

فرارسیدن هفته بزرگداشت
مقام معلم بر همه تلاشگران
عرصه تعلیم و تربیت، مبارک باد



دو هفته نامه اطلاع رسانی، آموزشی و پرورشی - سال سوم - شماره سی و یکم - دوشنبه ۸ اردیبهشت ۱۴۴۱ - ۳ رمضان ۱۴۴۱

موسسه فرهنگی شهدای موقوفه اسلامی



نظر تخصصی کارشناسان پزشکی و دینی
درباره روزه داری در شرایط کرونا



رَوْضَانُ كَرِيمًا

بر مهمانی خداوند فرا خوانده شدید و از جمله اهل کرامت قرار گرفتید
در این ماه، نفس‌های شما تسبیح، خواب شما عبادت، عمل‌هایتان
مقبول و دعاهایتان مستجاب است.

فرصت ویژه

• سهیلا یارمحمدی (مدیر دبیرستان دوره دوم دخترانه)

بهترین ماه سال در راه است؛ به مهمانی برویم، در این دورانی که همه مهمانی‌ها تعطیل شده است، تنها آغوشی که بدون دغدغه و نگرانی باز است و با روی خوش از ما استقبال می‌کند فرشتگان الهی هستند که با بارعامی که سلطان مطلق جهان هستی داده اند همگی مهمان حضرت حق هستیم، البته نه از جنس مهمانی‌های همیشگی که اغذیه‌ها و شربت‌های دنیایی شکم‌ها را سیر می‌کند، بلکه غذاهایی که در هیچ جای این دنیا یافت نمی‌شود. غذاهای معنوی که فقط و فقط در خوان پر نعمت الهی وجود دارد و به این آسانی‌ها پیدا نمی‌شود.

به لحظات و ساعاتی نزدیک می‌شویم که هر لحظه آن به تعبیر ما که وقت را طلا می‌دانیم، این طلای ناب دیگر از جنس طلاهای این دنیایی نیست، لحظاتی که حتی خواب آن عبادت است. درست است که دنیا، خود یک مسابقه جهانی است برای اینکه هرکس بیشتر و بهتر می‌تواند عمل صالح توشه نماید و کوله بار خود را پر بارتر آماده کند برای سرای دیگری که قرار است حیات جاودانه ما در آن ادامه یابد، ولی ماه رمضان در واقع آن فرصت ویژه یا وقت اضافه و اختصاصی است، بلکه در این دوران تلاش کنیم و از خداوند آمرزش گناهان و خطاهای گذشته را طلب کنیم و با استفاده از ادعیه مخصوص این ماه جسم و جانمان را تطهیر نموده و با قرائت قرآن و تلاوت روزانه هر جزء این مصحف شریف در یک روز و با تدبیر در معانی آن یادمان بیفتد که این نسخه، درمان و دارویی است برای شفای همه بیماری‌های ما.

قرار است این نسخه خوانده شود که عمل شود، همان طور که ما وقتی به طبیعی مراجعه می‌کنیم فقط با قرائت دقیق و لحن خوش و آهنگین خواندن نسخه آن شفا پیدا نمی‌کنیم، بلکه با عمل به دستورات آن درمان می‌شویم. خدایا ما را یاری فرما تا بتوانیم از ثابته ثابته این ماه به قدر کافی استفاده کنیم. و اینکه یادمان باشد نیاز است تا ما هم مثل همه آفریده‌ها یک دستور العمل منحصر به خود داشته باشیم و همه چیز را، همه بایدها و نبایدها را، از سازنده و آفریننده آن بیاموزیم تا با دقت و عمل کردن به آن، این دنیای فانی و آن دنیای جاودانی را بسازیم. چه خوب است تعمقی بر ادعیه‌ای که در شب‌های آخر ماه رمضان آمده است داشته باشیم تا قبل از اینکه بخواهیم حسرت از دست رفتن فرصت‌ها را بخوریم، این لحظات و ساعات را غنیمت بشماریم.

هفته سلامت

بر مدافعان سلامت گرامی باد



حمایت همگانی از مدافعان سلامت

صاحب امتیاز:

نشریه داخلی موسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی

مدیر مسئول: حسین حائری زاده

سر دبیر: 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،

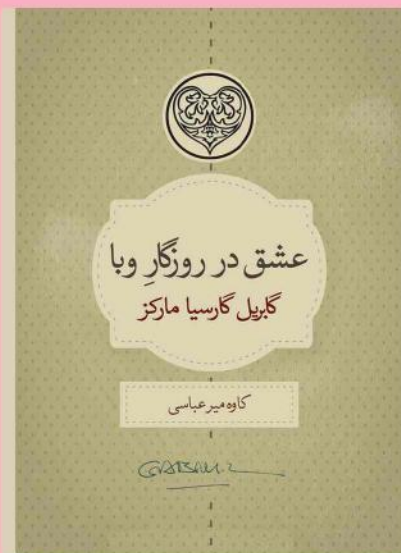
اسماعیل شبرنگ، مصیب کریمی، علی جعفری، صابر اسدی

با تشکر از مدیران، معاونین پرورشی و آموزشی

و روابط عمومی مقاطع شهدای مؤتلفه اسلامی

معرفی کتاب

عشق در روزگار وبا



ادامه در صفحه ۱۲

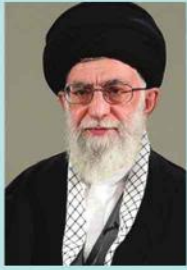
ورزش

ورزش در دوران کرونا

۳ اقدام سازنده

در این روزها که شیوع بیماری کرونا بسیاری از مراکز آموزشی از جمله مدارس را به تعطیلی کشانده است و آموزش‌ها به صورت آنلاین در بستر فضای مجازی صورت می‌گیرد ...

ادامه در صفحه ۱۱



دفتر استفتانات حضرت آیت... العظمی خامنه‌ای، حکم روزه ماه رمضان هنگام شیوع بیماری کرونا را مطابق با فتاوی ایشان منتشر کرد.

سوال: در شرایط کنونی که بیماری کرونا شیوع پیدا کرده است، روزه گرفتن در ماه رمضان چه حکمی دارد؟

پاسخ: روزه به عنوان یک تکلیف الهی در حقیقت نعمت خاص خداوند بر بندگان است و از پایه‌های تکامل و اعتلا روحی انسان به شمار می‌رود و بر امت‌های پیشین نیز واجب بوده است.

از آثار روزه پدید آمدن حالت معنوی و صفای باطن، تقوای فردی و اجتماعی، تقویت اراده و روحیه مقاومت در برابر سختی هاست و نقش آن در سلامت جسم انسان نیز روشن است و خداوند اجر عظیمی برای روزه داران قرار داده است.

روزه از ضروریات دین و ارکان شریعت اسلام است و ترک روزه ماه مبارک رمضان جایز نیست مگر آنکه فرد، گمان عقلایی پیدا کند که روزه گرفتن موجب:

- ایجاد بیماری

- و یا تشدید بیماری

- و یا افزایش طول بیماری و تأخیر در سلامتی می‌شود.

در این موارد روزه ساقط ولی قضای آن لازم است.

بدیهی است در صورتی که این اطمینان از گفته پزشک متخصص و متدین نیز به دست آید، کفایت می‌کند.

بنابراین اگر فردی نسبت به امور یاد شده خوف و نگرانی داشته و این خوف منشأ عقلایی داشته باشد، روزه ساقط ولی قضای آن لازم است.

يَا عَلِيُّ يَا عَظِيمُ يَا غُفُورُ يَا رَحِيمُ أَنْتَ الرَّبُّ الْعَظِيمُ
ای خدای بلندمقام ای بزرگوار ای آمرزنده ای مهربان تویی خدای بزرگ
الَّذِي لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ وَهُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ
که هیچ مثل و مانندی ندارد و به گفتار و کردار خلق شنوا و بیناست
وَ هَذَا شَهْرٌ عَظِيمٌ وَ كَرَمَةٌ وَ شَرَفَةٌ وَ فَضْلَةٌ عَلَى الشُّهُورِ
و این ماه است که مقامش را عظیم کردی و کرامت و شرافت و
فضیلتش بر سایر ماه‌ها دادی

وَ هُوَ الشَّهْرُ الَّذِي فَرَضْتَ صِيَامَهُ عَلَيَّ وَ هُوَ شَهْرُ رَمَضَانَ
و این ماه است که روزه‌اش را بر من واجب گردانیدی و این ماه
رمضان است

الَّذِي أَنْزَلْتَ فِيهِ الْقُرْآنَ هُدًى لِلنَّاسِ وَ بَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى وَ الْقُرْآنَ
که در آن قرآن را نازل فرمودی برای راهنمایی مردم و روشن کردن
راه هدایت و جدا نمودن حق از باطل

وَ جَعَلْتَ فِيهِ لَيْلَةَ الْقَدْرِ وَ جَعَلْتَهَا خَيْرًا مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ
و شب قدر را در این ماه مقرر داشتی که آن شب را بر هزار ماه
برتری دادی

فَيَا ذَا الْمَنِّ وَ لَا يَمُنُّ عَلَيْكَ مَنْ عَلَى بَفْكَائِكَ رَقَبَتِي مِنَ النَّارِ
پس ای خدایی که بر همه منت داری و هیچ کس بر تو منت ندارد
بر من منت گذار در میان آن همه بندگان که منت گذارده ای و از

آتش دوزخ نجاتم بخش
فَيَمُنُّ تَمَنُّنٌ عَلَيْهِ وَ أَدْخِلْنِي الْجَنَّةَ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ
و مرا به بهشت ابدیت داخل گردان به حق رحمت بی پایانت ای
مهربان‌ترین مهربانان عالم.

حس پرواز

• گردآوری: میلاد تاجداری

خدایا خدایا! لب‌های تشنه ام را، دهان فرو بسته به روی لقمه ام را، چشم و گوش از سوسه گریخته ام را دریاب!
مرا از شراب مهر خود جرعه بنوشان، مرا از مانده ی غفران خویش روزی بیخوش و چشم و گوشم را به تماشا و شنیدن جلوه‌ها و نغمه‌های وصل خود خرسند کن!

ما به میهمانی خدا آمده ایم ...

ماه رمضان از راه رسید و همه ی آفریده‌های خدا را به ضیافت عشق و عشق بازی با معبود دعوت نمود.

سفره ای که به وسعت بخشندگی خداست پهن شده و من و تو اگر لایق باشیم، دعوت صاحبخانه را لایق گفته و ریزه خوار این خان پر نعمت الهی می شویم.

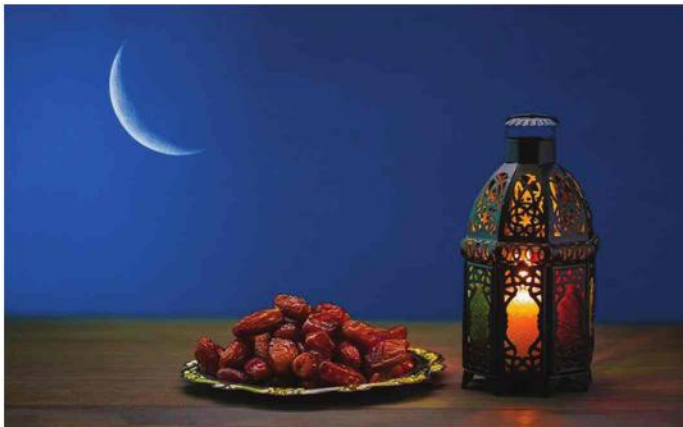
گویند میهمان حبیب خداست و چه لذتی بیش از اینکه دوست و همنشین خالقت باشی، معبودی که عاشق بندگانست و نعمت هایش را تمام و کمال بر سر سفره ی میهمانانش آورده است .

تا که باشیم و چه باشیم ...

گر گدا کاهل بود تقصیر صاحب خانه چیست ؟

رمضان یک تحول است ، تحولی از خویش به او، از منیت به آدمیت، از بی قیدی به مسئولیت، مسئولیت انسان شدن، خدایی شدن، آسمانی شدن، پیدا کردن گمشده های درون، گمشده هایی که اگر آنها را بشناسیم و پیدایشان کنیم واژه ی اشرف مخلوقات را درک نموده ایم و فهمیده ایم.

به مرحمت خدا در روزها و شبهای رمضان وزنه های سُربی معصیت



و دنیاخواهی که زمین گیرمان نموده و حس پرواز در ملکوت خدا را از ما گرفته باز می شود، ولی نا امید نباید بود، چون او فرموده: هرکه هستی و هرچه هستی منم که از نزدیکترین نزدیکان به تو نزدیکترم مانند مادر، که هرچه فرزندش او را آزار میدهد باز ذره ای از محبت مادری اش کم نمی شود...

وقتی در ازل به ندای «أَلَسْتُ» ، «قَالُوا بَلَى» گفتیم و قبول کردیم پا در این دنیای خاکی بگذاریم شاید فکرش را هم نمیکردیم که راه را گم کنیم و سرگردان دنیا شویم، ولی خدای رحمان رمضان را به ما داد و از سرگردانی و پریشانی‌های مان بخشید.

و خدایا «لَا تُرِغْ قُلُوبَنَا بَدَا إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ الرَّحْمَةَ أَنْتَ أَنْتَ الْوَهَّابُ» بارالها، دل‌های ما را به باطل میل مده پس از آنکه به حق هدایت فرمودی، و به ما از لطف خویش اجر کامل عطا فرما که همانا تویی بخشنده ی بی عوض و منت ...

فرصت‌ها و تهدیدهای آموزش از راه دور

• نقی کلارستانی (کارشناس آموزش موسسه)

در دو شماره قبلی به بررسی راه و روش تولید محتوا برای آموزش از راه دور پرداخته شد و به دلیل اهمیت و بدیع بودن این نوع از آموزش، فرصت‌ها و تهدیدهای آن را به تفصیل شرح خواهیم داد:

در مورد معایب و مزایای آموزش از راه دور نظرات مختلفی وجود دارد. برخی از صاحب‌نظران عرصه آموزش و پرورش، آموزش از راه دور را رفع محدودیتهای مربوط به زمان، مکان، و منابع آموزشی می‌دانند و معتقدند که دوره‌ی آموزش‌های سنتی به پایان رسیده است و این آموزش از راه دور پاسخگوی نیازهای دوران معاصر است. این صاحب‌نظران مزایای مختلفی برای سیستم آموزش از راه دور برمی‌شمرند: کاهش هزینه‌ها (هزینه رفت و آمد، هزینه زیرساخت‌های آموزشی) آرامش، صرفه‌جویی در مصرف انرژی، کم‌شدن ترافیک و آلودگی، عدم نیاز به حضور فیزیکی معلم و دانش‌آموز، عدم وابستگی کلاس درس به زمان و مکان خاص و انعطاف برنامه درسی با توجه به شرایط آمادگی دانش‌آموز، کیفیت بالای ارائه دروس و استفاده از آموزش‌های تصویری و چند رسانه‌ای، پشتیبانی و ثبت نام از تعداد زیاد دانش‌آموز در یک درس

اگر قرار است نسل جدید اجتماعی شوند و در جامعه نقش‌آفرینی کنند و رفتار اجتماعی درستی از خودشان نشان دهند، لازم‌ه‌اش پرورش است، یعنی باید بچه‌ها به صورت فیزیکی در مدرسه حضور پیدا کنند. مدرسه اولین نهاد اجتماعی است که فرد به آن وارد می‌شود و نقش اساسی در اجتماعی کردن افراد را به عهده دارد.

بچه‌ها در محیط مدرسه پرورش پیدا می‌کنند و خیلی از مسائل را در مدرسه فرا می‌گیرند، امکان فراگیری این مهارت‌های اجتماعی در محیط خانه وجود ندارد.

اگر نگاه ما صرفاً آموزشی باشد، آموزش از راه دور کارکرد زیادی خواهد داشت. در افرادی که سن بالاتری دارند و بازماندگان از تحصیل آموزش از راه دور می‌توانند بدون حضور فیزیکی آموزش ببینند و مسئله‌ای هم پیش نخواهد آمد اما بچه‌هایی با سنین پایین باید حتماً در مدرسه حضور داشته باشند. البته آموزش از راه دور می‌تواند به صورت مکمل در کنار نظام آموزش حضوری باشد اما اینکه کاملاً جایگزین آن شود ایده خوبی نیست.

تکنولوژی‌های آموزشی هر چه قدر هم که پیشرفت کرده باشند هیچوقت نمی‌توانند جایگزین کلاس درس و محیط مدرسه و حضور معلم باشند. سیستم آموزش حضوری به دلیل کارکرد اجتماعی کردن هیچگاه آلت‌رناتیوی نخواهد داشت.

آموزش از راه دور به عنوان یک وسیله کمک آموزشی هم می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

وجود برخی آسیب‌های اجتماعی در مدارس موضوعی است که باید به آن پرداخته شود. آسیب‌ها در مدارس بزرگنمایی شده است. اصولاً مدارس ما مثل بقیه مدارس دنیا یک محیط اجتماعی محسوب می‌شوند. این محیط اجتماعی مثل هر محیط اجتماعی دیگری ممکن است که آسیب‌هایی را به همراه داشته باشد. محیط مدرسه در واقع انعکاسی از محیط واقعی جامعه است. در همین محیط اجتماعی است که بچه‌ها یاد می‌گیرند که چگونه زندگی کنند. در



این محیط بچه‌ها با خطرهای محتمل آشنا می‌شوند و اتفاقاً یاد می‌گیرند که چطور باید از این خطرات اجتناب کنند.

اگر در کنار مدرسه، خانواده‌ها هم آموزش‌های لازم به فرزندانشان بدهند، درصد آسیب‌های اجتماعی در جامعه پایین خواهد آمد. بچه‌ها در چهار دیواری خانه نمی‌توانند مهارت‌هایی که برای زندگی در سالهای آتی نیاز دارند را کسب کنند.

نتیجه آموزش از راه دور و غیر حضوری، بوجود آمدن نسلی گوشه‌گیر منزوی و ضد اجتماعی است و این به صلاح آینده کشور نخواهد بود و مسلماً بر مناسبات و روابط اجتماعی و اقتصادی و سیاسی تأثیر منفی خواهد داشت.

بهترین شیوه آموزش، آموزش رو در روی کلاسی است که در همه دنیا معمول است. این نوع آموزش بهترین نوع آموزش برای انتقال اطلاعات و دانش و بالا بردن سطح آگاهی دانش‌آموز است. البته شیوه آموزش از راه دور هم یکی از شیوه‌های آموزشی است که در سرتاسر دنیا استفاده می‌شود ولی توصیه نمی‌شود کسانی که مکان آموزش حضوری دارند به این روش رو بیاورند. در صورتی که راه دیگری برای آموزش نباشد و فرد از تحصیل بازماند، آموزش از راه دور می‌تواند این خلأ را پر کند و دانش‌آموزان به ترک تحصیل مجبور نشوند.

کنش و کنش متقابل که در آموزش حضوری صورت می‌گیرد و تعامل بین دانش‌آموز و معلم و تعامل بین دانش‌آموزان از مهمترین عوامل یادگیری است. این که بلافاصله دانش‌آموز می‌تواند سوالاتش را بپرسد و معلم می‌تواند میزان یادگیری دانش‌آموزان را کنترل کند، در بالا بردن یادگیری دانش‌آموز مؤثر است.

گرچه هزینه آموزش از راه دور کمتر از آموزش رو در رو است و شاید منفعتی هم داشته باشد و مثلاً بار ترافیکی شهر تهران را کم کند اما میزان یادگیری در این سیستم با سیستم حضوری قابل مقایسه نیست و از آنجایی که آموزش و پرورش اولویت اصلی هر کشوری است، ما در این زمینه نمی‌توانیم کیفیت آموزش را فدای مسائل جنینی کنیم.

معایب و محاسن آموزش از راه دور را باید در کنار هم دید. شاید لازم باشد برنامه ریزان آموزش در کشور با دقت بیشتری در این حوزه بنگرند و تدبیری بیاندیشند تا جامعه هم بتواند از مواهب تکنولوژی روز بهره مند شود و هم اینکه بچه‌های این سرزمین آداب حضور در اجتماع را بیاموزند.

در پایان از خوانندگان این دو هفته‌نامه تقاضا می‌شود تجربه‌های خود را پیرامون یاددهی و یادگیری در این تعطیلات به روابط عمومی موسسه ارسال نمایند.

با نزدیک شدن به ماه مبارک رمضان و البته مسائل مربوط به کرونا، بحث در مورد وجوب روزه داری در این ایام، تبدیل به یکی از مباحث اصلی در محافل مردمی و فضای مجازی شده است. بررسی‌های پزشکی نشان می‌دهد افراد سالم نه تنها در شرایط کرونا مشکلی برای روزه‌داری ندارند بلکه روزه، عامل تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر این ویروس است.



دکتر جواد خدادادی
رئیس بیمارستان کامکار قم

از نظر اینجانب در افراد سالم و در صورت عدم ابتلا به بیماری کرونا منعی برای روزه داری وجود ندارد.



دکتر ناطقی
رئیس بیمارستان بهارنوی تهران

روزه داری نه تنها سیستم ایمنی بدن را تحلیل نمی‌برد بلکه در افراد سالم و کسانی که بیماری مزمن ندارند، باعث ایجاد مقاومت بدن در برابر کرونا ویروس خواهد شد.



دکتر مهدی پزشکی مدرس
فوق تخصص گوارش و کبد

روزه هیچ تاثیری در تحلیل قوا و تضعیف سیستم ایمنی بدن افراد سالم ندارد بنابراین روزه احتمال ابتلا به کرونا را افزایش نمی‌دهد.



حجت الاسلام والمسلمین فلاح زاده

در جلسات متعدد با پزشکان فوق تخصص، به این نتیجه رسیدیم که روزه سیستم دفاعی بدن را تقویت می‌کند و افراد سالم به بهانه ترس و بدون احتمال عقلانی نمی‌توانند روزه نگیرند.



حجت الاسلام والمسلمین وحیدپور

طبق نظر بیشتر پزشکان فوق تخصص، روزه ماه رمضان احتمال ابتلا به کرونا را افزایش نمی‌دهد و برای کسانی که جزو گروه‌های پرخطر نیستند و بیماری زمینه‌ای ندارند، همچون گذشته واجب است.



مهمان خدا نگران نباش

نظر تخصصی کارشناسان پزشکی و دینی درباره روزه داری در شرایط کرونا



دکتر محمود پرهام
معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی قم

از نظر اینجانب روزه‌داری در صورت سلامت عمومی فرد و عدم ابتلا به کرونا، بلا مانع می‌باشد.



دکتر احسان شریفی پور
معاون تحقیقات دانشگاه علوم پزشکی قم

با توجه به وضعیت سلامت و سیستم ایمنی و رفتارشناسی ویروس کرونا، علم پزشکی تا امروز هیچ گونه منعی از نظر سلامتی برای روزه‌داری افراد سالم با توجه به شواهد پزشکی متصور نمی‌باشد.



خانم دکتر اصغری
بورد فوق تخصصی ریه

مقالات علمی مشخص کرده که گرفتن روزه نقص ایمنی نمی‌آورد یعنی این که کسی بگوید با گرفتن روزه دچار ضعف ایمنی بدن شده این مساله ثابت نشده است.



دکتر محمد حضوری
معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی قم

با توجه به سلامت فرد و عدم ابتلا به کرونا، روزه‌داری در صورت رعایت اصول تغذیه سالم در وعده سحری و افطار و میان وعده پس از افطار، می‌تواند به عنوان یک عامل مؤثر برای سلامتی شناخته شود.



سید فخرالدین حجازی
متخصص قلب

با توجه به این که روزه داری در فرد سالم باعث بهبودی وضعیت ایمنی افراد می‌شود، فقط در موارد و بیماری‌های خاص منع می‌گردد.



خانم دکتر حیدری
رئیس دانشکده سلامت و دین

روزه داری منعی ندارد. سیستم ایمنی بدن در اثر روزه داری قوی تر نیز می‌گردد.



دکتر سید رضا وکیلی نیا
مدیر درمان دانشگاه علوم پزشکی قم

روزه موجب تقویت سیستم ایمنی می‌شود. از نظر طب سنتی ایرانی در اشخاصی که سالم می‌باشند یکی از راه‌های تقویت قوای جسمی تقلیل غذا و به عبارتی همان روزه‌داری می‌باشد.



دکتر عادل
رئیس سازمان نظام پزشکی قم

با توجه به مستندات متقن علمی، روزه داری باعث نقص سیستم ایمنی نمی‌شود، ولذا ابتلا به بیماری کرونا در افراد روزه دار نسبت به سایر افراد بیشتر نمی‌شود.



دکتر حامد شفیعی
رئیس بیمارستان فرغانی قم

در بسیاری از مقالات، روزه‌داری نه تنها سیستم ایمنی را ضعیف نمی‌کند که حتی باعث افزایش سیستم ایمنی و بهبودی شرایط بدن می‌گردد.

دبستان پسرانه تهران (دوره دوم)

تحویل بسته سوم آموزشی درب منازل



در جلسه شورای آموزشی قرار بر این شد تا سومین پک آموزشی بدون حضور اولیاء در مدرسه به دست آنها برسد.

با هماهنگی که مدیریت محترم مدرسه جناب آقای کاغذچی با واحد سرویس موسسه انجام دادند، این ماموریت به آنها محول شد قرار بر این شد تا راننده سرویسها برای دانش آموزان این پک ها را ببرند که این امر با استقبال موسسه روبه رو شد و کار به خوبی و هماهنگی انجام شد.

در این بین دانش آموزانی بودند که از سرویس مدرسه استفاده نمیکنند، این دانش آموزان با ارتباطی که با مسئولین پایه خود داشتند توسط اولیای خود آنها بسته آموزشی به دست آنها رسید. نکته قابل توجه در این بسته آموزشی استفاده از خلاقیت واحد پرورشی در تهیه یک بروشور با عنوان گل یا پوچ بود که در آن از نکات اخلاقی، سرگرمی و مسابقه استفاده شده بود که با بسته های آموزشی به دست دانش آموزان رسید.

راه اندازی شبکه مجازی آموزش آنلاین



با ادامه دار شدن تعطیلات و دور شدن دانش آموزان از بحث آموزش حضوری تدابیری اندیشیده شد تا دانش آموزان از طریق فضای مجازی و برنامه واتساپ با معلمین خود ارتباط گرفته و مشکلات آموزشی خود را مطرح نمایند. از این رو با تهیه یک سیمکارت که در اختیار مسئولین پایه قرار داده شده بود این امر محقق شد و با برنامه ریزی انجام شده هر معلم در ساعت بخصوص مشغول به تدریس و رفع اشکال از دانش آموزان خود شدند

دبستان پسرانه تهران (دوره اول)

حرکتی نو



به همت واحدهای پرورشی بهداشت و کتابخانه و همکاری برخی همکاران دبستان واحد تربیتی اقدام به راه اندازی رادیو نشاط نمودند. این برنامه رادیویی که تا کنون ۶ مورد ضبط داشته در استدیویی کوچک با کمترین امکانات شروع به کار نموده و تا اواسط خرداد نیز به کار خود ادامه خواهد داد مجموعه قسمت های آن دارای محتوای بسیار جذاب برای سنین کودک و بزرگسال توسط تیمی جوان و به صورت کارشناسی شده در اختیار خانواده های عزیز و دانش آموزان قرار گرفته است. جالب آنکه محتوای این رادیو به صورتی طراحی و اجرا شده که نه تنها در دبستان شهدای مولفه، بلکه در فضاهای خارج از آن نیز کارایی دارد.



نکته قابل توجه این است که اولیا از این برنامه رادیویی بسیار خرسند بوده و اذعان نموده اند که هر روزه پخش شود نکته دیگر اینکه این برنامه در کانال های برخی مدارس سه استان دیگر نیز پخش شده و بازخورد های بسیار خوبی از آن دریافت شده است. امید است با حمایت بیشتر از سوی مجموعه امکانات بهتری برای این فعالیت خوب و پرنشاط و در عین حال با محتوای کاربردی در اختیار دوستان رادیو نشاط قرار گیرد.

ستاد

افطاری ساده



به یاری خدا و همکاران محترم موسسه، در راستای منویات مقام معظم رهبری و مطابق سال گذشته، اولین شب افطاری ساده در محل دروازه شمیران برگزار گردید که با استقبال خوب ساکنین محلی روبرو شد. گفتنی است هزینه مواد غذایی این سفره حاصل نیت پاک دوستان گشاده دست در مدارس و موسسه می باشد و از افراد و همکاران خیر، جمع آوری گردیده و در تمامی مراحل تهیه و توزیع، نکات امنیتی بهداشتی به طور کامل لحاظ گردیده است. لازم به توضیح است روند جمع آوری و دریافت کمک های نقدی و غیرنقدی ادامه دارد و همکاران در صورت تمایل می توانند به توسعه و پربرکت تر شدن این سفره یاری رسانند. امید که زحمات عزیزان مقبول درگاه احدیت واقع گردد.

مدرسه غیر حضوری



جلسات متوالی بررسی راهکارهای اجرای مدرسه غیرحضوری جهت رفع نیازهای فعلی مدارس و همچنین بررسی اهداف، شرح وظایف و چشم انداز مدرسه غیرحضوری با حضور مدیرعامل محترم و کارشناسان موسسه برگزار گردید.

ستاد ثبت نام

با تشکیل ستادهای ثبت نام مدارس و آماده شدن فرم های مربوطه، روند مصاحبه و جذب دانش آموزان در تمامی مقاطع در حال برگزاری است.



دبستان پسرانه دماوند

حال و هوای آموزش از راه دور



حمد و سپاس خدای بزرگ و بخشنده و مهربان را. خداوندی که سراسر اطمینان است و نور و لطافت؛ و در هر حالی ترجمان واقعی شادی است و آرامش حقیقی.

در بنده نوازی شهره عالم است و شوق و محبت بر بندگانش بی مثال و بی بدیل.

* خدایا تو را بابت تمامی نعمت هایت سپاس، برای نعمت چشم و خلق رنگ ها، نعمت گوش و خلق صداها، نعمت بینی و خلق رایحه‌ها، نعمت زبان و خلق کلمات، نعمت دست و پاها و سیر در دشت و کوهساران، نعمت پوست و فهم حس ها، تو را به تمامی نعمت هایت سپاس، سپاس، سپاس. * در بدو نگارش گزارشم بی اختیار قلمم به عشق خالقم به تقدم بر هر مطلبی درآمد و نوشت؛ آنچه را که می بایست می نوشت.

* می گویند تا چیزی را از دست ندهی، قدرش را نمی دانی..

چقدر هیاهوها، فریادهای شادی در گیر و دار شلوغی ها، قهقهه ها، رفت و آمدها، اجازه اجازه کردن ها، ابراز احساسات و ناز قدم ها و صدای معصومانه ی کودکان زیباست .

چقدر نگاه به چهره ی عزیزانمان صفا بخش روح و جان است و موجب لذت قلب و امید و عشق به زندگی است.

■ با اینکه در مدرسه؛ تمامی همکاران خالصانه و با تمام وجود با وسایل ارتباطی موجود، نظیر پیام رسان های مجازی و تلفن و پیامک؛ با دانش آموزان عزیزمان در ارتباط هستند و به امر آموزششان مشغول، اما جای خالی نوگلانمان به غایت محسوس است و این حضور غایب ملموس.

* امیدواریم پروردگار متعال؛ ما را شامل لطف و رحمت بی کرانش بگرداند و چشم روشنی ما را در حلول ماه مبارک رمضان؛ درک حضور و ظهور

مولایمان حضرت مهدی(عج) که پایان بخش تمامی آلام و ظلمت ها در عالم است؛ قرار دهد.

و عزیزانمان به آغوش مدرسه و معلمان و علم و دانش برگردند و شور و شادی شان دل‌های ما را چون گذشته، جلا و صفا دهد. الهی آمین.

دبستان دخترانه تهران

محفل دورادور



یک هفته ای بود که در انتظار پایان آمدن تعطیلات کرونایی بودیم و گمانمان این بود که؛ این نیز مانند تعطیلات آلودگی هوا چند روزی بیش مهمانمان نخواهد بود!

اما قضیه این بار خیلی فرق می کرد و فرصت های پیش رویمان تقریباً در حال فنا!!!

بازهم کلام نافذشان فصل الخطاب بود: " تهدیدها را به فرصت تبدیل کنید!!!"

امر مولا مطاع است و شور برانگیز! شور و حال عجیبی در دلهامان ایجاد شد.

نبردی تمام عیار در "جبهه ی فرهنگی" دوشادوش مدافعان سلامت!

نگاهی به تقویم اجرایی انداختیم و روزهای طلایی که نقشه ها برای اجراهای درخشان و خاطره انگیز گل دختران کشیده بودیم در ذهنمان رژه می رفت!!

دستم از سقف بلند دبستان و ریشه‌بندی‌های رنگین روزهای میلاد کوتاه بود، اما می‌شد تلخی

ایام را با ایاموجی‌های لبخند و استیکرهای رنگین اندکی شیرین ساخت، صفا اشتیاق گل دختران و التماس نگاه مهربانشان برای اجرای نمایش و سرود

و دکلمه به راه نبود، اما لنز کوچک گوشی‌های همراه مادران خوب میانجی گری می کرد.

این شد که به بضاعت اندکمان میهمان خانه‌های گل دختران شدید و کلاس اول و دومی ها قرآن خواندند و سوم و چهارمی ها دکلمه و سرود!

پنجم و ششمی های عشق نمایش هم همراه شدند و متن نمایشنامه ها را آماده ی اجرا اما

اینبار دکور صمیمی مادران و دلسوزی نابشان زینت محفل بی ریای گل دختران بود!!!

شیرینی میلاد یگانه منجی آنقدر به جانمان چسبید که سه روز تمام فیلم‌های جشن‌های خانگی دختران و عرض ارادت های نابشان برایمان ارسال می‌شد و

با ذوق تمام هشتگ هر خانه یک جشن می خورد. امواج مجازی واسطه ی خیرگی شد برای

اتصال قلب هامان در روزهای شهادت و میلاد. و سر ذوقمان آورد هیاهوی عجیب گل دختران

برای شرکت در مسابقات و ثبت حضورشان در دفتر مجازی دبستان.

دبستان پسرانه پردیس

ستاد ثبت نام



جلسه ستاد ثبت نام دبستان پردیس در تاریخ ۳۰ فروردین ماه با حضور مدیریت دبستان و اعضای ستاد ثبت نام برگزار گردید.

در این جلسه مدیریت دبستان وظایف هر یک از اعضای ستاد را توضیح و تشریح نموده و دستور العمل ها و فرم های مربوط به ثبت نام سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ را تحویل و ابلاغ نمودند.

همچنین در این جلسه با توجه به شیوع بیماری کرونا ویروس بر تامین فضای امن بهداشتی و رعایت پروتکل های بهداشتی در زمان حضور اولیاء دانش آموزان در زمان ثبت نام تاکید گردید تا سلامت همکاران و متقاضیان ثبت نام حفظ و حراست گردد.

نظرسنجی آموزش مجازی



طی دو هفته اخیر مدیریت دبستان پردیس با برقراری تماس تلفنی با حدود ۵۰ درصد از اولیاء دانش آموزان پایه های پیش و اول تا ششم ضمن عرض تبریک سال نو و اعیاد شعبانیه از روند آموزشی و تربیتی دانش آموزان در شبکه های اجتماعی و به صورت مجازی نظرسنجی نمودند و پیشنهادات اولیاء محترم در شیوه آموزش از راه دور مورد بررسی قرار گرفت.



دبیرستان دوره اول پسرانه تهران

شیوه ارزشیابی

کویز ۲۴

سامانه آنلاین آزمون یار

بزرگترین ارائه دهنده خدمات آزمون آنلاین ویژه دانش آموزان، دبیران، مشاوران و مدیران مدارس
سامانه آنلاین آزمون یار ارائه دهنده برتر خدمات در زمینه ساخت و برگزاری آزمون آنلاین
به همراه بانک سوالات تستی و تشریحی

شیوه ارزشیابی در آموزش مجازی یکی از چالش های پیش روی مدارس است.

مدبّر

دبیرستان دوره اول پسرانه شهدای موفتله اسلامی تهران

لطفاً اعداد را به صورت انگلیسی وارد نمایید.

نام کاربری:

کلمه عبور:

ورود به سیستم

کلمه عبور خود را فراموش کرده ام

دبیرستان دوره اول توانسته است با استفاده از سامانه های آزمون آنلاین این مشکل را به خوبی مرتفع سازد. سامانه مدبر نیز کمک رسان ما در ارزشیابی تکالیف دانش آموزان است.

مصاحبه ورودی های جدید



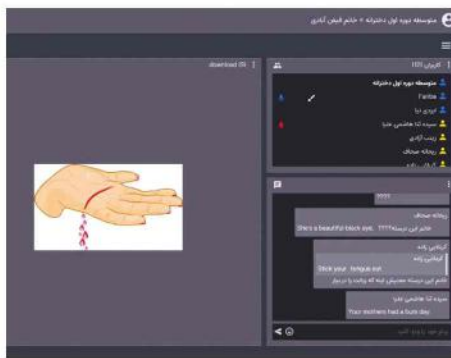
این روزها واحد گزینش و ثبت نام دبیرستان دوره اول مشغول مصاحبه با خانواده های ورودی های جدید دبیرستان هستند. مصاحبه با دانش آموزان و اولیاء و توضیح روند آموزشی و پرورشی مدرسه از اولویت های مجموعه می باشد.

دبیرستان دوره اول دخترانه تهران

فضای گرم کلاس های مجازی



پیش از این وقتی قرار بود تا برای نشریه حبیب خبری را ارسال نماییم فعالیت هایمان را مکتوب می کردیم و به همراه عکس هایی از دانش آموزان و مدرسه ای که سرشار از هیاهوی شیرین آنهاست ارسال می کردیم و منتظر می ماندیم تا خبر مدرسه را در ستون متوسطه دوره اول دخترانه مشاهده کنیم. اما حالا تمام آن هیاهو و انرژی را در کلاس های آنلاین و در سامانه کلاس های مجازی به نظاره نشستیم؛ با همت دبیرانی که با وجود تمام دغدغه های این روزهایشان در قرنطینه، پر تلاش و هدفمند همچنان درس می دهند و سعی بر آن دارند تا فضایی همچون فضای گرم کلاس های حضوری را برای دانش آموزان فراهم نمایند.



در این روزهای قرنطینی کلاس های درسمان را با حضور حداکثری دانش آموزان در سامانه اسکای روم برگزار می کنیم، آزمون های میان نوبت را به صورت آنلاین در سایت مدرسه برگزار کردیم و تکالیف را از طریق سامانه مدبر بارگزاری می کنیم. ما همچنان می کوشیم تا با موفقیت سال تحصیلی جاری را نیز به پایان رسانیم و آرزویمان سلامتی تمام دختران عزیزمان، خانواده هایمان، دوستانمان و همکاران بزرگوار و سخت کوشمان است.

دبیرستان دوره اول پسرانه دماوند

فعالیت در ایام تعطیل



با توجه به ادامه دار بودن تعطیلی مدارس و ضرورت برقراری ارتباط مستمر با دانش آموزان و تاکید بر این ضرورت که برگزاری کلاس های آنلاین به صورت پیوسته موجب خستگی و زدگی دانش آموزان نشود مدرسه دوره اول شهدای موفتله دماوند تصمیم به آغاز فعالیت های تکمیلی من جمله برگزاری مسابقات مجازی نمود.

از نمونه این مسابقات می توان به مسابقه داستان کوتاه و متن ادبی و مسابقه خط و نقاشی از طریق پیام رسان اشاره کرد.

در این دو مسابقه پس از تعیین موضوع مسابقه دانش آموزان فرصت داشتند تا ۲ اردیبهشت آثار خود را تهیه کرده و به مسئول مربوطه ارسال نمایند و مقرر شد به ۱۰ نفر از دانش آموزان برگزیده به رسم یاد بود جوایزی اهدا گردد.

همچنین در درس هنر در ایام تعطیلات کار زیبایی صورت گرفت بدین نحو که دبیر مربوطه ۲ فیلم کوتاه از ساخت گل نرگس کاغذی تهیه کرد و از طریق پیام رسان در اختیار دانش آموزان قرار داد و مقرر شد هر یک از دانش آموزان با بکارگیری خلاقیت خود این گل ها را در منزل درست کرده و برای مسئول مربوطه ارسال نمایند. خاطر نشان می شود برای هریک از دانش آموزان در این پروژه کار دستی نمره ای منظور می گردد.

همچنین برای ایجاد شور و نشاط بیشتر و تعیین آثار برگزیده گالری عکسی در پیام رسان بله ایجاد گردید که هر یک از دانش آموزان یا افراد دیگر می توانند پس از مراجعه به گالری علاوه بر مشاهده آثار به اثر برتر رای دهند.

آدرس گالری :

دبیرستان دوره دوم پسرانه تهران

جلسه در روزگار کرونا



در ایام کرونا و با وجود محدودیت های فراوان که در مدارس اعمال شده است، طی جلسه ای فرایند فعالیت های دبیرستان دوره دوم توسط مدیر عامل محترم مورد بررسی قرار گرفت. در این دیدار که با حضور عوامل موسسه و دبیرستان انجام گرفت، علاوه بر شادباش سال جدید و اعیاد شعبانیه موضوعات مهم آموزشی و پرورشی مورد بررسی قرار گرفت و در نهایت جلسه با ارائه گزارش توسط متولیان امر پایان گرفت.

روی دیگر سکه



فضای آموزش همیشه برای ما دبیر حاضر در کلاس و شلوغی مدرسه را تداعی می کرد اما این روزها با روی دیگری از سکه آموزش و پرورش روبرو هستیم.

آموزش غیر حضوری، علاوه بر محدودیت هایی که ایجاد می کند می تواند بسیار موثر باشد.

این روزها به وسیله فرایندی که موسسه در جهت آموزش آنلاین در اختیارمان قرار داده است دبیران گرانقدر به تدریس باقیمانده دروس خود مشغول هستند.

دبیرستان دوره دوم دخترانه تهران

هر خانه یک جشن

هیچوقت در باورمان نمیگنجید که میلاد امام زمان و جشن نیمه شعبان را بتوانیم در مدرسه و با حضور بچه ها برگزار کنیم پس دست به کار شدیم تا به پوش هرخانه یک جشن بپویندیم یک مسابقه از عکس کارهای هنری بچه ها، با موضوع امام زمان عجل ...، تزئینات خانه و برگزاری جشن میلاد برگزار کردیم مولودی و سخنرانی و تلاوت قرآن و هدیه آن به محضر مادر امام زمان عجل ... از دیگر مراسم جشن بود.

کرونا هم حریف نیست

با شروع قرنطینه جلسه فوری مدیریت محترم، معاون آموزشی، پرورشی، انضباطی و مسئولین پایه جهت اتخاذ تصمیم روند آموزشی تشکیل گردید. به دنبال آن گروه های دانش آموزی در کانال واتساپ به صورت تک درس یا گروهی توسط مسئولین پایه طراحی گردید. خیلی سریع کلاس ها با برنامه ریزی دقیق و منظم و با حضور کلیه دانش آموزان، دبیر مربوطه، مسئول پایه و نظارت مدیریت و معاون آموزشی آغاز شد. با شروع هر کلاس راس ساعت مقرر کلیه دانش آموزان اعلام حضور می نمایند. چنانچه دانش آموزی حضور نداشته باشد، علت عدم حضور توسط مسئولین پایه پیگیری می گردد.

سپس دبیر با فرستادن ویس، فیلم آموزشی، پاورپوینت درسی مطالب رابه دانش آموزان منتقل نموده و در صورت نیاز اشکالات آنها رفع می شود. طی این مدت آزمونهای گزینه ۲ و سنجش هر سه پایه با ارائه برنامه ریزی دقیق مطالعاتی به دانش آموزان برگزار گردید. پس از اعلام نتایج تحلیل آزمونها با دانش آموزان و همکاران به صورت فردی یا گروهی از طریق تماس تلفنی یا در همان گروهها توسط مسئولین پایه انجام شد. برنامه ها به گونه ای طراحی و اجرا گردید که هیچ خللی در روند آموزش اتفاق نیفتاد. تشکیل کلاسها در این فضا اگر چه تجربه ای جدید بود و مشکلات خاص خود را داشت ولی به لطف خدا و همکاری کلیه اعضا تا به امروز ادامه داشته و در هر سه پایه دهم، یازدهم و دوازدهم تدریس بیشتر دروس به اتمام رسیده است و دبیران دوره دروس جهت آمادگی امتحانات پایان نوبت دوم را آغاز نموده اند. طی این زمان مدیریت محترم با تعدادی از دبیران و دانش آموزان تماس گرفته و میزان رضایت آنها را ارزیابی نموده اند همچنین معاون آموزشی نیز با تماس تلفنی از کادر آموزشی قدردانی و در جریان نظرات آنها قرار گرفتند.

دبیرستان دوره دوم پسرانه دماوند

آموزش مستمر



در دورانی به سر می بریم که دانش آموزان و خانواده های محترمشان بیش از پیش نیاز به مشاوره و همراهی معلمین راهنما دارند مخصوصاً معلم راهنمای پایه دوازدهم در این روزهایی که به اصطلاح مدارس تعطیل می باشد ولی کار کادر آموزشی و همکاران در مدرسه به صورت شبانه روزی شده است.



در این مدتی که به علت شیوع بیماری کووید ۱۹ مدارس تعطیل بوده است، به هیچ وجه آموزش، پیگیری مسائل مربوط به آن و همچنین مشاوره به عزیزان دانش آموزان تعطیل نبوده است. در این خصوص همکاران گرامی در تمام اوقات در محل کار و منزل به صورت تلفنی و مجازی به این امر مشغول هستند. ان شاء الله به یاری خدا شر این ویروس منحوس از تمام دنیا برچیده شود.



رابطه مستقیم میگرن و کم خوابی

• مصطفی مسرور خسروی (مربی بهداشت مقاطع ابتدایی و دبیرستان دوره اول پسرانه تهران)

بی خوابی باعث می شود تا فرد دچار بیماری روانی شود و برای مغز بسیار مخرب است و برخی از سردردها هم ارتباط مستقیم با کم خوابی دارد که بیماری میگرن جزء این دسته از سردردها است .
+ این در حالی است که خواب کافی یکی از تکنیک های درمان است .



چگونه با انگیزه باشیم ؟ (قسمت دوم)

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

در شماره ۲۸ به راه هایی برای ایجاد و حفظ انگیزه اشاره کردیم که قسمت دوم آن در زیر می آید :
- هر بار که به اهداف هفتگی می رسید به خودتان پاداش بدهید.
این پاداش می تواند بسیار ساده باشد، یا پاداش بزرگتری باشد، مثلاً برای کل تلاش و سختکوشی تان به تعطیلات بروید.
به خودتان استراحت بدهید.

گاهی حتی با اراده ترین افراد هم خسته می شوند. شاید زیادی از خودتان کار کشیده باشید و استراحت چیزی باشد که واقعاً به آن نیاز دارید. اگر هدف شما رسیدن به فرم بدنی مناسب است، شاید لازم باشد که بجای یکی دو روز در هفته به خودتان سه چهار روز استراحت بدهید.
اگر هدف درسی دارید، یک سره تکالیف تان را انجام ندهید و آن را در طول روز یا هفته تمام کنید.
- به خودتان زیاد سخت نگیرید.

هر کسی گاهی کم می آورد. اگر یک هفته نتوانستید به هدفتان برسید، زیاد احساساتی نشوید. از آن درس بگیرید. همیشه سخت بودن کار نیست که مهم است، گاهی سختی ضربه ای که می خورید و دوباره بلند شدن است که اهمیت دارد. از شکست خوردن نترسید و آن را به عنوان یکی دیگر از جنبه های زندگی بپذیرید و به سمت اهدافتان پیش بروید.



شکلات تلخ باعث لاغری و چربی سوزی و کاهش اشتها میشود.

فواید کتاب خوانی برای کودک

• بردیا ملک آرای (مربی کتابخانه دبستان پسرانه دوره اول تهران)

اهمیت کتاب و کتاب خوانی بر هیچ کس پوشیده نیست و همانطور که میدانیم یکی از مهم ترین روش های افزایش توانمندی های کودک، کتاب خواندن برای وی است. شاید پیش خود فکر کنید کودکان با خواندن کتاب فقط مدتی را در کنار مادر یا پدر به آرامش سپری می کنند و تنها فایده آن خوب به خواب رفتن کودک است اما این کار نه تنها برای امروز کودک مفید است بلکه روی شخصیت آینده وی نیز تاثیر مستقیم دارد. کودکان نیازمند آموختن مهارت های زندگی است و کتاب، منبعی مورد اعتماد در این زمینه است .

شما به عنوان والدین کودک خود می توانید یک علاقه مستمر و بی پایان را به یادگیری در فرزندتان ایجاد کنید به این ترتیب که: شما برای فرزندانتان کتاب می خوانید و آن ها به تدریج عشق و علاقه به داستان و شعر یافته و خودشان خواهان خواندن کتاب های مختلف می شوند و خواندن را آغاز و تمرین می کنند تا اینکه بالاخره به آن جایی می رسند که با کتاب تفریح کرده و از خواندن آن لذت می برند و هر روز تشنه کسب اطلاعات جدیدتر می شوند.



کتاب خوانی برای بچه ها، تمرینی برای کسب مهارت های اجتماعی، تعامل و گفت وگو با دیگران و نیز تمرین و تجربه ای برای خوب گوش دادن به شمار می رود همچنین قصه خوانی، گنجینه های واژگانی کودکان را پر بار کرده و آنان را برای خواندن و نوشتن بهتر آماده می سازد و گوش دادن به داستان برای کودک تمرینی برای گفت وگو و احترام گذاشتن به دیگران نیز تلقی می شود. هرگاه به هنگام قصه خوانی و قصه گویی، بدون تکیه بر قصه کتاب، کودک را به مشارکت در ادامه دادن به قصه ترغیب کنیم، تعبیرها، اشاره ها، شخصیت پردازی ها و استفاده از واژه هایی که او برای بیان مقصود خود برمی گزیند، سبب تقویت تخیل و نیروی ابتکار در وجود کودک می شود. خواندن کتاب برای کودکان در گسترده تر شدن دایره لغات کودک، پرورش خلاقیت و کنجکاوی، افزایش تمرکز، یادگیری روش های حل مساله و آمادگی کودک برای ورود به مدرسه بسیار تاثیر گذار است. همچنین کتابخوانی یکی از فعالیت های بسیار خوب و مفید برای تقویت ارتباط کودک با پدر و مادر است. گنجاندن ساعت کتابخوانی روزانه، مثلاً قبل از ساعت خواب کودک میتواند عادت به کتابخوانی را در کودک ایجاد کند. هرزمان که کودک تمایلی به خواندن کتاب نشان نداد، اصرار نکنید و ادامه ی کتاب را به زمانی که تمرکز لازم برای این کار را دارد موکول کنید.

ورزش در دوران کرونا

• زهرا عربعلی زاده - نجمه رضایی - صبا دکامین (دبیران تربیت بدنی)

دراز و نشست، پلانک، شنا سوئدی، ساق پا ایستاده و... جهت حفظ آمادگی جسمانی و پیشگیری از افت توان بدنی دانش آموزانی که به صورت تخصصی در طول سال در یک رشته ورزشی فعالیت داشته اند.

در این کلیپ برای نمایش نحوه اجرای صحیح حرکات ورزشی از تصاویر متحرکی که به طور کامل اجرای حرکت را نمایش میدهند استفاده شد و به منظور آشنایی دانش آموز با حرکت ارائه شده عکس نوشته ای که در بردارنده نام فارسی و انگلیسی حرکت و تعداد دفعات انجام آن بود، به طور جداگانه برای هر حرکت ضمیمه کلیپ ورزشی شد.

اقدامی دیگر برای جذاب شدن کلیپ استفاده از صدای یکی از دبیران جهت توضیح و آموزش هر یک از حرکات بود، انتخاب حرکات و تعداد دفعات انجام آن به گونه ای انتخاب شد که تمامی اعضای خانواده به در مدت زمان کوتاهی بتوانند در این شرایط قرنطینه آن را کنار هم انجام دهند؛ لازم به ذکر است این تمرینات از سطح ابتدایی شروع شدند و در صورت تداوم آن، دانش آموز را برای افزایش تعداد حرکات در هفته های آتی آماده خواهد کرد. هدف از ساخت این کلیپ حفظ آمادگی جسمانی دانش آموزان، تشویق به ماندن در خانه و انجام ورزش با خانواده، پیش زمینه ای برای پیشگیری از چاقی و بروز بیماری و... می باشد.

سومین اقدام

ارائه عناوین و سر فصل های مختلف آموزش رشته ورزشی مربوطه به دانش آموزان برای تدریس به سایر اعضای کلاس به این شکل که هر دانش آموز یک مهارت را انتخاب و آموزش می دهد که به این طریق هم قدرت بیان، کلاس داری، یادگیری، آمادگی ذهنی، تنوع تمرین و حس مسولیت پذیری در همه دانش آموزان سنجدیده می شود و در پایان با توجه به محتوای مطالب و کیفیت آموزش هر فرد بصورت فردی و گروهی نمره اختصاص داده می شود.

در این روزها که شیوع بیماری کرونا بسیاری از مراکز آموزشی از جمله مدارس را به تعطیلی کشانده است و آموزش ها به صورت آنلاین در بستر فضای مجازی صورت میگیرد، ما دبیران ورزش دبیرستان دوره دوم دخترانه با توجه به محدودیت های خود در نحوه ی ارائه فیلم های آموزشی تصمیم به آموزش و تشویق دانش آموزان به حرکت و فعالیت بدنی شدیم.

در این روز هایی که بهتر است برای کمک به پایان ویروس کرونا در خانه بمانیم، ورزش و بالابردن آمادگی جسمانی اهمیت بیشتری پیدا می کند، زیرا فعالیت بدنی علاوه بر سلامت جسم، موجب سلامت روح و روان نیز می شود.

اولین اقدام

با هدف آشنایی دانش آموزان با موضوع آمادگی جسمانی و اهمیت بالا بودن آن در هر فرد، دفترچه ی راهنمایی در این زمینه تهیه و تدوین شده است؛ در این دفترچه اصول و فواید گرم کردن پیش از ورزش ذکر شده و روش صحیح انجام همه ی حرکات اعم از گرم کردن و تمرینات قدرتی به دو صورت تصویری و توضیحات تکمیلی آورده شده است.

نوع تمرینات و نحوه ی توضیحات انجام آن ها به گونه ای طراحی شده است که علاوه بر دانش آموزان مناسب اعضای خانواده ی آن ها نیز باشد و بتوانند با یک فعالیت گروهی و خانوادگی، سلامت روان و جسمشان را بهبود بخشند؛ با امید به این که این تمرینات برای دانش آموزان و خانواده هایشان مفید بوده و روزهای پایان بیماری کرونا هر چه زودتر فرابرسد.

دومین اقدام

تهیه یک کلیپ ورزشی ۱۰ دقیقه ای که شامل حرکات ورزشی از جمله

به بهانه روز جهانی هنر

• حامد توسلی (کارشناس هنر موسسه)



هنر بخش مهمی از تجربه بشری است و استفاده از توانایی و تخیل در خلق آثاری که می توان آنها را با دیگران به اشتراک گذاشت و هنرمند کسی است که روح خویش را در یکی از قالب های هنری دمیده و سعی می کند با مضامینی مختلف روایت هایش را در گونه ای از هنر به شهروندان ارائه کند.

امروزه رسالت یک هنرمند دیدن و به تصویر کشیدن حقایق جامعه است، واقعیت هایی که به چشم افراد عادی قابل درک و یا بی اهمیت است و در جامعه جهانی هنرمند معاصر مبارزی است برای کاستن از درد و رنج انسان ها و تسکین آلام بشری که در تکاپو برای خلق سوال و یا یافتن پاسخ به پرسش هایی در زمینه چیستی ها و چرایی های زندگی، تلاش می کند و از مسیر هنر در ایجاد زیبایی و نشاط روحی به انسان سرگشته در کسالت های روحی و روانی و اسیر در چنگال بلایای عالم گیر و ویروسی جدید مدد رسان خواهد بود.

در این هجوم تصاویر آخرازمایی از جهان که با احساساتی از مرگ، زندگی، انسانیت، خشم، نوع دوستی و ... آمیخته شده، خواندن کتابی ناب، نگاه به مجسمه ای خیره به ابدیت، تماشای آنلاین نقاشی ای اکسپرسیو، دیدن فیلمی از قرن هجدهم و یا حتی شنیدن صدای حزن آلود یک ملودی و یا بسیاری آثار دیگر، همه و

همه تحمل دردها و مشقات زندگی در این دوران را بر ما راحت تر کرده است و در این مبارزه جهانی برای مقابله با ویروس کرونا بیش از هر زمان اهمیت و جایگاه هنر و هنرمند را بر آنها که منکر تأثیرگذاری هنر و هنرمندان بودند مشخص کرده است.

پس شاید زمان آن رسیده باشد که به طور شایسته به هنر و هنرمندان که روزی های جهانی (۱۵ آوریل و ۲۵ اکتبر) برای آنها ثبت شده است، احترام گذاشت و هنر را پاسداشت و روز هنر را تبریک گفت.

روز جهانی هنر بر همه هنرمندان مبارک»

من را بهتر بشناسید ...

حسین ابوقاضی
(کارشناس ادبیات موسسه)

سفر زیبا



بدین مژده گر جان فشانم رواست
که این مژده، آرامش جان ماست

با افتخار از حضور در موسسه والای شهدای مولفانه اسلامی و آرزوی علو درجات برای بنیانگذاران همه‌ی امور فرهنگی کشور عزیزمان، بنده متولد سال ۱۳۳۲ در تهران هستم. تحصیلات ابتدایی را تا ششم در مدرسه‌ی ملی دکتر میرزاده (از مدارس مذهبی تهران) به ثمر رساندم و به جهت فعالیت‌های سیاسی مرحوم پدرم که به جنوب کشور (اهواز-سوسنگرد) و دشت آزادگان تبعید بودند، دوره‌ی شش ساله‌ی دبیرستان را در آن خطه به پایان رساندم.

در سال ۱۳۵۲ در رشته‌ی ادبیات مدرسه عالی ترجمه (دانشگاه علامه طباطبایی) پذیرفته شدم و از سال ۱۳۵۶ بعد از دو سال کار در بازار تهران، توفیق حضور در آموزش و پرورش را پیدا کردم و از بازار راهی مدرسه‌ی در ناحیه ۶ تهران شدم و با عنوان معاون راهنمایی شهید آیت مشغول به خدمت گردیدم؛ همچنین در سال ۱۳۵۹ مسئولیت مدرسه راهنمایی رازی به اینجانب محول شد.

به جهت علاقه به حضور در کلاس و هم نفس شدن با دانش‌آموزان، بخشی از سال‌های خدمت را در کلاس بزرگسالان منطقه ۱۲ مشغول به تدریس شدم.

متأسفانه در آن سال‌ها به جهت رحلت پدر و مادر عزیزم به فاصله‌ی دو سال، ادامه تحصیل در مقطع بالاتر برایم میسر نشد.

اما در سال ۱۳۸۴ در دوره کارشناسی ارشد رشته مدیریت دانشگاه شهید بهشتی، مشغول به تحصیل شدم که نیمه تمام ماند.

البته در مدت تحصیل، در پایه‌های مختلف ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان مدارس دولتی و غیرانتفاعی ادای وظیفه می‌کردم.

خدا را شاکرم توانستم تجارب این سفر زیبای علمی را جهت انتقال به آیندگان و رستگاری خود، توشه راه سازم.

در تابستان سال ۱۳۹۸، توفیق دوچندان شد و به مجموعه‌ی محترم شهدای مولفانه اسلامی وارد شدم تا از سجایای اخلاقی و معارف علمی همکاران والامقام این مجموعه بهره مند گردم.

چشمه‌سار معرفت

تعلیم و تربیت دینی از نگاه دکتر شهید بهشتی

از نظر دکتر بهشتی چالش‌ها، موانع و آسیب‌های تعلیم و تربیت دینی کدامست؟

درنگاه شهید بهشتی، عدم توجه به نیازهای جسمی از سوی خانواده‌ها ناشی از فقر فرهنگی و اقتصادی آنهاست که خود زمینه آسیب‌های گوناگونی را فراهم می‌کند:

«خانواده‌ای که از نظر اقتصادی؛ با درآمد کم، از نظر وقت و فراغت پدر و مادر؛ با فراغت و وقت کم و محدود، از نظر امکانات تامین حداقل خوراک و پوشاک و فرهنگ و بهداشت برای بچه‌ها باشد؛ کم بضاعتست.



در چنین خانواده‌ای فرزندان دچار آسیب‌های جسمی که در روح موثر است و آسیب‌های روانی و اخلاقی و تربیتی می‌شوند. (۲)

۱-۱-۲: بی‌توجهی به نقش الگویی خود: اقتضای فطرت کودک و نیازهای جسمی او سبب می‌شود که بیشترین ارتباط را با والدین داشته باشد.

این در حالی است که میزان تربیت‌پذیری کودک از والدین بسیار عمیق و پابرجاست، کودک با اعتماد و اطمینان، تمام آنچه را که از والدین سر می‌زند درست و نیکو می‌شمرد و بدین ترتیب، تربیت‌پذیری کودک به الگوپذیری از والدین تبدیل می‌شود. (۳)

شهید بهشتی معتقد است که الگوپذیری کودک، فضایی را ایجاد می‌کند که خانواده می‌تواند با تکیه بر آن، زمینه‌های پرورش عادت‌ها، خصلت‌ها و خلقیات پسندیده را فراهم نماید. آنها می‌توانند با رفتار خود و با هوشیاری، زمینه را برای آموزش مفاهیم دینی مهیا سازند. (۴)

چراکه عمل و رفتار پدر و مادر تأثیر عمیق و ریشه‌داری شبیه وراثت طبیعی در فرزندان دارد. (۵)

۱- نقش آزادی در تربیت کودکان، ص ۸۰

۲- بهداشت و تنظیم خانواده، ص ۱۶

۳- نقش اسوه‌ها در تبلیغ و تربیت، ص ۴۲-۴۱

۴- نقش آزادی در تربیت کودکان، ص ۸۹

۵- بهداشت و تنظیم خانواده، ص ۴۲

معرفی کتاب

عشق در روزگار وبا

«عشق در سال‌های وبا» یا «عشق در روزگار وبا» اثر نویسنده‌ی شهیر کلمبیایی «گابریل گارسیا مارکز» است.

مارکز بین مردم کشورهای آمریکای لاتین با نام گابو یا گابیتو (برای تحبیب) مشهور بود و پس از درگیری با رئیس دولت کلمبیا و تحت تعقیب قرار گرفتنش در مکزیک زندگی می‌کرد. مارکز برنده جایزه نوبل ادبیات در سال ۱۹۸۲ شد. او را بیش از سایر آثارش به خاطر رمان صد سال تنهایی چاپ ۱۹۶۷ می‌شناسند که یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های جهان است.

او را اولین بار بهمن فرزانه با ترجمه «صد سال تنهایی» در سال ۱۳۵۴ به ایرانیان معرفی کرد و تا امروز تمام آثار داستانی این نویسنده به فارسی ترجمه شده‌اند.

ماجرای ابتدای کتاب عشق در روزگار وبا در مورد یک خودکشی است. خودکشی که به خاطر فرار از پیری انجام شده است. این موضوع تعجب شخصیت‌های کتاب را به دنبال دارد که مگر آدم به خاطر فرار از پیری هم خودکشی می‌کند؟ آن‌ها فکر می‌کنند که خودکشی فقط باید به خاطر عشق باشد.

جملات ابتدایی رمان عشق در روزگار وبا این چنین است:

اجتناب‌ناپذیر بود: بوی بادام‌های تلخ همیشه تقدیر عشق‌های یک طرفه را یادش می‌آورد. دکتر خوبنال اوربینو آن را به مشام کشید...

قسمتی از متن کتاب

نگاه ناخدا به سمت فرمینا دانا چرخید و بر پلک‌هایش نخستین بارقه‌های یخچه‌های زمستانی را تشخیص داد. سپس فلورنتینو آریشا را برانداز کرد، با سلطه خلل‌ناپذیرش بر خویش و عشق تهورآمیزش، و تردیدی دیر هنگام گریبانش را گرفت که باعث هراسش شد: آنچه حد و مرز نمی‌شناسد زندگی است نه مرگ. ازش پرسید: «خب، جنابعالی خیال می‌کنید تا کی می‌توانیم این رفت و برگشت مرده شور برده را ادامه بدهیم؟» فلورنتینو آریشا پاسخ را از پنجاه و سه سال و هفت ماه و یازده روز پیش - به اضافه شب‌هایشان - آماده در آستین داشت. گفت: «تمام عمر».