



فرارسیدن ماه رمضان،
ماه عبودیت و بندگی
مبارک باد



دو هفته نامه اطلاع رسانی، آموزشی و پرورشی - سال چهارم - شماره پنجاه و پنجم - دوشنبه ۲۳ فروردین ۱۴۰۰ - ۲۹ تیر ۱۴۲۲

موسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی

قدرت واژگان

نگاهی به فرآیند یادگیری زبان انگلیسی
در مدارس شهدای مؤتلفه اسلامی



بوی رمضان

ماه رمضان ، ماه مهمانی خدا اومده روزها و شبهاش رو از دست ندیم
یاد همه‌ی اونایی باشیم که حسرت گرفتن یک روز روزه اش رو دارن اونایی که مریضند و الان در انتظار اتاق عملند ، جانباز های عزیزمون که با برگشتن به خاطرات قبل ، دلشون پر میکشه برای روزهایی که تو جبهه بودن و موقع ماه رمضان چه سحری ها و افطاری هایی می خوردن و چه طوری می جنگیدن و حالا در زمان صلح ، قادر به گرفتن یک روز روزه نیستن ...
یاد اونایی بیفتیم که شاید تا چند روز پیش کنارمون بودن و حالا نیستن
یاد همه اونایی که حسرت این ماه در دلشونه ... همه رو قبل افطارتون یاد کنید
پاک کنیم خودمون رو و وارد این ماه بشیم، قراره بریم مهمونی ، کینه ای از کسی تو دلمون هست بزاریمش کنار ، خیلی وقته سراغی از دوستی نگرفتیم بایه تلفن شادش کنیم ، قرضی داریم ادا کنیم ، و خلاصه یادمون باشه داریم یا به خونه ی کی میزاریم ، نکنه صاحبخونه رو برنجونیم هر چند که خیلی بزرگواره ، ولی ما مهمونای خوبی براش باشیم.
ما رو هم از دعای خیرتون بی نصیب نکنید
التماس دعا

آمد رمضان

آمد رمضان و عید با ماست
قفل آمد و آن کلید با ماست
بریست دهان و دیده بگشاد
وان نور که دیده دید با ماست
آمد رمضان به خدمت دل
وان کس که دل آفرید با ماست
در روزه اگر پدید شد رنج
گنج دل ناپدید با ماست
کردیم ز روزه جان و دل پاک
هر چند تن پلید با ماست
روزه به زبان حال گوید
کم شو که همه مرید با ماست
چون هست صلاح دین در این جمع
منصور و ابایزید با ماست

مولانا

سلامت

به کودکان باج ندهید



گاهی والدین در مواجهه فرزندشان با دیگر همسن و سالان ممکن است متوجه بشوند که کودکان نسبت به بقیه خلاقیت کمتری در یک مورد مشابه از خود بروز می دهد.
با تعریفی که ...

ادامه در صفحه ۱۰

معرفی کتاب

ملیکا، مام خورشید عدالت



اسمین توکلی // تصویرگر: مهرداد شاهوردی

ادامه در صفحه ۱۲

صاحب امتیاز:

نشریه داخلی موسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی

مدیر مسئول: حسین حائری زاده

سرمدبیر: وحید نوروزی

مدیر اجرایی: سید حسن صدری

صفحه آرایی و گرافیک: وحید نوروزی

دبیران گروه ها:

گروه آموزشی، پژوهشی: نقی کلارستانی (نوری)

گروه ورزش: وحید کثیری

گروه سلامت: مصطفی مسرور خسروی

همکاران تحریریه:

زینب کلاتری، مرضیه رستگار، زهرا شاهویسی، منیره صداقت

رضا صادقی، حمیدرضا عقیقی، سعید مرتضوی، مصیب کریمی،

مهدی خانه مسجیدی، محمدجواد مقدمی

با تشکر از مدیران، معاونین پرورشی و آموزشی

و روابط عمومی مقاطع شهدای مؤتلفه اسلامی



افتخار آفرینی دانش آموزان دبیرستان دوره اول دخترانه

به حول قوه الهی امسال نیز دختران عزیزمان در دبیرستان دوره اول شهدای مؤتلفه اسلامی همانند سالهای گذشته با همت و تلاش خود در مسابقات فرهنگی و هنری منطقه ۱۲ و مسابقات فرهنگی و هنری کانون های تربیتی سراسر کشور موفق به کسب رتبه های برتر در رشته های مختلف شدند .

| رتبه | رشته | نام و نام خانوادگی |
|------|---------------------|-------------------------------|
| ۱ | ویدئوکست | فاطمه علیرضایی |
| ۲ | مداد رنگی | مریم پهلوان حسینی |
| ۳ | دبیرستان دوره اول | مستند(تقدیر از مدافعان سلامت) |
| ۴ | نماهنگ | محدنه حاجیان |
| ۵ | ویدئوکست | ستایش آزادی |
| ۶ | داستان | زهرا قوامی |
| ۷ | گوش | زهرا دلاوری اصل |
| ۸ | پویانمایی | زهرا پرومندی |
| ۹ | نمایش عروسکی دستکشی | پرینا دماوندی نیا |
| ۱۰ | آبرنگ | فاطمه سادات پاکزادیان |
| ۱۱ | نستعلیق | ریحانه بهروزی شاد |
| ۱۲ | پادکست | ثنا رحمتی |
| ۱۳ | طراحی مداد | زهرا علی شیروانی |
| ۱۴ | کاغذ و تا | محدنه بهرامی فر |
| ۱۵ | چرم دوزی | فرناز قربانی |
| ۱۶ | بدلیجات | نرگس همتی |
| ۱۷ | قلم گویی | سنا بیگی |
| ۱۸ | مجریگری | نازنین زهرا شهراپی فراهانی |
| ۱۹ | سفره آرایشی | فاطمه دلفانی |
| ۲۰ | عروسک سازی | حنانه خوشرو |

افتخار آفرینی دانش آموزان دبیرستان دوره دوم دخترانه

همچنین دختران عزیزمان در دبیرستان دوره دوم شهدای مؤتلفه اسلامی نیز همانند سالهای گذشته در مسابقات فرهنگی و هنری منطقه ۱۲ و مسابقات فرهنگی و هنری کانون های تربیتی سراسر کشور موفق به کسب رتبه های برتر در رشته های مختلف شدند .

| رتبه | رشته | نام و نام خانوادگی |
|------|----------------|--------------------|
| ۱ | طراحی بروشور | مریم وزیر آبادی |
| ۲ | فیلمنامه نویسی | میبنا دوستعلی |
| ۳ | پادکست | محدنه آقاسی |
| ۴ | ویتری | فاطمه کرد کاظمی |
| ۵ | طراحی مداد | محدنه رادک |

از خداوند متعال توفیقات روز افزون دخترانمان را خواستاریم و امید داریم به زودی شاهد حضور و درخشش همه عزیزانمان در عرصه های مختلف علمی، فرهنگی و قرآنی و ... باشیم.

با انجام این کارها از برکات ماه رمضان بهره مند شوید



به بچه ها قرائت قرآن و نحوه نماز خواندن را یاد دهید و برایشان داستان های دینی و قرآنی بخوانید



قرآن را با تامل بیشتر در معانی آیات آن قرائت کنید و برای این کار از یک تفسیر روان قرآن کمک بگیرید



رمضان ماه انفاق است، پس هر طور که می توانید در طرح های کمک به نیازمندان شرکت کنید



از سحرهای ماه رمضان با خواندن ادعیه، مناجات و نماز شب استفاده کنید



رمضان ماه استغفار است، پس تصمیم بگیرید اعمال و رفتار بد گذشته را کنار بگذارید



با نماز جماعت، ذکر توسل و قرآن خوانی خانوادگی، خانه را به مسجد تبدیل کنید



هزینه افطاری های فAMILI را به افراد بی بضاعت بدهید



نماز قضا برای خودتان یا پدر و مادران، اگر از دنیا رفته اند بخوانید



سخنرانی ها و مناجات های آنلاین یا ضبط شده را گوش دهید

توصیه هایی غذایی برای ماه رمضان

سحری

خوردن کامل وعده سحری خوردن سحری

گنجانیدن سبزی و سالاد در وعده غذایی در وعده غذایی

پرهیز از خوابیدن بلا فاصله بعد از خوردن سحری پرهیز از خوابیدن بلا فاصله بعد از خوردن سحری

پرهیز از مصرف نوشابه و غذاهای آماده ناسالم پرهیز از مصرف نوشابه و غذاهای آماده ناسالم

پرهیز از مصرف غذاهای چرب و شور پرهیز از مصرف غذاهای چرب و شور

افطار

جلوگیری از تندخوری و پرخوری جلوگیری از تندخوری و پرخوری

پرهیز از مصرف بیش از حد شیرینی پرهیز از مصرف بیش از حد شیرینی

مصرف غذاهای سبک و داغ مثل سوپ مصرف غذاهای سبک و داغ مثل سوپ

پرهیز از مواد غذایی خیلی سرد یا خیلی داغ پرهیز از مواد غذایی خیلی سرد یا خیلی داغ

داشتن تنوع غذایی داشتن تنوع غذایی

از افطار تا سحر

خوردن میوه و آجیل خوردن میوه و آجیل

مصرف لبنیات و پروتئین مصرف لبنیات و پروتئین

نوشیدن آب نوشیدن آب

عدم مصرف دخانیات عدم مصرف دخانیات

مسواک زدن قبل از خواب مسواک زدن قبل از خواب

قدرت واژگان

فرآیند آموزش زبان انگلیسی در مدارس شهدای مؤتلفه اسلامی

• کارشناسی آموزش مؤسسه

قبل از تبیین فرآیند آموزش زبان انگلیسی در مدارس تحت پوشش مؤسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی فرازهای مرتبط با این فرآیند که در سند رشد و توسعه مؤسسه در خصوص آنها تصریح شده است را مرور خواهیم نمود در بند ۱۱ این سند، یکی از گزاره‌های ارزشی نظام تعلیم و تربیت رسمی و عمومی مؤسسه شهدای مؤتلفه اسلامی، به شرح زیر ذکر گردیده است:

۱۱- اهمیت زبان و ادب فارسی و زبان و ادب قرآنی (عربی) و زبان و فرهنگ بین‌المللی در تعلیم و تربیت.

همچنین در ذیل بند ۵ و تحت عنوان اهداف کلان سند رشد و توسعه آمده است:

۴-۵) روزآمد کردن محتواها، نظام‌ها، روش‌ها و ابزارهای آموزشی و تربیتی مدارس تحت پوشش، مبتنی بر تحولات ملی و جهانی.

۵-۵) تربیت رهبران، مدیران و نخبگان آینده ایران و جهان در مدارس تحت پوشش، جهت تحقق تمدن نوین اسلامی.

هدف از آموزش موثر و کارآمد زبان‌های خارجی و بویژه زبان انگلیسی به دانش‌آموزان عزیز، پرورش دانش‌آموز تراز انقلاب اسلامی است که در بند ۱-۳ سند رشد و توسعه بخشی از ویژگیهای او آمده است:

دانش‌آموز تراز انقلاب اسلامی باید از نظر ایمانی، مومن به همه متعلقات ایمان، متعهد و استوار و تحول‌خواه و تحول‌گرا باشد. از نظر علمی، انسانی خلاق، فکور، مبتکر و اهل ایده و از نظر اخلاقی متعهد، خوش خلق، خوش قول، اهل تعاملات اجتماعی و آماده برای ورود به زندگی اجتماعی باشد.

بنابراین در ذیل نظام جامع هماهنگ و به هم پیوسته برنامه ریزی و اقدامات جامع زیر صورت گرفته است:

۱) جذب و گزینش آموزگاران و مربیان و دبیران زبان انگلیسی.

۲) طراحی نقشه راه و راهبردهای اساسی.

۳) طراحی، تدوین و تولید محتواهای مورد نیاز و ارتقاء بخشی.

۴) طراحی نظام‌های ارزشیابی پیشرفت تحصیلی.

۵) نظارت و رصد فعالیتهای و فرآیندهای صورت پذیرفته در مدارس.

۶) ارتباط و تعامل سازنده در خصوص زبان انگلیسی.

ذکر و یادآوری این فرازها از سند رشد و توسعه، تبیین بستر مورد نیاز و تشریح ضرورت‌های آموزش زبان‌های خارجی می‌باشد. در ادامه به تشریح نکات تخصصی در این خصوص خواهیم پرداخت:

در یادگیری هر زبانی چهار مهارت زیر وجود دارد که ترتیب یادگیری مهارت‌های چهارگانه بصورت زیر است:

۱) مهارت شنیداری: (Listening)

۲) مهارت گفتاری: (Speaking)

۳) مهارت خواندن: (Reading)



۴) مهارت نوشتاری: (Writing)

مهارت‌های شنیداری و خواندن اصطلاحاً **Receptive** (دریافتی) نامیده می‌شوند.

مهارت‌های گفتاری و نوشتاری اصطلاحاً **Productive** (تولیدی) نامیده می‌شوند.

در آموزش امروزی و مدرن زبان‌های خارجی در جهان، یادگیری واژگان از آنچنان اهمیت و ضرورتی برخوردار است که واژه آموزشی خود را در سطح اهمیتی مانند مهارت‌های چهارگانه قرار داده است و اگرچه واژگان در بطن آن مهارت‌ها موجود است ولی به لحاظ اهمیتی که دارد با نگاهی خاص و مجزا نیز به آن پرداخته می‌شود.

ما در در مؤسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی بمنظور پایه‌گذاری ساختاری محکم در آموزش واژگان، این بخش از آموزش زبان را به سبکی انجام داده ایم که زیربنای شکل‌گیری مهارت‌های چهارگانه باشد. به این منظور طراحی نقشه راه و تدوین برنامه‌ای برای آن مقصود در دستور کار قرار گرفته است. در این راستا از ابتدای پایه چهارم دبستان تا انتهای پایه دوازدهم تعداد ۶۰ جلد دفترچه واژگان به شرح زیر تهیه و تدوین گردیده است:

در مقطع دوره دوم دبستان یعنی:

پایه‌های چهارم، پنجم و ششم در طول هر سال تحصیلی تعداد ۶ جلد دفترچه واژگان:

(شامل ۳۶۰ واژه برای پایه چهارم، ۴۸۰ واژه برای پایه پنجم و ۵۴۰ واژه برای پایه ششم)

تدوین، چاپ و در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌گیرد که ترکیب محتوای آنها، واژگان کتاب زبان ترمی دانش‌آموزان می‌باشد و به شرح زیر است:

پایه چهارم، سه کتاب: Milestone (A)

Smart English (B) Milestone (۱)

پایه پنجم، سه کتاب: Smart English (۲)

English (۳) Smart English (۴)

پایه ششم، سه کتاب: Smart English (۶)

English (۵) Smart English (۶)

(۳) اصطلاحات انگلیسی (Idioms and Expressions)

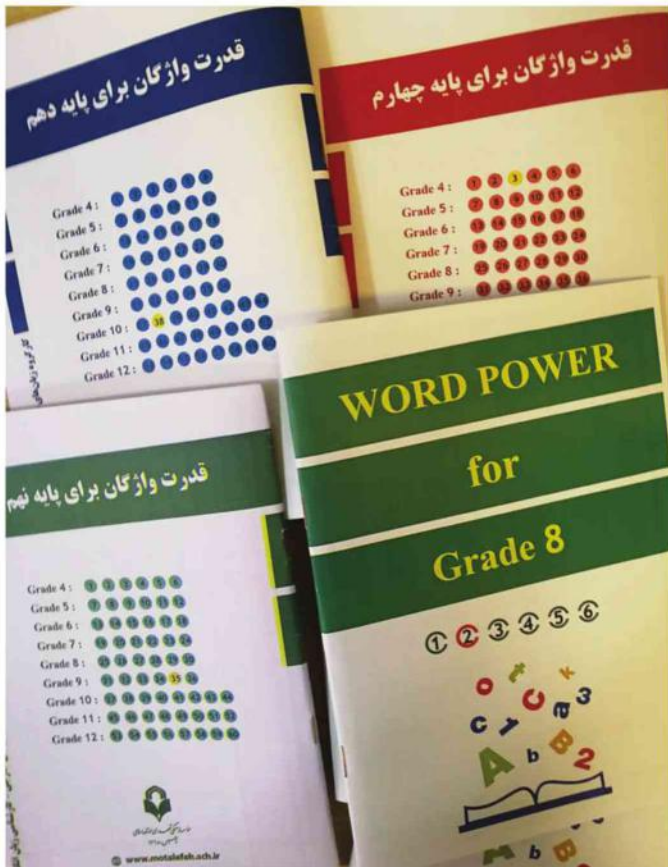
(۴) افعال عبارتی (Phrasal Verbs)

(۵) واژگان PET و FCE کمبریج

پس از دفاتر واژگان و در مرحله بعدی وارد بخش آموزش خواندن و درک مطلب خواهیم شد که در آن قسمت نیز بطریق مشابه در قالب دفترچه های Reading تولید محتوی گردیده و در اختیار دانش آموزان عزیز قرار خواهد گرفت.

لازم به ذکر است که ارتباط تنگاتنگی بین دفاتر واژگان و دفاتر Reading وجود دارد که در راستای آن کارکرد واژگان در قالب متن مطالعه، بررسی و تمرین خواهد شد.

در ادامه برنامه تدوین شده و بمنظور تقویت مهارت نوشتاری دانش آموزان، در قالب دفترچه های Writing تدوین خواهد گردید که طی این مرحله، دانش و مهارت لازم برای تحقق نوشتاری صحیح و علمی آموزش داده خواهد شد.



در گامی دیگر و بمنظور تقویت مهارت شنیداری دانش آموزان، دفترچه های Listening بهمراه فایل های صوتی مرتبط و مورد نیاز تدوین و ارائه خواهد شد که مهارت شنیداری از پایه تا سطح پیشرفته آموزش داده خواهد شد.

و در مرحله مربوط به آموزش مهارت گفتاری نیز دفترچه های آموزش Speaking تدوین و ارائه خواهد گردید که کاربرد کلیه موارد و مفاد آموزش داده شده در گفتار تبیین گردیده و آموزش داده خواهد شد.

امیدواریم که با استعانت از توفیقات تامه الهی و توجهات ویژه امام عصر حضرت صاحب الزمان (عج) توفیق فراهم نمودن بستر مناسب برای تقویت و شکوفایی دانش زبانی عزیزان دانش آموز را داشته باشیم. ان شاء الله.



در مقطع دوره اول دبیرستان یعنی:

پایه های هفتم، هشتم و نهم در طول هر سال تحصیلی تعداد ۶ جلد دفترچه واژگان (شامل تعداد ۷۸۰ واژه برای پایه هفتم، ۹۰۰ واژه برای پایه هشتم و ۹۶۰ واژه برای پایه نهم) تدوین، چاپ و در اختیار دانش آموزان قرار می گیرد که ترکیب محتوای آنها عبارتند از:

- پایه هفتم : واژگان کتاب درسی و کتابکار و کتب کمک آموزشی + واژگان سطح Starter از YLE کمبریج.
- پایه هشتم : واژگان کتاب درسی و کتابکار و کتب کمک آموزشی + واژگان سطح Mover از YLE کمبریج.
- پایه نهم : واژگان کتاب درسی و کتابکار و کتب کمک آموزشی + واژگان سطح Flyer از YLE کمبریج.

در مقطع دوره دوم دبیرستان یعنی:

پایه های دهم، یازدهم و دوازدهم، در طول هر سال تحصیلی تعداد ۸ جلد دفترچه واژگان (شامل ۲۰۰۰ واژه برای پایه دهم، ۲۴۰۰ واژه برای پایه یازدهم و ۲۴۰۰ واژه برای پایه دوازدهم) تدوین، چاپ و در اختیار دانش آموزان قرار می گیرد که ترکیب محتوای آنها، عبارتند از:

- پایه دهم:
- (۱) واژگان کتاب درسی و کتابکار و کتب کمک آموزشی
- (۲) واژگان ضروری برای درک مطلب (Essential words for reading) (Comprehension)
- (۳) اصطلاحات انگلیسی (Idioms and Expressions)
- (۴) افعال عبارتی (Phrasal Verbs)
- (۵) واژگان KET کمبریج

پایه یازدهم:

- (۱) واژگان کتاب درسی و کتابکار و کتب کمک آموزشی
- (۲) واژگان ضروری برای درک مطلب (Essential words for reading) (Comprehension)
- (۳) اصطلاحات انگلیسی (Idioms and Expressions)
- (۴) افعال عبارتی (Phrasal Verbs)
- (۵) واژگان KET و PET کمبریج

پایه دوازدهم:

- (۱) واژگان کتاب درسی و کتابکار و کتب کمک آموزشی
- (۲) واژگان ضروری برای درک مطلب (Essential words for reading) (Comprehension)

دبستان پسرانه تهران (دوره اول)

جلسه انجمن اولیاء و مربیان



در هفته پایانی اسفند ماه جلسه انجمن اولیاء و مربیان با حضور اکثریت اعضا انجمن و مدیرعامل محترم موسسه برگزار گردید. در این جلسه مدیریت دبستان گزارشی از نتایج نظرسنجی و میزان رضایت‌مندی اولیاء از فعالیت‌های آموزشی - تربیتی دبستان ارائه نمودند. پس از آن اعضا انجمن به بیان نقطه نظرات خود در جهت رفع برخی مشکلات پرداخته و مدیر عامل محترم ضمن استماع نقطه نظرات اعضا انجمن، مسیر روبه جلو و هدفمند آموزش و تربیت دانش آموزان با هدف تربیت انسان تراز انقلاب اسلامی را تشریح نمودند. در پایان هدایایی به رسم یاد بود تقدیم اعضا انجمن گردید.

شورای دبستان

در مورخ ۱۴۰۰/۰۱/۱۴ جلسه شورای دبستان برگزار گردید. پس از قرائت آیاتی چند از کلام ... مجید، مدیریت دبستان ضمن عرض تبریک سال جدید و آرزوی موفقیت برای همکاران در عرصه آموزش و تربیت، با عنایت به ماه‌های پایانی سال تحصیلی ۱۴۰۰-۹۹ بر نظارت بیشتر در حوزه آموزش تاکید نمودند و راهکارهای خویش را برای همکاران در دو ماه پایان سال تحصیلی تشریح نمودند.

ستاد اجرایی جشن الفبا



با عنایت به ماه‌های پایانی سال تحصیلی ستاد اجرایی برگزاری جشن الفبا ویژه پایه اول در دبستان با حضور اعضای شورای دبستان و آموزگاران پایه اول تشکیل و در تاریخ ۱۷/۰۱/۱۴۰۰ جلسه این کارگروه با هدف برنامه ریزی و هماهنگی جشن الفبا در پایان سال تحصیلی برگزار گردید .

ستاد

آخرین شورای مدیران در سال ۹۹



آخرین جلسه شورای مدیران در سال ۱۳۹۹، روز یکشنبه مورخ ۹۹/۱۲/۲۴، در سالن زنده‌یاد استاد عسگر اولادی «ره» موسسه برگزار گردید .

معاونت آموزشی



جلسه شورای معاونت آموزشی روز سه شنبه ۱۷ فروردین ۱۴۰۰، با حضور معاون و کارشناسان آموزشی موسسه در محل سالن شهید عراقی موسسه برگزار گردید.

در این جلسه موضوعاتی چون فرآیند آزمون رویش، گزارش سه ماهه تابستان، برنامه‌های آموزشی برگزار شده در ایام نوروز، تقویم اجرایی سال تحصیلی آینده و ... مورد بحث و بررسی قرار گرفت .

دبیرستان‌های دوره دوم



جلسه بررسی ساعات آموزشی دبیرستان‌های دوره دوم با حضور معاون و کارشناسان آموزشی موسسه و همچنین آقای قاسمی معاون آموزشی دبیرستان دوره دوم پسرانه به عنوان عضو مدعو مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۱۷ در محل سالن شهید عراقی موسسه برگزار گردید .

۲۹ فروردین، روز ارتش ۲ اردیبهشت، تاسیسی سپاه پاسداران

بخشی از سخنان حضرت امام خمینی «ره»
در جمع فرماندهان سپاه و مسئولین ارتش

زمان: صبح ۲۲ آذر ۱۳۵۹ / ۵ صفر ۱۴۰۱
مکان: تهران، جماران

هدف دشمن؛ ایجاد اختلاف

اشخاص بسیار با شماها دشمن هستند از باب اینکه شماهایی که پاسدار اسلام هستید و کسانی که در ارتش و ژاندارمری و همه جا، دنبال این است که اسلام را تحقق بدهد در این محیط و در این مملکت، و - ان شاء الله - بعدها هم در جاهای دیگر، ناچار شیاطین، دشمن شما هستند. و آن شیاطینی که دشمن شما هستند، بی‌کار ننشسته اند. دائماً مشغول نقشه هستند. نقشه‌های نظامی آن قدرها تأثیر ندارد. آن که تأثیر دارد، نقشه‌هایی است که با آن نقشه‌ها شما را از باطن و از داخل پوسیده کنند. و شما را پیش ملت از چشم ملت بیندازند. و پشتیبانی ملت را از شما بردارند. نقشه این است که اولاً بین خود ارتش تا می‌توانند اختلاف ایجاد کنند. تا می‌توانند بین سران ارتش، اگر توانستند بین سران و پایتشرها، تا آخر، هر جا توانستند اختلاف ایجاد کنند. و بین ارتش و سپاه پاسداران اختلاف ایجاد کنند.

هر یک را پیش چشم دیگری از چشم دیگری بیندازند. این طایفه را بگویند که اینها تهدد به اسلام ندارند. آن طایفه را بگویند که آنها اطلاعاتی ندارند. سرخود هستند. نظم ندارند. تمام این مسائل برای اینکه شما را فقط از بین ببرند نیست؛ اساس اسلام است. آن چیزی که آنها فهمیده اند و امروز احساس کرده اند این است که اسلام است که آنها را عقب نشانده. اسلام است که این قشرهای مختلف را با هم مجتمع کرده است. اسلام است که قطره‌ها را به صورت یک سیل خروشان درآورده. آنها اساس مطلبشان این است که به اسلام صدمه وارد کنند. و امروز همه ملت از نظامی و قوای مسلح گرفته تا بازاری و دانشگاهی و همه جا، زارع و کارگر و کارمند و همه قشرهای ملت، اینها امروز باید پاسدار اسلام باشند. و اسلام عزیز امروز به ما سپرده شده است. و شما باید این اسلام را نگه دارید و به نسل‌های آتی بسپارید.

دبستان پسرانه دماوند

عیاد شعبان



جشن ولادت سرداران کربلا همراه با تقدیر از جانبازان و پاسداران دبستان و اهدا جوایز مسابقات دهه فجر

در آخرین چهارشنبه سوم در ماه پر برکت شعبان و روز پر از شادی و سرور زمین و آسمان از یمن قدم حضرت عشق؛ کشتی نجات، چراغ هدایت، حضرت ابا عبدالله الحسین (علیه السلام) و برادر با وفایشان، سقای معرفت؛ حضرت ابوالفضل العباس (علیه السلام) و فرزند پر برکت و عابدشان حضرت سجاد (علیه السلام)؛ مراسم جشن باشکوهی با حضور جمعی از دانش آموزان و اولیای محترم برگزار گردید.

در این مراسم بعد از تلاوت قرآن توسط دانش آموز پایه ششم جناب آقای محمدرضا میرزا آقایی و عرض سلام و خیر مقدم مدیریت و معاونت پرورشی دبستان؛ یکی از اولیای پاسدار به ایراد سخنرانی کوتاهی در فضیلت ماه شعبان و سه دردانه خلقت پرداخت و در ادامه از رشادت ها و فداکاری های اولیای جانباز و پاسدار دبستان، توسط مدیریت و کادر و اعضای انجمن اولیای مدرسه با اهدای گل و هدایایی تجلیل و تقدیر به عمل آمد.

همچنین در این جشن از ۹۹ نفر از مقام های برتر مسابقات دهه فجر، نفرات برتر مسابقات قرآن عترت و نماز مدرسه با اهدای تقدیرنامه و هدایایی به رسم یادبود تجلیل شد.

در پایان دانش آموزان و اولیای حاضر مسرور شده و با گرفتن عکس یادگاری از این روز دل انگیز یاد آن را در خاطره ها تثبیت نمودند.

جادار از زحمات فراوان معاونت محترم آموزشی سرکار خانم غیب الهی، دفتردار محترم سرکار خانم صداقت، کمک معاونت آموزشی سرکار خانم نهانندی و مهمانداران زحمتکش سرکار خانم کریمی و جناب آقای جوانشیر که در فراهم آوردن مقدمات جشن زحمت کشیدند تقدیر و تشکر نمایم.

دبستان دخترانه تهران

و بهار از راه رسید ...



و بهار از راه رسید...

وقت آن شد که به گل حکم شکفتن بدهی در روزهای پایانی سال همکاران محترم در تکاپوی آماده سازی فعالیت های مناسب با سطح آموزشی پایه خود با استفاده از امکانات و تجهیزات الکترونیکی به برنامه ریزی و تهیه پیک صوتی تصویری در قالب بازی و فعالیت های آموزشی پژوهشی پرداختند که به لطف خدا با استقبال دانش آموزان تلاشگرمان روبه رو شد.

این ویژه نامه با استفاده از امکان سایت اصلی دبستان دخترانه خدمت اولیای گرامی ارائه گردیده است و پشتیبانی همه روزه در ایام نوروز انجام شد. در ادامه با معرفی بخش های مختلف ویژه نامه مجازی نوروزی با ما همراه باشید در ابتدای هر قسمت با ارائه، تحلیل و توصیف یک حکمت از نهج البلاغه با بیان مریی قرآن تخصصی دبستان دخترانه به استقبال دختران عزیزمان رفتیم.

در بخش آموزشی با حضور معلم محترم کلاس با استفاده از پرده سبز، تدوین و ارائه فیلم ها در پنج قسمت فعالیت های پژوهشی و خلاقانه با محوریت مطالب آموزشی با کمک واحد هنر و خوشنویسی در تهیه بخش های هنری، برای دختران عزیزمان همراه با ضمیمه فایل های لازم ارائه گردید.

در بخش کتابخوانی با استفاده از همکاری دانش آموزان توانمند در داستان خوانی از کتاب های مشهور و مناسب حوزه کودک سولاتی طراحی شد و درک مفاهیم کتاب، استخراج اهداف و نقاط اوج داستان، دریافت پندهای آموزنده و طراحی سوال توسط دانش آموز از آنچه در روایت اتفاق افتاده است از جمله فعالیت های این بخش آموزشی بود.

ویژه برنامه های ایام مبارک نیمه شعبان توسط واحد محترم پرورشی با ارائه بازی های مهدوی، سرود و کلیپ برگزار گردید.

با پایان یافتن تعطیلات نوروزی نوبت دهی جهت انجام مراحل مصاحبه و تست دانش آموزان ورودی جدید انجام گردید و گروه ثبت نام از ۱۵ فروردین ماه در حال برگزاری این فرایند می باشند.

دبستان پسرانه تهران (دوره دوم)

میزبانی جلسه مدیران منطقه ۱۲



جلسه ای به میزبانی دبستان دوره ۲ و با شرکت کلیه مدیران قطب های ۱۲ و ۱۱ برگزار شد.

اهم موضوعات جلسه عبارت بودند از: ساخت زیبا شناختی و رشد هنری دانش آموزان، بخشنامه جابر با محور روحیه خلاقانه دانش آموزان، بخشنامه شهاب، نظارت دائمی روی کلاسها، ارزشیابی کیفی توصیفی، بازیهای یادگیری. برنامه ویژه مدرسه و نگاهی به دوران پساکرونا از اهم موارد مطرح شده در جلسه بود.



در پایان جلسه هدایایی توسط آقای کاغذچی به مدیران شرکت کننده اهدا شد.

عیدانه آموزگاران



به همت اعضای انجمن اولیا و مربیان و پیگیری های مدیریت دبستان جلسه عیدانه آموزگاران با حضور کلیه عوامل تمام وقت و پاره وقت برگزار شد.

در حاشیه این جلسه مدیریت و اعضای انجمن بایک شاخه گل و کارت های هدیه از زحمات عزیزان در مدرسه مجازی تقدیر کردند.

دبیرستان دوره اول پسرانه تهران

فعالیت‌های نوروز



نتیجه عملکرد دانش آموزان دبیرستان دوره اول در ماه های بهمن و اسفند در انتهای سال ۹۹ به خانواده های محترم ارائه شد. همراه این کارنامه بسته عیدانه ۱۴۰۰ نیز توزیع شد.



این بسته که برنامه ای کامل و مفید را برای تعطیلات عید نوروز به همراه داشت شامل چالش های مختلف ورزشی و علمی در حوزه های پژوهشی و سرگرمی بود. در پایان تعطیلات نیز تمامی فعالیت ها توسط مسئولین پایه جمع آوری شد و توسط دبیران مورد ارزیابی قرار گرفت و نمره دهی شد.

ثبت نام

فرآیند ثبت نام و مصاحبه دانش آموزان ورودی پایه هفتم توسط ستاد ثبت نام دبیرستان دوره اول از روز یکشنبه ۱۵ فروردین ۱۴۰۰ آغاز شد. در این جلسات که توسط اعضای ستاد و خانواده محترم برگزار می شود مدیریت دبیرستان به تشریح برنامه های آتی مجموعه می پردازند. این فرآیند تا هفته های بعد نیز ادامه خواهد داشت.

میلاد نور

برنامه های مختلفی جهت گرامیداشت ایام ولادت حضرت صاحب الزمان (عج) در نظر گرفته شده بود که میتوان به برنامه ختم قرآن دسته جمعی به نیت سلامتی امام زمان (عج)، ختم صلوات، برگزاری مسابقه مهدی شناسی و ... اشاره کرد.

دبیرستان دوره اول دخترانه تهران

عیدانه



همگام با رویش دوباره طبیعت امید به دیدار حضرت نور در دلها جوانه زد و در لحظه تحویل سال با زمزمه حول حالنا الی احسن الحال از خداوند منان خواستیم که سال ۱۴۰۰ مصادف باشد با ظهور چهاردهمین معصوم (ع).

بسته های نوروزی شامل پیک عیدانه، نمونه سوالات درس مختلف، وسایل شمع سازی، کارت تبریک نوروزی از طرف مدیر عامل محترم و سی دی خلاصه گزارش آموزشی - پرورشی به اولیا ارائه گردید.

پیک عیدانه نیز شامل فعالیتهای متنوع آموزشی، پژوهشی، کاربردی، هنری و ... به صورت امتیازی طراحی گردیده بود.

مسئولین پایه ها برنامه مطالعاتی جهت دوره درس و آمادگی برای آزمون های میان نوبت دوم در ایام نوروز را در اختیار دانش آموزان قرار دادند، و در نیمه تعطیلات به صورت مجازی جویای سلامت و روند پیشرفت فعالیت های عیدانه از آنها شدند. آزمون های میان نوبت دوم در قسمت آزمون سامانه شما توسط دبیران طراحی گردید و در حال برگزاری است.

و در واحد پرورشی، باتوجه مناسبت های ویژه عید نوروز و همچنین بنا به ضرورت دور شدن دانش آموزان از فضای مجازی و قرار گرفتن در فضای حقیقی برنامه های متنوعی شامل، *سفره هفت سین دست ساز من (تصاویر از هنر و خلاقیت در سفره)، *هر خانه یک پرچم به مناسبت ولادت باسعادت امام زمان علیه السلام (آذین بندی خانه، دلباشته به امام زمان علیه السلام، طبخ کیک و شیرینی) *عکاسی خلاقانه (گرفتن تصاویر زیبا از مناظر طبیعی) در نظر گرفته شد که بعد از تعطیلات از طریق درگاه آموزشی شما و در بخش اجتماع پایه ها به نام عیدانه پرورشی تشکیل شد، سپس دانش آموزان فعالیت های خود را به آن بخش ارسال نمودند و در جشنواره بهار جان ها به صورت نمایشگاه مجازی از فعالیت ها تقدیر و سپس بازدید به عمل آمد.

دبیرستان دوره اول پسرانه دماوند

هنگامه ی سرور



به مناسبت اعیاد شعبانیه مراسم جشنی همراه با اهدای لوح تقدیر و جوایز به دانش آموزان برتر مسابقات قرآن، عترت و نماز و فرهنگی هنری، روز سه شنبه ۹۹/۱۲/۲۶ رأس ساعت ۱۲/۴۵ در نمازخانه دبیرستان شهدای مولفه اسلامی دماوند و همزمان در سامانه «شما» (کلاس اجتماع دوره اول) به صورت آنلاین برگزار گردید.

تبریک نوروزی

مدیریت محترم آموزشگاه جناب آقای خطیب دماوندی و مربی پرورشی جناب آقای خانه مسجدی در پیام هایی جداگانه؛ فرا رسیدن نوروز سال ۱۴۰۰ را به کادر آموزشگاه به ویژه معلمین، اعضای محترم انجمن اولیاء، دانش آموزان و اولیای محترم آنها تبریک و تهنیت گفتند.

پوش هفت سین مهدوی



پوش مجازی هفت سین مهدوی به مناسبت تقارن دهه مهدویت و عید نوروز با شرایط و ضوابط زیر برگزار شد:

- ۱- ارسال یک فیلم حداکثر ۱۲۰ ثانیه ای از سفره هفت سین
- ۲- استفاده از هفت سین مهدوی و نمادهای مهدویت در سفره
- ۳- قرائت دسته جمعی دعای سلامتی امام زمان (عج)
- ۴- افقی بودن فیلم های ارسالی
- ۵- آذین بندی منزل و پخت شیرینی
- ۶- ختم صلوات به نیت سلامتی و ظهور امام زمان (عج) همزمان با اعلام نتایج در عید سعید فطر، جوایز نفیسی به برگزیدگان اهدا خواهد شد.

دبیرستان دوره دوم پسرانه دماوند

اردوی جمع بندی نوروز



اردوی جمع بندی نوروز با رعایت کامل دستورالعمل‌های بهداشتی در مکان‌های مجزا، از تاریخ ۲۴ اسفند ماه آغاز و شامل ۴ فاز آموزشی بود. در انتهای هر فاز آزمون جامع دوره‌ای بصورت آنلاین و یا کتبی برگزار گردید، دانش‌آموزان هر روز می‌بایستی در دو آزمون آنلاین شرکت می‌نمودند هر روز صبح آزمون صبحگاهی که مربوط به حفظیات و آزمون شبانگهی که مربوط به مباحث مهارتی کنکور می‌باشد.

از تاریخ ۳ فروردین ماه اردوی جمع بندی به صورت حضوری برگزار گردید و تا تاریخ ۱۲ فروردین ماه ادامه داشت. در فاز چهارم، واحدهای جبرانی، آزمون‌های خودسنجی، پیش‌آزمون‌های گزینه دو و همایش جمع بندی دروس پایه و رفع اشکال‌های درسی برگزار گردید. در طول دوره مشاوره‌های تلفنی و مجازی برای دانش‌آموزان انجام پذیرفت.



به لطف خدا و با پیگیری‌ها و حضور مستمر مدیریت محترم دبیرستان، جناب آقای خطیب دماوندی، برگزاری این اردو با رضایت مندی دانش‌آموزان همراه گردید که تقاضا برای ادامه دار بودن این برنامه را به همراه داشت.

دبیرستان دوره دوم دخترانه تهران

پایگاه مطالعاتی نوروز



تعطیلات نوروز در کشور ما با تفریح و سفر و استراحت و دید و بازدید تعریف شده است که البته در دو سال گذشته بدلیل محدودیت‌های ناشی از ویروس کرونا آداب زندگی در این ایام با تغییراتی روبرو گردیده، ولی همین دوران برای قشری از مردم تعطیل بردار نیست یکی از آن دسته، دانش‌آموزان پایه دوازدهم هستند که این فرصت طلایی را قدر می‌نهند و از آن بهره‌مندی می‌برند. دانش‌آموزان پایه دوازدهم دخترانه شهدای موله نیز از این امر مستثنا نبوده و تعطیلات امسال را کاملاً متفاوت از سال‌های قبل گذراندند.

در کنار سفره هفت سین امسال شان، سختی بیداری در صبح زود، برنامه و مطالعه‌ی منسجم و تلاش تا پاسی از شب هم قرار گرفت. برنامه مطالعات پایگاه نوروزی در این مجموعه از ساعت ۷:۳۰ صبح با توسل به امام زمان و برگزاری تست عمومی شروع و تا ۱۹:۳۰ شب در مدرسه به پایان می‌رسید و ادامه مطالعات در منزل انجام می‌شد. هر سه چهار روز یکبار نیز آزمون اختصاصی برگزار می‌گردید.



می‌توان گفت پایگاه مطالعاتی نوروز سه ضلع دارد: یک ضلع آن برنامه، یک ضلع آن فضای مطالعاتی و ضلع دیگر آن خود دانش‌آموز است، برنامه و فضای مطالعاتی نیازمند یک دانش‌آموز پرنرزی و با انگیزه است که به اهمیت بهره‌گیری از این ایام رسیده باشد که می‌توان گفت دختران ما نهایت همکاری و تلاششان را با مجموعه داشتند.

از طرفی تقارن این ایام با اعیاد شعبانیه فضای مطالعاتی را رونق دیگری بخشیده بود. برگزاری جشن و دورهمی در زنگهای تفریح به نام اتمه، پذیرایی به صرف کیک و شربت و شیرینی حال و هوای مطالعات را بهاری‌تر کرد.

دبیرستان دوره دوم پسرانه تهران

فعالیت‌های آموزشی



برای استفاده مطلوب‌تر فرصتها و جلوگیری از فراموشی، فعالیت‌های آموزشی هدفمند و مختصر در نظر گرفته شده بود که قبل از عید به صورت پک‌هایی شامل کارنامه عملکرد دو ماه بهمن و اسفند و جزوات و مجموعه سؤالات و تمریناتی تحویل دانش‌آموزان گردید و با پیگیریها و نظارت مسئولین پایه به کیفیت آن هم افزوده شد. در پایه دوازدهم طبق جدول ارائه شده، برنامه مطالعاتی و جمع بندی و رفع اشکال از تاریخ ۹۹/۱۲/۲۳ الی ۴۰۰/۱/۲۶ (در سه بازه) برگزار گردید و انشاءالله ادامه خواهد داشت.

فعالیت‌های پرورشی



در ایام نوروز معاونت پرورشی ضمن تداوم هر روزه حدیث روز و احکام روزانه در کانال مدرسه، به ارائه روزنگار ماه شعبان و شناسنامه اهل بیت ذیل تفسیر جامعه کبیره پرداخت.

فعالیت‌های اجرایی



از مهمترین فعالیت‌های اجرایی می‌توان به تشکیل جلسات با مسئولین دبیرستان دوره اول برای انتقال مطلوب دانش‌آموزان پایه نهم به دهم (قبل و بعد از عید) و ارتباط تصویری و برخط مسئولین دوره دوم با دانش‌آموزان پایه نهم و خانواده‌های آنان و در نهایت تنظیم برنامه جهت چگونگی پذیرش و ورود دانش‌آموزان به مقطع بالاتر اشاره کرد.

به کودکان باج ندهید!

• علیرضا بابایی فرد (سلامت روان دبستان پسرانه تهران)

گاهی والدین در مواجهه فرزندشان با دیگر همسن و سالان ممکن است متوجه بشوند که کودکان نسبت به بقیه خلاقیت کمتری در یک مورد مشابه از خود بروز می‌دهد.

چرا فرزندم خلاق نیست؟

من به جای تو انجام می‌دهم

اینکه کودکان در سنین خاص قادر به انجام یک کار مشخص نباشند، عادی است. اما انجام آن کار حتی زودتر از سن خود و با نظارت والدین و نه دخالت آنها زمینه بروز خلاقیت در کودک است.

تصور کنید شما از ابتدا همیشه بند کفش کودک را خود را ببندید. در سن سه سالگی طبیعی است که کودک خودش به تنهایی نتواند بستن بند کفش را انجام بدهد اما اگر این فرصت را حتی به صورت ناقص به او بدهیم خیلی زود شیوه صحیح آن را به آزمون و خطا و توصیه والدین یاد خواهد گرفت.

آزمون و خطای کودک در نحوه صحیح بستن بندکفش همان خلاقیت او برای انجام یک کار است. درحالی که اگر این فرصت به او داده نشود بعید نیست که در سنینی که توانایی انجام آن را هم دارد، از بستن بندکفش امتناع کند و تصور کند این کار وظیفه همیشگی والدین اوست. مثال بندکفش را میتوان به موقعیت‌های دیگر زندگی از جمله موقعیت‌هایی که والدین کودک در کنار او حضور ندارند، تعمیم داد.

باج دادن و هدیه‌های بی‌موقع

اگر برای کارهایی که انجام آن وظیفه خود کودک است یا باید به کار روزمره و وظیفه او تبدیل بشود، به کودک وعده هدیه دادیم، یکی از مسیرهای خلاقیت را از وی گرفته‌ایم. این مدل هدیه دادن در اصطلاح «باج دادن» هم گفته می‌شود. «اگر مسواک بزنی، فردا اون ماشینی که دوست داری را برات می‌خرم»، «اگه توی مهمونی مودب باشی، بریم خونه می‌ذارم با موبایل کارتون نگاه کنی»

مودب بودن و مسواک زدن جزء وظایف کودک است. وقتی برای درخواست انجام آن به کودک باج می‌دهیم در واقع انگیزه کارهای خلاقانه در این حوزه‌ها را از وی می‌گیریم. کودک ما مودب است چون در قبال آن هدیه می‌گیرد. در حالی که او در یک مهمانی باید دنبال انگیزه‌های خلاقانه، فهم چرایی مودب بودن و لزوم آن باشد تا ادب به جزئی از رفتار او در کودکی و بزرگسالی تبدیل بشود.

راه‌های مختلفی برای بروز و ارتقای خلاقیت در بچه‌ها وجود دارد، اما کارهایی هم هست که سر زدن آنها از والدین یا بی‌توجهی والدین به آنها در اصطلاح خلاقیت کودکان را کور می‌کند.

چند نکته تغذیه‌ای سالم برای کودکان

• مصطفی مسرور خسروی

وزن در هر سنی است. به کودکان نشان دهید که حدود ۲۰ دقیقه وقت می‌برد به آنها بیاموزیم که غذا را به آرامی و به درستی بخورند.

۵- باهم غذا بخورید :

خوردن شام جلوی تلویزیون، خوردن عجلانه ناهار، و خوردن تنقلات، کاری وسوسه‌انگیز است. اگر کودکان خود را تشویق کنید تا وعده‌های غذایی منظم را با شما دور میز یا سفره بخورند، نه تنها منجر به کاهش خوردن تنقلات شده، بلکه مهارت‌های اجتماعی ارزشمندی را به آنها آموزش می‌دهید .

۶- آب بنوشید :

در وعده‌های غذایی خود، آب را به عنوان نوشیدنی انتخاب کنید. از آبمیوه و نوشیدنی‌های شیرین گهگاه استفاده کنید. درحالی که آبمیوه دارای مواد مغذی ارزشمند بوده و به شما انرژی متمرکز برای افزایش فعالیت‌ها و رشد را فراهم میکند

۷- انتخاب میان وعده‌های سالم‌تر :

استفاده از چپیس و بیسکویت برای شما و فرزندانتان در زمانی که احساس گرسنگی می‌کنید کار آسانی است، اما این خوراکی‌ها دارای مواد مغذی کم و پرکالری هستند. در عوض، سعی کنید در منزل خود خوراکی‌های سالم‌تر، مانند میوه، آجیل و ... نگهداری کنید.

۸- خوردن صبحانه :

خوردن صبحانه حتی به اندازه یک موز و یک لیوان شیر، به آغاز فعالیت بدن کمک می‌کند و حفظ انرژی مداوم را در کل روز آسان می‌سازد. اگر کودکان عادت خوردن صبحانه را از همان سنین کم، تجربه کنند، این عادت‌ها در دوران بزرگسالی با آنها خواهد ماند .

همواره تشویق کودکان برای داشتن رژیم غذایی متعادل کار آسانی نبوده، در اینجا چند نکته برای کمک به کودکان در کسب عادات غذایی سالم، در سنین کم ارائه شده است.

۱- تسلیم نشوید :

تحقیقات نشان داده است که اکثر نوزادان و کودکان باید هر چیز جدیدی را ۷ تا ۱۰ بار تجربه کنند تا از آن خوششان بیاید. بنابراین از معرفی مزه‌های جدید یا بسیار عجیب و غریب به کودکان نترسید. روش خوب برای اینکه کودکان تنوع زیادی را در غذاهایشان داشته باشند، این است که به آنها بگویید مزه کردن چیزهای جدید علامت بزرگ شدن آنهاست یا آنها را به خرید ببرید و اجازه دهید غذایی جدید و سالم را به همراه چیزهای عادی که دوست دارند، انتخاب کنند تا در خانه میل کنند.

۲- بدانید کی از خوردن دست بکشید :

اگرچه کودکان با توانایی دست کشیدن از خوردن در زمان سیری به دنیا می‌آیند، اغلب برای والدین قضاوت در این مورد که آیا کودکانشان غذاهای درست و کافی خورده‌اند، کاری سخت است. به کودکان بیاموزید که به حرف شکمشان گوش دهند و از خود سئوالاتی در خصوص میزان و کیفیت غذا بپرسند، مانند "آیا سیر هستم؟" یا "اگر بیسکویت بیشتری بخورم، حالم به هم می‌خورد؟". این کار به آنها این فرصت را می‌دهد تا توانایی خود را در خصوص حس سیری توسعه دهند.

۳- خلاق باشید :

تمامی رنگ‌های پرتراوت میوه‌ها و سبزی‌ها برگرفته از حالت‌های شیمیایی طبیعی گیاهان هستند که بر سلامتی بدن ما تأثیر می‌گذارند. رنگ‌های گوناگون تأثیرات متفاوتی دارند، بنابراین خوب است که هرروز رنگ‌های مختلف و متنوعی را در وعده‌های غذایی استفاده کنیم. برای کودکان خود خوراکی‌های رنگی از گیاهان و توت‌ها یا سبزی‌های خردشده به شکل‌های جالب تهیه کنید تا خوشحال‌تر و هیجان‌زده‌تر شوند.

۴- به آرامی غذا بخورید :

آرام خوردن غذا، روشی عالی برای کنترل



پرورش سبزی‌ها و گیاهان در خانه می‌تواند راهی مفرح برای آموزش به کودکان باشد تا بدانند غذاها از کجا آمده‌اند.

تأثیر مصرف آب در تمرینات ورزشی (قسمت سوم)

• نرگس رستمی (مربی ورزش دبیرستان دخترانه دوره دوم)

..... مهمترین شاخص ارزیابی نیاز بدن به آب، اندازه گیری وزن بدن است. با کاهش یک کیلوگرم از وزن بدن، یک لیتر آب از دست می‌رود که باید نسبت به جبران آن اقدام کرد. به ویژه در فعالیت های ورزشی، ورزشکاران پس از فعالیت با کاهش ۵ درصدی وزن بدن خود مواجه می شوند که بخش عمده آن دفع مایعات بدن است که در اسرع وقت باید جبران شود.

۳ ساعت قبل از تمرین

بنا به دلایلی که اشاره شد، ضروری است ورزشکاران قبل از فعالیت ورزشی، مایعات کافی مصرف کنند. بنا بر توصیه کارشناسان، ۳ ساعت قبل از تمرین یا مسابقه، نوشیدن حدود ۲ تا ۳ لیوان آب ضروری است تا اطمینان حاصل شود که فرد، هیدراته شده و یا آب لازم را گرفته است. ۲ ساعت قبل از تمرین نوشیدن یک تا ۲ لیوان آب و یک ساعت قبل از تمرین فیزیکی تا ۲ لیوان آب ضروری است.

در حین ورزش

برای جایگزینی مایعات از دست رفته در حین فعالیت ورزشی و جلوگیری از افزایش بیش از حد دمای بدن لازم است که هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یک بار ۱/۲ لیوان آب را جرعه جرعه و یا مستمر نوشید. مایعات سرد بسیار بهتر است چرا که به سرعت جذب می شوند و حرارت مرکزی بدن را سریع تر کاهش می دهند.

بعد از ورزش

برای جبران کم آبی توجه به عامل زمان بسیار مهم است. لذا پس از انجام فعالیت ورزشی باید نسبت به مصرف مایعات ادامه داد که البته

زمان مصرف آن مهم است. برای اطمینان از این که به اندازه کافی آب و یا مایعات نوشیده شده است وزن کردن خود در قبل و بعد از فعالیت ورزشی می تواند بسیار مؤثر باشد. یعنی به ازای هر نیم کیلوگرم کاهش وزن بدن، حداقل ۵۰۰ سی سی آب مصرف شود. این تصور که کاهش وزن بدن در ورزش مربوط به سوزاندن چربی هاست بسیار نادرست است، زیرا چربی به مرور و به تدریج از دست می رود و در طول چند روز خود را نشان می دهد، اما کاهش وزن بدن ناشی از آب به سرعت خود را نشان می دهد که با توجه به علائم خطر آفرین آن باید به سرعت جبران شود. در صورتی که ذائقه ورزشکار مانع از نوشیدن مایعات مورد نیاز باشد لازم است بنا به سلیقه و ذائقه، آب میوه ها، آب معدنی، نوشابه های ورزشی و یا لیموناد را جایگزین آب کرد و یا از غذاهایی که دارای میزان زیادی آب هستند مانند هندوانه، گوجه فرنگی، کاهو و سوپ استفاده کرد. نکته با اهمیت این است که نوشیدنی های حاوی کافئین مانند قهوه و چای اثر متضاد دارد و موجب افزایش دفع آب از بدن می شود.

کاهش وزن با کدام هدف؟

امروزه لاغر شدن تا حد امکان، مورد توجه بسیاری از ورزشکاران است. بسیاری از آنان تلاش می کنند که به طور مستمر برای رسیدن به این هدف فعالیت کنند. دلایل ورزشکاران معمولاً برای کاهش وزن خود مختلف است. برخی برای زیبایی حرکات ورزشی خود مانند رشته های ژیمناستیک، شیرجه و یا اسکیت تلاش به کاهش وزن خود دارند. برخی دیگر برای افزایش سرعت مثل دو و میدانی و یا دوچرخه سواری به آن توجه دارند و برخی نیز برای حفظ یک وزن ثابت مثل کشتی و یا بدنسازی به کاهش وزن خود توجه دارند. دلایل ورزشکاران هرچه که باشد نباید این نکته را از نظر دور داشته باشند که کاهش و یا حفظ وزن بدن همیشه عامل خوبی برای بهبود کارایی اجرای ورزش آنها نیست.

ادامه دارد ...

یک نقاشی

حسن روح الامین نقاش متعهد و پراوازه سبک واقع گرایی که عمده آثار او در رابطه با قیام عاشورا است و آثارش در کشورهای اروپایی نیز به نمایش درآمده ، در رابطه با این اثر خود می گوید :

" حقیقت اینجاست که بنده سال ۹۵ موفق به تصویر کشیدن تندیس شدم که موضوع آن حضور حضرت حجت(عج) در مسجدالحرام بود؛ وقتی این کار به پایان رسید، همانند تمام کارهایی که انجام دادم، احساس کردم که با تصویر کردنش نتوانستم تفسیر مناسبی از این حقیقت بی نظیر ترسیم کنم؛ علاوه بر این، مسجدالحرامی که من رسم کرده بودم خالی از زائر بود و این دور از حقیقت به نظر می رسید؛ اما حالا بعد از چهار سال و با تصاویری که از مسجدالحرام بدون زائر می بینم، یک احساس امید در دلم پدید آمده!

از خدا می خواهم زمانی این حقیقت وعده داده شده «الله»، رخ بدهد که شیعیان و تمام حق طلبان عالم، پروانه وار گرد وجود نورانی حضرت بقیةالله(عج) در گردش باشند! قد ما کوتاه است و به آن افق بلند ظهور و دیدن آن پهنه وسیع خوشبختی نمی رسد. "



معرفی کتاب



ملیکا، مام خورشید عدالت

«ملیکا، مام خورشید عدالت»، یک داستان مصور و پی‌نمایی درباره‌ی زندگی مادر مهدی موعود (عجل الله تعالی فرجه الشریف) است. ماجرای این کتاب بنا بر مستندات، سرگذشت دختری است از نوادگان امپراتور روم شرقی که برگردان نام او به عربی «ملیکه» می‌شود. این داستان، دورانی از زندگی این دختر را دربر می‌گیرد که در کاخ پدربزرگش می‌زیسته تا زمانی که در پی رویایی صادقه، با اسلام و شخصیت‌های مقدس آن از جمله امام حسن عسکری (علیه السلام) آشنا می‌شود و این آشنایی به شیفتگی منجر می‌گردد. ملیکا بنا بر دستوری که در خواب داده می‌شود، به طور ناشناس خود را به اسارت مسلمانان درمی‌آورد و پا به سرزمین‌های اسلامی می‌گذارد. سرانجام و پس از گذراندن ماجراهای بسیار، آن بانوی گرامی، مفتخر به همسری امام حسن (ع) و مادری آخرین حجت الهی (عج) می‌گردند. این کتاب در قطع رحلی به چاپ رسیده است و چاپ آن تمام رنگی می‌باشد.

در بخشی از کتاب می‌خوانیم:

خورشید بر فراز دنیای کهن طلوع کرد. آفتاب شهرهای پررونق امپراطوری روم را روشن کرد و کاخ قیصر بزرگ را غرق نور ساخت. قصر یک پارچه شور و هیجان بود. جمعیت حاضر هیجان زده با یکدیگر گفت و گو می‌کردند. بزرگان و درباری‌ها با لباس‌های رسمی و مناسب با ضیافت ایستاده بودند. تالارهای بزرگ قصر تزیین شده و هوا لبریز از بوی عطر گل‌ها و غذاهای لذیذ بود. همه چیز حکایت از یک جشن باشکوه عروسی داشت، مراسم ازدواج بانو ملیکا نوه ی قیصر بزرگ روم عروس دست در دست داماد بر ورودی تالار حاضر شد. آرام گام برمی‌داشت. زیبا بود، با تقوا و پاکدامن. آرامشی از جنس ایمان در چهره اش می‌درخشید. جمعیت حاضر سکوت کرد. همه نگران بودند هر چند کسی حرفی به زبان نمی‌آورد اما همگی مراسم ازدواج قبلی بانو ملیکا را به خاطر می‌آوردند. یادشان بود که چگونه با زلزله‌ای مهیب ناگهان همه چیز به هم ریخته بود. همه می‌دانستند که این ازدواج شوم است اما کسی جرات نداشت چیزی بگوید ...

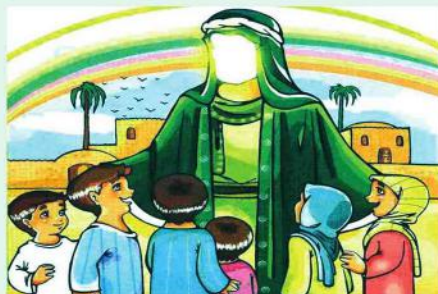
چشمه‌سار معرفت



تعلیم و تربیت از منظر امام محمدباقر (ع)

تشویق

تشویق بجا در کار تربیت و تبلیغ یک روش کار آمد و کاملاً موفق می‌باشد. زیرا هر انسانی خودش را دوست دارد و دلش می‌خواهد دیگران به شخصیت او احترام بگذارند و از او قدر دانی کنند. در صورت رعایت شرایط صحیح، تشویق محرکی قوی در ایجاد خصلت‌های ستوده در مخاطبان خواهد بود. تشویق می‌تواند به صورت‌های مادی و معنوی انجام شود. تحسین، تقدیر، اعطای جایزه و هدیه، بذل عاطفه، محبت، تکریم، و تشکر، جلوه‌هایی از تشویق است. در سیره تربیتی امام باقر علیه السلام از این شیوه به صورت گسترده استفاده شده است.



روایت زیر بیانگر یکی از موارد تشویق فرزندان می‌باشد.

طاهر یکی از دوستان امام باقر علیه السلام می‌گوید: من در نزد آن گرامی نشسته بودم که فرزندش جعفر علیه السلام آمد، پیشوای پنجم فرزندش را مورد لطف و محبت قرار داده و فرمود: «هذا خیر البریه»

این [فرزند من] بهترین فرد در روی زمین است. دانشمندان علوم تربیتی در مورد این شیوه، شرایطی را بیان می‌کنند که مهم‌ترین آن‌ها اجتناب از افراط و تفریط در امر تشویق و تنبیه است. رعایت اعتدال در تشویق و تنبیه نکته مهمی است که مورد توجه امام باقر علیه السلام می‌باشد.

ابی عبیده از آن حضرت نقل می‌کند که فرمود: «انما المؤمن الذی اذا رضی لم یدخله رضاه فی اثم ولا باطل واذا سخط لم یخرجه سخطه من قول الحق»

مؤمن واقعی کسی است که در مورد خشنودی و رغبت، مرتکب گناه و کارهای باطل نمی‌گردد و در موقع خشم و غضب از مرز حق و حقیقت خارج نمی‌شود.

من را بهتر بشناسید ...



• مصطفی مسرور خسروی
(مربی بهداشت دبستان پسرانه تهران)



در مسیر سلامت

اینجانب مصطفی مسرور خسروی در تاریخ ۲۱ خرداد ۶۹ در تهران متولد شدم. تحصیلات خود را در دانشگاه مهندسی یادگار امام سپری کردم، سپس به خدمت مقدس سربازی رفتم، در طول خدمت سربازی به عنوان تکنسین آمبولانس یگان امداد سپاه تهران فعالیت نمودم و در شهرداری منطقه ۱۶ تهران با عناوین تسهیلگر اداره آموزش‌های شهروندی، مدیر خانه علم و زندگی، کارشناس اداره آموزش‌های شهروندی فعالیت حرفه‌ای کاری داشتم.

از سال ۸۵ در جمعیت هلال احمر شهر تهران مشغول به فعالیت هستم که بعد از گذراندن دوره‌های مقدماتی، تکمیلی و همچنین دوره‌های تخصصی جستجو و نجات در جاده، تغذیه اضطراری، اسکان اضطراری، پیش بیمارستانی و سیلاب مفتخر به کسب درجه نجاتگر ۲ از جمعیت هلال احمر شدم و همچنین دوره‌های آتش نشان داوطلب و تکنسین بیمارستان در سازمان جهاد دانشگاهی (بیمارستان امیر اعلم) را گذرانده‌ام و همچنین دوره ادیولوژی (شنوایی شناسی) را زیر نظر اساتید مجرب دانشگاهی گذراندم.

از سال ۹۶ به جمع همکاران مؤتلفه به عنوان مربی بهداشت پیوستم و توانستم با لطف و عنایت پروردگار تحولی در قسمت بهداشت دبستان انجام دهم و طرح‌های خود را عملی سازم.

سایر فعالیت‌های اجتماعی اینجانب عبارت است از مسئول گروه جهادی مرسلین، دبیر صفحه سلامت دو هفته نامه حبیب، ناظر ویژه مرکز نظارت همگانی ۱۸۸۸، پزشکیار مسابقات فوتسال شهرداری منطقه ۱۶ تهران، عضو شورای امدادی شهر تهران، تکنسین آمبولانس جمعیت هلال احمر، مربی آموزش کمک‌های اولیه و با افتخار نجاتگر جمعیت هلال احمر شهر تهران.

از ماموریت‌های مهم اینجانب می‌توان به حادثه پلاسکو، زلزله ورزقان، آوار زعفر، حوادث جاده ای و کوهستانی و غیره اشاره نمود.

در پایان افتخار میکنم که توفیق خدمت در امر بهداشت را پیدا کردم تا در جهت ارتقاء سلامت جامعه تلاش کنم و عضو کوچکی از خانواده بزرگ شهدای مؤتلفه اسلامی باشم.