

■ با آغاز بحران کرونا در کشور، به ایده تاسیس مدرسه غیرحضوری شهدای موفله اسلامی که همواره به عنوان یک دغدغه در حال بررسی بود، جامه عمل پوشانده شد و به طور رسمی در تاریخ ۹۹/۰۱/۲۰ با حضور مدیرعامل محترم موسسه فرهنگی شهدای موفله اسلامی، جناب آقای حائری زاده، دوازدهمین مدرسه تحت عنوان مدرسه غیرحضوری شهدای موفله اسلامی افتتاح گردید.



دوهفته نامه اطلاع رسانی، آموزشی و پرورشی سال سوم - شماره سی ام دوشنبه ۲۵ فروردین ۹۹ ۲۴ شعبان ۱۴۴۰

موسسه فرهنگی شهدای موفله اسلامی



به مناسبت نیمه شعبان و با حضور
مدیرعامل محترم موسسه صورت پذیرفت:

افتتاح

مدرسه غیرحضوری شهدای موفله اسلامی
و استودیو ضبط ولایت

پیام مدیرعامل محترم به مناسبت سال نو و
افتتاح مدرسه غیر حضوری شهدای مؤتلفه اسلامی

حسین حائری زاده (مدیر مسئول)



مدارس شهدای مؤتلفه اسلامی که در ایام تعطیلات به انحاء گوناگون (از طریق فضای مجازی، پایگاه‌های اطلاع رسانی، پیام رسانها، تماس‌های تلفنی و ...) فضای آموزشی و پرورشی مدارس را در منزل و مدرسه زنده نگه داشتند و نقصانی را که در اثر تعطیلات به وجود آمد، به حداقل رساندند.

تشکر می‌کنم از اولیاء محترم و دانش‌آموزان عزیز که با همراهی و جدیت، فرآیند کسب دانش را پی گرفته، در کلاس‌ها و آزمون‌ها و انجام تکالیف مداومت داشتند. تشکر ویژه دارم از کلیه همکاران، همراهان و همدلان در ستاد مرکزی موسسه که بدون وقفه و با روحیه‌ای قابل تقدیر، علیرغم جو روانی ایجاد شده و تهدیدهای احتمالی با حضور خود، خدمات مورد نیاز را پیوسته ارائه نمودند. در راستای منویات مقام معظم رهبری، مبنی بر تبدیل تهدیدها و محدودیت‌ها به فرصت‌ها و موفقیت‌ها، موفق شدیم به برکت وجود مبارک حضرت ولیعصر(عج)، دوازدهمین مدرسه شهدای مؤتلفه اسلامی را تحت عنوان مدرسه غیرحضوری راه اندازی نماییم و به فضل پروردگار، به عنوان گامی مؤثر استودیو ضبط ولایت در محل دفتر مرکزی موسسه راه اندازی گردید که ارتباط کنونی بنده نیز در همین استودیو، ضبط گردیده است.

امیدوارم با برنامه ریزی‌هایی که انجام خواهد شد از توانمندی‌ها و دانش اساتید، دبیران، معلمان و آموزگاران محترم در تدریس غیرحضوری به صورت مستمر بهره مند شویم و در خدمت دانش‌افزایی مربیان، اولیا و دانش‌آموزان عزیز باشیم. در آخر امیدوارم که به مصداق آیه‌ی شریفه‌ی (ان مع العسر یسرا ...)، خداوند سال نو را سال گشایش و رحمت قرار بدهد و ان شاء... همه‌ی ما بتوانیم وظایف خود را با انرژی و تلاش و نیت خالص بیش از پیش و به نحو احسن ادا کنیم تا هم در محضر پروردگار، صاحب اجر باشیم و هم در محضر امام عصر(ارواحنا فداه)، امام راحل و شهدا و مقام معظم رهبری (حفظه... تعالی) به عنوان سرباز جبهه فرهنگی روسفید بمانیم و همچنین رسالت خود را در پیشگاه شهدای گرانقدر مؤتلفه اسلامی و بزرگان و مرحومین و صالحینی چون زنده یاد استاد عسکروالادی و زنده یاد حاج حیدری و دیگر عزیزان انجام دهیم و خدای ناکرده شرمندگی این بزرگواران نباشیم....

توفیق روزافزون عزیزان را از درگاه خداوند منان مسئلت میدارم ...
وَالسَّلَامُ عَلَی مَنِ اتَّبَعِ الْهُدَی

اعوذ بالله... من الشیطان الرجیم، بسم... الرحمن الرحیم و به نستعین انه خیر ناصر و معین... اللهم عجل لولیک الفرج
عرض سلام و ادب و احترام دارم خدمت مدیران، همکاران، آموزگاران، معلمان و دبیران عزیز و تلاشگر در خانواده بزرگ شهدای مؤتلفه اسلامی؛ سال نو را خدمت عزیزان تبریک عرض میکنم، امیدوارم سال پیش رو، سالی پرنشاط و موفق، در کمال صحت و سلامت برای همه هم‌میهنان عزیزمان باشد ان‌شاء... در سالی که گذشت فراز و فرودهای زیادی را تجربه کردیم... حوادث و وقایعی بر ما رفت که در ظاهر چندان خوشایند نبود و ناراحتی‌هایی را برای همه ما ایجاد کرد اما به تعبیر حضرت آقا، این‌ها حوادث طبیعی یک راه دشوار به سمت قلّه است و اگر این حوادث نبود باید تعجب میکردیم... قضایایی که پیش آمد از جمله سیل و زلزله در نقاطی از میهن اسلامی و اغتشاشات آبانماه به بهانه اعتراضات بر حق مردمی و بعد از آن شهادت سردار رشید انقلاب و مابقی وقایع که تلخ و گزنده بود...

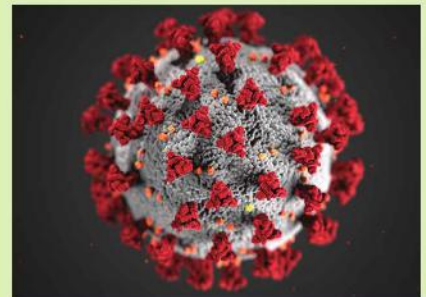
این‌ها برای همه‌ی ما سخت بود، اما وقتی به فرمایشات مقام معظم رهبری توجه میکنیم، به مراد و مرشدی که بلد راه است و مسیر را می‌شناسد و باطن این وقایع را میبیند، دل‌مان گرم می‌شود و امیدوار میشویم...

در همین ماجرای اخیر و شیوع بیماری و عملیات روانی سنگین و حساب شده که پیش آمد، اغلب مضطرب و نگران شدند، اما حضرت آقا با همان آرامش همیشگی و با دستورات و تصمیمات به موقعی که اتخاذ کردند، مسیر را به جبهتی بردند که تهدید تبدیل به فرصت شود و دستور اخیر ایشان مبنی بر تشکیل قرارگاه مبارزه با کرونا موجب می‌شود ما در مقابل حوادث احتمالی اینچنینی در آینده، مقاوم و آسیب‌ناپذیر شویم ان‌شاءالله...

بهرحال از صمیم قلب آرزو دارم که خداوند این ملت و امت، خصوصاً همکاران عزیز و خانواده محترم آنان را از گزند حوادث در امان بدارد ان‌شاء... تشکر می‌کنم از همکاران گرامی و دست‌مریزاد عرض میکنم خدمت مدیران، کادر آموزشی، پرورشی، اجرایی، دبیران، معلمان، آموزگاران و خدمتگزاران در

سلامت

چگونه کرونا را شکست دهیم؟



با شیوع ویروس کرونا در کشور، انتخاب سبک زندگی سالم و دنبال کردن یک دستورالعمل سالم بهترین گامی در مسیر سالم سازی و تقویت سیستم ایمنی است... سیستم ایمنی بدن شامل دو قسمت ذاتی و اکتسابی است...

ادامه در صفحه ۱۰

معرفی کتاب

نقش کلان داده‌ها در تجارت الکترونیک



ادامه در صفحه ۱۲

صاحب امتیاز:

نشریه داخلی موسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی

مدیر مسئول: حسین حائری زاده

سرمدیر: وحید نوروزی

مدیر اجرایی: سید حسن صدری

صفحه آرایی و گرافیک: وحید نوروزی

دبیران گروه‌ها:

گروه آموزشی، پژوهشی: نقی کلارستاقی (نوری)

گروه 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 سفاشاد، زهرا شاه‌ویسی

میلاد تاجداری، مجتبی جوادزاده، حمیدرضا عقیقی،

اسماعیل شیرنگ، مصیب کریمی، علی جعفری، صابر اسدی

با تشکر از مدیران، معاونین پرورشی و آموزشی

و روابط عمومی مقاطع شهدای مؤتلفه اسلامی



نشانه‌های آخرالزمان

• میلاد تاجداری

پیامبر(ص) فرمودند: اسلام در زمانی غریب ظهور کرد و در آخر الزمان نیز غریب خواهد شد. چه بسیاری از مسلمانان که از اسلام جز پوسته ای وارونه برخوردارند.

از امیرالمومنین(ع) پرسیدند: آن زمان چه زمانی است؟ ایشان پاسخ دادند: زمانی که پست فطرتان همه جا را پر می‌کنند و بزرگواران کمیاب می‌شوند، روزگاری است که پادشاهان چون درندگان و تهیدستان چون طعمه‌ی آنان، راستی غارت می‌شود و دروغ فراوان می‌گردد. مردمانشان به ظاهر تظاهر به دوستی دارند اما در دل دشمن هستند. گناه همه جا را فرا می‌گیرد و مردم به گناه علنی افتخار می‌کنند و اسلام را چون پوستینی واژگونه می‌پوشند.

زمانی بر مردم بیاید که چهره‌هایشان چهره‌های آدمیان و دل‌هایشان دل‌های شیاطین باشد، بسان گرگان درنده خونریز باشند. از منکرات اجتناب نکنند، پیوسته به کارهای ناپسند ادامه دهند، اگر در جمع آنان باشی به تو دروغ گویند و چون از آنها غایب باشی غیبت کنند. افراد بد بر آنان مسلط شود که آنان را به انواع عذاب معذب دارند، نیکانشان دعا کنند ولی اجابت نشود. شکم‌هایشان خدایان آنها و زناشان قبله‌گاشان و پولشان دینشان کالاهای دنیوی را مایه‌ی شرف و اعتبار و ارزش خویش دانند. از ایمان جز نامی و از اسلام جز آثاری و از قرآن جز درس نماند. ساختمان‌های مساجدشان آباد باشد ولی دل‌هایشان از جهت هدایت خدا خراب شود.

روزگاری خواهد آمد که دین خدا تکه تکه خواهد شد. سنت من در بین آنان بدعت و بدعت در نزد آنان سنت خواهد شد. شخصیت‌های بزرگ در نزد آنان حیل‌گر خوانده می‌شوند و اشخاص حیل‌گر در نزد مردم با شخصیت خوانده می‌شوند. مومن در نزد آنان حقیر و بی‌مقدار می‌شود و فاسق در پیش آنها محترم و ارجمند باشد. کودکانشان پلید و گستاخ و بی‌ادب و زناشان بی‌باک و بی‌شرم و بی‌حیا شوند، پناه بردن به آنها خواری و اعتماد به آنان ذلت و درخواست چیزی از آنها نمودن، جامه‌درویشی به تن کردن و مایه‌ی بیچارگی و ننگ است. در آن هنگام خداوند آنان را از باران به هنگام محروم سازد و در وقت نامناسب بر آنها ببارد.

در آن روزگار است که خداوند آنها را به چهار بلا مبتلا سازد:

نخست، تجاوز به ناموسشان و دوم، هتک حرمت از ناحیه‌ی زورمندان و ثروتمندان، خشکسالی چهارم، ظلم و ستم از جانب زمامداران و قاضیان. اصحاب، سخت به شگفت آمدند و گفتند: یا رسول الله... (ص) مگر آنها بت پرست هستند؟ پیامبر(ص) فرمودند: آری، هر پول و درهمی در نزد آنها بتی است که در حد پرستش به آن تعلق خاطر دارند.

زمانی بر مردم بیاید که اخلاق انسانی از آنان رخت بریند، برای رسیدن به اندک نانی پیش هر کسی کرنش کنند نه خود را در پناه اسلام دانند و نه به کیش نصرانی زندگی کنند. بازرگانان و کاسبان‌شان رباخوار و فریبکار، و زناشان خود را برای نامحرمان بیاریند. در آن هنگام اشارشان بر آنها چیره گردند و هرچه دعا کنند به اجابت نرسد.

مردمانشان به پراکندگی مصمم باشند و از هماهنگی و اتحاد و اتفاق نظر بدور شوند. آنچنان به قوانین اسلامی بی‌اعتنا بشوند که گویی آنان خود پیشوای قرآن بودند نه قرآن پیشوای آنها. بسا یکی در درس قرآن و تفسیر وارد شود، هنوز جا خوش نکرده از دین خارج شود.



آموزش از راه دور (قسمت دوم)

• شکوه صفاشاد (معاون آموزشی دبیرستان دخترانه دوره اول)

در شماره قبلی به بررسی آموزش از راه دور، شامل روشهای تولید محتوا و ارائه محتوا پرداختیم که قسمت دوم آن در زیر ارائه می گردد :

حال وقت آن است که به معرفی برخی از رایج ترین فرمت های محتوایی بپردازیم:

مقاله

متنی که دبیر می تواند از مباحث مورد نظر خود در قالب متن تهیه نماید و با تمام باید ها و نباید ها در اختیار دانش آموزان قرار دهد. بهتر است این مقالات آموزشی از تعداد صفحات کمتر و محتوای محدود تر برخوردار باشد تا دانش آموز متکی به متن نباشد.

مقالات در قالب برنامه word و نیز PowerPoint جزو این دسته از فرمت های محتوایی می باشند.

کتاب الکترونیکی (e-book)

احتمالاً بسیار دیده اید که وبسایت ها کتاب هایی را در اختیار شما قرار می دهند، به این محتوا کتاب الکترونیکی می گویند و بیشتر جنبه آموزشی و کاربردی دارد. این نوع تولید محتوا که شامل کتاب هایی با فرمت PDF و یا فرمت های فلش با قابلیت تورق است می تواند شامل کتاب های درسی و همچنین کتاب های کمک آموزشی باشد.

پادکست

پادکست را می توان رادیوی شخصی شده نامید، به این صورت که این امکان را به فرد می دهد تا به محتوای صوتی مورد علاقه خود را در هر زمان که بخواهد گوش دهد. دبیر می تواند صوت مربوط به هر بخشی که می خواهد را ضبط کند و در اختیار دانش آموزان قرار دهد به این صورت دانش آموز می تواند هر زمان که فرصت داشت مجدداً صوت ها را گوش دهد و از مباحث درسی استفاده کند.

موشن گرافیک

موشن گرافیک آنچه را که معمولاً ثابت و بدون حرکت است، از طریق ترکیب انیمیشن و طراحی گرافیک به ویدیوی دیجیتال تبدیل می کند. گرچه تولید این نوع محتوا برای اکثر دبیران سخت و دور از دسترس است اما برخی از دبیران خلاق می توانند با استفاده از نرم افزارهای مختلف، با این روش به تولید محتوا بپردازند.

تصاویر و ویدیوها

قالب های تصویری و محتواهای ویدیویی نیز از جمله فرایندهای بسیار کاربردی در زمینه تولید محتوا هستند که می توانند جذابیت و کشش فراوانی را به همراه صوت مناسب در دانش آموزان ایجاد نمایند و حتی در مواردی احساس حضور در کلاس درس را به او بدهند.

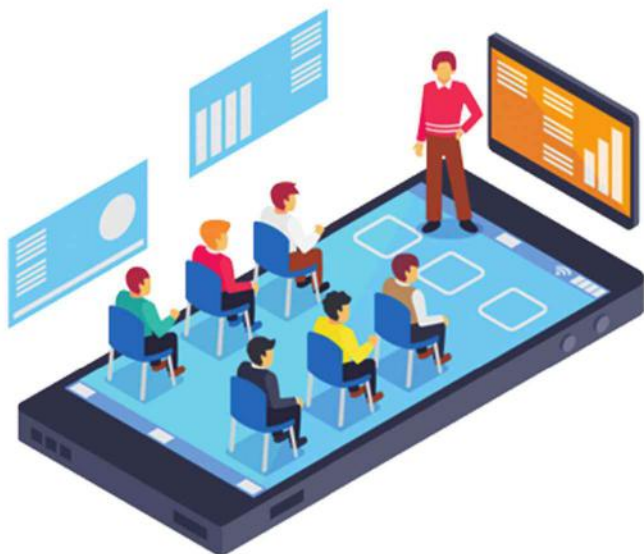
از این جمله مزایای آموزش و یادگیری الکترونیکی این موارد قابل ذکرند:

- کاهش استرس ها و فشارهای روانی در دانش آموزان از طریق گسترش یادگیری های تعاملی، فردی و مجازی

- مرور دوباره و چندباره دانش آموز بر روی محتوای آموزشی و رفع اشکالهای مجدد.

- ایجاد تمرکز در دانش آموزانی که دارای اختلال تمرکز در یادگیری هستند.

- تحقق عدالت آموزشی از طریق گسترش دسترسی به دامنه وسیعی از محتوای الکترونیکی



- افزایش مشارکت معلمان و دانش آموزان در فرآیند تعلیم و تربیت و تولید محتوای بومی و محلی

- افزایش امکان نظارت و کنترل دقیق یادگیری دانش آموزان و ارزشیابی از آموخته های آنان از طریق آموزش و ارزشیابی مجازی و ...

مهم ترین چالش هایی که بر سر راه آموزش الکترونیکی ممکن است وجود داشته باشد:

۱- کمبود زیرساخت های فنی و مخابراتی

۲- نیاز مخاطبان به سواد رایانه ای

۳- لزوم تهیه محتوای درسی الکترونیکی

۴- محدود بودن مدرسان راغب به کار در این حیطه

۵- لزوم سرمایه گذاری در زمینه فناوری اطلاعات

۶- نبود نیروی انسانی آموزش دیده و مناسب

۷- نبود ارتباط چهره به چهره بین مدرس و دانش آموز

پیشنهاداتی برای بهره گیری بیشتر از آموزش الکترونیکی ارائه می شود:

- برگزاری کلاس های آموزش ضمن خدمت برای معلمان، گردهمایی های علمی - آموزشی و همایش های تخصصی

- حمایت آموزش و پرورش و سایر سازمان ها از آموزش و یادگیری الکترونیکی

- آموزش عمومی مردم در زمینه فناوری اطلاعات و آگاه کردن مردم از این فناوری از طریق شبکه آموزشی صداوسیما

- دقت لازم در انتخاب محتوای مطالب آموزش الکترونیکی در مدارس

- استفاده از افراد دارای مهارت های مدیریتی و نظارتی در زمینه آموزش و یادگیری الکترونیکی در مدارس

- تشکیل کلاس های رایانه برای معلمان و کار کردن با رایانه

- تقویت فناوری نوین آموزشی در مدارس و اعطای اینترنت

برای توسعه کشور، گسترش آموزش و یادگیری الکترونیکی با قدرت و شتاب توصیه می شود، البته در این میان باید به برنامه ریزی راهبردی توجه ویژه مبذول داشت تا بتوانیم از حل مسائل و مشکلات متعدد فراروی پیاده سازی و توسعه این تحول نوین سربلند بیرون آییم.

منابع:

۱- ضرورت تولید محتوای الکترونیکی آموزشی / دکتر حمیدرضا کفایش

۲- تولید محتوای الکترونیکی و نقش معلمان در توسعه و گسترش آن در مدارس / طاهره شکوهی فر، رضیه صادقی، علی خادمی

۳- صفر تا صد تولید محتوا / فرامحتوا

افتتاح مدرسه غیر حضوری و استودیو ضبط ولایت

• سید حسن صدری

با آغاز بحران کرونا در کشور، به ایده تاسیس مدرسه غیرحضوری شهدای موفته اسلامی که همواره به عنوان یک دغدغه در حال بررسی بود، جامه عمل پوشانده شد و به طور رسمی در تاریخ ۲۰/۰۱/۹۹ با حضور مدیرعامل محترم موسسه فرهنگی شهدای موفته اسلامی، جناب آقای حائری زاده، دوازدهمین مدرسه تحت عنوان مدرسه غیرحضوری شهدای موفته اسلامی افتتاح گردید.

آشنایی خلاصه با آموزش غیر حضوری :

تکنولوژی های مدرن و جدید، کم کم جایگاهشان را در زندگی انسان امروز پیدا کرده اند. دنیای امروز دیگر بدون استفاده از این وسایل مدرن مانند گوشی های تلفن همراه، رایانه ها و اینترنت، ممکن نیست. همه چیز به سمت مکانیزه و هوشمندتر شدن حرکت می کند و کم کم برای هر نیاز و مشکلی، یک محصول تکنولوژیک خلق شده است. اینترنت و فضای مجازی هم در این پیشرفت روز افزون بی تاثیر نیستند. تاثیری که باعث شده است که کاربران زیادی برای جستجوی کسب و کارهای مختلف، خرید کردن، برقراری ارتباط، کسب دانش و یادگیری از اینترنت استفاده کنند.

- یادگیری ترکیبی
- دبیر
- دانش آموز
- اولیا



هدف از راه اندازی :

- در قدم اول با توجه به بحران کرونا امکان استفاده مدارس حضوری از امکانات مدرسه جهت خدمت رسانی بهتر به دانش آموزان و اولیا
- آموزش گسترده و با کیفیت برای تمام دانش آموزان کشور
- همسان سازی آموزشی به خصوص نقاط محروم
- کم کردن هزینه سرانه آموزشی کشور
- افزایش انگیزه برای یادگیری و جذب دانش آموزان
- ارائه خدمات نوآوران به دانش آموزان و والدین
- ارائه آموزش های ضمن خدمت جهت همکاران مدارس
- یکی از مهمترین ویژگی های مدرسه مجازی این است که با امکانات و هزینه کم و نیروی انسانی محدود می توان از مقطع پیش دبستان تا دبیرستان دوره دوم برای دختران و پسران در رشته های مختلف خدمات ارائه داد.



تعریف آموزش مجازی یا e-learning

به هر نوع دوره و آموزشی اطلاق می شود که به شکلی غیر از روشهای سنتی رو در رو انجام گیرد. محتویات درس ممکن است از طریق اینترنت و یا استفاده از ویدئو و تصاویر فعال و متعامل دو طرفه انتقال یابند.

همچنین تلویزیونهای کابلی یا ماهواره ای می توانند رسانه انتقال دهنده این مواد درسی باشند و یا می توان مواد درسی را بر روی CD و DVD و یا نوار ویدئو در اختیار داشت و یا ترکیبی از موارد فوق را به کار گرفت.

استودیو ضبط ولایت :

بعنوان یکی از بخش های مدرسه غیرحضوری موسسه فرهنگی شهدای موفته اسلامی می باشد که جهت برگزاری ارائه های آنلاین و آفلاین دارای امکانات زیر می باشد.

- تخته هوشمند
- آکوستیک بودن فضا
- امکانات صوتی مناسب
- امکانات فیلمبرداری
- نور مناسب فضا جهت فیلمبرداری
- امکان تدوین فیلم کلاس

ارکان آموزش الکترونیکی یا غیر حضوری

- سامانه آموزش الکترونیکی (learning management System)
- سامانه کلاس مجازی
- محتوای الکترونیکی

دبستان پسرانه تهران (دوره دوم)

هدیه سال نو



با تعطیلی مدارس که بالاجبار توسط ویروس منحوس کرونا اتفاق افتاد به سال نو نزدیک شدیم و با یک یادگاری که توسط مدیر محترم مدرسه جناب آقای کاغذچی برای همکاران تهیه شده بود با وجود اینکه حدود یک ماه از حضور دانش آموزان خبری نبود به استقبال سال نو رفتیم.

مدافعان تعلیم و تربیت

با تعطیلی مدارس که ناخواسته اتفاق افتاد از دوم اسفند ماه کار آموزشی به همراه کلیه معلمان تصمیم به آموزش از راه دور دانش آموزان گرفتیم. در این طرح که کلیه معلمان با تلاش مضاعف در آن فعالیت داشتند قرار بر این شد تا با تهیه یک بسته آموزشی شامل تصویر برداری از تدریس معلمان و طراحی سوالات متعدد در یک CD در اختیار اولیاء قرار بگیرد که این طرح در دو مرحله و با استقبال با شکوه اولیاء برگزار گردید.

السلام علیک یا صاحب الزمان



با توجه به تعطیلی مدارس و تقارن آن با اعیاد شعبانیه خصوصاً میلاد امام عجل الله فرجه تصمیم به تهیه کلیپ های جشن و تبریک به دانش آموزان گرفتیم در این کلیپ ها که با حضور مدیریت محترم و مسئولین پایه تهیه شد در آن ضمن تبریک سال نو و اعیاد برنامه های درسی دانش آموزان به آن ها یادآوری شد.

دبستان پسرانه تهران (دوره اول)

فعالیت های ما



#به یاری خدا کرونا را شکست می دهیم
این شعار در دبستان دوره اول پسرانه تهران سرلوحه فعالیت های تربیتی و آموزشی قرار گرفته، به همین سبب همکاران در حوزه آموزش به اشکال مختلف و با آماده سازی یک استودیو با امکانات موجود و تهیه برخی لوازم شروع به فعالیت نمودند و به لطف خدا توانستند فیلم های آموزشی و تربیتی را با شیوه های عادی و عروسکی برای دانش آموزان که این مدت را در خانه به سر می برند تهیه و ارسال کنند.

همچنین بسته های آموزشی هم تدارک دیده شده بود که یک مورد در پایان سال ۹۸ و موارد دیگر هم در سال جدید در اختیار دانش آموزان قرار گرفته و خواهد گرفت انشاء... اما خبر مهم این که واحد تربیتی و بهداشت و تربیت بدنی دبستان در تدارک اتفاقات جدیدی برای این روزهای دانش آموزان هست که به مدد خدا از هفته آتی در اختیار دانش آموزان قرار میگیرد. یک اتفاق دیگر هم که در پایان سال قبل اتفاق افتاد این که یکی از همکاران دبستان تعدادی از مدارس مجموعه شهدای موفقه اسلامی را به صورت کامل ضد عفونی نمودند تا همکاران و اولیاء محترمی که بابت ادامه فعالیتها و دریافت بسته های جدید به مدارس یا موسسه مراجعه می کنند خدای نکرده دچار مشکل نشوند.

لازم به ذکر است که دبستان دوره اول با وجود اینکه متأسفانه معاونت آموزشی و برخی از همکاران دچار بیماری شده بودند اما با مدیریت جناب آقای قائمی و همکاری تمامی همکاران، محتوای آموزشی و تربیتی را تهیه و تدوین و در اختیار اولیاء و دانش آموزان قرار دادند.
به امید سلامتی همه عزیزان

ستاد

افتتاح مرکز اسناد و بایگانی



مرکز اسناد و بایگانی موسسه فرهنگی شهدای موفقه اسلامی همزمان با فرارسیدن نیمه شعبان و ولادت حضرت قائم (عج) در محل موسسه افتتاح گردید.
ساماندهی و یکپارچه سازی اسناد اداری، پرسنلی و مالی و دسترسی آسان به اسناد بایگانی شده و همچنین زمینه سازی برای سهولت دستیابی و ایجاد بایگانی الکترونیک و متمرکز از اهداف تاسیس این مرکز بوده است.

آموزش در ایام تعطیل



روند فعالیت های آموزشی مدارس در زمان تعطیلات و شیوع بیماری در چندین جلسه و در طول اسفندماه، با حضور مدیرعامل محترم و کارشناسان آموزشی و پرورشی موسسه مورد بررسی و برنامه ریزی قرار گرفت.



دبستان پسرانه پردیس

تبدیل تهدید به فرصت



با شیوع ویروس کرونا و تعطیلی مدارس در اسفند ماه، مدیریت دبستان، آموزش از راه دور و مجازی دانش آموزان را با برگزاری جلسات پی در پی با آموزگاران و کادر آموزشی - اجرایی برنامه ریزی و اجرایی نموده تا روند آموزش و پرورش دانش آموزان با وقت ادامه یابد.

لذا با به کارگیری بیشتر از ابزار ارتباطی اپلیکیشن مدبر (ویژه دانش آموزان دوره دوم) و اپلیکیشن کلاسگرام (ویژه دانش آموزان دوره اول) کاربرگ ها، جزوات آموزشی، آزمون های آنلاین و فیلم و کلیپ های آموزشی برای دانش آموزان با خلاقیت و ابتکارات ویژه آموزگاران، تولید محتوا شده و در اختیار اولیاء دانش آموزان قرار گرفته است تا هم در روند رو به رشد دانش آموزان وقفه ای ایجاد نگردد و هم اینکه این تهدید تبدیل به فرصتی برای بهره وری بیشتر از فضای مجازی و استفاده حداکثری از زمان و فرصت، بهره مندی از خلاقیت و ابداعات آموزگاران در امر آموزش (ایام تعطیل و عید نوروز) که در نتیجه به علم آموزی دانش آموزان منجر گردیده است.



لازم به ذکر است که همکاران آموزشی تمام توان خود و زمان خویش را در این ایام جهت آموزش دانش آموزان به کار بستند. امید اینکه سلامتی و آرامش خاطر بیش از پیش به جامعه تعلیم و تربیت، میهن عزیزمان ایران اسلامی و جهان بازگردد.

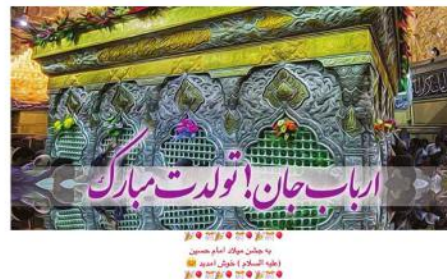
دبستان دخترانه تهران

آموزش مجازی



پایگاه اطلاع رسانی دبستان دخترانه شامل صفحات آموزشی، پرورشی، ورزشی، مشاوره، بهداشتی و آزمون آنلاین بطور رسمی با عنوان منبع اصلی ارتباط این واحد آموزشی با اولیاء محترم و دانش آموزان کلیه پایه ها ارائه خدمات می کند.

مراسم های مجازی



مراسم های پرورشی مجازی در مناسبت های مذهبیبا همکاری دانش آموزان و ارسال تصاویر و فایل های صوتی و تصویری قرائت قرآن در ابتدای هر برنامه توسط دانش آموزان و فیلم های دکلمه و پخش فیلم های آرشیوی نمایش های دانش آموزان دبستان دخترانه مطابق با هر مناسبت، برگزار شد.

ارتباطات مجازی

تدریس و تکالیف کلیه پایه ها در سایت و همچنین کانال های رسمی مدرسه و سامانه آموزشی مدبر و گروه های ارتباطی به تفکیک هر پایه ارائه شد.

پیام های مشاوره توسط سرکار خانم کارگر بصورت روزانه در گروه های اطلاع رسانی و سایت قرار گرفت.

دبستان پسرانه دماوند

مدافعان آموزش و آگاهی



ویروس کرونا بعنوان امتحان یا بلا، هر کس بنا به تعبیر خودش بر جهانیان نازل شد و فصل جدیدی از تعامل و آموزش و تجربه را بر ما رقم زد.

مدافعان آموزش و آگاهی در کنار مدافعان سلامت، در نبرد با جهل و سستی و سیاهی؛ در سنگرهای علم و فرهنگ؛ با وجود تمام مشکلات، عدم امکانات و خطرات پیش رو؛ از مال و دل و جان مایه گذاشتند و نگذاشتند چراغ علم و دانش خاموش شود.

مدیریت، کادر و معلمان محترم دبستان شهدای موتلفه اسلامی شهرستان دماوند از همان روزهای اول تعطیلات، با برنامه ریزی های اولیه؛ آموزش مجازی را شروع و اقدام به ساخت کلیپ های آموزشی و پرورشی، آزمون و مرور دروس و رفع اشکال ها بصورت مجازی نمودند، در ابتدا متأسفانه به دلیل عدم زیرساخت مناسب، طرح مدبر با مشکلات فراوان؛ محکوم به شکست شد و درس های زیادی به ما آموخت، پس از تشکیل جلسه شورای مدرسه و هم فکری و بررسی و ارائه راهکارهای مناسب و جلسات متعدد با معلمان بزرگوار، طرح آموزش مجازی بصورت مدون؛ همراه با ارائه قوانین و برنامه هفتگی مجازی به همکاران و اولیاء و دانش آموزان در شبکه مجازی واتس آپ شروع شد.

و تا به امروز با قدرت و نظم به کار خود ادامه می دهد.

جا دارد بدین وسیله از زحمات کلیه همکاران، مسئولین پایه، معلمان؛ معاونان و مدیریت محترم کمال تقدیر و تشکر را نمود.

امیدواریم که سایه شوم این ویروس از سر همه جوامع انسانی به خصوص کشور عزیزمان ایران کم شود و با ظهور مولایمان حضرت مهدی (عج) جملگی در سلامتی و شادی واقعی و درک حضور در عصر طلایی ظهور، زندگی را سپری نماییم.

دبیرستان دوره اول پسرانه دماوند

فعالیت در ایام تعطیل



با توجه به تعطیلات غیر منتظره مدارس به خاطر شیوع ویروس کرونا در مدرسه دوره اول شهدای مولفه فعالیت های مختلفی به منظور مصون ماندن دانش آموزان از این ویروس صورت پذیرفت.

در همان روزهای اول تعطیلی مدارس فضای مدرسه مرتب با محلول ضد عفونی کننده مورد تایید شستشو داده شد تا از ابتلای کادر مدرسه به این ویروس خودداری شود.

در هفته های اول تعطیلی برگه های تکلیف برای دانش آموزان در نظر گرفته شد و در مدرسه با رعایت مسائل بهداشتی به اولیای آنان تحویل داده می شد تا ارتباط دانش آموزان با فضای آموزشی قطع نشود.

در روزهای بعد با توجه به تداوم تعطیلی مدارس مدیریت مدرسه تصمیم به برگزاری کلاس های آنلاین گرفتند که اولین کلاس های آنلاین مدرسه با توجه به پیگیری های مستمر آقایان هاشمی (معاون آموزشی) و جعفری (مسئول آزمایشگاه) در روز ۱۹ اسفند ماه برگزار گردید که با توجه به اینکه این کلاس اولین کلاس آنلاین برگزار شده در طول تاریخ تاسیس مدرسه بود، مورد استقبال خیلی خوبی قرار گرفت هرچند که معایبی همچون کمی سرعت اینترنت بعضی از دانش آموزان (که منجر به عدم دریافت مناسب کلاس ها می شد) در برگزاری این کلاس ها وجود داشت.

خاطر نشان می گردد این کلاس ها هنوز هم به صورت مرتب و با برنامه ریزی مناسب برای هر سه پایه در حال برگزاری است.

از دیگر فعالیت های ویژه مدرسه در دوران تعطیلی می توان به انتشار و توزیع عیدانه (که مجموعه ای از تکالیف متنوع با سبکی ویژه) که برای هر سه پایه بود اشاره کرد.

دبیرستان دوره اول دخترانه تهران

آموزش و پشتیبانی مستمر



دلم شکستی و جانم هنوز چشم به راهت شبی سیاهم و در آرزوی طلعت ماهت در انتظار تو چشمم سپید گشت و غمی نیست اگر قبول تو افتد فدای چشم سیاهت آقا جان... یکسال گذشت و باز هم نیامدی و چه دردی است هوای بی تو را نفس کشیدن. که درد را از هر طرف بخوانی درد است و جانکاه.

اما ما همچنان چشم امید داریم و می دانیم آقا را هم، از هر طرف بخوانی آقاست ... پس آقا جان، آقایی کن و لیاقت دیدارت را

به این کوچک ناچیز عطا کن در ایام تعطیلی اجباری مدارس، بر آن شدیم تا در فضای مجازی همراه دخترانمان باشیم ...

لذا با تداعی صبحگاه های مدرسه و حفظ گام به گام سوره ی یس شروع کردیم و در طی روز با مطالب خواندنی و شنیدنی و تماشایی، سعی کردیم نکات اخلاقی اجتماعی فرهنگی و مناسبی مختلف را به دخترانمان متذکر شویم. گاهی هم در قالب خنده ی حلال با ویدئوهای جذاب گل لبخند را بر لبانشان نشانیدیم، همچنین در بخش آموزشی نیز با ارائه تدریس های مجازی، تکالیف و آزمون های آنلاین و استفاده از سیستم های مدیر، گروه های آموزشی و سامانه اسکای روم سعی کردیم تا همراه با پشتیبانی ۲۴ ساعته، دخترانمان را در امر آموزش جامع و کامل هدایت نماییم.



و در آخر شب نیز با بارگذاری کتاب های صوتی یا نمایش های رادیویی در کانال های شان روزمان را به آخر رساندیم. امید که پایان این روزهای سخت، آسایشی باشد همراه با سلامتی که فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

دبیرستان دوره اول پسرانه تهران

کلاس های آنلاین



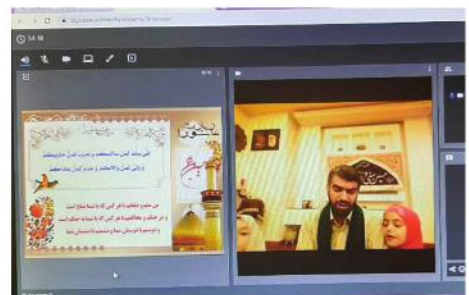
این روزها که مدارس تعطیل است و بین معلمین و دانش آموزان فاصله افتاده است. یکی از راه هایی که می توان این فاصله را کمتر کرد و با دانش آموزان ارتباط موثر و بهتری را برقرار کرد استفاده از کلاس های آنلاین است. این کلاس ها به طور منظم در هر سه پایه در حال برگزاری است.

ویدئوهای آموزشی



آمار بالای بازدید ویدئوهای آموزشی تولید شده در دبیرستان دوره اول پسرانه تهران نشانگر این موضوع است که این تولیدات از کیفیت بالایی برخوردار هستند و خارج از مجموعه دانش آموزان مدرسه هم بازدید داشته است.

فعالیت های پرورشی مجازی



علاوه بر فعالیت های آموزشی در ایام کرونایی سعی می شود که از فعالیت های پرورشی غافل نشویم. از نمونه فعالیت های پرورشی می توان به برگزاری زیارت عاشورا و ولادت حضرت علی اکبر(ع) اشاره کرد.

دبیرستان دوره دوم پسرانه دماوند

روزهای حساس



با توجه به شرایط حساس متوسطه دوره دوم به خصوص پایه دوازدهم از روز اول تعطیلات مدارس به علت شیوع کرونا مشاورین محترم مدرسه با تاکید مدیریت برنامه های آموزشی را دنبال می کردند و به صورت منظم جزوات درسی، آزمون های روزانه با نظارت اولیای گرامی انجام میشد با مطلع شدن کادر مدرسه از ادامه روند تعطیلات مدارس شورای مدرسه برگزار و قرار بر این شد تا با تنظیم جدولی از دبیران گرامی دعوت به عمل بیاید و مباحث درسی برای دانش آموزان تدریس و به صورت مجازی در سایت آپارات، سامانه مدبر، کانال های مدرسه بارگزاری گردد که این امر با همکاری خیلی خوب دبیران گرامی با نظم مورد پسندی صورت پذیرفت جهت تحقق بخشیدن به امر آموزش مجازی تمامی پرسنل مدرسه تمام تلاش خود را به کار گرفتند.



در ایام نوروز نیز مشاورین محترم علاوه بر جزوات درسی، آزمون های روزانه، شبانه، هفتگی و جامع و بازخورد گرفتن این آموزش ها از طریق سامانه مدبر و اولیای گرامی سعی بر آن شد که حتی یک روز آموزش تعطیل نگردد.

در خصوص مشاوره آموزشی نیز مسئولین پایه با تمامی امکانات کانال مدرسه، تلفنی و ... به اولیای گرامی، دانش آموزان محترم مشاوره های مورد نیاز را ارائه می نمودند.

دبیرستان دوره دوم دخترانه تهران

آموزش و پرورش جاریست ...

کلاس آنلاین بازدهم ریاضی و نجوم

روز	باز	پایان	موضوع	مدرس	تاریخ	دوره	موضوع	مدرس	تاریخ
پنجشنبه	۱۷/۷/۹۹	۱۸/۷/۹۹	تکالیف	مدرس	۱۷/۷/۹۹	۱۳۳۵-۱۳۳۶	هندسه	مدرس	۱۷/۷/۹۹
شنبه	۱۹/۷/۹۹	۲۰/۷/۹۹	تکالیف	مدرس	۱۹/۷/۹۹	۱۳۳۵-۱۳۳۶	تاریخ	مدرس	۱۹/۷/۹۹
دوشنبه	۲۱/۷/۹۹	۲۲/۷/۹۹	تکالیف	مدرس	۲۱/۷/۹۹	۱۳۳۵-۱۳۳۶	تاریخ	مدرس	۲۱/۷/۹۹
چهارشنبه	۲۳/۷/۹۹	۲۴/۷/۹۹	تکالیف	مدرس	۲۳/۷/۹۹	۱۳۳۵-۱۳۳۶	تاریخ	مدرس	۲۳/۷/۹۹
پنجشنبه	۲۵/۷/۹۹	۲۶/۷/۹۹	تکالیف	مدرس	۲۵/۷/۹۹	۱۳۳۵-۱۳۳۶	تاریخ	مدرس	۲۵/۷/۹۹
شنبه	۲۷/۷/۹۹	۲۸/۷/۹۹	تکالیف	مدرس	۲۷/۷/۹۹	۱۳۳۵-۱۳۳۶	تاریخ	مدرس	۲۷/۷/۹۹
دوشنبه	۲۹/۷/۹۹	۳۰/۷/۹۹	تکالیف	مدرس	۲۹/۷/۹۹	۱۳۳۵-۱۳۳۶	تاریخ	مدرس	۲۹/۷/۹۹
چهارشنبه	۳۱/۷/۹۹	۱/۸/۹۹	تکالیف	مدرس	۳۱/۷/۹۹	۱۳۳۵-۱۳۳۶	تاریخ	مدرس	۳۱/۷/۹۹
پنجشنبه	۲/۸/۹۹	۳/۸/۹۹	تکالیف	مدرس	۲/۸/۹۹	۱۳۳۵-۱۳۳۶	تاریخ	مدرس	۲/۸/۹۹

آمادگی جهت آزمون گزینه دو ۹۹/۱/۲۲

برنامه ی کلاس های آنلاین با تعطیلی مدارس آغاز شد و از همان ابتدا کلاس ها با حضور همه دانش آموزان به فعالیت خود ادامه دادند. از آنجا که انجام تکالیف با هدف تکرار و تمرین و تثبیت یادگیری صورت می گیرد برای استمرار آموزش و یادگیری دفترچه ای آماده شد که برنامه مطالعاتی مدون و تکالیف دانش آموزان مشخص شده بود هم چنین در عید کلاس های رفع اشکال آنلاین تشکیل شد. مطالعه و تکالیف نروزی از روز ۳ فروردین آغاز شد و مقرر شد دانش آموزان عزیز مطابق برنامه ای که مسئول پایه به همراه دبیران گرامی برایشان تدارک دیده بودند، تکالیف را طبق دستورالعمل انجام دهند و تا ساعت ۸ شب برای دبیر ارسال کنند. همچنین در حوزه فعالیت های پرورشی با پیام های مشاوره ای سرکار خانم حاج هاشم برای این ایام، ورزش های مجازی و بالأخص مراسم هیئت کریمه اهل بیت سلام ... علیها در ایام شادای اهل بیت (ع) میهمان خانه های دانش آموزان بودیم و تمامی مراسم را از دعوت برای حضور، تلاوت قرآن کریم، سخنرانی های متنوع، مولودی، مسابقات و معرفی کتاب به صورت مجازی برگزار نمودیم.



هم چنین با توجه به علاقه ی دوستان دانش آموز و دلتنگی های آنان برای مدرسه با تزیین محیط مدرسه و فرستادن عکس آن، لحظات خوشی شکل گرفت.

دبیرستان دوره دوم پسرانه تهران

آموزش در فضایی متفاوت



از لحظه ای که مساله شیوع ویروس کرونا مطرح شد و تمام مدارس بر اساس قانون وضع شده برای حضور دانش آموزان و تجمع آن ها تعطیل شدند، فضای آموزشی و تربیتی دبیرستان تعطیل نشد بلکه با سرعت و دقت بیشتر، اما در فضایی متفاوت آغاز به کار کرد. در این راستا دانش آموزان زمان بسیار مناسبی را در منزل دارند که بتوانند با تمام توان در کنار آموزش های لازم و مهارت های تدریس شده در زمینه های مختلف رشد کنند. فضای آموزشی در هر سه پایه توسط متولیان امر پیگیری و مطالب مورد نظر در گروه های تشکیل شده بارگزاری می شود.

در نتیجه قطره های چهار ضلعی بر هم عمودند.

AC عمود بر BD است. AB = AD ⇒ ∠A = ∠A ⇒ ∠C = ∠C ⇒ AC ⊥ BD

AB = AD ⇒ ∠B = ∠D ⇒ ∠A = ∠A ⇒ ∠C = ∠C ⇒ AC ⊥ BD

BC = DC ⇒ ∠B = ∠D ⇒ ∠A = ∠A ⇒ ∠C = ∠C ⇒ AC ⊥ BD

AC = AC ⇒ ∠B = ∠D ⇒ ∠A = ∠A ⇒ ∠C = ∠C ⇒ AC ⊥ BD

دو قطر AC و BD بر هم عمودند. پس:

$$S = \frac{AC \times BD}{2} = \frac{6 \times 4}{2} = 12$$

گروه هایی تخصصی با عناوین رشته های درسی مختلف با حضور دبیران در حال تکمیل است. با رسانه های مختلف از جمله: فیلم، عکس، پوستر، پی دی اف و ورد که توسط دبیران ارسال می شود برنامه درسی طبق روال قبل در جریان است. در کنار مسائل آموزشی مطالب پرورشی نیز بارگزاری می گردد که به صورت مناسبی و یا با عناوین مختلف انجام می پذیرد. کیفیت کار مانند گذشته و پیگیری های لازم همزمان در حال اجراست.

علائم افزایش چربی بدن



- احساس سنگینی، خستگی یا کوفتگی در بدن - خواب آلودگی
- سوزش و احساس افزایش حرارت بدن و کف پا
- دردهای ناحیه ساق و کف پا - سردرد و سنگینی سر
- خشکی و تلخی دهان - سرگیجه و وزوز گوش
- افزایش تعریق بدن - ورم و پف کردن صورت

کرونا و بهداشت روانی در کودکان

• علیرضا بابایی فرد (مشاور دبستان پسرانه پردیس)

دوران کودکی از مهمترین مراحل زندگی است که در آن شخصیت فرد پایه ریزی شده و شکل می گیرد. بسیاری از اختلالات روانی دوران بزرگسالی ناشی از دوران کودکی و عدم توجه کافی به دوران حساس کودکی و عدم هدایت صحیح در روند رشد و تکامل است. برای آن که کودک به گونه‌ای طبیعی مراحل رشد و نمو را بگذراند و دارای شخصیتی سالم و باثبات در بزرگسالی داشته باشد، وجود یک محیط سالم و دور از فشار روانی ضروری است. در گستره عوامل رشدی که محیط خانواده، مدرسه و اجتماع هر یک دارای نقش اهمیت خود می باشند، هر قدر سن کودک کمتر باشد اهمیت نقش خانواده و چگونگی برخورد والدین و مربیان با عوامل فشار روانی مثل ویروس کرونا بیشتر است. بنابراین شناسایی سریع و به موقع مشکلات رفتاری کودکان، امکان درمان سریعتر آنان را مهیا می سازد. از سوی دیگر هر قدر سن کودکان کمتر باشد، دشواری تشخیص آسیب‌های روانی در آنها بیشتر است.

کودکان هر چند خردسال باشند، احساس می کنند شرایط عادی نیست مدرسه و مهد کودک نمی‌روند، مثل همیشه به مهمانی‌های خانوادگی نمی‌روند، نمی‌توانند براحتی با سایر همسالان بازی کنند، نمی‌توانند به حیاط منزل رفته با کودکان دیگر همبازی شوند و مواردی مثل اینها. آنها به تدریج با شنیدن اخبار و فیلم‌های خبری متوجه دشواری شرایط، میزان تلفات مربوط به کرونا و خطرات آن می‌شوند. هر قدر سن کودک کمتر باشد، شناخت شرایط و دوری کودک از فشارهای روانی بیشتر باید مورد نظر و دقت قرار گیرد. برای کودکان بزرگتر، می‌توان مسایل و خطر کرونا را توضیح بیشتری داد. در مورد کودکان کم‌سال تر - حدودی زیر ۵ سال - می‌توان ساختار و عملکرد ویروس، مشکلات مربوط به آن و محافظت از خود در قبال آلودگی‌های مربوط به ویروس را با اصطلاحاتی که در حد فهم کودک باشد و او را دچار ترس نکند، به او بیان کرد.

چگونه با کودکان در باره ویروس کرونا صحبت کنیم؟

والدین باید روحیه و شرایط روانی خود را در سطحی مناسب نگه دارند، وگرنه اضطراب آنها به کودکان و نوجوانان منتقل شده، شرایط دشوارتری ایجاد می‌شود، حتی در صورتی که خودتان ترس از ویروس و مسایل مربوط به آن اضطراب دارید، آن را پنهان کنید. در این حالت با وجود دشواری در حالت، سعی کنید به کودکان و نوجوانان آرامش دهید.

چگونه کرونا را شکست دهیم؟

• علی عزیزاده (مربی بهداشت دبستان پسرانه پردیس)

با شیوع ویروس کرونا در کشور، انتخاب سبک زندگی سالم و دنبال کردن یک دستورالعمل سالم بهترین گامی در مسیر سالم‌سازی و تقویت سیستم ایمنی است.

سیستم ایمنی بدن شامل دو قسمت ذاتی و اکتسابی است. هر فرد با سیستم ایمنی ذاتی متولد شده است و این سیستم اولین خط دفاع بدن برای مبارزه با عفونت است. سیستم ایمنی اکتسابی محافظتی است که در دوران زندگی به دست می‌آید، همان‌طور که در معرض بیماری قرارگیرد یا از واکسیناسیون در برابر آن‌ها محافظت می‌شود. سیستم اکتسابی آنتی‌بادی‌ها را تولید می‌کند که برای از بین بردن عوامل مهاجم در بدن ضروری است.

بسیاری از عوامل همانند رژیم غذایی، ورزش و خواب، می‌توانند سطح ایمنی بدن را تحت تأثیر قرار دهند.

رژیم غذایی غنی از جمله میوه و سبزی، ورزش به صورت مستمر، حفظ وزن سالم، ترک سیگار، خواب کافی و کاهش استرس، راه ارتقای حفظ سیستم ایمنی بدن و از استراتژی‌های زندگی سالم هستند.

ویتامین‌های A، C و D و مواد معدنی نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی بدن دارد. با وجود یک رژیم غذایی سالم دیگر نیازی به مصرف مکمل‌های غذایی نیست و اضافه کردن آن به‌طور خاص به سیستم ایمنی بدن کمک نمی‌کند.

غذاهای مؤثر بر پاسخ ایمنی:

فیبرهای محلول به ما کمک می‌کند سریع‌تر از عفونت‌های یابیم. رزوراترول که در انگور، زغال اخته و انگورسیاه یافت می‌شود یک آنتی‌اکسیدان قوی بوده و در بهبود سیستم ایمنی نقش دارد.

پروبیوتیک‌ها نیز می‌توانند با جلوگیری از اثرات نامطلوب آنتی‌بیوتیک‌ها، سیستم ایمنی بدن را آماده پاسخ به عفونت‌های جدید کنند. روغن ماهی به افزایش فعالیت سلول B کمک می‌کند که می‌تواند برای کسانی که دارای سیستم ایمنی ضعیفی هستند، مفید باشد.

رژیم سالم، فعالیت بدنی منظم به سلامت عمومی به ویژه سیستم ایمنی سالم کمک به سزایی می‌کند. ورزش باعث افزایش گردش خون کارآمد می‌شود که سلول‌های سیستم ایمنی بدن را در حال حرکت نگه می‌دارد تا بتوانند کار خود را به‌طور مؤثر انجام دهند.

ارتباط خواب و استرس با سیستم دفاعی بدن:

محرومیت از خواب کافی ممکن است پاسخ سیستم ایمنی بدن و گردش خون را کاهش دهد. قرار گرفتن در معرض نور خورشید سیستم ایمنی را تقویت می‌کند، مصرف یک رژیم غذایی سالم، ورزش منظم، داشتن خواب مناسب و کاهش استرس، نقش مثبتی برای حفظ عملکرد مطلوب سیستم ایمنی بدن دارد.



آیا میدانستی؟



آیا می‌دانستید علت سیاهی و پف آلودگی زیر چشم، کمبود آب در بدن می‌باشد



عوامل و تأثیرات پوسچر نامناسب:

پوسچر نامناسب به صورت انحراف طولانی مدت از «ستون فقرات خنثی» تعریف می‌شود. اغلب به وسیله عدم تعادل عضله به وجود می‌آید که به این معنی است که عضلات خاصی سفت و کوتاه می‌شوند؛ درحالی که بقیه بلند و ضعیف می‌شوند.

امروزه، موضوعات پوسچر معمولاً مربوط به رفتار ناسالم کم‌تحرکی، به‌ویژه استفاده از کامپیوتر است. نشستن بیش از حد و طولانی مدت موجب سفت شدن فلکسورهای ران می‌شود که لگن را به‌طرف جلو می‌کشد و موجب کیفوز- لوردوز می‌شود. همچنین افراد میل دارند روی صفحه‌کلید قوز کنند و سر را به‌طرف صفحه بکشند که موجب سفت شدن عضلات سینه می‌شود که منجر به پوسچر سر به جلو یا شانه‌های گرد می‌شود. علاوه بر این، نشستن طولانی مدت در انحراف از ستون فقرات خنثی، پشت تحتانی را خم می‌کند که روی ستون مهره کمر فشار وارد می‌کند و موجب گرفتگی عضله، انسداد عصب و جریان خون کمتر می‌شود. این به‌نوبه خود می‌تواند موجب درد کمر تحتانی یا درد پا شود؛ بنابراین مسلم است که توجه به این پوسچرها می‌تواند به کاهش درد پشت تحتانی کمک کند.

اما عوامل بسیار دیگری برای پوسچر نامناسب وجود دارند:

درد یا آسیب‌های گذشته می‌توانند موجب پوسچر نامناسب شوند؛ زیرا افراد تمایل دارند که درد را با تغییر وضعیت بدن خود برطرف کنند که می‌تواند به یک عادت تبدیل شود. اضافه‌وزن می‌تواند پوسچر نامناسب را تسهیل کند؛ زیرا وزن اضافی نقطه ثقل بدن را تغییر می‌دهد. استعداد ژنتیکی، وضعیت تغذیه پایین، نبود آگاهی در مورد پوسچر صحیح، پایداری مرکزی / تناسب‌اندام ضعیف و حتی پوشیدن کفش‌های پاشنه‌بلند دلایل دیگر احتمالی هستند که می‌توانند پوسچر نامناسب را به وجود آورند.

اصلاحیه: نویسنده مطلب با عنوان «رابطه بین سواد جسمانی و تربیت بدنی» که در شماره قبل منتشر شد، خانم «نجمه رضایی» مربی تربیت بدنی دبیرستان دوره اول دخترانه بودند که به اشتباه نام خانم خوش صفت مدیر محترم دبیرستان دوره اول درج گردیده بود و از این طریق اصلاح می‌گردد.

پوسچر چیست؟

• محسن شعبانی (مربی تربیت بدنی دبستان پسرانه پردیس)

پوسچر posture رابطه مکانیکی بخش‌های بدن با یکدیگر است. آن را می‌توان به پوسچر ایستا (استراحت یا بدون حرکات پیش بینی شده مثل دراز کشیدن، نشستن و ایستادن) و پوسچر پویا (در حرکت یا پیش‌بینی حرکت)، پوسچر با موقعیت و حرکات بدن تغییر می‌کند و به‌وسیله عوامل زیادی مثل سلامت عمومی، جنسیت، ساختار بدن، قدرت، عادات شخصی محیط تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

۱- پوسچر ایده ال انسان کدام است؟

۲- چه نوع پوسچرهای نامناسبی وجود دارند؟

۳- وضعیت فن و هنر در اندازه‌گیری پوسچر چگونه است؟

در ۱۹۴۶، کمیته پوسچر، پوسچر خوب را این‌طور تعریف کرد: «حالت تعادل اسکلتی و عضلانی که ساختار نگهدارنده بدن را در مقابل آسیب و تغییر شکل، بدون توجه به رفتاری که این ساختارها در آن کار و استراحت می‌کنند، حفظ می‌کند». در این شرایط، عضلات به مؤثرترین شکل عمل می‌کنند و بهترین وضعیت در اختیار اندام‌های قفسه سینه و شکم قرار می‌گیرد. تعریف دیگری تأکید می‌کند که هدف آن «وارد کردن حداقل تنش و فشار است که برای حداکثر کارایی در استفاده از بدن مناسب باشد».

نویسندگی هنر است؟

• شکوه صفاشاد (دبیرستان دخترانه دوره اول تهران)

آیا نویسندگی و نوشتن هنر است؟ برخی می‌اندیشند که نویسندگی از آن لحظه که بشر سواد نوشتن را می‌آموزد در او جلوه‌گری می‌کند و هر فردی که یک قلم داشته باشد و یک کاغذ، خرده هوش و مقداری سواد نوشتن می‌تواند نویسنده‌ای باشد چیره دست. کافی است بتواند چند واژه آشنا و ناآشنا را کنار هم قرار دهد و فعل و فاعل و مفعول را هم گاهی جابجا کند. پس نویسندگی نمی‌تواند هنری باشد که از ذوق و قریحه برخیزد و نیاز به آموزش و مهارت خاصی داشته باشد. اما آیا به واقع چنین است؟

وحید جلیلی، نویسنده و روزنامه‌نگار معاصر معتقد است نویسندگی هنر است، اما آداب دارد. همان‌طور که هنرهای دیگر هم علاوه بر تخیل و خلاقیت بر مبانی و مبادی استوار است.

منتقد معاصر دیگری می‌گوید یک داستان نویس، نمونه‌ی بارز یک نویسنده و هنرمند است. زیرا که شخصیتها و فضاهایی را که ممکن است اساساً وجود خارجی نداشته باشند، در ذهن خود خلق می‌کند و با ترفندهای هنری و زبانی گویا و دلنشین به مخاطب ارائه می‌نماید.

از این جملات و هزاران جمله دیگر در باب نویسندگی که در این مقاله نمی‌گنجد می‌توان دریافت که در واقع نویسندگی یک هنر است و مانند همه‌ی هنرهای دیگر دو جنبه دارد: یکی «معنی» و دیگری «صورت» ... و به عبارتی سلیس تر: باطن و ظاهر.

«معنی» اندیشه و خیالی است که ذهن هنرمند آفریده است و «صورت»، واژه‌ها و الفاظی می‌باشند که برای بیان آن اندیشه و به تصویر کشیدن آن خیال و همچنین القای آن تفکر و تصویر، به ذهن و خاطر خواننده و مخاطب رسیده است.



در نوشته‌های ادبی، «معنی» بسیار اهمیت دارد و اگر بدیع و دلنشین نباشد، «صورت» و ظاهر عبارات بیهوده و تهی جلوه می‌کند.

به قول شادروان استاد شمس‌آل احمد برادر زنده یاد جلال آل احمد «نویسندگی، هنری است اندوختنی و نه آموختنی».

از آنجایی که در مدارس بستر استعدادیابی و پرورش خلاقیت دانش‌آموزان گسترده است بنابراین این می‌توان برنامه‌هایی را مانند کلاس‌های تکمیلی ادبیات فارسی، اصول و فنون داستان‌نویسی و اصول تصویرنویسی و ...

تدارک دید تا هنر نویسندگی نیز یکی از هنرهای قابل ارائه در مدارس باشد.

تکیه بر ادبیات غنی فارسی و در کنار آن گشایش دیدگاه کودکان و نوجوانان به سمت هنر خوب حس کردن (به‌ویژه خوب دیدن و خوب شنیدن)، هنر خوب اندیشیدن و هنر خوب نوشتن می‌تواند نویسندگان توانمندی را برای آینده ایران زمین پرورش دهد.

من را بهتر بشناسید ...



• سیدعلی موسوی جلال
(معاون آموزشی دبستان دوره اول پسرانه)

باور به تغییر

گفتند "فرزندان ما آن می‌شوند که هستیم نه آنچه می‌خواهیم" پس تکلیف من چیست؟! "باور" حرف اول را در "تغییر" می‌زند ... باور یعنی بینش و شناخت و آن با دیکته کردن و سخنرانی میسر نمی‌شود! کسی که به واقع باور میکند، یعنی "انتخاب" کرده و پذیرفته است، در نتیجه صاحب "انگیزه" میشود و معجزه میکند!... با انتخاب صحیح، باور و تلاش همراه با انگیزه، حتما تغییر اتفاق می‌افتد، آنچه ایزد یکتا وعده‌اش را داده و آنچه بر من دیکته! نشد و خودم انتخابش کردم و عمل به آن بر خانواده و فرزندم نیز تاثیر می‌گذارد: ...إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ...

بنده متولد ۱۳۴۶ در تهران، محله درخونگه (پانزده خرداد) هستم، پدر و پدر بزرگم نیز در خیابان خانی آباد و مولوی متولد شده اند ...

دوره دبیرستان را در مدرسه شهید مدرس و دوره‌های ماقبل را در مدرسه علوی گذراندم که امام خمینی نیز در همان زمان به دبستان ما تشریف آوردند ... از سال ۱۳۶۵، به محض گرفتن دیپلم، کار فرهنگی را با تدریس قرآن در همان دبستان علوی آغاز کردم که تاکنون ادامه دارد ...

همچنین در مدارسی چون مفید کیش، احسان میدان هروی، پیام هدایت تجریش، خواجه نصیر نیز فعالیت داشتم و بطور کل ۹۰ درصد کارم در دبستان بوده است. همچنین در سنگرهایی چون معاونت آموزشی و اجرایی، معلم قرآن و خوشنویسی و اجتماعی و هدیه های آسمانی خدمت نموده ام. رشته تحصیلم زبان انگلیسی و رشته تحقیقی بنده روانشناسی رشد بوده است.

بیرون از مدرسه برای والدین در زمینه تربیت سالم و برای کودکان، قرآن تدریس می‌کنم.

از جمله زیبایی‌های زندگی‌م داشتن دوستانی است که ماهی یک شب جمعه با ایشان دعای کمیل داریم، هر بار منزل یک نفر به صرف شام؛ این ارتباط بخصوص چون از دوران مدرسه آغاز شده این قدر پاک است و کار راه انداز و بهترین شریک در سختی‌ها ... نزدیک به چهل سال و یکی از بزرگترین سرمایه‌هایم

آری، اینان همان دوستان هم مدرسه ای من هستند که در زمان شهید بهشتی «ره» با هم به حزب جمهوری در سرچشمه می‌رفتیم و خدمت میکردیم ...

توصیه ی من به مدیران امروز مدارس، تشکیل چنین گروه‌های دوستی با صفا و ارزشمند و پایدار است ... الهی عاقبت محمود گردان ...

چشمه‌سار معرفت

اصل پیوند تربیت با معنویت

بین تربیت و معنویت رابطه ذاتی وجود دارد. در همه اجزا و عناصر تربیتی باید از طریق دعا و نیایش، جهت فعالیتها را به سوی خداوند معطوف کنیم تا هدفهای تربیتی تحقق یابد. به قدری این ارتباط تربیت و معنویت قوی است که اگر برخی ارزشهای انسان که مورد قبول دین اسلام هم هست در وجود کسی باشد نهایتاً آن انسان به سوی معنویت الهی حرکت خواهد کرد. « اگر انسان علاقه‌مند به تربیت خودش و فرزندانش به تربیت اسلامی هست و یا می‌خواهد افرادی را تربیت کند واقعاً باید به مسأله نیایش، دعا و عبادت اهمیت بدهد و اصلاً مسأله عبادت، قطع نظر از اینکه پرورش یک حس اصیل است تأثیر زیادی بر سایر نواحی آن دارد» (مطهری، ۱۳۷۴: ۳۴۱).

اعمال و رفتار انسان یک صورت و یک سیرت دارد. ممکن است دو نفر یک کار را انجام دهند یکی از آنها کار را برای یک هدف دنیوی انجام دهد و دیگری همان کار را برای رضای خدا به انجام رساند. دومی سیرت الهی دارد و با معنویت درآمیخته است در نتیجه ارزش و جایگاه ویژه پیدا می‌کند.

جمع بندی

اصول تعلیم و تربیت، قواعد عمل برای رسیدن به هدفهای تربیتی به شمار می‌آید. به همین دلیل نوع اهداف تربیتی در چگونگی شکل‌گیری نوع اصول تأثیر مستقیم دارد. نظر به اینکه از دیدگاه شهید مطهری، تربیت انسان الهی هدف غایی نظام تعلیم و تربیت الهی است اصولی باید ارائه شود که به تحقق این هدف کمک کند. آنچه در این مقاله ارائه شد مجموعه اصولی بود که براساس دیدگاه علامه شهید مطهری تنظیم شده بود.

بدون تردید برنامه‌ریزان و مربیان می‌توانند با توجه به آنها دانش‌آموزان و دانشجویان را در تربیت اسلامی یاری رسانند زمینه‌های تحقق هدف‌های تربیت اسلامی را فراهم سازند.

تأمل در اصول مزبور، تناسب بین آنان و هدف غایی تربیت اسلامی را آشکار می‌سازد. به عنوان نمونه اصل هماهنگی با فطرت به این دلیل منظور شده است که الهی شدن آدمی در اثر شکوفایی استعدادهای فطری در پرتو آموزه‌های دینی انجام می‌پذیرد. بدون هماهنگی محتوای تربیت با گرایش‌های فطری نمی‌توان به غایت تربیت اسلامی رسید.

معرفی کتاب



نقش کلان داده‌ها در تجارت الکترونیک

تالیف علیرضا رضایی

با استقرار و گسترش روز افزون اینترنت، شاهد ظهور واژه‌های نو، ایده‌های نوین و شکل‌های بدیعی از فعالیت‌های مرتبط با اینترنت در حوزه تجارت بین‌المللی می‌باشیم.

در سایه این تکنولوژی روش‌های نوین در کسب و کار جایگزین روش‌های سنتی شده‌اند و بسیاری از محدودیت‌های جغرافیایی، اختلاف زمانی، ملیتی و زبانی را از پیش رو برداشته است و نه تنها فرم و شکل ظاهری تجارت سنتی را بلکه محتوای امر تجارت را دستخوش تغییرات خود کرده است، بطوریکه افراد می‌توانند با استفاده از یک تلفن همراه یا رایانه و دسترسی به اینترنت بدون اینکه از منزلشان خارج شوند از هر جای دنیا کالا، محصولات یا خدماتشان را خریداری کرده یا به

فروش برسانند، این همان تجارت الکترونیک است. تجارت الکترونیک مفهوم و جریان قدرتمندی است که زندگی بشر کنونی را دستخوش تغییرات اساسی کرده است.

تجارت الکترونیک عبارت است از خرید، فروش، مبادله کالا، خدمات و اطلاعات از طریق شبکه‌های رایانه‌ای از جمله اینترنت، این نوع از تجارت بر پردازش و انتقال الکترونیکی داده‌ها شامل متن، صدا و تصویر مبتنی است.

از زمان ورود جدی ابزارهای تکنولوژی و رسانه‌های به متن زندگی اجتماعی، اکنون بیش از هر زمانی در تاریخ، امکانات و فرصت‌هایی در اختیار ماست تا کسب و کار خود را به موفقیت و ثروت برسانیم. همزمان با رشد سریع اطلاعات با آغاز قرن جاری، داده‌های عظیم یکی از بزرگترین مسائل بشر را به خود اختصاص داده است.

بیگ دیتا (Big Data) یا کلان داده، چند سالی است که در ادبیات فناوری اطلاعات به یک اصطلاح فراگیر تبدیل شده است.

کلان داده‌ها مجموعه‌ای از داده‌ها هستند که اندازه آنها فراتر از حدی است که با نرم افزارها و روش‌های معمول بتوان آنها را در یک زمان قابل قبول دریافت، ذخیره، مدیریت و پردازش کرد.

مقادیر ارزشمند پنهان زیادی در دل این حجم انبوه داده نهفته است که می‌تواند چشم‌اندازها و واقعیت‌های بسیاری نظیر تصمیم‌گیری، کشف بینش و بهینه‌سازی پردازش را فراهم آورد.

کتاب حاضر با متنی روان و ساده در ۴ فصل به بررسی مفاهیم، انواع مدل‌ها، مزایا و معایب تجارت الکترونیک، کلان داده و بررسی کاربرد آن در کسب و کارهای امروزی می‌پردازد.