



مرکز ملی پرورش استعداد های درخشان و دانش پژوهان جوان
دیپارتمان فرزانهگان ۴

میان خط

فصلنامه داخلی دیپارتمان فرزانهگان
زمستان ۱۳۹۹- شماره ۲۲- سال پنجم

مدیر مسئول اعظم پشمینه

مدیر اجرایی سوده فتاحی

سر دبیر شیرین آقایی

هیئت تحریریه سالومه حیدر پور، فاطمه مرآت

طراح و صفحه آرا شیرین آقایی

همراهان این شماره دبیران: سالومه حیدر پور- پروانه وثوقیان-

مونا شعبانی

دانش آموزان: محدثه عباسی - زهرا طلایی -

مهندس اسلوب- ویدا کوچ پی ده- آیدا کوچ پی

۵۵

آدرس: تهران، خیابان تهران نو، چهار راه خاقانی، کوی زینبیه

تلفن: ۷۷۱۷۰۲۳۳ - ۷۷۱۷۱۱۲۲ - ۷۷۱۷۰۸۲۰

رایانامه: farzanegan4@gmail.com

تارنما: www.farzanegan4@gmail.com

نمابر: ۷۷۱۱۳۱۴



آنچه در لابه لای این خطوط خواهیم دید:

سرمقاله

چیزی است شبیه سرمقاله، می خواهد بگوید که چرا اینجائیم. حرف هایی که سعی می کنند، از دل برآیند تا بر دلهایتان بنشینند.

۶

خط پررنگ

هدفش یادآوری خط پررنگ زندگیمان است، چیزی از جنس نیایش. خط مهربان خدا که اگر گمش نکنیم راه را می یابیم.

۵

نقطه

اول هر دفتر یاد خدای بزرگ است و نقطه جایی است اول بسم الله قبل از آن که هر حرف دیگری نوشته شود.

۴

بازه خطی

این جا پرشی است به دنیای علم، گذری است کوتاه به دستاورد علمی یکی از اعضای این خانواده برای آنکه از هم بیاموزیم.

۹

دسته خطی

این جا جای انهایی است که حرف های دلشان را از مجرای هنر گذرانده اند و چاشنی ادب به آن افزوده اند.

۸

خط خطی

این جا، نوشتن را مشق می کنیم. تلاش های واقعی و صادقانه برای گفتن حرف های دلمان از مجرای کاغذ و قلم.

۷



خط روی خط

همیشه در برنامه های ملی تلویزیون یک نفر روی خط می آید که همه دوست دارند حرف هایش را بشنوند، ما هم این جا جایی گذاشته ایم برای روی خط آمدن کسانی که حرفهایشان برایمان شنیدنی است.

۲۷

خط روی خط

تا به حال صاحبخانه ای را که برای اولین بار میهمان دارد، دیده اید. دوست دارد همه جای خانه اش را به همه نشان بدهد. ما هم با خط روی خط خانه عزیزمان را به همه نشان می دهیم با عینک بچه های مسئولین.

۱۳

خط و مسافور

کسانی هستند که در میانه راه زندگی دستمان را می گیرند، غلط هایمان را خط می زنند و راه بهتر پیمودن مسیر را نشانمان می دهند.

۱۱

خط با اوامام

حکایت ما و شما تمام نشدنی است. این جا به یاد می آوریم که ادامه داریم...

۳۰

خط در رفتن

بعضی ها دوست دارند جایشان روی خط ها بالا و بالاتر برود، این رفتن راهی دارد. ما فکر کردیم می توانیم با نشان دادن خط بالاتر، این راه را برای همه دست یافتنی کنیم.

۲۹

خط و پیره

خط ویژه همان جایی است که حرکت در آن سریع و بی توقف است. مسیری برای کارهایی بزرگ، اتفاق هایی که نظم زندگی روزمره مان را به هم بزنند و کمی دنیايمان را ابلا و پایین کنند...

۲۹



تذکره اصطلاح

و [فرمان] پروردگارت و فرشته[ها] صف در صف آیند (۲۲)
 و جهنم را در آن روز [حاضر] آورند آن روز است که انسان
 بند گیرد و لی| کجا او را جای پند گرفتن باشد (۲۳)
 گوید کاش برای زندگانی خود چیزی| پیش فرستاده
 بودم (۲۴)
 پس در آن روز هیچ کس چون عذاب کردن او عذاب
 نکند (۲۵)
 و هیچ کس چون در بند کشیدن او در بند نکشد (۲۶)
 ای نفس مطمئنه (۲۷)
 آیا در این خردمند [نیاز به] سوگندی [دیگر] خشنود و خدا پسند به سوی پروردگارت بازگرد (۲۸)
 و در میان بندگان من در ای (۲۹)
 و در بهشت من داخل شو (۳۰)

سوره مبارکه ی فجر



به نام خداوند رحمتگر مهربان
 سوگند به سینه دم (۱)
 و به شبهای دهگانه (۲)
 و به جفت و تاق (۳)
 و به شب وقتی سیری شود (۴)
 آیا در این خردمند [نیاز به] سوگندی [دیگر] است (۵)
 مگر ندانسته ای که پروردگارت با عاد چه کرد (۶)
 با عمارات ستون دار ارم (۷)
 که مانندش در شهرها ساخته نشده بود (۸)
 و با ثمود همانان که در دره تخته سنگها را می بریدند (۹)
 و با فرعون صاحب خرگاه ها [و بناهای بلند] (۱۰)
 ذِبْنَ طَفَّوْا فِي الْبِلَادِ ﴿۱۱﴾
 همانان که در شهرها سر به طغیان برداشتند (۱۱)
 و در آنها بسیار تبهکاری کردند (۱۲)
 اِتَا اَنْكَهٗ| پروردگارت بر سر آنان تازیانه عذاب را
 فرونواخت (۱۳)
 زیرا پروردگار تو سخت در کمین است (۱۴)
 اما انسان هنگامی که پروردگارش وی را می آزماید و
 عزیزش می دارد و نعمت فراوان به او می دهد می
 گوید پروردگارم مرا گرمی داشته است (۱۵)
 و اما چون وی را می آزماید و روزی اش را بر او تنگ
 می گرداند می گوید پروردگارم مرا خوار کرده است (۱۶)
 ولی نه بلکه یتیم را نمی نوازید (۱۷)
 و بر خوراک [دادن] بینوا همدیگر را بر نمی انگیزید (۱۸)
 و میراث [ضعیفان] را چپاولگرانه می خورید (۱۹)
 و مال را دوست دارید دوست داشتنی بسیار (۲۰)
 نه چنان است آنگاه که زمین سخت در هم کوبیده
 شود (۲۱)



زبان مردم جاری ساخته، توان شناخت.

خط بر رنگ

بخشی از نامه ی امام علی (ع) به مالک اشتر

به نام خداوند بخشنده مهربان

باید بهترین اندوخته ها در نزد تو، اندوخته کار نیک باشد. پس زمام هواهای نفس خویش فروگیر و بر نفس خود، در آنچه برای او روا نیست، بخل بورز که بخل ورزیدن بر نفس، انصاف دادن است در آنچه دوست دارد یا ناخوش می شمارد.

مهربانی به رعیت و دوست داشتن آن ها و لطف در حق ایشان را شعار دل خود ساز. چونان حیوانی درنده مباش که خوردنشان را غنیمت شماری، زیرا آنان دو گروهند یا هم کیشان تو هستند یا همانندان تو در آفرینش.

از آن ها خطاها سر خواهد زد و علت هایی عارضشان خواهد شد و به عمد یا خطا، لغزش هایی کنند، پس، از عفو و بخشایش خویش نصیبشان ده، همان گونه که دوست داری که خداوند نیز از عفو و بخشایش خود تو را نصیب دهد. زیرا تو برتر از آن ها هستی و آنکه تو را بر آن سرزمین ولایت داده، برتر از توست و خداوند برتر از کسی است که تو را ولایت داده است. ساختن کارشان را از تو خواسته و تو را به آن ها آزموده است.

ای مالک، خود را برای جنگ با خدا بسیج مکن که تو را در برابر خشم او توانی نیست و از عفو و بخشایش او هرگز بی نیاز نخواهی بود. هر گاه کسی را بخشودی، از کرده خود پشیمان مشو و هر گاه کسی را عقوبت نمودی، از کرده خود شادمان مباش.

هرگز به خشمی، که از آن، امکان رهایی هست، مشتتاب و مگوی که مرا بر شما امیر ساخته اند و باید فرمان من اطاعت شود. زیرا، چنین پنداری سبب فساد دل و سستی دین و نزدیک شدن دگرگونی ها در نعمت هاست.

هرگاه، از سلطه و قدرتی که در آن هستی در تو نخوتی یا غروری پدید آمد به عظمت ملک خداوند بنگر که برتر از توست و بر کارهایی تواناست که تو را بر آن ها توانایی نیست. این نگرستن سرکشی تو را تسکین می دهد و تندی و سرافرازی را فرو می گاهد و خردی را که از تو گریخته است به تو باز می گرداند.

این فرمانی است از بنده خدا، علی امیرالمؤمنین به مالک بن حارث اشترنخعی در پیمانی که با او می نهد، هنگامی که او را فرمانروایی مصر داد تا خراج آنجا را گرد آورد و با دشمنانش پیکار کند و کار مردمش را به صلاح آورد و شهرهایش را آباد سازد.

او را به ترس از خدا و برگزیدن طاعت او بر دیگر کارها و پیروی از هر چه در کتاب خود بدان فرمان داده، از واجبات و سنت هایی که کس به سعادت نرسد مگر به پیروی از آن ها، و به شقاوت نیفتد، مگر به انکار آن ها و ضایع گذاشتن آن ها.

و باید که خدای سبحان را یاری نماید به دل و دست و زبان خود، که خدای جل اسمه، یاری کردن هر کس را که یاریش کند و عزیز داشتن هر کس را که عزیزش دارد بر عهده گرفته است و او را فرمان می دهد که زمام نفس خویش در برابر شهوت ها به دست گیرد و از سرکشی هایش باز دارد، زیرا نفس همواره به بدی فرمان دهد، مگر آنکه خداوند رحمت آورد.

ای مالک، بدان که تو را به بلادی فرستاده ام که پیش از تو دولت ها دیده، برخی دادگر و برخی ستمگر و مردم در کارهای تو به همان چشم می نگرند که تو در کارهای والیان پیش از خود می نگری و درباره تو همان گویند که تو درباره آن ها می گویی و نیکوکاران را از آنچه خداوند درباره آنها بر

سرخط

زمستان عجیبی بود؛ بعضی ها معتقد بودند این زمستان، آخرین زمستان قرن است و بعضی ها هم می گفتند که قرن ۹۹ ساله نمی شود و سال بعد، آخرین سال قرن است. در این بحث ها چیزی که مهم بود، این بود که رگه هایی از امید در دلمان جای دارد.

امید برای ساختن روزهای بهتر، امید برای اینکه سال / قرن نو می تواند نوید دهنده ی روزهای زیباتری باشد.

از امید گفتیم، به یاد شاعر مهدی اخوان ثالث (م. امید) یادی از شعر زمستان کنیم:

سلامت را نمی خواهند پاسخ گفت
 سرها در گریبان ست.

کسی سر بر نیارد کرد پاسخ گفتن و دیدار یاران را.
 نگه جز پیش پا را دید، نتواند، که ره تاریک و لغزان
 ست.
 و گز دست محبت سوی کس یازی، به اکراه آورد
 دست از بغل بیرون؛ که سرما سخت سوزان ست.

مسیحای جوانمرد من! ای ترسای پیر پیره ن چرکین
 هوا بس ناجوانمردانه سردست، ... آی ...
 دمت گرم و سرت خوش باد!
 سلامم را تو پاسخ گوی، در بگشای!

تگرگی نیست، مرگی نیست.
 صدایی گر شنیدی، صحبت سرما و دندان ست.
 من امشب آمدستم وام بگذارم.
 حسابت را کنار جام بگذارم.

چه می گویی که بیگه شد، سحر شد، بامداد آمد؟
 فریبت می دهد، بر آسمان این سرخی بعد از سحرگه
 نیست.

سلامت را نمی خواهند پاسخ گفت.
 هوا دلگیر، درها بسته، سرها در گریبان، دستها
 پنهان،
 نفس ها ابر، دل ها خسته و غمگین،
 درختان اسکلت های بلور آجین،
 زمین دل مرده، سقف آسمان کوتاه،
 غبار آلوده مهر و ماه،
 زمستان ست.



اسفند ماه امسال یکسال از شیوه ی جدید زندگی مان
 می گذرد؛ دیگر دیدن آدم ها با ماسک در سطح
 خیابان ها عجیب نیست، برعکس اگر کسی را بدون
 ماسک ببینیم با تعجب نگاهش می کنیم و از او فاصله
 می گیریم.

طی این یکسال آدم هایی آمدند، عده ای رفتند و به
 ما نشان دادند زندگی با تمام سختی ها و بالا بلندی
 هایش در جریان است و این ما هستیم که باید
 راهمان را در این مسیر پیدا کنیم.

این یادداشت را که بنویسم، یکسال می شود که
 سرخط را با دردودل هایم از کرونا و زندگی پشت
 ماسک گفته ام، از سال بعد (یا به قول بعضی ها از
 قرن بعد!!) کمتر به آن اشاره می کنم. باید به خودم
 و شما نشان بدهم که زندگی کماکان ما را به سوی
 خود دعوت می کند و نباید بیش تر از این او را منتظر
 بگذاریم.

شیرین اقای - فارغ التحصیل ۱۳۹۵



گفتم : رویای همیشگی ات چیست؟ شاید محقق شود
گفت : رویای من این ست که دیگر کار نکنم و در
خونه ای کوچک با خانواده ام، با آرامش و شاد زندگی
کنیم
و دیگر مادرم شب ها گریه نکند ...
و پدرم با نگاهی شرمنده، دلم را به انتهای دیوانگی
نبرد.



ثانیه ها می گذشت و بغضی گلویم را گرفت...
و آن روز شد کلیدی برای قفل اهدافم...
و من تا کنون، رویا های تاریک هزاران کودک را را
رنگی کرده ام



خط خطی

زهرا طلایی (هیما صابری) - کلاس ۲۰۴

بوی عید، تمام روحم را قلقلک می دهد، باران می بارد
و شبنم روی برگ ها نشان از وجود زندگی دارد، به
انتهای خیابان که نزدیک میشوم کودکانی را می بینم
که لباس قرمز بر تن دارند و صورت های خود را
سیاه کرده اند و مزه آمدن بهار را می دهند.



اما تمامی ادم های آن خیابان میدانند که کار این
کودکان، مزه دادن بهار نیست، آنها فقط برای کمک
به خانواده خود، از رویا و شادی و شوق کودکی خود
گذشتند تا شب گرسنه نخوابند...

دخترکی نزدیکم شد و گفت:

"عیدت مبارک، عیدی ماهم یادتون نره "

لبخندی زدم و عیدی اش را دادم

کمی مکث کردم و به او گفتم: آرزویی داری؟

گفت آرزو چیست!

گفتم آرزو همان رویای پنهان ذهن ادم هاست که

روزی محقق می شود...

گفت : رویایی دارم به تاریکی شب ها و به وسعت

غیر ممکن ها ...



درست خط

پروانه و ثوقیان - دبیر دینی

هبوط در کویر - سروده به تاریخ اردیبهشت ۶۹

در کویر سوزان زیستن
 ما تشنه ی رفتن شده ایم

کاش ابرِ رهایی
 برفرازِ دل ما
 آهنگِ باریدن کند

و قافله ی عشق را
 به منزلِ وصال
 رهنمون شود

کاش بر بودنِ ما تفسیری بود
 و در رفتنِ مان توضیحی...
 همی دانیم که باید رفت



خال های پر پروانه - سروده به تاریخ اردیبهشت ۶۹

در کنار سفره ی بی وسعتِ دلم پروانه ای بال گسترده
 که پرهایش به قدرِ دنیای زرد است
 و چون خورشید، روشن و طلایی
 در آغوش بالهایش نقطه های تردید،
 فریاد می زنند...

در کنار سفره بی وسعتِ دلم
 پروانه ای بال گسترده
 که در چشمانش نور موج می زند
 و نگاه من در "آئینه ی نور" می بیند؛
 پروانه ای بال گسترده که پرهایش به قدرِ دنیایی زرد است و
 در آغوش بالهایش
 نقطه های تردید
 فریاد می زنند



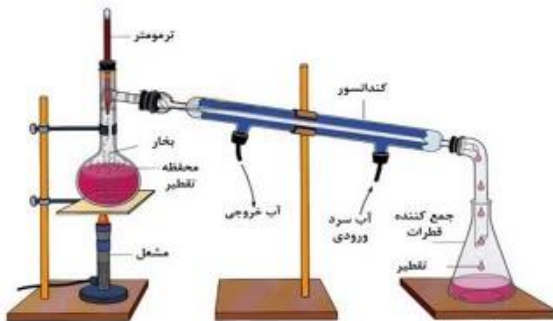
شعر جانان - سروده به تاریخ بهمن ۶۸

ما سیل و افغان بوده ایم
 ما عشق و طوفان بوده ایم
 در قلب یاران مست و گرم
 ما رنج هجران بوده ایم

مباحث نظری:

تقطیر به طور عمومی برای استخراج اسانس از مواد خشک یا پودر شده گیاهی (مانند ادویه های پودر شده، مواد چوبی پودر شده مانند پوست درخت دارچین)، گلپایی مانند گل محمدی و اندامهایی که بسیار سخت و محکم هستند مانند ریشه ها، چوبها و میوه های فندقه استفاده میشود.

به عمل تبخیر و میعان متوالی تقطیر گویند. یعنی در این فرایند مایعات ابتدا به بخار تبدیل شده و پس از فرایندی بخار سرد و به مایع تبدیل میگردد. طی این فرایند بخارات حاصل از گرما تحت تأثیر سرما تبدیل به قطرات مایع میگردد و با جمع آوری این قطرات که از میعانات پشت سرهم حاصل میگردد؛ موادی خالص و مقطر به دست میآید.



معمولاً با عمل تقطیر میتوان ترکیب مختلف معطر را بدون تغییر از گیاه خارج کرد. اسانسها معمولاً با عمل تقطیر شامل ترکیبات مختلفی هستند ولی یک یا چند ترکیب عامل اصلی بوی اسانس محسوب میشود. برای پماد سازی از کرم پایه ۵ و عصاره گیاه های ذکر شده به نسبت زیر استفاده می کنیم:

عصاره گیاهان (هر گیاه) ← ۵ گرم

کرم پایه ← ۱۰۰ گرم

باره خط

تهیه پماد درمان گرفتگی عضلات گیاهی
 گروه پژوهشی: مهشید اسلوب ویدا کوچ پی ده -
 ایدا کوچ پی ده

پماد های گرفتگی عضلانی داروهایی هستند که برای درمان درد عضلانی یا اسپاسم عضلانی استفاده می شوند. از نظر ساختار شیمیایی، این داروها از مجموعه متنوع از مواد سنتز شده است. برخی از آن ها بر روی عضلات اسکلتی عمل می کنند. اگرچه، پماد های گرفتگی عضلانی، درد و ناراحتی را تسکین می دهد، اما خطرات خاص و عوارض جانبی مرتبط با آن نیز قابل توجه است.

به همین دلیل بین گیاهان مختلف بررسی هایی انجام شد و به این نتیجه رسید که دانه خردل به دلیل دارا بودن پتاسیم، منیزیم، کلسیم و فسفر برای تسکین گرفتگی های عضلانی و درمان درد های بدنی و همینطور پوست مناسب است.

به همین خاطر می توان علاوه بر دانه خردل از گیاهان دیگری مثل زنجبیل که دارای ویتامین های C-D-B که خاصیت هایی مثل رفع خستگی عضلانی و رفع درد مفاصل، بابونه که خاصیت درمان کمر درد، درمان اسپاسم ماهیچه، سرکه سیب که مناسب برای درد های عضلانی و درمان واریس به دلیل وجود استیک اسید و پتاسیم و آویشن که دارای پتاسیم، آهن، کلسیم، منگنز، منیزیم و سلنیوم برای درد های عضلانی و مفصلی به خصوص روماتیسم موثر است، استفاده کرد.

به همین منظور عصاره گیاهان آویشن، بابونه و زنجبیل را با استفاده از روش تقطیر جدا کرده و از آن برای ساخت پماد گرفتگی عضلات استفاده شد.



برای استخوان ها و عضلات بسیار مهم است و کمبود آن می تواند شما را بیشتر مستعد به گرفتگی عضلات بکند. ویتامین D برای جذب مناسب کلسیم لازم است، ضمناً پایین بودن میزان ویتامین D در بدن موجب تعریق زیاد میشود که می تواند مواد معدنی مهمی چون پتاسیم و سدیم را در بدن تحلیل ببرد.

مطالعه ای در سال ۲۰۱۵ نشان داد تامین ویتامین D لازم در بدن میتواند تاثیر قابل توجهی بر سلامت عضلات و استخوانها داشته باشد.

آویشن سرشار از مواد معدنی و ویتامین هایی است که برای سلامت بهینه ضروری هستند. برگ های آن، یکی از غنی ترین منابع پتاسیم، آهن، کلسیم، منگنز، منیزیم و سلنیوم است.

پتاسیم بخش مهمی از مایعات سلول و بدن است و همچنین یکی از مواد معدنی است تاثیر زیادی بر درمان گرفتگی عضلات دارد.

دانه های گیاه خردل سرشار از پتاسیم، منیزیم، کلسیم و فسفر است که در کنار این خواص حاوی ویتامین A و فولات نیز می باشد.

گیاه بابونه نیز منبع مواد معدنی و مواد مغذی مثل فلاونوئید، گلیکوزید، اسید والریک، اسید سلیاک، تانین، مس، پتاسیم، روی، آهن، فسفر، منگنز، ویتامین C و B1 می باشد که هر دوی این گیاه ها مانند موارد قبلی دارای پتاسیم بوده که برای درمان گرفتگی عضلات لازم است.

بنابراین استفاده از این گیاهان و مواد در ساخت پماد گیاهی می تواند تاثیر بسزایی در درمان گرفتگی عضلات و اسپاسم های عضلانی داشته باشد.



نتیجه گیری:

از آنجا که کاهش املاح یا مواد معدنی بدن چون پتاسیم، کلسیم یا منیزیم در بدن میتواند باعث گرفتگی عضلات شود، استفاده از موادی مثل سرکه سیب می تواند سبب کاهش درد های عضلانی شود.

دلیل این تاثیر احتمالا این است که سرکه پتاسیم دارد. پتاسیم یکی از ۷ ماده ی معدنی ضروری برای بدن محسوب میشود. پتاسیم مسئول افزایش انرژی فیزیکی است و به تنظیم دقیق کنترل عضلات و حس لامسه کمک میکند. بدون پتاسیم کافی، ماهیچه ها دچار کشیدگی و گرفتگی میشوند و مواد معدنی پتاسیم، کلسیم، منیزیم و مس است.

زنجبیل نیز سرشار از ویتامین های C-D-B است. ویتامین D

منابع:

۱. نخعی مقدم، طیبه و افسانه عظیمی، ۱۳۳۱، زنجبیل، گیاهی با خواص اعجاب انگیز، دومین سمینار ملی امنیت غذایی، سوادکوه، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سوادکوه
۲. زهرا ربیعی، محمود رفیعیان کوبایی، ۱۳۳۷، مروری بر اثرات دارویی بابونه، مرکز تحقیقات گیاهان دارویی، پژوهشکده علوم پایه سلامت، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد
۳. حسینی نقدی بادی، مریم مکی زاده نفتی، ۱۳۳۲، مروری بر گیاه آویشن، پژوهشکده گیاهان دارویی جهاددانشگاهی، تهران



خط مشاور

مونا شعبانی - مشاور تحصیلی

اهمیت مطالعه در ایام نوروز

دانش آموزان عزیز سلام

با توجه به اهمیت مطالعه در دوران تعطیلات طلایی نوروز لازم است درباره استفاده از بهترین زمان جهت جبران ضعف های درسی خود کمی بیشتر بدانیم.

ایام نوروز با پایان یافتن زمان کلاسهای درسی و اتمام آموزش و وارد شدن در فضایی جهت مرور دوره و تثبیت مطالب و قرارگیری در شرایط ایده آل زمانی برای افرادی که می خواهند در این زمان مسیر مشکلات گذشته خود را اصلاح کنند و وضعیت بهتر و مساعدتری را داشته باشند زمان مناسبی می باشد.

سعی کنید در برنامه ریزی این مدت موارد زیر را حتما مورد توجه قرار دهید:

* زمان های مطالعه شخصی خود را در نظر بگیرید.

* اولویت ما برای مباحثی است که در طول سال تحصیلی وقت مناسبی برای آن نگذاشته ایم. در بین این دروس مباحثی که در آن وضعیتمان ضعیف یا خیلی ضعیف است باید در اولویت اول قرار بگیرند

* جهت جلوگیری از بی دقتی و عدم تمرکز بعد از مطالعه هر درس ۳۰ دقیقه به استراحت اختصاص داده شود.

* از مطالب مطالعه شده، خلاصه ای تهیه کنید و آن را در آخر روز مرور کنید.

* بعد از مطالعه کامل هر مبحث ابتدا تمرین های تشریحی و سپس تست های مربوطه را حل کنید.

* تست های دروس اختصاصی را (۳-۴ ساعت) بعد و دروس عمومی را چند ساعت بعد (۷-۸ ساعت) بعد بزنید.

* زمانهایی از برنامه را به مرور کلیه درس های طول

هفته ، رفع نواقص و جبران عقب افتادگی در برنامه بدهید.

این ایام بهترین موقع برای مطالعه و مرور دروس پایه های قبل می باشد پس این دروس را در برنامه خود در نظر بگیرید. اما قبل از هر چیز نیاز به یک برنامه ریزی صحیح دارید که زیر نظر مشاور حاذق تهیه و تنظیم شده باشد که در آن تمام موارد دیده شده و با موانع و مشکلات درسی شما مطابقت داشته باشد و نکات زیر در آن وارد شده باشد:

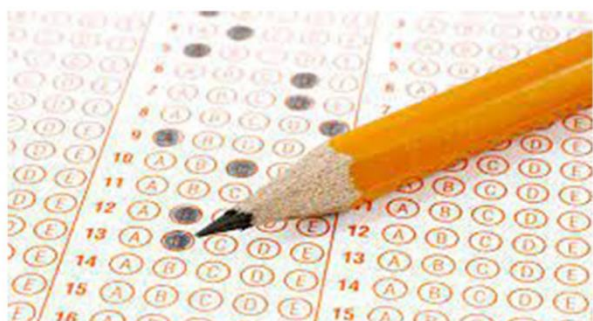
* برنامه آزمون های پیش رو : که با توجه به آن میتوان با آسودگی هرچه بیشتر خود را برای مواجه شدن با مباحث مطالعاتی که به سهم خود منبع زیادی از دروس مطالعاتی را در بر می گیرد را پوشش می دهد را مرتفع ساخت.

* گذری به کتب و جزوات درسی : که به شما این امکان را می دهد تا توانایی تشخیص این را داشته باشید که در کدام فصل ها قوی هستید و نقاط ضعف شما کجاست.

* توجه به میزان حجم مطالعاتی در هر باکس درسی : در این قسمت با توجه به وضعیت درسی خود تصمیماتی اتخاذ نمایید و دقت کنید که این تصمیم واقع بینانه باشد تعداد صفحاتی را که می خواهید مطالعه کنید، تعداد مسائل و تعداد تست ها را در این قسمت وارد کنید. پیش از آنکه به فکر تمرین تست های جدید باشید به تمرین و مرور و حل مسائل و تست هایی بپردازید که قبلا آنها را مطالعه نموده اید. باید آنچه را قبلا فرا گرفته اید در ذهنتان



خواهند شد و در نتیجه اگر تعداد اشتباهاتشان زیاد باشد، نگران نخواهند شد؛ آنها تصور می‌کنند که در عوض درس را یاد گرفته اند و در آینده نیز می‌توانند تست‌های مشابه را پاسخ دهند.



*درس‌هایی را که به طور کامل خوانده، خلاصه نویسی کرده و نقطه قوت شما هستند و باید در این دوران به مرور آنها بپردازید تا تثبیت شوند.
*مفهومی بخوانید: توجه داشته باشید که سؤال‌های آزمون سراسری تفهیمی است.

این نکته بدان معناست که اگر می‌خواهید در آزمون سراسری موفق شوید، باید به مباحثی که می‌خوانید، کاملاً مسلط باشید و سطحی مطالعه نکنید.

*در اردوهای مطالعاتی شرکت کنید.
*تغذیه : خوردن صبحانه را به هیچ قیمتی فراموش نکنید و از خوردن مواد مغزی در طول روز کوتاهی نکنید.

*استراحت در عید: مطالعه‌ی در این روزها، اصلاً به معنای آن نیست که صبح تا شب فقط درس بخوانید در این ایام هم به شیوه‌های مناسب، تفریح و استراحت کنید.

یادتان باشد اگر در ایام نوروز درس نخواندید، بعد از تمام شدن تعطیلات، بی‌حوصله می‌شوید و انگیزه ای برای درس خواندن ندارید و همچنین در دروسی که ضعیف هستند، به علت عدم تکرار ضعیف تر می‌شوند و آنچه از قبل یاد گرفته بودند را از یاد می‌برید.

پس از ایام پیش رو در نهایت استفاده کنید و از نتایج آن لذت ببرید.

تثبیت نمائید و آنگاه به مطالب جدید بپردازید.
*برنامه با توجه به توانایی‌های خود شما باشد
*زمان‌های لازم برای هر باکس مطالعه:

در این قسمت شما تخمین می‌زنید که چند ساعت در ایام نوروز مطالعه کنید به اهمیت هر درس و وضعیت خود در هر درس توجه کنید .

اگر هنگام تنظیم برنامه روی‌پزدازی کنید نه تنها نتیجه بهتری کسب نخواهید کرد بلکه تمام زحمتی که برای تنظیم برنامه کشیده اید به هدر خواهد رفت.

*هیچ درسی را به طور کامل از برنامه حذف نکنید :هر درسی در جای خود مورد توجه و اهمیت می‌باشد و توجه به یک درس شما را از توجه به دروس دیگر دور می‌سازد.

*مطالعات دروس اصلی را در برنامه هر روزتان فراموش نکنید: مثال درس زیست و بعد از آن شیمی برای داوطلبان رشته تجربی و ریاضیات و سپس فیزیک در داوطلبان گروه ریاضی و فلسفه و عربی برای داوطلبین گروه انسانی.



* قبل از تست زدن مطالعه کنید: بعضی از داوطلبان تصور می‌کنند که می‌شود با حل تست می‌شود مطالب را آموخت و بعد از تست زدن، پاسخنانه تشریحی آن را نیز مطالعه می‌کنند تا اطلاعات لازم را در آن زمینه کسب نمایند.

این دسته از داوطلبان توجه ندارند که وقتی بعد از هر تست به پاسخ تشریحی آن مراجعه می‌کنند متوجه حد ضعف خود

سال نو پیشاپیش مبارک



تشکیل جلسات مشاوره فردی به صورت حضوری با حضور مشاوران



واحد آموزش دوره دوم

ارائه کارنامه و مشاوره حضوری



خط روی خط

واحد آموزش دوره اول

برگزاری شورای دبیران
 برگزاری جلسه آموزش خانواده ویژه پایه نهم توسط دکتر آقایی

جلسه آموزش خانواده
 با عنوان:
آسیب شناسی ارتباطی ۲
 توسط:
 سرکار خانم دکتر آقایی
 پنجشنبه ۲ بهمن ماه ۱۳۹۹
 دبیرستان فرزانگان ۴ (دوره اول)

برگزاری جلسه توجیهی هدایت تحصیلی ویژه اولیا پایه نهم توسط سرکار خانم رهبری

هدایت تحصیلی
 انتخاب آگاهانه
 آرزوی قلبی من
 هدایت تحصیلی

برگزاری جلسه آموزش خانواده ویژه پایه هشتم توسط سرکار خانم نظری

جلسه آموزش خانواده
 با عنوان:
ارتباطات غیر کلامی
 توسط:
 سرکار خانم نظری
 چهارشنبه ۸ بهمن ماه ۱۳۹۹
 ساعت: ۱۸:۳۰
 دبیرستان فرزانگان ۴ (دوره اول)

تولید فیلم‌های آموزشی توسط دانش‌آموزان و استفاده در فرآیند آموزش

پروژه ی لیزرک دهم
 مباحث سوالات انتخاب شده
 چکالی

برگزاری کارگاه آموزشی «روانشناسی یادگیری» برای دبیران مجموعه و برگزاری آزمون ویژه در سیستم LTMS

برگزاری کلاسهای آمادگی آزمون مرحله اول المپیادهای علمی جمعه ۱۷ و ۲۴ بهمن ماه





برگزاری کارگاه آموزشی چالشهای فضای مجازی ویژه ارائه توصیه های مهم قبل از آزمون پیشرفت تحصیلی دانش آموزان ۷ بهمن

۱۰ ماده‌ی مغذی برای آرامش
مطرحه: سحر حسینی، پیرزاد

- ۱- موز:** با داشتن پتاسیم و منیزیم، به کاهش استرس و بهبود خواب کمک می‌کند.
- ۲- موز:** با داشتن پتاسیم و منیزیم، به کاهش استرس و بهبود خواب کمک می‌کند.
- ۳- موز:** با داشتن پتاسیم و منیزیم، به کاهش استرس و بهبود خواب کمک می‌کند.
- ۴- موز:** با داشتن پتاسیم و منیزیم، به کاهش استرس و بهبود خواب کمک می‌کند.
- ۵- موز:** با داشتن پتاسیم و منیزیم، به کاهش استرس و بهبود خواب کمک می‌کند.
- ۶- موز:** با داشتن پتاسیم و منیزیم، به کاهش استرس و بهبود خواب کمک می‌کند.
- ۷- موز:** با داشتن پتاسیم و منیزیم، به کاهش استرس و بهبود خواب کمک می‌کند.
- ۸- موز:** با داشتن پتاسیم و منیزیم، به کاهش استرس و بهبود خواب کمک می‌کند.
- ۹- موز:** با داشتن پتاسیم و منیزیم، به کاهش استرس و بهبود خواب کمک می‌کند.
- ۱۰- موز:** با داشتن پتاسیم و منیزیم، به کاهش استرس و بهبود خواب کمک می‌کند.

جلسه گفتمان در مورد چالش های فضای مجازی
با حضور: جناب آقای دکتر یوسفی
دکتری امنیت شبکه
استاد دانشگاه تهران و امام حسین (ع)
سه شنبه ۷ بهمن
از ساعت ۱۶:۳۰ الی ۱۸:۳۰

برگزاری مجمع عمومی اولیاء و مربیان ۱۳ بهمن

شرکت در مسابقه طراحی داده نما (اینفوگرافی) با موضوع الگوی تعالی مدیریت توسط تیم برنامه ریزی مجتمع

مجمع عمومی اولیاء و مربیان
موضوع: "فضای مجازی و خانواده موفق"
با حضور: جناب آقای دکتر یوسفی
دوشنبه ۱۳ بهمن
از ساعت ۱۸ الی ۱۹:۱۵

کارگاه آموزشی یادگیری معکوس توسط جناب آقای دکتر نقی زاده روز چهارشنبه ۰۶/۱۲/۹۹ به صورت مجازی برگزار گردید. مطالب ارائه شده در جلسه عبارتند از:

مهارت تصمیم گیری

با توجه به شرایط کرونا، یادگیری معکوس از اهمیت ویژه ای برخوردار گردید و از آن به عنوان روش یا راهبرد تدریس استفاده نمائید. چرا معکوس؟ معلم اول تکلیف می دهد بعد درس می دهد به لحاظ فرآیندی در این کلاس جای مدرسه و خانه عوض خواهد شد جای تکلیف و تدریس، یاددهی و یادگیری عوض می شود.

برگزاری نشست های تخصصی دپارتمان های آموزشی

شما قبل از آن که درس را شروع کنید درس خودتان را به صورت فیلم یا صوت ضبط می کنید یا به صورت یک پلی کپی و متن به بچه ها ارائه می دهید. و از آن ها می خواهید که پیش خوانی کنند قبل از اینکه سر کلاس بیایند.

جلسه گروه ها آموزشی
دبیرستان فرزندان ۴
۲۳/ بهمن/ ۱۳۹۹



مراحل یادگیری معکوس
 ۱- تهیه محتوا (دانش آموزان محتوا را مطالعه می کنند که تهیه آن به عهده معلم است)

۲- ارزیابی اطلاعات دانش آموز
 ۳- طراحی فعالیت های یادگیری

۴ بخش طبقه بندی می کند

بین یادگیری مستقیم و معکوس چند تفاوت وجود دارد.

۱) در یادگیری معکوس، گل کار در خانه است و از وقت کلاس برای حل چیزهایی که بلند نیستند یا گل کار استفاده می شود ولی در یادگیری مستقیم، گل کار در کلاس و گل کار در خانه است.

۲) در یادگیری مستقیم طرح درس نویسی با رویکرد طراحی تدریس است که در معکوس تبدیل به رویکرد طراحی یادگیری خواهد شد.

۳) در یادگیری مستقیم معلم به مثابه معلم است ولی در معکوس نقش معلم طراح است.

۴) بچه ها از سال اول ابتدایی تا سال دوازدهم ۱۳۲۹ واحد یادگیری را باید بیاموزند که می توانید توی کلاس، خانه فروشگاه، موزه و ... طراحی کنید. در یادگیری مستقیم کلاس درس در کلاس ولی در معکوس کلاس درس همه جا

۵) در یادگیری مستقیم دانش آموز منفعل است چون معلم مجبور است مو به مو درسش را اجرا کند ولی در یادگیری معکوس دانش آموز فعال است (دانش آموز محور)

۶) در یادگیری مستقیم آموزش یکنواخت و همگانی است (همه باید گوش کنند)

و در یادگیری معکوس توجه به تفاوت های فردی و شخصی سازی آموزش وجود دارد.

هر دانش آموزی یک مشکل داره و معلم توی اینها می چرخد و متناسب با تفاوت های فردی به آن ها بازخورد می دهد.

۷) در یادگیری مستقیم تأکید بر ارائه محتوا و عدم توجه به کنجکاوی و رابطه است در صورتی که در

سوال: دبیران مطالب را بارگذاری خواهند کرد تا دانش آموزان پیش مطالعه کنند ولی معلم با این چالش مواجه می شود که برخی از دانش آموزان مطالب را مطالعه نمی کنند معلم چگونه این چالش را حل کند.

کار معلم در یادگیری، معکوس ۱- تولید محتوا سپس ارزیابی آموخته ها می باشد اگر پیش آزمون اتفاق نیفتد معلم مجبور به تکرار درس است.

۱- تولید محتوا سپس ارزیابی آموخته ها می باشد اگر پیش آزمون اتفاق نیفتد معلم مجبور به تکرار درس است.

۱- تولید محتوا سپس ارزیابی آموخته ها می باشد اگر پیش آزمون اتفاق نیفتد معلم مجبور به تکرار درس است.

۱- تولید محتوا سپس ارزیابی آموخته ها می باشد اگر پیش آزمون اتفاق نیفتد معلم مجبور به تکرار درس است.

۱- تولید محتوا سپس ارزیابی آموخته ها می باشد اگر پیش آزمون اتفاق نیفتد معلم مجبور به تکرار درس است.

۱- تولید محتوا سپس ارزیابی آموخته ها می باشد اگر پیش آزمون اتفاق نیفتد معلم مجبور به تکرار درس است.



این اتفاق حتماً شما را از اهدافتان روز به روز دورتر خواهد کرد.

تغییر کردن، یکی از بزرگترین آرزوهای بسیاری از افرادی است که می خواهند به موفقیت برسند. یک عده یک شبه می خواهند این کار را انجام دهند و چون نمی رسند ناامید و ... می شوند. و خیلی ها هم به خاطر عادات، افکار، احساسات، ترسها و ... در برابر تغییر مقاومت می کنند. بعضی از افراد هم با زمانبندی و برنامه ریزی و تلاش بهش می رسند.

برای هر فرد علت تغییر متفاوته
من تغییر می کنم که از نظر مالی قوی شوم.
من تغییر می کنم بخاطر اینکه برای خودم زندگی کنم نه برای دیگران.
من تغییر می کنم که بتونم هیجانات رو کنترل کنم.
و تغییر می کنم

نقش عادت های ما

عادت ها همان رفتارهایی هستند که ما ناخودآگاه انجامشان می دهیم و به مرور زمان به آن رفتارها وابسته می شویم، به طوری که به صورت یک رفتار عادی برای ما تبدیل می شوند. نقش عادت ها در موفقیت و یا شکست افراد این روزها از کسی پوشیده نیست. کارهایی که در طول روز از روی عادت انجام می دهید در بلندمدت شکست و یا موفقیت شما را رقم می زنند.

آیا عادت ها را می شود تغییر داد؟
بله می توان عادت ها را تغییر داد و با عادات خوب جایگزین کرد اما برای این کار به یک تصمیم آگاهانه و انضباط شخصی نیاز دارید.
طرز کارش را بشناسید، عادات جدید ایجاد کنید؛ مهم است که واقعاً تصمیم به تغییر گرفته باشید.

اگر پیش مطالعه یا پیش مشاهده اتفاق نیفتد یادگیری معکوس اتفاق نخواهد افتاد.
سوال: تفاوت تمرین با تکلیف چیست
در دنیا مفهوم آموزش هیبریدی مطرح می شود هیبریدی یک واحد یادگیری را به روش مستقیم واحد دیگری را به روش معکوس، آنلاین یا آفلاین و ... محتوای درسی سه نوع می باشد: ۱- زبانی (عربی، انگلیسی)؛ ۲- علوم پایه (ریاضی، فیزیک، شیمی)؛ ۳- خواندنی (دینی و اجتماعی)
و معلم با توجه به این سه محتوا می تواند نوع روش خود را اقتباس کند.



دومین مجمع عمومی اولیا و مربیان با موضوع چگونه زندگیمان را تغییر دهیم توسط سرکار خانم دکتر حیدری برگزار گردید.
خانم دکتر حیدری مطالب زیر را ارائه نمودند:

شما هم می توانید تغییر کنید.
شما همین که از حالت فعلی خودتان فاصله بگیرید و گامی به سمت بهتر شدن بردارید، تغییر کرده اید.
افراد فقط در صورتی به موفقیت می رسند که هر روز بهتر از روز قبل باشند، همین موضوع یعنی هر روز باید تغییر کنید و بهتر شوید. البته تغییر نوع منفی هم داریم؛ گاهی اوقات افراد بسیاری از عادت های خوبشان را تغییر می دهند و یا عادات به حفظ می کنند که هر روزشان از روز قبل ضعیف تر است که



چرا که برخی اوقات ترک یک عادت کار ساده ای نیست و به زمان و صبر نیاز دارد. چگونه تغییر کنیم؟

شناخت عادات بد مثل منفی بافی، مقاومت در برابر تغییر، دروغگویی و ...، شناسایی مشکلاتی که باعث مقاومت در برابر تغییر می شود مثل عدم برنامه ریزی، ترس، ناامیدی و ...

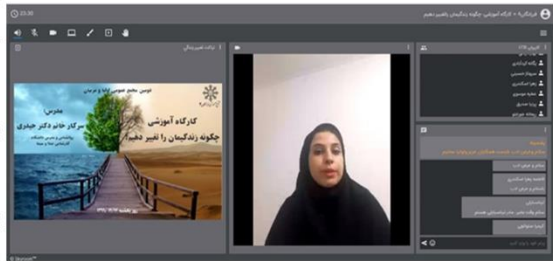
چرا، چگونه، چه موقع، چند بار - علل شروع کننده عادت بد - شناخت موانع - دلایل تغییر و ...

شناسایی افکار و احساسات و رفتار - شناخت باورهای محدود کننده - خطاهای شناختی - شناخت احساسات - عکس العمل ها - زبان بدن - تغییرات فیزیولوژیک - تکنیک های شناختی رفتاری برای تغییر مثبت

برگزاری اردوی مجازی به سوی بهشت و زیارت مزار شهید سردار سلیمانی

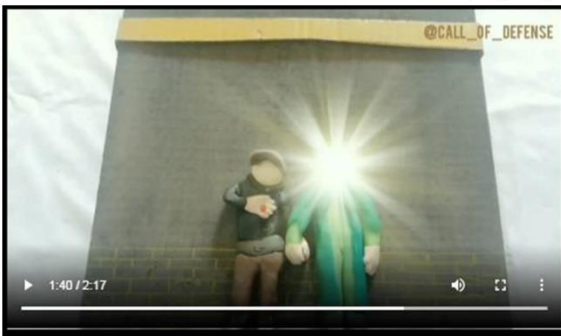
برگزاری مسابقه ی تولید محتوا

برگزاری محفل مجازی قرآن و هدیه به روح سردار شهید حاج قاسم حسینی



واحد فرهنگی دوره اول

تهیه استاپ موشن شهادت سپهبد حاج قاسم سلیمانی توسط دانش آموز پروین مدیح و انتشار در تارنمای مدرسه و شبکه شاد



برگزاری آیین نکوداشت اولین سالگرد شهادت سپهبد حاج قاسم سلیمانی:

تهیه و انتشار میثاق (مکتب حاج قاسم) با همکاری کارگروه فرهنگی شورای دانش آموزی

شهید عظیم الشان و عزیز ما، سپهبد شهید حاج قاسم سلیمانی یک مکتب، یک باور و اعتقاد و یک نماد است. هر چند جسم مطهرش از میان رفته است، ولی باور و اعتقادش تا عمق جان میلیون ها مسلمان و معتقدان به مکتب مقاومت ریشه کرده و تکثیری عجیب به وسعت عالم و در جغرافیای حضور آزادگان جهان در همه دنیا خواهد داشت.

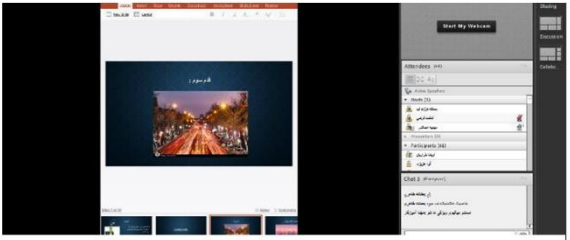
فضا سازی مدرسه به مناسبت شهادت حضرت فاطمه (س)



برگزاری مسابقات قرأت و حفظ قرآن با داوری سرکار خانم شریفی زاده
برگزاری کارگاه مجازی تدبیر در قرآن با حضور سرکار خانم اصلانی



تلاوت سوره ی کوثر توسط دانش آموز زینب سعیدی در مراسم گرامیدشات شهادت حضرت فاطمه (س)



تولید محتوا در راستای احیای فرهنگ نماز
چتر برای نماز که ستون و پرچم و چهره دین ما و کلید بهشت است - اهمیت قلمبند قرآن کریم حدود ۹۰ هزار سئوفا واژه «صلاة» و مشتقاتش را به کار برده است، همچنین حدود ۹۰۰ هزار کلمات و واژههایی که مرتبط با نماز هستند، مانند: رکوع، سجده، وضو، مسجد، نکر، عیبت و ... در آن نکر شده است. پیرامون نماز سخن گفته شده و ابعاد مختلف آن مورد تکتکش و وقت نظر قرار گرفته و هر کس به فراخور دانش، بینش و نگرش خود از آن سخن گفته است. اما نوصد گفته چون نیم کردار نیست نماز اول وقت خوان هستی؟ آنگه نیستی اینو بخون: نویسنده ویلاگ نماز چه زیبا و پرمعنا و بجا نوشت:

هروقت دعوت می شد برای برنامه یا کلاس یا یکی از دوستت می خواست باهاتن قرار بزاره، به نگاه به تقویمش می کرد و اگر اون زمان وقتش پر بود موندبه معذرت میخواست: ببخشید تو اون زمان من وقتم پره یا ببخشید من به قرار ملاقت مهم دارم و ...
یک روز که حسلی از به تعویق انداختن نمازش تلاوت بود از خودش پرسید چرا من تمام برنامه های مهم رو سراسعتشون انجام می دم اما نمازم رو نه! با اینکه مهم ترین قرار زندگی من با خلقم ساعت اذانه



برگزاری جلسات ماهانه ستاد عفاف و حجاب و تهیه پوستر
برگزاری مسابقه ی حجاب برتر
برگزاری وینار عفاف و حجاب به مناسبت شهادت حضرت فاطمه (س) با حضور سرکار خانم آزاده اکبری
بیان تاریخچه حجاب در دنیا

برگزاری کارگاه مجازی خیابان انقلاب به کجا می رسد



تقدیر از مادران معظم شهدا



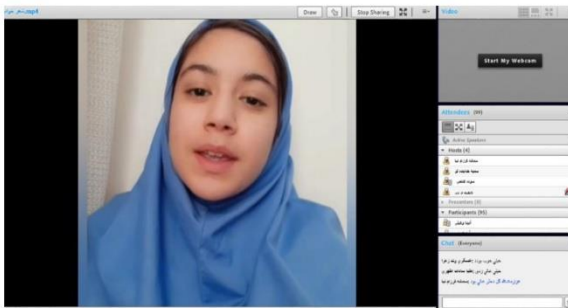
معرفی کتاب جواهرانه، فرشته ها هم عاشق می شوند



استقبال خانواده شهید سهراب احمدلو از دانش آموزان و همراهان



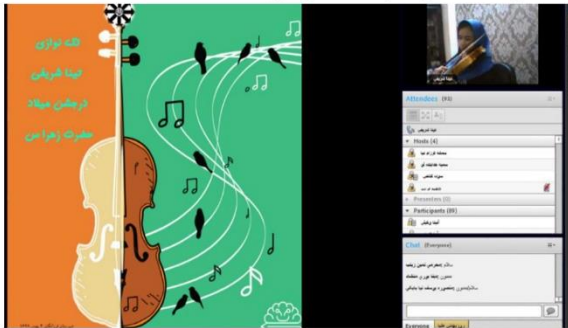
شعرخوانی دانش آموز هنگامه خادمی



تقدیر از مادر بزرگوار شهید صاحبدل



تک نوازی دانش آموز تینا شریفی



انعکاس طرح مادران آسمانی در خبرگزاری پانا



شعرخوانی دانش آموز نرگس پیرزاده



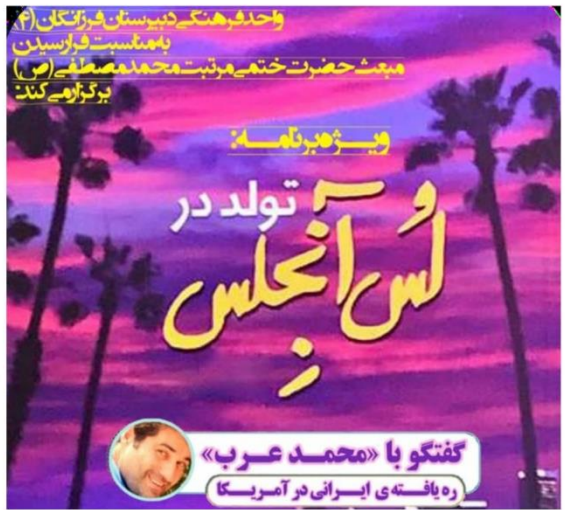
برگزاری مسابقات فرهنگی و کتابخوانی ویژه دبیران
برگزاری مسابقه روایت پیروزی
گرامیداشت ولادت حضرت زهرا (س) و روز مادر



دکلمه خوانی دانش آموز آیسا غلامی زاده



گرامیداشت عید بزرگ مبعث



بازگویی خاطرات آقای محمد عرب



برگزاری مسابقه لاهنگ



برگزاری مسابقه سوره ها در صبحگاه ۲۰ بهمن



برگزاری جشن ۲۲ بهمن



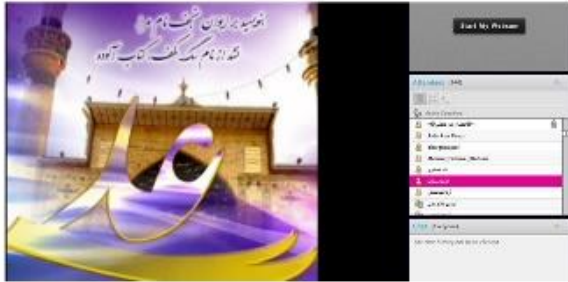
قرائت قرآن مهدیس رفیعی



سخنرانی سرکارخانم صدیقه سادات مرتضوی



تبیین جایگاه حجاب و عفاف در زندگی بانوان توسط سرکار خانم پخش کلیپ تبریک ولادت امام علی (ع) توسط دانش آموز
فاطمه عاقبت به خیر



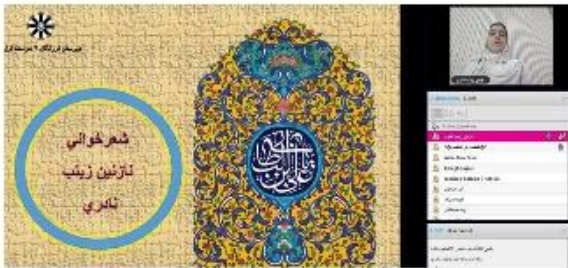
تک نوازی دانش آموزان

پخش یادگست ولادت حضرت علی (ع) توسط دانش آموز
مهديه ابراهیمی



برگزاری جشن روز میلاد حضرت علی (ع) و روز پدر

شعر خوانی دانش آموز نازین زینب نادری



قرائت قرآن توسط دانش آموز پروین مدیح

پخش کلیپ عدالت حضرت علی توسط دانش آموز زهرا
شکوهی منش





اجرای طنز پدر دختری توسط دانش آموزان آیدا و پیام تبریک توسط دانش آموز مریم حدادی ایسا فائزی



دکلمه خوانی دانش آموز مبینا پرچمی

برگزاری مسابقه به مناسبت روز پدر

اطلاع رسانی دریافت وجوه نقدی به منظور شرکت در جشن نیکوکاری

کاشت درخت به مناسبت روز درختکاری



اجرای نمایش طنز مسابقه ی مجازی



برگزاری دوره می پایه نهم

تک نوازی دانش آموز تینا شریفی





برپایی هفت سین نوروزی



نواختن زنگ انقلاب توسط مادر شهید علی خلیلی
برگزاری یادواره شهدای ۱۲ بهمن و تجلیل از مادر بزرگوار
شهید علی خلیلی، شهید امر به معروف و نهی از منکر



واحد فرهنگی دوره دوم

یاد سبز شهدا در بزرگداشت روز درختکاری



برگزاری نمایشگاه مجازی پوستر به مناسبت دهه فجر

دیدار مادران شهدای محله ی نارمک به مناسبت روز مادر و
دهه فجر

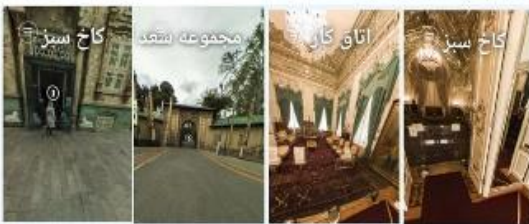


انتشار نماهنگ و پوستر در فضای مجازی به مناسبت دهه
فجر

فضاسازی مدرسه به مناسبت دهه فجر



بازدید مجازی از کاخ موزه سعدآباد



شرکت در غرفه ۷ مدرسه انقلاب اسلامی- اتحادیه انجمن های اسلامی با موضوع بیانیه گام دوم انقلاب- قوی زن و مقام مادر شویم

شرکت در غرفه ۸ مدرسه انقلاب اسلامی- اتحادیه انجمن های اسلامی با موضوع میدان استقلال- بیانیه گام دوم انقلاب

برگزاری نمایشگاه پوستر از تصاویر و وصیت نامه شهید حاج قاسم سلیمانی



برگزاری بازارچه خیریه سفید به صورت آنلاین



برگزاری جشن مجازی میلاد حضرت فاطمه (س) یادی از مادران آسمانی به مناسبت ولادت حضرت فاطمه (س)



شرکت در راهپیمایی مجازی ۲۲ بهمن





واحد پژوهش

برگزاری کارگاه آنلاین آموزش پاورپوینت پیشرفته ویژه پایه تحصیلی هفتم تا دهم در این دوره به تکنیک ها و ترفندهای عملی مورد استفاده در ساخت پاورپوینت پرداخته شد و در قالب یک دوره کاربردی مفاهیم به روز و جدید ارائه شد. این دوره برای مخاطبانی طراحی شده بود که حداقل با محیط نرم افزار پاورپوینت آشنایی داشتند و می توانستند پرزنتیشن های ساده ای طراحی کنند.

پیش نیازها:

آشنایی با محیط پاورپوینت و توانایی ساخت پرزنتیشن ساده در آن

نرم افزار پاورپوینت ۲۰۱۹ در بسته نرم افزاری Microsoft Office ۲۰۱۹

کارسوق حیات (هفتم - هشتم - نهم)			
مدرس	محتوای برنامه	موضوع برنامه	ساعت
شادم دکتر طمناظر	آشنایی با حیات میکروسکوپی و نمایش نمونه های از موجودات میکروسکوپی (به صورت لایفه پاورپوینت)	دنیای میکروسکوپی	۱۱۹:۳۰ - ۱۲۱:۳۰
استراحت			
شادم دکتر طمناظر	آشنایی با مولکول حیات و نحوه استخراج آن آشنایی با میکروارگانیسم ها و روش های رنگ آمیزی و مشاهده میکروسکوپی (به صورت عملی در آزمایشگاه)	دنیای میکروسکوپی	۱۲۱:۳۰ - ۱۲۳:۳۰



برگزاری کارسوق آنلاین شیمی و فیزیک برای پایه نهم

کارسوق شیمی و فیزیک

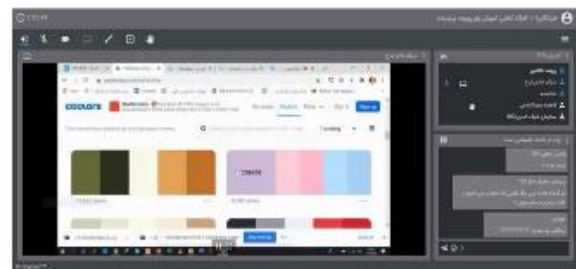
وزنه متوسطه اول

چهارشنبه ۲۲ دی ماه ۹۹
از ساعت ۱۳:۳۰ تا ۱۴:۳۰

گرمخانه آموزشی آنلاین میزبانی فرزانگان ۴

آشنایی با زیات میکروسکوپی
آشنایی با مولکول حیات و نحوه استخراج آن
آشنایی با میکروارگانیسم ها
رنگ آمیزی و مشاهده میکروسکوپی

تشکیل انجمن های علمی پژوهشی



برگزاری کارسوق حیات (زیست فناوری) ویژه متوسطه اول

کارسوق حیات

وزنه متوسطه اول

چهارشنبه ۲۲ دی ماه ۹۹
از ساعت ۱۳:۳۰ تا ۱۴:۳۰

گرمخانه آموزشی آنلاین میزبانی فرزانگان ۴

آشنایی با زیات میکروسکوپی
آشنایی با مولکول حیات و نحوه استخراج آن
آشنایی با میکروارگانیسم ها
رنگ آمیزی و مشاهده میکروسکوپی



ویژه دانش آموزان متوسطه ۲

از کتاب **هری پاتر و محفل ققنوس**

از جن جن رونیک ترجمه از وحید پهلوان

زمان برگزاری مسابقه به شکل آنلاین

۱۲ الی ۲۰ بهمن ماه فرصت مطالعه فایل (PDF) کتاب



برگزاری مسابقه آنلاین کتابخوانی ویژه اولیاء گرامی دو مقطع اول و دوم در دهه مبارک فجر

مسابقه کتابخوانی

ویژه اولیاء گرامی و محترم

از کتاب **آینده انقلاب اسلامی ایران** نوشته شهید مفکر استاد مطهری

زمان برگزاری مسابقه به شکل آنلاین

۱۲ الی ۲۰ بهمن ماه فرصت مطالعه فایل (pdf) کتاب

زمان برگزاری مسابقه آنلاین روزهای ۲۱ و ۲۲ بهمن ماه ۱۳۹۹

اطلاع رسانی و ثبت نام دانش آموزان در جشنواره نوجوان سالم

اطلاع رسانی و ثبت نام دانش آموزان در جشنواره نوجوان خوارزمی

اطلاع رسانی و ثبت نام دانش آموزان در کارسوق کشوری لیزر و کواتوم

جمع اوری مقاله ها و پوستر های پژوهشی انجام داوری نهایی پروژه ها

فراخوان طراحی لوگو و پوستر کارگاه علوم و چکاد

تشکیل گروه اجرایی با دانش آموزان پایه دهم برای کارگاه علوم

ثبت نام در دومین جشنواره علمی پژوهشی

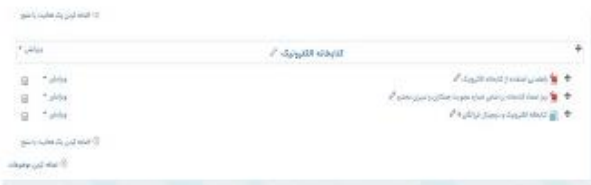
اطلاع رسانی و تعریف نرم افزار جدید کتابخانه فرزانهگان ۴ برای کاربران در سایت مدرسه



واحد کتابخانه

برگزاری مسابقه آنلاین کتابخوانی ویژه دانش آموزان متوسطه اول در دهه مبارک فجر

قرار دادن اسامی دانش آموزان هر پایه دبیران محترم و همکاران عزیز و اولیاء گرامی در سایت مدرسه با اعلام شماره عضویت و کلمه عبورشان به همراه راهنمای استفاده از نرم افزار کتابخانه



مسابقه کتابخوانی

ویژه دانش آموزان متوسطه ۱

از کتاب **سرود کریمس**

اثر چالز دیکنز ترجمه محسن سلیمانی

زمان برگزاری مسابقه به شکل آنلاین

۱۲ الی ۲۰ بهمن ماه فرصت مطالعه فایل (PDF) کتاب

زمان برگزاری مسابقه به شکل آنلاین روزهای



رویی خط

مصاحبه با محدثه عباسی برنده ی مدال نقره ی المپیاد سال ۱۳۹۹

سلام محدثه جان لطفا خودت رو معرفی کن

-محدثه عباسی هشتم دارنده مدال نقره المپیاد زیست شناسی در سال ۹۹

از کی علاقه مند به شرکت در المپیاد شدی؟

- سال نهم دبیرستان بودم که با راهنمایی و پیشنهاد یکی از مشاورینم به شرکت در المپیاد علاقه مند شدم و از سال دهم خودم رو برای شرکت در آزمون آماده کردم.

تو این مسیر با چه کسانی مشورت کردی؟

- قبل از شرکت توی کلاس ها با فرد خاصی مشورت نکردم اما طی برگزاری کلاس های گروه المپیاد، مشاورینی داشتیم که از راهنمایی هاشون استفاده میکردیم.

برنامه های مدرسه چه تاثیری روی موفقیت تو داشت؟

- به هر حال برای موفقیت در المپیاد چند تا عامل نقش دارند که یکی از اونها همکاری مدرسه و فراهم کردن شرایط مناسب برای دانش آموز برای شرکت در این آزمون هاست. منظورم از شرایط تشکیل کلاس های المپیاد، هماهنگی با دبیران مدرسه و... است.

رشته دانشگاهی مورد علاقه ات چی هست؟ اگر به المپیادت مربوط هست، اول به

- موضوع المپیاد علاقه مند شدی بعد رشته یا برعکس؟

-رشته دانشگاهی مورد علاقه ام پزشکی هست و علاقه ام به پزشکی باعث شد که به المپیاد زیست علاقه مند شوم.

برای نتیجه نهایی استرس داشتی؟

- بله مسلما چون همونطور که میدونیم آزمون المپیاد در سه مرحله برگزار میشه که مرحله سوم، آزمون دوره و بعد از اون گرفتن مدال هست. این مرحله سخت ترین و اضطراب آورترین مرحله است چون اختلاف نمرات در حد دهم درصده.

قبل از این هم مقام کسب کرده بودی در زمینه المپیاد؟

- نه اما در مسابقات ملی علوم اعصاب یا brain bee وقتی نهم بودم مدال برنز گرفتم.

برای هم مدرسه ای هات چه توصیه ای داری؟ به سمت المپیاد بروند یا نه؟

- برای شرکت در المپیاد در وهله ی اول داشتن علاقه و انگیزه بسیار مهم هست و بعد هم این کار پشتکار بسیار زیادی لازم داره تا آدم بتونه به موفقیت برسه چون در غیر اینصورت با توجه به وقتی که از آدم میگیره و عقب افتادگی هایی که در دروس مدرسه ایجاد میشه جبرانش کار رو برای آدم سخت میکنه. ولی به هر حال وقتی با علاقه شروع کنی میتونی از طی کردن مسیر هم لذت ببری و باید سعی کنی اگر هم موفق نشدی خودت رو شکست خورده ندونی. به هر حال تجربه متفاوتی نسبت به دروس مدرسه است.

برای کسی که به المپیاد علاقه مند هست، چه توصیه هایی می تونه کمک کننده باشه؟



خاطره ای هست که دوست داشته باشی تعریف کنی؟

- یک خاطره ی جالبی که الان یادم میاد اینه:
 کلاس های آموزشی دوره پارسال (مرحله سوم) به خاطر
 کرونا آنلاین برگزار شد و به صورت فشرده از صبح زود
 و گاهی تا ساعت نه شب کلاس داشتیم.
 زیست گیاهی دوره توسط یکی از اساتید دانشگاه
 تدریس می شد که با سرعت بالایی هم تدریس می
 کردند.

یک روز سر کلاس گیاه شناسی، اسکای روم حدوداً پنج
 دقیقه قطع شد و وقتی که دوباره وصل شد متوجه
 شدیم که استاد ۱۰ تیره گیاهی که حدود ۱۵ صفحه
 کتاب می شد و مطلب مهمی هم بود رو در عرض
 این پنج دقیقه درس داده و متوجه قطع شدن اینترنت
 نشده بود!

جالبش این هست که ایشان باور نمیکردند نت قطع
 شده و فکر میکردند ما برای هدر دادن وقت کلاس، با
 هم همدست شدیم و آخر سر با کلی التماس و
 خواهش حاضر شدند مطلب رو به طور خلاصه دوباره
 بگویند.

اگه بخوای کل این تجربه رو در یک جمله خلاصه کنی چه جمله ای میگی؟

- وقتی هدفی داری و به اون علاقه مندی، حتماً
 دنبالش کن.



-همون مواردی که در سوال قبلی گفتیم؛ یعنی علاقه،
 انگیزه و پشتکار.

در کنار المپیاد چجوری درس خوندی؟ هماهنگ کردن این دو تا برات مشکل نبود؟

-چرا، هماهنگ کردنش کار ساده ای نبود، به هر حال
 توی هر فرصتی که بهم دست میداد دروس مدرسه رو
 مطالعه میکردم و مسلماً این کار نیاز به تلاش مداوم و
 استفاده کردن از همه فرصت ها داره.



سخت ترین و بهترین قسمت های این تجربه چی بود؟

-- سخت ترینش هماهنگ کردن کار های مدرسه و
 المپیاد، شرکت در کلاسها با توجه به دوری مسافت،
 استرس هایی که به خاطر مسئله کرونا و تاخیر هایی
 که توی برگزاری کلاسها و آزمونها به وجود میومد،
 بود.

بهترین قسمتش مطالعه مطالبی بود که دوست داشتم
 و تفکر و خلاقیتی که توی کلاس های المپیاد و موقع
 یادگیری مطالب از خودت نشون میدی در حالی که
 توی کلاس های مدرسه همچین موقعیتی وجود نداره،
 مسلماً شیرین ترین قسمت آن هم گرفتن نتیجه و
 مدال بود.



خط برتر



اعلام اسامی برندگان

برگزیدگان مسابقات درس هایی از قرآن:

- هفته هفتم: زهرا بدری
- هفته هشتم: محدثه بختیاری
- هفته نهم: حنا نجهفی زاده
- هفته دهم: فاطمه پوراسد

منتخبین سی و نهمین دوره مسابقات قرآن ،
 عترت و نماز مرحله مدرسه:

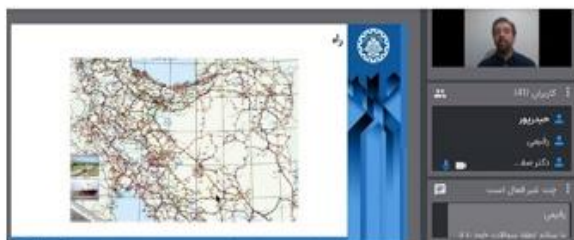
- احکام: ریحانه فتاحی - زهرا اسکندری - زینب عربشاهی
- قرائت قرآن و ترتیل و تحقیق: فاطمه سادات مرتضوی - یاسمین بختیاری - فاطمه سادات واعظی
- حفظ قرآن: الهه برادران توحیدی
- نهج البلاغه: مهلا یوسفی زاده - یاسمن صفریان - الهام عزیزی
- صحیفه سجاده: ستایش یراقی نژاد - فاطمه قمری
- نرگس سادات مطهری نژاد
- حفظ جزء ۳۰: مهدیه قلی زاده

برگزیدگان مسابقه کتابخوانی دهه فجر:

- اولیا: سرکار خانم پریسا حقیقت فر - سرکار خانم رقیه مدانلو - سرکار خانم سیده معصومه مقدم
- دانش آموزان: ضحی نصیری - یگانه حیدری - مبینا پرچمی - مهدیه ابراهیمی - سارا حسینی - بهار کریم پور ملکشاه - زهرا بدری - فاطمه زهرا خلیلی - مهدیه سادات مدرسی نژاد - آیلین برکچایوند - مبینا بخشی - نگین سادات میرباقری

خط ویژه

برگزاری وبینارهای معرفی رشته با حضور اساتید دانشگاه شریف (با حضور آقای دکتر حمیدی و آقای دکتر صفایی) در روز پنجشنبه ۱۴ اسفندماه برای رشته ریاضی



برگزاری وبینارهای معرفی رشته با حضور اساتید دانشگاه شهید بهشتی (متخصص مغز و اعصاب، مهندس ژنتیک، دکتر دندانپزشک، متخصص شیمی، علوم آزمایشگاهی و ...) دوشنبه ۲۵ اسفند برای رشته تجربی



خط با انعام

سالومه حیدرپور - مشاور آموزشی

روپهای روزانه ام به نگاه بی پاسخ مردم شهرم می
 نگرم اولین چیزی که به یاد می آورم دورانی است
 که زبان چشم های مردمان این شهر مشترک بود.
 شاید لازم باشد معماری دل‌هایمان را از نو تعریف
 کنیم؛ دل‌هایی وسیع، با پنجره‌هایی رو به چشمان
 عابران خسته ای که لبخند را فراموش کرده اند.

بیایید از اینجا شروع کنیم.
 از دالانهای روشن تودرتوی همین شهر؛ از کُنجهای
 آشنا. دریابیم چشمهای خسته ی یکدیگر را.
 "حرف‌هایی هست برای گفتن، حرف‌هایی که هرگز سر
 به ابتذال گفتن فرود نمی آرند.
 " باید حرف‌های نگفته را از چشمانِ عابران آشنا خواند.

اینظوری حالِ دل‌مان و حالِ شهرمان خوب می
 شود...

عکس از: پریسا حیدرپور



در این کشاکش روزمرگی ها، در این خلوت‌های
 اندیشیدن و ساخته شدن، می شود به چشمانِ عابران
 خسته نگاه کرد و حرف‌های
 دلشان را شنید.

باید تمرین کنیم، "زیستن
 اندیشناک" را.

پنجره ها شاید اولین
 اعتراف آدمها به گذار از
 خویشتن و دل کندن از
 اندرونی بود. شاید اولین
 ارتباط با دنیای بیرون.
 اما دل‌هایمان چه می
 شود؟ دیگر دل‌هایمان را
 بدون پنجره می
 سازیم...

وقتی در گرماگرم پیاده

میان خط

فصلنامه داخلی دبیرستان فرزاتگان ۴
زمستان ۱۳۹۹ - شماره ۲۲ - سال پنجم