



جزئیات طرح تحول تربیت بدنی (صفحه ۲)

- ورزش قهرمانی در واقع نخبه پروری در باب ورزش است؛ این میشود یک قله؛ تا قله نباشد، دامنه نیست.
- در سالهای اخیر سعی شده به برنامه‌های ورزشی در مدارس نگاه ویژه‌ای شود، زیرا ورزش باعث کاهش افسردگی، اضطراب و استرس می‌شود.

دو هفته نامه اطلاع‌رسانی، آموزشی و پرورشی سال دوم - شماره بیست و سوم دوشنبه ۲ دی ۹۸ ۲۶ ربیع‌الثانی ۱۴۴۰

موسسه فرهنگی شهدای مottleه اسلامی

قله و قهرمان

نگاهی به طرح تحول تربیت بدنی در راستای فرمایشات مقام معظم رهبری



سالروز ولادت حضرت زینب کبری (س) و روز پرستار گرامی باد

زینب کبری



سجده
۱۳۸۸



جزئیات طرح تحول تربیت بدنی در موسسه فرهنگی شهدای موفته اسلامی

برنامه درسی ملی به عنوان نقشه کلان نظام برنامه ریزی درسی کشور در راستای عملیاتی نمودن سند تحول بنیادین نظام آموزش و پرورش تدوین شده و در آن چشم انداز نظام آموزشی، رویکرد حاکم بر برنامه های درسی، اهداف و حوزه های یادگیری آمده است.

مقام معظم رهبری:

تحول در نظام آموزش و پرورش با هدف ارتقاء کیفی آن بر اساس نیازها و اولویت های کشور در سه حوزه دانش، مهارت و تربیت و نیز افزایش سلامت روحی و جسمی دانش آموزان ضروری است.

(بند ۸ سیاست های کلی برنامه پنجم تحول در نظام آموزش و پرورش ۱۳۸۶/۲/۴)

بحث سیاست گذاری در امر ورزش یک بحث قطعی و جدی است، جدا

در کار ورزش، سیاست بگذارید. بهترین نوع این است که طبق سیاست ها باشد بعد، این سیاستها در قالبهای کمی در بیایند و برنامه ریزی بشوند.

من از طرفداران ورزش قهرمانی ام؛ یعنی من برخلاف یک حرفی که گفته میشد آقا! ورزش قهرمانی چیست؛ بنده گفتم که نه،

ورزش قهرمانی لازم است. ورزش قهرمانی در واقع نخبه پروری در باب ورزش است؛ این میشود یک قله؛ تا قله نباشد، دامنه نیست. وقتی یک قله درست شد، آن وقت دامنه یعنی ورزش

عمومی شکل خواهد گرفت. بنابراین بنده به ورزش قهرمانی معتقدم.

نمی خواهیم همه قهرمان بشوند و نمی شوند هم؛ اما می

خواهیم همه به این نقطه های اوج نگاه کنند تا انگیزه پیدا کنند و به دنبال آن بروند.



حوزه یادگیری تربیت بدنی و سلامت یکی از یازده حوزه یادگیری برنامه درسی ملی است که به دنبال برقراری سلامت جسمی، روانی، عاطفی و ایجاد زمینه های لازم در جهت شناسایی روش های درست فعالیت های جسمانی، ارتقاء توانایی های بدنی، تبیین روش های تفریحی سالم و ترویج بهداشت و اصول سالم زیستن و پیشگیری از ایجاد بیماری، اختلال، معلولیت های جسمی و توانمندسازی افراد در تسلط بر رفتار خود و حفظ سلامت می باشد.

زنگ ورزش و فعالیت جسمانی نه تنها در ایجاد و حفظ تناسب اندام اثرات سودمندی دارد بلکه در پیشگیری از بیماری ها به خصوص بیماری های قلبی عروقی، فشار خون، دیابت و چاقی و... هم نقش مهمی دارد.

در سال های اخیر سعی شده به برنامه های ورزشی در مدارس نگاه ویژه ای شود، زیرا ورزش باعث کاهش افسردگی، اضطراب و استرس می شود.

تأثیر بعضی از هورمون ها در ورزش بویژه آدرنالین و نورآدرنالین باعث نشاط و شادابی می گردد.

ادامه در صفحه ۵

صاحب امتیاز:

نشریه داخلی موسسه فرهنگی شهدای موفته 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 ورزشی: وحید کنیری

گروه هنر و زندگی: حامد توسلی

گروه سلامت: مصطفی مسرور خسروی

همکاران تحریریه:

منیره صداقت، زینب کلانتری، شکوه صفاشاد، زهرا شاهویسی

میلاد تاجداری، مجتبی جوادزاده، محمدحسین برازجانی،

اسماعیل شبرنگ، مصیب کریمی، علی جعفری، صابر اسدی

با تشکر از مدیران، معاونین پرورشی و آموزشی

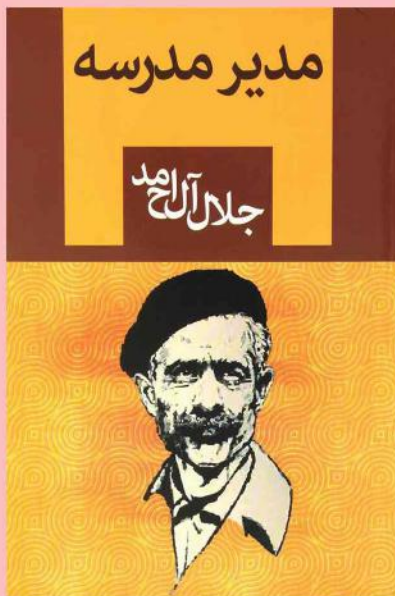
و روابط عمومی مقاطع شهدای موفته اسلامی

معرفی کتاب

مدیر مدرسه

مدیر مدرسه

جلال آلمد



ادامه در صفحه ۱۲

افتخار آفرینی ورزشی



افتخار آفرینی دانش آموزان سربلند مدارس

شهدای موفته اسلامی و کسب مقام اول

مسابقات تنیس روی میز منطقه

(دبیرستان دوره اول دخترانه و پسرانه تهران)

و همچنین کسب مقام دوم تنیس روی

میز منطقه (دبستان دوره دوم پسرانه تهران)

را به همکاران عزیز این مقاطع و اعضای

خانواده بزرگ شهدای موفته اسلامی

تبریک عرض می نمایم.

روابط عمومی موسسه فرهنگی شهدای موفته اسلامی

دیمیچ نور



کلام معصوم

به هنگام بروز فتنه، چون اشتر دو ساله باش که نه پشتی استوار دارد که بر آن سوار توان شد و نه پستانی شیریده، که از آن شیر توان دوشید.

حکمت یکم - نهج البلاغه

نقطه نظر با شمر...



مولانا

از دوست به یادگار، دردی دارم
کان درد به صد هزار درمان ندهم



شهید مدافع حرم، محرم ترک

تولد: ۱ دی سال ۱۳۵۷ در تهران - اصلنا اهل لرستان
شهادت: دی ماه سال ۹۰، سوریه؛ مزار: قطعه ۵۳ بهشت زهرا

تربیت از نظر امام موسی صدر

• فاطمه حاجی‌هاشم

(مشاور کلینیکی دبیرستان دوره دوم دخترانه)



امام موسی صدر چهار شیوه تربیتی را معرفی می‌نمایند که توجه به این ۴ شیوه قطعاً می‌تواند برای معلمان و دست‌اندرکاران امر تعلیم و تربیت راه‌گشا باشد:

۱- ساده‌ترین شیوه برای تربیت، امر و نهی کردن مربی است. شکی نیست که این شیوه تأثیری محدود دارد و گاه با پیچیدگی‌ها و مسائل سلبی روبرو می‌شود، به ویژه وقتی از خشونت استفاده می‌شود و وضع روانی متریبی در نظر گرفته نمی‌شود.

۲- شیوه برتر آن است که مربی راه‌ها و ابزارهای متقاعدسازی را به کار ببندد و بکوشد در عقل و دل فردی که در پی تربیت آن است، تأثیر بگذارد تا او را به هدف متقاعد کند و او را دوست بدارد تا بتواند به خود جذب کند.

۳- شیوه سوم که مکاتب جدید اجتماعی به آن افتخار می‌کنند، توجه به محیط فرد یا گروه تربیت‌شونده است تا به فضایی برای هدف تربیتی تبدیل شود و جریانی در قبال آن شکل بگیرد که فعالیت تربیتی و متقاعدسازی را برای مربی آسان کند.

۴- قرآن کریم این سه شیوه را در آن واحد به کار برده و شیوه چهارمی نیز به آن افزوده است که مختص خود قرآن است و از معجزات اسلام به شمار می‌آید و مکاتب اصلاح‌گرا می‌کوشند از آن اقتباس کنند. این روش را می‌توانیم انقلاب در مفاهیم یا تحولی ژرف در نگرش کلی به جهان هستی و زندگی و ارتباط با هدف تربیتی بنامیم. وقتی قرآن کریم از رهگذر اعتقادات و معلوماتی که آیات آن برایمان بیان می‌کند، تصویری از آفرینش و موجودات و زندگی برای ما ترسیم می‌کند، می‌کوشد فضایی عام در ذهن انسان پدید آورد تا در آن حس کند که موفقیت و جاودانگی در پایند بودن به رهنمودهای اسلام است و جهان هستی هر فرد یا گروهی را که با این قواعد هماهنگ و همسو نباشد، طرد می‌کند و سرنوشت آنان نیستی و فراموشی خواهد بود.

به تعبیری صدر معتقد است که با نشان دادن تصویری کلی از آفرینش و جایگاه واقعی انسان است که به کرامتش پی برده و در مسیر کمال طی طریق می‌نماید. البته بدیهی است که مربیان و معلمان و دبیران این امور را باید به فراخور سن دانش‌آموزان و با روش‌های آموزشی گوناگون نظیر فیلم، نمایش، تصویر و غیره به اجرا در آورند تا یادآوری و راه‌گشای دانش‌آموزان گردد و با الگوگیری از این روش ابتدا باید هر انسانی به جایگاه و حرمت خود در هستی پی ببرد و سپس آموزش‌های بعدی اجرا گردد.

مفهوم صبر و انتظار

• گلناز آقامحسینی (کمک مسئول پایه دهم و یازدهم دبیرستان دوره دوم دخترانه)

از جمله فضایل اخلاقی که امروزه در جامعه‌ی ما کمتر به چشم می‌خورد، «صبر» است.

شاید معنای آن به درستی برای مان روشن نشده باشد، شاید فکر می‌کنیم صبر همان معنای تحمل را می‌دهد، راستش خودم هم تا همین چند روز پیش که در جلسه‌ی آموزش خانواده، خانم جامه بزرگی مفهوم «صبر» را شرح دادند؛ راجع به آن مطلب زیادی نمی‌دانستم.

آنقدر کلامشان زیبا و روان بود که در عمق جان نفوذ می‌کرد. چه زیبا کلام امیر (علیه السلام) را نقل کردند که فرمود: اگر بردبار نیستی خود را بردبار جلوه بده، زیرا کمتر گروهی است که خود را شبیه گروهی جلوه دهد و شبیه یکی از آنان نشود.

پیش خودم فکر می‌کردم چه مقدار از این صفت باشکوه انسانی برخوردار هستم و برخوردار از آن چه تأثیری در من دارد، که توجه ام به سخنان خانم جامه بزرگی جلب شد، می‌گفتند: فرد صبور پیروزی را از دست نمیدهد گرچه زمان طولانی بگذرد.

از انواع صبر سخن به میان آمد:

صبر به هنگام دیدن مصیبت

صبر بر طاعت خدا

صبر به هنگام معصیت

خانم جامه بزرگی به مادران تأکید می‌کردند که در برابر نا‌ملایمات زندگی صبر پیشه کنند، و از آثار صبر برای آنان می‌گفتند:

آثار فردی که شامل: آرامش درونی و افزایش اعتماد به نفس می‌شد

و آثار اجتماعی آن از جمله حفظ و تقویت عزت نفس و بالا بردن اعتماد اطرافیان

جالب توجه است که ریشه‌ی بسیاری از مشکلات، عدم شکیبایی افراد خانواده است،

مشکلاتی مانند عدم درک متقابل، پرخاشگری، افسردگی و ...

مفهوم صبر آنقدر عمیق و دقیق است که در چند خط کلام حقیرانه‌ی بنده نمی‌گنجد.

پایان سخن اینکه دانستم صبر لازم و در مواردی واجب است ولی می‌خواهم بگویم

مهدی جان آمدنت را صبر ما کم است

« بازخورد » و اهمیت آن

• کارشناسی آموزشی

در جلسه دانش افزایی ۲۳ آبان ماه، آقای قره داغی به ارائه موضوع ارزشیابی توصیفی با محوریت مساله « بازخورد » پرداختند؛ در این ستون به بیان خلاصه و نکات کلیدی آن می پردازیم :

بازخورد عبارت است از نظر و واکنش معلم نسبت به وضعیت یادگیری دانش آموز.

با دریافت هر بازخورد، برای دانش آموز مشخص می شود که در چه وضعیتی قرار دارد و چه فعالیت هایی را باید انجام دهد و چه انتظاراتی از وی می رود. در حقیقت، بازخورد هسته مرکزی فرایند یاددهی و یادگیری است؛ لذا فرایند بازخورد باید بر روی انتظارات آموزشی و فعالیت های دانش آموز تمرکز داشته باشد و به گونه ای انجام گیرد که به دانش آموز کمک کند خطاها و اشتباهاتش را در جریان یادگیری کاهش داده و وظایف و تکالیفش را با دقت بیشتری انجام دهد.

در واقع بازخورد نه تنها به دانش آموز درباره چگونگی مهارت و دانشی که کسب کرده است اطلاعاتی می دهد، بلکه به او می گوید که چگونه مهارت ها و دانش خود را ارتقاء دهد.

متأسفانه در کشور ما معلمان نمرات توصیفی را به درستی درک نکرده اند و بیشتر نمرات را با یک شعر (چقدر قشنگ نوشتی، فرشته بهشتی یا صد آفرین، هزار و سیصد آفرین یا آفرین دختر نازم و...) به انجام می رسانند؛ گرچه این شعرها زیبا هستند ولی این شعرها ارزشیابی توصیفی نیستند و بازخورد مناسبی برای کودک و والدین او نیستند.

به طور کلی یک نمره مفید توصیفی و موثر شامل دو قسمت اصلی است :

۱- توصیف وضعیت موجود (اول بیان موفقیت ها و دوم خطاها)

۲- رهنمود برای خطاها

در بخش توصیف وضعیت موجود معلم، جایگاه دانش آموز را به زبان ساده بیان می کند؛ یعنی میزان موفقیت و خطاهای او را مشخص می کند.

بنابراین، این قسمت، دویخش فرعی دارد که:

بخش اول، بیان میزان موفقیت است :

در این بخش از بازخورد دانش آموز با وضعیت واقعی خود آشنا می شود.

در وهله اول (گفتن یا نوشتن موفقیت ها)، صادقانه بودن بازخوردها در دانش آموز ایجاد انگیزه می کند .

بخش دوم: بیان خطای احتمالی است که در فعالیت های یادگیری او رخ داده است.

در بخش (خطاها) تصویری واقعی از تلاش هایش به وی می دهد. بخش رهنمود برای تحلیل معلم از موفقیت و خطاهاست؛ رهنمود معلم به دانش آموز در رفع خطاها و توسعه موفقیت هایش کمک می نماید.

مسئله :

فرض کنید که به دانش آموزان تکلیفی داده شده است که براساس آن باید اطلاعاتی درباره گیاهان فراهم کنند؛ هدف اصلی این تکلیف، پرورش مهارت جمع آوری اطلاعات است؛ معلم بعد از مشاهده گزارش دانش آموزی به او چنین بازخورد می دهد: (شفاهی یا کتبی)

" دخترم اطلاعات خوبی جمع آوری کرده ای، می بینم توانسته ای با دقت اطلاعات را به دست آوری. گزارشت را یک بار دیگر بخوان و نقطه گذاری آن را اصلاح کن."

معلمان آگاهند که مشاهده خطا در فعالیت های یادگیری دانش آموز، امری طبیعی است، لذا باتوجه به اهمیت بازخوردهای توصیفی، معلمان نباید در فرایند یادگیری به دانش آموزان نمره یا رتبه بدهند و آنها تنها بازخورد توصیفی، دریافت می نمایند.

گفتگو در بازخورد شفاهی بسیار مهم است که از بازخورد کتبی موثرتر است.

از آوردن جملاتی مانند: (نمی توانی - همیشه اشتباه می کنی - قادر نیستی این را هم انجام دهی - کارهایت نامرتب است) پرهیز شود. همچنین باید به وی گفت چه تلاشی، به چه میزان و چگونه انجام دهد.

شاید بعضی از معلمان بگویند که این گونه بازخورد به زمان زیادی نیاز است.

باید به این عزیزان گفت که راه آن این است که:

• لزومی ندارد همه دانش آموزان در یک روز بازخورد داده شوند.

• هر جلسه معلم می تواند به گروهی از دانش آموزان بگوید که کار دوستانشان را ارزشیابی کنند. (همسال بازخوردی)

• هر جلسه گروهی خود بازخوردی انجام دهند.

• بازخورد شفاهی درحین کار (گفتگو با کودک) انجام پذیرد .

کلاس فعال

• زهرا ماشینی چیان (معاون آموزشی دبستان دخترانه)

جهت فعال بودن کلاس، به قولی " باید مرتباً از بچه ها کار کشید "

معلمینی که تمام مدت سخنران مطلق هستند، معمولاً مواجه با کلاسی خواب آلود و بی تحرک می شوند. ساده ترین فن ایجاد فعالیت، پرسیدن سؤالاتی از این قبیل است: «خوب تا حال چه گفتیم؟»، «فکر می کنید بعد چه می شود؟»، «کی می تونه بگه؟»، «کی می تونه سریع تر به جواب برسه؟»، «می خواهم ببینم سرعت عمل کی بیشتره؟»، «تصور کنید در این شرایط هستید، چه می کنید؟». چنین سؤالاتی با ایجاد حس کنجکاوی بچه ها را وادار به تفکر بیشتر روی موضوع می نماید. به خصوص اگر محاسن مطالب یا کاربردهای آن ها در زندگی را بدانند، در واقع برای فهم بهتر مطالب، ایجاد انگیزه کرده ایم و این باعث می شود مطالب، بهتر جا بیفتند.



نکته مهم دیگر، عدم تکرار بیش از حد مطلب است. معلمینی که مطلب ساده ای را بارها تکرار می کنند، باعث خستگی و بی حوصلگی کلاس می گردند. روانشناسان معتقدند بیشترین گیرایی در یک سخنرانی حدود بیست دقیقه اول می باشد و معلمینی که تا ثانیه های آخر کلاس موارد بسیار بسیار مهم را می گویند، بهتر است به حد کشش طبیعی کلاس نیز توجه داشته باشند.

برخی همکاران نظریه جالبی در این مورد دارند آنها می گویند سعی می کنیم وقت خود را طوری تنظیم کنیم که فشار کاری در اوایل وقت شروع کلاس بیشتر از اواخر باشد و در دقایق آخر به بچه ها وقت آزاد می دهیم تا اگر اشکال یا سؤالی هنوز برایشان باقی مانده با خیال راحت آن را بپرسند یا اینکه بتوانند مطالب تدریس شده را مرور کنند.

ترغیب بچه ها، به یادداشت برداری نکات تدریس بسیار اثربخش است. البته باید به تفاوت های فردی و این که ضرورتا همه نباید و نمی توانند این کار را در کلاس انجام دهند، توجه نمود.



جزئیات طرح تحول تربیت بدنی

• احمدرضا عربعلیزاده (کارشناس تربیت بدنی موسسه)

(ادامه از صفحه ۲) **سواد بدنی**: سواد بدنی به ارتباط بین ادراک و حرکت اشاره می‌کند و یک فاکتور مهم در رشد کودک می‌باشد و ابزاری برای مشارکت در فعالیت های بدنی، رسیدن به ورزش قهرمانی می‌باشد. مهارت های حرکتی بنیادی مانند دویدن، پریدن، لی لی کردن، گرفتن، پرتاب کردن، دست ورزی جزء کلیدی از سواد بدنی می‌باشد. رشد مهارت های بنیادی و پایه برای حرکت در سنین اولیه ضروری می‌باشد. بدون شک آنچه کودکان و نوجوانان در دوران اولیه زندگی خود و در زمینه سواد بدنی می‌آموزند، نگرشی عمیق و نهادینه شده را در آنها به وجود خواهد آورد که تجلی آن را در تداوم فرایند رو به رشد آنها در اجرای مهارت های حرکتی و کسب موفقیت های ورزشی خواهد بود.

سواد حرکتی: سواد حرکتی توسعه مهارت های بنیادین حرکتی و ورزشی است که به کودک اجازه میدهد با انگیزه، اعتماد به نفس و کنترل، در طیف وسیعی از فعالیتهای بدنی و موزون و شرایط ورزشی حرکت کند و حرکات مداوم محیط پیرامونش را نگاه کند و براساس درکش از محیط تصمیم دقیقی بگیرد. با توجه به اهمیت درس تربیت بدنی در مدارس، موسسه فرهنگی شهدای مولفه اسلامی با اهتمام جدی به آموزش تکمیلی مناسب دانش آموزان دستورالعمل طرح تحول تربیت بدنی در مدارس را در راستای برنامه درسی ملی با توجه به نیازها، علایق و ویژگی های جسمی، ذهنی و عاطفی دانش آموزان با رویکرد حفظ سلامت تن و روان و تقویت سطح آمادگی جسمانی و مهارتی دانش آموزان با گزینش و جذب مربیان متخصص و متعهد با طرح درس مدون تهیه نموده است.

همه با هم، در یک مسیر و با نقش مشخص برای توسعه ورزش و اعتلای کشور

اهداف کلی درس تربیت بدنی

۱. اهداف شناختی: آشنایی با نظم و انضباط، ملبس بودن به لباس و کفش ورزشی، آشنایی با بهداشت فردی و عمومی، آشنایی با اصول گرم کردن و سردکردن بدن، آشنایی با وضعیت صحیح نگهداری بدن (نحوه صحیح ایستادن، راه رفتن، دویدن، پریدن، نشستن، خوابیدن)، آشنایی با آمادگی عمومی و آمادگی جسمانی و آمادگی حرکتی.

۲. اهداف تکامل عاطفی: گسترش خصلت های ورزشکاری، عدالت، زندگی جمعی، تجربه لذت شیرین موفقیت، احساس تعلق، مورد تصدیق قرارگرفتن، خودباوری و عشق، ایجاد محیطی مناسب برای تخلیه هیجانان و بروز رفتارهای فردی و اجتماعی، بالا بردن سطح آستانه و تحمل دانش آموزان با اجرای بازی های گروهی و انفرادی.

۳. اهداف تکامل اخلاقی: تقویت راستی، شجاعت، تواضع، قناعت، سادگی، عفت و... در دانش آموزان

اهداف یادگیری مهارت های ورزشی:

الف- حرکات بنیادی و پایه که یک جزء کلیدی از سواد بدنی می‌باشد.

ب- آمادگی جسمانی به عنوان یک عامل اساسی در جهت تقویت سلامت جسمانی و عملکرد حرکتی دانش آموزان در تمامی پایه ها
پ- اهداف رفتاری مورد انتظار از دانش آموزان:

مثلا درست راه رفتن و دویدن را فرا بگیرد و انواع رشته های ورزشی را بشناسد؛ مهارت دوزدن، پریدن، چرخیدن، لی لی، دریافت و ارسال توپ و تعادل را فرا بگیرد؛ با انجام فعالیت جسمانی، در خانه و مدرسه به تندرستی خود کمک کند؛ با بکارگیری مفاهیم و مهارت های حرکتی بنیادی، الگوهای حرکتی و فعالیت های بدنی متنوع را اجرا کند.

• با شرکت در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم، وظایف فردی و

اجتماعی خود را به خوبی انجام دهد.؛ رفتارهای سالم تغذیه ای، رعایت بهداشت فردی، توجه به نکات ایمنی در ورزش را داشته باشد و ...

چشم انداز برنامه ها:

۱. ایجاد تعامل و همکاری بین مدارس در سازماندهی و گروه بندی دانش آموزان در رشته های مصوب، از آغاز فصل تابستان و شروع سال تحصیلی می‌باشد. روش گروه بندی: دبیر ورزش، علاقه دانش آموز، آزمون استعداد یابی و آمادگی جسمانی؛ البته توصیه می‌شود بعد از شناخت نسبی دانش آموزان و ظرفیت هر رشته و امکانات ورزش تقسیم بندی شوند.

۲. نظارت بر اجرای طرح درس سالیانه مربیان ورزش با محتوای سه سطح برای هر مقطع تحصیلی.

۳. برنامه ریزی کلاس های آموزشی به گونه ای که دانش آموزان در پایان هر مقطع تحصیلی ۱ تا ۴ رشته ورزشی را در حد قابل قبول آموزش می‌بینند. (ژیمناستیک، رزمی ترجیحاً کاراته کنترلی، شنا، والیبال، هندبال، بسکتبال، یینگ پنگ، طناب زنی، باستانی، بدمیتون، تیراندازی).

۴. ثبت فعالیتهای ورزشی دانش آموزان در بانک اطلاعات و شناسنامه ورزشی. ۵. تهیه و تنظیم تقویم اجرایی برنامه های ورزشی شامل: سنجش پایه آمادگی جسمانی دانش آموزان - المپیادها و مسابقات ورزشی داخلی و بیرونی (با رعایت ملاحظات و سیاست های بالا دستی در موسسه) - مراسم اهداء گواهینامه ورزشی شنا و... می‌باشد.

۶. با ایجاد حیطه پویا و ترسیم شکلهای هندسی و تصویرها در مدارس که ضمن ایجاد تحرک و نشاط، زمینه ی تلفیق تفکر و حرکت، دقت، توجه و تمرکز و خلاقیت را در دانش آموزان پرورش می‌دهد.

۷. پیش بینی موضوعات یا مسائل پژوهش محوری حوزه تربیت بدنی در خصوص فعال کردن دانش آموزان معاف از ورزش و یا علاقه مند.

۸. تشکیل کانون ورزشی مدارس در راستای برگزاری کلاس های فوق برنامه ورزشی بعد از ساعت کاری مدارس به عنوان محیطی امن و سالم و عدم ارجاع دانش آموزان به باشگاه های ورزشی خارج از مدارس.

۹. تشکیل سرگروه های ورزشی در راستای تقویت حس مشارکت و مسئولیت پذیری دانش آموزان در اجرای برنامه های: ورزش صبحگاهی، ورزش زنگ تفریح و... می‌باشد.

۱۰. تشکیل جلسات دانش افزایی مربیان ورزش توسط کارشناسی تربیت بدنی با رویکرد و هدف کیفیت بخشی و هماهنگی و وحدت رویه در اجرای برنامه ها، اصلاح بهبود و یکسان نگری در روش و فنون تدریس و بروز رسانی اطلاعات علمی مربیان در فرآیند یاددهی و یادگیری دانش آموزان. (اجرای مسابقات ورزشی، ارزشیابی ویژگی های حرکتی و مهارتی دانش آموزان و آزمون پایان ترم، ارزیابی طرح درس مربیان ورزش، ورزش پایگاه تابستان).

۱۱. ارتقاء سطح مهارتی، علمی و فرهنگی مربیان با ایجاد جلسات و دوره های دانش افزایی و هم افزایی.

۱۲. برگزاری اردوهای ورزشی در طول سال تحصیلی (شنا، تیراندازی و...)

فرایند ارزشیابی:

۱. ارزشیابی پایان هر ترم شامل:

* حیطه آمادگی جسمانی ۴ نمره * حیطه نگرشی و فعالیت کلاسی ۴ نمره
* حیطه مهارت ورزشی ۱۲ نمره (

۲. ارزشیابی مستمر (ماهانه و نیم ترم) از ۲۰ نمره می‌باشد.

۳. آزمون ارزشیابی پایان ترم بر اساس دستورالعمل ارسالی طی جلسات هماهنگی با مربیان ورزش مدارس و کارشناسی تربیت بدنی موسسه

۴. تعیین ارزشیابی تشخیصی سطوح عملکرد فعالیت های بنیادی و پایه، آمادگی جسمانی و آمادگی حرکتی و مهارتی (عالی - خوب - متوسط -

نیازمند آموزش و تلاش بیشتر)

دبستان پسرانه تهران (دوره دوم)

جلسه شورا



بعد از برگزاری انتخابات شورا که با استقبال پر شور دانش آموزان برگزار گردید از بین ۵۰ نامزد ثبت نام شده، ۷ نفر به عنوان نفرات اصلی شورای دانش آموزی و ۲ نفر به عنوان اعضای علی البدل انتخاب شدند در روز شنبه ۲۳ اذرماه دومین جلسه شورای دانش آموزی مطابق برنامه مصوب با حضور کلیه اعضای شورا و نیز مدیریت محترم دبستان جناب آقای کاغذچی و معاون محترم پرورشی جناب آقای قنبری برگزار گردید. در این جلسه در مورد مسائل و مشکلات دبستان که توسط دانش آموزان به مسئولین مربوطه منعکس شده بود و آنان در جلسه شورا مطرح نموده بودند، بحث و تبادل نظر گردید.

تیم افتخار آفرین

تیم ورزشی مدرسه با سرپرستی جناب آقای عالی بعد از گرفتن تست از دانش آموزان و برگزاری مسابقات درون مدرسه ای اسامی نفرات برگزیده خود را به اداره آموزش و پرورش در قالب تیم سه نفره تنیس روی میز اعلام نمودند. در این مسابقات که با حضور کلیه مدارس منطقه ۱۲ برگزار شد، آقایان قیصری، عظیمی و قیاسی موفق به دریافت مدال نقره و مقام دومی تیمی این مسابقات را شدند. از این رو از نفرات برتر این رشته از مسابقات در مدرسه نیز تقدیر به عمل آمد؛ دیگر رشته های ورزشی آماده اند تا در هفته های آتی با حضور در محل های از پیش تعیین شده اقدام به برگزاری مسابقات خود نمایند.

دبستان پسرانه تهران (دوره اول)

کلاس خلاق



در کلاس کتابخانه، دانش آموزان با نگاهی متفاوت، به مسائل می پردازند. معلم این درس با اجرای یک ابتکار جدید و نو در صدد رشد فکری و روخوانی و آشنایی هرچه بیشتر دانش آموزان در این کلاس است.

این طرح به صورت دانش آموز محور هست، به این شکل که دانش آموزان با راهنمایی معلم کلاس کتابخانه، داستانی از یک کتاب متناسب با سن و پایه ی تحصیلیشان انتخاب می کنند و بعد از آن به صورت قصه گویی داستان را برای همکلاسی های خود تعریف نموده و در پایان آنان را به مطالعه ی آن کتاب تشویق و ترغیب می نمایند.



داستانها معمولا از کتب ادبی (مثنوی مولوی) و داستان های قرآنی (پیامبران) و حکایت های پندآموز انتخاب می شوند. هدف کلی این طرح، ابتدا آشنایی دانش آموز با داستان و یاد و نام خدا در آغاز آن و سپس لزوم سکوت جهت بهتر شنیدن داستان توسط دانش آموزان کلاس و در نهایت تقویت و رشد قدرت سخنوری، اعتماد به نفس، جسارت و کمک آموزگاری در دانش آموزان است.

ستاد

آخرین جلسه



به گزارش روابط عمومی موسسه فرهنگی شهدای موفله اسلامی، در تداوم برگزاری دوره های دانش افزایی، آخرین جلسه از دوره آموزش ارزشیابی توصیفی با حضور آموزگاران و مسئولین پایه و معاونین آموزشی دبستان های شهدای موفله اسلامی و با هدف ارتقاء مهارتی و فنی همکاران، با موضوع آزمون ها، در روز پنجشنبه مورخ ۹۸/۰۹/۲۱ از ساعت ۸:۰۰ لغایت ۱۱:۰۰ با تدریس آقای قره داغی برگزار گردید.

این دوره طی چهار جلسه برنامه ریزی شده است که اولین جلسه آن در مردادماه و جلسه دوم آن در مهرماه و جلسه سوم آن در آبان ماه برگزار گردید.

ستاد، تعطیل نیست ...



همکاران ستاد در تمامی روزهای تعطیل و آلودگی هوا، پیوسته در محل کار حاضر بودند؛ همچنین در روز سه شنبه ۹۸/۰۹/۲۶، نشست صمیمی مدیرعامل محترم با همکاران ستاد برگزار گردید.



دبستان پسرانه پردیس

سلسله نشست‌های علمی



در ادامه سلسله نشست‌های علمی، سه سمینار علمی با موضوعات:
۱- اداره کلاس درس به کمک روش‌های تغییر رفتار
۲- کاربرد نظریه‌های شناختی: گشتالت، آزوبل و بندورا
۳- طرح پژوهشی جابرین حیان و فرصت‌های متنوع یادگیری
طی هفته‌های گذشته در سالن اجتماعات زنده یاد استاد عسگر اولادی برگزار شد.



در سمینارهای علمی با موضوعات: اداره کلاس درس به کمک روش‌های تغییر رفتار و کاربرد نظریه‌های شناختی: گشتالت، آزوبل و بندورا مدیر دبستان (آقای غفاری) به تفصیل راجع به موضوعات فوق، مطالب علمی جهت آشنائی و به کارگیری آن در آموزش و تدریس برای همکاران ارائه نمودند. همچنین سمینار علمی طرح پژوهشی جابرین حیان و فرصت‌های متنوع یادگیری با اهداف:

- ۱- تبیین اهداف و رویکرد جشنواره
 - ۲- تبیین وظایف ذی‌نفعان
 - ۳- معرفی انواع پروژه
 - ۴- چگونگی انجام پروژه
 - ۵- اعلام جزئیات برنامه و زمان بندی طرح
- برگزار گردید که در این کارگاه نیز معاون اجرایی دبستان (خانم بیان آذری) اهمیت و اهداف و جزئیات طرح جابرین حیان را به تفصیل برای همکاران آموزشی بیان نمودند.

دبستان دخترانه تهران

مربیان شبانه روزی



مادر و پدر، بالاخص مادر به عنوان مربیان شبانه روزی در مدرسه ی آدم سازی، مهمترین و موثرترین قدم‌ها را در تربیت فرزندان در تمام مراحل رشد و بلوغ برداشته و به رشد و شکوفایی توانایی‌ها و استعدادها و قابلیت‌ها و مهارت‌های هوش هیجانی و نیازهای عاطفی با رعایت اصول و موازین تربیتی می‌پردازند.



در جهت نیل به آرامش و سکون خانواده، ابتدا باید محیط خانواده به یک محیط امن و امان و پر از صلح و صفا با آرامش و سلامت فکری، روحی و روانی مادر و پدر تبدیل شود و سپس در سایه ی این صلح و آرامش به انجام صحیح مسئولیت تعلیم و تربیت فرزندان خویش با توجه به روانشناسی رشد و آگاهی از نیازهای زیستی و شناختی، روانی و اجتماعی، جسمانی، ذهنی، عاطفی فرزندان برمی‌دارند و لذا برای دستیابی به این مهم، به برپایی کارگاه‌های آموزشی با حضور سرکارخانم کارگر مشاور دبستان دخترانه برای مادران محترم با عناوین بهداشت روانی خانواده و آئین تربیتی فرزندان در سال تحصیلی جاری با زیرمجموعه‌های مرتبط با هر عنوان پرداختیم تا در سایه توجهات الهی به تربیت نسلی فرهیخته با آرامش روح و روان و موفق در تمام مراحل زندگی در سنگر خانه و مدرسه مبادرت ورزیم.

دبستان پسرانه دماوند

اردوی علمی پژوهشگاه شهید فائزی



در واپسین روزهای ماه رنگ‌ها و زیبایی‌های بی‌بدیل پروردگار، در اواخر ماه پاییز؛ جنب و جوش و خروش تشنگان و پویندگان علم و دانش؛ جان تازه‌ای به گذر این ایام هبه کرد.

۴۰ نفر از دانش‌آموزان پایه پنجم دبستان شهدای موفله اسلامی شهرستان دماوند همراه با معلم محبوب درس علوم و معاونت‌های محترم آموزشی و پرورشی با ورود به محیط جذاب آزمایشگاه شیمی، فیزیک، زیست‌شناسی، زمین‌شناسی و گیاه‌شناسی و انجام آزمایش‌های گوناگون؛ دانسته‌های خود را با تجربه و عمل تثبیت کرده و لذت یادگیری و درک قوانین و حکمت و علم پروردگار بی‌همتا را از نزدیک بصورت ملموس تجربه نمودند.



چه لحظات شیرین و ناب و خاطرات دل‌انگیزی رقم خورد، از بی‌نهایت بودن کانون‌های ذره بین و اثبات تک بودن و شکل‌گیری خورشید گرفته، تا اسکلت بزرگوار و خوش‌خنده ی پژوهشگاه.

از گیاهان با اسم‌های متنوع چون علف خرس و پای خر گرفته؛ تا جنین ۴ ماهه انسان. و چه اردوی نابی.

به امید آن‌که همواره هر روزمان پر از لذت یادگیری و علم و شکر خالق مهربان و حکیم و ارزشمندی برای جامعه باشد.

دبیرستان دوره اول پسرانه دماوند

والدین و فرزندان



حضرت امیرالمومنین علی علیه السلام:

ریشه سالم ماندن از لغزش ها، اندیشیدن پیش از عمل کردن و سنجیدن پیش از سخن گفتن است. به منظور ارتقاء سطح دانش والدین در زمینه های تربیتی و درسی دانش آموزان، دومین جلسه دانش افزایی در تاریخ ۱۸ آذر ماه برگزار گردید.

این جلسه که با استقبال اولیاء دانش آموزان مواجه شده بود با قرائت آیاتی چند از کلام الله آغاز گردید پس از آن کلیپ مجاهدان صادق که به مناسبت بزرگداشت آقای حاج حبیب الله عسگر اولادی توسط دانش آموزان این مدرسه تهیه شده بود، برای اولیاء پخش گردید.



سپس جناب آقای چاووشی از شاگردان آیت الله بهجت (ره) به ایراد سخنرانی پرداختند و نکاتی را راجع به راه حل های کاهش تعارضات والدین و فرزندان در سایه تعلیمات دینی به اولیاء متذکر شدند و همچنین توصیه های اخلاقی را به آنان سفارش کردند.

پس از آن مدیریت مدرسه جناب آقای خطیب دماوندی پیرامون تعلیم و تربیت دانش آموزان و امتحانات نوبت اول تذکراتی را یاد آور شدند و در آخر گزارش تحصیلی میان ترم نوبت اول که به صورت کارنامه انفرادی برای هریک از دانش آموزان مهیا شده بود به اولیاء دانش آموزان تحویل داده شد.

دبیرستان دوره اول دخترانه تهران

درخشش در پژوهش



شرکت و حضور در مسابقات و جشنواره های علمی و پژوهشی، فرصتی است تا دانش آموزان در سنین نوجوانی آنچه را آموخته و یا از طریق پژوهش بدان دست یافته اند در میادین بزرگتر محک زده و با دنیای وسیع تری از علم، دانش، فناوری و پژوهش آشنا شوند.



به همین منظور هر ساله، دانش آموزان دبیرستان دوره اول دخترانه شهدای مؤتلفه اسلامی در رقابت های علمی و پژوهشی همچون نوجوان خوارزمی، فرهیختگان سینا، تیبان و ... شرکت می نمایند و خدا را شاکریم که علاوه بر درونی کردن آموخته هایشان، رتبه های برتر را کسب می نمایند.



« اکنون نیز خرسندیم که در آستانه هفته پژوهش شاهد درخشش عزیزانمان بوده ایم که با ارائه پژوهش « تبیین اثر بخشی بازی درمانی بر کنترل خشم کودکان پیش دبستانی » حائز رتبه دوم کشور در رشته علوم اجتماعی بخش روانشناسی شده و از طرف بنیاد نوبل ایرانی به عنوان نخبگان علمی منتخب شده اند. »

دبیرستان دوره اول پسرانه تهران

عذرخواهی

متأسفانه علیرغم پیگیری های مکرر و رویه معمول که خبر مقطع دبیرستان دوره اول پسرانه تهران، به سختی و بعد از وقت معهود برای ما ارسال می شد، این بار به طور کلی، مطلبی ارسال نشد. از خوانندگان محترم بابت این مشکل پیش آمده، عذرخواهی می کنیم.

دو هفته نامه حبیب

شیوه های آموزش مسئولیت پذیری به نوجوان

آموزش مسئولیت، نفیس ترین هدیه ای است که می توانیم به فرزندانمان ارزانی داریم. چنین آموزشی آنان را قادر می سازد از خویشتن مراقبت کنند و در آینده به عنوان بزرگسالانی مسئول، وظایف شان را به عهده بگیرند.

اصول پرورش حس مسئولیت پذیری در نوجوانان
شناخت نوجوان / تمام کسانی که در امر آموزش و پرورش نوجوانان سهیم هستند باید به ویژگی های عقلانی، عاطفی، جسمانی و اجتماعی آن ها آگاه باشند تا بر اساس ویژگی های مذکور به آموزش مسئولیت پذیری در نوجوانان اقدام کنند.

همچنین بهترین نوع روش پرورش این حس در نوجوانان و دانش آموزان این است که خود مربیان ویژگی مسئولیت پذیری را در خود داشته باشند و ابتدا به پرورش این حس و رفتار در خود پرداخته باشند تا اثرگذاری بر متربی و نوجوان نیز بهتر صورت پذیرد.

تقویت تقوای الهی / تقوای الهی مانع نیرومندی است که انسان را از ارتکاب گناه باز می دارد و مهم ترین عامل برای انجام مسئولیت انسان در برابر خداوند خویش، جامعه و طبیعت است، لذا باید در تقویت تقوای نوجوانان که خدمتگزاران و مسئولان آینده جامعه هستند، کوشید.

نظم و انضباط / گاهی نوجوانان به دلیل بی انضباطی یا بی نظمی ممکن است احساس بی کفایتی و بی ارزشی کنند و اعتماد به نفس خود را از دست بدهند و سرانجام در انجام مسئولیت خویش موفق نشوند. لذا به منظور پرورش حس مسئولیت پذیری در آن ها باید نظم و انضباط در وجود آن ها تقویت شود.

دبیرستان دوره دوم پسرانه دماوند

تعامل



مدرسه پویا، فعال و در حال پیشرفت نیاز جدی به تعامل دانش آموزان، دبیران و کادر مدرسه بخصوص مدیریت دارد، در همین راستا امسال با رویکردی جدید به طور جد سعی بر آن شده است که با دانش آموزان ارتباط بهتری برقرار شده و بعد از انتخاباتی پر شور و انتخاب اعضای شورای دانش آموزی، جلسات منظم اعضا با مدیریت مدرسه و بیان نقطه نظرات و انتقال مشکلات و محسنات از طرف دانش آموزان دیگر به مدیریت، ارتباط خوبی بین دانش آموزان و اولیای مدرسه اتفاق افتاده است که ان شاءالله این روند ادامه خواهد داشت.

فضای مجازی



یکی از اهداف مهمی که چند سالی است موسسه شهدای موتلفه اسلامی در پیش گرفته است، جلسات دانش افزایی اولیای محترم می باشد. این واحد آموزشی نیز با پیگیری و دعوت از سخنرانان و محققان برجسته منطقه سعی بر این داشته تا بتواند رابطه ای منطقی، عاطفی بین دانش آموزان و اولیای برقرار نموده و این با دعوت از حجت الاسلام و المسلمین رضوی و سخنان ایشان در خصوص ارتباط اولیا و فرزندان و فضای مجازی تا حدودی اتفاق افتاد.

دبیرستان دوره دوم دخترانه تهران

پرورش، مهم تر از آموزش



جلسه دبیران کلیه پایه های دبیرستان دخترانه دوره دوم روز یکشنبه ۹۸/۹/۱۷ ساعت ۱۵:۳۰ تشکیل شد.

در این جلسه مدیرعامل محترم موسسه جناب آقای حائری زاده و معاونت آموزشی جناب آقای مخری نیز حضور داشتند.

ابتدا جناب آقای حائری زاده درباره اهداف مجموعه که تربیت دانش آموز تراز انقلاب اسلامی است که بتواند در آینده نقش های مختلف خود در جامعه را به عنوان مادر، همسر و ... ایفا نماید سخنانی را ایراد نمودند.



ایشان اشاره داشتند اگرچه آموزش دانش آموزان حائز اهمیت است، اما پرورش نقش مهم تر و موثرتری دارد. همچنین ایشان از تلاش کلیه عوامل اجرایی و آموزشی که در راستای اهداف مجموعه قدم بر می دارند تقدیر و تشکر بعمل آوردند.

در ادامه حاضرین در جلسه درباره مسائلی چون برنامه امتحانات پایان نوبت اول، مراقبتها و برگزاری همایش توسط دبیران مقطع دوازدهم برای دانش آموزان پایه دهم و یازدهم به بحث و بررسی پرداختند.

همچنین درباره نحوه ی تنظیم جزوه نکته و مطالب مهم توسط کارگروه های آموزشی دروس توضیحات لازم داده شد. هدف از اجرای این طرح تدوین جزوه ای است که دانش آموز از پایه دهم تا سال دوازدهم در اختیار دارند و دبیران در مقطع دوازدهم آگاهی کامل از عملکرد دبیران در مقاطع پایین تر را دارند و در راستای کسب نتایج بهتر به بررسی و تدریس سایر مطالب درسی می پردازند.

دبیرستان دوره دوم پسرانه تهران

جلسه شورای دبیران



هسته مرکزی دبیرستان متشکل از دبیران دلسوزی است که برای ارتقا سطح کیفی آموزشی و حتی پرورشی دانش آموزان در تلاش و تکاپو هستند.

در این میان جلساتی در جهت پیگیری راهبردهای اساسی اعلام شده و همچنین پیگیری میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان با حضور همکاران دبیرستان و مدیریت محترم برگزار می گردد.

در این جلسه مسائل مربوط به دانش آموزان و مفاد امتحانات دی ماه مطرح شد و موضوعات در حال پیگیری می باشد.

آموزش خانواده



تعامل دبیرستان با خانواده ها و هماهنگی در نحوه ایجاد این هم پوشانی بسیار مساله مهمی است. از این رو جلساتی تحت عنوان "آموزش خانواده" با محوریت موضوعات متفاوت و کاربردی برای همه ی پایه ها برگزار گردید.

جلسات اخیری که برگزار شد عبارتند از :

پایه دهم؛ با موضوع انگیزه فردی؛ راه های کسب؛ ارتقا و حفظ آن با سخنرانی جناب آقای شبرنگ پایه یازدهم؛ با موضوع تعامل تربیتی خانه و خانواده با مدرسه و دانش آموز با سخنرانی جناب آقای گنجی

پایه دوازدهم؛ با موضوع نقش مسائل تربیتی در موفقیت تحصیلی دانش آموزان با سخنرانی جناب آقای سعیدی

« کمک های اولیه در برابر آلودگی هوا

• مصطفی مسرور خسروی (مربی بهداشت)

- تا حد امکان در روزهای آلوده از منزل خارج نشوید و درها و پنجره‌ها را ببندید.
- در فضاهای آلوده به مدت کوتاه‌تری تردد کنید و نفس عمیق نکشید و ورزش و نرمش و پیاده‌روی نکنید.
- به طور مداوم مجرای بینی را به کمک سرم شست و شو بشویید.
- در صورت خروج از منزل از ماسک‌های استاندارد و مخصوص گرد و غبار استفاده کنید.
- ماسک‌های معمولی برای جلوگیری از ورود گرد و غبار هنگام گردگیری خانه مناسب است.
- این وضعیت برای اغلب بیماران آسمی و تنفسی و بیماران قلبی سخت است، پس این بیماران بهتر است تا زمان رفع کامل آلودگی از خانه یا از محیط‌های با تهویه مطبوع خارج نشوند.
- مصرف میوه‌های رنگی و شیر و سایر لبنیات را در اولویت مصرف قرار دهید.
- هنگام رانندگی در گرد و غبار پنجره‌ها را ببندید و تهویه مطبوع خودرو را روشن کنید و در حالتی قرار دهید که هوای بیرون وارد نشود.

سلامت روان (قسمت دوم)

• زهرا عربعلیزاده (مربی ورزش)

دوره جوانی در عین حالی که به عنوان یک دوره گذر تدریجی از کودکی به بزرگسالی امتیازات زیادی را دربردارد و زمان طولانی تری را برای کسب مهارت‌ها و آماده شدن برای آینده در اختیار جوانان میگذارد، اما معمولاً دوره آکنده از تعارض و نوسان بین وابستگی و استقلال است. در این دوره جهت گیری‌های اساسی و تصمیم گیری‌های مهم زندگی مثل ادامه تحصیل، انتخاب شغل و انتخاب همسر اتفاق می‌افتد. مشکلاتی مثل بیکاری، عدم موفقیت در کنکور یا ازدواج ناموفق ممکن است باعث بروز مشکلات روانی شده و استرس زیادی به فرد وارد کند که در صورت آموزش نحوه‌ی مقابله با استرس می‌توان عوارض آن را به حداقل رساند. سلامت روان هم حالات عاطفی و هم شرایط ذهنی، یعنی هم احساسات و هم افکار شما را دربرمیگیرد. فرد برخوردار از سلامت روانی برآن نیست که از فشارهای زندگی پرهیزد، بلکه می‌گوید با واکنش‌های خود نسبت به این عوامل آنها را بشناسد، بپذیرد و بر آنها چیره شود.

ملاک های تشخیص سلامت روان عبارتند از:

- ۱- توانایی انجام دادن وظیفه و اجرای مسئولیت‌های شخصی ۲- توانایی برقراری رابطه با دیگران ۳- برداشت‌های واقع بینانه از رفتارهای دیگران ۴- تفکر منطقی و خردمندانه ۵- تلاش برای سلامتی ۶- انعطاف پذیری و قدرت تطابق با شرایط گوناگون ۷- معنی دادن به زندگی ۸- درک این نکته خود مرکز جهان نیست ۹- عشق و محبت نسبت به دیگران ۱۰- داشتن توانایی کمک به دیگران یا ارتباط برقرار کردن با آنها به دور از خودخواهی ۱۱- داشتن احساس رضایت بیشتر در روابط نزدیک با دیگران ۱۲- حس تسلط بر ذهن و جسم که فرد را قادر میسازد برای ارتقای سلامت خود شیوه‌های مناسب را برگزیند و تصمیم‌های مناسب اتخاذ نماید.

پرورش سازگاری در کودکان و نوجوانان

• زهرا طلائیان (مشاور روانشناس دبیرستان دوره اول دخترانه)

ناسازگاری نوجوانان یکی از معضلات خانواده‌ها و معلمان است که تا حدودی به دوران نوجوانی نسبت داده می‌شود ولی در همین دوران سرنوشت ساز، برخی نوجوانان را می‌بینیم که سازگاری بیشتری دارند و این دوران بحرانی را آرام‌تر و سازگارانه‌تر طی میکنند این افراد در زمینه تحصیلی موفق‌تر بوده و مقبولیت اجتماعی بیشتری دارند و این به نوبه خود موجب افزایش مجدد سازگاری در آنها میشود، از طرفی ناسازگار بودن نوجوان، باعث ایجاد فاصله بین او و دیگران می‌شود او به انزوا و تنهایی می‌رود و در این هنگام خطر بزهکاری، مصرف مواد، دوستان ناباب، روابط جنسی خطر آفرین و ... افزایش می‌یابد؛ حال این سوال به ذهن می‌آید آیا می‌توان سازگاری را به نحوی در کودک و نوجوان افزایش داد؟

در ابتدا باید بدانیم برای داشتن نوجوانی سازگار باید از کودکی به نیازهای اساسی وی توجه کرد و این نیازها را برطرف کرد. جفری یانگ، بنیانگذار طرح واره درمانی، پنج تکلیف اصلی دوران کودکی را شناسایی کرده است، در صورتی که این پنج تکلیف از طرف خانواده به درستی انجام شود طرح واره‌های ناسازگار در کودک شکل نمیگیرد و کودک و نوجوانی سازگار خواهیم داشت که بحران نوجوانی را با آرامش بیشتری پشت سر می‌گذارند.

این پنج نیاز اساسی کودک عبارتند از:

- ۱- نیاز به امنیت
 - ۲- نیاز به خودگردانی، کفایت و هویت
 - ۳- نیاز به خودانگیزگی و تفریح
 - ۴- نیاز به آزادی در بیان و هیجانات سالم
 - ۵- نیاز به محدودیت‌های واقع بینانه و خویش‌داری
- در قسمتهای بعد به بررسی هر کدام از این نیازها خواهیم پرداخت

فرزند آرام

• زهرا شاه‌ویسی و فاطمه دانش (دبستان دخترانه تهران)

تکرار موجب اختلال در ارتباط سالم، اوقات تلخی، بگو مگو و استیصال می‌شود! - گاهی هنگام خطای کودک سکوت کنید! "زیاده‌گویی" مقدمه نشیندن است! - دانشمند نسازیم! هرگز فراموش نکنید کودک شاد امروز انسان خوشبخت فرداست و کودک دانشمند امروز، انسان مضطرب فرداست. کودکی که خواندن و نوشتن بلد است و به کلاس اول میرود تنها بی‌حوصلگی و خستگی را از سال اول میاموزد. برای بزرگ شدن فرزندان عجله نکنید، اجازه دهید کودکان کودکی کند.

- برای تقویت عزت نفس فرزندان، گاه روی شانه او بنزد و بگویید چقدر عزیز است، به او بگویید "دوست دارم" هرگز اسم او را بدون اضافه کردن "جان"، صدا نکنید؛ توجه و ابراز علاقه به فرزندان، اولین منبع تقویت عزت نفس است.

۷ چیزی که هر کودکی نیاز دارد بشنود:

- * دوست دارم ...
- * بهت افتخار میکنم ...
- * متاسفم ...
- * تو را میبخشم ...
- * دارم بهت گوش میدهم ...
- * این مسئولیت توست ...
- * تو میتونی از پیشش بر بیایی ...



به دنیا آمدن نوزادان کم وزن و بیش فعال، اختلال عصبی، حمله قلبی، بیماری تنفسی، دیابت و سرطان ریه فقط بخشی از دهها پیامد آلودگی هواست

ورزش هندبال در دبیرستان دوره اول دخترانه

• نجمه رضایی (مربی هندبال)

در مورد رشته هندبال چی میدونی؟

هندبال ورزشی گروهی است که دو تیم شرکت کننده در آن، هر کدام دارای هفت بازیکن هستند، از این هفت بازیکن یک نفر به عنوان دروازه بان جلوی دروازه می ایستند. در این ورزش بازیکنان برای کسب امتیاز باید توپ را درون دروازه حریف جای دهند. در این ورزش از دست برای پاس دادن و شوت کردن استفاده می شود. و در نهایت تیمی برنده است که تعداد گل بیشتری بزند. مدت استاندارد بازی هندبال دو نیمه ۳۰ دقیقه ای است.

این بازی در سال ۱۹۲۰ میلادی ابداع گردید.

((هومر)) تاریخ نویس مشهور یونان در کتاب معروف خود ((اودیسه)) از ورزش هندبال با نام ((اورانیا)) یاد کرده است و تصاویر مربوط

به این بازی نیز که در سال ۶۰۰ قبل از میلاد روی یکی از دیوارهای آتن قدیم حجاری شده بود. بعدها در سال ۱۳۴۴ شمسی، دکتر امیرتاش با پیگیری هایی که داشت، توانست که فرهنگ بازی هندبال را در ایران رواج دهد و این ورزش از آن زمان در ایران توسعه پیدا کرد.

از انواع بازی هندبال می توان به موارد زیر اشاره نمود: هندبال سالتی، هندبال ساحلی، هندبال روی چمن و ...

مهم ترین مهارت در این بازی نحوه دریافت توپ است. باید یاد گرفت که در وضعیت های مختلف چطور توپ را از حریف دریافت کرد. در مرحله بعدی باید بلد بود که چطور توپ را در هر حالتی (ایستاده، در حال دویدن و ...) پاس داد. از مهارتهای دیگر این بازی می شود به تاکتیک های دفاعی اشاره کرد که به صورت اصولی این تاکتیک ها آموزش داده می شود.

شایستگی های این رشته از ورزش به دو قسمت تقسیم می شود. یکی بخش فنی و دیگری بخش غیر فنی. بخش فنی شامل: کار با توپ، تکنیک پایه مقدماتی، تکنیک های پیشرفته، تاکتیک های فردی، تاکتیک های تیمی. بخش غیر فنی هم شامل: ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش است.

تیم هندبال دبیرستان دوره اول دخترانه شهدای مؤتلفه اسلامی با کسب رتبه برتر در منطقه ۱۲ و همچنین کسب رتبه پنجم در استان از جمله تیم های برتر هندبال دانش آموزی می باشد که امسال نیز در حال آماده سازی خود برای رقابت های استانی است. با آرزوی موفقیت برای دختران ورزشکارمان

هنر سوخته نگاری در دبیرستان دوره اول دخترانه شهدای مؤتلفه اسلامی

سوخته نگاری (تلفیقی از هنر و کار)

سوخته نگاری یا پیرو نگاری ابتدا در سه هزار سال قبل از میلاد در یونان باستان شکل گرفت و سپس به شیوه سنتی در کشورهای اروپایی، آسیایی، استرالیا و آمریکا برای تزیینات مصنوعی استفاده می شده است.

به نظر می رسد گذشته این هنر در ایران به شهر سوخته و شانته ها و درب های کشف شده از این شهر متعلق به پنج هزار سال پیش از میلاد باز می گردد.

این هنر در دوره هخامنشی و سلجوقی نیز رواج داشته و در دوره صفوی به اوج خود رسیده است اما پس از آن با گذشت زمان و به دلیل دشواری این تکنیک به مرور از تعداد آثار این هنر کم شد.

امروزه اما با توجه به ساده شدن ابزار و تسهیل تکنیک، این هنر مجددا مورد توجه هنر دوستان واقع شده است.

در این تکنیک هنری به ایجاد نقوش به وسیله ابزاری فلزی بر روی اجسامی از قبیل چوب، چرم و حتی کاغذ پرداخته می شود. به طور معمول برای ایجاد این نقوش از هویه استفاده شده و با استفاده از حرارت، تکنیک های خاص از قبیل تغییر دما و تغییر سرعت دست در زمان سوخت نگاری، طیفی از رنگ قهوه ای و سایه روشن ها روی چوب

ایجاد می شود که جلوه و زیبایی خاصی به همراه دارد.

دبیرستان دوره اول دخترانه شهدای مؤتلفه اسلامی با تلفیق پودمان کار با چوب در درس کار و فناوری و هنر سوخته نگاری با هدف آموزش ساخت وسایل کاربردی با چوب، افزایش مهارت کار گروهی، افزایش مهارت فنی و پرورش هنر و خلاقیت در دانش آموزان این تکنیک را معرفی نموده و دخترانمان با ذوق و خلاقیت خود آثاری را در این زمینه خلق می نمایند.



من را بهتر بشناسید ...

• احمدرضا عربعلیزاده
(کارشناس تربیت بدنی موسسه)



سرباز انقلاب

اینجانب احمدرضا عربعلیزاده مهاجری در تاریخ ۴۳/۱/۸۱ در محله نظام آباد تهران متولد شدم.

پس از پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی به شناسایی و مبارزه با منافقین و معاندین کوردل پرداختم و در سال ۶۱ نیز به عنوان بسیجی داوطلب به جبهه های نبرد اعزام شدم و تا سال ۶۷، افتخار حضور در میدان های عشق را داشتم که چندین مرتبه مجروحیت و ... از یادگارهای آن دوران می باشد.

پس از پایان جنگ و در سال ۶۹ وارد دانشگاه امام حسین (ع) سپاه پاسداران شدم و تا سال ۸۰، سمت هایی چون مدیر تربیت بدنی دانشکده علوم پایه، مدیر پایگاه قهرمانی تیم های ورزشی دانشگاه را عهده دار بودم و بعد از آن به عنوان مدیر ورزش های سازمانی به دانشگاه علوم پزشکی بقیه ا... (عج) رفتم.

در امر تدریس دانشگاهی، بحمدالله... به مدت ۳۵ سال در دانشگاه های امام حسین (ع)، دانشگاه علوم پزشکی بقیه ا...، دانشگاه آزاد گرمسار، دانشگاه علم و فرهنگ، دانشگاه شهید مطهری بسیج، دانشکده عقیدتی سپاه، امنیت پرواز فرودگاه های کشور و... اشتغال داشتم که تا کنون نیز ادامه دارد.

در طول این سال ها در کنار امر تدریس، توفیق این را داشتم تا در جایگاه های مختلفی چون مدیر تربیت بدنی کانون اصلاح و تربیت تهران، معاون پژوهشکده تربیت بدنی بسیج، مدیر مجموعه فرهنگی ورزشی شهید زین الدین سپاه به نظام و انقلاب خدمت کنم.

در امور فرهنگی و تربیتی، در حدود ۲۰ سال در فعالیت های اردویی، فرهنگی، زیارتی دانشجویی و دانش آموزی شرکت داشتم و چندین دوره آموزشی گذراندم که منتج به مدیریت کاروان های متعدد و مختلف عتبات در سازمان حج و زیارت گردید.

همچنین بیش از ۳۰ سال است که به تدریس در مدارس مختلف شهر تهران چون دبیرستان های رضوی، جهان آرا، راه امام و پیام امام، سبحان، فرهنگ، صلحا، رشد و ... فعالیت دارم که از سال ۱۳۹۵ توفیق پیدا کردم تا به عنوان کارشناس تربیت بدنی موسسه فرهنگی شهدای موله اسلامی با این مجموعه همکاری داشته باشم.

چشمه سار معرفت

اصل تاکید به تربیت دوره کودکی

شهید مطهری ضمن اشاره به نظر علمای تربیت قدیم در خصوص تحکیم فضایل اخلاقی در آدمی می فرماید: «علمای قدیم در تعریف عدالت می گفتند: عدالت ملکه تقوا و پرهیزکاری است؛ یعنی تقوا و پرهیزکاری برای انسان ملکه شده باشد و حتی می گفتند انسان آن وقت دارای اخلاق فاضله است که در عالم خواب هم ضد آن اخلاق از او صادر نشود؛ مثلاً آن قدر راستگو باشد که حتی در عالم خواب هم دروغ نگوید.



بر این اساس است که اهتمام زیادی می شود که تربیت در سنین کودکی صورت گیرد. اصلاً گفته می شود تربیت فن تشکیل عادت است. روحیه انسان در ابتدا حکم ماده شل و قابل انعطادی مثل گچ را دارد که ابتدا که آن را در آب می ریزند، شل است و بعد سفت می شود. وقتی این ماده شل است آن را در هر قالبی بریزیم به همان شکل در می آید می توان آن را به صورت انسان درآورد یا به صورت خوک و یا خروس. در هر قالبی که بریزیم همین که سرد شد همان شکل را می گیرد و سفت می شود.

می گویند روح انسان در زمان کودکی، حالت قابل انعطافی دارد و مانند همان ماده شل است. هرچه انسان بزرگتر شود قابلیت انعطاف آن کمتر می شود. این که گفته اند: العلم فی الصغر کالمنش فی الحجر. البته دانشمندان امروز هم به تربیت دوران کودکی بیشتر اهمیت می دهند. بچه ای که در کودکی است از بچه دبستانی و بچه دبستانی از نوجوان دبیرستان و نوجوان دبیرستان از جوان دانشگاه، جنبه پذیرش بیشتر است. انسان در سن پنجاه سالگی شخصیتش منعقد می شود.

البته مبالغه نباید کرد. انسان یک موجود قابل تغییر و قابل توبه و بازگشت است و ممکن است در سن صدسالگی هم خود را تغییر دهد ولی شک نیست که حالات روحی کم کم ملکه می شود و برگرداندن آنها دشوار می گردد.

معرفی کتاب

مدیر مدرسه

کتاب مدیر مدرسه یکی از آثار جلال آل احمد، نویسنده نامدار معاصر است. شخصیت اصلی این کتاب فردی است که در آموزش و پرورش تمام شغل ها را کنار می زند و بعد از چند سال مربی گری، مدیریت مدرسه ای در روستا را به عهده می گیرد. به خیال اینکه کمی از سنگینی بار مسئولیتش کاسته و دغدغه اش کمتر می شود اما رفته رفته با مشکل ها و دردسرهایی که برای او به وجود می آید بر می خوریم.

در بخش هایی از این کتاب می خوانیم:

«از در که وارد شدم، سیگار دستم بود و زورم آمد سلام کنم. همین طوری دنگم گرفته بود غد باشم.»

رییس فرهنگ که اجازه نشستن داد، نگاهش لحظه ای روی دستم مکث کرد و بعد چیزی را که می نوشت تمام کرد و می خواست متوجه من بشود که رونویس حکم را روی میزش گذاشته بودم. حرفی نزدیم. رونویس را با کاغذهای ضمیمه اش زیرورو کرد و بعد غبغب انداخت و آرام و مثلاً خالی از عصبانیت گفت: جا نداریم آقا. این که همیشه! هر روز یک حکم میدن دست یکی و می فرستش سراغ من... دیروز به آقای مدیر کل ...

ناظم، جوان رشیدی بود که بلند حرف می زد و به راحتی امر و نهی می کرد. بیا و برویی داشت و با دانش آموزان درشت روی هم ریخته بود که خودشان ترتیب کارها را می دادند و پیدا بود که به سرخر احتیاجی ندارند و بی مدیر هم می توانند گلیم مدرسه را از آب بکشند.

معلم کلاس چهار خلی گنده بود و دوتای دیگه آدم حسابی. توی دفتر اولین چیزی که به چشم می آمد، از آن ها که اگر در کوچه بینی خیال می کنی مدیر کل است ...»

کل متن داستان محاوره عامیانه و یا به صورت کوچه بازاری که البته این مساله به آن دوره نیز برمی گردد. برای مثال: «زورکی غبغب می انداخت و حرفش را آهسته توی چشم آدم می زد.»

کل این کتاب مملو از آرایه های ادبی (کنایه، استعاره، تشبیه و...) است که خواننده را به وجد می آورد مانند: «انگار تمام آجرها فقط برای خاطر پاهای او سینه های خودشان را صاف روی زمین پهن کرده اند.»