



### «» بیانات مقام معظم رهبری راجع به انتخابات دوم اسفند ( صفحه ۳ )

- اولاً حقیقتاً بایستی تشکر کرد از ملت بزرگ ایران. شما میدانید که علیه شرکت مردم در انتخابات چه حجمی کار شد؛ در فضای مجازی، در دستگاه‌های گوناگون، از هر عاملی که توانستند استفاده کردند.
- دوّم اینکه، بینید دشمن به کجاها کار دارد؛ فقط مسئله‌ی اقتصاد نیست، فقط مسئله‌ی فرهنگ نیست، فقط مسئله‌ی باورهای انقلابی و دینی نیست، حتّی به انتخاباتش [کار دارد]

موسسه فرهنگی شهدای موقوفه اسلامی

دو هفته نامه اطلاع‌رسانی، آموزشی و پرورشی سال دوم - شماره بیست و هشتم دوشنبه ۱۲ اسفند ۹۸ ۷ رجب ۱۴۴۰

# علی

## روایتی از یک معجزه

- بررسی منابع اهل سنت پیرامون محل ولادت امیرالمومنین (ع)
- بیان فضایل امیرالمومنین (ع) در کلام حضرت زهرا (س)

# وقتی از راه رسیدی

## ضد عفونی و نظافت سطوح و محیط مدارس جهت مقابله با کرونا توسط کارکنان زحمتکشی خدمات



### صاحب امتیاز:

نشریه داخلی موسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی

مدیر مسئول: حسین حائری زاده

سر دبیر: وحید نوروزی

مدیر اجرایی: سید حسن صدری

صفحه آرای و گرافیک: وحید نوروزی

دبیران گروه ها:

گروه آموزشی، پژوهشی: نقی 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 کلاتری، شکوه صفاساد، زهرا شاهویسی

میلاد تاجداری، مجتبی جوادزاده، حمیدرضا عقیقی،

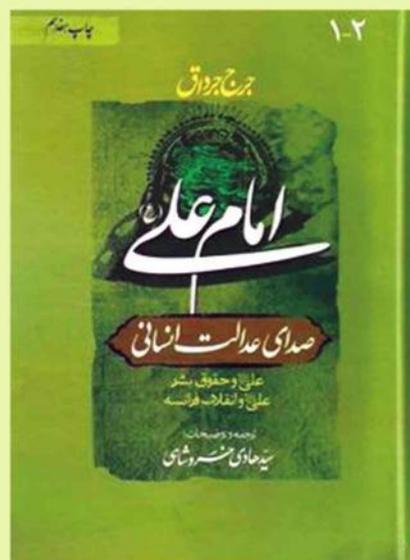
اسماعیل شبرنگ، مصیب کریمی، علی جعفری، صابر اسدی

با تشکر از مدیران، معاونین پرورشی و آموزشی

و روابط عمومی مقاطع شهدای مؤتلفه اسلامی

### معرفی کتاب

## امام علی، صدای عدالت انسانی



ادامه در صفحه ۱۲

### افتخارآفرینی

## المپیاد مبتکران



تبریک ویژه

دانش آموزمان یافته به

مرحله استانی المپیاد مبتکران

ماهان فرهمندفر

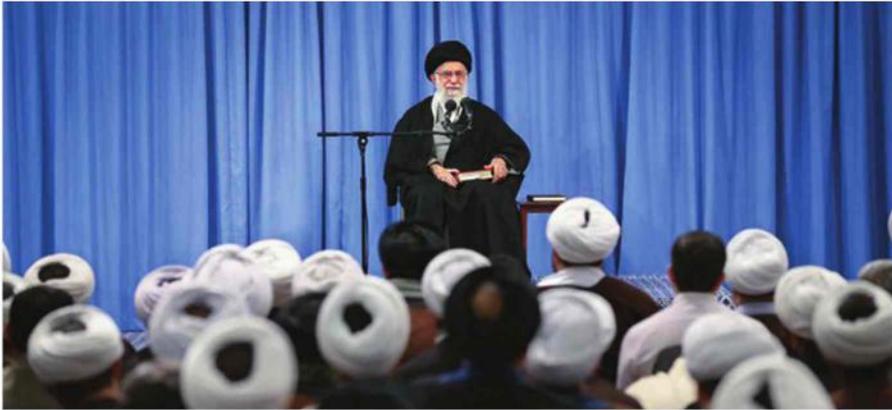
بالاترین درصد استانی



دبیرستان دوره اول شهدای مؤتلفه اسلامی دماوند

## بیانات مقام معظم رهبری

### در باب انتخابات دوم اسفند و تشکر از حضور مردم



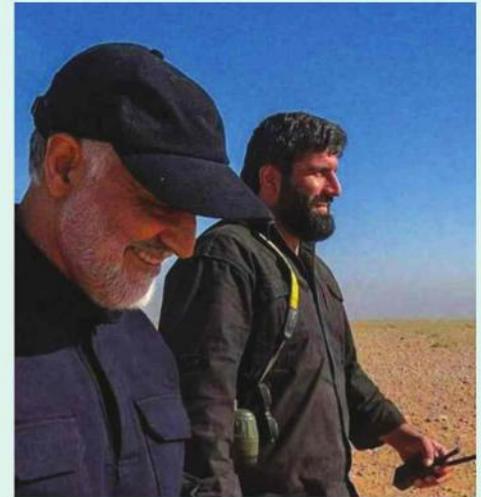
■ اولاً حقیقتاً بایستی تشکر کرد از ملت بزرگ ایران. شما میدانید که علیه شرکت مردم در انتخابات چه حجمی کار شد؛ در فضای مجازی، در دستگاه‌های گوناگون، از هر عاملی که توانستند استفاده کردند. حالا نه در این چند روز اخیر؛ از یک ماه پیش، از دو ماه پیش: «اینکه انتخابات نیست، اینکه انتخاب واقعی نیست، اینکه شورای نگهبان چنین کرده» و از این قبیل حرفها. هر چه نزدیک‌تر شدیم، این حجم بیشتر شد؛ حالا آخری هم این بیماری [جدید] که این هم شد یک بهانه‌ی خوبی. شب پنج‌شنبه که جمعه‌اش انتخابات بود، خبر بروز این ویروس و این بیماری در قم مثلاً داده شد، [دشمن] از سحر پنج‌شنبه شروع کرد تبلیغات کردن که «مردم نبادا بروید در صف انتخابات بایستید، در صف رأی دادن بایستید، آنجا چنین است، چنان است، بیماری هست، مرض هست، ویروس هست»؛ ببینید! یعنی از کم‌ترین فرصتی استفاده کردند و نگذاشتند حتی چند ساعت هدر برود؛ بلافاصله شروع کردند به گفتن و دائم تأکید کردند.

■ خب مردم آمدند پای صندوقها؛ شما در تلویزیون دیدید، بیرون هم هر جا رفتید رأی دادید حتماً دیده‌اید اجتماع مردم را. با اینکه مردم قم -که خداوند متعال برکاتش را بر این مردم زیاد کند- در مرکز این [بیماری] بودند، اول اسم آنها آورده شد، یکی از شلوغ‌ترین حوزه‌های انتخابی در انتخابات، حوزه‌های قم بود که آنها آمدند. ببینید، این ملت، ملتی است که خدای متعال اراده کرده آن را پیروز کند؛ ان‌شاءالله. این واقعاً جای تشکر دارد؛ جای شکر از پروردگار را دارد، چون مقلب‌القلوب خدا است، دلها دست او است؛ از مردم هم حقیقتاً به خاطر این باید تشکر کرد. این نکته‌ی اول.

■ دوّم اینکه، ببینید دشمن به کجاها کار دارد؛ فقط مسئله‌ی اقتصاد نیست، فقط مسئله‌ی فرهنگ نیست، فقط مسئله‌ی باورهای انقلابی و دینی نیست، حتی به انتخاباتش [کار دارد]؛ نمیخواهند این ظاهره و پدیده‌ی شرکت مردم به نام دین، در پای صندوق رأی و در خدمت انتخاب تثبیت بشود؛ همیشه ضدّ این را تبلیغ کرده‌اند، همیشه گفته‌اند که دین با انتخابات و با آزادی و با دموکراسی و با این چیزها مخالف است؛ حالا [چطور] ببینند که دین مظهر کامل یک مردم‌سالاری همه‌جانبه است که بعضی از خارجی‌ها هم اعتراف کردند.

ما در طول این ۴۱ سال، ۳۷ یا ۳۸ انتخابات داشته‌ایم؛ کجای دنیا این همه به مردم‌سالاری اهتمام می‌ورزند؟ به این هم کار دارند؛ دشمن به همه چیز کار دارد. دشمن را بشناسیم، حواسمان جمع باشد، «مَنْ نَامَ لَمْ يَنْمِ عَنهُ»؛ (۱) اگر شما در سنگر، در مقابل دشمن خوابت ببرد، معنایش این نیست که دشمن هم خوابش برده؛ او ممکن است بیدار باشد؛ کما اینکه همین جور هم هست. هزاران نفر را میگذارند برای پیگیری مسائل گوناگون ایران؛ ما بایستی میلیون‌ها نفر آماده باشیم برای اینکه، هم دفاع کنیم، هم ضربه بزنیم؛ ما هم باید متقابلاً به آنها حمله کنیم؛ چه تبلیغاتی و چه انواع و اقسام کارهایی که از دست یک ملت انقلابی برمی‌آید.

## سری که در راه عشق رفت ...



شهید اصغر پاشاپور که اکثراً او را با همراهی سردار قاسم سلیمانی در چند ثانیه فیلم از میان مدافعان حرم می‌شناسند، یک ماه بعد از شهادت سپهبد شهید قاسم سلیمانی در حلب توسط تروریست‌های تکفیری به شهادت رسید.

پیکر مطهر او که توسط تروریست‌های تکفیری ربوده شده و سر از بدنش جدا شده بود، روز گذشته هم‌زمان با اولین شب از ماه رجب و مصادف با پنجم اسفند ماه ۹۸ به کشور بازگشت.

شهید اصغر پاشاپور مستشار نظامی رزمندگان دفاع وطنی سوریه و فرمانده قرارگاه عملیاتی شمال سوریه بود که حدود هشت سال به منظور مقابله با تروریست‌های تکفیری داعش و احرار الشام در این جبهه حضور فعال داشت و عمده آموزش‌های رزمندگان سوری بر عهده او بود.

او از اقوام (برادر همسر) شهید مدافع حرم، محمد پورهنگ بود.

شهید پاشاپور از یاران نزدیک حاج قاسم سلیمانی بود که بعد از شهادت او به روایت هم‌زمانش بسیار بی‌تاب و بی‌قرار وصل حاج قاسم بود و نهایتاً این فراق چندان طولی نکشید و بعد از حدود یک ماه او نیز به شهادت رسید.

پیکر مطهر او توسط تروریست‌های احرار الشام (جبهه النصره) ربوده شده و نهایتاً پیکر بی سر این شهید توسط رزمندگان مدافع حرم بعد از گذشت چندین روز با دو اسیر جبهه النصره تبادل شده و به کشور بازگشت.

پاشاپور متولد شهرری بود و از او سه فرزند به یادگار مانده است.

## آیا نمره دادن ضرورت دارد؟

• نقی کلارستانی (کارشناس آموزش موسسه)

برگرفته از کتاب نه به تشویق و نه به تنبیه اثر الفی کهن

حتی برای معلمان و و پدران و مادرانی که با دلیل قانع شده اند که پاداش اثری زیانبار بر یادگیری دارد کنار نهادن ماه و ستاره، جوایز خوراکی و دیگر مشوق هایی که سال ها دانش آموزان را به آن عادت داده اند دشوار است. اما خلاص شدن از شر نمره چالش کاملاً متفاوت و بزرگتری است. افرادی حتی با داشتن قدرت چنین کاری، باز نسبت به کنار نهادن موضوعی که به صورت جزء جدایی ناپذیر سیستم آموزشی در آمده است تردید دارند. ولی دقیقاً همین تردید و دودلی نشان می دهد که درباره ضرورت و ارزش نمره دادن به دانش آموزان باید به پرسش هایی جدی پاسخ دهیم. ابتدا بهتر است درباره این پرسش که اساساً چرا باید به دانش آموزان نمره داد پاسخگو باشیم. ضرورت نمره دادن اغلب اینگونه توصیف می شود.

۱- ترس از نمره بد و امید به گرفتن نمره خوب موجب عملکرد بهتر دانش آموز می شود.

۲- نمره، دانش آموزان را بر مبنای عملکردشان از یکدیگر جدا می کند، و این خود برای تعیین شغل و پذیرش دانشجو در دانشگاه مفید است.

۳- نمره دانش آموز را نسبت به کارش آگاه می سازد و زمینه های را که نیاز به تلاش بیشتر دارند مشخص می کند.

اجازه دهید موارد فوق را به ترتیب بررسی کنیم. در مورد دلیل شماره (۱)، به طور کلی روش پاداش و تنبیه روشی ناموفق است. نمره، در مخدوش ساختن انگیزه درونی و یادگیری، تأثیر دارد.

این حقیقت که نمره، در عمل هم برای ارزیابی و هم برای انگیزه دادن به کار می آید اهمیت این تأثیرات را برجسته می سازد. در واقع نمره، صرف نظر از توجیهی که برای کاربرد آن می شود، تأثیری نیرومند در از بین بردن انگیزه دارد.

بررسی دلیل شماره (۲): نمره یک هدف را تأمین می کند: این امکان را به مدیران می دهد تا ضمن درجه بندی و ممتاز ساختن کودکان از یکدیگر، آن ها را طوری طبقه بندی کنند که گریز از آن ممکن نباشد.

سوالی که اینجا مطرح می گردد این است که آیا قرار دادن دانش آموزان در یک طبقه به درستی انجام می شود یا خیر. و با این معیار غلط تعداد زیادی از دانش آموزان در رده دانش آموزان ممتاز قرار می گیرند. و اصولاً معیار انتخاب دانش آموز ممتاز، انعطاف ناپذیر، جهت دار خواهد بود و آزمون ها بسیار سطحی هستند. و لذا نمره اطلاعات مفیدی برای انتخاب دانش آموز ممتاز نمی دهد.

بر اساس مطالعات انجام شده اگر کار واحدی را در دو زمان متفاوت به معلمی ارجاع کنند او هر بار نمره متفاوت از دفعه پیش می دهد. طبعاً اگر قرار باشد این آزمایش با دو معلم انجام شود تفاوت بیشتر خواهد شد. نمره دقتی ساختگی به دست می دهد و رتبه بندی سوگیرانه آن به عنوان یک ارزیابی بی طرفانه و عینی تلقی می شود.

نمره گزارش ناقصی از قضاوتی غیر دقیق توسط داوری جهت دار است که میزان نامعلومی از مهارت دانش آموز را درباره درصد

نامشخصی از یک موضوع را نشان می دهد. (Dressel)

اما چنین انتقادی از نمره بسیار ناامید کننده است. در واقع مشکل این نیست که روش رتبه بندی و جدا کردن دانش آموزان از یکدیگر نادرست است و باید اصلاح شود، مشکل این است که ما بیش از حد وقت خود را صرف رتبه بندی می کنیم. در بعضی شرایط تعیین سطح مهارت دانش آموزان کاری بجا و معقول است، مثل زمانی که قصد داشته باشیم روش های مناسبی در تدریس انتخاب کنیم ولی اصولاً رتبه بندی با هدف کمک کردن به یادگیری دانش آموز انجام نمی شود.

مهمترین وظیفه مراجع آموزشی اعتلای سطح یادگیری و آموزش است نه گزینش (Milton)

سومین توجیه برای لزوم نمره دادن این است که نمره دانش آموز را از روند پیشرفت آگاه می سازد. حقیقت این است که دانش آموزان یاد گرفته اند برای آگاهی از توان و کفایت خود به نمره تکیه کنند، و این اتکا با افزایش سن بیشتر هم می شود.

البته این که فرد بخواهد دست کم به صورت ادواری، از جریان پیشرفت خود آگاه شود نکته قابل اعتراضی نیست. در واقع بازخوراند اطلاعاتی بخشی مهمی از روند آموزشی است. اما اگر واقعاً هدف ما از نمره دادن ارائه چنین بازخواندی باشد. نشان دادن تلاش یک فرد به صورت نمره یا رتبه، غیر ضروری است و کمک چندانی هم به این موضوع نمیکند.

بر اساس مطالعات انجام شده، آثار منفی نمره با ضمیمه ساختن اظهار نظر اطلاعاتی درباره کار از بین نمی رود. چنین مطالعاتی دال بر این اند که اظهار نظر اطلاعاتی باید جایگزین نمره شود نه مکمل آن.

معلمی که به یادگیری دانش آموزان توجه دارد سعی می کند توجه آن ها را از میزان عملکرد منصرف سازد. کمترین کاری که این معلم می تواند انجام بدهد این است که هر روز آنان را با دامانج تحصیلی معاینه نکند و رتبه آن ها را در قیاس با رتبه دیگری به رخشان نکشد.

اساساً نمره بر اساس تست و آزمون به دست می آید، و آزمون به عنوان ابزاری که معلم را از وضعیت تحصیلی دانش آموز آگاه می کند توجیه میشود. هر چند نمی توان مدعی شد که تمام آزمون ها باید حذف شود اما روش های دیگری هم برای تأمین این هدف وجود دارد؛ روش های که جنبه تنبیهی آنها و جنبه اطلاعاتی آن ها بیشتر است.

چنانچه معلمی برای آگاهی از وضعیت تحصیلی دانش آموزان حتماً نیاز به آزمون رسمی دارد شاید لازم باشد روش آموزشی خود را مورد بازنگری قرار دهد و ببیند آیا از آن دست معلمانی است که بیشتر وقتها فقط خودش حرف میزند. و به دانش آموز فرصت حرف زدن نمی دهد.

در واقع کلاسی که احساس امنیت بر آن حاکم باشد کلاسی است که دانش آموزان آن راحت به ندانستن و متوجه نشدن خود اقرار کنند و بتوانند از معلم کمک بخواهند. اما نمره آزمون و پاداش و تنبیه دشمن امنیت به شمار می روند؛ بنابراین این احتمال را کاهش می دهند که دانش آموز با خیال راحت صحبت کند و بدین طریق ارزشیابی واقعی مفید صورت پذیرد.

### نتیجه گیری

ایجاد انگیزه نمی تواند توجیهی برای نمره دادن باشد، زیرا نمره عملاً انگیزه تعالی و ترقی را تضعیف می کند. استفاده از نمره برای رتبه بندی دانش آموزان تلاش ما را برای آموزش بی حاصل می سازد. اگر هدف از نمره دادن آگاه ساختن دانش آموز از وضعیت تحصیلی اش باشد راه های بهتری برای آن وجود دارند. آگاه ساختن دانش آموز وظیفه حساسیست که باید با احتیاط انجام شود، بگونه ای که شوق درگیر شدن با موضوع و مشارکت کلاسی دانش آموز را به مخاطره نیندازد.

**خوانندگان محترم، چنانچه در این خصوص، نظرات تکمیلی یا متفاوتی دارند به روابط عمومی موسسه ارسال نمایند.**



## بیان فضایل امیرالمومنین (ع) در کلام حضرت زهرا (س)

حضرت فاطمه زهرا(س) در خطبه فدکیه، که در مسجد النبی(ص) ایراد شد، ضمن دفاع از مقام و شخصیت والای امیرالمومنین(ع)، به برخی از فضایل و ویژگی‌های آن حضرت اشاره کرده‌اند که در زیر به مختصری از آن اشاره شده است:

نخستین فضیلت مورد اشاره ایشان، فضیلتی بی‌مانند است که تنها امیرالمومنین(ع) از آن برخوردار بوده‌اند. این فضیلت بی‌مانند و منحصر به فرد، برادری رسول خدا(ص) است؛ افتخاری که امیر مؤمنان(ع) نیز بارها به آن مباحث کرده‌اند.

دومین ویژگی مورد اشاره حضرت زهرا(س) شجاعت و دلاوری امیرالمومنین(ع) است. ایشان می‌فرمایند: در سخت‌ترین شرایط، که هیچ سرداری حاضر به خطرپذیری نبود، امیرالمومنین(ع) هراسی به دل راه نمی‌دادند و در راه خدا پیکار می‌کردند. این از امتیازات ویژه امام علی(ع) است که پس از رسول خدا(ص)، در شجاعت و دلاوری مثل و مانندی نداشتند.

حضرت فاطمه(س) می‌فرمایند: «أَوْ نَجَمَ قَرْنُ الشَّيْطَانِ، أَوْ فَعَرَتْ فَاغْرَهُ مِنَ الْمُشْرِكِينَ، قَدَفَ أَخَاهُ فِي لَهَوَاتِهَا، فَلَا يَنْكَفِي حَتَّى يَطَأَ جَنَاحَهَا بِأَخْمَصِهِ، وَ يَخْمِدَ لَهَا بِسَيْفِهِ؛ هرگاه که شیطانی سر برآورد یا ازدهایی از مشرکین دهان بازکرد، پیامبر برادرش را در کام آن افکند و او تا زمانی که سرآنان را به زمین نمی‌کوفت و آتش آنها را به آب شمشیرش خاموش نمی‌کرد، باز نمی‌گشت». این از ویژگی‌های امیرمؤمنان، امام علی(ع) است که هیچ‌گاه از زیر بار مسئولیتی که پیامبراکرم(ص) برعهده ایشان می‌گذاشتند، شانه خالی نمی‌کردند.

حضرت زهرا(س) در این باره ادامه می‌دهند: «مَكْدُوداً فِي ذَاتِ ا...» امام علی(ع) خود را در راه خدای متعال به رنج و سختی می‌انداختند و از مصیبت‌هایی که گاه در این راه پیش می‌آمد، باکی نداشتند؛ «مُجْتَهِداً فِي أَمْرِ ا...» ایشان برای اجرای فرمان الهی، از هیچ کوشش و تلاشی فروگذار نمی‌کردند و تمام توان و قدرتشان در راه مقدس رسول ا... (ص) صرف می‌شد.

حضرت فاطمه(س) در بیان فضایل امیرمؤمنان(ع)، همچنین نزدیک بودن ایشان به پیامبراکرم(ص) را مورد تأکید قرار می‌دهند: «قَرِيباً مِنْ رَسُولِ ا...»؛ امیرالمومنین(ع) در تمامی لحظات، در جنگ، در تبلیغ و در سفر، بیش از هر کسی به رسول خدا(ص) نزدیک بودند.

«سَيِّدًا فِي أَوْلِيَاءِ ا...، مُسَمَّرًا نَاصِحًا مُجِدِّدًا كَادِحًا، لَا تَأْخُذُهُ فِي ا... لَوْ مَةَ لَائِمٌّ»، حضرت زهرا(س)، امام علی(ع) را سرور تمام اولیای الهی معرفی می‌کنند و می‌فرمایند: امیرالمومنین(ع) همواره کمر به خدمت در راه خدا بسته و برای بندگان خدا و امت اسلامی، نصیحت‌کننده‌ای خیرخواه و مهربان بودند که در این مسیر دشوار از طعنه‌ها و سرزنش‌های سرزنش‌کنندگان نمی‌هراسیدند. امام علی(ع) در راه خدا از صلابت و قاطعیت بی‌مانندی برخوردار بودند. آن حضرت برای اجرای فرمان‌های الهی، با کسی رو در بایستی و تعارف نداشتند.

## روایتی از یک معجزه

سیزدهمین روز از ماه برکت، ماه رحمت و لطف پروردگار، رجب المرجب، امیر مومنان پای بر جهان هستی گذاشت، روزی که خداوند منت بر عرشیان و فرشیان گذاشته و علی را تقدیم زمینیان کرد.

در سیزدهم رجب سال ۳۰ عام الفیل، حادثه بس عجیبی رخ داد که هرگز در تاریخ بشریت سابقه نداشته و بعد از آن نیز تکرار نشده است و آن حادثه، به دنیا آمدن نوزادی است در درون خانه کعبه که به نام علی علیه السلام اسم گذاری شد.

ولادت حضرت علی (ع)، نوید امید و شادی برای قبیله بنی هاشم و بنی اسد بود.

از سندهای موثق تاریخ است که مادر حضرت امیرالمومنین علی ابن ابیطالب(ع) حضرت فاطمه بنت اسد وضع حمل ایشان را در خانه کعبه انجام داده‌اند و ورود ایشان به خانه از راه درب نبوده بلکه با شکافته شدن دیوار خانه ایشان وارد حریم شده و دیوار بسته شده و ایشان بعد از سه روز از خانه کعبه خارج می‌شوند.

در مورد ولادت حضرت علی (ع)، در منابع معتبر شیعی روایتی از یزید بن قعب آمده است که ورود فاطمه بنت اسد(س) را به خانه کعبه دیده است، همچنین گزیده‌ای از منابع اهل سنت در زیر می‌آید:

### «ولادت امام علی - علیه السلام - در کتب اهل سنت»

۱. حافظ ابو عبدالله محمد بن عبدالله، معروف به حاکم نیشابوری، که همه بزرگان اهل سنت او را مورد اعتماد و استناد دانسته‌اند در کتاب بسیار معروفش، «مستدرک صحیحین» می‌گوید: روایات متواتر است که فاطمه بنت اسد، امیرمؤمنان علی بن ابی طالب - کرم الله - وجهه، را در خانه کعبه به دنیا آورده است.

۲. شاه ولی الله احمد بن عبدالرحیم دهلوی، محدث متعصب اهل سنت، در کتاب «ازاله الخفا» می‌نویسد: «بی‌گمان روایات متواتر است در این که فاطمه بنت اسد، امیرالمومنین علی بن ابی طالب را در درون کعبه به دنیا آورد، بدون تردید او در روز جمعه سیزدهم رجب، سی سال بعد از عام الفیل، در خانه کعبه به دنیا آمده است، و هرگز پیش از او یا بعد از او کسی در خانه کعبه زاده نشده است.»

۳. نورالدین علی بن محمد بن صباح مکی، از دانشمندان معروف اهل سنت، مشهور به ابن صباح مالکی در کتاب «الفصول المهمه» با سلسله سند از ابن مغازلی، از امام سجاد - علیه السلام - مبنی بر ولادت امام علی - علیه السلام - در درون خانه کعبه نقل کرده است که: پیش از او کسی در بیت الله الحرام متولد نشد، و این برتری ویژه اوست از سوی خداوند برای ابراز کرامت و شرافت و شکوه‌مندی او»

منابعی از اهل سنت که به طور صریح به شکافته شدن دیوار کعبه اشاره کرده‌اند:

۱. محمد شریف خان شیروانی در کتاب «چوتھی کتاب»

۲. مولوی حافظ حکیم ظهیر احمد سهسانی در کتاب «ظهیر البشر»

۳. علامه حسن بن امان الله مولوی عظیم آبادی هندی، در کتاب تهجیز الجیش

۴. دکتر محمد شاه قادری، دانشمند و پزشک نامی سرزمین لاهور، در

کتاب «مصباح المقربین»

## دبستان پسرانه تهران (دوره دوم)

### موفقیت در مسابقات فرهنگی منطقه ۱۲



مسابقات فرهنگی ورزشی منطقه ۱۲ برای دانش آموزان مدرسه ابتدایی با برکت و پر بار بود آن‌ها توانستند بعد از سالیان متمادی در تئاتر مقام اول و در زمینه ورزش در فوتبال مقام سوم منطقه را کسب کنند.

با هماهنگی های انجام شده بین معاونت پرورشی و مسئول پایه ششم و با سرپرستی جناب آقای موقمی سناریوی تئاتر تهیه و تنظیم گردید و با انتخاب دانش آموزان مستعد در زمینه تئاتر شروع به تمرین نمودند.

با استمرار در تمرین و کارشناسی متعدد سرپرست محترم این گروه، با تئاتر خود که به نام «دروغ» بود، موفق به کسب رتبه نخست مسابقات منطقه شد.

قبل از این نیز این تئاتر برای اولیا و دانش آموزان اجرا شده بود که با استقبال کم نظیر آنان بالاخص اولیا رو به رو شده بود.

یکی دیگر از افتخارات دانش آموزان کسب رتبه سوم فوتبال در آموزش و پرورش بود.



نکته جالب توجه این بود که دانش آموزان هیچ زمین تمرین و امکاناتی برای آماده شدن در این مسابقات نداشتند و فقط چند ساعت قبل از هر مسابقه با یک توپ با هماهنگی جناب آقای عالی مربی ورزش خود با یکدیگر بازی میکردند و آماده مسابقه میشدند انشاءالله تدابیری اندیشیده شود تا این استعدادها روز به روز شکوفاتر شوند

## دبستان پسرانه تهران (دوره اول)

### هدیه ویژه برای مادران



امسال و همزمان با میلاد باسعادت حضرت فاطمه زهرا(س) و روز مادر، گروهی از دانش آموزان دبستان پسرانه دوره اول تهران، هدیه ای نو با ایده ای جدید که توسط دفتر فرهنگی تربیتی این دبستان طراحی شده بود، آماده و در اختیار دوستان خود قرار دادند.



این هدیه یک قلب بود که توسط دانش آموزان برش میخورد و با چسب به دو کاغذ قرمز و سفید به یکدیگر وصل میشد و وسط کاغذ قرمز رنگ از قبل برش خورده بود که توسط دانش آموزان جمله ای محبت آمیز در آن به مادران عزیز نوشته شد و در آخر با رنگ آمیزی و نصب برخی اشکال تکمیل گردید تا برای این روز فرخنده به عنوان هدیه ای یادبود به مادران عزیز تقدیم نمایند.

همچنین جشن میلاد نیز برگزار گردید که همراه بود با مولودی خوانی و پذیرایی و توضیحات در مورد مقام شامخ حضرت زهرا(س)



## ستاد

### شورای مدیران



جلسه شورای مدیران با حضور مدیرعامل محترم موسسه، معاونین و کارشناسان و مدیران مقاطع، روز یکشنبه ۹۸/۱۲/۱۱ در سالن جلسات زنده یاد استاد عسکراولادی(ره) برگزار گردید.

### جلسه های آموزشی



روز دوشنبه مورخ ۹۸/۱۲/۰۵، جلسه آموزشی پایه دهم و یازدهم دبیرستان های دوره دوم شهدای موفلقه اسلامی با حضور مدیرعامل محترم، معاون آموزشی و کارشناسان موسسه و همچنین مدیران معاونین آموزشی دبیرستان ها و مسئولین پایه دهم و یازدهم در محل سالن شهید عراقی موسسه برگزار شد؛ در این جلسه موضوعاتی چون برنامه مطالعاتی و تکالیف ایام نوروز مورد بررسی قرار گرفت.

همچنین، روز شنبه مورخ ۹۸/۱۲/۱۰، جلسه آموزشی پایه دوازدهم با حضور مسئولین ستاد و دبیرستان های دوره دوم و مسئولین پایه دوازدهم، پیرامون برنامه های آموزشی در هنگام تعطیلی مدارس، برگزار گردید.

همچنین در تاریخ ۹۸/۱۱/۳۰ نیز جلسه آموزش زبان انگلیسی دبستان دوره دوم پسرانه تهران با حضور کارشناسان ستادی و کلیه آموزگاران زبان انگلیسی، پیرامون بررسی و آسیب شناسی زبان انگلیسی در نیمسال اول برگزار گردید.

## دبستان پسرانه دماوند

طرح سردار سلیمانی (هنر ارائه مطلب)



طبق برنامه ریزی انجام شده توسط معاونت محترم آموزشی سرکار خانم غیب‌الهی، طرح برگزاری سمینار یا کنفرانس دروس مختلف با توجه به افتتاح و بهره برداری از سایت رایانه؛ مزین به نام سردار رشید ایران و اسلام، شهید حاج قاسم سلیمانی؛ در دستور کار شورای مدرسه قرار گرفت.



در این طرح با استفاده از آموزش های مربی آموزش رایانه با عنوان "آشنایی با محیط ویندوز" و دبیر محترم درس های علوم و مطالعات و کار و فناوری با موضوع "آموزش پاورپوینت" دانش آموزان پایه های پنجم و ششم درس ها و موضوعات مختلف را در سایت رایانه و در زنگ های تفریح بصورت پاورپوینت درآورده، و در کلاس درس به ارائه مطالب خودشان بصورت کنفرانس می پردازند.



اجرای این طرح ضمن داشتن جذابیت به ایجاد انگیزه، تنوع، یادگیری آسان، بالا بردن اعتماد به نفس و خلاقیت دانش آموزان کمک شایانی نموده است.

## دبستان دخترانه تهران

شادی جشن یاس و بزرگداشت مقام مادر



جشن میلاد مادر سادات؛ حضرت زهرا (س) است و فضای نمازخانه بعد از برگزاری نمایشگاه دهه فجر نیاز به گرد تکانی اساسی دارد.



به همت همکاران عزیز؛ همدل می شویم و همراه با عزیزان پایه ی ششم نمازخانه را مهیای فضاسازی جدید می نماییم. همکاران پرورشی دکور میلاد می زنند و معاونین دبستان نیز مشغول بسته بندی هدایای یادبود؛ گل دختران هم سرگرم تمرین سرود و دکلمه و مولودی خوانی ... گمان نمی کردیم که به این سرعت کارها صورت پذیرد و بتوانیم نمازخانه را به برگزاری جشن میلاد برسانیم.



وقتی عزیز دخترکان در میان نوای پرشور مولودی با روسری های رنگارنگ خود وارد نمازخانه شدند و صف به صف مهیای برگزاری جشن؛ نفس راحتی کشیدیم و با لبخند شوق به استقبال مادر آسمانیمان حضرت زهرا(س) و تکریم مقام افلاکی تمام مادران رفتیم.

## دبستان پسرانه پردیس

نمایشگاه علمی-پژوهشی جابر بن حیان



امسال همزمان با برپایی نمایشگاه ایرانشناسی، نمایشگاه طرح جابر ابن حیان نیز برگزار گردید که در این نمایشگاه، دانش آموزان دستاوردهای علمی-پژوهشی خود در طرح جابر را برای دیگر دانش آموزان ارائه و به نمایش گذاشتند.

در زمان برگزاری این نمایشگاه کلیه دانش آموزان پایه های اول تا ششم از طرح های جابر بازدید کردند.

در این طرح دانش آموزان: امیر محمد نجاری و محمد طه مشایخ از پایه اول، به ترتیب رتبه های اول و دوم و دانش آموزان پارسا و پرهام عباس زاده و صدرا حجابی از پایه دوم به صورت گروهی رتبه سوم و امیر حسین محمدی از پایه پنجم رتبه چهارم در مرحله مدرسه را کسب نمودند.

### بازدید علمی



در هفته پایانی بهمن ماه دانش آموزان دوره اول (پایه های اول، دوم و سوم) در اردوی علمی باغ پرندگان شرکت نموده و از نزدیک با انواع و اقسام پرندگان آشنا شده و یک روز مفرح و شاد علمی را با آموزگاران خود رقم زدند.

همچنین دانش آموزان دوره دوم (پایه های چهارم، پنجم و ششم) با شرکت در اردوی علمی کاخ و موزه سعد آباد، با قدمت تاریخی کاخ و موزه سعدآباد آشنا گردیده و از آثار به جا مانده آن بازدید نمودند.

### دبیرستان دوره اول پسرانه دماوند

#### الگوی بی بدیل



فاطمه (س) در دوران حیات، بانویی از هرجهت نمونه و کامل بود. او دختری نمونه برای پدرش پیامبر(ص) و همسری نمونه برای علی(ع) و مادری نمونه برای فرزندانش بود و بالاخره در تمام ابعاد وجود، زن الگو و کاملی برای عالم بشریت محسوب می‌گردد. به مناسبت میلاد با سعادت این یگانه بانوی دو عالم مراسم جشنی در مدرسه برگزار گردید این مراسم با مولودی خوانی سه نفر از دانش آموزان و سخنرانی جناب آقای خطیب دماوندی مدیریت محترم مدرسه پیرامون سوره کوثر و مقام حضرت زهرا (س) همراه بود و همچنین در این مراسم به برگزیدگان مسابقات فرهنگی مدرسه بلیط مسافرت به شهر مقدس قم به عنوان جایزه اهداء گردید. خاطر نشان می‌گردد در پایان این مراسم پذیرایی مختصری از دانش آموزان که به عمل آمد.

#### مادر شجاعت



صحبت در باب شخصیت ارزشمند و موثری است که از جمله مهمترین آنها، اثرگذاری در روند تربیتی اولاد امیرالمومنین(ع) بوده، تا جایی که می‌بینید فرزندی را تربیت می‌کند که در واقعه کربلا، چنان خوش می‌درخشد که سالیان زیادی از گذشت آن واقعه، هنوز به آن رشادت‌ها و فداکاری‌ها به‌خوبی یاد می‌شود.

به همین مناسبت، مراسمی در روز وفات این بانوی بزرگوار در نمازخانه ی مدرسه برگزار گردید و پس از قرائت قرآن در ابتدای جلسه و اجرای سرود توسط دانش آموزان و سخنرانی در انتهای جلسه پذیرایی مختصری از دانش آموزان صورت گرفت.

### دبیرستان دوره اول دخترانه تهران

#### هدایت تحصیلی



یکی از دغدغه های مهم اولیاء، دانش آموزان و اولیاء مدرسه در دوره اول دبیرستان بحث هدایت تحصیلی می باشد. هدایت تحصیلی یا فرایند انتخاب رشته، یکی از مهمترین مراحل آینده ساز تحصیلی هر فرد در پایان دوره متوسطه اول (سال نهم) و همچنین پس از پایان تحصیلات در متوسطه دوم می باشد.

این فرایند بر اساس ۶ مولفه محاسبه می گردد که عبارتند از: ۱- نظر دانش آموز (۱۰ درصد)، ۲- نظر اولیاء (۵ درصد)، ۳- نظر تمامی دبیران دوره اول متوسطه (۱۰ درصد)، ۴- نتایج آزمون‌های مشاوره ای (۳۰ درصد)، ۵- عملکرد تحصیلی دانش آموز (۳۵ درصد) و ۶- و مرحله آخر که نظر مشاور تحصیلی پس از مشاوره اختصاصی با دانش آموز و اولیاء وی صورت می‌گیرد (۱۰ درصد).

از مجموع امتیازات کسب شده فوق، رشته ی مناسب هر دانش آموز برای ادامه تحصیل در دوره دوم متوسطه به ایشان اعلام می‌گردد.

هر ساله برنامه ریزی های دقیق و منظمی جهت هرچه بهتر برگزار شدن فرایند هدایت تحصیلی در دبیرستان دوره اول دخترانه شهدای موتلفه اسلامی انجام گرفته و اجرا می‌گردد.

در همین راستا همایش هدایت تحصیلی با همکاری و به همت همکاران عزیزمان در دبیرستان دوره دوم دخترانه شهدای موتلفه اسلامی برگزار گردید که در این همایش از دانش آموزان پایه نهم و اولیاء ایشان، همچنین همکاران دوره اول دعوت به عمل آمد.

سرکار خانم دکتر حاج هاشمی، سرکار خانم ربیعیان، سرکار خانم سیدجوادی و سرکار خانم گیوه چی که همگی از مشاورین آموزشی و معاونین مجرب دبیرستان دوره دوم هستند درباره لزوم و اهمیت انتخاب رشته و عوامل تأثیر گذار در آن نکات بسیار مهم و ارزشمندی را ارائه نمودند.

در پایان از اولیاء و دانش آموزان دعوت گردید تا بازدیدی از فضای دبیرستان دوره دوم و نیز نمایشگاه کتاب داشته باشند.

### دبیرستان دوره اول پسرانه تهران

#### اردوی دوستی



اردوی زیارتی و سیاحتی مشهد مقدس برای هشتمی های مدرسه برپا شد. در ابتدای اردو حجت الاسلام سرلک با حضور در دبیرستان به بیان مطالبی در خصوص زیارت امام رضا (ع) پرداختند و در ادامه دانش آموزان با بدرقه اولیا خود راهی سفر شدند. از دیگر برنامه های این سفر می توان به حضور در فرهنگسرای موضوعی زیارت و مجموعه ورزشی راه آهن اشاره کرد.

#### در مسیر آینده



از جمله مهم ترین اهداف در پایه نهم هدایت دانش آموزان عزیز به سمت رشته های مورد علاقه آنها می‌باشد به نحوی که موفقیت آنها در آینده تضمین شود.

در راستای اجرای این هدف، از مهندس امیری فارغ التحصیل دوره اول دبیرستان شهدای موتلفه اسلامی و از رتبه های برتر کنکور در رشته ریاضی دعوت بعمل آمد تا در مورد مسیری که فرد متقاضی جهت ادامه تحصیل در رشته ریاضی دارد و فضای حاکم بر این رشته و فرصت های شغلی مرتبط با رشته ریاضی را برای دانش آموزان نهمی تبیین کنند.

### دبیرستان دوره دوم پسرانه دماوند

#### ارتباط موثر اولیا و فرزندان



در زمانه ای که حجمی اطلاعات به سوی همه ی مردم سرازیر شده است، دادن اطلاعات و دانش صحیح به اولیای گرامی جهت تربیت هر چه بهتر فرزندان خود یکی از اصول و مبانی دبیرستان شهدای مولفه اسلامی دماوند می باشد، از این رو در چهارمین جلسه دانش افزایی اولیای محترم سعی شد که از یکی از بهترین اساتید در این زمینه جناب آقای عمرانی دعوت به عمل آید تا در رابطه با «ارتباط موثر اولیا و فرزندان» سخنرانی بفرمایند.

این جلسه روز دوشنبه مورخ ۲۸ بهمن از ساعت ۱۴ لغایت ۱۶ در نمازخانه مدرسه برگزار شد، با نظر سنجی که از اولیای گرامی صورت گرفت خیلی از این بزرگواران بر ادامه دار بودن این نوع جلسات تأکید داشتند.

در انتهای جلسه مشاور محترم پایه یازدهم در مورد کارنامه های نوبت اول توضیحاتی ارائه دادند و با توزیع کارنامه ها جلسه به پایان رسید.

#### آماده برای دفاع



درس آمادگی دفاعی یکی از درسهایی هست که در کنار مطالب تئوری دانش آموزان موظف به کارهای عملی نیز می باشند امسال با پیشنهاد دبیر محترم این درس جناب آقای کربلایی مهدی دانش آموزان جهت کسب نمره عملی باید کار دستی یا روزنامه دیواری درست می کردند، این امر سبب آن شد که مسئولین مدرسه به خلاقیت های دانش آموزان پی برده و با کارهای عملی آنان نمایشگاهی از دستاوردهای این عزیزان در مدرسه بر پا شد.

### دبیرستان دوره دوم دخترانه تهران

#### هدایت تحصیلی و انتخاب رشته



همایش هدایت تحصیلی دومین گام از گامهای هدایت تحصیلی دانش آموزان پایه نهم با حضور جناب آقای حائری زاده مدیریت محترم موسسه و آقای مخبری معاون آموزشی موسسه، کادر اجرایی دبیرستان دوره اول و دوم دخترانه و دانش آموزان این پایه و اولیا محترمشان در تاریخ ۹۸/۱۱/۲۸ به همت کادر اجرایی دوره دوم و اول متوسطه دخترانه در سالن اجتماعات مجموعه برگزار گردید.



مراسم با قرائت کلامی از قرآن و پخش سرود جمهوری اسلامی آغاز شد. در این مراسم خانم ها حاجی هاشم، ربیعیان، گیوه چی و سید جوادی هر یک به ارائه مطالبی در راستای روند انتخاب رشته و اولویت بندی رشته ها توسط آموزش و پرورش، عوامل بیرونی و درونی موثر در انتخاب رشته و نقش تست های مایرز بریگز و هوش های چند گانه گاردنر در کمک به انتخاب صحیح دانش آموزان پرداختند (لازم به ذکر است که هر دو مقیاس در گام اول بسته هدایت تحصیلی برای دانش آموزان پایه نهم اجرا گردیده است)

پس از پایان سخنرانی ها از اولیا و دانش آموزان دعوت شد تا از فضای دبیرستان دوره دوم و نمایشگاه کتاب برپا شده در راهرو مجموعه بازدید نمایند.

### دبیرستان دوره دوم پسرانه تهران

#### اردوی نورانی



طبق رسم هر ساله اردوی زیارتی سیاحتی دانش آموزان عزیز به مقصد مشهد مقدس برگزار شد.

این اردوی نورانی که به لطف امام رضا (ع) قبل از فراگیر شدن ویروس منحوس کرونا برگزار و تمهیدات لازم جهت هر چه بهتر برگزارشدنش اندیشیده شد.

در طی سه روز اردو برنامه هایی از قبیل: زیارت؛ حضور در حرم؛ مسابقات ورزشی؛ تله سیژ و لنج سواری؛ منبرک های معنوی و .... برگزار شد؛ علاوه بر این وعده های غذایی که رکن اصلی اردو بود، به نحو احسن انجام پذیرفت.

ان شالله که زیارت تک تک این عزیزان قبول و دعاهایشان مستجاب بوده باشد.

#### رسانه‌ی روز



یکی از قویترین رسانه های عصر؛ رسانه تصویری است.

یکی از وظایف ما برای پرورش دانش آموزان تراز انقلاب اسلامی آشنا کردن و آگاهی بخشی این عزیزان با محصولات سالم رسانه ای است.

در همین راستا با هماهنگی های صورت گرفته و مساعدت های موسسه فرهنگی شهدای مولفه اسلامی فیلم سینمایی منطقه پرواز ممنوع که محصولی انقلابی - ایرانی و بسیار مناسب برای نوجوانان کشور است با حضور دست اندرکاران و دانش آموزان عزیز و همکاران در سالن شهید قربانی دبیرستان دوره دوم اکران گردید.



## حفظ آرامش روانی افراد در پیشگیری از بیماری الزامی است

آرامش روانی، یکی از رکن های اساسی هر جامعه ای است و ما باید اجازه ندهیم این آرامش ما با هر خبری به مخاطره بیافتد. متأسفانه افرادی هستند که به این موضوع دامن می زنند و این فرایند را پیچیده تر و خطرناکتر از آنچه که ماهیت واقعی ویروس است به مردم معرفی می کنند که باید هوشیار و آگاه باشیم. باید با اقدامات پیشگیرانه مسیر انتشار ویروس را به شدت فلج کنیم و اطمینان هم داریم که با این اقدامات بهداشتی پیشگیرانه به طور قطع ما به این ویروس غلبه می کنیم. انتشار خبر ویروس کرونا اثرات مخرب و کشنده تری نسبت به خود ویروس برای مردم دارد، ما می دانیم که تیم پزشکی کشورمان و کادر پزشکی با استفاده از توانایی ها و قابلیت هایی که دارد به جنگ این ویروس می رود و این ویروس فقط نامش بزرگ است. در دوره های قبل و سالیان متمادی ویروس های دیگری داشتیم و بعد از ۲ ماه این ویروس ها کنترل شده اند و روند ناراحتی مردم جامعه به حالت عادی برگشته است.

براساس اظهارنظر پزشکان متخصص حوزه عفونی میزان مرگ و میر این ویروس ۲ درصد است اما قدرت انتشار این ویروس بیش تر از ویروس های دیگر است و به همین خاطر است که ترس، اضطراب و دلهره و نگرانی وجود جامعه کشور را در بر گرفته است. بیش از ۴۰ کشور دنیا اکنون درگیر این ویروس هستند، این ویروس فقط مختص ایران نیست و اطمینان داریم که از این بحران عبور می کنیم و آرامش به جامعه بر می گردد و جای نگرانی نیست. گزیده ای از سخنان دکتر مجید درویشی، متخصص روانشناسی و علوم رفتاری

### چگونه با انگیزه باشیم؟ (قسمت اول)

• فاطمه حاجی هاشم (مشاور کلینیکی دبیرستان دوره دوم دخترانه)

انگیزه را می توان به عنوان یک نیرو و انرژی هدفمند تعریف کرد. افراد زیادی با چالش بی انگیزه بودن دست و پنجه نرم می کنند. مصمم ترین افراد نیز گاهی انگیزه خود را از دست می دهند و احساس می کنند برای فعالیت یا هدفی که مدنظر آنهاست به اندازه کافی انگیزه ندارند. اگر انگیزه نداشته باشیم، به احتمال زیاد وقت خود را تلف می کنیم و اهداف شخصی و حرفه ای خود را نادیده می گیریم. در زیر چند راهنمایی برای حفظ انگیزه آورده ایم.

۱. اهدافتان را به خودتان یادآوری کنید.

معمولاً قبل از وقت گذاشتن روی هر تلاش خاصی، گرایش به تعیین اهداف کوتاه مدت و بلندمدت دارید. اگر کم چشمتان را از روی اهدافتان بردارید، انگیزه خود را از دست می دهید. اینکه حواستان به اهدافتان باشد و دائماً پیشرفت خود را چک کنید، باعث می شود که هر روز انگیزه شما بیشتر و بیشتر شود.

۲. هر هفته پیشرفت خود را چک کنید.

هر کسی دوست دارد بداند که هر روز چقدر به اهدافش نزدیکتر می شود. اگر ببینید که در مسیر درست هستید و هر بار پیشرفت قابل ملاحظه ای می کنید، انگیزه شما بیشتر می شود و از رسیدن به اهداف خود خوشحال می شوید.

### راه هایی برای علاقمند کردن کودکان به غذاهای مفید برای بدن

• علی عزیزاده (مربی بهداشت دبستان پردیس)

الگوی خوبی برای غذا خوردن باشید. کودکانی که در اطرافشان افراد بد غذا هست، از آن ها الگو می گیرند. اگر از سن کم به کودکان غذاهای سالم بدهید، به طعم آن ها عادت می کند و برایش پذیرفتن سبزیجات و میوه ها آسان تر می شود. غذاها را در اشکال متنوع و زیبا درست کنید. خلاقیت در آشپزی شدیداً ترغیب کننده می باشد. همراه کودکان به خرید مواد غذایی بروید. از آن ها نظر بخواهید. از کودکان بخواهید کنارتان آشپزی کند. این کار می تواند فقط مشارکت او در یک هم زدن ساده باشد. اگر کودکان در خوردن غذاهای سالم از خود مقاومت نشان می دهد، برای او جایزه و تشویق تعیین کنید. ولی حواستان باشد او را به این مورد عادت ندهید. اگر کودکان غذای خاصی را پس می زند، مقاومت به خرج دهید و در حالت های مختلف آن را طبخ و به او پیشنهاد دهید. اگر کلا از خوردن غذا سرباز می زند، اجازه دهید تا هنگامی که گشنه شود به سراغ غذا بیاید.

### نکات مرتبط با علاقمندی کودکان در سنین ابتدایی به غذاهای مفید در رشد بهتر:

سعی کنید میزان میان وعده ها را تنظیم کنید تا هم به قدر کافی ویتامین ها به کودک برسند و هم اینکه معده کودک پر نشود تا جایی برای وعده اصلی نماند. در سنین ۵ تا ۱۰ سالگی کودکان ممکن است لجباز شوند و استقلال برایشان نکته برجسته ای شود. با ملایمت و ملاحظت کودک را به خوردن تشویق کنید.



آیا میدانستید کرونا در زبان فارسی به معنای تاج میباشد



## اصول گرم کردن قبل از ورزش

• زهرا شاه ویسی (دبستان دخترانه تهران)

می‌شوند، حسگرهای روی عضلات فعال می‌شوند و به ستون فقرات پیام می‌فرستند که باعث منقبض شدن عضلات می‌شود. هنگامی که صبح زود یا بعد از کار ورزش می‌کنید، بیشتر عضلات بدن شما منقبض یا خاموش هستند. گرم کردن بدن باعث روشن شدن عضلات می‌شود. در فعالیت ورزشی عضلات باید منبسط و منقبض شوند و گرم کردن بدن به این کار کمک می‌کند. گرم کردن از کشیده شدن بیش از حد عضلات نیز جلوگیری می‌کند. گرم کردن بدن باید طوری باشد که تمامی عضلات بدن را در بر بگیرد. اگر گرم کردن بدن به خوبی انجام نشود، ممکن است باعث آسیب دیدگی شود. به گزارش سایت **Muscle and fitness** نکات زیر می‌تواند به گرم کردن درست بدن کمک کند:

۱. ابتدا عضلاتی که کاملاً منقبض هستند را هدف قرار ندهید. اگر عضلات شما واقعا منقبض شده‌اند انجام حرکات برای گرم کردن بدن سخت می‌شود. ابتدا بهتر است با یک فوم مخصوص ماساژ عضلات را باز کنید و سپس بدن را گرم کنید.
۲. از حرکات کششی برای گرم کردن استفاده نکنید. حرکات کششی باید بعد از ورزش برای خنک کردن بدن انجام شوند. معمولاً در دستورات ورزشی از حرکات کششی برای گرم کردن استفاده می‌شود در حالی که این کار باعث کاهش کارایی می‌شود بهتر است اصلاً بدن را گرم نکنید تا این که بدن را با حرکات کششی گرم کنید. انجام حرکات کششی باعث بیش از حد منبسط شدن عضلات می‌شود و نمی‌گذارد که عضلات دوباره منقبض شوند. در حرکات مربوط به گرم کردن بدن باید عضلات هم منبسط و هم منقبض شوند.
- سعی کنید در مدت ۱۰ دقیقه بهترین حرکات را برای گرم کردن بدن انجام دهید.

قبل از شروع انجام فعالیت ورزشی گرم کردن بدن ضروری است به این دلیل که کمک می‌کند به آماده شدن بدن شما برای تمرینات با افزایش ضربان قلب و بهبود گردش خون. گرم کردن بدن حتی به آمادگی ذهنی شما برای انجام تمرینات کمک می‌کند.

برای کمک به درک اهمیت گرم کردن بدن می‌توانید بدن خود را با رانندگی یک ماشین در هوای یخبندان مقایسه کنید.

در روزهای زمستانی، شما اجازه دهید به ماشین خود که قبل از شروع به رانندگی خود را گرم کند. به طور مشابه، شما هم نیاز دارید که بدن خود را از لحاظ فیزیکی آماده کنید بوسیله افزایش تدریجی دمای بدن برای اینکه نیازهای بدن را در یک جلسه ورزش شدید برآورده کنید.

دقیقاً مانند گرم کردن بدن، کشش بدن و انجام حرکات کششی نیز برای انجام تمرینات لازم می‌باشد. بوسیله انجام تمرینات کششی شما بخصوص بر روی عضلاتی که کشیده می‌شوند فشار وارد می‌کنید، این موضوع به شما کمک می‌کند که احتمال درد گرفتن عضلات بدن و همچنین ریسک آسیب رسیدن به عضلات را کاهش دهید.

گرم کردن بدن بسیار مهم است. این کار عضلات را برای فعالیت کردن آماده می‌کند. اگر بدن گرم نشود، نه تنها احتمال آسیب دیدگی افزایش می‌یابد، بلکه تاثیر ورزش کمتر می‌شود. گاهی اوقات شروع به ورزش می‌کنید و احساس می‌کنید که بدن سنگین است و نمی‌توانید حرکت کنید.

این بدین دلیل است که هنوز عضلات بدن آماده نشده‌اند. گرم کردن باعث می‌شود که بدن قدرتمندتر و سریع‌تر شود. بدن به صورت اتوماتیک به منبسط شدن عضلات واکنش نشان می‌دهد. هنگامی که عضلات منبسط

## ناگفته‌هایی از سریال امام علی (ع)



جوان بودیم و سر پرشوری هم داشتیم. مجبور شدیم یک برآورد مرحله دوم انجام بدهند و خلاصه همینطور فاز به فاز جلو رفتیم تا نهایتاً با ۲۶۹ میلیون تومان این پروژه را تمام کردیم.

ما خدمت آقایان علما می‌رفتیم. می‌خواندند و می‌گفتند خوب است ولی دو خط زیر آن نمی‌نوشتند برای تأیید. ما هم ترس داشتیم که یک دفعه اگر

یک نفر با هر قد و قواره‌ای از گوشه حوزه اعتراضی داشته باشد وضعیت برای ما خطرناک می‌شود. چون از نظر عامه آنها متولی دین هستند و ما مطرب هستیم. بنابراین می‌گفتند خوب است و مثلاً می‌گفتند چرا فلان بحث را نیاوردید، می‌گفتیم چون محل اختلاف است، می‌پذیرفتند ولی هیچکس یک خط کاغذ برای ما نوشت. به ناچار متن را مدیران شبکه به خدمت مقام رهبری فرستادند. ایشان متن را خواندند. بسیار هم با دقت خوانده بودند. حتی روی بعضی از کلمات خط کشیده بودند که مثلاً این کلمه خوب نیست. ایشان ادبیات فوق‌العاده خوب می‌دانند. حتی روی کلمات نظر داده بودند و درست و حرفه‌ای هم نظر داده بودند. مثلاً یادام است دور یک پاراگراف کامل خط کشیده بودند و نوشته بودند «خنک است» یعنی در شأن سریال نیست و ما آن را حذف کردیم. در پایان کار هم برایمان یک «موفق باشید» نوشته بودند. ما با پشتوانه این نظر کار را شروع کردیم.

سریال امام علی (ع) بی تردید شاهکاری است در میان پروژه‌های مذهبی پخش شده در همه این چهار دهه گذشته. سریالی که بیش از همه سریال‌های کمدی و عشقی دهه ۶۰ و ۷۰ و حتی ۵۰ مردم را در خانه‌هایشان و پای تلویزیون نشانده. قصه‌ای که هنوز سیمای مالک اشترش، ولنگاری و لیدش، اغواگری قطامش، حیل‌گری عمروعاشش و کوردلی ابن ملجمش، یک به یک در میان خاطرات پیر و جوان از آن سال‌های دو دهه قبل مانده‌اند.

هنوز هر بار دیدن شریفی‌نیا و لید را در خاطره‌ها زنده می‌کنند، ویشکا آسایش هیچ‌گاه بالاتر از قطام نبوده، هیچ وقت داریوش ارجمند را بالاتر از نقش مالک ندیده‌ایم و زنده‌یاد مهدی فتحی هم عمروعاشش را نتوانست دیگر بار تکرار کند.

تکه‌هایی از صحبت‌های محمد بیک زاده تهیه‌کننده این سریال را راجع به آن می‌خوانیم:

■ در کار «رعنا» من هوشمندی داوود (میرباقری) را دیدم. این آدم به درد این می‌خورد که شما انشای خودت را روی این کاغذ سفید بنویسی. آدمی که ادعا ندارد، تواضعش هنوز دست نخورده و گوش شنوا هم دارد، داوود انتخاب شد ولی برای تولید یک تله‌تئاتر.

برآورد اولیه که برای سریال داده شد ۲۷ میلیون تومان بود که برای تله تئاتر برآورد خوبی بود اما من همیشه با دوستان بحث می‌کردم که برای علی (ع) یا باید درست ساخته شود یا اصلاً ساخته نشود.

■ هنوز کلمه میلیارد و ده‌هزار میلیارد و سه‌هزار میلیارد را نمی‌شناختم.

## من را بهتر بشناسید ...

• مهدی قاصدی ساران  
(معاون اجرایی دبیرستان دوره دوم پسرانه تهران)



### عرصه‌ی عشق

به نام آن که هستی نام از او یافت  
ملک، جنبش؛ زمین، آرام از او یافت  
بنده در سال ۱۳۶۱، در شهر تهران و در خانواده‌ای  
متدین به دنیا آمدم.

از آن‌جا که پدرم کارمند ساده‌ای بود، از همان  
ابتدا وارد بازار کار شدم و در کنار درس  
خواندن، فعالیت‌های فرهنگی و ورزشی خود  
را نیز آغاز کردم و عضو فعال بسیج پایگاه  
مقداد شدم.

همچنین در رشته‌های ورزشی رزمی و فوتبال  
نیز فعالیت نموده و تا درجه مربی‌گری پیش  
رفتم.

پس از ورود به دانشگاه و کسب مدرک کاردانی  
در رشته کامپیوتر، در پالایشگاه نفت تهران و  
نیز پژوهشکده نفت تهران، به عنوان سرپرست  
کارگاه مشغول به کار شدم.

پس از کسب مدرک کارشناسی در رشته  
مدیریت فرهنگی به سمت فعالیت‌های  
فرهنگی و آموزشی گرایش پیدا کردم و متوجه  
شدم این حوزه با روحیاتم سازگارتر است،  
لذا وارد دبیرستان موعود و دبیرستان سلام شده  
و به عنوان معاون انضباطی و دبیر ورزش  
مشغول به فعالیت شدم.

پس از گذشت چند سال، وارد دبیرستان علامه  
حلی شدم و به عنوان معاون انضباطی و  
اجرائی در دبیرستان (۵)، (۱) و (۱۰) آن  
خدمت نمودم.

اکنون، چند سالیست که توفیق خدمت در  
دبیرستان دوره دوم پسرانه شهدای موتلفه  
اسلامی را پیدا کردم و به عنوان معاون اجرایی  
و انضباطی انجام وظیفه می‌کنم، خدمتی که  
امیدوارم مقبول و مفید واقع گردد.

از خداوند متعال خواهانم که به عنوان عضو  
کوچکی از این مجموعه مرا یاری کند و توان  
خدمتگزاری صادقانه را بیش از پیش به بنده  
عنایت کند.

پروردگارا؛ توفیق خدمت به مردم را عطا کن و  
آن خدمت را از کدورت منت پاک دار. آمین

## چشمه‌سار معرفت

### اصل انسانیت دوستی

در تعلیم و تربیت، انسان دوست باید باشیم  
یا انسانیت دوست؟ تفکر اسلامی ضمن  
احترام به انسان، انسانیت را بیش از انسان  
محترم و ارزشمند می‌شمارد. اگر انسانی  
ارزشمند تلقی می‌شود به دلیل ارزشهایی  
است که در وجود او نهادینه شده است. چرا  
از انسانهای صالح و در رأس آنها از انبیا و ائمه  
اطهار (ع) با حس تقدس و احترام یاد می  
شود؟ چون آنان با فرهنگ الهی و انسان  
زندگی می‌کنند. حتی در بین غیرمسلمانان  
نیز آنانی که از ارزشهای انسانی دفاع کرده  
اند ارزش بیشتری دارند. در اندیشه شهید  
مطهری این موضوع با تحلیل کافی و با ذکر  
مثالهای مناسب مورد بررسی قرار گرفته  
است:

«یک وقت می‌گوییم «انسان» یعنی این هیكل  
خاص که در همه این افراد مشترک است و  
انسان را دوست داشته باشیم؛ یعنی هرکسی  
را که از نسل آدم هست دوست داشته باشیم  
و خلاصه منظور از انسان، انسان زیست  
شناسی، آن که زیست‌شناسی او را انسان می  
داند. آیا مقصود این است؟ یا نه مقصود  
انسان بما هو انسان است؛ یعنی انسان به  
خاطر ارزشهای انسانی به خاطر انسانیت و  
انسان دوستی یعنی انسانیت دوستی.  
اینجاست که وقتی چمبه و لومومبا را کنار  
همدیگر می‌گذاریم، دو نوع از آب درمی  
آیند؛ این یک چیز از آب درمی‌آید، آن چیز  
دیگر؛ یعنی ممکن است این یک انسان از  
آب درمی‌آید یک انسان درست با ارزشهای  
انسانی و آن نه تنها یک انسان نباشد بلکه  
حیوان هم نباشد و به تعبیر قرآن از حیوان  
هم چند درجه پایین‌تر باشد، انسان را باید  
دوست داشت به خاطر انسانیت نه به خاطر  
همین هیكلش و به عبارت دیگر انسانیت را  
باید دوست داشت»

(مطهری، ۱۳۷۴: ۳۵۹).

با توجه به اهمیت انسانیت در تفکر اسلامی دو  
پیام مهم برای برنامه‌ریزان تعلیم و تربیت قابل  
ذکر و توجه است:

۱- در کلاس درس همه دانش‌آموزان را صرف  
نظر از نژاد و فرهنگ مورد توجه تربیتی قرار دهیم.  
چون همه آنان از فطرت الهی برخوردارند و ما  
امانت دار فطرت الهی هستیم.

۲- محتوای تعلیم و تربیت و روش‌های آن را  
برمحور ارزشهای انسانی تنظیم کنیم.

## معرفی کتاب

### امام علی، صدای عدالت انسانی

امام علی، صدای عدالت انسانی (به عربی):  
الامام علی صوت العدالة الانسانیة) عنوانی  
کتابی ۵ جلدی از جورج جرداق، نویسنده  
مسیحی لبنانی، درباره امام علی (ع) که به  
زبان‌های بسیاری ترجمه شده است.

نویسنده قبل از انتشار دوره ۵ جلدی، خلاصه‌ای  
از آن‌ها در یک جلد منتشر کرد و چون آن  
کتاب با تحسین و استقبال بی‌سابقه  
دانشمندان و مردم جهان روبرو شد، مؤلف،  
متن اصلی کتاب را در ۵ جلد  
بزرگ و در بیش از ۱۳۰۰ صفحه منتشر ساخت.

نویسنده در جلد نخست به امام علی (ع) و  
حقوق انسان می‌پردازد و جامعه مطلوب نزد  
امام علی را جامعه‌ای خالی از طبقات معرفی  
می‌کند.

او در جلد دوم به اصول انسانی اشاره می‌کند  
که متجددین خصوصاً در انقلاب فرانسه  
مطرح کرده‌اند و آنگاه مدعی است که  
بسیاری از این اصول قرن‌ها پیش از زبان  
امام علی بیان شده است. جلد سوم در  
مقایسه امام علی (ع) و سقراط است. جرداق  
هدف هر دو را سعادت فرد و جامعه از طریق  
فضیلت می‌داند. در جلد چهارم از زاویه‌ای  
اجتماعی به صدر اسلام و وقایع زندگی و  
حکومت امام علی نگاه می‌شود. جلد پنجم  
با عنوان علی و ملیت عربی است. در این  
جلد روحیه انقلابی‌گری و تلاش برای  
اصلاح، مهم‌ترین مسئله‌ای دانسته می‌شود  
که امام علی به ملیت عربی آموخته است.

### دیدگاه اندیشمندان درباره کتاب

**سید محسن حکیم** کتاب را شگفت‌انگیز  
توصیف کرده و معتقد است مهم‌ترین و  
ظریف‌ترین جنبه کتاب، جنبه عدالت و  
انصاف آن بود که بر دیگر جنبه‌های کتاب  
چیرگی داشت.

**سید عبدالحسین شرف الدین** قلم و بیان  
نویسنده و کتاب را ستوده است.

**سید حسن امین** معتقد است این کتاب، نگاه  
عرب‌ها را به گذشته و حالشان، تغییر جدی  
خواهد داد.

**سلیمان ظاهر** برتری ارزش‌های نویسنده این  
کتاب را بر همه کس، از عالمان و حکیمان  
عرب و نیز بر دانشمندان غرب، از گذشته و  
حال را گوشزد می‌کند.