

اللَّهُمَّ تَقَبَّلْ صِيَامَنَا

# عسفط



دو هفته نامه اطلاع رسانی، آموزشی و پرورشی سال سوم - شماره سی و سوم دوشنبه ۵ خرداد ۹۹ ۲ سوال ۱۴۴۱

موسسه فرهنگی شهدای موقفه اسلامی



## رفتی و عطر یاد تو در روزگار ماند...

○ بدرقه تاریخی امام خمینی «ره» ○ وقایع شمار زندگانی امام خمینی «ره»

## پاداش بندگی

پیام مدیر عامل محترم موسسه  
به مناسبت عید سعید فطر



خداوند بخشنده را سپاسگزارم که توفیق عنایت فرمود تا در ماه مبارک رمضان، میهمان سفره‌اش باشیم و دعاگوی درگاهش ... و قدر بدانیم لیلی قدر را در پرتو پژواک ناله‌های الهی العفو و چه خوش پاداشی است درک فطر و جلای فطرت ...  
حلول ماه شوال و خجسته عید مبارک فطر را بر تمامی عزیزان و همکاران تبریک و تهنیت عرض نموده، از خداوند متعال عافیت دین و دنیا مسئلت می‌نمایم ...

## حماسه ۱۵ خرداد نقطه عطف تاریخ انقلاب اسلامی

پانزده خرداد در تاریخ ملت سرفراز ایران یک نقطه عطف فراموش‌نشدنی و برای نهضت اسلامی این ملت، نیمه‌خرداد نقطه تحول بزرگی بوده است. در نیمه خرداد ۱۳۴۲ ماموران رژیم شاه به دستور اربابشان آمریکای جنایتکار اقدام به دستگیری بزرگ مرجع دین، حضرت آیت‌الله العظمی امام خمینی (ره) در قم کرده و سپس معظم له را به تهران منتقل کردند، حرکت غیرعقلانه رژیم شاه باعث شد که مردم، علاقه خود را در حمایت از اسلام و نیابت عامه ولی‌الله اعظم - روحی له الفداء - نشان دهند.

آن روز مردم شهرهای مختلف ایران همچون تهران، قم، مشهد، اصفهان، شیراز، ورامین و غیره به پشتوانه امام خمینی «ره» به خیابانها ریختند و در برابر جلادان تا دندان مسلح شاه با دست خالی ایستادند و پیوند ناگسستنی خویش را با امامشان و روحانیان همیشه در صحنه به اثبات رساندند. ماموران شاه در روز پانزده خرداد هزاران نفر از مردم را به خاک و خون کشیدند و خون مردم مظلوم و مدافع اسلام را در خیابانها و کوچه‌ها جاری ساختند، مردم نیز با صلابت تمام به عشق حمایت از اسلام شربت شهادت نوشیدند و همزمان با عاشورای حسینی حماسه‌ای دیگر آفریدند و برای همیشه تاریخ جاودانگی نام خویش را با سالار شهیدان اباعبدالحسین - علیه السلام - و یاران جان بر کف او پیوند زدند.

## تقدیر از پیشکسوت

(( معلمی شغل انبیاء است )) .

حضرت امام خمینی (ره)

به مناسبت گرامی داشت مقام معلم، در روز تقدیر از پیشکسوتان و بزرگان تعلیم و تربیت، مدیر دبیرستان به اتفاق همکاران اجرایی و آموزشی با مراجعه به منزل جناب آقای مرتضی نصیری (مدیر قبلی دبیرستان) و با اهدای گل و هدیه از مقام شامخ این استاد علم و اخلاق و زحمات و خدمات شایسته ایشان تقدیر گردید.



### صاحب امتیاز:

نشریه داخلی موسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی

مدیر مسئول: حسین حائری زاده

سرمدیر: وحید نوروزی

مدیر اجرایی: سید حسن صدری

صفحه آرای و گرافیک: وحید نوروزی

دبیران گروه‌ها:

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،

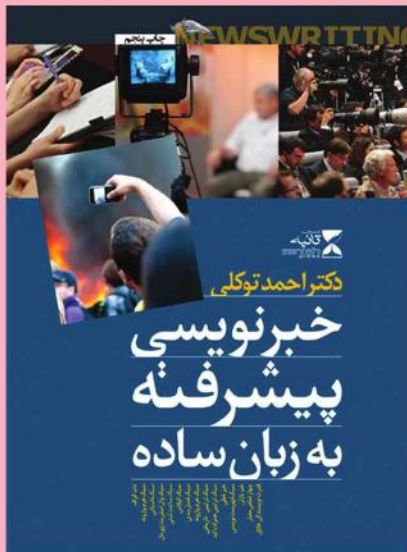
اسماعیل شیرنگ، مصیب کریمی، علی جعفری، صابر اسدی

با تشکر از مدیران، معاونین پرورشی و آموزشی

و روابط عمومی مقاطع شهدای مؤتلفه اسلامی

### معرفی کتاب

خبر نویسی پیشرفته به زبان ساده



ادامه در صفحه ۱۲

### ورزش

سواد بدنی



پدیده‌ای است به نام سواد بدنی که ترجمه‌ی واژه physical literacy میباشد. سواد بدنی به معنای درک افراد از قابلیت‌های بدن، انگیزه انجام فعالیت بدنی و ...

ادامه در صفحه ۱۱



اکنون قرن بیست و یکم است؛ هر انسان در هر گوشه ی جهان در هر لحظه از زمان باهر رنگ و نژاد و ملیت می تواند با صوت و تصویر با هر انسان دیگر ارتباط برقرار کند؛ پیام‌ها در کسری از ثانیه از سوی به سوی دیگر جهان می روند و خبرها سراسر زمین را درمی نوردند.

بافشردن یک یا چند دکمه به سادگی انسان می تواند با هزاران و گاه میلیون ها و چه بسا میلیاردها انسان در ارتباط باشد و چنین است عصر ما عصر ارتباطات نام گرفته است.



اکنون کمیت راه های ارتباطی بی شمار و کیفیت آن ها غیرقابل توصیف است و تنها انسان می ماندونکاتی عمیق که شاید باید بیش از هر چیز به آن بیندیشید در این ارتباط چه بگوید؟ چه بشنود؟ چه ببیند و چه به نمایش بگذارد؟ به که بگوید و از که بشنود؟ گمان می کنم اکنون به جای کیفیت و کمیت شیوه های ارتباط باید به محتوای ارتباط و مخاطب ارتباط و کاربرد صحیح و مطابق با معیارهای انسانی ارتباط اندیشید.

قرن ها هزاره ها تلاش برای پدیدآوردن این امکانات و تسهیل ارتباط با یکدیگر برای ردوبدل کردن چه معانی و محتواهایی از تفکر و اندیشه و احساس و هنر... شایسته است؟

آیا ارتباطات انسان برای بی فایده ترین و بی ارزش ترین موضوعات است یا باید آن را در جهت عالی ترین و متعالی ترین مسائل انسانی به کار بست؟

## اهمیت ارتباطات

• زینب کلاتری (مسئول روابط عمومی دبیرستان دخترانه دوره دوم شهدای موفته اسلامی)

انسان در طول تاریخ حیات خویش بسیاری از ناخوشایندها را پذیرفته و در برابر آن ها تسلیم شده یا به آن ها عادت کرده است اما هرگز تنهایی را برناتافته است.

حتی انسان های نخستین به هر طریق ممکن در کنار هم زیسته اند و با هم به هر شکل ممکن ارتباط برقرار کرده اند.

بی شک روزگاری تمام تلاش انسان معطوف به آن بوده است که در زمان و مکان محدود خویش با شخص یا اشخاصی که در کنار او در همان زمان و مکان بوده اند ارتباط برقرار کند اما با کوشش های بی وقفه ی انسان در طول ادوار مختلف وسایل انتقال معانی گسترش یافته است تا بتواند با انسان های دیگر در زمان ها و مکان های دیگر ارتباط داشته باشد.

نقاشی های ابتدایی انسان های غارنشین یک نمونه ی بارز آن است و پیام هایی که سرخپوستان با دود برای هم ارسال می کردند نوع دیگری از تلاش برای ارتباط با انسان ها در مکان های دیگر است.

دردوره های بعد سنگ نوشته ها و پس از دست یافتن به قلم و کاغذ انتقال پیام با کبوتر و غیره و غیره همگی ادامه ی همین روند است.

در روزگاران دیگر اختراع سیستم های جابه جایی نامه ها با عناوینی چون چاپار و ساخت چاپارخانه ها را می توان مثال زد.

بعدها برقراری ارتباط با دیگران با پیشرفت دانش و تکنولوژی چشم گیرتر شد اما در دهه های اخیر این پیشرفت چنان سرعت، تنوع و گستره ای یافته که برای خود انسان نیز حیرت آور و گاه غیرقابل باور شده است.

هنوز انسان از حیرت اختراع مورش، تلگراف و تلفن رهایی نیافته بود که امواج بی سیم، رادیو، تلویزیون و تلفن های همراه و به ناگهان اینترنت او را در بُهتی عظیم فروبرد.

## دو آفت و تهدید انقلاب: نفوذ و اختلاف

• محمد محمدیان (معاون اداری - مالی موسسه)

اگر امروز نیروهای بیگانه از جمله آمریکا جرات تجاوز به خاک کشور و انقلاب ما را ندارند و به صورت مستقیم با ما درگیر نمی شوند، به دلیل آن است که آن ها جنگ با این ملت شجاع را تجربه کرده اند و می دانند با مردمی جان بر کف روبرو هستند که جوانان آن از مرگ نمی ترسند و دفاع مقدس، رساترین واژه در قاموس ایستادگی ملت قهرمان ایران است و اما در گذشته و امروز دو مسئله بارها از سوی امام خمینی (ره) و رهبر معظم انقلاب عنوان شده و هشدارهای متعدد آنان گواه عمق نگرانی شان از این دو مسئله به عنوان خطر و آفتی است که انقلاب را تهدید می کند.

الف) در طول سالیان گذشته انقلاب اسلامی، دشمنان نظام میلیاردها دلار هزینه کردند تا در کشور ما اقدام به نفوذ در عرصه های مختلف نمایند و برای هر عرصه ای، سیاسی، اقتصادی، امنیتی، سایبری و فکری و فرهنگی اهداف مشخص خود را دارند که در زمان های مختلف از ابتدای پیروزی انقلاب تاکنون بارها و بارها در تمامی دوران تصدی دولت ها و جریان های سیاسی حاکم بر کشور تکرار شده است و وظیفه من و شما این است که هوشیار باشیم چون دشمن به هر

طریقی احتمال نفوذ و وجود دارد که گاه اشخاص در منصب های کلیدی نیز از آن غافل می باشند و خدای ناخواسته عملی را انجام میدهند که دشمن از آن بهره برداری می کند.

ب) در طول سالیان گذشته تا امروز، متوجه شده ایم که در هر برهه ای از زمان جریان های سیاسی حاکم بر کشور، بیشتر به فکر منافع جریان سیاسی خود هستند و خواسته و ناخواسته به ایجاد اختلافات دامن زده و همین اختلاف نظرها دل ملت را نسبت به هم، چرکین می کند و امروزه استکبار جهانی از جمله چیزهایی که بر آن تمرکز می کند همین وجود اختلافات در کشور است که در پیش خدا باید جواب بدهند که چرا دشمن از کنایه های صحبت های آنان، آتش تفرقه را در نظام اسلامی شعله ورتر می نماید. پس ما باید جوابگوی خون هزاران شهید جوان این مرز و بوم باشیم که همه جای دشت های سوزان جنوب و بلندی های برگرفته از برف غرب نشان از رشادت و پیروزی جوانان ایثارگر خداجو دارد که به ندای امام خمینی (ره) پاسخ داده و با اهداء خون خود درخت تنومند نظام را برافراشته نگه داشتند.

نکته آخر:

باییم با هوشیاری و پرهیز از تفرقه و دل از دنیا کردن و به دور از قدرت طلبی امانتی را که شهدای گمنام و بی توقع به ما سپرده اند، حفظ کرده و دین خود را به دنیای دیگران نفروشیم که دیر یا زود، باید گذاشت و گذشت.

منبع: نقل از کتاب همرمز بنگار تا بماند نوشته کامران عبادی

## خود مدیریتی در زمان کنکور ( قسمت دوم )

● زینت کربلایی زاده (مسئول پایه دوازدهم و دبیر زیست شناسی)

در مقاله قبلی به بررسی شرایط و تغییر در استراتژی‌های و هدف گذاری با توجه به شرایط ایجاد شده پرداختیم، در ادامه به بررسی یکی دیگر از ابزارهای خودمدیریتی در زمان کنکور می‌پردازیم. یکی از ابزارهایی که به جهت خود مدیریتی به آن نیاز داریم برنامه ریزی است؛ در مورد برنامه ریزی به موارد زیر توجه داشته باشید.

۱- در برنامه ریزی، دید بلند مدت، میان مدت، و کوتاه مدت داشته باشید؛ در واقع مسیر را در مورد تک تک درسها برای خود مشخص فرمایید.

با توجه به اینکه الان می‌توانید تحلیل درستی از وضعیت درسی از جمله نقاط قوت و ضعف خود انجام دهید، می‌توانید با ترمیم یک برنامه راهبردی در مورد هر درس، اهداف میان مدت و بلند مدت را در مورد درسها در نظر بگیرید و طبق آنها حرکت کنید.

۲- هر روز صبح قبل از شروع کارهای روزانه تمام فعالیت‌های مورد نیاز آن روز اعم از درسی یا غیردرسی را یادداشت کنید.

۳- کارهای خود را بدین شکل روی کاغذ آورید: ۱- مهم و ضروری و فوری ۲- مهم و ضروری ۳- مهم و کارهایی که مهم نیستند ولی نیاز به انجام شدن دارند. دسته بندی و الویت بندی کنید و لیست خود را به ترتیب اهمیت فهرست‌وار بنویسید.

۴- خود را شناسایی کنید، اگر لازم است که ساعت و بازه زمانی برای کارهای خود در نظر بگیرید، این کار را انجام دهید، در کنار فهرست کارها، ساعت انجام را بنویسید ولی اگر این کار ممکن است شما را کلافه، سردرگم یا ناامید کند.

خود را محدود به بازه زمانی نکنید ولی به خودتان قول بدهید که حتماً کارهای مدنظر را تا حد امکان انجام دهید.

۵- مقابل کارهای انجام شده علامت بگذارید.

۶- منعطف باشید، بدانید که بهترین برنامه، برنامه ای است که قابل تغییر نسبت به شرایط باشد. پس اگر شرایطی پیش آمده که ناچار به تغییر شدید هیچ اشکالی ندارد با خیال راحت تغییرات

لازم را انجام دهید، مهم این است که شما برنامه دارید.  
۷- در پایان هر شب کارهای انجام شده را از لیست خارج کنید و برای کارهای انجام نشده زمان مقتضی در نظر بگیرید.  
۸- نظم و انضباط فوق العاده داشته باشید:

# مکان مطالعه، مرتب بودن و دسته بندی برگه‌ها و پوشه‌ها، فایل‌ها.

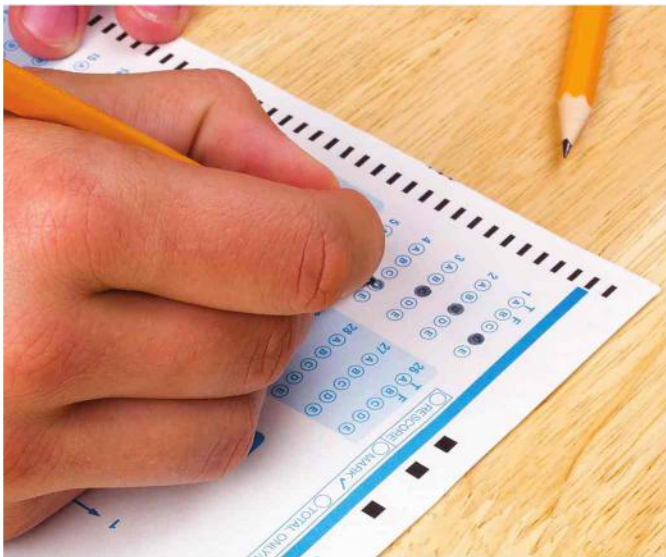
# زمان استراحت و فعالیت استفاده از وسایلی مثل موبایل، تلویزیون، ...

# تفریح‌ها و استراحت‌ها.

# دوره‌ها و مرورها.

# انجام تکالیف

# انجام تست‌ها



۹- در جهت آرامش و افزایش انرژی‌های ذهنی و بدنی خود تلاش کنید (شکرگزار باشید، خدا را عبادت کنید، دید مثبت داشته باشید، امیدوار باشید و سعی کنید که شرایط را علی‌رغم نامطلوب بودن تا حدی برای خود مطلوب تبدیل کنید، به خدا توکل کنید و بدانید وظیفه شما حداکثر تلاش است و نتیجه با خداست).

۱۰- احساسات خود را شناسایی کنید درگیر حواشی و هیاهوی ذهنی نشوید و ذهن خود را در جهت رسیدن به اهدافتان کنترل کنید.

می‌شود.

۳- برای دانش آموزانی که در خرداد ماه در یک یا چند درس سطح آنها نیاز به تلاش و آموزش بیشتر می‌باشد، در صورتی که شرایط به گونه ای بود که خطرات ابتلا به ویروس کرونا وجود نداشت در تابستان می‌توان کلاس جبرای برگزار گردد.

اگر در تابستان محقق نشد در سال تحصیلی جدید با برگزاری آزمون آغازین و تحلیل عملکرد دانش آموزان نقطه شروع آموزش را تعیین نموده و از آنجا درس را آغاز نماییم.

۴- شیوه تعیین سطح دستیابی به اهداف آموزشی در هر درس فقط توسط معلم انجام پذیرد که از سطح نیاز به تلاش بیشتر آغاز و تا خیلی خوب می‌باشد و بر اساس تحلیل شواهد جمع آوری شده فرایندی که یک بخش در کلاس‌های حضوری اتفاق افتاده است و بخش دیگر در کلاس‌های مجازی محقق شده است، تعیین می‌گردد.

## برای پایان سال تحصیلی مقطع ابتدایی چه باید کرد؟

● نقی کلارستانی (کارشناس آموزش موسسه)

در این بخش از دوهفته نامه چند نکته کلیدی درباره پایان سال تحصیلی مقطع ابتدایی با توجه به شرایط شیوع ویروس کرونا مطرح می‌کنیم.

۱- آزمون‌های عنوان آزمون پایانی که قاعده مند و طبق سنت‌های قدیمی امتحانات خرداد ماه که در گذشته برگزار می‌گردید برای کلیه پایه‌های ابتدایی برگزار نمی‌گردد.

۲- در پایه ششم در سال تحصیلی جاری هیچ نوع آزمون هماهنگ منطقه ای برگزار نمی‌گردد. برای تکمیل گزارش پیشرفت تحصیلی- تربیتی دانش آموزان مثل سایر پایه‌های ابتدایی عمل



# بدرقه تاریخی

حضرت امام «ره» در ساعت ۲۲ و ۲۰ دقیقه ۱۳ خرداد ۱۳۶۸ به ساعت رسمی ایران به علت سگته وسیع قلبی درگذشت. خبر از حال ایشان در ساعت ۷ صبح ۱۴ خرداد در اولین بخش خبری رادیو سراسری ایران به اعلام عمومی رسید. خبر درگذشت ایشان را محمدرضا حیاتی خواند، این بخش

خبری و صدای محمدرضا حیاتی یکی از معروف‌ترین بخش‌های خبری در ایران است و بارها شنیده شده است.

در وب سایت گینس از مراسم تشییع پیکر پاک امام خمینی (ره) به عنوان بیشترین تعداد شرکت کننده نام برده شده است. به نوشته گینس، ۱۰ میلیون و ۲۰۰ هزار نفر که حدود یک ششم کل جمعیت ایران بود در مراسم تشییع شرکت کردند و این مراسم به عنوان بزرگترین و پرجمعیت ترین تشییع جنازه در جهان ثبت شده است.



## زندگینامه

# امام خمینی (ره) بنیان گذار انقلاب اسلامی ایران

۱۳۰۰	۱۳۹۹/۱۲/۳	۱۳۹۷	۱۳۸۳/۲/۱۹	۱۳۸۱/۱۱/۲۰	۱۳۷۹-۷/۱	تولد شناسنامه‌ای امام
ورود به قم	شروع زندگی طلبگی در اراک	رحلت مادر	قصاص قاتل پدر	شهادت پدر	۱۳۴۱/۱۱/۲	۱۳۴۱/۸/۱۵
۱۳۴۴/۸/۴	۱۳۴۳/۱/۱۸	۱۳۴۲/۳/۱۵	۱۳۴۲/۳/۱۳	۱۳۴۲/۲/۲۸	۱۳۴۱/۱۱/۲	۱۳۴۱/۸/۱۵
سخنرانی درباره کایتولاسیون	آزادی از زندان و بازگشت به قم	دستگیری شبانه توسط ساواک و انتقال به تهران	سخنرانی تاریخی در مدرسه فیضیه در عصر عاشورا	اطلاعیه در رابطه با ایام محرم خطاب به وعاظ	تحریم رفتارندوم فرمایش شاه	اعتراض به تصویب لایحه انجمن‌های ایالتی و ولایتی
۱۳۵۷/۷/۱۰	۱۳۵۶/۸/۱	۱۳۵۰/۲/۶	۱۳۴۸/۳/۷	۱۳۴۶/۱/۲۷	۱۳۴۴/۷/۱۶	۱۳۴۴/۸/۱۱
هجرت از عراق به سوی کویت و مخالفت کویت با ورود امام	شهادت حاج آقا مصطفی خمینی	سخنرانی امام در محکومیت جشن های ۲۵۰۰ ساله	شروع تدریس ولایت فقیه در نجف	نامه به هویدا و هشدار نسبت به اعمال مستبدانه رژیم	انتقال از بورسا به عراق	اقامت در بورسا
۱۳۵۷/۲/۲۸	۱۳۵۷/۲/۱۰	۱۳۵۷/۱۱/۲۲	۱۳۵۷/۱۱/۲۱	۱۳۵۷/۱۱/۱۵	۱۳۵۷/۱۱/۱۳	۱۳۵۷/۷/۱۳
ورود به چماران	ورود به قم پس از ۱۵ سال	پیروزی انقلاب اسلامی به رهبری امام خمینی (ره)	شکست حکومت نظامی توسط امام	تعیین دولت موقت	بازگشت پیروزمندانه به ایران	هجرت به فرانسه
۱۳۶۸/۳/۱۴	۱۳۶۷/۱۱/۲۵	۱۳۶۷/۱۰/۱۱	۱۳۶۷/۴/۲۹	۱۳۶۷/۱۱/۲۶	۱۳۶۷/۹/۳۱	۱۳۶۷/۹/۳۱
رحلت حضرت امام خمینی (ره) بنیان گذار کبیر انقلاب اسلامی ایران	صدور حکم اعدام سلمان رشدی مرتد نویسنده کتاب کفرآمیز (آیات شیطانی)	ارسال نامه به گورباچف و دعوت او به مطالعه اسلام	پیام تاریخی به مناسبت حادثه مکه، قبول قطعنامه شورای امنیت برای آتش بس	نگارش وصیت نامه سیاسی- الهی	آغاز حمله رژیم بعث عراق به ایران	۱۳۶۸

تولد: روز ۲۰ جمادی  
الثانی ۱۳۲۰ ه.ق  
مطابق با ۳۰ شهریور  
۱۲۸۱ ه.ش

محل تولد: خمین

رحلت: ۱۴ خرداد  
۱۳۶۸

امام خمینی (ره) در وصیتنامه اش نوشته است: "با دلی آرام و قلبی مطمئن و روحی شاد و ضمیری امیدوار به فضل خدا از خدمت خواهران و برادران مرخص و به سوی جایگاه ابدی سفر می‌کنم و به دعای خیر شما احتیاج مبرم دارم و از خدای رحمن و رحیم می‌خواهم که عذرم را در کوتاهی خدمت و قصور و تقصیر ببپذیرد و از ملت امیدوارم که عذرم را در کوتاهی‌ها و قصور و تقصیرها ببپذیرند و با قدرت و تصمیم و اراده‌به پیش بروند." ساعت ۲۲:۲۰ شنبه شب سیزدهم خرداد ماه سال ۱۳۶۸ قلبی از کار ایستاد که میلیونها قلب را به نور خدا و معنویت احیاء کرده بود.

## دبستان پسرانه تهران (دوره دوم)

### تحویل بسته چهارم آموزشی درب منازل



در راستای آموزش‌های مجازی و حضور دانش آموزان در فضای مجازی و پرسش و پاسخ های متعدد که توسط معلمان زحمت کش پاسخ داده می شود، چهارمین بسته آموزشی تهیه و توزیع گردید، در این بسته همکاران محترم در همه درس ها از جمله قرآن، تربیت بدنی، هنر، زبان، ریاضی، فارسی و ... اقدام به دادن جزوه و تهیه سوالات متنوع نمودند تا در روز مقرر توسط رانندگان محترم سرورس ها بسته ها به دست دانش آموزان عزیز برسد.

### برنامه ریزی بازگشت



با اعلام دستورالعمل ستاد مقابله با کرونا در مورد بازگشایی مدارس در چهارچوب قوانین وضع شده بلافاصله مدیر محترم مدرسه جناب آقای کاغذچی در دفتر معلمان تشکیل جلسه دادند. در نتیجه این جلسه جناب آقای نام آور معاون آموزشی موظف به برنامه ریزی در خصوص حضور دانش آموزان در مدرسه شدند تا با برنامه ریزی توسط مسئولین پایه دانش آموزان بتوانند با سهولت و با رعایت دستورالعمل های بهداشتی در مدرسه حاضر گردند.

### بازگشت

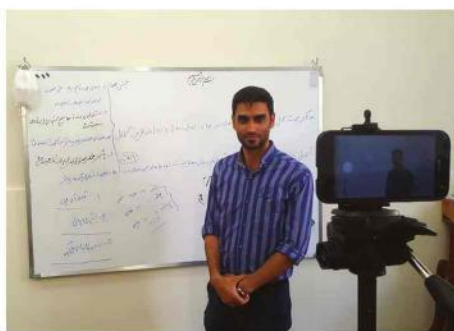
پس از برنامه ریزی انجام شده توسط مسئولین پایه و ابلاغ آن به وسیله برنامه های فضای مجازی به خانواده های محترم، دانش آموزان با رعایت کردن تمامی پروتکل های ابلاغی در مدرسه حضور پیدا کردند و معلمان آنها در کلاسها با رعایت فاصله مورد نیاز اقدام به رفع اشکال دانش آموزان عزیز نمودند.

## دبستان پسرانه تهران (دوره اول)

### سفیران سلامت

طبق هماهنگی هایی که با سفیران سلامت دبستان پسرانه دوره ۱ و ۲ انجام شد، دانش آموزان جهت قدردانی از مدافعان سلامت کشور از منازل خود سرودی را به صورت لب خوانی اجرا و ویدیوهای ضبط شده را به واحد بهداشت دبستان ارسال نمودند؛ در نهایت ویدیوها توسط جناب آقای مصطفی مسرور خسروی در مدت زمان ۴ دقیقه تهیه و تدوین گردید.

### تلاش مستمر



همکاران دبستان بی وقته در حال تدریس و رفع اشکال دانش آموزان دبستان هستند. این عزیزان از اسفندماه و با وجود مشکلات متعدد برای رفت و آمد و نبود برخی امکانات، تلاش خود را برای انجام فعالیت تدریس و رفع اشکال با هماهنگی تیم دبستان و حمایت مدیریت مجموعه کم نموده و با قوت و قدرت تا این روزهای ماه مبارک رمضان ادامه داده اند، حتی این روزها که بعضی دانش آموزان هم برای رفع برخی مشکلات به دبستان مراجعه می کنند و همکاران باید برای همه دانش آموزان وقت بگذارند، اما همه این مسائل باعث نشده که در فعالیتشان خللی ایجاد شود.



به امید روزهای بدون کرونا و بازگشت روزهای با نشاط در مدرسه

## ستاد

### آموزش پایه دوازدهم



جلسه بررسی فرایند آموزشی پایه دوازدهم، با حضور مدیرعامل محترم، معاون آموزشی و کارشناسان آموزش و مدیران، معاونین آموزشی و مسئولین پایه دوازدهم دبیرستان های دوره دوم برگزار شد.

در این جلسه موضوعاتی چون فرآیند آموزش دانش آموزان جدیدالورود و کنونی پایه دوازدهم و ارائه و بررسی راه حل های حضور در آزمون سراسری دانشگاه ها در سال جاری و سال ۱۴۰۰ مطرح گردید.

### بهبود

جلسات ساماندهی ساختار و تعدیل و بهبود کیفی نیروی انسانی به طور پیوسته در حال برگزاری می باشد.

در همین راستا جلساتی با اغلب مدیران محترم مقاطع به صورت تفکیکی برگزار گردیده است که ادامه دارد.

### ارزشیابی

جلسات بررسی عملکرد و ارزشیابی مدیران و همکاران به صورت پیوسته تداوم دارد.

### دستان خدا



به یاری پروردگار متعال و به برکت نیت خیر همکاران، مراسم افطاری ساده تا پایان ماه مبارک رمضان و با حضور گرم مردم منطقه، برگزار شد.

## دبستان پسرانه دماوند

## آغوش گرم مدرسه



پس از حمد و سپاس خداوند یکتا بخاطر نعمت سلامتی و بلا، فقر و ثروت و تمامی داده ها و نداده هایش. که هر آنچه به ما ارزانی داشته نعمت است و هر آنچه نداده حکمت.

پس از مدت ۳ ماه مدارس برای حضور اختیاری دانش آموزان جهت رفع اشکال با دستور ستاد اجرایی کرونا و وزارت آموزش و پرورش کشور بازگشایی گردید.

دبستان شهدای مولفیه اسلامی دماوند نیز در تاریخ ۲۷ اردیبهشت ۱۳۹۹ با رعایت پروتکل های بهداشتی و اطلاع رسانی و برنامه ریزی های آموزشی خاص دوران کرونایی؛ پذیرای دانش آموزان داوطلب گردید.

طبق برنامه ریزی که در شورای مدرسه انجام شد، به پیشنهاد معاونت محترم آموزشی سرکار خانم غیب الهی مبنی بر برنامه ریزی خاص این دوران و ارائه راهکارهای ویژه توسط مدیریت محترم جناب آقای قاسمی، حضور دانش آموزان جهت رعایت فاصله گذاری اجتماعی به قرار ذیل تعیین گردید؛ مقرر شد دانش آموزان دوره دوم طبق جدول زمان بندی دروس، از ساعت ۰۸:۰۰ الی ۱۱:۰۰ و دانش آموزان دوره اول از ساعت ۱۱:۰۰ الی ۱۳:۰۰ بصورت اختیاری در دبستان حضور یابند.

در این رابطه، معلمان محترم طبق جدول زمان بندی سر کلاس های درس حاضر شده و به رفع اشکال دانش آموزان حاضر پرداختند.

در پایان از زحمات مدیریت محترم، معاونت های بزرگوار، کادر اجرایی، خدمه پر تلاش و تمامی معلمان دلسوز کمال تقدیر و تشکر را می نمایم.

به امید ظهور مولایمان؛ حضرت حجت بن الحسن (عجل الله تعالی فرجه الشریف).

## دبستان دخترانه تهران

## حروف رنگارنگ



اردیبهشت دبستان است و شوق و شغف کلاس اولی ها برای برگزاری " جشن الفبا".

ذوق دارد دیدنشان؛ وقتی این پا و آن پا می کنند و با دندان های یکی در میانشان برایت دکلمه می خوانند و سرود؛ بال و پر می گشایند و انواع و اقسام پرندگان و گل و گیاه را به نمایش در می آورند تا از هنر سواد آموزششان رونمایی کنند.

شکر دارد دیدن این لحظات؛ وقتی به یاد می آوری روزهای نخستین علم آموزششان را، همان وقت ها که روزها در تقلا می نوشتن ساده ترین علائم و نشانه ها بودند و اکنون در صفحه ی مجازی دبستان این چنین ماهرانه از روی داستان هایی که به قلم خودشان نوشته اند؛ برای دوستانشان روان می خوانند.

دو هفته ای می شود که فیلم های هنرنمایی دخترکان کلاس اولی، نوبت به نوبت به دستمان می رسد تا چیده شوند در برنامه های جشن الفبای مجازی.

انبار تربیتی پر است از حروف رنگارنگ الفبایی که شوق غبار رویی جشن الفبای پر شور و حال سال گذشته را در سر دارند و ما اینجا در کلنجر با استیکرهای رنگارنگ مجازی برای زینت بخشیدن به جشن کلاس اولی ها.

باشد که در روزهای بالندگی شان؛ در جشن فارغ التحصیلی و سعادتمندیشان روزگار حقیقی به جبران آید.

## دبستان پسرانه پردیس

## حضور امن



در روز شنبه مورخه ۲۷ اردیبهشت ماه، همزمان با بازگشایی دبستان بعد از تعطیلات و ویروس کرونا گروهی از کارشناسان اداره ی بهداشت شهرستان پردیس از محیط دبستان و چگونگی رعایت پروتکل های بهداشتی بازدید به عمل آوردند که در پایان از مشاهداتشان اظهار رضایت داشتند.

همچنین با بازگشایی دبستان، ضمن برنامه ریزی هدفمند و هوشمند جهت عدم تجمع دانش آموزان، برنامه ریزی دقیق توسط شورای دبستان صورت پذیرفته تا دانش آموزان ضمن استفاده از برگزاری کلاس های رفع اشکال، سلامت آنها نیز تضمین گردد که در همین راستا دانش آموزان در بدو ورود، دست و وسایل شخصی شان مورد ضد عفونی قرار می گردد و کلاس و فضای آموزشی دبستان قبل و بعد از کلاس ها به طور کامل ضد عفونی می شود.

## برنامه ریزی جشن الفبا



در تاریخ ۲۷ اردیبهشت ماه جلسه ای با حضور مدیریت و معلمان پایه اول با دستور کار نحوه ی برگزاری جشن الفباء کلاس اولی ها برگزار گردید. که در این جلسه به بررسی پیشنهادات محتوای جشن پرداخته شد و تصمیمات لازم در این زمینه گرفته شد.

### دبیرستان دوره اول پسرانه دماوند

#### طرح سوال آنلاین



بعد از اتمام کلاس های آنلاین و ارائه بودجه بندی تدریس به والدین فرآیند ارزشیابی میان ترم دوم مطابق با برنامه ی تنظیم شده به صورت آنلاین انجام گرفت در این راستا دبیران محترم به صورت دوره ای جهت طرح سوال ها به مدرسه مراجعه کردند و به طرح سوال جهت آزمون آنلاین پرداختند .



#### مصاحبه با دانش آموزان جدید الورود

با توجه به نزدیک شدن به پایان سال تحصیلی و فرا رسیدن زمان ثبت نام دانش آموزان فرآیند جذب و ساماندهی دانش آموزان جدید الورود آغاز گردیده است



که این فرآیند شامل پیش ثبت نام توسط اولیه و ارائه اطلاعات توسط والدین در سایت مدرسه ، برگزاری آزمون تعیین سطح و انجام مصاحبه با دانش آموزان و والدین می باشد

### دبیرستان دوره اول دخترانه تهران

#### جلسات آموزشی

کار مدرسه همچنان ادامه دارد، در همه سطوح و ابعاد به همین منظور در این روزها، جلسات گروه های آموزشی به صورت حضوری و با حضور مدیریت محترم تشکیل گردید. اهم صحبتهای مطرح شده در این جلسات شامل :  
۱- نقد و بررسی فعالیت های سال گذشته  
۲- بررسی شرایط تدریس آنلاین و آموزش در فضای مجازی  
۳- بررسی برنامه های سال آینده و تصمیم گیری درباره ساعت ها و روزهای حضور همکاران  
۴- نحوه ارزشیابی پایان سال تحصیلی جاری  
۵- دریافت پیشنهادات همکاران در زمینه فعالیت های آموزشی

#### روزهای مبارک

از جاده ی شعبان گذشتیم و رمضان را با تمام وجود در آغوش کشیدیم ... در روزگاری که لحظتمان بوی هراس داشت و نفس کشیدنمان پر از التهاب، فقط نیایش سحری و دقایق روزه داری آرامان می کرد ... و آن هنگام که با لقمه ی نور افطار می کردیم گویا امید بود که در تمام شریانهای حیاتی مان جاری می شد

در تمام این لحظات با دخترانمان بودیم قدم به قدم و لحظه به لحظه در سحر با هم مناجات میکردیم و دعای روز میخواندیم گاهی نکات ناب قرآنی را دوره میکردیم و به کلام بزرگانمان گوش جان میسپردیم ما و دخترانمان مشتاقانه هر روز ختم قرآن کردیم و قرآن را واسطه ی اجابت دعاهایمان نمودیم و چه دعایی بالاتر و مهم تر از فرج در این روزها پناهمان صلوات بر محمد (ص) و اهل بیت طاهرینش (ع) بود و ما به این کهف الحصین تمسک جستیم ... و این همه همدلی و یکرنگی جز در بستر رمضان مهیا نبود ...

خدا را شاکریم که توفیق درک رمضان را روزیمان کرد و همچنین فرصت طاعت و بندگی را نصیب ما و دخترانمان نمود ... باشد که لحظه لحظه های این روزهایمان به قلم تأیید مولا و صاحبان مزین و مورد عنایت و قبول حضرت احدیت قرار گیرد ...

### دبیرستان دوره اول پسرانه تهران

#### تکمیل روند آموزشی



جلسات شورای آموزشی دبیرستان پیرامون صحبت در مورد تکمیل روند آموزش مجازی و اتمام مباحث آموزشی و همچنین هماهنگی با دبیران محترم جهت بازگشایی مدارس پس از تعطیلات کرونایی برگزار شد.

#### تمهیدات حضور



پس از اعلام بازگشایی مدارس به صورت محدود و صرفاً جهت رفع اشکال ، اولین قدمی که برای بازگشایی برداشتیم نیازسنجی دانش آموزان در دروس مختلف و برنامه ریزی دروس براساس نیازهای دانش آموزان بود.



برنامه حضور دانش آموزان بطور روزانه در کانال پایه اطلاع رسانی می شود تا از حضور افرادی که ثبت نام نکرده اند جلوگیری شود و تجمع کمتری صورت پذیرد. از جمله دیگر اقداماتی که انجام میگردد ضدعفونی روزانه کلاس ها و سطوح مدرسه می باشد.



### دبیرستان دوره دوم پسرانه دماوند

#### کلاس های آنلاین



در این دورانی که ویروس منحوس کرونا خیلی از مسائل روزمره ما را تحت تاثیر قرار داده است، سعی همکاران ما بر این بود که حتی یک روز هم آموزش تعطیل نگردد.

از این رو با برنامه ریزی هایی که صورت گرفت و با ایجاد زیرساخت های مورد نیاز جهت برگزاری کلاس های آنلاین در بستر اسکای روم تمام شرایط که ممکن بود برای تحقیق آموزشی با کیفیت تر به دانش آموزان و کسب رضایت اولیای گرامی انجام پذیرفت و با هماهنگی بین مسئولین پایه، دبیران محترم و دانش آموزان برنامه ی کلاسی آموزش آنلاین به دانش آموزان داده شده و این کلاس ها جهت تدریس و رفع اشکال این عزیزان در حال انجام می باشد.



با توجه به اعلام آموزش و پرورش جهت حضور دانش آموزان در مدرسه جهت رفع اشکال ولی به خاطر خطراتی که احتمال دارد فرزندان عزیزمان را تهدید کند این بستر که با مساعدت مدیر عامل محترم موسسه فراهم شد نیاز حضور دانش آموزان را به مدرسه به حداقل یا میتوان گفت به صفر رساند.

### دبیرستان دوره دوم دخترانه تهران

#### شب قدر در فضای مجازی

شب قدر شب میهمانی رازها است. چگونه خواب، سرزمین چشم هایمان را فتح کند، وقتی که به استقبال واژگان نور می روند؟! پنجره ها ستاره می چینند تا جوشن کبیر، با تمام عظمتش آغاز شود. شب یلدای روح است؛ یلدایی که مقیاسش زمینی نیست. یلدایی که هیچ یلدایی به ارزش یک ساعت آن هم نمی رسد حال آنکه هم وزن هزار ماه است. و در این میان، نام علی (ع) چونان خورشید، بر دریای سرخ اندوه جانمازها و شبستانها می تابد. غروب است یا شب؟ چه زود سحر در راه است. گوشه هایی از فعالیت شب قدر در فضای مجازی مدرسه را مشاهده می فرمایید:



#### میهمانان سرزده

در راستای تصمیم وزارت آموزش و پرورش، مبنی بر بازگشایی مدارس و حضور اختیاری دانش آموزان، در روز دوشنبه تاریخ ۹۹/۲/۲۹ جناب آقای خسروی بازرگ وزارت آموزش و پرورش و اداره کل آموزش و پرورش تهران به صورت سرزده از دبیرستان دخترانه دوره دوم شهدای موله اسلامی بازدید کردند؛ که در این بازدید علاوه بر دیدار با دانش آموزان پایه دوازدهم و گفت و گو با آنان، جلسه ای با کادر آموزشی و پرورشی مدرسه نیز برگزار شد.



### دبیرستان دوره دوم پسرانه تهران

#### آیه های اشک



به مناسبت فرارسیدن ایام شهادت مولای متقیان امام علی (ع) و شب های قدر ویژه برنامه ای تحت عنوان آیه های اشک در محل نمازخانه دبیرستان دوره دوم ضبط و از طریق فضای مجازی (گروه های واتس آپ، آپارات، سایت های مختلف و ...) منتشر شد. در این برنامه که به بررسی ابعاد شخصیت امیرالمومنین علی (ع) پرداخته شد، گروه سرود میقات به اجرای برنامه پرداختند. شعر خوانی و مداحی در رثای امام مظلوم علی (ع) هم اجرا و منتشر گردید. بحمداء، با استقبال خوب اولیاء گرانقدر و دانش آموزان عزیز این برنامه ها اجرا و انشالله ادامه پیدا خواهد کرد.

#### رفع اشکال



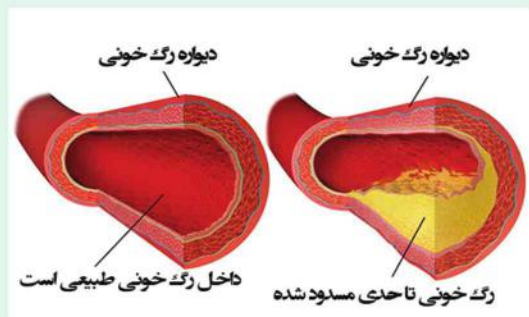
برنامه ریزی برای موضوعات آموزش و پرورش دانش آموزان در ایام کرونایی بسیار حساس تر از دیگر اوقات است.

به همین دلیل جلسات متعددی جهت هر چه بهتر مدیریت کردن این فضا برگزار گردید که در آن تمام ابعاد مورد بررسی قرار گرفت. مهمترین موضوع، حضور دانش آموزان جهت رفع اشکال درسی با رعایت پروتکل های بهداشتی بود که به دستور موسسه شروع و به تصویب رسید.

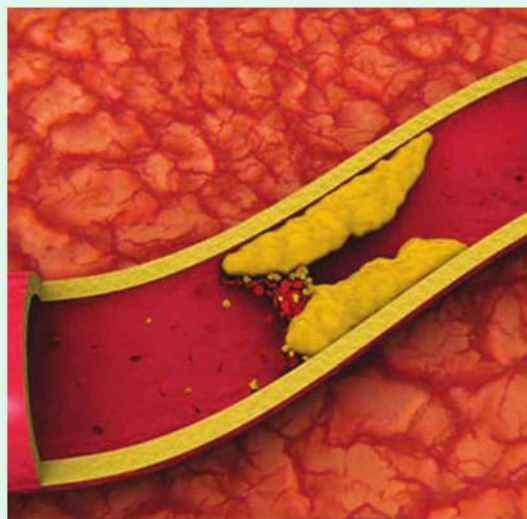
## تری گلیسرید خون چیست؟

• مصطفی مسرور خسروی

تری گلیسرید، نوعی چربی موجود در بدن است. وقتی شما بیش از حد مورد نیاز خود، انرژی دریافت می‌کنید (یا غذا می‌خورید)، این کالری اضافی به تری گلیسرید تبدیل می‌شود و در سلول‌های چربی بدن شما ذخیره می‌شود.



اما افزایش مقدار تری گلیسرید در خون می‌تواند سرخرگ‌ها را مسدود کند و به پانکراس آسیب برساند. مقدار طبیعی تری گلیسرید خون کمتر از ۱۵۰ میلی‌گرم در دسی لیتر است.



اگر مقدار تری گلیسرید بیشتر از ۲۰۰ شود، نشان می‌دهد خیلی بالاست. تری گلیسرید معمولاً در کنار سایر چربی‌های خون یعنی LDL کولسترول و HDL کولسترول اندازه‌گیری می‌شود.

## تأثیر عبادت بر سلامت روان

• علیرضا بابایی فرد (واحد مشاوره دبستان)

عبادت به هر سبک و شکلی و در هر زمانی که انجام شود قدرت تأثیرگذاری بالایی بر آرامش روح و به تبع، ذهن انسان دارد که ذهن، خود از عوامل مؤثر بر سلامتی و شادابی جسم است.

### تأثیر عبادت بر هورمون استرس

عبادت اتصال روحی بین انسان و یک منبع مطمئن ایجاد می‌کند که با ایجاد این اتصال ذهن آرام شده و آرامش حاصل، به طور مستقیم روی غددی که در بدن ترشح می‌شوند تأثیر می‌گذارد.

کورتیزول (cortisol) یا هورمون استرس در مواقعی که انسان در یک خطر واقعی قرار دارد ترشح شده و وظیفه بیدار کردن بدن برای فرار یا مواجهه در مقابل خطر را برعهده دارد. ذهن نامتعادل همواره دستور تولید کورتیزول را صادر کرده که این موضوع باعث ایجاد اختلالات جدی از جمله تپش قلب، فرسودگی استخوان، ریزش مو، پیری زودرس، پرمردگی پوست، مشکلات گوارشی و ضعف عمومی در اندام‌های داخلی و خارجی در بدن می‌شود.



عبادت با آرام کردن روح و سپس ذهن این چرخه معیوب را تسکین می‌دهد به همین دلیل افرادی که عبادت و اعمال معنوی منظم انجام می‌دهند از آرامش و شادابی خاص و همچنین انرژی جسمانی بالایی برخوردارند.

### عبادت منظم یکی از دلایل ترشح هورمون خوشبختی

از دیگر تأثیرات عبادت بر سلامت افراد می‌توان به حس خوش بینی و امیدواری پس اتصال معنوی با خداوند اشاره کرد که به اصطلاح می‌گویند دلمان قرص شده است، در این مواقع بدن هورمون سروتونین (serotonin) ترشح می‌کند.

هورمون سروتونین که نام دیگر آن هورمون خوشبختی است، خلق و خو را تنظیم کرده و سبب کاهش افسردگی، پرخاشگری و هیجانات منفی و افزایش احساس سرخوشی در فرد شده و حتی اشتها را نیز کنترل می‌کند.

### پیدا کردن نقطه آرامش برای خواب راحت

از جمله احساسات منفی‌ای که ذهن انسان را اشغال می‌کند می‌توان به حس تنهایی، رهاشدگی و پریشانی اشاره کرد انسان پس از عبادت به یک نقطه آرامش حقیقی و یک منبع حمایتی خالص، اطمینان پیدا می‌کند در نتیجه احساس و افکار منفی جای خود را به آرامشی وصف نشدنی خواهند داد.

ذهن آرام، خواب راحت را به دنبال دارد، که نتیجه آن ایجاد یک چرخه سالم خواب و بیداری توسط هورمون ملاتونین یا هورمون خواب است که باعث رشد صحیح سلول‌های مغزی و کارکرد بهتر حافظه می‌شود.

ملاتونین در افرادی که قبل از خواب به نوعی از عبادت پرداخته و ارتباط خود با منبع معنوی شان را تقویت کرده‌اند، به طور منظم و به میزان کافی ترشح می‌شود.



آیا میدانستید "لیمو" محرک حافظه است و به درمان بی‌خوابی کمک می‌کند.

## سواد بدنی (قسمت اول)

• علی عزیزاده ( مربی تربیت بدنی دبستان پردیس )

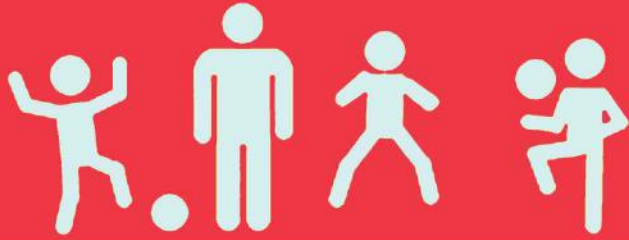
پدیده ای است به نام سواد بدنی که ترجمه ی واژه physical literacy میباشد. سواد بدنی به معنای درک افراد از قابلیت های بدن، انگیزه انجام فعالیت بدنی و توانایی انجام فعالیت بدنی است. ما انواع سواد از قبیل سواد ادبیات، ابزار، سخت افزار و نرم افزار را داریم. سواد دیگری هم داریم که در مورد بدن انسان می باشد که به اشتباه به نام سواد حرکتی رواج پیدا کرده است. اگر ما پدیده سواد بدنی را به نام سواد حرکتی بشناسیم برخی از ویژگی های آن را محدود کردیم یعنی بدن را به حرکت فرو کاستیم، حرکت از ویژگی های بدن میباشد که بدن به حرکت عمومیت دارد.

سواد بدنی شامل (شناخت، انگیزه و فعالیت) می باشد، در صورتی که اگر آن را یک سواد حرکتی ببینیم جنبه هایی از آن را حذف کرده و کنار گذاشته ایم به همین جهت بهتر است به نام صحیح این پدیده دقت کنیم.

### حال خود این پدیده بیانگر چیست؟

پدیده اشاره به این دارد که ما وقتی فرزندانمان را تربیت می کنیم و آنها را نسبت به هر موضوعی با سواد می خواهیم مثال در مورد تکنولوژی، از چگونگی حرکت در شهر از منطقه ای به منطقه ای دیگر و یا در مورد کتاب ها و زبان انگلیسی و... باید ( دانش، انگیزه و فعالیت کافی) را در آن ایجاد کنیم که نسبت به بدن خود آگاه باشد، در مورد اینکه بتواند از بدن خود برای انجام و رسیدن به مقاصد خود استفاده کند و انگیزه لازم را داشته باشد و دانش آن را هم بدست آورد به این ترتیب ما توانسته ایم زمینه ی مساعدی برای یک زندگی سالم را برای دانش آموزان خود فراهم کنیم.

## Physical literacy



توسعه دادن سواد حرکتی به همکاری همه ی افراد از جمله اولیا، پرسنل مدرسه، مسئولان محلی و شهر نیاز دارد.

در دوران کودکی تا قبل از سنین مدرسه، مهم ترین افرادی که وظیفه ی رشد سواد حرکتی را برعهده دارند، والدین یا سرپرستان هستند، چرا که این دوره مرحله ای بحرانی در پایه گذاری سواد حرکتی است. والدین یا سرپرستان فرصت های زیادی را در اختیار نوجوانان قرار می دهند و آن ها را برای حرکت و ورزش در منزل و بیرون تشویق می کنند.

زمانی که کودک به مدرسه می رود، گروه جدیدی از افراد شاخص به انجام وظیفه می پردازند. این گروه همان معلمان هستند. همه ی معلمان، اعم از معلمان آموزش ابتدایی و معلمان تربیت بدنی، باید اهمیت و ارزش سواد حرکتی را بشناسند و بدانند که وظیفه ی آن ها در برنامه های تربیتی و آموزشی اهمیت ویژه ای دارد.

( ادامه دارد )

## آموزش عکاسی

• رضا شریفی ( عکاس مطبوعات و همکار دبیرستان دوره دوم پسرانه تهران )

پس از چاپ مطلبی در مورد آموزش عکاسی در شماره پیشین دو هفته نامه ( سبک های عکاسی ) که توسط دوست و همکار گرامی و ارجمندم جناب آقای حامد توسلی ( کارشناس هنر موسسه ) به نگارش درآمده بود؛ ضمن تشکر از آن استاد عزیز با توجه به اهمیت مطلب و جدید بودن آن، لازم دانستم با اجازه ایشان در چپه های جدیدی برای گفتگو پیرامون این حوزه بگشایم و در شماره های آتی به ارائه موضوع به صورت کاربردی تر و مطابق با استانداردهای عکاسی فعالیت های فرهنگی و مدارس، بپردازم:

مهارت خاصی لازم نیست و برای بازبینی آن به ابزار خاصی احتیاج نداریم و رویت تصاویر زمان زیادی از ما نمی گیرد؛ این ابزار با پیشینه ای نزدیک به ۲۰۰ سال، تا به امروز به درجه ای از تکامل رسیده که همراه همیشگی انسان شده و با استفاده از آن می توان ساده ترین و احساسی ترین لحظات خانوادگی تا پیچیده ترین و حرفه ای ترین تصاویر را ثبت کرد. این دامنه تنوع پوشش تصویری در فرایند توسعه دوربین عکاسی باعث شده تا همگان، علاقمند به ثبت و ارائه عکس از موقعیت های مختلف باشند و این علاقمندی تا جایی پیش رفته که در این زمینه سایت های فوق العاده حرفه ای برای ارائه عکس ایجاد شده و روزانه میلیون ها عکس در این سایت ها به اشتراک گذاشته می شود.

عکاسی مانند هر وسیله بیانی دیگری، زبان خاص خودش را دارد؛ آموختن این زبان به ما کمک می کند تا از طریق عکس هایی که می گیریم، فکرها و جهان اطرافمان را بیان کنیم.

هر اثر هنری دارای دو بخش است: فرم و محتوا

فرم همان چیزی است که به وسیله حواس ما قابل دریافت است.

یک قطعه موسیقی را با گوش می شنویم، نقاشی و عکس را با چشم می بینیم و مجسمه را می توانیم هم ببینیم و هم لمس کنیم.

اما محتوا، درونمایه یک اثر هنری است، محتوا، اندیشه و پیامی است که در اثر وجود دارد.

هر یک از این دو بخش دارای پیچیدگی های فراوانی هستند و کتابهای زیادی در مورد آنها نوشته شده است ...

ادامه دارد ...

انسان، یگانه موجود اندیشمند، بیش از ۵۰۰۰۰ سال پیش، اقدام به ثبت تجربیات خود بر روی دیواره غارها نمود و شاید هدف او از این ثبت ها انتقال تجربیات به نسل های آینده و به نوعی جاودانگی نسل بشر بوده است.

تمایل به جاودانگی و دیده شدن در دنیای مدرن امروز نیز به شدت بین جوامع بشری به چشم می خورد و انسان امروزی به طرق مختلف مانند موسیقی، نقاشی و ... اقدام به بروز احساسات و ثبت آن می نماید تا موجبات حس جاودانگی را برای خود فراهم کند.

یکی از سهل الوصول ترین ابزارها برای ثبت لحظات و ماندگار شدن در هر لحظه، دوربین عکاسی می باشد. زیرا برای استفاده از آن

## من را بهتر بشناسید ...

• مجید اشکبازی  
(معاون اجرایی دبستان دوره اول پسرانه تهران)

## در مسیر تعالی



اینجناب مجید اشکبازی در دی‌ماه سال ۱۳۶۳ در شهرستان رامسر در خانواده‌ای مذهبی و معتقد متولد شدم.

از آنجایی که پدرم در نیروهای مسلح خدمت می‌کرد، دوران کودکی و نوجوانی را در استان های سیستان و بلوچستان، تهران و شهرهای شمالی کشور سپری نمودم.

تحصیلات تکمیلی را در رشته مدیریت جهانگردی و سپس روابط عمومی (شاخه افکارسنجی اجتماعی) در دانشگاه کیش گذراندم.

کارم را ابتدا به عنوان نماینده هلال احمر در ستاد معین استان‌ها در زلزله بم شروع کردم و سپس به مدت دو سال در بخش اورژانس بیمارستان مشغول به کار شدم.

همچنین مدتی به عنوان مدیر داخلی هتل بزرگ داریوش و هتل اسپادانا در جزیره کیش فعالیت نمودم و پس از آن به مدت ۵ سال در مجموعه بزرگ رایبسون در تهران به عنوان مدیر قراردادها فعالیت می‌کردم.

مفتخرم که فعالیت فرهنگی بنده در سال ۹۲ و در موسسه فرهنگی شهدای موفقه اسلامی آغاز شد.

در این سال‌ها در بخش های روابط عمومی و انضباطی و پشتیبانی و اجرایی دبستان پسرانه مشغول به فعالیت بودم که بحمدالله تا کنون ادامه دارد.

تمام تلاشم در این سال‌ها بر این بوده که در راه رضای خدای متعال و رهنمودهای رهبر معظم انقلاب قدم بردارم و وجدان کاری را سرلوحه کار خویش قرار دهم.

امید است خدمتکار لایقی برای دانش آموزان اهالی فرهنگ و علم و قلم باشم.

ان‌شاا...

## چشمه سار معرفت

### تعلیم و تربیت دینی از نگاه دکتر شهید بهشتی

از نظر دکتر بهشتی چالش ها، موانع و آسیب های تعلیم و تربیت دینی کدامست؟

#### دوستان و همسالان

تاثیر همسالان و دوستان در رشد شخصیت و رفتار کودکان مقام دوم را دارد. دوستان و همسالان می توانند برخی از رفتارها را در کودکان تقویت نمایند یا تغییر دهند. (۱) به همین دلیل، والدین باید در انتخاب دوست برای فرزندانشان مشارکت فعال داشته باشند.

آنان به حکم طبیعت به دنبال همبازی و رفیق می روند. اگر خانواده برای آنان همبازی و رفیق متناسب با معیارهای تعلیم و تربیت اسلامی تامین نکند سراغ دوستان فاسد می روند و تلاش خانواده در تربیت آنها خنثی یا کم اثر می شود. (۲)

#### رسانه ها

نقش رسانه ها بویژه رسانه های جمعی سمعی و بصری در تکوین شخصیت آحاد جامعه بخصوص جوانان و نوجوانان نقشی غیرقابل انکار است.

این رسانه ها با استفاده از ابزارهای هنری در شناخت، نگرش و رفتار دانش آموزان اثر می گذارند، متولیان تعلیم و تربیت، باید با توجه به میزان اثرگذاری این رسانه ها از آنها بهره گیری نمایند و از انحصار در استفاده از ابزارهای نوشتاری خارج شوند. (۳)

باتوجه به تنوع و اثرگذاری رسانه ها چنانچه آنها هماهنگ با برنامه ریزی های نهادهای تربیتی گام بردارند می توانند نقش بسیار مثبتی را برای رسیدن به اهداف تربیتی ایفا کنند. در غیر این صورت آسیب زا می باشند و فرآیند تربیت را مختل می نمایند: شهید

بهشتی با اذعان به این مهم می گوید:

” هر قدر برگوش او (دانش آموز) بخوانیم (تبلیغ کنیم) او یک خبر در روزنامه می خواند، یک تصویر در روزنامه می بیند، یک گزارش در تلویزیون می بیند، یک فیلم در فلان جا می بیند از زندگی دیگران و وضع دیگران و شکل کار دیگران مطلع می شود و دلش در خانه دیگران است.“ (۴)

۱- روانشناسی کودک، ص ۱۶۵

۲- نقش آزادی در تربیت کودکان، ص ۱۴۰

۳- پایدها و نیایدها، ص ۱۲۲

۴- همان، ص ۳۸

## معرفی کتاب

### خبرنویسی پیشرفته به زبان ساده

«خبرنویسی پیشرفته به زبان ساده» نوشته دکتر احمد توکلی، کتابی به زبان ساده برای آموزش اصول خبرنویسی پیشرفته است. کتاب در دو بخش نوشته شده است.

بخش اول کتاب به ما آموزش می دهد چگونه در فرایند کار خبری، گلیم خود را از آب پیرون بکشیم و با ابتدائیات و مسائل پایه خبرنویسی و خبرنگاری آشنا شویم و بخش دوم به ما کمک خواهد کرد تا در برخورد با رویدادهای خبری حرفه ای تر عمل کرده، توانایی های خبرنگاری خود را ارتقاء دهیم در واقع در بخش دوم شما با ساختارهای پیشرفته تر خبر روبه رو هستید.

در آخر فصول هم تمریناتی برای دانشجویان آمده است که انجام آنها بسیار در آموختن اصول کتاب موثر خواهد بود. این تمرین ها کاملاً هدفمند و با توجه به موضوعات هر بخش، طراحی شده است و به مخاطب علاقه مند کمک می کند تا به درک درستی از موضوع در حوزه عمل دست یابد. از معرفی دیگران:

نویسنده گویا از اصول داستان نویسی خوب مطلع بوده. او در یک کتاب که آکادمیک به نظر می رسد، پازلی از داستان های تودرتو ساخته؛ در میان یک روایت ناگهان خواننده را به داستان قبلی بر می گرداند. نشری خودمانی دارد که باعث تمایز کتابش از سایر کتاب های علمی شده است. مثلاً اصلاً تعجب نکنید اگر پاراگراف اول یکی از فصل های کتاب چنین جمله ای بخوانید: «پس سعی کنید، در جریان تهیه خبر و خبرنگاری به زندگی لگد زنید!»

#### قسمتی از متن کتاب

خبر هنگامی که تنظیم شد، باید قبل از آن که شلاق دبیر و سردبیر بر تن و بدنش فرود آید، به دست شما نوازش شود.

بنابراین دست به کار شوید و خبر خودتان را اولاً درست بنویسید و در ثانی دوباره و دوباره آن را بخوانید.

آن را اصلاح مجدد کنید، کم و زیاد کنید.

واژه ها را تغییر دهید، اگر ممکن است با صدای بلندتر مطلب خودتان را بخوانید و به آهنگ جملات توجه کنید.