



گاهنامه دانش آموزی پویش

زمستان ۱۳۹۹ / شماره اول



پیشگامان
دانش آموزی
پویش
زمستان ۱۳۹۹
شماره اول



گاهنامه دانش آموزی پویش

شناسنامه

- صاحب امتیاز: مجتمع آموزشی پویش
- مدیر مسئول: جناب آقای ناصری
- سردبیر: سرکار خانم حقیقی
- ویراستار و شاعر: سرکار خانم پرنیان
- خطاط: سرکار خانم فامیلی
- گرافیکست و صفحه آرا: سرکار خانم ناصری
- با تشکر از: سرکار خانم نصیریان، سرکار خانم راوش، جناب آقای هادی

سخن سردبیر
پیام قرآنی
دانش چراغ روشن دنیاست
افزایش کیفیت مطالعه
سیزده یک کتاب نیست، یک داستان نیست بلکه یک سفر است
افزایش تمرکز و اجرای صحیح برنامه مطالعاتی
زندگی خود را متحول کنید
کلاس آنلاین و محافظت از چشمها
چرا از همین امروز باید ورزش کردن را شروع کنیم؟
فعالیت بدنی چیست؟
مصاحبه (باورم نمی شد نقاشی هایم روزی چاپ شود...)
مصاحبه (درس خواندن مانع تفرح نمی شود...)
کدام مدرسه؟ غیرانتفاعی یا دولتی
آموزش عکاسی با موبایل
اهمیت شکر از دیدگاه قرآن و اهل بیت (ع)
آموزش اوتیمیل
کاریکاتور
سرگرمی
معرفی رشته های دانشگاهی
دل نوشته (اجسام مزاحم)
دل نوشته (هر که را صبح شهادت نیست، شام مرگ هست)
دل نوشته (نامه ای به خورشیدم)
چهار جمله تأثیرگذار از کتاب امسال تکرار نخواهد شد

برای بیان انتقادات، پیشنهادات و یا همکاری با شماره های دیگر نشریه
با ما در تماس باشید.
اینستاگرام: neyriz_pooyesh تلفن تماس و واتس آپ: ۰۹۱۷۰۹۱۶۰۸۰



جناب آقای فهیم رضا رهوار

دانش آموز خطاط

بسم الله الرحمن الرحيم



احساس مسئولیت دولش و آموزش و تیزهوش در قبال رشد دولش کشور

امروز که من می توانم دولش را در دلای کشور رشد ببینم، بایدها حس
وظیفه ای مضاعف کند؛ چون شمع من در خفا می بینم، روی پا خفته بایستیم.
در پارچه های من، آن وقت محقق پیدا خواهد شد، علم اندوز
خود با خودش و ما در دست کار به سمت دشمنان، دلازمین استعدادهای
حب و بهر دست، دولش را در دلای تیزهوش و کسان، و توانمند بلایرینای کشور منیر
باشند، بایست خلیفه اصغر وظیفه و مسئولیت کنند. البته خلیفه هم باید خوشحال باشند
عکس غم میزدند، و توانمند بلایرین کشور و ملت منیر و ثواب باشند.
مقام معظم رهبر



کتابخانه دانش آموزی پوهش



بسم الله الرحمن الرحيم

سرکار خانم حقیقی

مشاور مجتمع آموزشی پویش

سخن سر دبیر

سخنی با دبیران و همکاران ارجمند و اولیای گرامی

در راستای تعلیم، تعلم، تربیت پویا و مطلوب و به منظور تحقق اهداف آموزشی و پرورشی، وجود دبیرانی محبوب، متعهد و دانش‌آموزانی مستعد از مهم‌ترین مؤلفه‌ها و توفیق مسئولان فرهنگی جامعه است. بدون تردید دبیران آگاه، دانش‌آموزان مستعد خود را یافته و پرورانده، دانش‌آموزان مستعد نیز با کوله‌ای از آرمان‌ها، آرزوها و اندیشه‌های

تعالی برگرد وجود پرمحبت آموزگار خویش کسب علم می‌نمایند. دانش‌آموز مانند نهالی است که وجودش در حال شکفتن و پرورش یافتن است و امید به هدایت، نظارت و حمایت باغبانی مهربان و دلسوز با الگویی رشد یافته دارد. پر واضح است که هدف از ارسال پیامبران بالاخص برترین آموزگار هستی حضرت محمد مصطفی (ص) رسانیدن انسان‌ها به رستگاری و کمال رشد است و تربیت شدگان و تعلیم داده‌شدگان کسانی هستند که تمامی غنچه‌های وجودشان شکوفا شده و شخصیت متعادل و متعالی‌شان آراسته به زینت علم و اخلاق شده است.

در صورتی که بپذیریم تعلیم و تربیت یعنی رساندن متعلم و متری از نقطه نقص به منتهای کمال، انتقال فرد از وضع موجود به وضعیت مطلوب، شکوفایی استعدادهای پنهان، مساعد نمودن بستر روئیدن جوانه‌های وجود و در نهایت از قوه به فعل رسیدن توانایی‌ها، قابلیت‌ها و به تبلور رساندن کنش‌های ذهنی و مهارت‌های اجتماعی، بدون شک می‌باید در این تفکر باشیم که فرآیند تربیت چگونه می‌تواند به شایسته‌ترین شکل انجام پذیرد و زمینه انتقال از وضع موجود به شرایط مطلوب مهیا گردد.

تردیدی نیست که برای نیل به این هدف والا می‌بایست والدین متعهد به همراه دبیران آگاه در قالب زبان و بیان مشترکی نهال نوپای نوجوان خود را با علم، دانش و تربیت آبیاری نمایند.

دانش‌آموز در تلاش برای یافتن نادانستنی‌هاست و چه بهتر که این امر از دریچه والدین و مربیان خود گشایش یابد. (فرهنگ مطالعه کتاب‌های مفید) که باید از درون خانواده شکل گرفته و مدرسه پرورش دهنده آن باشد، یکی از مؤثرترین شیوه‌های رشد مطلوب جامعه است. دانش‌آموزانی که با مطالعه و علم‌آموزی، پرورش یافته خانواده و معلم مدرسه باشند؛ مدیرانی مدبر، کار بلد و آگاه خواهند شد که آینده ایران اسلامی را تضمین می‌کنند.

امروزه بیشتر از هر زمان دیگر لازم است تا دانش‌آموزان‌مان با مطالعه رفاقت بیشتری داشته باشند، که این امر با فراهم کردن مطلوب‌ترین فضای تربیتی و آموزشی در خانه و مدرسه امکان‌پذیر است. از این رو بر آن شدیم تا فرهنگ مطالعه را با انتشار نشریه‌ای علمی، فرهنگی و هنری در بین خانواده‌ها، دانش‌آموزان و دبیران ارتقا بخشیده و از دانش‌آموزان و دبیران عزیز استعدا می‌نماییم مطالب مفید و سودمند خود را جهت انتشار در اختیارمان قرار داده تا این همکاری نتایج بهتر و مطلوب‌تری را به همراه داشته باشد.

و من الله توفیق



گاهنامه دانش‌آموزی پویش

۲



سام قرآنی

سرکار خانم حسینی پور

دبیر قرآن، تفکر سبک زندگی

امر به توبه می کند.

ریشه مسخره کردن احساس خود بر تربینی است که قرآن این ریشه را می خشکاند و می فرماید: نباید خود را بهتر از دیگران بدانید، شاید او بهتر از شما باشد. مسخره کردن ابعاد بسیاری دارد. اما یکی از مهم ترین آنها مربوط به بعد فرهنگی است چرا که در بسیاری از موارد دیده می شود شخصی که دیگران را مسخره می کند، همواره در زندگی خود با کمبودهایی روبرو می شود و برای سرپوش گذاشتن بر این کمبود ها و همچنین برای اینکه با قرار گرفتن در جمعی از افراد، حرفی برای گفتن نداشته باشد، از ویژگی های متعلق به انسان های دیگر جهت تمسخر آن ها استفاده می کند.

همچنین از زاویه ای دیگر می توان اینگونه به این موضوع نگاه کرد که برخی افراد که دیگران را به دلیل داشتن برخی ویژگی ها مسخره می کنند، خودشان از آن خصوصیت برخوردار هستند اما می خواهند این ویژگی ها را به افراد دیگر نسبت دهند تا دستمایه ای برای تمسخر آن ها داشته باشند.

از بعد فرهنگی در بسیاری از موارد ریشه مسخره کردن را می توان در فرهنگ گذشته یا جامعه دنبال کرد به گونه ای که اگر در نسل های پیش یک فرد به دلیل کمبودهایش همواره در صدد کوچک شمردن ویژگی های ممتاز افراد دیگر بوده باشند، همچنین خصوصیتی را به مرور زمان به فرزندان و نسل های پس از خود انتقال می دهند بی تردید کسی که به مردم اهانت کند و آنها را مورد تمسخر و استهزاء قرار دهد گناه بزرگی را مرتکب شده و باید در انتظار عواقب بد آن باشد. زیرا هیچ عملی بدون بازتاب نخواهد بود.

از آثار بد هرزه گویی و مسخره کردن دیگران غفلت و بی تفاوتی و از دست دادن احساس مسئولیت است. افرادی که به این بیماری دچار می شوند، به ناچار از ذکر خدا غافل شده و از عبادت پروردگار لذت نمی برند یعنی در عبادت حضور قلب ندارند و با اکراه و بی میل با آن روبرو می شوند. آری ایمان با مسخره کردن بندگان خدا سازگار نیست و مسخره کردن کلید فتنه، کینه و دشمنی است

و یکی از برکات عمل به دستورات اسلام، سالم سازی محیط و جلوگیری از درگیری های اجتماعی است.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ يَتَّبِعْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

ای کسانی که ایمان آوردید! مبادا گروهی از شما گروه دیگر را مسخره کند، چه بسا مسخره شدگان بهتر از مسخره کنندگان باشند و زنان نیز زنان دیگر را مسخره نکنند شاید که آنان بهتر از اینان باشند و در میان خودتان عیب جویی نکنید و یکدیگر را با لقب های بد نخوانید. خداوند در این سه آیه سه دستورالعمل برای ما دارد-۱- اینکه دیگران را مسخره نکنیم. ۲- عیب جویی دیگران را نکنید ۳- یکدیگر را با لقب های بد نخوانید.

یکی از محرمات سخریه و استهزاء است و یکی از عواملی است که بسیاری از اوقات انسان های ضعیف ایمان را وادار به غیبت می کند. آری هستند کسانی که به منظور بی اعتبار کردن دیگران، افراد دیگر را مسخره می کنند و برای مجلس آراییی و خنداندن حاضران از آبرو و حیثیت دیگران مایه می گذارند و با کارهایی از قبیل تقلید در راه رفتن، سخن گفتن، غذا خوردن و خلاصه به هر طریقی با اشاره و کنایه دیگران را به مسخره می گیرند و از این راه حس خود پسندی و انتقام جویی خویش را اشباع می کنند و دست کم با خرج کردن آبروی دیگران مستمعان و دوستان خود را راضی می سازند و بدین جهت است که قرآن کریم از این عمل به شدت نهی کرده و آن را به عنوان ظلم و ستم مورد توبیخ و تهدید قرار داده است و



دانش چراغ روشن دنیا است

سرکار خانم پرنیان

شاعر و دبیر ادبیات



دانش چراغ روشن دنیا است

ممتاب نه، خورشید فردا هست

بام بلند درک و دانایی ست

آینه دار کنبد می‌نست

دانش حدیث آسمان باشد

معراج صدا گمگشان باشد

شور ربایی، شور بی تابی ست

شعر شکفتن، شعر جان باشد

دانش زبان دیگر عشق است

گلخنده ای از ساعر عشق است

برق طلوع صبح دانایی ست

از ابتدا تا آخر عشق است

با عشق از این آشتی رود شو

بر جھل و بر آلودگی سد شو

پرکن سبوی جان خود باشوق

تو باز تاب لطف سرمد شو

علم و خسر، فم و توانایی

نور و سرور و شور و شیدایی

بر خیز و جان و دل به دریا زن

دریای شور انگیزد دانایی



کتابخانه دانش آمیزی پرنیان

افزایش کیفیت مطالعه

سرکار خانم حقیقی

مشاور مجتمع آموزشی پویش

جواب سوال های خود با دقت بیشتری به درس توجه می کند.

بنابر این قبل از حضور در کلاس و تدریس معلم درس را به سرعت مطالعه کنید تا یک برداشت کلی از موضوع و مفاهیم آن فصل بدست آورید.

این مرحله به شما کمک می کند علاوه بر آشنایی مقدماتی با موضوع، نکات اصلی و فرعی را تا حد بسیار زیادی تشخیص دهید.

توجه داشته باشید که قرار نیست کار عجیب و غریبی انجام دهید و یا زمان زیادی را برای این کار صرف کنید، درحد ۱۰-۱۵ دقیقه وقت بگذارید و مباحثی که قرار است تدریس شود را پیش خوانی کنید.

باتوجه به سوالات متداول شما دانش آموزان یکی از دغدغه های ذهنی شما عزیزان پاسخ به این پرسش مهم است که کیفیت مطالعه به چه معناست و چگونه حاصل می شود؟!

همانطور که بارها در جلسات مشاوره خدمت شما عزیزان عرض کرده ام رشد و شکوفایی استعدادها، توانایی ها و دانش هر انسان به کمیت و کیفیت مطالعه او بستگی دارد. اگر با دقت بررسی کنیم متوجه خواهیم شد که یکی از دلایل افت تحصیلی برخی از دانش آموزان لزوماً مقدار کم مطالعه آنها نیست بلکه عدم استفاده از روش ها و اصول صحیح مطالعه است.

برای مطالعه مفید و موثر به نگرش درست نیاز است، چشم اندازی که درس خواندن را از تنبیهی سخت و زجر آور به فرصتی شیرین برای یادگیری و موفقیت تبدیل کند. همان طور که بیان شد موفقیت در دوران تحصیل تا حد زیادی مستلزم آشنایی با روش های مطالعه و یادگیری موثر است.

روش مطالعه [SQ3R] به شما کمک

می کند از وقتی که به درس خواندن اختصاص می دهید نهایت استفاده را ببرید و آنچه که یاد می گیرید در طولانی مدت در ذهنتان باقی بماند و با ایجاد زمینه ای در ذهن، روند یادگیری شما فعال تر و آسان تر گردد. این روش اصولی ترین روش مطالعه شناخته شده است که شامل ۵ مرحله می باشد و بر اساس حروف اول مراحل پنجگانه آن نام گذاری شده است و یادگیری و اجرای آن قدرت یادگیری دانش آموزان را افزایش می دهد.

۱. survey: S. پیش مطالعه

انجام پیش مطالعه قبل از تدریس معلم، افزایش ساعت مطالعه مفید را به همراه دارد و باعث می شود شما شنونده فعالی باشید. همچنین دانش آموزی که قبل از کلاس، درس را مطالعه کرده باشد با اعتماد به نفس بیشتری در کلاس حاضر شده و مشتاقانه در سوال و جواب ها شرکت می کند و برای یافتن



کنید و بتوانید ذهن طراحان سوال را بخوانید و یاد بگیرید مثل آنها فکر کنید.

۳. Read : R . مطالعه دقیق

در این مرحله درس را به طور کامل و دقیق مطالعه کنید ، زیر نکات مهم خط بکشید و یا آن ها را یادداشت کنید و به



سوالات

کتاب پاسخ دهید .

همچنین در این مرحله می توانید برای درک بهتر مفاهیم درسی و سنجش خود چند تست را به عنوان تست آموزشی حل کنید .

برای انجام تست آموزشی بلافاصله پس از اتمام مطالعه ، شروع به تست زنی کنید ، همان طور که در جلسات مشاوره بارها تأکید شده است این سبک تست قرار است به شما کمک کند که تسلط بهتری روی درسنامه و جزوه پیدا کنید .

برای این نوع تست نیاز نیست زمان در نظر گرفته شود و هدف فقط باید تمرکز بر روی راه حل تست ها و فرمول ها و روش های به کار گرفته شده باشد

در ضمن پس از زدن حدوداً ۱۰ تست شروع به بررسی و تحلیل کنید و به هیچ عنوان آن ها را تک تک بررسی نکنید این کار به شدت قدرت خلافت و یادگیری شما را کاهش می دهد .

۴. Recall / Recite : R . یادآوری

پس از اینکه متن را به طور کامل و دقیق مطالعه کردید ، در این مرحله باید کتاب یا جزوه را ببندید و مطالبی را که از مراحل قبل آموخته اید با زبان خودتان و با

پیش خوانی این امکان را به شما می دهد که با کلیت یک فصل آشنا شوید تا در زمان تدریس مطالب برای شما گنگ و نا آشنا نباشد . این عملکرد باعث ایجاد زمینه فکری برای دانش آموز می شود و به دلیل اینکه ذهن انسان جستجوگر است وقتی مطلبی را برای اولین بار مطالعه می کند کنجکاو می شود و تمایل دارد آن را به طور کامل یادبگیرد و از اصل موضوع سر در بیاورد ، بنابراین سبب می شود دانش آموز در کلاس درس تمرکز و حضور فعال داشته باشد .

۲. Question : Q . سوال کردن

در این مرحله شما باید پس از پیش مطالعه یک درس از مباحث آن سوالاتی را طراحی کنید ، به عنوان مثال عناوین و تیترها را به صورت سوال در آورید .

طی انجام این عمل خلافت های دانش آموز رشد کرده و با شیوه طراحی سوال آشنا می شود و همچنین از این طریق برای خود اهداف مطالعاتی تعیین می کند و در کلاس درس و هنگام

تدریس معلم به دنبال

یافتن پاسخ سوالات

خود باشید .

به این ترتیب با

تمرکز حواس و

آمادگی بیشتری

در کلاس حاضر

خواهید شد ، در

نتیجه این کار باعث

افزایش یادگیری و بهره

وری شما از مطالب تدریس

شده می شود . طراحی

سوال ممکن است تا حدودی وقت شما

را بگیرد و اوایل ، انجام این کار کمی سخت

و مشکل به نظر بیاید .

اما به طور چشمگیری تمرکز حواس ،

دقت و سرعت عمل شما را افزایش می

دهد . برای انجام این کار فرض کنید

طراح سوالات امتحان پایانی یا کنکور

هستید ، به کدام قسمت کتاب درسی

توجه بیشتری می کنید ؟!

کدام نکته را برای طراحی سوال در نظر

می گیرید تا از دید بسیاری از افراد پنهان

مانده باشد ؟!

برای کسب درصدهای بالا و رسیدن به

موفقیت لازم است این مهارت را کسب



روشی که برای خودتان کاملاً قابل فهم باشد بازگو کنید .

نیاز نیست مطالب را کلمه به کلمه و دقیقاً مانند متن کتاب بیان کنید نکته مهم در این مرحله این است که خودتان را مورد آزمایش قرار دهید و ببینید چه میزان از مطالب خوانده شده در ذهنتان مانده است و آن را درک کرده اید .

این مرحله به شما کمک می کند بخش هایی را که خوب یاد نگرفته اید ، تشخیص دهید و آن ها را مجدداً مطالعه کنید .

برای انجام این مرحله می توانید مطالب را برای یکی از اعضای خانواده یا دوستانتان توضیح دهید ، یا اینکه در نقش معلم این مطالب را برای خانواده یا دوستان خود تدریس کنید و یا اینکه روی یک تکه کاغذ بنویسید .

زمانی که توانستید مطالب درسی را به طور کامل و با زبان و روش خودتان بازگو کنید یا اینکه برای خود و دیگران تدریس کنید به احتمال زیاد به تمامی مفاهیم و ریزکاری های آن مسلط شده اید .

اگر هدف شما رسیدن به درصدهای عالی است باید به مرور به جایگاهی برسید که بتوانید با به خاطر آوردن نام یک فصل ، تمامی تیترها ، تصاویر و پاراگراف های آن را به صورت خلاصه توضیح دهید .

۵. R : Revies / Revise . مرور

کاشتن گل کار زیاد سخت و مشکلی نیست اما نگهداری و پرورش آن به دقت و نظم نیاز دارد .

همچنین یادگیری فرایند آنچنان سخت و دشواری نیست ، اما نگهداری کامل مطالب در ذهن تا روز سرنوشت ساز کنکور و یا امتحانات پایانی کار حساس و دشواری است همانطور که باد می تواند یک مزرعه که

زحمت زیادی برای آن کشیده شده است را نابود کند ، اگر از محفوظیات تان مراقبت نکنید ممکن است به فراموشی سپرده شوند و زحمات شما هدر رود .

در نتیجه در آخرین مرحله باید مطالب خوانده شده را مرور کنید ، درواقع مرور مهمترین مرحله این روش مطالعه است . زیرا اگر از اطلاعاتی که به ذهنتان سپرده اید استفاده ای

نکنید از حافظه شما پاک خواهند شد و به فراموشی

سپرده می
شو
ند
د



واقع مغز انسان

حدود ۷۰ درصد مطالب

مطالعه شده را پس از ۲۴

ساعت فراموش می کند، راه حل

این مشکل این است که بین

مطالعه درس و مرور وقفه طولانی

نیاندازید و با استفاده از انواع

تکنیک های مرور که در ادامه ذکر

می شود مطالب را در حافظه خود

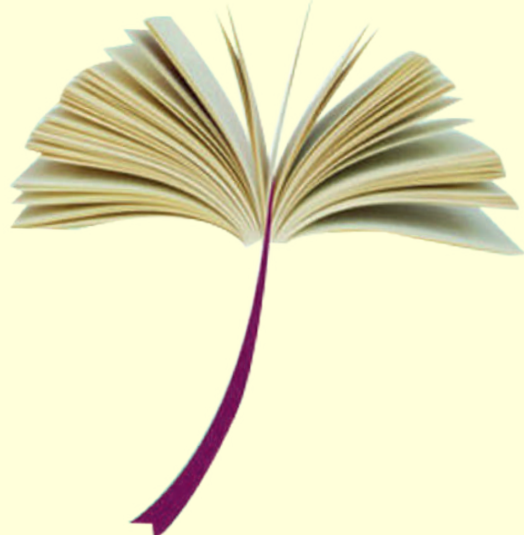
حفظ کنید.

البته مرور ، زمانی معنا می یابد که ابتدا مطلب را کامل مطالعه کرده و یاد گرفته باشد ، در غیر این صورت مطالعات بعدی نقش مرور را نخواهند داشت .

مرور کردن می تواند از طریق خواندن مجدد مطالب درسی ، خلاصه نویسی یا مطالعه خلاصه نویسی های گذشته ، استفاده از تست های ستاره دار یا زدن تعدادی تست از آن مبحث و سپس تحلیل و بررسی آنها صورت بگیرد .

شایان ذکر است که در کارگاه ها و جلسات مشاوره آینده پاسخ گوی سوالات احتمالی شما دانش آموزان عزیز در خصوص جزئیات این روش مطالعه و روش های دیگر خواهیم بود .

با آرزوی موفقیت روز افزون برای شما عزیزان



معرفی کتاب

سیزده یک کتاب نیست، یک داستان نیست، بلکه یک سفر است

حقیقی خودمان.
۳- سفر انسان به درون خود.
۴- کشف ضعف ها و توانمندی هایمان و استفاده از آن ها برای رسیدن به هدف خود در زندگی.
نظر پروفیسور مک دونالد درباره کتاب سیزده:
در زندگی حرفه ای خودم حداقل هفته ای دو کتاب جهت بازبینی دریافت می کردم.
به ندرت از فصل اول این کتاب ها عبور می کردم.

اکثر آن ها در سطح متوسطی بودند. در حالی که این کتاب (سیزده) را صفحه به صفحه مطالعه کرده و همزمان کلی یادداشت از آن برداشتم و از مطالعه آن لذت می بردم.

این کتاب نه تنها برای من یک مورد فوق العاده برای مطالعه بود، بلکه لپریز از فلسفه، حکمت و غریزه نیز بود، اصلاً خسته کننده، تولید محور یا یک نمونه فلسفه سنگین که ما را خشمگین کند، نبود در واقع این کتاب بسیار ملایم و بر اساس فلسفه انسانیت است که هر کسی که آن را در سطحی مطالعه کند، حتماً آن را در انعکاس دنیای حقیقی پیدا خواهد کرد.

سیزده یک کتاب نیست، یک داستان نیست، بلکه یک سفر است که هر کس می تواند به شیوه خودش آن را به پایان برساند.....

همه ما به دنبال پیشرفت در زندگی و رسیدن به اهدافمان هستیم. بسیاری از ما هدف گذاری هایمان را انجام می دهیم و به سمتشان حرکت می کنیم اما برنامه ریزی برای هدف و به سمت آن رفتن. به تنهایی کافی نیست.

زندگی درست مثل یک سفر است که اتفاقات غیر منتظره زیادی در آن مسیر برایمان اتفاق می افتد و ما نیازمند ابزاری بیشتر از برنامه ریزی و هدف گذاری و حرکت به سمت اهداف هستیم.

(ما نیاز به یک نقشه راه درست و راهنمایی داریم) تا به ما کمک کند در مواجهه با مشکلاتی که در طی مسیر زندگی برایمان پیش می آید به جای غر زدن و گله کردن و جازدن و عقب نشینی، در وهله اول آن ها را بپذیریم و بعد در جهت حل کردن مشکلات قدم برداریم.

وقتی در درس هایمان پیشرفتی نداریم، وقتی رابطه مان با دوستانمان هر روز بدتر می شود و وقتی مدام با خواهر یا برادر بزرگ تر یا کوچک ترمان دعوایمان می شود.

به چیزی بیشتر از برنامه نیاز داریم. به نظر شما آن چیست؟!

علی، شخصیت اصلی داستان کتاب سیزده، پسری که هر زمان با مشکلات و سختی ها مواجه می شود به جای حل کردن مشکلات شروع به غر زدن می کند و زمین و زمان را مقصر می داند. اما هیچ وقت به فکر راه حل برای مشکلاتش نیست.

اما این بار اتفاقی برایش می افتد و شخصی سر راهش قرار می گیرد و به او یاد می دهد چطور با رعایت کردن یک سری قواعد، با مشکلات روبرو شود.

سیزده کتابی است در مورد:

۱- کشف ناشناخته های

وجودمان.

۲- سفری درباره شناخت



معرفی اپلیکیشن

♦ افزایش تمرکز و اجرای صحیح برنامه مطالعاتی در کنار کمک به سبز ماندن محیط زیست



سرکار خانم حقیقی

مشاور مجتمع آموزشی پویش

ادامه شما با کاشت درخت امتیاز کسب می‌کنید و با استفاده از این امتیازها می‌توانید گیاهان، گل ها و موسیقی‌های طبیعت جدید خریداری کنید و جنگل خود را زیباتر کنید.

در این اپلیکیشن می‌توانید تماس تلفنی و پیامک‌ها را در لیست سفید قرار دهید تا اگر فردی با شما تماس گرفت درخت شما خشک نشود.

همچنین می‌توانید با انتخاب Create room از این اپلیکیشن به صورت گروهی استفاده کنید. در این حالت اگر تنها یک نفر از اعضای گروه خلاف مقررات عمل کند و از تلفن همراه خود استفاده کند، درخت تمام افراد گروه خشک می‌شود.

علاوه بر استفاده گروهی، در استفاده شخصی می‌توانید با اشتراک گذاری جنگلتان با دوستان خود رقابت کنید و روند یکدیگر را مشاهده کنید. (نکته جالب توجه این است که اپلیکیشن (forest) این امکان را به شما می‌دهد تا در ازای هر ۲۵۰۰ امتیاز که کسب کردید یک درخت واقعی از طرف شما کاشته می‌شود). این اپلیکیشن تا کنون ۴۰۰۰۰۰ درخت کاشته است.

در نتیجه شما در کنار انجام دقیق مطالعه، فعالیت‌های روزانه و افزایش تمرکز به دلیل عدم استفاده از تلفن همراه در بخش‌های مطالعاتی خود با کاشت درخت به محیط زیست نیز کمک بزرگی خواهید کرد.

درون همه ما انسان‌ها میل و گرایش به طبیعت وجود دارد. این میل زمانی افزایش پیدا می‌کند که شما بتوانید یک نهال کوچک را بکارید و از آن مراقبت کنید تا رشد کند و به یک درخت تبدیل شود. این درخت در واقع نشان دهنده‌ی یک فعالیت مفید در راستای تحقق اهداف شما دانش‌آموزان مثل: مطالعه، تست زدن، مرور و... است.

که شما در یک بازه زمانی مشخص در روز انجام داده اید و در انتهای روز می‌توانید جنگل انبوهی از فعالیت‌های مفید انجام شده داشته باشید و این موضوع ایده اصلی اپلیکیشن (forest) است.

نحوه عملکرد اپلیکیشن به این صورت است که شما مدت زمان فعالیت مورد نظر خود (به عنوان مثال ۹۰ دقیقه مربوط به مطالعه درس ادبیات) را مشخص می‌کنید، دانه‌ای را در زمین می‌کارید و سپس تلفن همراه خود را کنار گذاشته و سراغ مطالعه می‌روید تا در این مدت زمان تعیین شده دانه شما به درخت تبدیل شود، در صورتی که از اپلیکیشن خارج شوید امتیازی به دست نمی‌آورید، در نتیجه برای جلوگیری از این موضوع در

برابر و سوسه مقاومت کرده و به مطالعه ادامه می‌دهید و با ادامه کاشت درختان در بخش‌های مطالعاتی بعد، به مرور تا پایان روز شما صاحب یک جنگل زیبا می‌شوید که نشان دهنده این است که از زمان خود به درستی استفاده کرده‌اید.

د ر



با استفاده از این قوانین و در نتیجه، با تغییر رفتارها خود می‌توانید زندگی خود را متحول کنید ...

سرکار خانم حقیقی

مشاور مجتمع آموزشی پویش

می‌کنند و افراد با ذهنیت مثبت، اشخاص پر انرژی و مثبت‌اندیش را. بنابراین برای داشتن دوستان خوب و مثبت‌اندیش ابتدا از خودتان شروع کنید.

۴. قانون جانشینی:

ذهن ما در یک لحظه می‌تواند فقط به یک وجه از ماجرا فکر کند [مثبت یا منفی]. یعنی زمانی که می‌خواهیم به جنبه مثبت کاری فکر کنیم قادر نیستیم در همان لحظه جوانب منفی آن را هم بسنجیم، مگر آنکه جنبه منفی را جانشین جنبه مثبت کنیم.

۵. قانون کارما:

انسان آنچه را که می‌کارد برداشت می‌کند. بازی زندگی مثل بازی بومرنگ است.

پندار، کردار و گفتار انسان دیر یا زود به خود او باز می‌گردد کارما واژه‌ای است به معنای بازگشت آنچه که انسان بکارد، همان را برداشت خواهد کرد.

به این معنی که هر آنچه را که برای دیگران بخواهیم و آرزو کنیم، برای خودمان اتفاق خواهد افتاد. بنابراین برای همدیگر آرزوهای خوب داشته باشیم.

۶. قانون بخشایش:

این قانون می‌گوید خطاهای خود و دیگران را فراموش کنید و همدیگر را ببخشید. فراموش کردن خطاهای خود این حسن را دارد که تصویر ذهنی شخص از خود، مخدوش نمی‌شود. هر اندیشه‌ی خشک و محدود کننده‌ای مثل: مقصر دانستن خود یا کینه و ناراحتی داشتن از دیگران بر ذهن اثر گذاشته و مانع پیشرفت می‌شود.

۷. قانون پرهیز از تردید و هراس:

جز تردید و هراس هیچ چیز نمی‌تواند میان انسان و آرزوهایش فاصله ایجاد کند.

اگر انسان بدون دلهره و شک برای تحقق آرزوهایش تلاش کند، حتماً برآورده خواهند شد.

ترس، دشمن بزرگ موفقیت است، مثل ترس از نتیجه نگرفتن، ترس از شکست و موفق نشدن و ... که انگیزه ما را از بین می‌برند.

بنابراین نهایت تلاش خود را انجام دهید و نتیجه را به خدا بسپارید، مطمئن باشید هیچ زحمتی بی‌نتیجه نخواهد بود، زیرا خداوند در قرآن وظیفه ما را سعی و تلاش مشخص کرده و مابقی کار با خداست.

دانش آموزان عزیز لطفاً اگر تجربه‌ای در این زمینه دارید و یا بعد از توجه به این قوانین نتایج جالب توجهی را مشاهده کردید با ما در میان بگذارید تا در شماره‌های بعدی این نشریه با دوستانتان به اشتراک گذاشته شود.

علم NLP می‌گوید: زندگی جنگ نیست بلکه یک بازی است، این بازی مثل هر بازی دیگر، راه و روشی برای برنده شدن دارد، قانون و اصول دارد.

محققان این قانون سعی کرده‌اند با الگوبرداری از انسان‌های موفق پی به این قانون برده و رموز موفقیتشان را کشف کنند و با دقت و تفحص در افکار و اعمال انسانها به نتایج جالبی رسیده‌اند.

با استفاده از این قوانین و در نتیجه با تغییر رفتارهای خود می‌توانیم زندگی خود را متحول کنیم، تمامی انسانها زمانی که پا به این دنیا می‌گذارند شبیه هم هستند و تنها چیزی که فرق انسانهای موفق و معمولی را مشخص می‌کند، برنامه‌ریزی ذهن هر انسان است. انسانها بنا بر نوع تربیت و باورهایی که در وجود آنها شکل گرفته است، عملکردهایی را از خود نشان می‌دهند.

اگر بتوانیم برنامه‌ریزی‌های غلط ذهن را شناسایی کنیم و آنها را کنار زده و برنامه‌های صحیح را جایگزین کنیم.

۱. قانون اعتقادات:

به هر چیز که اعتقاد داشته باشید چه درست و چه نادرست، بر ذهن شما تأثیر می‌گذارد و با دقتی حیرت آور به واقعیت تبدیل می‌شود. بنابراین برای رسیدن به هر چیز ابتدا به آن اعتقاد و باور داشته باشید

۲. قانون انتظارات:

هر آنچه که انتظارش را می‌کشید به سراغتان می‌آید. مثلاً اگر انتظار یک زندگی

خوب و موفق را می‌کشید، همان را خواهید داشت و برعکس.

پس اگر هر عملی که انجام دهید از آن انتظار مثبت داشته باشید، نتیجه مثبت خواهید گرفت.

حتماً تأثیر این قانون را در زندگی روزمره زیاد دیده‌اید.

۳. قانون جاذبه:

منفی‌ها، منفی‌ها را جذب می‌کنند و مثبت‌ها، مثبت‌ها را.

افراد با ذهنیت منفی، اشخاص منفی را جذب



کلاس آنلاین و محافظت از چشم‌ها

سرکار خانم امانت

کارشناس بینایی‌سنجی

چشم، پس از هر ۲۰ دقیقه کار با کامپیوتر، موبایل یا مطالعه، ۲۰ ثانیه به فاصله ۲۰ فوتی (حدوداً ۶ متری) نگاه کنید یا ۲۰ ثانیه چشم‌هایتان را ببندید.

اصلاح نمره چشم:

اگر چشم‌های‌تان ضعیف است و خصوصاً در صورتی که آستیگماتیسم دارید، هنگام کار با سیستم از عینک مناسب استفاده کنید.

عینک‌های محافظ نور آبی:

در نهایت، شما می‌توانید به تجویز اپتومتریست، از عینک‌های محافظ نور آبی که مخصوص کار با سیستم طراحی شدند استفاده کنید (حتی اگر ضعیفی چشم نداشته باشید) یا برای کاهش مشکلات چشمی ناشی از کار با کامپیوتر، از قطره‌های مرطوب کننده چشم مناسب استفاده کنید.

در دنیای دیجیتال امروز و به خصوص با شیوع بیماری کرونا، که شرکت در کلاس‌ها و خیلی از فعالیت‌های دیگر را به صورت آنلاین و با استفاده از سیستم یا موبایل انجام می‌دهیم، شاید با مشکلاتی از قبیل سردرد، چشم درد، تاری دید، خستگی و قرمزی چشم مواجه شده باشیم؛ پس بهتر است برای محافظت از چشم‌ها و رفع این علائم، چند راهکار ساده را به کار ببریم.

نور محیط:

در اولین قدم، نور محیط باید مناسب باشد؛ استفاده از سیستم در تاریکی یا روشنائی خیلی زیاد، باعث ایجاد مشکلات چشمی می‌شود.

برای مثال موقعیت نشستن در مقابل کامپیوتر باید کنار پنجره باشد، نه روبه روی آن!

فاصله مناسب:

فاصله مناسب با مانیتور را رعایت کنید؛ بهتر است فاصله صفحه کامپیوتر از چشم شما ۵۰-۶۰ سانتی‌متر باشد و مرکز صفحه ۱۰-۱۵ درجه پایین‌تر از چشم‌هایتان قرار بگیرد.

پلک زدن:

در هنگام کار با کامپیوتر و موبایل به علت خیره شدن، تعداد دفعات پلک زدن کاهش پیدا می‌کند. پس سعی کنید هر چند ثانیه یکبار، به صورت ارادی پلک بزنید.

استراحت چشم‌ها:

از قانون جهانی ۲۰-۲۰-۲۰ استفاده کنید؛ برای کاهش ریسک ابتلا به خشکی



برای اینکه حافظه‌تان
را تقویت کنید

برای اینکه شادتر و
پرانرژی زندگی کنید

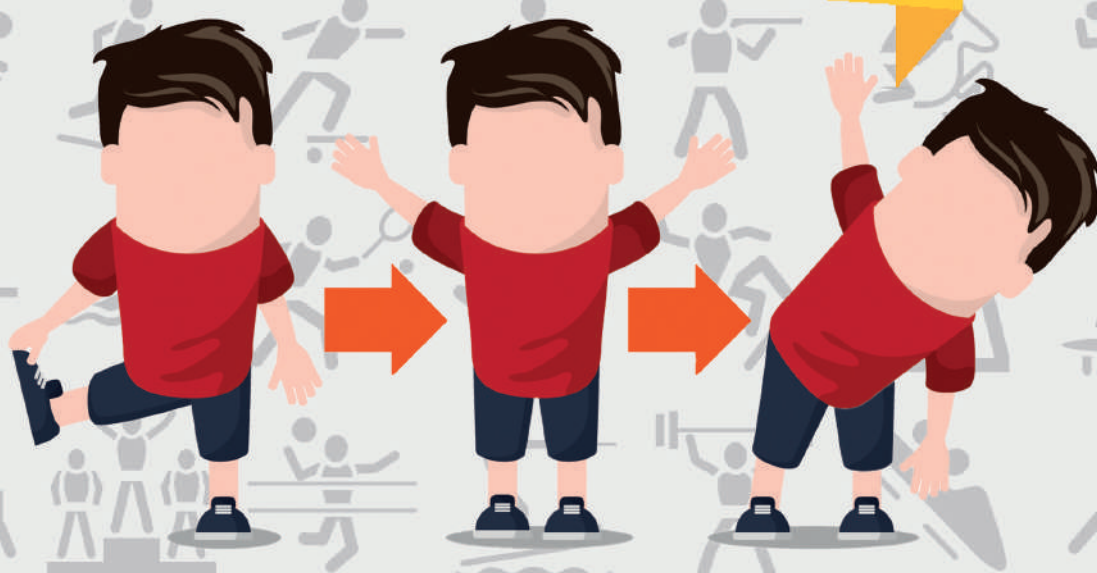
برای اینکه یادگیرید هدف‌دار
شوید و به هدف‌هایتان برسید

برای اینکه بدن‌تان در برابر
بیماری‌ها مقاوم‌تر شود

برای اینکه بازده فعالیت
های خود را بالا ببرید

برای اینکه قدرت و انعطاف‌پذیری‌تان
بیشتر شود و اعتماد به نفس‌تان را بالا ببرید

چرا از همین امروز باید ورزش کردن را شروع کنیم؟!



فعالیت بدنی چیست؟

سرکار خانم سجاده زاده

معاون متوسطه اول و مربی ورزش



بدنی متوسط یا شدید و سه نوبت در هفته حرکات قدرتی برای افزایش توان عضلات نیاز دارند. با توجه به شیوع بیماری کرونا آیا همچنان ورزش کنیم؟

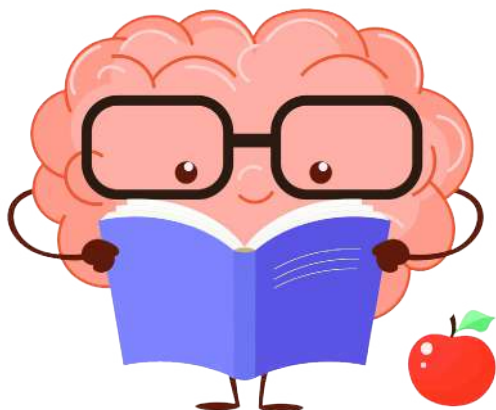
اگر تب، سرفه و مشکل تنفسی داریم ورزش نکنیم، در خانه بمانیم و استراحت کنیم. همچنین لازم است اطلاعات خود را در سامانه غربالگری کرونای وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی وارد کنیم.

در صورت امکان پیاده روی یا دوچرخه سواری کنیم، اگر می توانیم فاصله ای فیزیکی یک تا دو متر از دیگران را حفظ کنیم، این کار را در فضای سبز انجام دهیم. از وسایل ورزشی همگانی به دلیل احتمال انتقال ویروس استفاده نکنیم. در صورت امکان در میان ورزش دست های خود را بشوییم یا ضد عفونی کنیم.

سرگرمی های همراه با تحرک، انجام ورزش، نرمش، دوچرخه سواری، پیاده روی، تحرک در حین کار و... همه نوعی از فعالیت بدنی به شمار می آیند. فعالیت جسمی فقط ورزش نیست: بازی، گردگیری خانه یا حتی حمل کیسه های خرید از فروشگاه تا منزل، همگی باعث می شوند بدن در حال فعالیت باشد. در شرایط کنونی که امکان انجام ورزش در بیرون از خانه کم شده است، فعال بودن تا حد امکان، اهمیت بسیار زیادی دارد. در این شرایط حتی فعالیت های کوچک هم مفید هستند، به عنوان نمونه پس از مدتی نشستن از جا برخیزیم و چند دقیقه درون منزل قدم بزنیم. همین کار کمک می کند فشار از روی یک سری خاص از عضلات برداشته شود و برعکس، عضلات دیگر که بی حرکت بودند به فعالیت پردازند.

چرا به فعالیت بدنی نیاز داریم؟

فعالیت بدنی منظم هم برای جسم، هم برای روان ما سودمند است و مزایای زیادی دارد از جمله: تنظیم فشار خون، کنترل وزن، کاهش خطر سکت های قلبی و مغزی، کاهش خطر ابتلا به دیابت و... حداقل میزان فعالیت بدنی لازم برای سلامتی بیشتر در سنین مختلف تفاوت هایی دارد، کودکان و نوجوانان پنج تا هفده سال حداقل ۶۰ دقیقه در روز به فعالیت





باور منمے شدنقاشے هایمروزے چاپ شود...

مصاحبه اختصاصی با عرفان منفرد تصویرگر نوجوان

علاقه داشتنم و همین شد که در رشته سنتور مقام اول را کسب کردم.

از تصویرگری



عرفان منفرد عزیز

طبیعت با داشتن دوست مهربانی مثل تو، سبزتر و شاداب تر است.
با همیاری خویشت برای حفاظت از فوک های کاسپین دلگرم می شویم و امیدواریم که بتوانی برای این موجودات دوست داشتنی، دنیای قشنگی بسازی.

مرکز حفاظت فوک خزری ایران



بگویند و اینکه چه شد وارد این رشته شدید؟

پدرم علاقه بسیاری به شعر و ادبیات دارد و عضو انجمن ادبی چکاوک می باشد. من یک صفحه اینستاگرام داشتم و یک روز مهندس عسکریان دبیر این انجمن توسط پدرم کارهای من را در این صفحه مجازی دیدند و خواستند تا من با این انجمن همکاری کنم. بعد از آن آثار من در یک سری همایش ها، توسط پژوهش سرای دکتر حسایی شیراز شرکت داده شد. کارهایم شدند و این آغاز اولین سفارشات تصویرسازی کتاب داستان بود.

اولین سفارش طراحی مربوط به کتاب داستانی بود با عنوان لاکی و تریکوگرامی مهربان. کار را انجام دادم و

هر طرف را که نگاه می کنی، پاییز استادانه تابلویی زیبا کشیده است. رنگ های سحرانگیز می بینی که دل را می نوازند و چشم ها را وادار می کنند لحظاتی به هنر نمایی نقاش طبیعت خیره شود. طبیعت بعضی ها را که استعداد هنری دارند، مثل خودش نقاش می کند. به دنیای ظریف و با احساس نقاشی که پا بگذاری، دنیا را طور دیگری می بینی. گاهی با دقت به خلقت خدا نگاه می کنی و دنبال این هستی که به صفحه ی بی روح کاغذ، جانی دوباره بدهی. علی منفرد یکی از این هنرمندان نوجوان است که توانسته از طریق هنر زیبای تصویرسازی، نسبت به همسن و سالانش جایگاهی مثال زدنی برای خود بسازد.

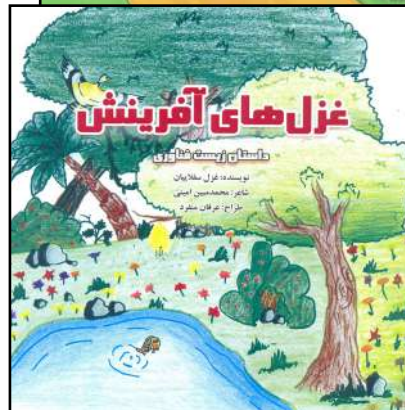
این دانش آموز، پایه ی هشتم مدرسه ثامن است و سعی دارد با تلاش خود و پیشرفت در این رشته جزو یکی از بهترین تصویرگران ایران باشد. با او چند کلمه ای در مورد هنرش صحبت کردیم که در زیر می خوانید:

**عرفان خودش را
اینگونه معرفی
می کند:**

عرفان منفرد
هشتم. ۱۴ ساله و
از کودکی حدود
۳ سالگی ام علاقه
زیادی به نقاشی
کشیدن داشتم و

اینکه بتوانم
آنچه را که در
ذهنم هست بر
روی کاغذ بیاورم،
به طوری که
اوقات فراغتم نیز
صرف کشیدن
نقاشی هایم
می شد.

البته در کنار
هنر نقاشی به
موسیقی هم



گاهنامه دانش آموزی پیش

۱۳

مورد تأییدشان قرار گرفت.

صفحات داخلی را ابتدا طراحی و بعد از تأیید جلد را آماده کردم.

از آن روز به بعد سفارشات زیست فناوری و جاذبه های ایران از طریق پژوهش سرا به من واگذار شد تا تصویرگری کنم.

تصاویر کتابها را چگونه تصویرسازی می کنید؟

ابتدا داستان را می خوانم و تجزیه تحلیل می کنم. بعد از آن به سراغ اینترنت می روم و اطلاعات را کامل تر می کنم. یادم هست اولین بار برای کشیدن زنبور تصویر ذهنی کاملی از آن نداشتم و در مورد آن در اینترنت جستجو کردم.

با دقت به جزئیات زنبور نگاه و شروع به تصویرسازی نمودم.

فرایند همه نگاهها مثل کارتون هایی که می بینم و یا دیگر کتاب داستان هایی که می خوانم همه و همه باعث می شود، تصویری در ذهنم حک شود که موقع تصویرسازی از آنها استفاده می کنم.

حتی پرسپکتیو را نیز ابتدا در ذهنم تداعی می کنم و بعد به روی کاغذ می آوردم.

از چه تکنیک هایی که در کار خود استفاده می کنید؟

سیاه قلم، مدادرنگ، پاستیل و آب رنگ

تا الان چه کتاب هایی را تصویرسازی کرده اید؟

لاکی و تریکوگرامای مهربان، ستاره شگفت انگیز، غزل های آفرینش، تریکوگرامای جنگجوی کوچک، تی تی و تاتا که از سوی مرکز حفاظت خوک خزری در مازندران مورد تقدیر قرار گرفتند. دنیای شیرین یاسمین و راز فلورا

اولین باری که کتاب تصویرسازی شده توسط خود را دیدی چه حسی داشتی؟

حس خوبی داشتم. خیلی خوب. البته کمی استرس هم داشتم که نکنند این شرایط را از دست بدهم و حتی باورم نمی شد نقاشی هایم در کتابی چاپ شود. اما با دیدن کتاب از پیشرفتم بسیار خوشحال بودم.

در آینده به درآمد حاصل از این هنر فکر می کنی؟

نه چون برای پول این کار را نمی کنم و در مرحله اول به خاطر علاقه زیادی که به این حرفه دارم آن را ادامه می دهم. اما تا به حال مبلغی اندک بابت طرح هایم دریافت کرده ام.

دوست داری در آینده همین شغل را ادامه بدهی؟

خیر. این شغل را تا آنجا که علاقه دارم ادامه می دهم ولی نه به عنوان شغل آینده ام، چون تصمیم دارم در آینده محقق هوا و فضا بشوم.

به همین خاطر

درس هایم در اولویت

اول قرار دارد و در

موقعی که وقتم

آزاد باشد طرح

می زنم.

برنامه ات برای

آینده و بزرگترین

آرزویت چیست؟

چندین کتاب

به من

پیشنهاد شده

و تصمیم دارم

تصویرگری آن ها را قبول کنم.

کتاب سفرنامه سیب که فقط

طراحی صفحات داخلی به من

واگذار شده و هر جلد آن ۵

صفحه برای تصویرسازی دارد.

در کنار این ها با پژوهش سرای

نی ریز نیز قرار همکاری دارم

و امیدوارم بتوانم به زودی از

نقاشی هایم یک نمایشگاه در

شهرستان برگزار کنم.

همچنین روزی برسد که

بتوانم خودم داستان بنویسم و آن

داستان را تصویرسازی کنم.

سخن آخر

از خانم کاظمی به خاطر

حمایت های که از کارهایم

کردند و من را باور داشتن

کمال تشکر را دارم.

سپس از پسر و مادرم و

معلم های مدرسه به خاطر

حمایت هایی که از من

کردند و کمک می کنند تا

جاهایی که ضعف دارم قوی تر

عمل کنم.

و صحبت آخرم با کسانی ست

که هم سن و سال من

هستند.

هر انسانی در وجودش

استعدادی نهفته است و فقط

کافی ست تا آن استعداد را

کشف کند و با پشتکار و

تلاش به بهترین جایگاه

رسیده و موفق شود.



درس خواندن مانع تفریح نمی شود ...

مصاحبه اختصاصی با سجاد مرادنژاد نخبه نوجوان



معلمانش امکان موفقیت وجود نداشت، او اضافه می کند:

«من از ابتدایی در مدرسه شهید قاری نیا و سپس در آموزشگاه پسرانه ثامن ادامه تحصیل دادم و بعد از خدا و حمایت والدینم، معلم هایم کمک شایانی در رسیدن به این موفقیت به من کردند. مرادنژاد در ادامه صحبتهایش از ویژه گی های مدرسه انرژی اتمی تهران می گوید: این مدرسه دقیقاً مانند

سجاد مرادنژاد نوجوانی نخبه در زمینه المپیاد فیزیک است. سجاد در رشته ریاضی، فیزیک تحصیل می کند. پدر و مادرش هر دو کارمند هستند و پا به پای این نوجوان با استعداد به استان تهران مهاجرت کرده تا فرزندشان بتواند پیشرفت چشمگیری داشته باشد.

۱۶ سال دارد، و با استفاده از فرصت پیش آمده می تواند یکی از برترین های کنکور سال های آینده باشد.

این نخبه نوجوان می گوید: «از کودکی درس هایم خوب بود و علاقه زیادی به رشته ریاضی فیزیک داشتم.

این شد که در اکثر مسابقات و المپیادهای مربوط به این رشته از جمله مسابقات خانه ریاضی و المپیاد هندسه و فیزیک شرکت کردم.»

مرادنژاد می افزاید: «کلاس هفتم بودم.

همان روزها بود که توسط مدرسه دریکی از المپیادهای فیزیک شرکت کردم و بعد از آن در مرحله استانی در شیراز مقام آورده و وارد مرحله کشوری شدم.»

تلاش زیادی کردم و با حمایت خانواده و معلم هایم توانستم در مرحله کشوری در استان تهران هم پیروز میدان شوم.

موفقیتیم در این المپیاد باعث شد تا در آزمون مدرسه انرژی اتمی هم شرکت کرده و موفق به ورود در این مدرسه شوم.

این نخبه درسی قبل از شرکت در این المپیاد در المپیاد IBSKP فیزیک نیز مقام آورده و به مسابقات جهانی روسیه اعزام شدند؛ که موفق به کسب مدال نقره گردیدند.

سجاد به معلمانش اشاره می کند و می گوید: بدون استفاده از تجارب



مدرسه های دیگر است با این تفاوت که به جای خواندن یک سری دروس مدرسه، کتاب های المپیاد را می خوانیم. این مدرسه یکی از بهترین مدرسه های



کشور در حوزه المپیاد است و در دو رشته تجربی و انسانی دانش آموز پذیرش می کند. در اینجا برنامه های درسی را بر پایه المپیاد به ما ارائه می دهند و مدام برایمان برنامه ریزی می کنند. در پایان سال تحصیلی نیز دانش آموزان براساس رتبه طلا، نقره و برنز رتبه بندی شده و دانش آموزانی که بتوانند رتبه طلا را کسب کنند بدون کنکور وارد بهترین دانشگاه های ایران می شوند.

همچنین افرادی که رتبه نقره و برنز را کسب کنند در کنکور از یک سهمیه برخوردار خواهند شد. سجاد می گوید: برای ورود به این مدرسه دانش آموزان



گاهنامه دانش آموزی پیش

۱۵



شهر دیگر مهاجرت کنیم و هم اینجا کنار دانش آموزانی درس می خوانیم که هم از نظر هوش و هم نظر مالی و اقتصادی در رتبه بالایی قرار دارند.

مردانزاد از شیوه تدریس در این مدرسه می گوید: اینجا ۲ روز در هفته کنکور درس های مهم مانند، ریاضی، زبان، هندسه، عربی، ادبیات و شیمی برگزار می شود و ۴ روز دیگر نیز کلاس های المپیاد را شرکت می کنیم.

این دانش آموز نخبه از آینده اش می گوید و ادامه می دهد: خیلی خوشحال هستم که در این مدرسه پذیرفته شده ام و اگر مدال طلا بیاورم به نظر خودم آینده ام ساخته شده است.

اما هنوز هدف مشخصی برای آینده شغلی ندارم. پیشنهاد سجاد به هم سن و سال هایش این است که: درس بخوانند و این را همیشه بدانند که درس خواندن مانع تفریح نمی شود.

هر کدام به اندازه خودش می توانند در زندگی جایگاهی داشته باشند. سجاد به ورزش تأکید می کند و می گوید سلامتی و تفریح لازمه پیشرفت در درس خواندن است.



می بایست کتابهای المپیاد را به صورت مداوم بخوانند و در المپیادهای مربوطه شرکت کنند، تا آمادگی لازم جهت ثبت نام در این آزمون را پیدا کنند. وی از سختی های ورود به این مدرسه می گوید و ادامه می دهد: ادامه تحصیل در همچنین مدرسه ای سختی های



مخصوص به خود را دارد. چون هم مجبور می شویم جهت ادامه تحصیل به یک

کدام مدرسه؟

سرکار خانم لایقمند

سر دبیر نشریه نجوا

غیر انتفاعی یا دولتی

مسئولیت گریزند یا نسبت به آینده تحصیلی فرزند خود دغدغه‌مند هستند؟ آیا معلمان مدارس غیر انتفاعی فعال تر و به دنبال بالا بردن کیفیت آموزشی در فضای رقابتی هستند؟

وده ها سوال دیگر که به ذهن می‌رسند در پاسخ به این سوالات باید گفت: آنچه که مسلم است چه در باره مدارس دولتی و چه مدارس غیر انتفاعی این است که نمی‌توان مدارس را با عنوان کلی، دولتی یا غیر انتفاعی مورد بررسی قرار دهیم و قضاوت کنیم.

مطمئناً سطح کیفی مدارس دولتی با هم متفاوت است همان طور که سطح کیفی مدارس غیر انتفاعی با هم یکسان نیست. باید دید که مدرسه ای که برای انتخاب ما وجود دارد چه دولتی و چه غیر انتفاعی دارای چه ویژگی هایی است و اگر ظرفیت کلاس و تعداد دانش آموزان آن برای ما اهمیت دارد و به دنبال کلاس خلوت تر هستیم، اگر کیفیت تحصیلات و همچنین تدریس معلم برای ما مهم است، اگر به دنبال فضای آموزشی رقابتی تری هستیم یا پرداخته شدن به مسائل فرهنگی و تربیتی در کنار آموزش از جمله موضوعات مورد توجه ما است یا هر معیار دیگری که برای مدرسه مورد نظرمان داریم باید به دنبال آن بگردیم و ببینیم آن را در کدام مدرسه دولتی یا غیر انتفاعی می‌یابیم.

در باره اینکه آیا نمرات در مدارس دولتی واقعی تر است یا غیر انتفاعی یا اینکه دانش آموزان مدارس دولتی اجتماعی ترند نیز، نمی‌توان به صورت کلی اظهار نظر کرد.

یک سوال در اینجا مطرح می‌شود: اگر شما

مدارس غیر انتفاعی بهتر ند یا دولتی؟ این سؤال سال هاست تبدیل به سؤال اصلی خانواده هایی شده که فرزندشان در سن ورود به مقاطع مختلف تحصیلی‌اند، مسلماً تأیین آینده ای روشن و پر امید وظیفه تمام والدین است. در این راستا، سوالات رایجی در میان خانواده ها وجود دارد.

آیا والدین دغدغه مند به فکر مدارس غیر انتفاعی‌اند؟ آیا مدارس دولتی فرزندان را اجتماعی تر بار می‌آورد؟ و... و بالا خره اینکه مدرسه دولتی بهتر است یا غیر انتفاعی؟

در روز گاری که حجم زیاد دانش و اطلاعات، دنیا را با فرصت ها و تهدید های متعددی مواجه کرده است، نقش آموزش و پرورش مؤثر به عنوان یک ضرورت اجتماعی بسیار با اهمیت است.

کارشناسان مسائل آموزشی می‌گویند: آموزش و پرورش سازنده و بالنده در تربیت نیروی انسانی کارآمد با صلاحیت و توانمند برای خدمت به جامعه نقش حیاتی دارد. لذا استفاده از ظرفیت‌های مادی و معنوی مردمی، برای داشتن آموزش و پرورش سازنده امری ضروری و اجتناب ناپذیر است، در همین راستا مدارس غیر انتفاعی با هدف ارتقای سطح کمی و کیفی آموزشی و پرورشی در نظام آموزش و پرورش کشور شکل گرفته است.

از این منظر توسعه مدارس غیر انتفاعی در کشور به عنوان جایگزین برای رفع نیاز های آموزشی جامعه در کنار مدارس دولتی، به طور ذاتی خوب و پسندیده است. اما آنچه که ذهن والدین را در گیر می‌کند پرسش های زیادی است که در باره کار آمدی و موفقیت اینگونه مدارس مطرح میشود اینکه مزایای این مدارس نسبت به مدارس دولتی چیست؟

آیا مدرسه غیر انتفاعی

دانش آموز را متوقع بار

می آورد؟

آیا نمرات

دانش آموزان

در مدارس

غیر انتفاعی

واقعی

است؟

والدین

دانش

آموزان

مدارس

غیر انتفاعی



و معلمان مدرسه محل تحصیل فرزندان بستگی دارد.

سخت گیری مدیر باید به گونه ای باشد که دانش آموز را منضبط بار بیاورد و آنان را به درس خواندن سوق دهد.

در پایان آنچه که دیده می شود این است که رغبت معلمان به خصوص معلمانی که رتبه علمی آن ها بالاست برای تدریس در مدارس غیرانتفاعی بیشتر است.

به عنوان جمع بندی این بحث باید گفت: با عنوان کلی دولتی یا غیر انتفاعی در باره انتخاب مدرسه نمی توان اظهار نظر کرد بلکه وقتی اولیاء دانش آموز به دنبال مدرسه ای مناسب برای فرزند خود هستند، باید در پی ملاک ها و معیار های مهم و اساسی خود باشند مثل معلم و کارآمدی و برنامه ریزی او، فضای آموزشی، ظرفیت کلاس، فضای رقابتی تر، پرداخته شدن به مسائل فرهنگی و تربیتی در کنار مسائل آموزشی تا هم مکمل زحمات خانواده باشد و هم فضای سنگین آموزشی بالاخص در مقاطع بالا را برای دانش آموزان با نشاط سازد و ده ها ملاک دیگر که ممکن است در ذهن والدین مختلف، متفاوت باشد.

دانش آموزی را خارج از فضای آموزشی ببینید، آیا از برخورد اجتماعی او، تشخیص خواهید داد که در چه نوع مدرسه ای درس خوانده است؟

مسئلاً خیر، پس این که مدارس دولتی به دلیل اینکه شلوغ تر هستند دانش آموز را جامعه پذیرتر بار می آورند یک ذهنیت غلط است. اینکه نمرات در مدارس چقدر واقعی هستند نیز یک امر نسبی است و نمی توان این برچسب را به تمامی مدارس غیر انتفاعی زد که نمرات دانش آموزان غیر واقعی هستند و خدمات ارائه شده ظاهر سازی است.

در تفاوت مدارس غیر انتفاعی و دولتی باید دید آیا مدرسه غیر انتفاعی از نظر امکانات آموزشی و رفاهی فرقی با مدرسه دولتی دارد یا نه، در بین مدارس غیر انتفاعی هستند مدرسی که دانش آموز را از رفتن به کلاس های تقویتی کاملاً بی نیاز می کند چرا که ساعات درسی بیشتری نسبت به مدارس دولتی دارند و در کنار درس، آموزش های لازم برای یک دانش آموز مانند مهارت تست زنی و... را به وی می آموزند. اینکه آیا دانش آموزان غیر انتفاعی متوقع هستند یا نه؟

این به نحوه رفتار و عملکرد آموزشی کارکنان



آموزش عکاسی با موبایل

جناب آقای مهران هادی

کارگردان و فیلم ساز

ابتدای لنز دوربین را تمیز کنید

نزدیک شوید، چرا که با این کار می توانید جزئیات بیشتری را ثبت و حاشیه های اضافی را از تصویر خود حذف کنید.

عکس های طبیعت و ساختمان ها واقعا می تواند از نور نرم ساعات طلایی بهره ببرند. در این زمان محدوده دینامیکی باریک تر است، که به این معنی که امکان تنظیم نوردهی که جزئیات بیشتری را هم در سایه ها و هم در هایلایت های یک صحنه ثبت کند، وجود دارد.

تکنیک تقارن

تا حالا گفتیم سوژه را وسط کادر قرار ندهید.... اما امروز می خواهیم آموزش بدهیم چه موقع سوژه وسط کادر باشد بهتر است.

تقارن در عکس

تقارن یعنی پیدا کردن تعادل در تصاویری که می گیرید. ساده ترین نوع تقارن این است که ساختار هر دو بخش آن یکسان باشد. برخلاف دیگر تکنیک های ترکیب بندی در صورت استفاده از تقارن باید کمترین میزان کنتراست را داشته باشید. برای یادگیری هنر تقارن شما باید به ابعاد، شکل، رنگ، خط و بافت به عنوان عناصر تعادل توجه داشته باشید. خلاصه: باید به دنبال تقارن در محیط باشیم.

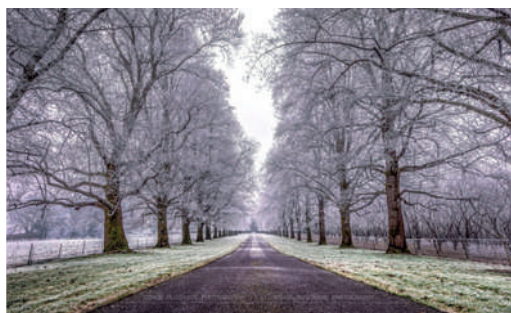
تقارن

به عکس توجه کنید درختان هر دو طرف به صورت موازی هستند.... پس چشم ما را به ته باغ هدایت می کند پس اگر سوژه ما وسط باشد خطوط هدایتگر که همان درختان هستند باعث می شود عکس ما زیباتر شود. خطوط هدایت گر

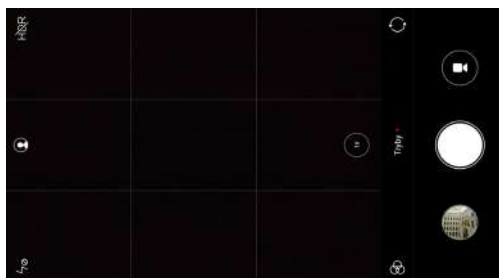
در این عکس نرده ها خطوط هدایت گر هستند که چشم ما را هدایت می کنند تا لامپ را که وسط کادر هست ببینیم

تکنیک تقارن در طبیعت

خطوط راهنما خط هایی واقعی یا ضمنی هستند که یک مسیر برای نگاه بیننده خلق می کنند. این خطوط می توانند در شکل های مختلفی در عکس دیده شوند. این خطوط بیننده را به سمت سوژه



لنز دوربین شما ممکن است در طول روز در اثر تماس با دست شما یا وسایل موجود در کیف یا جیبتان و یا حتی به دلیل گرد و غبار هوا کثیف شود. توجه داشته باشید که حتی کوچکترین اثر انگشت روی لنز



می تواند موجب تار شدن عکس شما شود. اگر از لنز اکسترنال استفاده می کنید با دستمال و کیت مخصوص آن را تمیز کنید.

وارد تنظیمات دوربین تلفن همراهتان شوید گزینه ۳:۳ و یا گزینه grid line را فعال کنید... بعد روی صفحه ... نه خانه ظاهر می شود

اکثر برنامه های دوربین به نوعی ویژگی grid line را ارائه می دهند، اما این ویژگی معمولا به طور پیش فرض فعال نمی باشد. در ابتدا ممکن است وجود این خطوط مقداری آزار دهنده باشند اما این ویژگی در جدایی بصری و تناسب و ترکیب بندی مناسب تصاویر نقش موثری دارد.

grid line که در بسیاری از برنامه های دوربین یافت می شود، یک شبکه ۳x۳ ساده است که به شما کمک می کند تا قانون یک سوم را در قاب منظره عکاسی اجرا کنید.



سوژه را بر روی خطوط طلایی قرار دهید.

عکاسی

زوم نکنید بلکه سعی کنید به سوژه نزدیک شوید دوربین تلفن های هوشمند قابلیت زوم اپتیکال ندارد؛ بلکه مجهز به زوم دیجیتال هستند و این فرمت زوم موجب پایین آمدن کیفیت نور می شود. بهترین کار این است که تا حد امکان به سوژه



گهنامه دانش آموزی پیش

۱۹

یا بی نهایت هدایت می کنند و می توانند صاف، خمیده یا زاویه دار باشند. هر عکس می تواند یک خط راهنما داشته باشد یا چند خط داشته باشد که نگاه سوژه را از نقاط مختلف به یک نقطه ثابت هدایت کنند.



ها ورزیده کنید متوجه خواهید شد که انعکاس ها تقریباً همه جا پیدا می شوند. پنجره ها، آینه ها، چاله های آب و درچه ها همگی سطوحی عالی برای انعکاس می سازند.

حتی سطوح براقی نظیر شیشه ی عینک آفتابی با یک کتری فلزی

تکنیک بازتاب

به سطح انعکاس دهنده نزدیک شوید.

اگر با استفاده از آب عکاسی می کنید تلاش کنید به سطح آن نزدیک شوید. با این کار پیش زمینه ی تصویر با انعکاس آسمان و سوژه ی عکاسی بر خواهد شد.

بعلاوه این کار به بهبود ترکیب بندی و جذابیت عکس و حذف کردن نقاط تمرکز غیر ضروری کمک خواهد کرد.

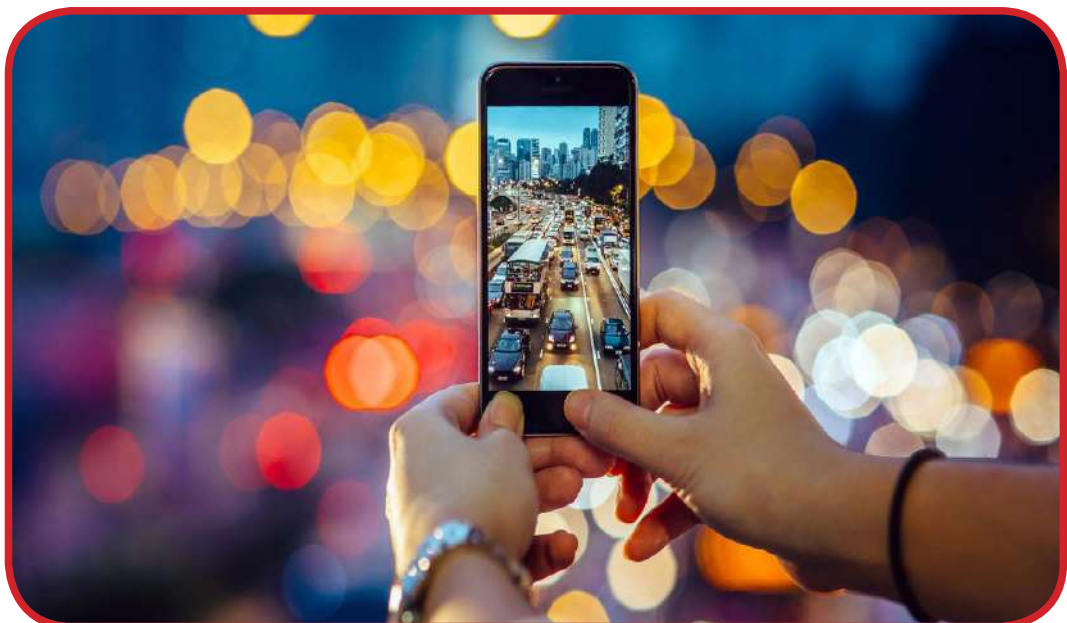


به عکس دقت کنید

تکنیک انعکاس

استفاده از انعکاس در عکاسی یکی از تکنیک هایی است که می تواند جذابیت زیادی در عکس ایجاد کند. بنابراین می توانید به جای گرفتن عکس های بی هدف چشمان خود را برای کشف انعکاس ها تیز کنید. اگر چشمان خود را برای یافتن انعکاس

با استفاده از تکنیک های آموزش داده شده عکس های خود را برای ما ارسال فرمایید تا در صورت تأیید در شماره های بعدی نشریه با نام خودتان چاپ نماییم.



اهمیت شکر از دیدگاه قرآن و اهل بیت (ع)

سرکار خانم حسینی پور

دبیر قرآن، تفکر سبک زندگی

تشکر و قدردانی از (نعمت گستر) و سپاس گزاری از نیکوکار آن قدر با فضیلت است که قرآن مجید ضمن اینکه شاکر و شکور را از نام های خدا دانسته، فرموده است: (و سیجری الله الشاکرین. خدا پاداش سپاس گزاران را به زودی خواهد داد سوره آل عمران آیه ۱۴۴) بی شک شکرگزاری و سپاس نه تنها در برابر خالق که در برابر مخلوق نیز مطلوب است کسی که به دیگری خدمت می کند و نعمتی در اختیار او می گذارد و از مواهب خویش به او می بخشد هر چند انتظار قدردانی و تشکر نداشته باشد، وظیفه انسانی که مشمول نعمت او شده است این است که در مقام شکرگزاری و سپاس بر آید، و با قلب و زبان و عمل از وی قدردانی کند.

امام رضا (ع) می فرماید:

من لم یشکر المنعم من المخلوقین لم یشکر الله عزوجل
کسی که بندگان بخشنده نعمت را شکر گزاری نکنند، شکر خداوند متعال را به جا نیاورده است»

در آیات بسیاری از قرآن به مسأله سپاس و تشکر اشاره شده و از مردمان خواسته شده است که نسبت به نعمت و نیز نعمت دهنده شاکر باشند. خداوند با اینکه بر مردمان نعمت های بسیار بخشیده است و می تواند از همه مهم تر به نعمت وجود آفرینش آنان اشاره کرد، با این همه مردمان قدر نعمت های الهی را ندانسته، کفران نعمت می ورزند و نسبت به نعمت دهنده شاکر و سپاس گزار نیستند قرآن می فرماید: خداوند نسبت به مردم دارای فضل است ولی بیشتر مردم سپاس گزاری نیستند.

موضوع شکر نه تنها از دیدگاه قرآن و اهل بیت مورد توجه است بلکه از دیدگاه روانشناسان غربی هم این موضوع مورد بررسی قرار گرفته است.

یافته ها در حوزه روانشناسی نشان می دهد که شکرگزاری بر خلاف آنچه ممکن است، در ابتدا به نظر برسد فقط یک مقوله مذهبی (تشکر از خدا) یا اخلاقی (قدردانی از لطف دیگران) نیست و تأثیرات قابل توجهی بر سلامت و بهزیستی جسمی، روانی و اجتماعی افراد نیز دارد، تحقیقات بالینی نشان داده که تمرین های منظم شکرگزاری می تواند تأثیرات مثبت و قابل توجه و پایداری بر زندگی شخصی داشته باشد. برای مثال، محققان نشان داده اند که شرکت در برنامه های منظم شکرگزاری در قالب یادآوری نعمت ها و الطاف خداوند یا دیگران و سپس ابراز قدردانی کلامی یا عملی، با تأثیرات مثبتی بر سلامت جسمی و روانی، همچون کاهش فشار خون، کاهش سطح افسردگی و اضطراب، بهبود کیفیت

خواب، کاهش خطر

سوء مصرف مواد و الکل و افزایش سطح شادمانی و رضایت از زندگی ارتباط دارد.

پروفسور بویده هیوم، نا شکری را خطرناک ترین و غیر طبیعی ترین جنایتی می داند که شخص آن را مرتکب می شود و برای اما نوئل کانت ناسپاسی نشانگر فرومایگی است. برای درک بهتر این مطلب به داستان زندگی امام رضا (ع) در این رابطه اشاره کرد.

امام رضا (ع) در مدینه یک باغ انگور داشتند شخصی نزد حضرت آمد و گفت من فقیرم و می خواهم ازدواج کنم، امام (ع) یک حبه انگور به او دادند و او نگاه تحقیر آمیزی به آن انگور کرد، شکر گزاری نکرد و گفت که این به چه درد من می خورد؟

من می خواهم بدهی هایم را بدهم او روحیه ی نا شکری داشت حضرت او را رد کردند نفر بعدی آمد و حضرت یک حبه انگور به او دادند و او شکرگزاری کرد و بعد امام خوشه انگور به او دادند و شکرگزاریش را ادامه داد امام ظرف انگور را به او داد و او همچنان به شکرگزاریش ادامه داد و حتی گفت که من این حبه هایی انگور را نمی خورم و آن را در ظرف آبی می اندازم و آب را تبرک می کنم و به دیگران می دهم. برای حضرت قلم و کاغذ آوردند و حضرت درختی که آن انگور از آن چیده شده بود را به اسم آن فرد کرد و همچنان به شکرگزاری ادامه می داد و حضرت تمام باغ انگور را به نام او نوشته و با سند به او دادند.

در آخر به جای ادامه شکرگزاری او از آقا تشکر کرد و اجازه گرفت که برود و امام فرمود، اگر به شکرگزاری پروردگارش ادامه می داد ما هم به جود خودمان ادامه می دادیم.

آن جوان گفت که او چیزی نخواست و شما همه چیز به او دادید امام فرمود: اخلاق ما اهل بیت اخلاقی رحمانی است مگر نشنیده ای که خدا می فرماید: شکر نعمت، نعمت تو را زیاد می کند و کفر نعمت تو را دچار عذاب شدید می کند برو و ادب شکرگزاری پیدا کن.



آموزش اوتمیل

سرکار خانم دردانه

دبیر کار و فناوری

طرز تهیه :

۱- شیر را داخل قابلمه کوچک ریخته و جو دو سر را به آن اضافه کنید و هم بزنید.

بعد از به جوش آمدن شیر حرارت را کم کرده و اجازه دهید جو بیشتر باز شود و اوتمیل غلیظ تر شود.

۲- با توجه به غلظتی که دوست دارید می‌توانید از روی حرارت بردارید .

۳- در ظرف سرو ریخته و روی آن دارچین یا پودر کاکائو بپاشید . در کنار اوتمیل می‌توانید از میوه‌هایی نظیر موز، سیب، توت‌فرنگی و یا میوه خشک استفاده کنید.

همچنین اوتمیل با کشمش، گردو و شیره انگور برای روزهای سرد زمستانی انتخاب خوبی است.

۴- در آخر با $\frac{1}{2}$ ق غذاخوری عسل یا شیره انگور اوتمیل را میل کنید .

این صبحانه خیلی سیر کننده است و سریع آماده می‌شود . موادش را می‌توانید از شب قبل آماده کرده و صبح ۱۰ دقیقه‌ای این صبحانه مقوی را درست کنید .

۵- اوتمیل با ماست : یک روش تهیه

اوتمیل هم به صورت خام و پخته

نشده است ، یعنی مواد را

مخلوط کرده و در یخچال

قرار بدهید و صبح روز

بعد میل کنید . اوتمیل

را با ماست یونانی یا

ماست کم چرب درست

می‌کنند .

به این ترتیب که

جو را با نصف لیوان

ماست مخلوط کرده

، دارچین اضافه کنید

و در یخچال قرار دهید .

۶- صبح هنگام سرو مشاهده

می‌کنید که جوها به خوبی نرم

شده و با ماست ترکیب شده‌اند .

در کنارش می‌توانید میوه هم قرار داده و با کمی عسل میل کنید البته اگر اوتمیل را شیرین دوست دارید .

۷- در این روش بجای ماست شیر را هم می‌توانید جایگزین کنید.

شیر، جو دو سر و پودر دارچین را مخلوط کرده و در یخچال قرار

بدهید و صبح روز بعد با هر چیزی که دوست دارید میل کنید.

مواد متفاوت مخلوط در آن :

میوه (تازه یا خشک)، بادام، گردو، فندق، بادام هندی ، تخم کنان، دانه‌های چیا ، کشمش ، کره‌های آجیلی (مثل کره بادام زمینی) ، پودر پروتئین ، ادویه‌ها (مثل دارچین یا زعفران) ، رنده پوست مرکبات و اسانس وانیل و... سعی کنید خلاق باشید و تنوع بدهید چون فرمول‌های درست کردن اوتمیل اورنایت بی نهایت هستند .

هر ماده غذایی که می‌خواهید خیس بخورد می‌توان به همراه جوها برای خیساندن اضافه کرد .

اوتمیل اورنایت تنها برای صبحانه نیست.

شما می‌توانید آن را به عنوان یک اسنک عالی ، بین وعده‌ها و به عنوان یک وعده قبل و بعد از ورزش و حتی به عنوان دسر استفاده کنید.

کارشناسان تغذیه تاکید دارند که افراد حتماً وعده صبحانه را در فضایی آرام و با استفاده از مواد مغذی ، صرف کنند تا ضمن کسب انرژی لازم برای انجام فعالیت‌های روزانه، توانایی‌های مغزی خود را ارتقاء بخشند. یکی از تأثیرات مهم حذف وعده صبحانه یا مصرف دیر هنگام آن، کاهش توان یادگیری در دانش‌آموزان است . بدون شک صبحانه یکی از مهمترین وعده‌های غذایی روز است و انتخاب غذاهای مناسب و انرژی زا که در عین حال بتواند نیازهای بدن به عناصر مغذی را رفع کند ضروری است.

اگر در حال اضافه وزن هستید اولین وعده صبحانه شما باید سیر کننده باشد به طوری که بتواند شما را برای کل روز نگه دارد. اگر اغلب صبح‌ها بدون صبحانه به مدرسه می‌روید و یا حوصله بیدار شدن برای آماده کردن صبحانه را ندارید و یا همیشه در حال تلاش و عجله هستید، ما یک پیشنهاد خوب برای شما داریم که مواد معدنی و ویتامین‌های بدن شما را تأمین کند.

اوتمیل از جمله سالم‌ترین ، مقوی‌ترین و سیر کننده‌ترین صبحانه‌ها و میان وعده‌های رژیمی است که در انواع مختلف اوتمیل ساده، اوتمیل با شیر یا بدون شیر ، شکلاتی ، دارچینی و میوه‌ای تهیه می‌شود .

اوتمیل در واقع ترکیب جو دو سر (پرک شده یا پرک نشده) به علاوه آب یا شیر است. اوتمیل را هم به صورت پخته شده در آب یا شیر و هم به صورت خیساندن به مدت یک شب تا صبح در شیر یا آب درست می‌کنند.

اوتمیل خوراکی سرشار از فیبر است و به همین خاطر بسیار سیر کننده است. علاوه بر این بسیار مغذی است ، کلسترول خون را کاهش می‌دهد و قند خون را کنترل می‌کند. خوردن غذاهای کم کالری که مواد مغذی بالایی دارند ، می‌تواند برای یک فرد مورد نیاز بدنش را فراهم کند و در عین حال

به آن‌ها کمک کند تا وزن خود را ثابت نگه دارد . اوتمیل حاوی : منیزیم ، آهن ، فسفر ، روی ، فولات ، مس و ویتامین B-۱ و B-۵ است.

مواد لازم :

جو دوسر پرک : ۴ قاشق غذا خوری

شیر : ۱ پیمانه

دارچین : ۱/۲ قاشق چای خوری

گردو ، مغزها و میوه های دلخواه :

به مقدار لازم

عسل یا شیره انگور : به مقدار لازم



کاریکاتور

نصفه کاره



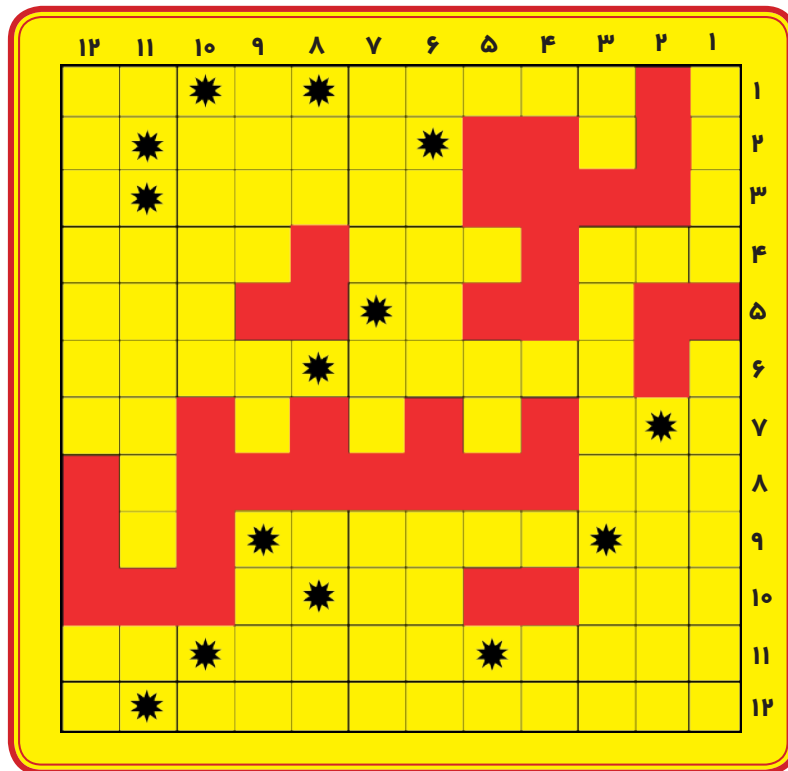
تخیلات اسیدی



گاهنامه دانش آموزی پیش

دانش آموزان عزیز کاریکاتورهای بالا از سایت نوجوان خامنه ای به نشانی nojavan_khamenei.ir انتخاب شده است. شما هم با ایده گرفتن از این کاریکاتورها با نگاه به موقعیت جامعه اطراف طرح های خود را برای ما ارسال کنید، تا در شمارهای بعدی نشریه با نام خودتان مورد استفاده قرار بگیرد.

جدول



عمودی

- ۱ دوست خاموش!، از کاخ های معروف
- ۲ رود پر آب اروپایی
- ۳ علامت جمع عربی، کتاب شاعر را این گونه می نامند،
- ۴ رودی در یوگسلاوی
- ۵ (رعد) بی انتها!
- ۶ ناشنوا
- ۷ اتاق درس، کاشف الکحل
- ۸ تکرار شده، باران اندک، جای خرید و فروش اوراق بهادار
- ۹ جانشین (وی)، ماه سرد زمستانی
- ۱۰ حمام بخار، حرارت بالای بدن، جای خرید و فروش اوراق بهادار
- ۱۱ پستی در فوتبال
- ۱۲ جوان مرد و درستکار
- ۱۳ از کشور های اروپایی، خاک کوزه گری

افقی

- ۱ قد و قامت و هیکل، حرف همراهی
- ۲ آهنگ انقلابی
- ۳ بیماری خطرناک این روزها
- ۴ درخت لرزان، گاز گند زدایی، از درختان پر شاخ و برگ جدولی
- ۵ پسوند نگهدارنده
- ۶ تزریق آن از سرایت بیماری جلوگیری می کند، گدایی کردن
- ۷ من و تو!
- ۸ مرد خمیده
- ۹ بیماری، بازی بین دو تیم همشهری
- ۱۰ الفت گرفتن، ضمیر سوم شخص مفرد
- ۱۱ خوراک ضبط سوت!، بیماری یرقان، اجاق سر بسته
- ۱۲ از دانشمندان بنام ایرانی که کتاب قانون از اوست

مسابقه دانش آموز تکمیل جمله

جملات زیر را به شیوه دلخواه تکمیل کنید

یکی از قشنگی های دانش آموز بودن در دوران کرونا ...

سختی قرنطینه برای یک دانش آموز فقط اون لحظه ای است که ...

دانش آموزان عزیز جهت شرکت در مسابقه می توانید تصویر جواب جدول را به همراه تکمیل جملات بالا به شماره آموزشگاه ارسال فرمایید. به برگزیدگان جوایزی اهدا خواهد شد.



معرفی رشته‌ها و دانشگاه‌ها

سرکار خانم امانت و همکاران



رشته شنوایی شناسی

رشته شنوایی شناسی دارای سه حیطه اصلی ارزیابی و تشخیص اختلالات شنوایی، پیشگیری و حفاظت شنوایی (آزمون‌های غربالگری) و توانبخشی شنوایی (شامل تجویز تنظیم و ارزیابی وسایل کمک شنوایی مانند سمعک) می‌باشد. این رشته در ایران از مقطع کارشناسی تا دکترا امکان ادامه تحصیل دارد.

پذیرش این رشته در دانشگاه‌های دولتی صورت می‌گیرد و در حال حاضر ۱۰ دانشگاه در سراسر کشور این رشته را ارائه می‌دهند. فارغ التحصیلان شنوایی شناسی می‌توانند در مراکز درمانی، بیمارستان‌ها، درمانگاه‌ها، کارخانه‌ها و مراکز صنعتی، خانه‌های بهداشت و نظایر آن مشغول به کار شوند؛ همچنین امکان تأسیس مطب با مدرک کارشناسی وجود دارد و گذراندن دوره طرح اختیاری است.



رشته رادیولوژی یا پرتوشناسی

رشته رادیولوژی یا پرتوشناسی در ایران تا مقطع دکترا در سه شاخه فیزیک پزشکی، تصویربرداری پزشکی و رادیولوژی یا حفاظت پرتویی قابلیت ادامه تحصیل دارد. پذیرش این رشته در مقطع کارشناسی تقریباً مناسب می‌باشد ولی پذیرش دانشگاه آزاد ندارد.

در حوزه ارشد و دکترا پذیرش بسیار محدود است. به لحاظ فرصت شغلی معمولاً در مراکز دولتی فرصت شغلی مناسب یافت می‌شود ولی در مراکز خصوصی آنچنان اقبالی ندارد. به کارشناس رادیولوژی اجازه تأسیس مطب داده نمی‌شود مگر اینکه یک نفر متخصص رادیولوژی تحت عنوان مسئول فنی در آن مرکز مشغول به کار و معرفی شود. گذراندن دوره طرح اجباری است.



رشته علوم تغذیه

رشته علوم تغذیه در ایران از کارشناسی تا دکترا امکان تحصیل دارد. پذیرش در دانشگاه دولتی، پردیس و آزاد بصورت محدود است.

فرصت‌های شغلی در حوزه درمان در درمانگاه و مطب خصوصی به صورت قراردادی یا مستقل و در بیمارستان به صورت محدود است. در حوزه بهداشت امکان فعالیت در واحدهای نظارتی، خدمات غذایی و نظارت کارخانه‌های مواد غذایی وجود دارد.

تأسیس مطب با مدرک کارشناسی امکان پذیر است و گذراندن طرح نیز اختیاری می‌باشد.



رشته دندانپزشکی

رشته دندانپزشکی یک دوره شش ساله است که دو سال اول آن به علوم پایه اختصاص دارد و پس از آن وارد مراحل کلینیکی می‌شود. فارغ التحصیلان این رشته باید دو سال طرح اجباری را سپری کنند و پس از آن امکان تأسیس مطب خصوصی و کار در درمانگاه‌ها را پیدا می‌کنند.

فارغ التحصیلان دوره شش ساله (عمومی) دندانپزشکی می‌توانند در ۱۲ رشته برای گرفتن تخصص ادامه تحصیل دهند.

پذیرش این رشته در دانشگاه‌های سراسری، آزاد و پردیس خودگردان انجام می‌گیرد.



گامنامه دانش‌آموزی پیش

۲۵



رشته پرستاری

رشته پرستاری، در ایران از مقطع کارشناسی تا دکترا امکان ادامه تحصیل دارد. پذیرش این رشته در دانشگاه آزاد، دولتی و پردیس خودگردان صورت می‌گیرد و دارای ظرفیت قابل توجهی در دانشگاه‌ها می‌باشد. فرصت‌های شغلی در مقطع کارشناسی شامل کار در بیمارستان، درمانگاه، بصورت پرستار خصوصی (پرستار سیار)، و همچنین تأسیس کلینیک‌های مراقبت پرستاری است. در مقطع کارشناسی ارشد و دکترا، علاوه بر مواردی که در دوره کارشناسی وجود داشت، امکان تدریس به عنوان استاد دانشگاه (بصورت هیئت علمی یا ساعتی) نیز وجود دارد.

طرح پرستاری اجباری است که می‌تواند بصورت طرح در بالین (کارشناسی) و یا طرح در دانشگاه (کارشناسی ارشد و دکترا) گذرانده شود.



رشته علوم آزمایشگاهی

رشته علوم آزمایشگاهی در ایران از مقطع فوق دیپلم تا دکتری تخصصی ادامه دارد. پذیرش این رشته در دانشگاه آزاد، سراسری و پردیس خودگردان صورت می‌گیرد. پس از فارغ التحصیلی و گذراندن طرح اجباری وزارت بهداشت امکان استخدام در آزمایشگاه‌های بیمارستان، خصوصی و مراکز تحقیقاتی وجود دارد. طرح به صورت اجباری می‌باشد و امکان ادامه تحصیل در رشته‌های ایمنی شناسی پزشکی، خون شناسی پزشکی، بیوشیمی بالینی، ژنتیک پزشکی، بیوتکنولوژی پزشکی، ویروس‌شناسی پزشکی، میکروب شناسی پزشکی و... وجود دارد. همچنین در صورت اخذ مدرک PhD در هر کدام از رشته‌های فوق توان اخذ مهر نظام پزشکی وجود دارد.



رشته بینایی‌سنجی یا اپتومتری

رشته بینایی‌سنجی در ایران از مقطع کارشناسی تا دکترا امکان ادامه تحصیل دارد. پذیرش این رشته در دانشگاه آزاد صورت نمی‌گیرد و ظرفیت پذیرش در دانشگاه‌های سراسری و پردیس خودگردان محدود به چهار دانشگاه است.

به همین علت در حال حاضر فرصت‌های شغلی مناسبی در درمانگاه‌ها، بیمارستان‌ها و مطب‌های خصوصی به صورت قراردادی یا مستقل فراهم می‌باشد.

امکان تأسیس مطب با مدرک کارشناسی وجود دارد و گذراندن دوره طرح، اختیاری است.



رشته گفتار درمانی

رشته گفتار درمانی (آسیب شناسی گفتار و زبان) با ظرفیت محدود از مقطع کارشناسی تا دکترا امکان ادامه تحصیل دارد. پذیرش این رشته فقط در دانشگاه دولتی و تعداد محدودی در پردیس خودگردان انجام می‌گیرد.

فارغ التحصیلان این رشته حتی با مدرک کارشناسی هم امکان گرفتن مجوز کلینیک را دارند؛ اما در درمانگاه‌ها، بیمارستان‌ها، آموزش و پرورش، بهزیستی و دانشگاه‌ها هم فرصت شغلی وجود دارد. گذراندن طرح اختیاری است.

نکات تکمیلی معرفی این رشته‌ها و معرفی رشته‌های دانشگاهی دیگر را در شماره‌های بعدی این نشریه می‌خوانید، همچنین می‌توانید سوالات خود در این زمینه را با ما در میان بگذارید تا در شماره‌های بعدی این نشریه پاسخ‌گوی سوالات شما عزیزان باشیم.





اجسام مزاحم

بگویم تنها یک پنجره کوچک دارد. امروز حدود چهار ماه از آن تغییر می‌گذرد و من به حضور آن اجسام مزاحم، کمبود نور و فضای تاریک اتاقم عادت کرده‌ام و عجیب است که اینها را به تازگی متوجه شده‌ام. خوب که فکر می‌کنم می‌بینم این دقیقاً همان اتفاق ناخوشایندیست که برای همه ما رخ می‌دهد؛ ما خصلت‌ها، عادات و رفتارهای آزار دهنده‌ای داریم که به حضورشان در پنجره ذهنمان عادت کرده‌ایم، چیزهایی که ناخودآگاه در درونمان نهاده شده و حال و هوایمان را تاریک و دلگیر کرده است. دوست عزیزمی که این متن را می‌خوانی، به اجسام مزاحمی که هر روز جلوی ورود نور به ذهن و قلبت را می‌گیرند فکر کن، کافیت کمی شجاع باشی و با برداشتن آن اجسام، اجازه دهی روح دویاره نفس بکشد، هنوز هم برای تغییر دیر نیست.

قبل از عید، زمانی که اراده کردم سر و سامانی به وضعیت آشفتگی اتاقم بدهم، نمی‌دانم چرا تصمیم گرفتم اجسامی را که چندین سال است استفاده‌ای ندارند، در پنجره‌ی ثابت اتاقم بچینم. دست بکار شدم و در نهایت، ساعت ۳ بامداد به عنوان آخرین کار، آن وسایل را در پنجره چیدم و با خستگی فراوان به خواب رفتم. از خواب که بیدار شدم، احساس کردم توهم زده‌ام، آخر هوا هنوز گرم و میش بود، سریع به موبایلم نگاهی انداختم، ساعت ۲ بعد از ظهر بود و این حجم از خفگی هوا عجیب به نظر می‌رسید. کمی گذشت و کارهای دیروز به خاطر آمدن اتفاق تکانی، اجسام بلا استفاده، پنجره اتاق و...، وای اصلاً حواسم نبود، اتفاق من تنها دو پنجره کوچک و نزدیک به سقف داشت که البته اکنون به لطف آن اجسام باید



اللهم ارفنا!

همان که میدانی ...



موضوع:

(هر که را صبح شهادت نیست، شام مرگ هست...)

شهادت، چه مفهوم زیبایی!

پاداشی که خیلی ها دوست دارند در دنیا نصیبشان شود.

کسانی که ایمان و تقوای صالحشان به خداوند منان و اهل بیت قوی و محکم باشد و در امتداد زندگی از همه گناهان و معصیت های دنیوی که آنها را از خداوند دور می سازد و گمراه می کند، روی برگردانند، آن وقت است که خالق هستی، این افراد را لایق شهادت می داند و به آرزویشان می رساند. می گویند: رفیق شهید، شهیدت می کند... این جمله به ظاهر کوتاه است ولیکن، بسیار پر مفهوم و بی پایاب است.

آری! شهادت، نصیب کسانی می شود که در حضور رفیق آسمانی خود، معصیت انجام ندهند، زیرا شهیدان زنده اند، مارامی بینند و نظاره گر اعمال و رفتارمان هستند. رفیق شهید مانند چراغ روشنی است، که راه رسیدن به معبود را نشان می دهد و دستانمان را همچون مادری مهربان، که می خواهد کودکش را از خیابان (از معصیت های دنیوی) عبور دهد، محکم می گیرد و تا نرسیدن به آن طرف خیابان (رسیدن به شهادت) دستش را رها نمی کند. چه خوب می شود که مانند رفیق شهیدمان زندگی

می کردیم و از راهنمایی و کمک های دوستانه او، تا زمان شهادت خودمان، روی برگردانیم.

شرط شهید شدن شهید بودن است...

این جمله بسیار زیبا و تاثیرگذار را سردار دلها، شهید حاج قاسم سلیمانی بیان کرده اند. ایشان می گفت: (این نکته بسیار مهم است، تا کسی شهید نبود، شهید نمی شود. شرط شهید شدن، شهید بودن است.

اگر امروز کسانی هستند که بوی شهید از کلام، رفتار و اخلاقشان استشمام شد، بدانید که شهید می شوند. تمامی شهدا، این مشخصه و ویژگی را داشتند.

شهدای ما قبل از اینکه شهید بشوند، شهید بودند ایشان برای این جمله مثالی زدند و گفتند: نمی تواند کسی تا علم نیاموزد، عالم شود ...

شرط عالم شدن، علم آموزی است. پس شرط شهید شدن هم شهید بودن است.)

گاهی هم خوب است تا در قایق افکار گناهان خود، پارو بزنیم و آن را از سر خود بیرون کنیم تا دنیا و آخرتمان به رضایت و خشنودی خداوند منجر شود. در آخر اینکه، مرگ پایان زندگی دنیوی کل بشر است.

پس چه خوب می شود که در پایان زندگی خود، متفاوت باشیم و چه افتخاری است که شهادت را جایگزین مرگ کنیم و شربت شهادت را بنوشیم.





موضوع : نامه‌ای به خورشیدم

خورشید من! تو برای من همچون خدایی بی نقص هستی و من تو را مخلصانه و عاشقانه می‌پرستم. اگر از غرب طلوع و در شرق غروب کنی قسم می‌خورم خودم ریشه‌هایم را از جا در آورم و به سمت تو بنشینم و اگر در روزهای ابری ابرهای مزاحم و زشت جلوی تو را بگیرند زمین را به آسمان می‌بافم و گریبان تک تک ابرها را چنگ می‌زنم و آنها را به گوشه‌ای در دور دست‌ها هل می‌دهم تا دیگر مرا از عبادت باز ندارند راستی می‌دانی عبادت من تنها زل زدن به عظمت پرتوهای زیبایت است و آگاه باش که تو آن چنان زیبایی که بنده‌هایت عبادت را فقط در نگاه کردنت می‌بینند. معبود بی همتایم روزی می‌رسد که من دیگر نیستم و در شب‌های بدون خورشیدم همچون رخت خوابم سرد شده‌ام و فردایش دیگر گل زرد رنگت با کک‌مک‌های سیاه منتظر دیدار رویت نیست. اما غصه نخور چرا که در جای جای جهان بنده‌های مخلص دیگری داری که منتظر قیام تو از شرق هستند و به امید هرگز غروب نکردنت!!!

من آفتاب گردان تو هستم؛ در هر مکان و با هر تکان عقربه‌های ساعت با تو و بخاطر تو می‌گردم. روز ها را به امید دیدار تو طلوع می‌کنم و در غروب به امید تو سر در گریبان می‌برم. هردو از شرق بیدار می‌شویم و در غرب در رخت خوابمان جولان می‌دهیم. هردو در نقاشی کودک سه ساله با مداد زرد رنگی که لای انگشتان کوچکش است رنگ می‌شویم اما می‌دانی فرق من و تو مانند شب و روز، طلوع و غروب، آسمان و زمین است. چرا که تو هنگام خواب در رخت خوابی از جنس ابر، گرد ستاره‌ها دراز می‌کشی و سرت را بر روی شهاب سنگ‌ها می‌گذاری. اما بنده‌ات یعنی گل آفتاب گردانت شب‌ها در خاک سرد باغچه دراز می‌کشد و بالشتش شب بویی است که از ذوق رفتن تو میهمانی شمیم‌گونه می‌گیرد. چرا که تو در نقاشی هنرمندانه‌ی کودک در آن بالا بالاها رنگ می‌شوی و من در پایین کاغذ دفتر نقاشی نگار می‌شوم



چهار جمله تاثیر گذار از کتاب {امسال تکرار نخواهد شد}

جناب آقای موعود حقیقی

طراح اینموکراف

۱

تنها زمانی که برای خود یک هدف در افق دور دست قرار دهید ، می‌توانید با سرعت و در مسیر مستقیم به سوی هدف‌تان حرکت کنید

۲

توجه کردن به چیزهایی که دارید و شکرگزاری گام مهمی به سمت رسیدن به اهداف‌تان است

۳

اهداف بزرگ خود را به اجزای کوچک‌تر تقسیم کرده ، سپس برای دستیابی به آنها تلاش کنید

۴

از پیروزی‌ها و شکست‌های قبلی خود درس بگیرید ، در غیر این صورت شما مجبور خواهید بود همان تجربیات را تکرار کنید



آزمون‌های سراسری

گاج



اکنون ثبت نام کنید

تا از بیش‌ترین تخفیف برخوردار شوید

مشابهت بالای سؤالات با کنکور سراسری
جامعه آماری واقعی و متعادل
برنامه راهبردی حرفه ای و هماهنگ با مدارس
امنیت بالای آزمون و حفاظت از سؤالات و پاسخنامه
خدمات آموزشی و مشاوره ای همراه با تحلیل آزمون
ارائه پاسخنامه کاملا تشریحی
شهریه متعارف همراه با تخفیفات ویژه

حل ویدئویی سؤالات هر آزمون در همان روز در سایت دکتر IQ

پرداخت به صورت اقساط و معرفی به صندوق



● محوریت قرآن و تعالیم الهی در کلیه فعالیت‌های آموزشی

● ایجاد محیطی سالم و امن

● استفاده از معلمان نمونه و با سابقه

● تدریس دروس با بهترین شیوه‌های درسی و کار در کلاس جهت تثبیت مطالب

● ارائه طرح درس (اطلاع به دانش‌آموزان و اولیاء از برنامه‌های تدریس هر جلسه)

● برگزاری درس علوم متوسطه دوره اول به صورت تفکیک شده شیمی، فیزیک، زیست و زمین

● برگزاری کلاسهای فوق برنامه ریاضی، ادبیات و علوم ویژه دانش‌آموزان علاقه‌مند متوسطه دوره اول

● برگزاری کلاسهای تست ریاضی، فیزیک، زیست و شیمی ویژه متوسطه دوره دوم

● برگزاری آزمون‌های تشریحی و تستی و رتبه‌بندی دانش‌آموزان در هر کلاس

● ثبت‌نام دانش‌آموزان در آزمون‌های سراسری گاج با تخفیف ویژه

● استفاده از وسایل آزمایشگاهی برای یادگیری بهتر دروس

● نقش فعال دانش‌آموزان در کلیه فعالیت‌های آموزشی و اجرایی مدرسه

● استفاده از مشاورین متخصص حوزه تعلیم و تربیت

● پرهیز از ایجاد جو استرس و رقابت

● حضور و غیاب دانش‌آموزان به وسیله دستگاه حضور غیاب

● استفاده گسترده و مؤثر از فناوری اطلاعات و نرم افزارهای

● آنلاین از جمله اسکای روم و ...

● گزارش دهی وضعیت درسی دانش‌آموزان به اولیاء به صورت منظم

● گزارش دهی موارد انضباط و آموزشی دانش‌آموزان

● به صورت روزانه توسط نرم افزار

...و





📍 دفتر مرکزی: خیابان طالقانی / جنب فروشگاه افق کوروش

📞 همراه: ۰۹۱۷ ۰۹۱ ۶۰۸۰

📞 تلفن: ۵۳۸۳ ۶۴۸۸

🌐 neyrizpooyesh.ir

📱 [neyriz_pooyesh](https://www.instagram.com/neyriz_pooyesh)