهم و سرنوشت ساز در زندگی دانش آموزان به شمار می آید.

- در نظام جدیدی که بر اساس سند تحول بنیادین آموزش و پرورش شکل گرفته است در بحث هدایت تحصیلی وارد مرحله نوینی شده ایم به این معنا که هدایت تحصیلی معنا و مفهوم و حتی چارچوب خاص خود را پیدا کرده که هر فرد بر اساس توانایی، استعداد، ویژگی های شخصیتی، تفاوت های فردی، ارزش ها و برخی ملاک های دیگر انتخاب رشته می کند. باید تلاش کنیم دانش آموزان در پایان دوره تحصیلی متوسطه اول به سطحی از شناخت و تمایز یافته باشد تا بتوانند دست به یک انتخاب آگاهانه و آزادانه بزنند. البته تا رسیدن به نقطه مطلوب هنوز نارسایی هایی در فرآیند هدایت تحصیلی وجود دارد، اما تلاش کردیم تا حداقل ها فراهم شود.

- هدایت تحصیلی امری فرآیندی است نه رخدادی مقطعي، ناگهانی و یکباره، بنابراین باید در طول دوران تحصیل دانش آموزان به هدایت تحصیلی او پرداخت و به همین دلیل در اولین مرحله و طی سه سالی که دانش آموزان در دوره تحصیلی متوسطه اول حضور دارند با تکمیل پرسشنامه و شرکت در آزمون های مشاوره ای تلاش می کنیم تا آنها به شناخت حداقلی از خود دست یابند.

- دانش آموز باید بتواند در پایان دوره تحصیلی متوسطه اول با کمک و مشورت مشاور، معلمان مدرسه، والدین و با توجه به شناختی که از توانایی ها و استعداد خود پیدا می کند یکرشته منطبق با توانایی ها و ویژگی های خود را انتخاب کند.

- تعلیم و تربیت وظیفه ای دارد تا طرح ریزی زندگی تحصیلی و شغلی دانش آموزان را فراهم کند و باید به دانش آموز فقط بگوییم که مطالبی را حفظ کند و سپس امتحان بدهد و این ویژگی یک نظام تعلیم تربیت فعال و پویا است و دانش آموز باید به ویژگی ها و توانمندی هایی دست پیدا کند تا بتواند از عهده تأمین نیازهای خود و جامعه اش برآید و از این جهت است که برنامه هدایت تحصیلی برای نظام تعلیم و تربیت جایگاهی بسیار ویژه و مهم دارد.

- توصیه به همه خانواده ها و دانش آموزان این است که فارغ از دانش آموز بتواند بهترین رشته مدنظر خود را انتخاب کند.

دستان پسرانه تهران (دوره دوم)

دستان پسرانه تهران (دوره اول)

ستاد

نیم خنک تابستان (۲)



تابستانی متفاوت در دستان پسرانه دوره دوم تهران جریان دارد. برنامه‌های تابستانی روز دوشنبه هفدهم تیرماه ۹۸ باحضور اکثریت دانش آموزان پایه های چهارم، پنجم و ششم در این مدرسه آغاز شد.



در این روز همکاران جدید به اولیا و دانش آموزان مدرسه معرفی شدند و مراسم صبحگاه با سخنرانی مدیریت دستان و حضور دانش آموزان در کلاس هایشان به پایان رسید.



برخی از کلاس هایی که در طول طرح تابستانی برنامه ریزی شده شامل عنوانین زیر می باشد: مهارت های زندگی، قرآن، کاغذ و تا، پژوهش، در پایه چهارم ساخت ماشین بادی، در پایه پنجم ساخت راکت آبی و در پایه ششم ساخت دارت بادی - راکت فشار هوا آسمان شب که مربوط به بحث های نجوم هست، معرق خلاقیت و ریاضی قندپله، بازی گروهی و ماتک سازی همچنین دانش آموزان روزهای چهارشنبه برنامه های اردویی خود را در اردوگاه حبیب (فرحزاد) می گذرانند.

نیم خنک تابستان (۱)

امسال هم همانند سال های گذشته برنامه های متنوع تابستانی از ۱۶ تیر ماه در مدرسه ابتدایی دوره اول پسرانه تهران آغاز شد و پچه ها بعداز حضور به همراه پدران و مادران در مدرسه حاضر شدند مسئولین مدرسه نیز به استقبال آنها رفتند بعداز اجرای صبحگاه و معرفی برنامه و همکاران آماده اعزام به اردوگاه حبیب (فرحزاد) شدند.



همچنین برنامه صبحگاه با حضور مدیر عامل محترم موسسه جناب آقا حائری زاده اجرا شد. برنامه های اردوگاه آموزش شنا، کلاس های مهارت های زندگی و قرآن و همچنین بازی های ورزشی بوده و به مدت ۶ الی ۷ هفته ادامه خواهد داشت.



همچنین در روز میلاد باسعادت امام رضا (ع) مراسم جشنی در اردوگاه برای پایه های اول تا سوم انجام شد که همراه با مسابقه های جذاب بود در پایان مراسم با صلوت خاصه آن امام عزیز و پذیرایی از دانش آموزان به پایان رسید.



برگزاری جلسه شورای مدیران



جلسه شورای مدیران در مورخه ۹۸/۴/۲۳ روز یکشنبه با حضور مدیر عامل محترم موسسه، مسئولین ستاد و مدیران مقاطع و با توجه به دستور جلسه زیر در محل سالن جلسات زنده یاد عسگر اوولادی (ره) برگزار گردید:

- ۱- ارائه گزارش ثبت نام و تحلیل مقایسه ای
- ۲- گزارش برگزاری پایگاه تابستانی به همراه آمار
- ۳- تبیین تعویم اجرایی سال تحصیلی ۹۸-۹۹ و اصول ناظر بر آن
- ۴- تذکرات

با توجه به عنوانین دستور جلسه، موارد زیر به عنوان مصوبات مورد تایید قرار گرفت:

- ۱- مدیران محترم در جهت طی روند ثبت نام اولیه به ثبت نام قطعی پیگیری های لازم را داشته باشند.
- ۲- شفاف سازی مفاد قراردادهای ثبت نام و توافق نامه توسط مدیران برای اولیاء انجام پذیرد.



۳- پیگیری روزشمار ثبت نام توسط مقاطع الزامیست.

۴- شرکت دانش آموزان در پایگاه تابستانی، در صورت انجام ثبت نام اولیه ممکن است.

۵- جدیت در جذب و انتقال دانش آموزان در تمامی مقاطع مورد توجه قرار گیرد.

۶- توزیع برنامه های آموزشی و تعویضی، پژوهشی و مهارتی، پرورشی و ورزشی در برنامه های پایگاه تابستانی با دقیق و قاطعیت دنبال گردد.

۹۸-۹۹



دبستان پسرانه دماوند

اردوگاه حبیب



اردوی تفریحی تربیتی اردوگاه حبیب (فرحزاد) دوره اول همراه با مادران محترم در روز پنج شنبه مورخ ۹۸/۰۴/۲۰ توفیق رفیق کارمان و لطف حق شامل حال کادر و معلمین دبستان دماوند گشت و نوگلان عزیز و معصوم دوره اول در قالب طرح اوقات فراغت پایگاه تابستانی راهی اردوگاه مجاهد صادق حاج حبیب الله عسگر اولادی (اردوگاه حبیب) شدند.

فضای اردوگاه عطرآگین از صفاتی دانش آموزان و صوت دلنشیں و شور و هیجان آنها شد. پرندگان و کبوتران می خوانند و نغمه سرایی می نمودند. فرح و شادی به معنی واقع کلمه زاده شد و فرزاد جان گرفت. در ابتدای اردو دانش آموزان وارد فضای زیبا و روح نواز اردوگاه حبیب شده و مشغول بازی و فوتبال و تنیس و طناب کشی گشتند. پس از چندی فعالیت و گرمای تابستان؛ کمی آب و شنا را بسیار دلچسب می نمود.

استخری زیبا و آبی گوارا و همراهی مدیریت محترم جناب آقای قاسمی و معاونت و مریم محترم پرورشی شور و هیجان دانش آموزان را چند برابر نمود.

پس از صرف ناهار و استراحتی کوتاه؛ کم کم لحظات ملکوتی اذان و زمان عاشقی فرا رسید؛ معاون و مریم پرورشی به آموزش وضو پرداختند و نماز ظهر و عصر به امامت مدیر محترم اقامه شد. روزها، روزهای مبارکی بود، سالروز ولادت آقا علی بن موسی الرضا و حضرت معصومه (س) معاونت محترم پرورشی به سخنرانی در خصوص اخلاق و سیره اجتماعی آقا امام رضا (ع) پرداختند.

و در نهایت مدیریت و مریم محترم پرورشی به مدح و مولودی خوانی در رثای حضرت رضا (ع) و حضرت معصومه (س) نائل آمدند به این امید که مورد قبول حضرت حق واقع گردد.

دبستان دخترانه تهران

حال و هوای حرم در مدرسه

صدای نقاره خانه‌ی حضرتی فضای مدرسه را پر کرده؛ مکانی از حرم امام رضا (ع) و چند گل دختر هم با شال سبز و غبارگیر مشغول خادمی جشن میلاد حضرت سلطان (ع) هستند.

دفتر دبستان هم هیاهوی دیگری دارد و همکاران با اشتیاق مشغول بسته بندی هدیه‌ی ویژه‌ی حضرتی (دُنْت و دُنَات و نبات) هستند و کلی از این ترکیب اسمی لبخند به لب همه آمده ...

بخش دیگری از همکاران عزیز هم در حیاط دبستان مشغول آماده سازی خوان کریمانه‌ی حضرتی هستند و مهیای پذیرایی از عاشقان امام مهریانی‌ها در روز میلاد ...



فضای مدرسه رنگ مهر و مهتاب گرفته و با آواز خوش تلاوت قرآن جشن میلاد عزیز زهراء (س) آغاز می شود ...

عزیز دخترانه دبستان صفتی می بندند به اجرای سرود و دکلمه و مدح و ثنا از حضرت علی بن موسی الرضا (ع) و با حضور افتخاری ذاکر اهل بیت (ع)، جناب آقای افخمی (مجـری سیما در کanal قرآن)، فریاد شادی و شور گل دختران و ذکر مقدس رضا رضا میشود زینت مجلس ساده‌ی ما

کبوتر دلهامان هوایی زیارت شده و اینجاست که به رسم ادب رو به حریم شاه خراسان صلوات خاصه‌ی حضرت را می خوانیم و از راه دور عرض ارادتی به آستان پرمهرشان می نماییم ...

نویست پذیرایی از مهمانان حضرتی است و همکاران با خلوص نیت سینی های چای شیرین و نان و ... را با مهر تمام بین گل دختران می گردانند ...

بچه‌ها گردآگرد هم نشسته اند و لقمه می گیرند و می خندند و بلند گویی دبستان در حال پخش وصف حال تک تک عزیزان:

کبوترم هوایی شدم / بین عجب گدایی شدم

دعای مادرم بوده که / منم امام رضا (ع) شدم ...

دبستان پسرانه پردیس

روزهای خوب تفریح و تحصیل



یک روز با نشاط در اردوگاه حبیب با برنامه‌های آموزشی، فرهنگی و تربیتی، با گذشت سه هفته از شروع پایگاه تابستانی، دانش آموزان دبستان پردیس در سه دوره اردیویی یک روزه (روزهای سه شنبه) در اردوگاه حبیب واقع در فرhzad شرکت نمودند.



در این دوره‌های اردیویی دانش آموزان تحت نظر مربیان متخصص آموزش شنا، این رشته ورزشی را آموزش دیدند.

همچنین از برنامه‌های فرهنگی تربیتی اردو (کارگاه آموزشی با موضوع ویژگی‌های دوست خوب، تغذیه سالم و فضای مجازی با محوریت استفاده درست از رسانه‌های ارتباط جمعی مانند تبلت و موبایل...) بهره برdenد.



در کنار این برنامه‌ها، مسابقات ورزشی فوتسال و دارت و طناب کشی نیز برای دانش آموزان در این دوره‌ها برگزار گردید.



دبيرستان دوره اول پسرانه دماوند

امام رئوف



به مناسبت ولادت علی ابن موسی الرضا علیه السلام و دهه کرامت مجلس جشنی در روز یکشنبه ۲۳ تیر ماه در نمازخانه مدرسه دوره اول شهدای موتلفه دماوند برگزار شد.



این مراسم که با مشارکت دانش آموزان هر سه پایه هفتم و هشتم و نهم و کادر مدرسه برگزار شد، ابتدا با پخش صلووات خاصه امام رضا (ع) همراه بود و پس از آن کلیپی تصویری درباره ای آن امام رئوف برای دانش آموزان پخش گردید.



سپس جوایزی به دانش آموزانی که نامشان رضا بود اهدا گردید و در پایان، مراسم با پذیرایی شیرینی و شربت خاتمه یافت.

دبيرستان دوره اول دخترانه تهران

خواهرا نه

از حرم تا حرم، اتبانها فاصله هست...
خواهر، معصومه (سلام الله علیہ) است و
برادر، رضا (سلام الله علیہ) ...
چه رابطه‌ی عزیزی...
خواهر زهر فراق نوشید در دوری یار...
برادر رفت تا کوتاه کند برگشت را... ولی قفس
نگذاشت...



خراسان اینگونه رضوی شد... و قم ادامه‌ی خراسان رضوی...
دو دلبند موسی بن جعفر (علیهم السلام)
دو قطب ایران شدند...
شکر خدا که جهان کردیم بی حرمی
پدرشان را دریقیع با ضریح طلایی...
دلمان را به هرقطب روانه کنیم، دستان نیاز
بی جواب برنیگردد...
بر سرمان دستان نوازشگران هست، چه
کبوتر امام رضا (ع) باشی و چه حضرت
معصومه (س)...
از قم تا مشهد فاصله یک صحن دل است....



به همین مناسبت جشن باشکوهی روز یکشنبه ۹۸/۴/۲۳ مصادف با میلاد باسعادت امام رضا (ع) با تلاوت قرآن کریم، اجرای دکمه، مولودی خوانی، مسابقه مداعی، پخش کلیپ ساخته شده توسط دانش آموز پایه نهم از دو سال تحصیلی که به مشهد مشرف شدند، برگزار شد.
همچنین یادبودی از طرف مدرسه به مناسب دهه کرامت، اهدا گردید.

دبيرستان دوره اول پسرانه تهران

پاتوق تابستانی آفتاب گردون



تیر ماه اولین روز پایگاه تابستانی دبیرستان دوره اول بود که دانش آموزان پایه هفتم و هشتم و نهم در کلاس های مهارتی و آموزشی فعالیت تابستانی خود را شروع کردند.

کلاس های این پایگاه به شرح زیر میباشد.
پایه هفتم : * معرق * سواد رسانه * دومینو *

پایه هشتم : * هواپسا * الکترونیک * پل ماکارونی * لذت علم

پایه نهم : * مسکاری * نجاری * تدوین فیلم * مهارت کاربردی کلاس ریاضیات و زبان ترمیک و مقاہیم قرآن و برگی از تاریخ از کلاس های آموزشی این پایگاه می باشد.



فصل هشتم

جشن میلاد امام رهبانی ها امام رضا علیه السلام در محل نمازخانه دبیرستان برگزار شد.
مولودی خوانی و سخنرانی از برنامه های این مراسم بود.



۶۰

دیبرستان دوره دوم پسرانه دماوند

نظم تابستانی



با شروع پایگاه تابستانی و ورود دانش آموزان جدید در پایه دهم معاون محترم انصباطی با بیان تذکرات انصباطی، اخلاقی و درسی و تبریک شروع پایگاه تابستانی شرح مختصری از برنامه ها را بیان نمودند.



در حال حاضر کلاس های درس که در پایگاه تابستانی برنامه ریزی شده، با جدیت و انگیزه معلمین محترم و دانش آموزان گرامی به صورت منظم در حال انجام است.



یکی از برنامه هایی که در پایگاه تابستانی به طور خاص در حال انجام است، توجه به کسب مهارت است. به همین منظور کلاس رنگ آمیزی ساختمان برای دانش آموزان گذاشته شده است و این حرفة به صورت عملی به دانش آموزان پایه دهم آموزش داده می شود.

دیبرستان دوره دوم دخترانه تهران

یک روز عالی در فرجزاد



دلمان روشن است به تمام اتفاقات در راه مانده، به تمام روزهای شیرین نیامده، به لبخندی که روزی بر لب هایتان می نشیند. به همین منظور اردوی تفریحی تدارک دیده ایم تا با پوند زیبایی ها و طبیعت زمینه های موقتی دانش آموزانمان را رقم بزنیم. در روز شنبه ۹۸/۴/۲۲ از ساعت ۸:۰۰ تا ۱۳:۰۰ دانش آموزان را به همراه مسئولان پایه و مریبان ورزش به اردوگاه حبیب فرجزاد بردیم که فضایی برای همدلی و صمیمیت است. از ورزشهایی چون شنا و والیبال گرفته تا بازی های گروهی هیجان انگیز

به این امید که از انرژی گرمای تابستان آماده سالی لبریز از تکاپو و تلاش شوند.

جشن باشکوه



در روز یکشنبه ۲۳ تیرماه، روز پربرکت میلاد سلطان سریر ارتضا، حضرت رضا(ع) جشن باشکوهی با حضور مدیریت محترم و سایر همکاران و دانش آموزان برگزار گردید.

برنامه با تلاوت آیاتی از کلام ا... مجید آغاز شد و پس از پخش کلیپ دعوت امام رئوف، مراسم مولودی خوانی توسط سرکار خانم عابدی برگزار گردید، شورونشاط و شادی دانش آموزان در این جشن وصف ناشدنی بود.

دیبرستان دوره دوم پسرانه تهران

تفریج در آهار



در روز چهارشنبه مورخ ۹۸/۴/۲۶ اردوی تفریحی آهار پایه دهم با حضور ۱۸ نفر از دانش آموزان این پایه برگزار شد. ابتدا دانش آموزان نسبت به فضای اردو توجیه شدند و سپس با حضوری در فضای تفریحی روستای آهار به تفریح و تفریج پرداختند. دانش آموزان در فضای طبیعی این روستا به صرف ناهار و بازی های دسته جمعی مشغول شدند و در ساعت ۱۴:۳۰ همه دانش آموزان به مدرسه بازگشتد.

سفر به آینده



در راستای تحقق اهداف عالی در مجموعه ای فرهنگی شهدا موتلفه اسلامی برنامه شرکت در اردوی علمی دانشگاه امیر کبیر روز یکشنبه ۹۸/۴/۲۳ در محل دانشگاه برگزار شد.

در این اردو دانش آموزان در همایش های علمی این دانشگاه حضور یافتند و در گروه های به انجام بازی های ریاضی پرداختند. این اردو توانست شناخت و انگیزه مناسبی در دانش آموزان ایجاد کنند.

ریسک ابتلا به بیماری‌های مختلف کاهش پیدا کند.

۴- کاهش وزن



اهدای خون منظم سبب کاهش وزن اهدا کنندگان می‌شود. به همین سبب افراد چاق یا دارای اضافه وزن می‌توانند از اهدای خون به عنوان یک روش کمک درمانی برای کاهش وزن خود بدون هیچ خطر استفاده کنند تا خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در آنها کاهش پیدا کند.

۵- ساخت گلbul‌های جدید خونی

پس از اهدای خون، بدنه شروع به فعالیت برای پرکردن گویچه‌های خونی و تامین مقدار مورد نیاز خون بدنه می‌کند که این سبب تولید سلول‌های جدید خونی و کمک به افزایش سلامت بدنه می‌شود

برای اهدای خون چه باید کنید؟

ابتدا درخصوص مسائل سلامت خود با پزشک مشاوره انجام دهید و با صلاح‌حید او این کار را انجام دهید. با خود خوراکی‌های شیرین همراه



تغییر الگوی غذایی و فعالیت بدنی، اضافه بالای چربی احتمال چاقی و بسیاری از بیماری‌ها را وزن او را اصلاح کنید.

باید بداین‌د که یک هدف مناسب برای یخچالتان را با غذاهای کم چرب، شیر کم چرب، اصلاح اضافه وزن یک کودک حفظ وزن میوه جات تازه پرکنید.

افزودنی و رنگ‌های شیمیایی هستند از آن استفاده اکثر نوشیدنی‌ها حاوی مقادیر زیادی شکر، مواد اضافه وزن او جبران شود.

نکنید و روزانه میوه جات و سبزیجات را به اندازه کافی مصرف کنید.

اگر کودک شما اضافه وزن دارد

بسیاری از کودکانی که اضافه وزن دارند و از آنها که در حال رشد هستند نیاز به کاهش وزن ندارند.

اما می‌توان اضافه شدن وزن آن‌ها را کنترل کرد تا با رشد قدری که دارند به وزن متعادل‌شان برسند. رژیم غذایی فرزندتان می‌باید از لحاظ مواد غذایی لازم برای رشد کودکان کامل و مطمئن باشد.



یک واحد خون اهدایی شما که فقط اندکی از خون موجود در بدنه شما است، می‌تواند جان سه نفر را از مرگ حتمی نجات دهد

اهدای خون، ضامن سلامتی

• مصطفی مسورو خسروی

(مربي بهداشت دبستان پسرانه تهران)

در رابطه با مزایای حاصل از اهدای خون به تفصیل می‌توان موارد زیر را نام برد:

۱- جلوگیری از بروز خطر هموکروماتوز

هموکروماتوز نوعی عارضه سلامتی است که به علت جذب بیش از حد آهن توسط بدن ایجاد می‌شود. این عارضه علل ارثی یا ژنتیکی دارد یا ممکن است در اثر کم خونی یا اختلالات دیگر ایجاد شود. اهدای منظم می‌تواند در کاهش مقدار اضافی آهن خون کمک کند و به این ترتیب از بروز این عارضه در افراد جلوگیری کند.

۲- ضد سرطان

اهدای خون همچنین می‌تواند در کاهش خطر ابتلا به انواع سرطان موثر باشد. با اهدا کردن، خون پاکسازی می‌شود و مواد سمی و ایجاد کننده سرطان در بدنه تا حد زیادی تولید نمی‌شوند

۳- سلامت قلب و کبد

اهدای خون در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و کبدی ناشی از میزان زیاد آهن در بدنه مفید است. داشتن رژیم غذایی غنی از خونکریزی، خوراک مغذی آهن به ویژه پروتئین‌های حیوانی می‌تواند سطح آهن در بدنه را حاوی پروتئین مصرف و افزایش دهد و از آنجایی که تنها مقادیر محدودی می‌تواند جذب بدن شود، آهن اضافی در قلب، کبد و پانکراس ذخیره می‌شود که بهترین سن برای اهدای این خود مسبب ابتلا به سیروز و نارسایی کبد، آسیب به پانکراس و خون بین ۱۸ تا ۶۰ سال یا اختلالات قلبی حیوانی ریتم نامنظم قلب است. اهدای منظم خون است و تفاوتی بین زن و مرد در اهدا وجود ندارد.

اضافه وزن کودکان و موارد درمان

• علی علیزاده (مربي بهداشت دبستان پرديس)



دلایل اضافه وزن و چاقی:

مسائل ژنتیکی و سبک زندگی و چگونگی تغذیه عوامل تعیین کننده وزن کودک هستند.

نداشتن فعالیت بدنی کافی و الگوهای تغذیه ای نامناسب نقش اصلی در اضافه وزن کودک دارند.

الگوی زندگی امروزی از فعالیت بدنی آدمها بسیار کاسته است و تلویزیون و بازی‌های رایانه‌ای، جایگزین بازی‌های کودکان و وزنان جلوگیری کنند فعالیت بدنی بیشتری

فعالیت بدنی آن‌ها شده است.

تعیین مقدار اضافه وزن در کودکان و نوجوانان:

مقدار BMI شاخص توده بدن با اندازه گیری قد و وزن محاسبه می‌شود و با مقادیر جداول رشد با توجه به سن و جنس کودک مقایسه می‌شود.

کودکان دارای اضافه وزن نیازمند حمایت های روانی خاصی از سوی والدینشان هستند،

سعی کنید فرزند شما احساس تفاوت با دیگر فرزندانتان نکند بجای آنکه مستقیماً روی اضافه وزن او متمرکز شوید به تدریج با

پیشنهاداتی برای رژیم غذایی سالم:

مقدار چربی و کالری مصرفی را به دقت چک کنید. غذاهای پرچربی به دلیل کالری

لزوم توجه به حرکات اصلاحی

گردآوری: وحید کنیری (قسمت اول)

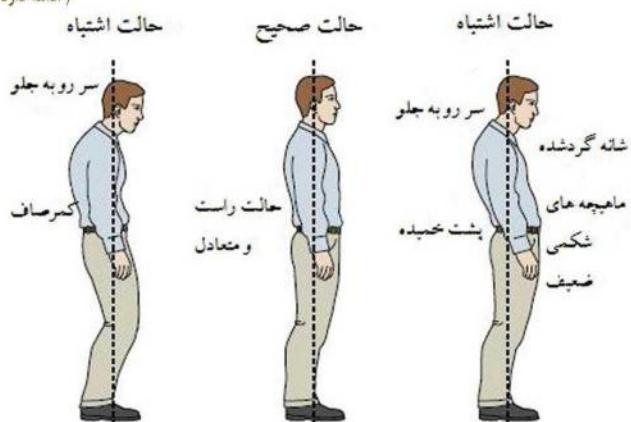
وضعیت بدنی در هنگام تمرین :
در انجام دادن تمارین حرکات اصلاحی باید به چند نکته توجه کرد:
۱- آگاهی از اثاث حکات ۲- انتخاب بعثت: و مفیدت: و سلله ۳- اراده

قوی و مقاومت مداوم در اجرای حرکات تمرين برای انواع مختلف ناهنجاری ها در حالت های گوناگونی مثل خوابیده به شکم، خوابیده به پشت، درازکش به پهلو، نشسته، چهار دست و پا، معلق در فضای ایستاده انجام می گیرد.

هدف از تمرین، پیشگیری و توانبخشی در پی بروز ناهنجاریها و آسیب‌های جسمانی و حفظ وضعیت مناسب است از این رو انواع تمرینها را می‌توان به جسمانی، روانی، مهارتی و حرکتی تقسیم کرد.

تمرین درمانی :

به دنبال تشخیص دقیق، امکان اقدامات تمرین درمانی فراهم می‌آید. از این رو
مربی باید تصمیم بگیرد که چه نوع تمرینهایی برای هر فرد مناسب است.
(ادامه ۱۵...)



د) دوره دوم متوسطه: بیل و هش

حامد توسلی

فراغت جشنواره ملی دانش آموزی امیرکبیر

جشنواره ملی دانش آموزی امیرکبیر از تاریخ ۲۲ تا ۲۴ مردادماه در دانشگاه صنعتی امیرکبیر و در بخش هایی همچون علوم کامپیوتر، گیاهان دارویی، هواشناسی، بازی سازی، ریاضی، سازه، شیمی، کتابخوانی، رباتیک و نقاشی و طراحی و ... برگزار می گردد. به علت کمبود وقت جهت ارائه آثار در بخش های علمی و فنی، فقط شرایط شرکت در بخش مسابقات هنری در ذیل آمده است:

مسابقات هنری در سه بخش طراحی و نقاشی و هنر دیجیتال و خوشنویسی در دو موضوع ۱- غدیرخم ۲- پژوهش برگزار میگردد.

آثار از لحاظ تکنیک (رنگ و روغن، آبرنگ، اکریلیک، آب مرکب، گرافیت، مداد رنگی، کلاژ...) و سبک کاملاً می‌تواند آزادانه ارائه شود و بوم مورد استفاده دارای ابعاد 70×50 باشد.

-شرکت در مسابقه برای عموم دانش آموزان بین سالین ۷ تا ۱۸ سال بدون

محدودیت رشته تحصیلی و جنسیتی است.

- زمان برگزاری مسابقه ۲۲ تا ۲۳ مرداد ماه
- تهیه‌ی تمامی ابزار مورد استفاده بر عهده شرکت کننده است و هر شرکت
کننده می‌تواند از این ابزار برای ایجاد پروژه‌ی خود استفاده کند.

دیگر عبارت نهاد

الف) د. تمام زیدی هادی خلیع غلاب خوشبخت کارشناس

ب) دوره اول و دوم ابتدایی: شادابی و پویایی علمی محیط کلاس درس یا
اگ) در تمام دوره ها موضوع عذری حم مسرب است.

درسته

معرفی کتاب

جاودا نه ویکتور هوگو

کتاب بینایان با عنوان اصلی *Les Misérables* شاهکار ویکتور هوگو است که در سال ۱۸۶۲ منتشر شد. این رمان به معنای واقعی کلمه غذای کاملی برای روح انسان است. کتابی که بدون تردید از جمله ماندگارترین رمان‌هایی خواهد بود که به عمر خود می‌توانید بخوانید. کتاب بینایان به صورت سوم شخص روایت می‌شود و در آن نویسنده زمان را به جلو و عقب می‌کشد و ماجراهای مختلف را روایت می‌کند.

این اثر هرآنچه را که لازم است درباره فرانسه قرن نوزدهم بیان کرده و یک اثر تاریخی، روانشناسانه، اجتماعی و عاشقانه محسوب می‌شود. ویکتور هوگو ۱۷ سال را صرف نوشتن این اثر برجسته کرده است.

رهبر معظم انقلاب سالها قبل درباره شاهکار «ویکتور هوگو» اینگونه اظهار داشته‌است: «به نظر من بینایان ویکتور هوگو برترین رمانی است که در طول تاریخ نوشته شده است. من همه رمان‌های طول تاریخ را خوانده‌ام، شکی در این نیست، اما من مقدار زیادی رمان خوانده‌ام که مربوط به حوادث قرن های گوناگون هم هست. بعضی رمان‌های خیلی قدیمی را هم خوانده‌ام. مثلاً فرض کنید کمدی الهی را خوانده‌ام. امیراسلان هم خوانده‌ام. الف لیله و هزار و یک شب را هم خوانده‌ام.

وقتی نگاه می‌کنم به این رمانی که ویکتور هوگو نوشته، می‌بینم این چیزی است که اصلاً امکان ندارد هیچکس بتواند بهتر از این بنویسد یا نوشته باشد و معروف نباشد و مثل منی که در عالم رمان بوده‌ام، این را ندیده باشم یا اسمش را نشنیده باشم ...

من می‌گویم بینایان یک معجزه است در عالم رمان‌نویسی، در عالم کتاب‌نویسی. واقعاً یک معجزه است ... زمانی که جوان‌ها زیاد دور و بر من می‌آمدند قبل از انقلاب، بارها این را گفته‌ام که بروید یک دور حتماً بینایان را بخوانید. این بینایان کتاب جامعه‌شناسی است، کتاب تاریخی است، کتاب انتقادی است، کتاب الهی است، کتاب محبت و عاطفه و عشق است.».

دانستیهای فناوری ...



علیرضا رضانی
(کارشناس فناوری اطلاعات)

استفاده از کلان داده‌ها برای تصمیم‌گیری در زندگی موردم

هم‌زمان با رشد سریع اطلاعات با آغاز قرن جاری، داده‌های عظیم یکی از بزرگترین مسائل بشر به خود اختصاص داده است.

به هر حال مقادیر ارزشمند پنهان زیادی در دل این حجم انبوه داده نهفته است. این داده‌ها بسیار ساختار دارای سه مولفه اصلی مقدار، نوع، و سرعت می‌باشند: مقدار، اندازه مجموعه داده می‌باشد.

نوع، انواع مختلف منابع و داده را تشریح می‌کند.

سرعت، بیانگر شتاب ورود و خروج داده هاست.

بعضی‌ها مولفه چهارمی را نیز تحت عنوان ارزش، متغیر مجازی اضافه نموده اند.



حجم عظیم داده‌ها می‌تواند چشم اندازها و واقعیت‌های بسیاری نظری تصمیم‌گیری، کشف بینش و بهینه‌سازی پردازش را فراهم آورد.

کمپانی‌ها منابع جدید زیادی را به واسطه سنسورها و وسیله‌های مشینی‌ها فراهم آورده‌اند و یا منابع اطلاعات جدیدی که توسط انسان‌ها در رسانه‌های گروهی و جریان کلیک‌ها تولید می‌شود.

این موضوع مهم در بیانیه گام انقلاب دوم نیز توسط رهبری اشاره شده است. متنی که متوجه فرازی از این گفتار ارزشمند است که بر «وظایف سنگین» و «نگاه مسئولانه‌ی دستگاه‌ها، اشخاص و نهادهای غیر حکومتی» در زمینه‌ی رسانه‌ها تأکید می‌کند، در شماره بعدی دو هفته نامه تقدیم حضور شما خوانندگان ارجمند می‌گردد.

من را بهتر بشناسید ...

ابوالفضل طالقانی نیا

(مسئول روابط عمومی دبیرستان دوره اول پسرانه)

آغاز رسالت تعلیم و تربیت در سنگر آموزش و پژوهش



بنده در مهرماه ۱۳۵۹ بعد از یک سال خدمت در مقطع راهنمائی به صورت حق التدریس با مدرک کارشناسی به استخدام رسمي آموزش و پژوهش درآمدم، در واقع جزو اولین گروهی بودم که بعد از انقلاب اسلامی جذب آموزش و پژوهش شدم.

از همان شروع کار به صورت تمام وقت در سمت معاونت مدرسه راهنمائی مشغول به کار شدم و از سال ۶۶ تا ۷۸ به مدت ۱۲ سال در مدارس شاهد مناطق ۴ و ۱۱ تهران، توفيق خدمت به فرزندان معظم شاهد و ایثارگر را داشتم و در این مدت نیمی از خدمت خود را در سمت مدیریت مدرسه سپری کردم.

در طول جنگ تحمیلی به علت مصدومیت همسرم در حادثه‌ای که در انفجار خیابان خیام تهران در سال ۶۱ رخ داد و ناشی از کینه‌ی منافقین کوردل بود، به علت بحران روحی و معالجات مستمر ایشان، فقط توانستم چند بار در قالب پشتیبانی از طرف بسیج مساجد در مناطق جنگی حضور پیدا کنم.

از سال ۱۳۸۹ پس از بازنشستگی در دبیرستان شهدای مولفه اسلامی (دوره اول) در سمت معاونت اضباطی مشغول به کار شدم و حدود ۳ سال در سمت مربی پژوهشی و پس از آن به عنوان مسئول روابط عمومی دبیرستان مشغول انجام وظیفه می‌باشم.

خداوند را شاکر هستم که مدت چهل سال در سنگر تعلیم و تربیت، خدمتگزار نونهالان و آینده سازان میهن اسلامی می‌باشم. توفیق همگان را در این رسالت عظیم از خداوند میان خواستارم.