

برنامه ریزی‌های آموزشی و مهارت زندگی در آستانه‌ی ورود به دانشگاه (صفحه ۵)

با توجه به اهمیت پایه دوازدهم و ورود دانش آموزان به دانشگاه و با بررسی‌ها و نیازسنجی‌های صورت گرفته برای جوانان در این سن بر آن شدیم تا جلسات آموزشی مدیریت خانواده و سبک زندگی را در کنار جلسات آشنایی با رشته‌های دانشگاهی برگزار کنیم



دو هفته نامه اطلاع‌رسانی، آموزشی و پرورشی شماره سیزدهم دوشنبه ۱۴ مرداد ۹۸ ۳ ذیحجه ۱۴۴۰

موسسه فرهنگی شهدای موقوفه اسلامی

نقشه راهی برای دانش‌آموختگان



عید سعید قربان
عید تقرب عاشقان حق
مبارک باد

عید سعید قربان
عید تقرب عاشقان حق
مبارک باد

مناسبت

۷ ذی الحجه، شهادت حضرت امام محمدباقر(ع)

نگاه کودکی ات دیده بود قافله را
تمام دلهره ها راه تمام فاصله را

هزار بار بمیرم برات، می خواهم
دوباره زنده کنم خاطرات قافله را

تو انتهای غمی، از کجا شروع کنم
خودت بگو، بنویسم کدام مرحله را؟

چقدر خاطره ی تلخ مانده در ذهنت،
ز نیزه دار که سر برده بود حوصله را

چه کودکِ بزرگی است این که دستانت
گرفته بود به بازی گلوی سلسله را

میان سلسله مردانه در مسیر خطر
گذاشتی به دل درد، داغ یک گله را

چقدر گریه نکردید با سه ساله، چقدر
به روی خویش نیاورده اید آبله را

دلیل قافله می برد پا به پای خودش
نگاه تشنه ی آن کاروان یک دله را

هنوز یک به یک، آری به یاد می آری
تمام زخم زبان های شهر هلهله را

مرا ببخش که مجبور می شوم در شعر
بیاورم کلماتی شبیه حرمه را

بگو صبور بلا در منا چه حالی داشت
که در تلاطم خون دید قلب قافله را؟

سیدحمیدرضا برقعی

رویدادها

هیجان و جذابیت برنامه های تابستانی همچنان در مقاطع ادامه دارد ...

در صفحات ۶ الی ۹



صاحب امتیاز:

نشریه داخلی موسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی

مدیر مسئول: حسین حائری زاده

سردبیر: وحید نوروزی

مدیر اجرایی: سید حسن صدری

صفحه آرایی و گرافیک: وحید نوروزی

دبیران گروه ها:

گروه آموزشی، پژوهشی: نفی کلارستانی(نوری)

گروه پرورشی: میلاد تاجداری

گروه ورزش: وحید کنیری

گروه هنر و زندگی: حامد توسلی

گروه سلامت: مصطفی مسرور خسروی

همکاران تحریریه:

منیره صداقت، زینب کلانتری، عاطفه دارویی

میلاد تاجداری، محمدحسین برازجانی، اسماعیل شبرنگ

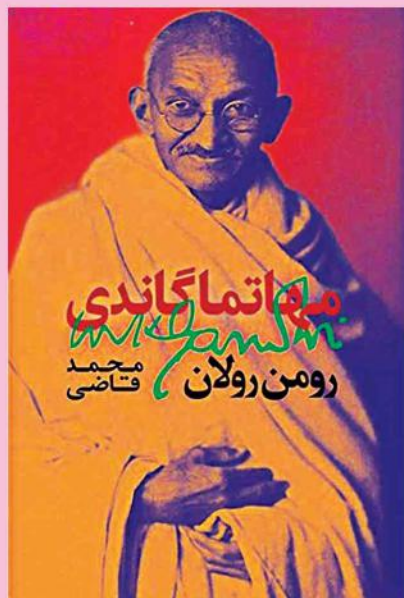
مصیب کریمی، علی جعفری، صابر اسدی

با تشکر از مدیران، معاونین پرورشی و آموزشی

و روابط عمومی مقاطع شهدای مؤتلفه اسلامی

معرفی کتاب

مهاتما گاندی به روایت رومن رولان



ادامه در صفحه ۱۲

ورزشی

اقلام سته در هنر خوشنویسی

ثلث
قَالَ كَيْفَ يَكْفُرُ الْفٰلِقُ
محقق
فَلْيَنْوَمُوا اَنَا اِنَّ اللهَ لَا يَكْفُرُ

نسخ
اَنْتُمْ اَعْلَمُ بِاللّٰغِ
ریحان
حَوْلَ الْاَرْضِ لَسْمٰوَاتِ الْعٰلِی

رقاع
لَتَأْتُنَّكُم بِهٖ اَنْبِیَآءٌ
توقع
بِئْسَ الرَّجُلُ الَّذِیْ یَعْبُدُ

اقلام السته، شش شیوه نگارش خوشنویسی اسلامی است. این خطوط در ایران و ترکیه به عنوان شش قلم "مستدیری" هستند که هنگامی که تحت قاعده و قانون صریح خوشنویسی "ابن مقله" در آمدند ...

ادامه در صفحه ۱۱



طلیعه نور

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

خلاصه ای از زندگانی حضرت عباس (ع)
در سال ۲۶ هجری قمری، عباس بن علی (ع)
با به عرصه گیتی نهاد.
مادر گرامیش فاطمه، دخت حزام بن خالد
بن ربیعہ بن عامر کلبی و کنیه اش (ام البنین
سلام الله علیها) بود.

چند سال پس از شهادت حضرت فاطمه
(س) بود، که امیرالمومنین از برادرش عقیل،
که به اصل و نسب قبایل آگاه بود،
درخواست کرد زنی را از دودمانی شجاع
برای او خواستگاری کند و عقیل، فاطمه
کلابیه (ام البنین) را برای آن حضرت
خواستگاری کرد و ازدواج صورت گرفت.

امیرالمومنین (ع) از این بانوی گرامی، صاحب
چهار پسر به نامهای عباس، عثمان، جعفر و
عبدالله شد.

عباس (ع) از برادران دیگرش بزرگتر بود و
هر چهار برادر به امام خویش، حسین (ع)
وفادار بودند و در روز عاشورا در راه آن امام
جان خود را نثار کردند.



ارادت قلبی ام البنین (س) به خاندان پیامبر
(ص) آنقدر بود که امام حسین (ع) را از
فرزندان خود بیشتر دوست می داشت؛
بطوری که وقتی به این بانوی گرامی خبر
شهادت چهار فرزندش را دادند فرمود: مرا از
حال حسین (ع) باخبر سازید و چون خبر
شهادت امام حسین (ع) به او داده شد، فرمود
رگهای قلبم گسسته شد، اولادم و هر چه
زیر این آسمان کبود است، فدای امام
حسین (ع)

دوران کودکی حضرت ابوالفضل العباس (ع):

در روزهای کودکی عباس، پدر گرانقدرش
چون آئینه معرفت، ایمان، دانایی و کمال در
مقابل او قرار داشت و گفتار الهی و رفتار
آسمانی اش بر وی تاثیر می نهاد.

او از دانش و بینش علی (ع) بهره می برد.

ادامه دارد ...

نقطه نظر با شماره...



چهارم نور

معجزه یعنی همین که در میان روضه ات
هر که گریان می شود، تا خانه خندان می رود

دریچه نور



کلام معصوم

سینه ی خردمند صندوق راز اوست و خوشرویی
وسيله ی دوستیابی و شکیبایی گورستان
پوشاننده ی عیب هاست
حکمت ۶ - نهج البلاغه

رتبه های فرهنگی - هنری کسب شده برون مدرسه ای توسط دانش آموزان دبیرستان های دوره اول شهدای مولفانه اسلامی در سال تحصیلی ۹۸-۹۷



دبیرستان دخترانه
دوره اول

رتبه	رشته	سطح	رده	نام	پایه
دوم	قرائت قرآن کریم	منطقه	قرآنی	محدثه حاجی مرادی	نهم
دوم	در مسیر شکوفایی	منطقه	فرهنگی هنری	تینا ملکی	هفتم
سوم	داستان نویسی	منطقه	فرهنگی هنری	فاطمه سادات حسینی	هفتم
دوم	قیلم مستند	منطقه	فرهنگی هنری	مینا رحیم رازع	هشتم
دوم	معرف کاشی	منطقه	فرهنگی هنری	محدثه آقایی	هشتم
سوم	نمایشنامه خوانی	منطقه	فرهنگی هنری	گروهی	نهم

دبیرستان پسرانه
دوره اول تهران

رتبه	رشته	سطح	رده	نام	پایه
دوم	ترتیل	منطقه	فرهنگی	مهدی حسین پور	نهم
اول	حفظ	منطقه	فرهنگی	محمد میلاد سمیعی	نهم
دوم	آذان	منطقه	فرهنگی	محمد رضا شیرخانی	نهم
دوم	حفظ (۵ جزء)	منطقه	فرهنگی	محمد میلاد سمیعی	نهم
دوم	قرائت	منطقه	فرهنگی	علی اشرفی	هشتم
سوم	حفظ	منطقه	فرهنگی	محمد حسین رستمی	هشتم
اول	آذان	منطقه	فرهنگی	علی اشرفی	هشتم
سوم	ترتیل	منطقه	فرهنگی	محمد حسین سموعی	هفتم
سوم	آذان	منطقه	فرهنگی	محمد رضا شیراززاد	هفتم
سوم	مداحی	منطقه	فرهنگی	محمد حسین نیاجی پور	هفتم
چهارم	سرود	منطقه	فرهنگی	سه پایه	سه پایه
دوم	تئاتر	منطقه	فرهنگی	سه پایه	سه پایه

دبیرستان پسرانه
دوره اول دماوند

رتبه	رشته	سطح	رده	نام	پایه
اول	احکام	منطقه	فرهنگی	علی واسعی	هفتم
سوم	احکام	منطقه	فرهنگی	سید امیر علی مهدی	هشتم
دوم	احکام	منطقه	فرهنگی	سید امیر حسین راحمی	نهم
دوم	حفظ موضوعی قرآن کریم	منطقه	فرهنگی	محمد رضا پارسائیکی	هفتم
سوم	حفظ موضوعی قرآن کریم	منطقه	فرهنگی	امیر حسین شهیدازی	هشتم
اول	حفظ موضوعی قرآن کریم (5 جزء)	منطقه	فرهنگی	امیر مهدی نورحسینی	نهم
اول و دوم	تفسیر قرآن کریم	منطقه و استان	فرهنگی	علیرضا شیرازی	هشتم
دوم	تفسیر قرآن کریم	منطقه	فرهنگی	محمد رضا زابری	نهم
دوم	نهج البلاغه	منطقه	فرهنگی	علیرضا اصائلو	هفتم
اول	نهج البلاغه	منطقه	فرهنگی	علی تقی بخشی	هشتم
دوم	نهج البلاغه	منطقه	فرهنگی	امیر مهدی حسینی	نهم
دوم	صحیفه سجادیه	منطقه	فرهنگی	علی نصر الهی	هفتم
سوم	صحیفه سجادیه	منطقه	فرهنگی	امیر حسین جهان مهر	هشتم
سوم	صحیفه سجادیه	منطقه	فرهنگی	محمد طاهای کاظمی	نهم
دوم	قرائت تحقیق قرآن کریم	منطقه	فرهنگی	محمد مهدی حیدری	هفتم
سوم	قرائت تحقیق قرآن کریم	منطقه	فرهنگی	حمین شاکری نسب	هشتم
دوم	قرائت تحقیق قرآن کریم	منطقه	فرهنگی	امیر محمد خانی	نهم
دوم	آذان	منطقه	فرهنگی	ماتی آقاگی	هفتم
اول	آذان	منطقه	فرهنگی	حمین قنّاح نماوندی	هشتم
دوم	آذان	منطقه	فرهنگی	محمد حسین بامداد	نهم
اول	مداحی	منطقه	فرهنگی	محمد امین حاج محمدی	هفتم
اول	مداحی	منطقه	فرهنگی	ماتی طلالی	هفتم
دوم	مداحی	منطقه	فرهنگی	امیر عباس امینی	نهم
دوم	انتشاه نماز	منطقه	فرهنگی	سید حسین میر عابدینی	هشتم
دوم	انتشاه نماز	منطقه	فرهنگی	علیرضا علیدوستی	نهم
اول	قرائت ترتیل قرآن کریم	منطقه	فرهنگی	امیر علی مافی قزوینی	نهم
اول	خوشنویسی	منطقه	فرهنگی	محمد مهدی محمودی	هشتم
اول	معرف کاری	منطقه	فرهنگی	علیرضا محمد مهدی	هشتم
اول	ساز کوبه ای (تپیک)	استان	فرهنگی	علی نصیریان	هشتم
اول	سنتور	منطقه	فرهنگی	فریدالدین کیاماری	هشتم
سوم	سرود	منطقه	فرهنگی	گروه سرود	هفتم و هشتم

برگزاری کارگاه آموزش طرح درس نویسی هدفمند و چرایی و چیستی آن

کارشناسی آموزش

طرح درس اساس و پایه آموزش را تشکیل می دهد. در واقع طرح درس، طرح آموزش است و در شکل بخشیدن به یادگیری نقش اساسی دارد. در ابتدا باید به این سوالات جواب دهیم که اساساً طرح درس چیست؟ چرا طرح درس می نویسیم؟ چه زمانی طرح درس می نویسیم؟ طرح درس دارای چه ساختاری می باشد؟ اصول اساسی نگارش طرح درس چه مواردیست؟

در این بخش از دو هفته نامه سعی شده چرایی و چیستی برگزاری کارگاه طرح درس نویسی هدفمند که در روز شنبه ۵ مرداد توسط آقای حاج آقاقلو در موسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی و با حضور معاونت آموزشی موسسه، معاونین آموزشی، مسئولین پایه و دبیران دبیرستان های دوره اول شهدای مؤتلفه اسلامی و با هدف ارتقاء مهارتی و فنی آنان برگزار شد، با جواب دادن به سوالات فوق شرح داده شود.



آموزشی، پژوهشی

الف- طرح درس چیست؟

طرح درس یک چهارچوب منظم و سازماندهی شده است که توسط معلم طرح ریزی می گردد و دارای مولفه های زیر می باشد:

- ۱- تصمیم گیری درباره اینکه چه محتوایی باید تدریس شود.
- ۲- به چه ترتیب و توالی درس ارائه گردد.
- ۳- چقدر زمان برای تحقق اهداف مورد نیاز است.

ب- چرا طرح درس می نویسیم؟

طرح درس برای معلم مانند نقشه راهی است که به او نشان میدهد برای رسیدن به مقصد چه تدابیری باید اندیشید. اهمیت و ضرورت طرح درس، مشابه طرح و نقشه ساختمان است. همان طور که یک مهندس ساختمان پیش از ساختن یک بنا به تهیه نقشه آن می پردازد، مربی نیز باید یک نقشه آموزشی طراحی کند که در آن محتوای آموزش، روش آموزش، رسانه ها و وسایل کمک آموزشی پیش بینی شود و مطابق این طرح به آموزش بپردازد. از جمله کارکردهای طرح درس می توان به موارد ذیل اشاره کرد:

- ۱- به آماده شدن مربی کمک می کند.
- ۲- به تداوم و استاندارد سازی آموزش کمک می کند.
- ۳- درون داد و برون داد فرآیند یاددهی و یادگیری را مشخص می کند.
- ۴- امکان پایش و ارزشیابی برنامه درسی را مستند می سازد.
- ۵- نحوه اجرای برنامه درسی را در مدرسه مستند می سازد.
- ۶- معلم بر اساس طرح درست درس پژوهی، تدریس پژوهی و اقدام پژوهی را فراهم می آورد.
- ۷- ارایه ی درس از راهی مربوط و معتبر دنبال می شود.
- ۸- همه ی نکات درس اهمیت در خور خود را خواهند داشت.

۹- تدریس کارا و موثر می شود

۱۰- اجرای طرح درس یک موقعیت یادگیری برای معلم است.

ج- چه زمانی طرح درس می نویسیم؟

سوالاتی بسیار اساسی است. در پاسخ به این سوال باید گفت، همیشه باید به تهیه طرح درس اقدام کرد. برخی می پرسند که آیا معلمان پرسابقه و پیش کسوت هم باید طرح درس داشته باشند؟ جواب این سوال نیز مثبت است. تهیه طرح درس ارتباطی با سابقه معلم ندارد. هر طرح درس با انتظار خاصی تهیه می شود. نمیتوان گفت معلم تازه کار دارای انتظار خاصی است، ولی معلم پیش کسوت چنین انتظاری ندارد! د- طرح درس دارای چه ساختاری می باشد؟ طرح درس در قالب ها و ساختار های متفاوتی (طرح درس مبتنی بر روش های تدریس و آموزش و ساختار های متفاوتی (طرح درس مبتنی بر روش های تدریس و آموزش فراگیر- طرح درس مبتنی بر خلاقیت- طرح درس مبتنی بر روش های تدریس مختلف- طرح درس مبتنی بر مهارت آموزی- طرح درس مبتنی بر فعالیت های گروهی / همیاری- طرح درس مبتنی بر روش پرسش و پاسخ - طرح درس مبتنی بر روش تدریس کاوشگری و حل مسئله- طرح درس ترجیحی) نوشته می شود ولی ویژگی ها و ساختار مشترک زیادی دارند که شامل:

۱. موضوع/ مساله ۲. محل، تاریخ، مدت زمان (استمرار) ۳.اهداف یادگیری

۴. فهرست محتوا و سازمان آن (ترتیب ارایه) ۵. روش های آموزش

۶. رسانه ی مورد استفاده ۷.سنجش ۸.ارزشیابی ۹.مرور ۱۰.منابع و مآخذ

ه- اصول اساسی نگارش طرح درس چه مواردی می باشد.

همانند هر مهارت دیگری، توان نگارش طرح درس با تمرین، گذشت زمان و کسب تجربه ارتقا می یابد. از اصول اساسی برای نگارش طرح درس می توان به انسجام، تنوع و انتعاط پذیری اشاره کرد. اما اصول دیگری نیز برای هر طرح درس حاکم می باشد که می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ۱- جلب توجه ۲- مطلع کردن یاد گیرنده از اهداف ۳- تحریک و فراخوانی دانش قبلی ۴-انتخاب و ارایه ی مواد آموزشی برانگیزاننده ۵-تدارک راهنمای یادگیری ۶-تشخیص ۷-فراهم کردن بازخورد ۸-سنجش عملکرد ۹-توجه به حفظ و انتقال نتیجه گیری:

طرح درس گزینه ای نیست که بتوان آن را انتخاب کرد یا نکرد. نگارش طرح درس یک الزام حرفه ای و گاه یک الزام سازمانی است. معلمان در انتخاب چارچوب نگارش طرح درس آزاد هستند، با این حال هر چارچوبی را که معلمان برای نگارش طرح درس انتخاب می کنند، نمی توانند از عناصر اصلی طرح درس (یعنی هدف، روش تدریس، سازمان دهی محتوا، روش های ارزشیابی و مواد آموزشی) غفلت بورزد.

منابع و مآخذ

۱- دکتر محرم آقازاده، محرم نقی زاده، "راهنمای عملی نگارش طرح درس" ۲- لیلیا بذرافکن، کریم عباسی، تراجل نگارش و تنظیم طرح دوره و طرح درس "۳- لوی، برنامه ریزی درسی مدارس، ترجمه فریده مشایخ، انتشارات مدرسه، ۱۳۹۰

اخبار آموزشی

دوره های آموزشی سواد رسانه در دبیرستان دخترانه دوره دوم

در دورانی قرار گرفته ایم که فضای اطلاعاتی و رسانه ای به طور ملموس و پیچیده با فضای تربیتی حاکم بر جامعه بخصوص خانواده گره خورده و از تأثیرگذاری آن نمیشود

چشم پوشی کرد.

در همین راستا دوره آشنایی با تکنیک های رسانه ای با حضور جناب آقای سعیدی کارشناس رسانه و از فعالان حوزه جنگ نرم در روزهای دوشنبه و در طول تابستان برای دانش آموزان دبیرستان دخترانه دوره دوم برگزار می گردد.





نقشه‌راهی برای دانش‌آموختگان

برنامه ریزی‌های آموزشی و مهارت‌زندگی در آستانه‌ی ورود به دانشگاه

• کارشناسی آموزشی

با شروع تابستان و پس از برگزاری کنکور سراسری و فراغت از مطالعه یک ساله برای کسب موفقیت در کنکور، به طور معمول دغدغه انتخاب رشته به سراغ دانش‌آموزان می‌آید.

با توجه به اهمیت پایه دوازدهم و ورود دانش‌آموزان به دانشگاه و با بررسی‌ها و نیازسنجی‌های صورت‌گرفته برای جوانان در این سن بر آن شدیم تا جلسات آموزشی مدیریت خانواده و سبک زندگی را در کنار جلسات آشنایی با رشته‌های دانشگاهی برگزار کنیم. این جلسات به مدت پنج هفته به همراه جلسه‌های آموزشی معرفی رشته‌های دانشگاهی برای فارغ‌التحصیلان پایه دوازدهم برگزار می‌گردد که شرح آن را در ادامه مشاهده می‌فرمایید:

الف) جلسات آموزشی مدیریت خانواده و سبک زندگی :

با توجه به نیاز روزمره جوانان جهت کسب مهارت‌های زندگی، موضوعات سبک زندگی اسلامی ایرانی، ناهنجاری‌های اجتماعی، ازدواج و خانواده، بلوغ اقتصادی و سواد مالی و اشتغال به مدارس ارائه شد. همکاران گرامی در دبیرستان‌های دوره دوم با توجه به نیازسنجی‌های صورت‌گرفته و محدودیت زمانی، مباحثی را انتخاب و در قالب کارگاه‌ها و نشست‌های جذاب به فارغ‌التحصیلان آموزش می‌دهند.

ب) فرآیند معرفی و انتخاب رشته‌های دانشگاهی :

تلاش‌ها، برنامه‌ریزی و درس‌خواندن‌های کنکور تمام شده و برای اینکه دانش‌آموزان بتوانند درباره انتخاب رشته درست تصمیم بگیرند، اطلاعات مختلفی نیاز دارند که مهم‌ترین آنها، شناختی است که به تدریج از خودشان به دست آورده‌اند. آرزوها، اهداف، علاقه‌ها و تصویری که از خودشان دارند مهم‌ترین عامل در همه تصمیم‌گیری‌ها از جمله انتخاب رشته می‌باشد.

بخش دیگری از اطلاعاتی که برای انتخاب رشته نیاز می‌باشد، آشنایی با رشته‌ها و دانشگاه‌هایی است که قصد انتخاب آنها را دارند. تحصیل در هر رشته دانشگاهی جزو سوابق زندگی‌شان می‌شود و در آینده آنها تأثیر تعیین‌کننده‌ای دارد. این انتخاب، تحت تأثیر دو عامل درونی و بیرونی است. عوامل درونی در کنترل فرد هستند، که به معنی عدم تأثیرپذیری از عوامل بیرونی نیست. اما عوامل بیرونی تا حدودی از اختیار فرد خارج هستند و به صورت غیر مستقیم انتخاب او را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

منابع شناخت و کسب آگاهی :

داوطلبان آزمون سراسری مجاز به انتخاب رشته به صورت خاص برای شناخت و کسب آگاهی در خصوص یک موضوع یا پدیده خاص نیازمند ترسیم نقشه‌هایی هستند که ویژگی‌ها، و ارتباط درونی و بیرونی و عوامل مؤثر بر تغییر و تحول آن پدیده در آینده را نشان می‌دهد. دانش‌آموزان منابع زیر را برای شناخت و کسب آگاهی در اختیار دارند:

الف) استفاده از نظرات و مشورت‌نهادها یا افراد دارای صلاحیت

ب) دانش و اطلاعات انباشته شده درباره ماهیت و چگونگی موضوع

ج) روش علمی

یکی از منابع آگاهی استفاده از نظرات و مشورت‌ها، نهادها یا افراد دارای دانش و تجربه که شناخت لازم را از رشته‌های دانشگاهی و آینده شغلی آنها ندارند، می‌باشد. یکی دیگر از منابع مذکور استفاده از

دانش و اطلاعات انباشته شده‌ای است که از طریق بررسی‌های علمی، داده و اطلاعات مستند و تا حدودی نیز کوشش و خطا به وجود آمده است. منابع مکتوب اعم از کتب، رسانه‌های دیداری و شنیداری یکی از روش‌های ارائه دانش و اطلاعات است. بنابراین استفاده از این منابع لازم اما کافی نیستند. روش علمی، فرآیندی منظم و هدفمند است که دانش و اطلاعات حاصل شده را با نظرات و تجارب نهادها و افراد صاحب نظر تلفیق و معتبرترین داده و اطلاعات را در اختیار فرد قرار می‌دهد.

آشنایی با رشته‌های دانشگاهی :

دانش‌آموزان می‌بایست نسبت به شناخت صحیح و واقع‌بینانه از رشته‌های دانشگاهی مرتبط با گروه آزمایشی خود، اقدام نمایند تا ضمن کسب آگاهی لازم و اطلاعات کافی در زمینه رشته‌های مورد نظر، با آمادگی کامل و به دور از هرگونه هیجان ممکن اقدام به انتخاب رشته نمایند. مواردی که می‌تواند به ما در یک انتخاب رشته صحیح یاری نماید، به قرار زیر است :

الف) کتاب‌های معرفی رشته‌های تحصیلی

مجموعه آثاری که در مورد معرفی رشته‌های تحصیلی دانشگاهی تألیف یا تدوین گردیده‌اند، زیاد نیستند، اما مطالعه همین عناوین محدود این فرصت را فراهم می‌آورد که با مطالعه دقیق آنها شناختی نسبی از رشته‌های مورد نظر خود به دست آورند و هنگام تکمیل فرم انتخاب رشته، مفاد این کتاب‌ها را در نظر بگیرند.

ب) سایت اطلاع‌رسانی دانشگاه‌های کشور

از دیگر منابع قابل استفاده و بسیار مفید در زمینه انتخاب رشته‌های تحصیلی، پایگاه اطلاع‌رسانی دانشگاه‌ها می‌باشد. با مراجعه به سایت دانشگاه‌ها می‌توان با گروه‌های آموزشی، دانشکده‌های هر دانشگاه و هم‌چنین اعضای هیئت علمی گروه‌های آموزشی و دانشکده‌ها و عناوین و دروس و واحدهای درسی هر رشته آشنا شده و اطلاعات سودمندی در این موارد نیز کسب نمود.

پ) دانشجویان، استادان، فارغ‌التحصیلان یا شاغلان هر رشته

در مورد رشته‌های تحصیلی مورد علاقه می‌توان با دانشجویان، اساتید، فارغ‌التحصیلان هر رشته یا شاغلان مرتبط با هر رشته که آگاهی‌های کاملی راجع به رشته خود دارند و اشراف لازم برای پاسخ‌گویی به پرسش‌های داوطلبان در زمینه رشته تحصیلی، بازار کار رشته مورد نظر و ... آشنا شده و اطلاعات سودمندی در این موارد دریافت کنند.

ت) اعضای خانواده

دانش‌آموزان با مطالعه دقیق رشته‌های دانشگاهی مرتبط با گروه آزمایشی خود و با در اختیار قرار دادن اطلاعات اکتسابی این رشته‌ها به اعضای خانواده با آنان به مشورت پرداخته و از آنها یاری بجویند. تجربه تحصیلی سایر اعضای خانواده که به فاصله چند سال قبل از در یکی از رشته‌های تحصیلی مشغول به تحصیل بوده و در حال حاضر یا فارغ‌التحصیل رشته خود هستند یا آنکه سال‌های پایانی تحصیلات خود را می‌گذرانند، نیز می‌توانند در این زمینه کارگشا باشد.

ث) مشاوران تحصیلی و دبیران آموزش و پرورش

برای آشنایی با رشته‌های تحصیلی می‌توان از تجارب و آموخته‌های دبیران سود برد، دبیران به دلیل ارتباط با چندین نسل از دانش‌آموزان با روحیات مختلف، گنجینه‌ای از تجارب ارزشمند در زمینه‌ها و گرایش‌های مختلف آموزشی و تحصیلی همراه خود دارند که می‌توانند دانش‌آموزان را به طور قابل توجهی در زمینه انتخاب رشته یاری نمایند.

ج) سلسله مطالب مندرج در هفته‌نامه‌های پیک سنجش

مطالعه مستمر هفته‌نامه پیک سنجش از دیگر مواردی است که می‌تواند به انتخاب رشته صحیح داوطلبان کمک کند.

دبستان پسرانه تهران (دوره دوم)

خاطرات پدر و پسر



یکی از فعالیتهای تابستانی دبستان دوره دوم برگزاری اردوهای مشترک دانش آموزان و پدران است، هدف این اردوهای نیم روزه ایجاد فضایی شاد و مفرح و تربیتی برای دانش آموزان است. اردوگاه حبیب لحظات زیبایی را در خاطرات دانش آموزان پایه پنجم و پدرانشان ثبت کرد.

مکاترونیک در دبستان



یکی از کلاسهای دبستان دوره دوم در تابستان و سال تحصیلی درس مکاترونیک می باشد. این درس در تابستان در سه مقطع چهارم و پنجم و ششم برگزار می گردد. در پایه چهارم، ساخت ماشین بادی و ماشین کشی در حال انجام است که مسابقات ماشین بادی در فضای مدرسه و در میان دانش آموزان برگزار گردید. در پایه پنجم دانش آموزان راکت آبی را درست می کنند و سپس در حیاط مدرسه به مسابقه خواهند پرداخت و در پایه ششم دارت بادی و ساخت راکت فشار هوا انجام می شود. مسابقات دارت بادی بین برگزیدگان کلاسهای ششم (مسابقات کلاسی) در حیاط مدرسه برگزار شد. مسابقات شامل هدف های مختلف از جمله هدف های ثابت و متحرک بودند و در فاصله های متفاوت برگزار و برندگان معرفی شدند. هدف از این پژوهش ها آشنایی کاربردی و علمی از جمله نیروی اصطکاک، فشار هوا و ... می باشد که در گروهی کار عملی انجام می شود.

دبستان پسرانه تهران (دوره اول)

از نقاشی تا نمایش

این هفته در طرحی که قالب کلاس قرآن در اردوگاه حبیب (فرحزاد) برگزار شد، دانش آموزان پایه سوم نوع جدیدی از بیان داستان های قرآنی را تجربه کردند. وقتی دانش آموزان وارد کلاس شدند، برگه های سفیدی در اختیارشان قرار گرفت و به صورت نیم دایره در کلاس نشستند و وسط این نیم دایره پر از مداد رنگی شد، بعد معلمان، دانش آموزان را به گروه های ۲ و ۴ نفره تقسیم کردند و هر گروهی همراه با معلم یک مدلی از نقاشی را آموزش میدیدند و یک حیوان یا انسان میکشیدند، پس از اتمام طرح اولیه دانش آموزان متناسب با چیزی که کشیدند شروع به رنگ آمیزی می کردند و بعد آنچه که کشیدند و رنگ کردند را با قیچی از برگه اصلی جدا کردند، سپس در فضای دیگری و با شکل نشستن خاصی مستقر شدند.



معلمان وارد آن فضا شدند و شروع به تعریف داستانی کردند که نقاشیهایش توسط دانش آموزان آماده شده بود، داستانی که به صورت نمایشی برای بچه ها تعریف شد داستان مربوط به حضرت نوح (ع) بود و بعد از بازی نمایشی معلمان دانش آموزان حیواناتی را که نقاشی کرده بودند، داخل کشتی حضرت نوح (ع) که طراحی شد قرار دادند.



ستاد

برگزاری جلسه شورای مدیران



جلسه شورای مدیران در مورخه ۹۸/۰۵/۰۶ روز یکشنبه با حضور مدیرعامل محترم موسسه، مسئولین ستاد و مدیران مقاطع و با توجه به دستور جلسه معین در محل سالن جلسات زنده یاد عسکراولادی (ره) برگزار گردید و مواد زیر جهت اجرا و پیگیری مورد تصویب قرار گرفت:

- ۱- پیگیری تبدیل پیش ثبت نام ها به ثبت نام قطعی
- ۲- در طول سال تحصیلی به جز مبلغ شهریه، مبلغ جداگانه ای از اولیاء دریافت نگردد.
- ۳- تحویل پرونده ی دانش آموزان جهت انتقال به سایر مدارس بابت هماهنگی و کسب مجوز از موسسه انجام پذیرد.
- ۴- مدیریت هزینه و صرفه جوئی در مدارس همچنان دنبال گردد.



- ۵- پیشنهادات اصلاحی در فعالیت های مختلف مدرسه به صورت مکتوب به دفتر مدیرعامل ارسال گردد.
- ۶- مدیران توجه داشته باشند که اعضای انجمن اولیا و مربیان و عموم والدین محترم در چارچوب مسئولیت های خویش، در امور مدرسه مشارکت داشته باشند.
- ۷- موانع و مشکلات مربوط به انتقال دانش آموزان پایه پیش دبستانی به اول، ششم به هفتم و نهم به دهم توسط موسسه و مدیران مقاطع مورد آسیب شناسی قرار گیرد.

دبستان پسرانه دماوند

آیین پهلوانی و بزرگمردان کوچک



همین که نام پهلوان به میان می آید ناخودآگاه مرغ دل به دور آستان زیبای مظهرالعجایب امیرمومنان حضرت علی (ع) به پرواز درمی آید.

قلب به یاد دلآوری های باب الحوائج قمر منیر بنی هاشم حضرت عباس (ع) به جوش و خروش می افتد، وه چه ورزش زیبایی، جسم و روح با هم درآمیخته می شود و در تلاقی این دو؛ دل مصفا و فضا پر از عطر یاس و سیب می گردد.

کبوتران کوچک و معصوم گود؛ روانه گنبد طلالی امام رضا می شوند و فاصله ی فرش تا عرش را با پر و بال کوچک خود طی می کنند و فضا را پر از عطر عاشقی و حرم خورشید هشتم می کنند.



علاوه بر ورزش؛ پهلوانک های کوچک دبستان دماوند در ابتدای ورود؛ به یادگیری احکام، اخلاق و سیره ی عملی شهدای عزیزمان می پردازند.

سپس ورزش با تلاوت آیات قرآن شروع و جسم روح در دریای عشق به محمد و آل محمد مطهر و متبرک می شود.

دبستان دخترانه تهران

نبرد با ابرهه

روزهای گرم تابستان است و سر و صدای شادی دانش آموزان حیاط دبستان را پر کرده است، صف به صف دانش آموزان آماده ی حضور در کلاس های پایگاه تابستان می شوند ...

نوبت کلاس دومی هاست و داستان جدید پیش رو .. از پله های ورودی نمازخانه که پایین می روم سر و صدای شادی دخترکان سر ذوقم می آورد ... حلقه اجتماعشان به گرداگرد ماکت خانه ی خداست و پر شور و هیجان به تصویر مقابلشان نگاه می کنند . ورودم به نمازخانه مساوی است با موجی از پرسش های گل دختران؛

شوق دیدار کعبه درچشمانشان دیدنی است؛ به گرد خانه ی خدا حلقه می زنیم و با نام و یادش ماجرای شنیدنی امروز را آغاز ...



یکی از دخترکان لباس نبرد برتن کرده و با نوای طبل جنگ به میانه ی میدان می آید و می خواند:

کی بود؟ کی بود؟ ابرهه / خونهایش کجاست؟ تو مکه. و شروع می کند به رزم خواهی و یارکشی برای نبرد با خانه ی خدا ...

گروهی از دخترکان نمادین به یاریش می آیند و با ساخت ماکت های فیل، طبل جنگ را به صدا در می آورند ...

پخش صدای فیل از بلندگوها نشان از حمله ی سپاه ابرهه می دهد و گل دختران به گرد کعبه ی معظمه به تکاپو افتاده اند ...

باید برای دفاع از حریم الهی چاره بیاندیشند و اینجاست که با کاغذهای رنگی ابابیل می سازند و با سلاح کوچک سجیل به نبرد با سپاهیان فیل میروند.

طبل جنگ به صدا در آمده و پرندهگان کوچک پشت کعبه پنهان شده اند و به یکباره با شعار خودجوش (مرگ بر ابرهه) باران کاغذریزه هاست که بر سر سپاه فیل می آید و در آنی سپاهیان ابرهه نقش بر زمین می شوند ...

صدای شادی و هیجان گل دختران فضای نمازخانه را لبریز کرده و اینجاست که مشت های کوچک گره کرده شان می شود آیات سجیل بر سر شیطان بزرگ و پر شور و هیجان به گرداگرد لشکر شیطان فریاد می زنند: مرگ بر آمریکا / مرگ بر اسرائیل ..

دبستان پسرانه پردیس

فضا سازی با نشاط



در ایام تابستان همکاران آموزشی و پرورشی دبستان با همکاری یکدیگر به کار فضا سازی دبستان پرداخته تا فضایی شاد و با نشاط برای دانش آموزان در طی سال تحصیلی جدید فراهم گردد. بخشی از فعالیت فضا سازی با مقوا و کاغذ رنگی توسط همکاران را به تصویر کشیده ایم.



فعالیت های ورزشی پایگاه

با نزدیک شدن به هفته ی پایانی پایگاه تابستانی دانش آموزان دبستان پردیس که در روزهای یکشنبه فعالیت های ورزشی را آموزش دیده و تمرین می کردند، از این فعالیت ها استقبال و اظهار رضایت نموده و از آمادگی لازم در زمینه فعالیت های ورزشی برای سال تحصیلی برخوردار گردیدند.



از جمله رشته های ورزشی پایگاه تابستان: آموزش انجام حرکات ایستگاهی، هندبال، ژیمناستیک، بسکتبال و شنا توسط مربیان ورزشی این رشته ها صورت پذیرفته است.

دبیرستان دوره اول پسرانه دماوند

شور شاهان دشت



اردوی تفریحی شاهان دشت در تاریخ ۲۵ تیرماه ۹۸ برگزار شد.

در این اردو حدود ۸۰ نفر از دانش آموزان به همراه ۸ نفر از کادر مدرسه حضور داشتند.

در این روز حوالی ساعت ۷:۳۰ صبح، دانش آموزان پس از گروه بندی شدن داخل اتوبوس ها مستقر شدند و پس از قرائت آیه ی مبارکه ی آیه الکرسی و جمع آوری صدقه ی اختیاری از دانش آموزان شروع به حرکت از جلوی درب مدرسه نمودند.

پس از حرکت ماشین و طی مسافتی هنگام مشاهده ی بقعه ی مبارکه ی امامزاده هاشم در ابتدای جاده ی هزار سلام دسته جمعی توسط دانش آموزان به این امام زاده ی جلیل القدر داده شدو نهایتا پس از حدود دو ساعت اتوبوس ها به پارکینگ شاهان دشت رسیدند.

بعد از پیاده روی بیست دقیقه ای و رسیدن به آبشار دانش آموزان شروع به آب تنی کرده و از فضا و آبشار زیبای شاهان دشت لذت بردند و در آخر برای صرف میان وعده ی نان و پنیر و گوجه که توسط مدرسه برای آنان تدارک دیده شده بود رفتند.

اردوی شاهان دشت حوالی ساعت ۱۴:۳۰ پایان یافت و دانش آموزان در این ساعت در جلوی درب مدرسه تحویل اولیاء داده شدند.



دبیرستان دوره اول دخترانه تهران

مرداد پر بار

به نیمه راه رسیدیم ...

زیر آفتاب سوزان مرداد ماه برنامه های دبیرستان دوره اول دخترانه، گرم، پویا و با طعم شیرین یادگیری، خلاقیت و همدلی ادامه دارد.

کارگاه های خلاق: پس از گذراندن کارگاه های "ورود به دوران بلوغ"، "املا و صحیح نویسی" و "جهت یابی و جغرافیا" در تیر ماه، در ادامه در فضای پر نشاط مجموعه فرهنگی تفریحی حبیب کارگاه های "ریاضی شیرین" و "ساخت عروسک و اریگامی" برگزار گردید.

کلاس های هنری و پژوهشی: در فضایی پر از انگیزه و خلاقیت، دانش آموزان دوره اول دخترانه به آموزش هنرهای تخصصی از جمله "نقاشی خط"، "نقاشی روی پارچه"، "تیناب"، "دکوپاژ"، "تابلو سه بعدی"، "آشپزی"، "کاشت گیاهان"، "قلاب بافی" و "گلدوزی" می پردازند. همچنین در کلاس های پژوهش نیز با تمامی رشته های "علوم پایه"، "علوم تجربی"، "علوم انسانی" آشنا شده و کلاس "مبانی ابتدایی هویت شناسی"، "کلاس تلفیقی معماری و الکترونیک"، "کلاس نمونه گیری و آشنایی با گروه های خونی" را می گذرانند.



اردوی مادران و دخترانه پایه هشتم:

اکنون نوبت به دختران پایه هشتم رسیده است که در کنار مادران خود در مجموعه فرهنگی تفریحی حبیب به تفریح، بازی و شرکت در کارگاه طب سنتی پردازند. اردویی سرشار از نشاط که همدلی اولیاء مدرسه، اولیا دانش آموزان و دختران عزیزمان را به دنبال داشت. در این اردو سرکار خانم تقوی به عنوان کارشناس طب سنتی مطالبی را درباره شناخت مزاج ها و طبایع چهارگانه و اثر نحوه تغذیه بر رشد در دوران بلوغ مطالب مفیدی را ارائه نمودند.

دبیرستان دوره اول پسرانه تهران

پدران و پسران در اردوگاه حبیب



پایه هفتمی ها با پدران خود یک روز با نشاط را در اردوگاه حبیب گذراندند.

کوهنوردی آفتاب گردنیها



اردوی کوه پیمایی از اردوهای پاتوق تابستونی آفتاب گردون بود که در هفته ای که گذشت در تپه نور الشهدا تهران برگزار شد.

تفکر، تمرکز، تفریح



کلاس دومینو از مجموعه کلاس های پاتوق تابستونی آفتاب گردون می باشد که دانش آموزان در این کلاس با شیوه ها و تکنیک های بین المللی و شناخته شده در دنیای بازی دومینو آشنا شده و از دو نیم کره مغز خود برای چیدن مهره ها استفاده می کنند.

دبیرستان دوره دوم پسرانه دماوند

کارگاه های عملی



آموزش عملی و کارگاهی یکی از موثرترین روش های فراگیری مهارت و علم توسط دانش آموز می باشد، از این رو در پایگاه تابستانی امسال بنا بر این شد که کلاس های درس بر پایه کارگاهی باشد که با استقبال دانش آموزان همراه شد.



تلاش مضاعف دوازدهمی ها

جدیت همراه با محبت و دوستی در پایه دوازدهم، یکی از راه های برقراری ارتباط موثر با دانش آموزان در این مقطع می باشد. با توجه به برنامه ای مدون و منظم هر روز صبح قبل از شروع کلاس های درس برای پایه دوازدهم آزمون های صبحگاهی قرار داده اند و به صورت منظم برگزار می گردد.



دبیرستان دوره دوم دخترانه تهران

اهمیت همراهی



دومین جلسه مسئول پایه با اولیا پایه دوازدهم در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ در تاریخ یکشنبه ۹۸/۰۴/۳۰ ساعت ۱۱:۳۰ با موضوع اهمیت همراهی والدین با دانش آموزان در سال دوازدهم و تاثیر مهم والدین در موفقیت دانش آموزان در سالن اجتماعات دبیرستان دخترانه دوره دوم برگزار گردید.

در این جلسه سرکارخانم کربلایی و سرکار خانم سودایی نکات لازم در رابطه با موضوع جلسه را به اطلاع اولیا رساندند.

ماجرای جوی در اتاق فکر



در جهت تقویت روحیه ماجراجویی و پرورش خلاقیت، تصمیم گرفتیم تا دانش آموزان را به مجموعه جذاب اتاق فکر ببریم.

در بازی اتاق فکر ۸ اتاق با موضوعات متفاوت قرار دارد، در ابتدا دانش آموزان با انتخاب یکی از آنها وارد یک اتاق کاملا واقعی شدند. در این اتاق بچه ها برای حل یک داستان معمایی شصت دقیقه فرصت داشتند و باید معما را حل کرده و از اتاق فرار می کردند. در جریان این بازی استراتژی، کار گروهی و سرعت عمل را در یک گروه تجربه می کنند هیجان، ترس، سرعت، دقت و از همه مهم تر همکاری را در این بازی تجربه می کنند یاد میگیرند چطور همفکری کنند و چگونه از فکر خود استفاده کنند در فضایی کاملا امن با تیم پشتیبانی و کنترل همزمان، هیجانی سالم را تجربه می کنند.

دبیرستان دوره دوم پسرانه تهران

آهار، این بار با یازدهمی ها



به منظور ارتقا سطح کیفی روحیه دانش آموزان و تقویت فضای همکاری و تنوع محیط دانش آموزان پایه یازدهم اردوی طبیعت گردی منطقه آهار را برگزار کرد.

در این اردو که با حضور مربیان و مشاوران پایه برگزار شد، دانش آموزان عزیز از فضای طبیعت و محیط بسیار مناسب، لذت بردند. علاوه بر حضور در طبیعت تغذیه دوره می و آب بازی هم در برنامه این کوهپیمایی قرار داشت.

مستند های جذاب



در روزهای دوشنبه و چهارشنبه هر هفته پایگاه تابستانی مستندهای روز با عناوین مختلف پخش می گردد که در هفته اول با استقبال فراوانی مواجه شد که این برنامه در طی سال هم ادامه خواهد داشت.

بیماری هاری و کمک های اولیه آن

• مصطفی مسرور خسروی
(مری بهداشت دبستان پسرانه تهران)

بیماری هاری یک بیماری کشنده است که توسط ویروسی که به سیستم عصبی حمله می کند ایجاد می شود. ویروس هاری در بزاق پنهان شده و معمولاً توسط گازگرفتن حیوان یا انسان آلوده به فرد سالم منتقل می شود. فرم انتقال دیگر که چندان شایع نمی باشد ریخته شدن بزاق آلوده بر روی زخم باز، مخاط چشم، بینی و یا دهان است. هنگامی که علائم بیماری هاری ظاهر شوند، در اکثر موارد کشنده خواهد بود. تنها پستانداران به بیماری هاری مبتلا می شوند. پرندگان، ماهی ها، خزندگان و دوزیستان مبتلا نخواهند شد. در بیشتر مواقع هاری در حیوانات وحشی و عمدتاً در راکون، خفاش، سگ، گربه و روباه رایج است. در سال های اخیر، در میان حیوانات خانگی، گربه ها بیشترین آلودگی را به ویروس هاری داشته اند و آن به این خاطر است که صاحبان گربه هایی که با محیط بیرون در ارتباط هستند آن ها را در برابر بیماری هاری واکسینه نمی کنند.

علائم بیماری هاری در حیوانات چیست؟

هنگامی که ویروس وارد بدن می شود، از طریق اعصاب به مغز مهاجرت می کند علائم بیماری هاری در سگ ها، گربه ها و راسوها ممکن است متفاوت باشد که عمدتاً شامل ترس از نور، ترس از خوردن آب، حالت تهاجمی، ریزش بزاق از دهان، بلع سخت، گیج بودن و تلو تلو خوردن و تشنج است. علائم بیماری هاری در حیوانات وحشی مبتلا ممکن است تنها شامل اختلالات رفتاری باشد. برای مثال حیوانی که به طور معمول فقط در شب ها دیده می شود و یا به صورت سرگردان در طول روز دیده می شود و یا در هنگام راه رفتن به دیوار تکیه میکند و همچنین به صاحبان خویش حمله ور می شوند. ریسک و احتمال ابتلا به هاری در انسان چقدر است؟
واکسن هاری و برنامه کنترل حیوانات، همراه با درمان بهتر افرادی

که گاز گرفته شده اند به صورت چشمگیری تعداد مبتلایان جمعیت انسانی را کاهش داده است. تعداد اندک مبتلایان که اخیراً مشاهده شده اند به دلیل گاز گرفته شدن توسط خفاش ها بوده است. تعداد کمی هم از طریق پیوند قرنی یا ارگان/بافت از اهداکننده مبتلا دریافت کرده اند که بسیار نادر می باشد. سگ ها هنوز منبع بزرگ بیماری هاری در همه کشورها هستند.

برای کنترل بیماری هاری چه کمکی می توانم بکنم؟

حیوانات وحشی نباید به عنوان حیوان خانگی نگهداری شوند. این کار نه تنها غیرقانونی است بلکه این حیوانات پتانسل مبتلا کردن صاحبان خود و سایرین را به بیماری هاری دارند. حیوانات وحشی را از فاصله دور مشاهده کنید. حتی در مواردی که حیوان آرام به نظر می رسد و در ظاهر علائم بیماری هاری را ندارد در صورتی که احساس می کنید یک حیوان غیرمعمول به نظر می رسد آن را به سازمان دامپزشکی استان اطلاع دهید.

کمک های اولیه مصدوم مشکوک به هاری:

آرامش خود را حفظ کنید ولی گاز گرفتگی را نادیده نگیرید.

زخم را با آب و صابون بشویید.

سپس زخم را با بتادین ضد عفونی کنید.

فوراً مصدوم را جهت تزریق واکسن هاری به مراکز درمانی منتقل نمایید.



توجه داشته باشید ویروس هاری در مدت زمان ۱۰ روز تا ۲ سال از طریق سیستم عصبی میتواند وارد مغز شده و مغز را فلج کند.

مدرسه، به در دسر افتادن در مدرسه، جمع کردن چیزهای غیر عادی و بی ارزش، کاهش یا افزایش اشتها، شکایت از درد معده، سر درد، شب ادراری، مشکلات خواب یا کابوس، همچنین علائم فیزیکی، مانند درد، تب، خارش یا اسهال دارد که می تواند نشانه یک مشکل پزشکی باشد.

چرا اضطراب در کودکان شکل می گیرد؟
بی ثباتی والدین مانند (نگرانی های شغلی، آشفتگی خانوادگی و...)، برنامه های بیش از حد و شلوغ، فشار آکادمیک (فشار تحصیلی به ویژه در افرادی که از اشتباه کردن می ترسند)، محبوبیت (احساس حذف شدن معمولاً به مساله ای تبدیل می شوند که در خیلی کودکان وجود دارد)، فیلم یا کتاب ترسناک

چگونه میتوان به کودک خود کمک کرد؟
روش های سالمی وجود دارند که کودک شما می تواند با آن مقابله کند به طور مثال خانه خود را به مکانی امن برای او تبدیل کنید و فضای راحتی را ایجاد کنید بر برنامه های تلویزیونی، بازی های ویدیویی و کتاب های کودکان نظارت کنید و یا آن ها را درگیر نگه دارید با کودک خود سر هر گونه

نشانه ها و علامت هشدار دهنده استرس و اضطراب در کودکان

• امیر سلیم زاده (مسئول پایه چهارم دبستان پسرانه تهران)

اگر کودکان به تازگی دچار اضطراب شده است حتماً اتفاقی پشت آن است که شما باید بتوانید علت را کشف کرده و اقدام به رفع استرسش کنید. چگونه میتوان استرس و اضطراب را در کودکان متوجه شد:
علائم استرس و اضطراب کودکان اغلب با تغییرات فیزیکی یا رفتاری ظاهر می شوند. کودکان نسبت به سن، شخصیت فردی و مهارت های مقابله شان واکنش متفاوتی نشان می دهند و این می تواند باعث شود بسیاری از والدین از مسایل اساسی که ممکن است موجب رفتار کودک شود، چشم پوشی کنند.

علائم اضطراب و استرس در کودکان:

اختلال رفتاری یا عاطفی، سختی در تمرکز، تغییرات رفتاری مثل تغییر مداوم خلق و خو، پرخاش گری، اعصاب ضعیف، ترس (ترس از تاریکی، تنها بودن، یا غریبه ها)، رشد یک عادت عصبی از قبیل خوردن ناخن، امتناع از رفتن به



فردی که مبتلا به بیماری هاری است، میتواند ویروس هاری را به اشخاص دیگر از طریق چنگ زدن، گاز گرفتن و ... منتقل نماید



لزوم توجه به حرکات اصلاحی

(قسمت پایانی) گردآوری: وحید کتیری

اثرات سوء، وضعیت بدنی ناهنجار:

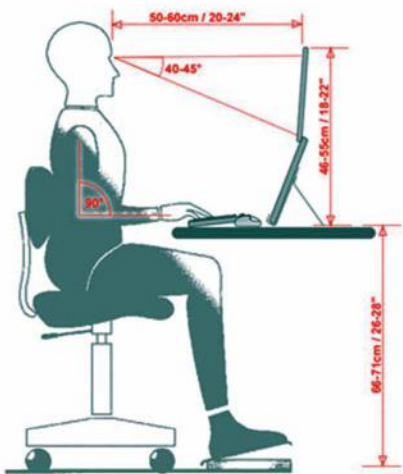
وضعیت بدنی شاخص و معیار سطح عمومی کارایی فرد در حرکات و فعالیتها و بنیاد تمامی حرکات انسان است و وضعیت بدنی معیار و یکسانی برای همه افراد نمی‌تواند در نظر گرفت. وضعیت بدنی مناسبتر: خستگی کمتر، کارایی و توانمندی و سلامتی بیشتری را به همراه دارد و بر عکس وضعیت بدنی ناهنجار دو نوع اثر سوء در بدن ایجاد می‌کند:

۱- ناهنجاری های اندام فوقانی ۲- ناهنجاری های اندام تحتانی
چند اصل در انجام حرکات روزمره باید رعایت شود:

- اگر افراد مدت طولانی می‌ایستند و مشغول انجام کاری هستند حتما از یک زیرپایی استفاده کنند.
- اگر جسمی از روی زمین برداشته می‌شود حتما نشسته زانوها را خم و بعداقدام به بلند کردن جسم کنند.
- برای حمل اشیاء آنها را دور از بدن خود نگه داشته سعی شود آنها نزدیک به بدن حمل شود.
- اگر افراد به سمت جلو خم میشوند حتما با زانوهای خم اینکار را انجام دهند.
- در هنگام جارو کردن و کشیدن وسیله: خم کردن تنه در حالیکه زانوها صاف هستند باعث افزایش قوس کمر و ناراحتی آن می‌گردد در این موارد باید زانوها را کمی خم کرد تا از افزایش قوس کمر جلوگیری شود.
- ارتفاع صندلی باید طوری باشد که در موقع نشستن زانوها مختصری از مفصل ران بالاتر قرار گیرد اگر ارتفاع صندلی بلند است یک پله کوچک زیر پاها بگذارید، در هنگام رانندگی نیز باید وضعیت زانوها به همین شکل باشد.

نتیجه‌گیری:
اجرای تمرینات بدنی برای افرادی که در مورد وضعیت بدنی خود دچار ناهنجاری هستند و یا به دلایلی مانند عدم رعایت بهداشت حرکتی، وضعیت بدنی آنها از حالت طبیعی خارج شده است به سه دسته تحت عناوین تربیت بدنی اصلاحی تربیت بدنی تکاملی و تربیت بدنی انطباقی تقسیم شده است تربیت بدنی اصلاحی با اصلاح ناهنجاریهای ایجاد شده به علت عوامل مختلف و تربیت بدنی تکاملی با رشد و پرورش تواناییهای حرکتی و آمادگی بدنی افرادی که پایینتر از سطح مورد قبول هستند سر و کار دارد، و در تربیت بدنی انطباقی کوشش می‌شود که با استفاده از حرکات و فعالیتهای بدنی افراد ناهنجار با اجتماع سازگار شود. نکته مهم در اجرای حرکات اصلاحی، تعیین زمان مناسب برای اجرای این گونه تمرینات است

اگر تمرینات اصلاحی در زمان مناسب طراحی و اجرا گردد غلبه بر مشکل موثرتر صورت می‌پذیرد از این رو تمرینهای اصلاحی باید در برنامه تربیت بدنی کودکان کم سن و سال گنجانده شود. بنابراین امکان بهبود و اصلاح از طریق حرکات جبرانی و ورزشهای درمانی وجود دارد.



اقلام سسته در هنر خوشنویسی

گردآوری: حامد توسلی

ریحانی: ریحانی در طی قرن سوم هجری توسعه یافت و دارای ویژگیهای مشترکی با نسخ، ثلث و محقق است. همانند نسخ دارای فضای عمیق تحتانی است. از سویی تزئینات نگارشی آن، شبیه ثلث، اگر چه ظریف‌تر است.
توقیع و رقاع: آخرین دو خط از شش سبک از گروه خط های مستدیر و قوسی، توقیع و رقاع است. دو خط خواهری که هر دو وابستگی نزدیک با ثلث دارند. توقیع در حدود قرن سوم هـ ابداع گردید و سریعا به وسیله خلفای عباسی به عنوان خطی درباری برای نوشتن القاب و عناوین ایشان مورد استفاده قرار گرفت.

آنچه مسلم است با مرور زمان برخی از این خطوط چون محقق و ریحان، کم کاربردتر و برخی مانند ثلث و نسخ پرکاربردتر شدند. اما نکته ای که در این میان حائز اهمیت است، استفاده هنرمندان گرافیست در دهه‌های اخیر از فرم خطوط و ویژگی‌های دلپذیر بصری آنها به عنوان یک نماد زیبایی شناسی در خلق انواع پوستر، آرم و نشانه است.

زیبایی این خطوط و قابلیت‌های بصری آنها تا به آنجاست که امروزه برخی از طراحان جوان مد، از این حروف و اشعار فارسی در تزئین البسه ایرانی و اسلامی استفاده می‌کنند.

اقلام سسته، شش شیوه نگارش خوشنویسی اسلامی است. این خطوط در ایران و ترکیه به عنوان شش قلم "مستدیری" هستند که هنگامی که تحت قاعده و قانون صریح خوشنویسی "ابن مقله" در آمدند، هم پایه اهمیت خطوط عمده و مهم رشد یافتند. نام های این خطوط مستدیر اصیل عبارتند از: ثلث، نسخ، محقق، ریحانی، توقیع و رقاع
ثلث: ثلث ابتدا در قرن اول هجری در دوران خلفای اموی تحت قاعده و قانون در آمد؛ اما توسعه کامل آن در اواخر قرن سوم هجری رخ داد. نام آن به معنای یک سوم است که این نام یا به علت ویژگی نسبت خطوط مستقیم به منحنی اش یا به علت اینکه یک سوم اندازه خط معروف هم عصرش، یعنی "طومار" بر روی آن نهاده شد که البته مشخص نیست کدام یکی از این دو علت، دلیل نامگذاری ثلث است.

امروز این خط در شمار مهم ترین خط های تزئینی به حساب می‌آید.
نسخ: یکی از قدیمی ترین خطوط مستدیر و قوسی است که در قرون اولیه اسلامی ابداع گردید. اما تنها پس از اینکه دوباره به وسیله ابن مقله در قرن ۵ هـ طراحی شد به شهرت رسید. این خط به وسیله "ابن بواب" و خوشنویسان بعدی به خطی ظریف و مناسب برای کتابت قرآن تبدیل گشت و حتی پس از آن، بیشتر قرآن ها نسبت به سایر خطوط به خط نسخ کتابت شدند.
محقق: محقق که معنای "تولید دقیق" را می‌دهد، به وسیله ابن مقله تحت قاعده و قانون درآمد و کمال خودش را در دستار "ابن بواب" و "یاقوت مستعصمی" به دست آورد. از همان ابتدا، همانند نسخ، محقق به عنوان خطی بسیار مشهور برای کتابت قرآن ها به کار گرفته شد.

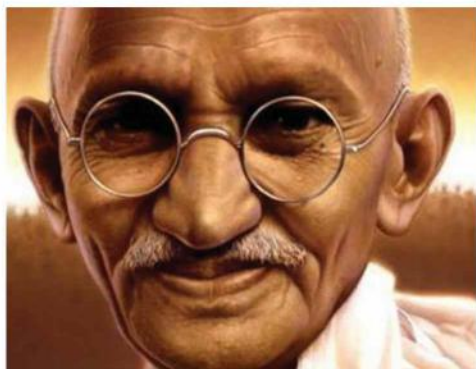


معرفی کتاب



مهاتما گاندی از زبان رومن رولان

سرگذشت «مهاتما گاندی» نوشته رومن رولان (۱۸۶۶-۱۹۴۴) فیلسوف و نویسنده معاصر فرانسوی است. او این کتاب را در دورانی نوشته است که نهضت استقلال طلبانه هندوستان به پیشوایی گاندی و بسیاری از میهن پرستان دیگر در گرماگرم شکفتن بود و هندیان بر طبق تعالیم آن مرد بزرگ با سلاح شگفت انگیز عدم همکاری و عدم زور به مقابله با انگلیسی ها غاصب و زورگو برخاسته بودند. رومن رولان از دوستان نزدیک تاگور و از ارادتمندان گاندی بوده و شخصیت اجتماعی و فلسفی او را بهتر از هر کس دیگر می شناخته است و به همین جهت برای تشریح و توجیه افکار و عقاید به ظاهر عجیب آن رهبر روحانی از هر کس صالح تر است.



رهبر انقلاب در دیدار با خانواده شهید مطهری، با ذکر خاطره ای در خصوص شرح حال نویسی با اشاره به کتابی از رومن رولان، تاکید کردند: «یک وقت به یکی از این آقایان اهل قلم و ادبیات که می گفت می خواهم شرح حالی از امام بنویسم گفتیم، اگر می خواهی از امام شرح حالی بنویسی حتماً کتاب «مهاتما گاندی» را که «رومن رولان» نوشته بخوان. انصافاً «رومن رولان» در تصویرسازی آدم فوق العاده ای است.

هم در رمان هایش این طور است. هم در شرح حال هایش، «رومن رولان» یک، دو سه رمان بزرگ خوب دارد که از لحاظ داستانی، در حد رمان های درجه یک دنیا نیست اما از لحاظ تصویر و توصیف... به خصوص تبیین آن خصوصیات روانی و فکری چیز فوق العاده ای است... راجع به گاندی من خیلی کتاب خوانده ام اما هیچ کدام به خوبی این کتاب نبود. نویسنده مدت کوتاهی به هند رفته و شخصیت گاندی را - شخصیت معنوی او را - اندازه گیری کرده و با بهترین بیان توصیف نموده است...»

دانستیهای فناوری ...



• علیرضا رضایی
(کارشناس فناوری اطلاعات)

استفاده از کلان داده ها

برای تصمیم گیری در زندگی مردم

(قسمت دوم)

در شماره قبل راجع به کلان داده ها و تاکید رهبر معظم انقلاب بر «وظایف سنگین و نگاه مسئولانه ی دستگاهها، اشخاص و نهادهای غیرحکومتی» در زمینه ی رسانه ها در بیانیه گام دوم انقلاب گفتیم. ایشان در فرازی از این بیانیه، به طرح بحرانی در زمینه ی برنامه ریزی رسانه ها اشاره داشته اند و خواستار «تنظیم» و «اجرای» برنامه هایی «کوتاه مدت»، «میان مدت» و «جامع» شده اند.

بنابراین می توان از چند وجه به مسئله ی سیاست گذاری و برنامه ریزی رسانه ها و همچنین اهمیت آن به منزله ی مسئولیتی اجتماعی پرداخت.

از زمان ورود جدی ابزارهای رسانه ای به متن زندگی اجتماعی، هیچ دوره ای را نمی توان یافت که قدرت های سیاسی و حاکمیت های ملی و بین المللی، عرصه ی سیاست گذاری رسانه ای را به کناری نهاده باشند. هرچند این گزاره مطرح می شود که با «تجاری شدن اینترنت»، موجبات گسترش آن فراهم شده است، اما به وضوح می توان دریافت که عرصه های سیاست گذاری رسانه ها، اتفاقاً در عصر رسانه های اجتماعی، پیچیده تر و دقیق تر شده اند و امکانی که «کلان داده ها» برای مدیریت، برنامه ریزی و سیاست گذاری گفتارهای رسانه ای فراهم می کند، به مراتب گسترده تر از دوره ی زمانی مقدم خود بوده است؛ با این تفاوت که عرصه ی قدرت، از دولت های ملی به شرکت های چندملیتی وابسته به نظام جهانی سرمایه داری منتقل شده است.

با این حال، شکل گیری مفاهیم و مسائل جدید در عرصه ی رسانه های نوین، خصوصاً طرح مفهوم «کاربر» و «مخاطب فعال» به جای «مخاطب منفعل» و یا جایگزینی «ارتباطات یک سویه» ی رسانه های سنتی تر با «ارتباطات تعاملی» در رسانه های اجتماعی، طرح ابهام و یا عدم امکان سیاست گذاری رسانه ای در عصر رسانه های جدید» را مطرح می کند.

من را بهتر بشناسید ...



• زهرا ماشین چیان
(معاون آموزشی دبستان دخترانه تهران)



روزهای سخت و شیرین معلمی

سرنوشت من برای به عهده گرفتن رسالت انبیاء یا همان شغل معلمی، زمانی رقم خورد که در سال ۶۱ بلافاصله پس از اخذ دیپلم که مصادف با انقلاب فرهنگی در دانشگاه بود، راهی تربیت معلم شدم. پس از گذراندن این دوران که به دور از خانواده باید به سر می بردم، بنا به تعهدی که به آموزش و پرورش داشتم سال ۶۳ در منطقه ی محروم بندپی غربی از توابع استان مازندران، معلمی را با کودکانی آغاز کردم که از حداقل امکانات برخوردار بودند، اما شادی و سرزندگی را می شد از صورت های معصوم و دل های پاکشان فهمید.

صبح ها سر ساعت ۶ می بایست سوار ماشین های فرسوده میشدم و قدم در مسیر می گذاشتم. امان از روزهای سرد زمستان که باران غافلگیرمان می کرد و در سربالایی های جاده و در جمع افراد محلی و مسافران ناخوانده (مرغ و خروس و ...)، راهی مدرسه می شدیم.

مدرسه ی ما در کوهپایه قرار داشت و من در سرمای استخوان سوز مجبور بودم چند لایه لباس روی هم بپوشم، گاهی اتوبوس در گل و لای گیر می کرد و ما باقی مسیر را هرطور که می شد، حتی با دویدن از ترس سگ های ولگرد ادامه می دادیم و خود را ساعت ۹ صبح به مدرسه می رساندیم و بچه ها را می دیدیم که دور کتابها و دفترهایشان کش بسته بودند و یک تکه نان تغذیه ی زنگ تفریحشان بود ولی منتظر مشق عشق بودند و همین محرومیت موجب رشد ذهنی و ایجاد انگیزه در آنها میشد و سرانجام هم بدون گذراندن کلاس های جور واجور در بهترین دانشگاه های تهران قبول می شدند.

این شرایط تا ۸ سال ادامه داشت و در سال ۷۰ به همراه خانواده به تهران منتقل شدم.

با کمی تجربه که با مطالعه ی کتب تربیت معلم تلفیق شده بود به محله ی قدیمی امامزاده یحیی در منطقه ی ۱۲ آمده و کارم را ادامه دادم، در اثر تجربه ی سالها تدریس کودکان محروم که عنایت پروردگار بود، به عنوان معلم نمونه استان تهران انتخاب و به واسطه ی آن به زیارت خانم زینب کبری (س) مشرف شدم، بقیه ی خدمتم در مدارس مطرح منطقه ی ۱۲ در سمت های مختلف بود، اما همواره معلم هستم و خواهم بود. نهایتاً پس از ۳۲ سال به مقام بازنشستگی نائل شدم؛ اما پس از آن در خدمت دانش آموزان مجتمع دخترانه شهدای مولفه اسلامی ادامه ی کار دادم و از خداوند خواستارم که همواره در خدمت فرزندان کشورم باشم و آنچه آموختم را بی منت در اختیارشان قرار دهم.