

ماهنامه هفت و نيم - نشريه داخلي مجتمعي فرهنگي، آموزشي علامه طباطبايي - شماره سوم - آبان ۱۳۹۷



دو درس خوب از يك اتفاق بد

وقتي از سرويس مدرسه جا ماندم

گفتگو با بازگر نمايشي كه اجرا نشد

**گفتند لباس هاي تان
مناسب نيست!**

گفتگو «هفت و نيم» با دانش آموزان درباره يك سوال صادقانه

بعد از تعطيلي مدرسه در خانه چه مي كنيد؟

مصاحبه يك علامه‌اي با مربي هوافضاي مدرسه

**علمي براي هواپيما ساختن
نه هواپيما راندن**

گزارشي از ترس ها و اضطراب هاي دبستاني ها

**سوسك، تاريخي و امتحان؛
متهمان رديف اول**

ماهنامه «هفت و نیم» بعنوان مجله داخلی مجتمع فرهنگی، آموزشی علامه طباطبائی در هر یک از دوازده مدرسه تابعه خود یک «تحریریه دانش آموزی» دارد که زیر نظر نماینده مدیر مدرسه اداره می شود. اعضای این تحریریه ها «کارت خبرنگاری» می گیرند و در «دوره های خبرنگاری و عکاسی» شرکت می کنند.

اگر نوشتن و یا عکاسی دغدغه شماست، اگر به دنبال محلی برای منتشر کردن مطالب و عکس های خود هستید، اگر می خواهید با انعکاس موفقیت ها یا کاستی های مدارس خود زمینه پیشرفت محل تحصیل تان را فراهم کنید، اگر مایلید حرفه ای تان را به گوش دیگران برسانید، کفایت عضو تحریریه نشریه «هفت و نیم» در مدرسه خود شوید.

برای ثبت نام در تحریریه ماهنامه «هفت و نیم» به مسئول فرهنگی مدرسه تان مراجعه کنید.

چگونه می توانید عضو تحریریه «هفت و نیم» شوید و کارت خبرنگاری بگیرید؟



ماهنامه «هفت و نیم»

نشریه داخلی مجتمع فرهنگی، آموزشی علامه طباطبائی

شماره سوم - آبان ۹۷



۶



۲۲



۱۶

از طریق سایت
www.alameh.ir
یا آدرس ایمیل
pr.allameh@gmail.com
و یا با شماره
۰۹۰۳۵۴۵۲۹۰۸
در پیام رسان ها با ما در ارتباط باشید.



۳



۲۶

تحریریه های دانش آموزی مدارس:

تحریریه واحد میرداماد: پارسا پور کمال، علی شکوهی بهار،

سجاد محمد ابراهیم، مانی روشندل

دبیر: یاسر قاسم زاده

تحریریه واحد آبشناسان: پارسا نظری، ایلیا بخشی، رادمهر معتمدی

پارسا یزدان پناه

دبیر: محمد عظیمی

تحریریه واحد فرمانیه: اردلان وثوقی، آریان افشار، بنیامین کوهی

سام صبوخی، شایان معتمدی، سلیم رسولی، رودین رنجبر

دبیر: محمد معتمدی

تحریریه واحد گلستان: پارسا معتمدی، فرید زندوکیلی، کسری بهروز کار

پارسا صالح طالقانی، ماهان حشمتی، امیر ایلیا امان پور

دبیر: سید علی میرهاشمی

تحریریه واحد پاسداران: بنیامین محامی، آرمان نیکخواه، علی سمیعان

کسری اصغری، امیر علی بهرام همدانی، سامیار اسلامی

دبیر: ابراهیم زارع

تحریریه واحد دخترانه پاسداران: هستی هاشمی، کیمیا ملک پور

کتایون اسماعیل زاده، آریتا فولادی، مانده محامد

دبیر: مریم صدقی

تحریریه واحد شریعتی: سید سامان اندرزی، نیا مهدی شالچی

سید امیر مسعود هاشمی

دبیر: محمد علی میریافری

تحریریه واحد پاسداران دوره دوم: ابوالفضل نقی زاده، مانی ملایی

کیان عیوقی، محمد رضا جودکی، عرفان رضایی

دبیر: حمیدرضا طوماری

تحریریه واحد نیاوران: زهرا ملکی، سمانه طهماسبی، سمیرا برنده

تحریریه واحد تجریش: مبینا آینه ساز

دبیر: ساره قادری

تحریریه واحد تهرانپارس: سیما حکمت

تحریریه واحد پاسداران: مهدی امدی

چاپ و صحافی: چاپ نجم

دفتر مرکزی: انتهای بزرگراه ستاری شمال، دوربرگردان به سمت

ستاری جنوب، خیابان اخلاص، پلاک ۱۱. تلفن: ۴۴۸۵۴۳۳۹

دفتر نشریه «هفت و نیم»: میدان فاطمی، خیابان چهلستون،

کوچه دوم غربی، پلاک ۳۳، واحد ۱۱. تلفن: ۸۹۸۱۳۹۳۵

۱ یادداشت هفت و نیم / مسئولان مدارس علامه طباطبائی

۲ اخبار ماه

۶ دبیرستان پسرانه دوره اول / واحد میرداماد

۸ دبیرستان پسرانه دوره اول / واحد آبشناسان

۱۰ دبیرستان پسرانه دوره اول / واحد فرمانیه

۱۲ دبیرستان پسرانه دوره اول / واحد گلستان

۱۴ دبیرستان پسرانه دوره اول / واحد پاسداران

۱۶ دبیرستان دخترانه دوره اول / واحد پاسداران

۱۸ دبیرستان پسرانه دوره دوم / واحد پاسداران

۲۰ دبیرستان پسرانه دوره دوم / واحد شریعتی

۲۲ پیش دبستان و دبستان پسرانه / واحد نیاوران

۲۴ پیش دبستان و دبستان دخترانه / واحد تهرانپارس

۲۶ پیش دبستان و دبستان پسرانه / واحد پاسداران

۲۸ پیش دبستان و دبستان دخترانه / واحد تجریش

۳۰ گزارش ماه / جشن ربع قرن

۳۲ با کارآفرینان

این مجله را به صورت رایگان از

«دکه هفت و نیم» مدارس خود دریافت کنید.

■ برای حمایت مالی از این مجله دانش آموزی با

دفتر نشریه تماس بگیرید.

تیم منسجم و کارآموده، کیفیت واحد آموزشی، تضمین می‌کند



مجید نیک دهقان
مدیر دبیرستان دوره اول
علامه طباطبائی - واحد میرداماد

مدرسه یکی از ارزشمندترین ارکان اجتماعی، آموزشی و تربیتی است که وظیفه تعلیم و تربیت دانش‌آموزان را بر عهده دارد. این وظیفه با آموزش ارزش‌های جامعه در کنار درس مصوب آموزش و پرورش انجام می‌شود. برای اینکه هر واحد آموزشی به اهدافش برسد، کادر اجرایی و دبیران، نقش مهمی دارند. این دو گروه روزانه با دانش‌آموزان در ارتباط هستند و مهارت‌های اخلاقی و درسی از طریق آن‌ها به دانش‌آموزان آموزش داده می‌شود.

مدرسه در این مسیر بسیار سخت و مهم، برنامه‌های متعددی را اجرا می‌کند تا بر روند رشد دانش‌آموزان تأثیر مثبت بگذارد و قدرت آموختن آن‌ها را افزایش دهد. داشتن تیمی منسجم، کارآموده و همدل، موفقیت هر واحد آموزشی در اجرای برنامه‌هایش را تضمین می‌کند.

نقش تأثیرگذار دبیران، کیفیت فضای آموزشی، محتوای مطالب درسی و روابط انسانی

حاکم در مدرسه، در برنامه‌های تدوین شده دبیرستان دوره اول علامه طباطبائی - واحد میرداماد مورد توجه قرار گرفته است. دبیران به عنوان نزدیک‌ترین افراد به دانش‌آموزان، وظیفه‌ای مهم و اساسی بر عهده دارند. استفاده از مربیان آموزش دیده که تربیت و پرورش شاگردان‌شان را اولویت خود می‌دانند، حرکت آموزشی و پرورشی دانش‌آموزان را سرعت می‌بخشد. چنین اتفاقی در نهایت منجر به افزایش خودباوری دانش‌آموزان می‌شود.

نباید فراموش کنیم که مسئولیت آموزش همه ارزش‌ها به دانش‌آموزان تنها متوجه مدرسه نیست و خانواده‌ها، نقش مهم و اثرگذاری در پرورش فرزندان‌شان دارند. رسالت دبیرستان دوره اول علامه طباطبائی - واحد میرداماد ارائه خدمات فرهنگی، آموزشی و تربیتی به بهترین شکل ممکن، با توجه به نیازهای دانش‌آموزان است تا عزیزانمان بتوانند با آموزش‌های مناسب افرادی موثر برای خود و جامعه باشند و آرمان‌ها و اهداف متعالی کشورمان را تضمین و عملی سازند. نیاز امروز دانش‌آموزان، رشد همه جانبه و ارتقاء سطح مهارت‌های فردی است.

هدف ما این است که دانش‌آموزانی مقتصد، سالم، با نشاط، نظم‌پذیر و پاینده به قوانین پرورش دهیم تا بتوانند الگوهای اسلامی را در کشور عزیزمان به بهترین شکل ممکن اجرایی کنند. رسیدن به این هدف متعالی، برنامه اصلی من و همکارانم در دبیرستان دوره اول علامه طباطبائی - واحد میرداماد است.

دانش‌آموزان منظم محصلان موفق‌تری هستند



محمد رضا چاوشی
مسئول انضباطی واحد میرداماد

نظم و انضباط حاکم در مدرسه نتایج بسیاری دارد که نهایتاً بستر رشد و پیشرفت آموزشی و پرورشی دانش‌آموزان را فراهم می‌آورد.

نظم‌پذیری نه فقط رفتارهای داخل مدرسه دانش‌آموزان بلکه رفتارهای بیرون از محیط آموزشی‌شان را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد. دانش‌آموزی که نظم‌پذیر باشد و به قوانین مدرسه احترام بگذارد، یاد می‌گیرد در همه بخش‌های زندگی مقررات را رعایت کند و به حقوق دیگران احترام بگذارد.

تجربه نشان داده است دانش‌آموزانی که منظم‌تر باشند، محصلان موفق‌تری هستند. به طور کلی هدف از ترویج انضباط در آموزش و پرورش، تربیت افرادی است که خود اتکا و مستقل باشند، دلیل هر قانونی را بدانند و آن را اجرا کنند. چنین رویکردی به نظم، ظرفیت ذهنی دانش‌آموزان این مقطع سنی را افزایش می‌دهد. این افراد قادر خواهند بود مفاهیم حاکم در جامعه را بهتر درک کنند و راحت‌تر بپذیرند. در مدرسه سالم، شاد و امن، رفتارها بر پایه انضباط است. دانش‌آموزان در این فضا، خلاق و نوآور رشد می‌کنند و در همه اعمال‌شان خدا را شاهد و ناظر خود می‌دانند. این افراد وقتی پا به اجتماع می‌گذارند بیش از دیگر دانش‌آموزان توانایی هماهنگی خود با محیط پیرامون‌شان را دارند و اهداف‌شان را بهتر دنبال می‌کنند.

در مدرسه‌ای که نظم و انضباط حاکم باشد، معلمان و دانش‌آموزان بدون هیچ حاشیه‌ای به وظایف‌شان عمل می‌کنند.

این ویژگی باعث می‌شود جریان یاددهی و یادگیری دوطرفه باشد و شوق یادگیری بر مدرسه و دانش‌آموزان حکم فرما شود. هدفی که از سیاست‌های اصیل مجتمع فرهنگی، آموزشی علامه طباطبائی است.

جامعه تشنه انسانیت است



امیر حسین غفوری
مسئول آموزشی واحد میرداماد

مساله آموزش به کودکان و نوجوانان در طول تاریخ موضوعی پیچیده و مورد توجه بوده است. دانشمندان زیادی به آن پرداخته و نظریه‌های فراوانی ارائه کرده‌اند. از افلاطون در دوره باستان، تا اندیشمندان در عصر حاضر، همگی به دنبال راهکاری برای آموزش هرچه بهتر مفاهیم علمی و اخلاقی در مدارس بوده‌اند. صحبت‌های کلیشه‌ای بسیاری در رابطه با موضوع آموزش در مدارس وجود دارد. اما می‌خواهم کمی خارج از این موضوعات مرسوم سخن بگویم.

نسل ما به آموزش مسائل علمی و درسی اهمیت بسیار زیادی قائل بود. کمتر معلم یا سیستم آموزشی بود که به مسائل مهم‌تر از درس مانند مسائل اخلاقی و اجتماعی بپردازد و آموزش‌های لازم را برای حضور هر چه مفیدتر دانش‌آموزان در اجتماع به آن‌ها ارائه دهد. موضوعاتی مثل کمک به هم نوع، نقدپذیری، نحوه اعتراض کردن، دوستیابی، کار گروهی، احترام به قانون، عدم سوء استفاده از موقعیت‌های فردی و بسیاری از این مفاهیم اخلاقی و اجتماعی متأسفانه کمتر به نسل ما آموزش داده شد و بسیاری از مشکلات جامعه امروز ما به خاطر آموزش ندیدن همین مفاهیم اساسی اجتماعی و اخلاقی است. به عنوان عضو کوچکی از جامعه آموزش و پرورش کشور اعتقاد دارم که فقط آموزش درس کافی نیست. فرزندانمان به اندازه کافی درس می‌خوانند و به اندازه کافی علم می‌آموزند. حالا بهتر است کمی به آن‌ها مفاهیم اخلاقی و اجتماعی را آموزش دهیم. به آن‌ها یاد دهیم اگر کسی از آنها انتقاد کرد، دشمن او نیست، به آن‌ها یاد دهیم اگر یک تیم پیروز شود بهتر از آن است که یک فرد پیروز شود و به آن‌ها یاد دهیم که پدر و مادر تمام زندگی‌شان باشند. جامعه ما به اندازه کافی پزشک، مهندس و وکیل دارد، کمی به فرزندانمان انسانیت آموزش دهیم. جامعه تشنه انسانیت است.

محتوای غنی فرهنگی نگرانی خانواده را کم می‌کند



محمد علی محسنی
مسئول فرهنگی واحد میرداماد

بدون آموزش‌های فرهنگی، حیات انسانی ممکن نیست. نگاه مدیریت، کادر اجرایی و همکاران تربیتی دبیرستان دوره اول علامه طباطبائی - واحد میرداماد به فرهنگ، بر اساس این تعریف شکل گرفته است. ما اعتقاد داریم دانش‌آموزی می‌تواند در بخش‌های فرهنگی سرآمد و نمونه باشد که در بخش‌های آموزشی و انضباطی هم شایسته و منتخب باشد. در این دیدگاه، فرهنگ و آموزش جدا از هم نیستند و هر کدام بر دیگری تأثیر می‌گذارد.

از طرفی رشد همه جانبه و چند بعدی دانش‌آموزان با توجه ویژه به بحث فرهنگی آن‌ها، میسر خواهد شد. دانش‌آموزان دوره اول دبیرستان بنا بر مقتضیات سن خود، با مسائل مختلفی در جامعه مواجه می‌شوند. برخی از این مسائل دور از فرهنگ ایرانی - اسلامی هستند و باید برای خنثی کردن اثرات منفی‌شان چاره‌اندشی کنیم.

نقش مدرسه در این میان بسیار اساسی است. ارائه محتوای فرهنگی غنی به دانش‌آموزان، آن‌ها را در جامعه در برابر مشکلات مصون می‌کند و نگرانی خانواده‌ها را کاهش می‌دهد.

فراموش نکنیم توسعه ویژگی اخلاقی در یک دانش‌آموز یا حذف ویژگی ناصحیح در شخصیت او، فرایندی زمان‌بر، حساس و دقیق است. در واحد میرداماد سعی می‌کنیم این مهم را با کمک همه همکاران انجام دهیم.

تا زمانی که دانش‌آموزان به ما اعتماد داشته باشند و در کنارمان باشند، می‌توانیم مشکلات را از سر راهمان برداریم و دانش‌آموزانی متدین و فرهیخته به جامعه تحویل دهیم.

نیاورانی‌ها

برای کودکان کار، نامه نوشتند



بازی کردند. هم‌زمان با روز جهانی کودک از یک بازی جدید هم در پیش‌دبستان و دبستان علامه طباطبائی واحد نیاوران رونمایی شد. این بازی به گونه‌ایست که در یک بئر بزرگ به شکل زمین فوتبال دو سوراخ به جای دروازه وجود دارد. دانش‌آموزان به دو تیم تقسیم می‌شوند و با بالا گرفتن این زمین فوتبال، سعی می‌کنند توپ را وارد دروازه حریف کنند.

نوآموزان پیش‌دبستان و دبستان مجتمع علامه طباطبائی - واحد نیاوران در روز جهانی کودک از اسباب‌بازی‌های خود برای کودکان کار هدیه آوردند و به آن‌ها نامه نوشتند. در این مراسم هدایای بسیار زیادی در مدرسه جمع‌آوری شد که برای کودکان کار ارسال می‌شود. نیاورانی‌ها همچنین یکی از اسباب‌بازی‌های خود را به مدرسه آوردند و در سالن بازی با هم

«۵ دقیقه طلایی»

برای بچه‌های پاسداران

معاون واحد پاسداران درباره جزئیات این طرح می‌گوید: «این طرح در دقایق آخر زنگ آخر هر روز اجرا می‌شود. برای ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان زنگ مخصوصی هم برای آن طراحی شده که به صدا در می‌آید و سپس دانش‌آموزان به جمع کردن وسایل، نظافت میز و صندلی و مرتب نمودن کلاسشان می‌پردازند.»

آنطور که احدی می‌گوید هدف از این طرح تقویت حس مسئولیت‌پذیری، انجام کارهای گروهی، افزایش مشارکت و تعامل با دیگران، تقسیم کار و برنامه‌ریزی جهت انجام فعالیت‌ها است.

دانش‌آموزان پیش‌دبستان و دبستان علامه طباطبائی واحد پاسداران در برنامه‌ای به نام «۵ دقیقه طلایی» به نظافت کلاس، منظم کردن میزها و جمع کردن وسایل‌شان می‌پردازند.

«مهدی احدی» معاون واحد پاسداران درباره این طرح می‌گوید: «یکی از مهمترین وظایف مدرسه، آموزش مهارت‌های مراقبت از محیط به دانش‌آموزان است. در این راستا برنامه‌های مختلفی در طول سال تحصیلی در نظر گرفته شده است. یکی از این برنامه‌ها طرح پنج دقیقه طلایی است.»



قول تهرانیپارسی‌ها در روز جهانی کودک چه بود؟



دادند که تا پایان سال تحصیلی نظم را رعایت کنند، به پدر و مادر و معلمان‌شان احترام بگذارند و درس‌هایشان را خوب بخوانند.

اجرای سرود، بخش دیگری از جشن روز جهانی کودک واحد تهرانیپارس بود. دانش‌آموزان پایه سوم سرود ویژه این روز به نام «ما کودکانیم» را اجرا کردند و از مدیرشان جایزه گرفتند.

جشن دانش‌آموزان پیش‌دبستان و دبستان علامه طباطبائی - واحد تهرانیپارس به مناسبت روز جهانی کودک برگزار شد. در این مراسم دانش‌آموزان پایه‌های مختلف برنامه‌های متنوعی اجرا کردند. در ابتدای این جشن همه دانش‌آموزان میثاق‌نامه انضباطی مدرسه را خواندند. تهرانیپارسی‌ها در این میثاق‌نامه قول

دختران تجریش

در روز جهانی کودک تئاتر تماشا کردند



در این روز کارت‌های حقوق کودک به آنها داده شد تا با حقوق خود آشنا شوند. آن‌ها آموختند که از حقوقی مانند حق داشتن خانه، حق شنیده شدن، حق دوستی و مشارکت، حق آشامیدن آب سالم، حق داشتن پوشاک، حق بازی و تفریح، حق فعالیت‌های خلاق، حق داشتن پدر و مادر، حق داشتن ملیت و بسیاری حقوق دیگر برخوردار هستند.

دانش‌آموزان پیش دبستان و دبستان علامه طباطبایی - واحد تجریش در روز جهانی کودک به اردوی تئاتر رفتند و با حقوق خود به عنوان کودک آشنا شدند. تجربی‌ها روز ۱۶ مهر به اردوی فرهنگسرای نیاوران رفتند و تئاتر «جادوگر شهر زمر» را تماشا کردند. آنها پس از بازگشت به مدرسه «کتاب صلح» را خواندند.

تشریح رویکردها و اهداف سال برای اولیاء میردامادی

سال تحصیلی برگزار خواهیم کرد. «نیک دهقان با اشاره به سه سال تحصیلی آینده دانش‌آموزان پایه هفتم گفت: «دوره اول دبیرستان جهت راهنمایی دانش‌آموزان برای انتخاب رشته و تعیین آینده کاری و تحصیلی آن‌ها در نظر گرفته شده است. بنابراین خانواده‌ها می‌بایست بر عملکرد آن‌ها نظارت داشته باشند و جزئیات آموزشی را به مدرسه واگذار کنند.»

اولیاء دانش‌آموزان پایه هفتم دبیرستان دوره اول علامه طباطبایی - واحد میرداماد روز دوشنبه ۹ مهر با مدیریت و کادر اجرایی مدرسه دیدار کردند. در این جلسه «مجید نیک دهقان» مدیر واحد میرداماد با اشاره به برنامه‌های درسی و فرهنگی مدرسه گفت: «رسالت واحد میرداماد این است که دانش‌آموزانی تربیت کند که کشورمان را به اهداف متعالی خود برسانند. برای این هدف برنامه‌های متنوعی در طول



اعضای تیم‌های ورزشی واحد آشناسان انتخاب شدند



برات پور»، «متین حاجی فرج»، «ایلیا بخشی»، «ایلیا طاهری»، «آراد جهانگیری»، «بردیا رفیعی»، «رادین نعیمی»، «پیمان صفری» و «سپهر انصاری فرد» عضویت دارند. در تیم فوتسال پس از برگزاری مسابقات انتخابی «علیرضا تیموری»، «بردیا فرهادی»، «امیرمحمد سیدی»، «محراب ناصری»، «امیرعلی افشاری»، «عرشیا علیپور»، «سپهر مرادی»، «آریا فداییان»، «کوروش مظلومین»، «معین ابراهیم پور»، «یوسف بویا»، «محمد رضا هرمزی»، «ایلیا براری»، «مهیار رحمانی»، «امیرسالار احمدی» «محمد امین محمدی»، «رادمهر معتمدی» و «پارسا یزدان‌پناه» انتخاب شدند. تیم‌های ورزشی دبیرستان دوره اول علامه طباطبایی - واحد آشناسان برای شرکت در مسابقات منطقه ۵ آماده می‌شوند.

اعضای تیم‌های ورزشی دبیرستان دوره اول علامه طباطبایی - واحد آشناسان در رشته‌های فوتسال، والیبال، بسکتبال و تنیس روی میز پس از برگزاری مسابقات انتخابی - تمرینی مشخص شدند. «امیررضا اکبری»، «بارید حریری»، «هانی لطفی»، «پارسا نظری»، «هانی سبزواری» و «آرین محمدی» به عنوان اعضای تیم تنیس روی میز مدرسه انتخاب شدند. «امیر مقدم»، «بردیا دانشور»، «علی دادرس»، «رادین میرسجادی»، «آرش چوپانی»، «شایان مقدس»، «سپهر قاسمی»، «دانیال گندم نژاد»، «آرین پورذلفی»، «پرهام مرادی»، «امیررضا افتخاری» و «پارسا نجفی» اعضای تیم والیبال را تشکیل می‌دهند. در تیم بسکتبال واحد آشناسان نیز «ایلیا صادری»، «ونداد فرنودی»، «امیرعلی اخوان»، «سروش

برگزاری المپیاد ورزشی برای بچه‌های فرمانیه



برگزار می‌شود. تیم‌های هر پایه در زنگ‌های ورزش سه بار با هم رقابت می‌کنند و تیمی که ۲ بار برنده شود راهی مسابقات فینال می‌شود. مسابقات از هفته آخر مهر آغاز شده و به مدت سه هفته ادامه می‌یابد. مرحله نهایی المپیاد ورزشی واحد فرمانیه و اختتامیه در یک روز تعطیل با حضور ورزشکاران و خانواده‌های آن‌ها برگزار می‌شود.

المپیاد ورزشی دبیرستان دوره اول علامه طباطبائی - واحد فرمانیه در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ در رشته‌های فوتبال، والیبال، بسکتبال و تنیس روی میز برگزار می‌شود. تیم‌های فوتبال، بسکتبال و والیبال ۷ نفره و تیم‌های تنیس روی میز ۴ نفره هستند. دانش‌آموزان توجه داشته باشند که اعضای هر تیم الزاماً باید همکلاسی باشند چرا که مسابقات المپیاد بین کلاس‌های هر پایه

کار با کپسول آتش‌نشانی در واحد پاسداران

از آن‌ها برای خاموش کردن آتش از جمله توضیحاتی بود که برای دانش‌آموزان در این مراسم ارائه شد. بخش عملی مراسم روز آتش‌نشان، روش کار با کپسول آتش‌نشانی و خاموش کردن آتش بود. دانش‌آموزان در این مراسم، آتش روشن شده در حیاط مدرسه را خاموش کردند و کار با کپسول را یاد گرفتند.

مراسم روز آتش‌نشانی و ایمنی در دبیرستان دوره اول علامه طباطبائی- واحد پاسداران برگزار شد. در این مراسم پاسدارانی‌ها میزبان دو نفر از آتش‌نشانان سازمان آتش‌نشانی منطقه ۴ بودند. «علی آقاپور» استاد رشته آتش‌نشانی در دانشگاه به همراه پدر «علی پنبه‌چی» دانش‌آموز پاسدارانی، برای دانش‌آموزان صحبت کردند. شناخت خطر آتش، شناخت تجهیزات و استفاده



هر شبیه

یک امتحان در گلستان



اساس آن، برای درس‌هایی که تراز کمتری داشته باشند دوباره آزمون گرفته می‌گیریم.» واحد گلستان برای نفرات اول و آخر آزمون‌های هفتگی برنامه ویژه دارد: «نفرات برتر هر پایه در کلاس‌های پیشرفته شرکت می‌کنند. نهمی‌ها برای آزمون ورودی مدارس برتر و هشتمی برای ورود به واحد ادونس آموزش‌های عمیق‌تری می‌بینند. نفرات آخر هر پایه هم در کلاس‌های تقویتی بعد از مدرسه شرکت می‌کنند تا به سطح دانش‌آموزان دیگر برسند.»

دانش‌آموزان دبیرستان دوره اول علامه طباطبائی - واحد گلستان زنگ اول روزهای شبیه، آزمون هفتگی می‌دهند. «عباس الهی» مسئول آموزش واحد گلستان در مورد آزمون‌های هفتگی می‌گوید: «آزمون‌های هفتگی از درس‌هایی که دانش‌آموزان در هفته قبل فرا گرفته‌اند برگزار می‌شود. بودجه‌بندی آزمون حداقل ۴ روز قبل به دانش‌آموزان اعلام می‌شود.» وی افزود: «از نتیجه هر مبحث در آزمون هفتگی میانگین کلی همه دانش‌آموزان گرفته می‌شود و بر

دختران پاسداران در نمایشگاه «هدیه»



گفت: «به مناسبت آغاز سال تحصیلی، از دانش‌آموزان خواستیم برای کمک به دانش‌آموزان کم بضاعت، لوازم تحریر و دیگر وسائل مورد نیاز برای شروع کلاس‌های درس را به مدرسه بیاورند. استقبال بالای دانش‌آموزان و همچنین کادر اجرایی و معلمان واحد پاسداران از این طرح باعث شد تا برای تبدیل آن به حرکتی فرهنگی و نمایشگاهی، آن را در حیات مدرسه برگزار کنیم.»

نمایشگاه خیریه دانش‌آموزان دبیرستان دخترانه دوره اول علامه طباطبایی-واحد پاسداران در مهر ماه برگزار شد. در این نمایشگاه، لوازم تحریر و وسائل کمک آموزشی توسط دانش‌آموزان جمع‌آوری شد تا توسط یک موسسه خیریه برای دانش‌آموزان کم بضاعت ارسال شود.

«مریم صمدی» مسئول فرهنگی دبیرستان دخترانه دوره اول علامه طباطبایی- واحد پاسداران درباره جزئیات برگزاری این نمایشگاه

سالن‌های تخصصی برای ورزشکاران واحد شریعتی

سالن کانون پردیس، والیبال در سالن صیاد شیرازی و تیراندازی در سرای محله زرگنده برگزار خواهد شد. دانش‌آموزان واحد شریعتی در تابستان با رشته‌های ورزشی متنوع آشنا شدند. آموزش‌های ورزشی در زنگ‌های ورزش دبیرستان دوره دوم علامه طباطبایی- واحد شریعتی در هر رشته توسط مربی اختصاصی انجام می‌شود.

دانش‌آموزان دبیرستان دوره دوم علامه طباطبایی واحد شریعتی در زنگ‌های ورزش به سالن‌های تخصصی می‌روند و فوتسال، والیبال، بسکتبال و تیراندازی را آموزش می‌بینند. رشته فوتبال برای دانش‌آموزان پایه یازدهم در ورزشگاه شهید کشوری و برای پایه دهمی‌ها در سالن رازی برگزار می‌شود. همچنین بسکتبال در



المپیادی‌های پاسداران پنجشنبه‌ها به مدرسه می‌روند



کلاس‌های المپیاد دانش‌آموزان دبیرستان دوره دوم علامه طباطبایی - واحد پاسداران پنج‌شنبه‌ها تشکیل می‌شود. پاسدارانی‌ها از ۵ مهرماه تا اواخر دی ماه در کلاس‌های المپیاد ریاضی، فیزیک و شیمی شرکت می‌کنند.

کلاس‌های المپیاد واحد پاسداران از پایگاه تابستانی آغاز شده و در طول سال تحصیلی ادامه می‌یابد. مرحله اول المپیاد اواسط بهمن ماه برگزار می‌شود و از قبول شدگان در اردیبهشت سال آینده آزمون دوم گرفته می‌شود.

کلاس‌های آمادگی المپیاد در طول سال تحصیلی برای دانش‌آموزان دبیرستان‌های دوره دوم علامه طباطبایی به صورت رایگان برگزار می‌شود.

میردامادی‌ها چطور درس می‌خوانند؟



پارسا پورکمال / دانش‌آموز پایه هشتم
سجاد محمد ابراهیم / دانش‌آموز پایه هشتم

بسیاری از دانش‌آموزان اعتقاد دارند «ریاضی» سخت‌ترین درس دوره اول دبیرستان است. بنابراین تمرکز و زمان بیشتری برای یادگیری آن لازم است. برنامه‌ریزی برای مطالعه این درس اهمیت زیادی دارد چون بخش مهمی از سوالات آزمون‌های مختلف در طول سال تحصیلی از ریاضی طرح می‌شود و هر دانش‌آموزی که در این درس قوی باشد می‌تواند در آزمون‌ها موفقیت خوبی کسب کند. برای پاسخ به این سوال که «چطور باید ریاضی را مطالعه کرد؟» با «مسعود هنروری» دبیر جبر دبیرستان دوره اول علامه طباطبائی واحد میرداماد گفتگو کردیم. از نظر آقای هنروری ریاضی اصلاً سخت نیست و فقط نیاز به تمرین دارد.

■ آقای هنروری، چرا برخی از دانش‌آموزان

به خانه ۳۰ دقیقه تا یک ساعت استراحت کرده سپس مطالعه را شروع کنند. در هنگام درس خواندن بهتر است محیط ساکت باشد تا دانش‌آموزان بتوانند با تمرکز بیشتر مطالب را درک کنند. تعیین زمان مطالعه بخش دیگری از حرف‌های مجدولو است: «روش درست مطالعه این است که دانش‌آموزان ۴۵ دقیقه تا یک ساعت درس بخوانند و بعد ۱۵ دقیقه استراحت کنند. بعد از ۳ بار انجام این کار، یک ساعت کامل استراحت کنند. یک ساعت قبل از خواب هم مطالعه آزاد انجام شود و در ساعت ۱۰:۳۰ تا ۱۱ شب به رختخواب بروند.»



علی شکوهی بهار / دانش‌آموز پایه هشتم

برای مدیریت استرس خود انجام می‌دهد: «درس خواندن در سکوت و سرو صدا باعث می‌شود زمان امتحان، در هر شرایطی بتوانم به سوالات جواب بدهم. یعنی از قبل خودم را آماده هر نوع شرایطی می‌کنم.»

قدم زدن یا درس خواندن صبح زود

میردامادی‌ها روزها درس می‌خوانند یا شب‌ها؟ «کورش ماموری» دانش‌آموز پایه هشتم، روز را ترجیح می‌دهد: «من روزها بهتر درس می‌خوانم. سعی می‌کنم هر لحظه که خواب‌آلود شدم درس خواندن را کنار بگذارم و استراحت کنم. خیلی از مواقع هم صبح زود بیدار می‌شوم و قبل از رفتن به مدرسه درس‌هایم را مرور می‌کنم. بعضی دانش‌آموزان اما روش دیگری برای درس خواندن دارند. آن‌ها بعد از ظهر را استراحت می‌کنند و شب‌ها در سکوت و آرامش درس می‌خوانند. قدم زدن، تکرار مطالب درسی با صدای بلند، درس خواندن در پارک و راه رفتن در خانه از جمله دیگر عادات‌های جالب دانش‌آموزان واحد میرداماد هنگام درس خواندن است.

توصیه مشاور پایه هشتم چیست؟

«حسین مجدلو» مشاور پایه هشتم، اعتقاد دارد نمی‌توان روش ثابتی برای درس خواندن به همه دانش‌آموزان توصیه کرد: «هر دانش‌آموز روش خودش را برای درس خواندن دارد. در حقیقت عادات‌های هر فرد متناسب با شخصیت و محیط زندگی او به وجود می‌آید.» مشاور پایه هشتم واحد میرداماد درباره روش‌های عمومی مطالعه برای دانش‌آموزان به «هفت و نیم» می‌گوید: «دانش‌آموزان بعد از رسیدن

با شروع سال تحصیلی جدید، کسب نتایج خوب در آزمون‌های مختلف مدرسه، هدف اصلی دانش‌آموزان دبیرستان دوره اول علامه طباطبائی - واحد میرداماد است. میردامادی‌ها برای رسیدن به این هدف، برنامه‌های مطالعاتی دقیقی دریافت می‌کنند تا بر اساس آن، درس بخوانند. سوال مهم این است که دانش‌آموزان باید چطور مطالعه کنند. «مانی روشندل» دانش‌آموز پایه هشتم است. او در گفتگو با «هفت و نیم» نظم و دقت را از مهمترین ویژگی‌های درس خواندنش می‌داند و می‌گوید: «من همیشه در اتاق ساکت و با تمرکز بالا شروع به درس خواندن می‌کنم چون اعتقاد دارم برای فراموش نکردن درس‌ها، مطالب باید به صورت منظم و دقیق حفظ شود.» این سکوت برای بعضی دانش‌آموزان چندان خوشایند نیست. «سامان رضوانی» یکی از این دانش‌آموزان است: «من خیلی وقت‌ها پشت میز نهارخوری می‌نشینم و درس می‌خوانم. در این مواقع تلویزیون را هم روشن می‌کنم تا به غیر از صدای نفس کشیدنم صدای دیگری هم در خانه باشد!»

بعضی از دانش‌آموزان سکوت و سرو صدا را بین درس‌هایشان تقسیم کرده اند! «ایلپا خیاطان» نمونه‌ای از این افراد است. او دانش‌آموز پایه نهم است و می‌گوید محیطی که در آن درس می‌خواند به درسی که می‌خواند وابسته است: «سعی می‌کنم هنگام یادگیری درس در یک مکان ساکت باشم ولی برای حل سوالات و تمرینات یا مرور درس‌های خوانده شده، دوست دارم در محیطی پر سر و صدا باشم.» خیاطان به «هفت و نیم» می‌گوید این کار را





امیرارسلان درخشان
پایه نهم
برتر انضباطی



پارسا پورکمال
پایه هشتم
برتر فرهنگی



رادین باختر
پایه هشتم
برتر انضباطی

دبیرستان پسرانه دوره اول علامه طباطبائی واحد میرداماد



سیدعلی فریدمحسنی
پایه نهم
برتر آموزشی



کیان صفاهانی
پایه نهم
برتر آموزشی



محمدحسام قجاوند
پایه هشتم
برتر فرهنگی

گفتگوی «هفت و نیم» با «مسعود هنروری» درباره روش مطالعه درس ریاضی

نوشتن ۱۰ صفحه جواب لذت بخش است!



تلقین منفی، عاملی است که نگاه‌ها به درس ریاضی را عوض کرده است. این تلقین که «ریاضی درس سختی است»، گاهی از طرف پدر و مادر، گاهی دوستان و حتی بعضی معلمان ایجاد می‌شود.

■ **معلم ریاضی چطور می‌تواند دانش‌آموزان را نسبت به درسش بدبین کند؟**

ببینید معلم باید هم سطح و همدل با دانش‌آموزانش تدریس کند. اگر ریاضی را دوست داشته باشی، از یاد دادن آن هم لذت می‌بری و برای رفع تکلیف تدریس نمی‌کنی.

■ **آقای هنروری، ریاضی را چطور بخوانیم که از آن لذت ببریم؟**

خیلی از دانش‌آموزان درس ریاضی را مانند دروس عمومی می‌خوانند. در صورتی که ریاضی نیاز به حل تک تک مسائل کتاب و جزوه‌ها دارد. حتی بر روی سوالاتی که دبیر ریاضی سر کلاس حل کرده هم باید مجدداً فکر کنیم. در ریاضی با تمرین و پشتکار پیشرفت می‌کنیم.

فکر می‌کنند که ریاضی درس سختی است؟

خواندن درس ریاضی سختی ندارد. برخی در خانه به نوعی از دشواری ریاضی برای بچه‌ها صحبت می‌کنند تا آن‌ها را ترغیب کنند تا بیشتر درس بخوانند. در حالی که بچه‌ها این درس را سر کلاس خیلی راحت یاد می‌گیرند. بعضی دانش‌آموزان ریاضی را به حافظه کوتاه مدتشان می‌سپارند و بعد از مدتی مطالب فراموش می‌شود. برای حل این مشکل باید تمرین و نمونه سوالات زیادی حل کرد تا درس به حافظه بلندمدت مغز منتقل شود.

■ **ولی بعضی از سوالات ریاضی واقعا پیچیده است و نیاز به جواب‌های بسیار طولانی دارد.**

بله. ممکن است سوالی جواب طولانی لازم داشته باشد. ولی وقتی درس را خوب یاد گرفته باشی و به ریاضی عشق بوری، نوشتن ۱۰ صفحه جواب هم لذت‌بخش است! نگاه من به ریاضی از زمان دانش‌آموزی اینطور بود.

■ **پس چرا بعضی دانش‌آموزان به ریاضی نگاه مثبتی ندارند؟**

نوشته‌ای از «آریا حسن‌خانی» دانش‌آموز برتر واحد میرداماد در آزمون‌های جامع

به آینده فکر کنید تا انگیزه درس خواندن داشته باشید



به کوشش سینا منافی / دانش‌آموز پایه هشتم

۲ تا ۴ ساعت مطالعه می‌کنم. بعضی درس‌ها نیاز به پیشخوانی دارند. سعی می‌کنم در ریاضی و فیزیک حتماً این کار را انجام دهم. هر چقدر هم به روز آزمون‌ها نزدیکتر می‌شوم با نظم و فشرده‌گی بیشتری درس می‌خوانم. نکته مهمی که در درس خواندن وجود دارد این است که بدانیم نوع مطالعه بستگی به نوع آزمون دارد. من قبل از آزمون تستی روی حل تست و



آزمون‌های جامع از مهمترین امتحانات مدارس علامه طباطبائی هستند. دانش‌آموزان دبیرستان دوره اول علامه طباطبائی - واحد میرداماد مانند دانش‌آموزان سایر واحدهای مجتمع، از ابتدای سال تحصیلی با هدف موفقیت در این آزمون‌ها برنامه ریزی می‌کنند و درس می‌خوانند. من در آزمون جامع آذرماه «رتبه اول» مجتمع علامه طباطبائی و در آزمون جامع اردیبهشت «رتبه دوم» را به دست آوردم. امسال هم قصد دارم همین رتبه‌ها را در آزمون جامع کسب کنم.

مهمترین برنامه من از ابتدای سال این است که درس هر روز را همان روز مطالعه کنم. با این کار مطالب روی هم جمع نمی‌شوند. هر روز وقتی به خانه می‌رسم کمی استراحت می‌کنم، سپس مطالعه را شروع می‌کنم. زمان درس خواندنم هم بستگی به مقدار درس‌ها دارد. زیاد از حد درس نمی‌خوانم ولی سعی می‌کنم مفید بخوانم. روزانه به طور متوسط حدود

سرعت تست زنی تمرکز می‌کنم. ولی در آزمون‌های تشریحی مسائلی که جواب‌های طولانی‌تری دارند را تمرین می‌کنم. قبل از امتحانات آموزش و پرورش هم کتاب‌های درسی را می‌خوانم چون سوال‌ها از این کتاب‌ها مطرح می‌شوند.

■ **بازی‌های کامپیوتری خستگی مغز را بیشتر می‌کند**

محل درس خواندن هم بسیار مهم است. من برای تمرکز بیشتر در محیط‌های ساکت درس می‌خوانم. اتاقم را دوست دارم چون در آن آرامش دارم. در این اتاق بهتر از هر جای دیگر درس را می‌فهمم. یاد می‌گیرم و حفظ می‌کنم. با این کار هیچوقت خسته نمی‌شوم.

به نظر من برای داشتن انگیزه بیشتر باید به آینده فکر کرد. فکر کردن به آینده انرژی‌ام را برای مطالعه بیشتر می‌کند. به این جمله خیلی اعتقاد دارم: «انسان با تلاش زنده است». البته هیچوقت با درس خواندن بیش از حد خودم را آزار هم نمی‌دهم چون خستگی، تمرکز دانش‌آموز را بر هم می‌زند. بهترین کار برای رفع خستگی استراحت است. بعضی‌ها تلویزیون نگاه می‌کنند و یا بازی‌های کامپیوتری انجام می‌دهند. این کارها خستگی مغز را بیشتر می‌کند. وقتی از درس خسته شدی فقط باید استراحت کنی.

معلمان ما در واحد میرداماد همه خوب هستند. من و دوستانم هم از نظر ذهنی فرقی با هم نداریم. پس وقتی نمره کم می‌گیرم تلاش می‌کنم آن درس را با دقت بیشتری بخوانم. چون مهمترین علت گرفتن نمره کم بی‌دقتی و نداشتن تمرکز است.

مصاحبه یک دانش آموز علامه‌ای با مربی هوافضای مدرسه

علمی برای هواپیما ساختن، نه هواپیما راندن



رادمهر معتمدی / دانش آموز پایه هفتم

جوان است اما با تجربه. افتخارات زیادی که با دانش آموزان علامه‌ای در مسابقات هوافضا کسب کرده است تناسبی با سن و سالش ندارد. اما کافیت با او هم کلام شوید تا بدانید که چرا از مطرح‌ترین معلمان رشته هوافضا در سطح مدارس کشور است. جوان دهه هفتادی، کارشناس ارشد هوافضا خود را قبل از هر چیز یک علامه‌ای می‌داند. مصاحبه با «رضا صادقی آزاد» را بخوانید.

■ ■ ■

استاد، هدف از آموزش هوافضا چیست؟

اگر بخواهم خلاصه بگویم، در رشته پژوهشی هوافضا، هدفمان آموزش مهارت‌هایی در مورد نحوه و اصول پرواز است. مثلاً در بخش گلایدر ساخت و سبیلای است که پرواز کند. مهارت‌های مختلفی مثل آشنایی با انواع بال‌ها، انواع چسب‌ها، ساختار هواپیماها و سایر موارد را نیز آموزش می‌دهیم.

وضعیت ادامه تحصیل در رشته هوافضا چگونه است؟

رشته هوافضا یکی از رشته‌های ریاضی و فیزیک است. در دانشگاه‌های خوب ایران در مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری می‌توان در این رشته تحصیل کرد. باید متذکر شوم که فقط از طریق رشته ریاضی، فیزیک می‌توان وارد رشته هوافضا شد. آیا امکان ادامه تحصیل در خارج از کشور در این رشته مهیا است؟

بله، شما می‌توانید در بسیاری از دانشگاه‌های برتر دنیا ادامه تحصیل بدهید.

بازار کار رشته هوافضا در ایران چه شرايطی دارد؟

فارغ‌التحصیلان این رشته در مراکز مختلف از جمله صنایع هواپیمایی، تعمیر و نگهداری و صنایع موشکی می‌توانند مشغول به کار شوند. شرکت‌های خصوصی زیادی هم هستند که در طراحی هواپیما فعالیت می‌کنند. در صنایع خودروسازی نیز بازار کار وجود دارد. در مجموع این رشته حوزه کاری بزرگی دارد.

آقای صادقی، به نظر شما دانش‌پژوهان رشته هوافضا چه ویژگی

بارزی به دست می‌آورند؟

از آن جایی که در این رشته کار به صورت کارگاهی انجام می‌شود بچه‌ها با مهارت و به اصطلاح فنی بار می‌آیند. یعنی در منزل یک پرز یا کلید شل و یا یک وسیله خراب پیدا نمی‌شود چون بچه‌ها آن را درست می‌کنند!

امکان رشد این رشته در ایران تا چه اندازه است؟ این رشته تا چه حد در ایران نسبت به کشورهای دیگر پیشرفته است؟

باید قبول کنیم که در بحث ساخت هواپیما از دنیا عقب هستیم. اما نکته اینجاست که از لحاظ علمی کاملاً به روز هستیم. یعنی همان دروس و همان نرم‌افزارها که در خارج از کشور استفاده می‌شوند در ایران نیز تدریس می‌شوند. اما در ایران ارتباط بین دانشگاه و صنعت ضعیف‌تر است.

از لحاظ درآمد کار در این رشته چگونه است؟

بستگی به این دارد که در چه حوزه ای و در چه سطحی کار کنیم. اما مهندسی هوافضا در لیست‌های پردرآمدترین رشته‌های مهندسی معمولاً به عنوان رشته سوم یا چهارم معرفی می‌شود.

خیلی از ما وقتی بچه بودیم دوست داشتیم
خلبان شویم. آیا با تحصیل در این رشته
می‌توان خلبان شد؟

خیر. هوافضا هیچ ربطی به خلبانی ندارد. رشته خلبانی از هوانوردی می‌آید و در هیچ کدام از دانشگاه‌های کشور خلبانی تدریس نمی‌شود. اگر دنبال هواپیما ساختن هستید اینجا جای شماست اما اگر دنبال هواپیما راندن هستید باید شانس خود را در رشته دیگری امتحان کنید.

گزارش «هفت و نیم» از رصد اجرام آسمانی

برای منقرض نشدن به دنبال سیارک‌ها می‌گردیم!



ایلیا بخشی / دانش آموز پایه نهم

حتماً فرضیه انقراض دیناسورها توسط برخورد یک شهاب سنگ (که از خانواده سیارک‌هاست) به زمین را شنیده‌اید. اگر

این فرضیه درست باشند ممکن است بار دیگر اتفاق بیفتد و این بار ما انسان‌ها را به استخوان و فسیل و نفت برای آیندگان تبدیل کند. پس قطعاً پیدا کردن این اجرام که گاهی می‌توانند بسیار خطرناک باشند، از اهمیت بالایی برخوردار است.

سیارک‌ها، اجرامی نامنظم از سنگ و فلزات هستند که در حال گردش به دور خورشید هستند. بخش عمده این اجرام در کمربند بین دو سیاره مریخ و مشتری قرار دارند اما به جاهای دیگر منظومه شمسی هم سرک می‌کشند. به دلیل تعداد فراوان این سیارک‌ها در اطراف زمین، کارشناسان حرفه‌ای نمی‌توانند همه اطلاعات و تصاویر گرفته شده از آسمان را بررسی کنند. بنابراین هم برای ترویج علم و هم برای پیشرفت کار، منجمان آماتور نیز در پیدا کردن این اجرام آسمانی زیبا اما خطرناک همکاری می‌کنند.

جنبش جست‌وجوی سیارک‌ها، ۱۱ سال است که برگزار می‌شود و از زیر شاخه‌های علوم شهروندی است. هر ساله ۵۰۰ تیم داوطلب از ۶۰ کشور دنیا در این کمپین شرکت می‌کنند. ما دانش‌آموزان علامه‌ای

با همراهی مربیان نجوم هم برای افزایش ایمنی سیاره زمین همراه این کمپین هستیم. تحلیل داده‌های ارسالی توسط نرم‌افزاری به نام astrometrica انجام می‌شود. گروه باید در بازه زمانی نسبتاً کوتاه جست‌وجوی خود را در تصاویر آغاز کند. شاید فکر کنید تصاویر با نوردهی بالا و تکنیک‌های عکاسی نجومی تهیه شده‌اند، اما تصاویر کیفیت بسیار کمی دارند و گاهی همراه با نویز نیز هستند. در تصاویر باید به دنبال جرم یا اجرام متحرک باشیم که در چهار تصویر، حالات مختلفی دارند. پس از کشف اجرام مشکوک، آن‌ها را در قالب یک گزارش برای راهنما و سپس برای مسئولان کمپین ارسال می‌کنیم. سختی کار از جایی آغاز می‌شود که منجمان حرفه‌ای در بازه زمانی طولانی به مطالعه و تحقیق درمورد اجرام مشکوک می‌پردازند. رصدهای مداوم با تلسکوپ‌های حرفه‌ای انجام می‌شود و اگر جرم در کاتالوگ رسمی اجرام کوچک قرار گیرد، لحظه‌ایست که افراد تیم با به عرصه ترویج و گسترش علم می‌گذارند و انسان‌ها را از انقراض نجات می‌دهند! ما دانش‌آموزان علامه‌ای پای ثابت شرکت در این کمپین هستیم. در آخرین دوره کمپین جست‌وجوی سیارک‌ها که در تیرماه سال جاری برگزار شد، موفق شدیم ۱۶ جرم مشکوک را گزارش کنیم. همچنین در دوره قبل از آن ۲۲ جرم مشکوک را گزارش کرده بودیم. تا ما هستیم نگران برخورد سیارک‌ها نباشید و در سطح زمین مراقب خود باشید.

ماهنامه داخلی مجتمعی فرهنگی، آموزشی علامه طباطبائی
شماره سوم - آبان ۹۷





ارشیا براییان
پایه هشتم
برتر فرهنگی



ارشیا چورسرا
پایه هفتم
برتر فرهنگی



آرمان قنوتی
پایه هفتم
برتر آموزشی

واحد آشناسان دبیرستان پسرانه دوره اول علامه طباطبائی



پیمان صفری
پایه نهم
برتر آموزشی



حسین حاجی باقری
پایه نهم
برتر فرهنگی



مهید بمانی چم
پایه هشتم
برتر آموزشی

«اعظم شفيعی»، مادر «علی ترکمن» دانش آموز اعزامی به مسابقات رباتیک ژاپن در گفت و گو با «هفت و نیم»:

پیدا کردن این امکانات خارج از مدرسه خیلی سخت است



پارسا نظری / دانش آموز پایه هشتم

«علی ترکمن» با هم تیمی هایش مقام اول مسابقات «ایران این ۲۰۱۷» را کسب کردند و راهی مسابقات جهانی روبوکاپ شدند. علی باید یک سفر ۷۷۰۰ کیلومتری را تجربه می کرد تا به شهر ناگویای ژاپن برسد. این سفر همان قدر که برای یک نوجوان ۱۳ ساله تجربه بزرگی است برای خانواده او هم مهم است. «اعظم شفيعی»، مادر «علی ترکمن» در مصاحبه ام از روزهای نبودن او در خانه می گوید. خانم شفيعی، شما به عنوان یکی از اولیا در جریان اعزام تیم های علامه طباطبائی به مسابقات جهانی روبوکاپ بودید، بچه ها برای

رفتن به ژاپن چطور آماده شدند؟

بچه ها رباتی را که برای مسابقات «ایران این» ساخته بودند برای مسابقات جهانی نبردند. مشکلی که پیش آمد این بود که از وقتی «ایران این» تمام شد تا وقتی که مسابقات جهانی شروع شود زمان بسیار کم بود. اگر مشکل وقت وجود نداشت حتما می توانستند مقام بسیار بهتری را کسب کنند.

وقتی علی را در واحد آشناسان ثبت نام کردید، فکر می کردید که پسران یک سال بعد در مسابقات بین المللی شرکت کسب کند؟

از طریق فرودگاه بانکوک به ژاپن رفتند که برایشان خسته کننده بود. آیا شما نگرانی و استرس نداشتید از این که پسران را به این سفر فرستاده اید؟ خیر، چون از همان اول سفر، از طریق گروه عکس های مختلف از بچه ها می گذاشتند و من در هر لحظه از احوال علی خبر داشتم و می دیدم که در سفر چه کارهایی انجام می دهد. پسر شما قبل از ورود به واحد آشناسان با رشته رباتیک آشنا بود؟

او در کلاس ششم در کلاس های رباتیک شرکت کرده بود که سطح ابتدایی داشت. در اصل در سال هفتم وقتی رشته رباتیک را انتخاب کرد، استعداد و علاقه اش نمایان شد و تلاش کرد تا به تیم مدرسه برسد. علی واقعا این کار را جدی گرفته و به آن علاقه دارد، مثلا برای مسابقات «ایران این ۲۰۱۸» که فروردین امسال برگزار شد، عملا تعطیلات عیدش به خاطر فشار کار به چهار روز کاهش پیدا کرد و بقیه را به کلاس پژوهشی رفت.

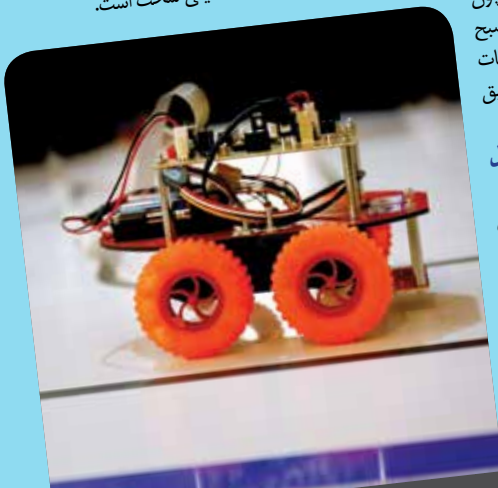
اگر پسر شما در کلاس های پژوهشی مدرسه شرکت نمی کرد فکر می کردید اصلا این استعداد را در خودش کشف کند؟ فکر نمی کنم. می توانستیم برای مثال به کلاس های رباتیک بیرون از مدرسه مراجعه کنیم که از نظر من وقت و هزینه بیشتری می خواست. ولی در مدرسه به صورت منظم همراه دوستانش به خوبی در این رشته پیشرفت کرده است. مدرسه آنها شرایط و امکانات خوبی برایشان فراهم کرده است. از همه مهمتر مربی هایشان خیلی خوب و با تجربه هستند و کادر اجرایی هم بسیار زحمت می کشند. پیدا کردن این امکانات و شرایط خارج از مدرسه خیلی سخت است.

خیر، از اینکه پسر در این مسابقات شرکت کرد راضی هستم. برای علی تجربه بزرگی بود و مطمئن هستم این تجربه در آینده به او کمک خواهد کرد. مقام ششمی که در این مسابقات کسب کردند به علی خیلی انرژی داد و او حالا با انگیزه بسیار زیادی کار می کند. نحوه ارتباط آن ها از ژاپن با شما چگونه بود؟

در شبکه های اجتماعی برای ما والدین گروه تشکیل دادند. ساعت به ساعت در آن گروه عکس بچه ها را می گذاشتند، از لحظه بیدار شدن و صبحانه خوردن تا محل مسابقات و بازگشت به هتل و وقت شام. پوشش لحظه به لحظه حتی بیشتر از آنچه ما می خواستیم بود. علی هم از طریق گوشی همراه با ما در تماس بود. صبح ها امکان برقراری ارتباط از طریق اینترنت را نداشتیم چون بچه ها ساعت شش و هفت صبح آماده می شدند و به محل مسابقات می رفتند. اما شب ها از طریق اینترنت با هم در ارتباط بودیم.

چند روز در ژاپن بودند و محل اقامت آن ها کجا بود؟

هفت یا هشت روز در ژاپن بودند و در دو هتل خیلی خوب اقامت داشتند. البته چون پروازشان مستقیم نبود



گزارشی از امکانات مدرسه‌ای که در آن درس می‌خوانم-۱

یک ساختمان مجزا برای پایه نهمی‌ها



اردلان وثوقی / دانش‌آموز پایه نهم

جایی که کاملاً از ساختمان پایه هفتم و هشتم مجزا است و باعث می‌شود که آramش دانش‌آموزان پایه نهم که سال حساسی را پشت سر می‌گذارند حفظ شود.

ما در مدرسه شاد هستیم

یکی از دلایل مهم خانواده‌ها برای انتخاب واحد فرمانیه به‌عنوان محل تحصیل فرزندشان، پس از امکانات فیزیکی خوب، فعالیت‌های آموزشی مدرسه است. در واحد فرمانیه، علاوه بر آزمون‌های هماهنگ و کلاسی در سال جدید، هر هفته روز شنبه آزمون تشریحی برگزار می‌شود تا مروری بر دروس هفته گذشته باشد. علاوه بر این، اردوهای برون‌شهری و درون‌شهری متعددی برگزار می‌شود که از نظر کیفیت و شادی بخشی در سطح خوبی هستند. اگر فکر می‌کنید این همه تفریح و نشاط برای دانش‌آموزان کافی نیست، باید بگویم ورزش نیز در این واحد بسیار مورد اهمیت بوده و بچه‌ها دو زنگ در هفته، خارج از مدرسه و در ورزشگاه اختصاصی رشته ورزشی‌شان را دنبال می‌کنند.

هر روز ساعت‌ها در مدرسه هستم و همه جای آن را می‌شناسم اما برای تهیه گزارش درباره محل تحصیلم، ناچار باید دقیق‌تر نگاه کنم. به کارگاه می‌روم، جایی که امکاناتی نظیر لوازم چوب‌بری و ویترای را در خود جای داده است. بعد وارد ساختمان مدرسه می‌شوم و از کلاس‌ها و دفاتر اداری بازدید می‌کنم. مدرسه، محیط مناسبی برای درس خواندن و فعالیت‌های فرهنگی در اختیار دانش‌آموزان قرار داده است. این فضا از نظر ایمنی و نظارت شرایط مطلوبی دارد. در راهروها چند دوربین مداربسته نصب شده و سطوح‌های زباله به اندازه کافی وجود دارد. سیستم گرمایش و کپسول آتش‌نشانی هم در راهروها دیده می‌شود.

از حیاط تا ساختمان مجزا برای پایه نهمی‌ها

به حیاط می‌روم. صندلی‌های زیادی برای نشستن ما مهیا شده است. دانش‌آموزان پایه نهم نهار را در حیاط می‌خورند که در فصل سرما طبیعتاً برایشان سخت است. رنگ‌آمیزی جذاب دیوارها، مکان شادی را برای ما به وجود آورده است. حالا وارد ساختمان پایه نهم می‌شوم.



ماهنامه داخلی مجتمع فرهنگی، آموزشی و طباطبایی شماره سوم - آبان ۹۷

عکاس: تسلیم رسولی - پایه هفتم

گزارشی از امکانات مدرسه‌ای که در آن درس می‌خوانم-۲

مدرسه مان بازسازی شده است اما



آریان افشار / دانش‌آموز پایه نهم

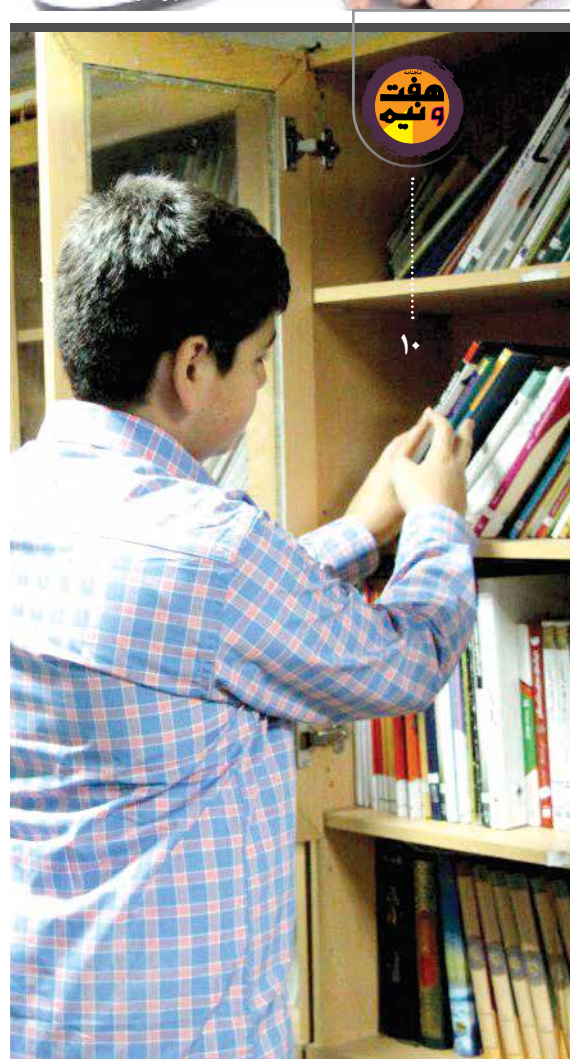
دانش‌آموزان پایه هشتم درباره کیفیت وسایل مدرسه می‌گویند: «کیفیت لوازم کارگاه بسیار خوب است و حتی کیفیت نیمکت‌های ما هم مناسب است و مهم‌تر از همه اینکه مدرسه ما بازسازی شده است.»

انتقادهای بچه‌ها چه بود؟

با اینکه مدرسه بازسازی شده اما دانش‌آموزان درباره امکانات در دسترس‌شان انتقاداتی هم دارند. «کسری عربی»: دانش‌آموز پایه نهم درباره غذاخوری مدرسه می‌گوید: «ما غذاخوری جدا برای خود نداریم و مجبور هستیم در حیاط غذا بخوریم و این می‌تواند نقطه ضعف باشد.» این مشکل را با «ابولفضل رستمی» مدیر واحد فرمانیه در میان گذاشتیم و پاسخ شنیدیم: «به زودی قرار است فضای مسقفی در حیاط مدرسه ایجاد گردد تا دانش‌آموزان پایه نهم در آramش غذا میل کنند.»

یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های دانش‌آموزان کوچک بودن حیاط است. مسئولان مدرسه در پاسخ به این انتقاد می‌گویند: «برای این‌که بتوانیم کلاس‌های بیشتری در زمینه‌های مختلف داشته باشیم مجبور هستیم از مساحت حیاط مقداری کم کنیم تا دانش‌آموزان بتوانند برای هر درس فوق برنامه مانند کارگاه اتاقی جدا داشته باشند.»

دبیرستان دوره اول علامه طباطبایی - واحد فرمانیه علاوه بر امکانات مناسب نظیر آزمایشگاه، کارگاه هنر، بوفه و سایت، مسئولان متعهدی دارد. وقتی از «رودین رنجبر»، دانش‌آموز پایه نهم درباره امکانات و سیستم اداره مدرسه می‌پرسم، می‌گوید: «حضور معلم‌های برتر تهران، مدیریت عالی، مسئول پایه‌های کاربلد، ناظم‌هایی که نظم را در مدرسه حکم فرما می‌کنند، مربیان دلسوز و نیروهای خدماتی که مدرسه را تمیز نگه می‌دارند، همه و همه باعث می‌شوند که واحد فرمانیه تبدیل به یک مدرسه با برنامه و با نظم شود. ما از این بابت بسیار خوشحالیم.» او درباره سیستم آموزشی واحد فرمانیه به «هفت و نیم» می‌گوید: «سیستم آموزشی مدرسه بسیار خوب است. تخته‌های هوشمند باعث مدرن بودن فضای مدرسه می‌شود. لپ‌تاپ‌هایی در کلاس‌ها گذاشته شده تا هر فیلم آموزشی و هر تحقیقی را بتوان به وسیله آن نمایش داد. من از امکاناتی که در کلاس‌ها وجود دارد بسیار راضی هستم.» سیستم سرمایش کلاس‌هایمان در تابستان مناسب نبود اما با تلاش مسئولان مدرسه، کولرها نصب شد تا دانش‌آموزان در کلاس گرمشان نشود و تهویه هوا به خوبی انجام شود. یکی از



مصاحبه «هفت و نیم» با حسن روانگرد، مسئول آموزش واحد فرمانیه

در دوره دانش‌آموزی ما، داشتن مشاور مرسوم نبود



امیرحسین یوسفی
پایه هشتم
برتر پژوهشی



سروش مهدی‌آبادی
پایه هشتم
برتر فرهنگی



شهاد صفی‌یاری
پایه نهم
برتر انضباطی



بنیامین کوهی / دانش‌آموز پایه هشتم

«حسن روانگرد» بیست و دومین روز از اولین ماه تابستان سال ۱۳۶۰ در منطقه ۱۶ شهر تهران به دنیا آمده است. او حالا مسئول آموزشی دبیرستان دوره اول علامه طباطبائی - واحد فرمانیه است. اگر می‌خواهید با سابقه تحصیلی و روش‌های آموزشی دوره دانش‌آموزی ایشان آشنا شوید این مصاحبه را بخوانید.

در انتظار تان بود؟
دوره دانش‌آموزی ما، داشتن مشاور یا مسئول پایه مرسوم نبود. نوع رفتار دبیران متفاوت بود. دبیرانی بودند که با تشویق باعث پیشرفت دانش‌آموز می‌شدند و دبیرانی هم بودند که تنبیه فیزیکی می‌کردند و روش‌های مختلفی برای تنبیه داشتند.

■ در دوره تحصیل تان توسط معلمی تنبیه شده‌اید؟
من یکبار از معلم زبانم به دلیل بی‌انضباطی سر کلاس، خط کش خوردم (بلخند می‌زند).

■ حالا اگر بیرسم نظرتان درباره تنبیه فیزیکی دانش‌آموزان چیست، چه می‌گویید؟
تنبیه فیزیکی واقعا راه حل درستی نیست چون باعث عدم پیشرفت دانش‌آموز می‌شود. به همین دلیل در تمام دنیا منسوخ شده است. می‌توان با تشویق دانش‌آموزان باعث پیشرفت آنها شد.

■ امکانات فیزیکی مدارس که شما در آن تحصیل کردید چطور بود؟

کلاس‌های ما ۳۰ نفره بود و ما به صورت ۲ یا ۳ نفره در هر میز و صندلی می‌نشستیم. در مواقعی که از ما امتحان می‌گرفتند یکی از ما روی زمین می‌نشست. همه دانش‌آموزان یک کمد داشتند و نیازی به بردن کتاب اضافی به خانه نبود. آن زمان هم که تخته‌های وایت‌بورد یا هوشمند نبود و ما از تخته سیاه و گچ استفاده می‌کردیم.

■ مدرسه شما هم کلاس‌های فوق برنامه داشت؟

بله، من عضو گروه سرود و تواسیح مدرسه بودم چون تنها کلاس فوق برنامه‌مان در مدرسه همین بود.

«حر» در همان منطقه نازی آباد رفت. سال‌های اول، دوم و سوم راهنمایی در مدرسه «شهید نواب صفوی» که در آن زمان یکی از بهترین مدارس منطقه بود تحصیل کردم. سال‌های اول تا چهارم دبیرستان را هم در مدرسه «سید فاطمی» تحصیل کردم که آن مدرسه هم مدرسه خوبی بود.

■ روش‌های آموزشی دوره تحصیل شما با روش‌هایی که الان برای آموزش به کار می‌رود چه تغییری کرده است؟

در آن زمان دبیران صرفا کتاب را توضیح می‌دادند و برخی هم نکاتی را به عنوان «جزوه درس» می‌گفتند که ما یادداشت می‌کردیم. من هنوز خیلی از جزوه‌های معلم‌ان را به عنوان یادگاری نگه داشته‌ام. اما حالا سیستم آموزش فرق کرده و به صورت مشارکتی شده است یعنی دانش‌آموزان در آموزش دخیل هستند.

■ اگر تکالیف‌تان را ناقص انجام می‌دادید یا آزمونی را خراب می‌کردید چه چیزی

■ آقای روانگرد، ابتدا می‌خواهم بدانم شما دوره دانش‌آموزی تان را در کدام مدارس سپری کرده‌اید؟

پدر من در محله نازی آباد مغازه داشت، من هم در همان منطقه تحصیل کردم. از سال اول تا چهارم دبستان، دانش‌آموز مدرسه «بصیر» بودم که متأسفانه الان این مدرسه وجود ندارد. حالا تبدیل به یک درمانگاه شده است. سال پنجم دبستان به مدرسه



مدرسه‌ای که اصلا کلاس ندارد!



نادر احمدی
پایه هفتم
برتر آموزشی



علی کظیمی
پایه هشتم
برتر آموزشی



شروین طلوعی
پایه نهم
برتر آموزشی



شایان معتمدی / دانش‌آموز پایه نهم

ندارد. نام اولین مدرسه از این نوع مدارس در کشور سوئد Vittra Telefonplan است.

فلسفه وجود این مدارس در مرکز آموزش‌های آزاد کشورها این است که کودکان دارای قدرت آفرینندگی هستند و ایده‌های آن‌ها بسیار مهم است و بسیاری از شرکت‌ها مانند گوگل از تصورات کودکان ایده می‌گیرند. بنابراین چرا نباید به آنها فضایی برای پیشرفت و موفقیت بدهیم؟

برای تحقق این موضوع، مدرسه‌ای ساخته شده است که به جای کلاس‌های مجزای درسی، دارای یک فضای همگانی است و همه دانش‌آموزان در آنجا مشغول فعالیت هستند. در این مدرسه برنامه آموزشی از طریق موبایل یا تبلت و رایانه

از زمانی که مدرسه ساخته شد روش‌های آموزشی بسیاری به وجود آمده اما در همه آنها روش ارتباطی معلم با دانش‌آموزان تقریباً یکسان است. دانش‌آموزان با استعدادها متفاوت و علایق مختلف به کلاس فرستاده می‌شوند و در یک برنامه آموزشی واحد آموزش می‌بینند.

اما اکنون برخی کشورها از جمله سوئد سعی در تغییر روش آموزش از طریق ساختن نوعی از مدارس دارند که در آنها هیچ کلاس و هیچ موضوع درسی از پیش تعیین شده وجود ندارد. نکته جالب توجه و بسیار مهم دیگر در این مدرسه این است که در آن هیچ سطح درسی مشخصی از قبیل دبیرستان یا دبستان وجود

بعد از تعطیلی مدرسه در خانه چه می‌کنید؟

درس، کلاس زبان، درس

شایان نصیری؛ پایه هفتم

بعد از اینکه به خانه می‌رسم ۴۵ دقیقه استراحت می‌کنم. بعد از آن، تا ساعت ۶:۱۵ دقیقه تکالیفم را انجام می‌دهم. از ساعت ۶:۱۵ دقیقه تا ۷:۴۵ دقیقه به کلاس زبان می‌روم. ۱۵ دقیقه استراحت می‌کنم سپس تا ساعت ۹ درس می‌خوانم. نیم ساعت برای صرف شام وقت می‌گذارم و بعد از شام ۶۰ دقیقه درس می‌خوانم و بعد می‌خوابم.



یک ساعت بازی قبل از خواب

آرمان هومن؛ پایه هشتم

بعد از مدرسه که به خانه می‌روم، اول تا ساعت ۵ می‌خوابم، بعد که سر حال آمدم تا ساعت ۸ درس می‌خوانم، درسم که تمام شد به سراغ بازی با PS4 می‌روم و حدوداً ۱ ساعت بازی می‌کنم. بعدش هم انقدر خسته می‌شوم که برای استراحت می‌روم و می‌خوابم.



فیلم به زبان انگلیسی می‌بینم

صدرا صفری؛ پایه هفتم

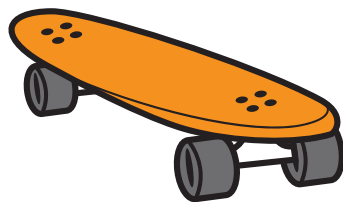
با توجه به میزان درس، ۲ الی ۴ ساعت درس می‌خوانم و بعد از آن ۱۵ دقیقه ورزش می‌کنم و در اینترنت فیلم به زبان انگلیسی تماشا می‌کنم. هم‌زمان بازی می‌کنم و آهنگ گوش می‌دهم، بعد از آن تلویزیون می‌بینم و شام می‌خورم و بعد می‌خوابم.



هر روز بسکتبال تمرین می‌کنم

کیان بهرام نیکان؛ پایه هشتم

من از شنبه تا چهارشنبه که ساعت ۴ بعد از ظهر به خانه می‌روم تا ساعت ۸ شب درس می‌خوانم. بعد به باشگاه می‌روم و بسکتبال بازی می‌کنم. در برگشت به خانه دوش می‌گیرم و فیلم نگاه می‌کنم. پنج‌شنبه و جمعه ساعت ۸:۳۰ از خواب بیدار می‌شوم. ساکم را آماده می‌کنم و برای تمرین بسکتبال به باشگاه می‌روم. بعد از برگشت از باشگاه سراغ درس می‌روم و تا ۵ بعد از ظهر مطالعه می‌کنم. سپس لباس‌های مهمانی را می‌پوشم و با خانواده به خانه مادربزرگ و پدربزرگ می‌رویم که خیلی هم خوش می‌گذرد.



کلاس اسکیت می‌روم

آرش باقرزاده؛ پایه هشتم

من بعد از مدرسه به کلاس اسکیت می‌روم و بعد از برگشت از کلاس و حدود یک ساعت استراحت، شروع به انجام تکالیفم می‌کنم. بعضی از روزها هم بعد از تعطیلی مدرسه به کتابخانه می‌روم و تکالیف فردا را انجام می‌دهم و مروری بر دروس گذشته می‌کنم.



درس‌های همان روز را مرور می‌کنم

کیان نوروزی؛ پایه هشتم

بعد از زنگ آخر من پیاده به خانه می‌روم و وقتی که به خانه می‌رسم اگر خسته باشم تا ساعت ۵ استراحت می‌کنم و اگر نه تا ساعت ۵ وقت خود را با تلویزیون دیدن و کارهای دیگر پر می‌کنم. بعد از ساعت ۵ اگر تکلیفی داشته باشم انجام می‌دهم. بعد درس‌های همان روز را مرور می‌کنم ولی اگر تکلیفی نداشته باشم درس را تا ساعت ۷ مرور می‌کنم. سپس به سراغ کنسول بازی خود می‌روم و تا وقتی که غذا آماده شود بازی می‌کنم. بعد از شام هم می‌خوابم.



مصاحبه با مشاوران و معلمان واحد گلستان درباره اوقات بعد از مدرسه دانش آموزان

از درس خواندن تا بازی های کامپیوتری، از استراحت تا استراحت!



امیر ایلیا امانپور
پایه نهم
برتر آموزشی



اوستا محمد ابراهیم
پایه نهم
برتر انضباطی



ساتیار اسلای
پایه نهم
برتر آموزشی

امیر ایلیا امانپور
پایه نهم



ماهان حشمتی
پایه هشتم



پارسا صالح طالقانی
پایه هشتم



می خواهیم بدانیم معلم ها و مشاور هایمان درباره ساعت هایی که دانش آموزان بعد از مدرسه سپری می کنند، چطور فکر می کنند. پیشنهاد های آن ها به دانش آموزان برای برنامه ریزی در ساعات پس از مدرسه چیست؟ پس، سراغ «مهرداد قنبرزاده» مشاور پایه هشتم، «سید نریمان یعقوبی» مشاور پایه هفتم، «رسول خداداد بیگی» مسئول فرهنگی و «امیر حسین کاظمی» مشاور پایه نهم رفتیم و از هر کدام چند سوال کوتاه پرسیدیم. این مصاحبه ها را پشت سر هم بخوانید.

استاد قنبرزاده: به نظر شما دانش آموزان بعد از مدرسه باید چه کارهایی انجام دهند؟

دانش آموزان در این سن فقط باید درس بخوانند علاوه بر آن کارهای شخصی خودشان را هم انجام دهند. اما متأسفانه باید بگویم که برخی دانش آموزان بیشتر از اینکه درس بخوانند بازی می کنند.

بچه های دبیرستان دوره اول چه مقدار باید درس بخوانند و چه مقدار باید بازی کنند؟ کدام یک اولویت دارد؟

طبیعی است که درس خواندن اولویت دارد. چرا که دانش آموزان کاری مهمتر از درس خواندن در این سن ندارند. اولویت های بعدی در اختیار خود دانش آموزان است که چه کارهایی دوست دارند انجام بدهند. یادم هست که یکی از استادانم می گفت: «به زودی

آمده ایم تا در مدرسه زندگی کنیم.

این که دانش آموزان محیط تحصیل خود را مانند محیط زندگی خود بدانند خیلی خوب است. دانش آموزی هم موفق است که در زندگی اش برنامه داشته باشد. هم درس بخواند، هم بازی کند. ضمناً در کنار خانواده هم باشد.

آقای کاظمی، نظر شما درباره ثبت ساعات مطالعه در منزل چیست؟

ساعات مطالعه برای این ثبت می شود که دانش آموزان بدانند چقدر درس خوانده اند و برای هر درس چقدر زمان گذاشته اند. ضمن این که به نقاط ضعف و قوت خود پی می برند. ضمناً ثبت زمان مطالعه به برنامه ریزی درسی آنها کمک می کند. دانش آموزان هر چقدر با دقت تر و بیشتر درس بخوانند مفهوم درس را بهتر متوجه می شوند.

پیشنهاد شما برای یک برنامه ریزی خوب در منزل، پس از سپری کردن ساعات مدرسه چیست؟

پیشنهاد می کنم دانش آموزان پس از مدرسه، حداکثر نیم ساعت استراحت کنند. پس از آن، درس همان روز را مرور کنند. بعد، درس روز بعد را مطالعه کنند و تکالیفشان را بنویسند.

درس را هم باید به این صورت بخوانند که یک ساعت مطالعه کنند یا درس بخوانند و ۱۵ دقیقه استراحت کنند. ۱۵ تا ۲۰ تست غیر از تکالیف خود بزنند و سوالات را تشریحی حل کنند. آخر هفته ها هم دانش آموزان باید حداقل ۶ الی ۷ ساعت درس بخوانند. تست هایی را هم از درس های کل هفته از قبیل تست های مهارتی بزنند. بچه ها آخر هفته ها می توانند یک تا دو ساعت با کنسول ها یا کامپیوتر بازی کنند.

زمانی فرا می رسد که در ۴ ساعت نتیجه زحمات ۴ سال را امتحان می دهید.» پس برای آن ۴ ساعت باید زحمت کشید

آقای یعقوبی، با تجربه ای که دارید فکر می کنید دانش آموزان وقت خود را بعد از مدرسه چگونه سپری می کنند؟

بچه ها معمولاً بعد از مدرسه می خوانند! بعد با کنسول و لپ تاپ و کامپیوتر بازی می کنند. در آخر روز هم تکلیفشان را انجام می دهند. گاهی هم تکلیفشان را در مدرسه انجام می دهند!

پیشنهاد شما برای برنامه ریزی بعد از ساعات مدرسه چیست؟

پیشنهاد می کنم دانش آموزان وقتی به خانه می رسند اول کمی استراحت کنند. بعد برای درس خواندن و تکلیف نوشتن برنامه ریزی کنند. زمانی که برای درس خواندن می گذارند هم بیشتر از ۳ ساعت باشد. برای درس خواندن برای خودشان جایزه بگذارند.

منظور تان چیست که برای درس خواندن جایزه بگذارند؟

منظورم از جایزه، گذاشتن زمان برای بازی کردن با وسایل رایانه ای است. البته به شرطی که درسشان تمام شده باشد. دقت کنید که زمان بازی هم نباید بیش از ۳۰ دقیقه باشد.

آقای بیگی، شما درباره بچه های مدرسه چه فکری می کنید؟

اجازه بدهید من از شما سوال کنم که درباره مدرسه تان چطور فکر می کنید.

آقا ما نیامده ایم تا فقط درس بخوانیم.



محمدعلی ابری چرلو
پایه هشتم
برتر انضباطی



محمد رضا بیجی پور
پایه هفتم
برتر آموزشی



هاوش عشقی
پایه هشتم
برتر آموزشی

گفتگو با یکی از رانندگان سرویس مدرسه

هر دانش‌آموز تاخیر کند بقیه ضرر می‌کنند



بنیامین محامی / دانش‌آموز پایه هفتم

تا به حال به سختی‌های راننده سرویس مدارس بودن فکر کرده‌اید؟ رساندن دانش‌آموزان به مدرسه و خانه چه مشکلاتی دارد؟ برای به موقع رسیدن باید چکار کرد؟ دانش‌آموزان چطور می‌توانند به راننده سرویس خود کمک کنند؟ برای دانستن پاسخ این سوالات با «وحید رضایی» راننده سرویس مدرسه‌مان گفتگو کردم. رضایی می‌گوید خراب شدن ماشین و خواب ماندن مهمترین سختی‌های این کار هستند. این راننده سرویس از دانش‌آموزان یک درخواست هم دارد. درخواستی که به گفته او دانش‌آموزان به آن توجهی نمی‌کنند.

چطور شد که راننده سرویس مدرسه شدید؟

من خاطرات خوبی از دوران مدرسه ام دارم. به نظرم مدارس مکان‌های ارزشمندی هستند که آینده ایران در آن‌ها رقم می‌خورد. وقتی به من پیشنهاد کار به‌عنوان سرویس مدرسه شد، این حس خوب باعث شد که کار را قبول کنم.

یک راننده سرویس مدرسه باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟

اولین ویژگی سحرخیز بودن است. من ساعت ۵ صبح از خواب بیدار می‌شوم تا دانش‌آموزان معطل نشوند. ما مسئول دانش‌آموزانی هستیم که باید بدون تاخیر و به سلامت به مدرسه برسند.

این دقت کار شما را سخت‌تر رانندگان معمولی می‌کند؟

بله دقیقاً. رانندگی سختی‌های خودش را دارد ولی برای ما این سختی‌ها چند برابر است. در طول مسیر باید با احتیاط رانندگی کنیم و در عین حال دیر به مدرسه نرسیم. برای این کار خودروی ما همواره باید آماده و بدون عیب و ایراد باشد. رانندگی روزانه در ترافیک هم کار سختی است. ولی باید صبور باشیم و کاملاً به قوانین احترام بگذاریم.

دانش‌آموزان در طول مسیر خانه تا مدرسه چطور می‌توانند به شما کمک کنند؟

از دانش‌آموزان می‌خواهم برای سلامتی خودشان موارد ایمنی را رعایت کنند. مثلاً دست و سرشان را از پنجره بیرون نبرند. یا با هم شوخی نکنند چون رانندگی نیاز به تمرکز دارد. خوردن مواد خوراکی هم در درسهای زیادی برای ما درست می‌کند چون بعد از رفتن دانش‌آموزان باید تا چند ساعت خودرو را نظافت کنیم و این کار هر روز اتفاق می‌افتد! راننده مسئولیت دارد همه بچه‌ها را به موقع به مدرسه برساند این اتفاق زمانی به طور دقیق می‌افتد که همه بچه‌ها با هم همکاری داشته باشند و هیچکس دیر نکند. چون برای تاخیر یک نفر، چند نفر دیگر هم دیر به مدرسه می‌رسند. یعنی اگر یک دانش‌آموز تاخیر داشته باشد در نهایت همه‌کلاس‌هایش هم ضرر می‌کنند.

گزارش «هفت و نیم» از یک روز در سرویس مدرسه

ترافیک خوبی‌هایی هم دارد!



آرمان نیکخواه / دانش‌آموز پایه هشتم

زنگ آخر که زده می‌شود، دانش‌آموزان کیف خود را جمع می‌کنند و از مدرسه بیرون می‌روند. بعضی از آن‌ها پیاده به سمت خانه می‌روند، بعضی‌ها منتظر پدر و مادرشان هستند و عده‌ای هم سوار بر سرویس‌هایشان می‌شوند. من، جزو دسته سوم هستم. چند سالی است که با سرویس به مدرسه رفت و آمد می‌کنم.

پیدا کردن سرویس بعد از تعطیل شدن مدرسه، اولین مشکل دانش‌آموزان است. همه دوست دارند سریع‌تر سوار شوند و به خانه بروند. رانندگان سرویس تلاش می‌کنند هر روز جای مشخصی منتظر دانش‌آموزان باشند تا آن‌ها بدون معطلی خودرو را پیدا کنند. ولی تقریباً هیچ‌وقت اینطور نمی‌شود. شلوغی خیابان و کوچه اطراف مدرسه ما باعث می‌شود که سرویس‌ها در هر قسمتی از کوچه که خلوت‌تر است توقف کنند. بنابراین دانش‌آموزان بعد از خارج شدن از مدرسه چند دقیقه‌ای به دنبال آن‌ها می‌گردند.

بعد از سوار شدن به سرویس باید چند دقیقه‌ای منتظر بقیه هم مدرسه‌ای‌هایمان باشیم؛ بعضی با معلم‌ها حرف می‌زنند، بعضی با هم شوخی می‌کنند و بعضی هم به دستشویی رفته‌اند. همه این‌ها باعث می‌شود که زمان حرکت سرویس دقیقاً زیادی تاخیر داشته باشد. این تاخیر باعث ناراحتی همیشگی راننده‌های سرویس است. این ناراحتی اما به سرعت از بین می‌رود، زمانی که چند دقیقه بعد از شروع حرکت خودرو، راننده و ما، غرق در ترافیک می‌شویم.

حالا تاخیرهای کوتاه ما موقع سوار شدن به سرویس، در مقابل تاخیر طولانی و نفس‌گیرمان در ترافیک به یاد نمی‌ماند.

در سرویس چه حرف‌هایی می‌زنیم؟

ترافیک اما خوبی‌هایی هم دارد. وقتی به ترافیک می‌خوریم همه سکوت می‌کنند. بعد از چند ساعت در مدرسه بودن، ترافیک زمان خوبی برای استراحت دانش‌آموزان است. بعد از چند دقیقه شروع به حرف زدن می‌کنیم. از کلاس‌هایمان، معلم‌ها، درس فردا و بازی‌هایمان در خانه با هم صحبت می‌کنیم. راستش من این موضوع آخر را ترجیح می‌دهم. ما چهار نفری که در این سرویس هستیم همه کنسول بازی داریم. در زمانی که تا رسیدن به خانه وقت داریم از بازی‌های جدید و پیشرفت‌هایی که در بازی‌های قبلی به دست آورده‌ایم حرف می‌زنیم. گاهی راننده سرویس‌مان هم حرف می‌زند ولی اکثر روزها ساکت است و فقط گاهی به ساعتش نگاه می‌کند. او این همه دقیقه و ساعت و روز، در این خیابان‌های شلوغ به چه چیزی فکر می‌کند.

وقتی به کوچه‌مان می‌رسیم از راننده تشکر می‌کنم. من آخرین نفری هستم که پیاده می‌شوم و می‌دانم راننده سرویس‌مان برای رساندن ما ۴ نفر، چقدر در ترافیک مانده و به قول خودش «کلاچ و دنده عوض کرده است».

وقتی پیاده می‌شوم حرف تکراری همیشگی‌اش را می‌گویم: «فردا دیر نکنی.» و بدون اینکه منتظر تایید من بماند با عجله راه می‌افتد، شاید جایی دیگر منتظر رسیدنش هستند.



آرشم آفشار
پایه هفتم
برتر آموزشی



پارسا علیمحمدی
پایه هشتم
برتر آموزشی



سروش قربانیفراز
پایه هشتم
برتر آموزشی

واحد پاسداران دبیرستان پسرانه دوره اول علامه طباطبائی



کسری دانایی
پایه هشتم
برتر آموزشی



مانی حاتم‌آبادی
پایه نهم
برتر آموزشی



محمد متین گرکانی‌نژاد
پایه هفتم
برتر آموزشی

دو درس خوب از یک اتفاق بد

وقتی از سرویس مدرسه جا ماندم



علی سمیعیان / دانش آموز پایه هفتم

ساعت از هشت و نیم گذشته بود و من نه راه پیش داشتم و نه راه پس. کنار دیواری نشستم و سرم را توی دستهایم گرفتم. یعنی از این همه آدمی که از این کوچه گذر می‌کنند یکی نمی‌پرسد این دانش آموز با این وضع اینجا چکار می‌کند؟ در همین فکرها بودم که بچه گریه‌ای میوموکنان از کنارم رد شد. مادرش زیر بوته درختی خوابیده بود. بچه گریه از عرض کوچه گذشت و قبل از رسیدن به مادرش، چیزی از زمین برداشت و شروع به خوردن کرد. بعد راهش را کج کرد و به سمت خیابان دوید و توی شلوغی ماشین‌ها ناپدید شد. یک لحظه به فکر فرو رفتم. «یعنی من از این بچه گریه ترسو ترم؟» انگار نشانه‌ای دیده بودم.

جان به دست و پایم برگشت و اشک‌هایم تمام شد. بلند شدم و خودم را به سوپرمارکت وسط کوچه رساندم و آدرس مدرسه‌ام را از مرد جوانی که داخل آن بود، پرسیدم. جویده جویده آدرسی را گفت و سرش به کار خودش گرم شد. تا آنجایی که گفت «مستقیم برو و به سمت راست بپیچ...» را یادماند. کیفم را روی دوشم انداختم و به سرعت راه افتادم. هر چه بیشتر جلو می‌رفتم خانه‌ها آشناتر به نظر می‌رسیدند. چند دقیقه بعد من جلوی در مدرسه‌مان ایستادم. نفسم به شماره افتاده بود و داشتم حرف‌هایی که باید به آقای ناظم می‌گفتم را تمرین می‌کردم.

هیچ‌وقت جرأت نداشتم به صورتش نگاه کنم. بغضم را قورت دادم و وارد حیاط شدم. به آقای ناظم که رسیدم بدون معطلی همه ماجرا را برایش توضیح دادم. لبخند زد و دستش را روی شانه‌ام گذاشت. فکر کردم فهمیده که در راه بدجور گریه کرده‌ام. گفت: «اولین مرتبه‌ای است که می‌بینم حرفت را مردانه در میان می‌گذاری. امروز تاخیر داشتی ولی شهامت گفتن حقیقت مهمترین وظیفه هر دانش آموز است.»

هنوز صدایش در گوشم است. این اتفاق درس خوبی به من داد. هم درس نظم و انضباط بیشتر و هم درس شهامت و راستی.



همه شرایط دست به دست هم داده بود که من آن روز دیر به مدرسه برسم. صبح خواب ماندم و موقع خروج از خانه با درهای بسته برخورد کردم! در ورودی خانه که همیشه راحت باز می‌شد، گیر کرده بود. سعی کردم آن را با فشار باز کنم ولی به جاکفشی کنارش برخورد کردم و گلدان روی آن را شکستم. چاره‌ای نداشتم. گلدان شکسته را سریع جمع کردم. پدر و مادر به محل کارشان رفته بودند و من به آن‌ها اطمینان داده بودم که نگران نباشند، چون مدرسه‌ام دیر نمی‌شود. خودم اما از همه نگران‌تر بودم. می‌دانستم با این وضعیت از سرویس مدرسه جا می‌مانم. راننده سرویس‌مان، دستش را از روی بوق بر نمی‌داشت.

آدم کم‌حوصله‌ای بود. همیشه می‌گفت: «بچه‌های امروزی کاسه صبر آدم را لبریز می‌کنند.» برای اینکه همسایه‌ها از این همه سرو صدا شاکی نشوند، کیفم را برداشتم و به سرعت خودم را به کوچه رساندم. یک‌باره ته دلم خالی شد. سرویس‌م رفته بود و من ناخودآگاه یاد آقای مقصودی دبیر ریاضی‌مان افتادم که تاخیر را به هیچ‌وجه قبول نمی‌کرد. نمی‌دانستم در این وضعیت باید چکار کنم. سریع به خانه برگشتم و شماره تاکسی تلفنی را گرفتم. مردی میانسال و بسیار مودب پشت خط تیر خلاص را شلیک کرد: «امروز به دلیل آلودگی هوا، طرح زوج و فرد از درب منزل اجرا می‌شود. باید نیم ساعت صبر کنید تا اولین ماشین را خدمتان بفرستیم.» نیم ساعت؟ فاجعه بود. بهت‌زده بودم و روی پیشانی‌ام عرق سردی نشسته بود. چکار باید می‌کردم؟ تصمیم گرفتم تا مدرسه بروم. پدر و مادر نباید متوجه این تاخیر می‌شدند ولی اگر در مسیر اتفاقی برایم می‌افتاد چه می‌کردم؟ اگر راه را عوضی می‌رفتم؟ اگر کیفم را می‌زدیدند؟ اگر تصادف می‌کردم؟ اگر آقای مقصودی به کلاس راهم نمی‌داد؟ اگر، اگر، اگر...

مثل بید می‌لرزیدم. با چشمانی اشکبار سرم را پایین انداخته بودم و راه می‌رفتم. برای رد شدن از خیابان اصلی از پیرمردی خواستم کمک کند. پیرمرد با غرولند گفت: «تو باید دست من را بگیری، نه من دست تو را! با این قد و هیكلت خجالت نمی‌کشی بلد نیستی از خیابان رد شوی؟» از خودم خجالت کشیدم.

حرفی که از آقای ناظم در گوشم ماند

از خیابان که گذشتیم، فکری به ذهنم رسید. باید از مسیر میانبیر می‌رفتم تا سریعتر برسم. ولی از کدام کوچه باید می‌رفتم؟ مهتاب غربی یا شرقی؟ مانده بودم بین دوراهی. به صورت اتفاقی مهتاب شرقی را انتخاب کردم. هر چه جلوتر می‌رفتم هیچ نشانه‌ای از مغازه یا خانه‌آشنایی نبود. خورده بودم به بیراهه‌ای که هر چه بیشتر جلو می‌رفتم گمراهی‌ام را بیشتر می‌کرد.



با این روش‌ها اضطراب‌تان را کم کنید

می‌توانید یک موضوع استرس‌زا را قبل از اتفاق افتادن به طور کامل حل کنید. با این روش، مقدار زیادی از هدر رفتن زمان خود جلوگیری خواهید کرد. ■ در اطراف خود افراد حامی داشته باشید. بیشتر وقت خود را با خانواده و دوستانتان بگذرانید که در کنار شما می‌کنند.

محیط خود را تغییر دهید

گاهی اوقات، یک تغییر ساده در محیط می‌تواند استرس‌تان را کاهش دهد. قدم زدن، هواخوری و یا پیدا کردن یک نقطه جدید برای خوردن ناهار. این رفتارها کمک زیادی به شما می‌کند که استرس‌هایتان را کم کنید.

گاهی اوقات به سادگی می‌توانید فضا را نیز تغییر دهید، کارهایی مانند انجام یک بازی، گوش دادن به یک موسیقی آرامش بخش، بوئیدن رایحه‌ای دلپذیر و یا تمیز کردن اتاق می‌توانند در کاهش استرس مفید باشند. اغلب، صحبت کردن با دیگران در مورد استرس می‌تواند به شما کمک کند تا آن را مدیریت کنید و یا حتی آن را از بین ببرید. پدر و مادر، معلم، یک مشاور حرفه‌ای یا روانشناس می‌توانند در رفع استرس کمک‌تان کنند. فقط کافی است تا به آن‌ها اجازه دهید.

با آن شخص تجدید نظر کنید. اگر خواندن نظرات دیگران در شبکه‌های اجتماعی باعث بروز استرس می‌شود، زمان کمتری برای این کار بگذارید. می‌توانید با کنترل و محدود کردن برخی مسائل، تنش‌های غیر ضروری‌تان را دور کنید.

اگر در شناخت عوامل استرس‌زا قاطع باشید می‌توانید این عوامل را شناسایی و برای رفع آن اقدام کنید. برای کاهش استرس و اضطراب می‌توانید کارهای زیر را انجام دهید:

■ کارهای خود را با نظم و ترتیب انجام دهید. اگر فضای زندگی نامرتبی دارید ممکن است علت استرس‌تان همین موضوع باشد، به خصوص اگر هرگز نتوانید آنچه که نیاز دارید را پیدا کنید.

■ یاد بگیرید که به آسانی «نه» بگویید. کسی که استرس بیش از حد دارد، اغلب بیش از حد خودش تعهد قبول می‌کند.

■ وقت بیشتری برای آرامش خودتان در نظر بگیرید. هنگامی که برخی از تعهدات استرس‌زای شما کاهش پیدا کرده، سعی کنید زمان خود را با فعالیت‌های بدون استرس که از آن لذت می‌برید پر کنید.

■ روی مهارت‌های حل مسئله خود کار کنید. اگر

استرس واکنشی طبیعی برای شرایط چالش برانگیز است. سطح نرمالی از استرس، بی‌خطر و حتی مفید است، اما استرس بیش از حد می‌تواند اثرات منفی بر سلامت جسمی، روانی، عاطفی و اجتماعی داشته باشد. نوجوانان در طول روز با استرس‌های مختلفی مواجه هستند و اغلب درک کمی در مورد چگونگی مقابله با آن‌ها دارند. برای کاهش استرس بیش از حد یک نوجوان، نیاز به شناسایی عوامل استرس‌زا دارید. برای مقابله بهتر با استرس و بهبود کنترل آن مواردی پیشنهاد می‌شود.

اگر به شما یک قلم و کاغذ بدهند و بگویند احساس و تجربه خود را از زمانی که دچار استرس می‌شوید توضیح دهید چه می‌نویسید؟ تپش قلب دارید؟ عرق می‌کنید؟ مشکل تنفسی؟ عدم توانایی در تمرکز؟ و یا تمرکز شدید؟ استرس یک تجربه منحصر به فرد برای افراد است، اما در برخی از علائم فیزیکی، می‌توانند مشترک باشند.

پس از این که عوامل استرس خود را شناسایی کردید، می‌توانید راه‌هایی برای نادیده گرفتنشان پیدا کنید و آن‌ها را تغییر دهید. اگر یک دوست خاص باعث ایجاد استرس بیش از حد در شما شده است، در رابطه خود





آلاء امینی
پایه هفتم



آناهیتا شالچی
پایه نهم



محیا رستگار نیا
پایه نهم

دبیرستان دخترانه دوره اول علامه طباطبائی
واحد پاسداران



عسل محمدشاه علی
پایه هفتم



نازنین فاطمه ربیعی
پایه نهم



مآنده محامد
پایه هفتم

گزارش «هفت و نیم» درباره اضطراب «درس و امتحان» در میان دانش‌آموزان مدرسه

اضطراب خوب است یا بد؟



هستی هاشمی / دانش‌آموز پایه هفتم

پاسداران درباره «اضطراب درسی» دانش‌آموزان می‌گویند: «درس نخواندن یکی از عوامل ایجاد اضطراب در دانش‌آموزان است. دانش‌آموزانی که کمتر مطالعه می‌کنند یا تکالیفشان را انجام نمی‌دهند بیشتر استرس می‌گیرند چون نگران برخورد معلمشان هستند. دانش‌آموزان با این اضطراب از معلم خود دور می‌شوند و رابطه صمیمی و دوستانه بین آن‌ها شکل نمی‌گیرد.»

مسئول انضباطی واحد پاسداران توصیه‌ای هم به دختران علامه ای دارد: «دانش‌آموزان اگر درس‌های خود را به موقع بخوانند و تکالیفشان را انجام دهند هیچ استرسی در طول سال تحصیلی نخواهند داشت چون فردی که در طول سال درس‌هایش را خوانده، نگران هیچ امتحانی نیست و از همه آزمون‌ها سربلند بیرون می‌آید.»

دیگری در ایجاد اضطراب است. یکی از دانش‌آموزان به «هفت و نیم» می‌گوید: «بعضی معلمان و پدر و مادرها با حرف‌هایشان استرس بچه‌ها را بیشتر می‌کنند.» او اعتقاد دارد نباید به دانش‌آموزان اینطور تلقین شود که اگر نمره کم بگیرند حتماً مواخذه خواهند شد. اما عده‌ای دیگر از دانش‌آموزان نظیر متفاوتی دارند. یکی دانش‌آموزان کلاس هشتم می‌گوید: «بدون استرس هیچکس تکالیفش را انجام نمی‌دهد و اضطراب برای هر فرد نیاز است.» این نظر را برخی دیگر از دانش‌آموزان هم قبول دارند. آن‌ها می‌گویند کمی اضطراب باعث می‌شود دقیق‌تر درس بخوانیم و نمره‌های بهتری کسب کنیم، اگرچه مقدار زیاد آن را هم مضر می‌دانند.

دانش‌آموزان با اضطراب از معلم دور می‌شوند
«شیرین فیضی» مسئول انضباطی واحد

کم‌تر کسی است که در دوران تحصیل خود استرس امتحان را تجربه نکرده باشد. استرس باعث می‌شود که دانش‌آموزان برای امتحان بهتر و بیشتر درس بخوانند، اما همین استرس اگر از حد مناسب بیشتر شود، می‌تواند عملکرد فرد را مختل کند. اما چه عواملی اضطراب در دانش‌آموزان را بیشتر می‌کند؟ برای دانستن این موضوع با چند نفر از دانش‌آموزان دبیرستان دخترانه علامه طباطبائی واحد پاسداران گفتگو کردم. اکثر دانش‌آموزان اعتقاد دارند انجام ندادن تکالیف و نخواندن درس مهمترین عواملی است که در دانش‌آموزان استرس ایجاد می‌کند. نداشتن مطالعه کافی باعث می‌شود فرد در آزمون‌های کلاسی و امتحانات، نگران نمره نگرفتن باشد. این اتفاق نتایج خوبی به همراه ندارد و دانش‌آموز را تحت فشار قرار می‌دهد. در حقیقت نگرانی از تبعات درس نخواندن، خود عامل مهم

برای مبارزه با استرس

این کتاب‌ها را بخوانید



مهرناز طهرانی / مشاور مدرسه

هستند. در این کتاب ابتدا یازده پرسش مطرح شده که دانش‌آموزان با پاسخ به آن‌ها، میزان نگرانی خود را می‌سنجند. سپس نحوه مقابله با نگرانی توضیح داده شده و بعد علت‌های به وجود آمدن آن در انسان بازگو می‌گردد. واکنش‌هایی که انسان در برابر نگرانی از خود نشان می‌دهد و گفتن چند مثال از رفتارهای بچه‌های نگران، بخش دیگری از مطالب کتاب را تشکیل می‌دهد. در پایان هم راه حل‌ها و روش‌های متعددی برای از بین بردن نگرانی و داشتن آرامش پیشنهاد شده است.

نشانه‌های آن آشنا می‌شوی و می‌آموزی چطور خودت را از شر آن خلاص کنی!» این چند خط قسمتی از مقدمه کتاب «امان از دست نگرانی» است. این کتاب نوشته «تور رومین» است که با ترجمه «شهرزاد فتوحی» توسط انتشارات فنی ایران منتشر شده است. «امان از دست امتحان» از مجموعه کتاب‌های مفیدی است که با عناوینی مثل «امان از دست نگرانی»، «امان از دست مشق شب» و «امان از دست زورگوها» منتشر شده است.

این مجموعه از کتاب‌ها دارای مطالب مفیدی برای دانش‌آموزان جهت مقابله با نگرانی و اضطراب ناشی از عوامل مختلف

«واقعاً فکر می‌کنی امتحان برای اذیت کردن ماست؟ آیا شب‌ها خواب‌می‌بینی که دنبالت کرده‌اند؟ آیا تا به حال سرت طوری درد گرفته که انگار دارد می‌ترکد؟ آیا نگران امتحان و درس و مدرسه هستی؟ امتحان دادن کار آسانی نیست، اما با دانستن چند نکته ساده امتحان دیگر آن هول و هراس را در دلت نمی‌اندازد.

با خواندن این کتاب می‌توانی به جنگ سخت‌ترین امتحان‌ها بروی! در این کتاب با انواع نگرانی و



گفتگو با «امیر محمد اردیبهشت»، بازیگر نمایشی که اجرا نشد گفتند لباس هایتان مناسب نیست!



کیان عیوقی / دانش آموز پایه دهم

تئاتر از رشته‌های هنری است که در دبیرستان دوره دوم علامه طباطبایی - واحد پاسداران به دانش‌آموزان علاقمند آموزش داده می‌شود. گروه تئاتر واحد پاسداران از ابتدای سال تحصیلی هر سال نمایشی را تمرین می‌کنند تا در مسابقات مختلف حضور پیدا کنند. برای بررسی این کلاس‌ها با «امیر محمد اردیبهشت» دانش‌آموز پایه یازدهم واحد پاسداران گفتگو کردم. جزئیات نمایش سال گذشته واحد پاسداران و دلایل اجرا نشدن آن در مسابقه، بخش دیگری از حرف‌های این دانش‌آموز است. مصاحبه او را با «هفت و نیم» بخوانید:

از بین رفته و مرزبانان دیگر نمی‌توانند در مرز به هم نزدیک شوند. این نمایش در منطقه مورد استقبال قرار گرفت ولی در علامه شب قبل از اجرا لغو شد.

■ چه کسی اجرا را لغو کرد؟

داورها تشخیص دادند این نمایش اجرا نشود. گفتند لباس هایتان مناسب نیست. این در حالی بود که ما قبل از اجرا فیلم نمایش را برایشان ارسال کرده بودیم.

■ برای امسال برنامه‌ای دارید؟

امسال با هیچ یک از بچه‌های پایه دهم آشنایی ندارم. به دلیل اتفاقات پارسال برنامه جدیدی هم نخواهم داشت.

■ احساس می‌کنم دلخور هستید.

به نظرم مجتمع در خصوص نمایش ما می‌توانست لطف بیشتری داشته باشد.

■ فعالیت هنری خود را از چه زمانی شروع کردید؟

من بازیگری تئاتر را از پنج سال پیش، اوایل کلاس هفتم، شروع کردم و در دوره دوم دبیرستان به طور جدی‌تر آن را ادامه می‌دهم. همزمان با بازیگری در رشته‌های کارگردانی، فیلمنامه‌نویسی و گرافیک هم فعالیت می‌کنم. مدتی قبل در کلاس فیلم‌سازی هم شرکت کردم. دوست دارم هر رشته‌ای که با سینما و تئاتر مرتبط است را یاد بگیرم.

■ در مدرسه علامه طباطبایی - واحد پاسداران چه فعالیت‌هایی در زمینه تئاتر انجام می‌دهید؟

ما سال گذشته گروه تئاتر خوبی داشتیم. سه نفر از دانش‌آموزان پایه دهم و سه نفر یازدهم بودیم. متأسفانه پارسال به دلایلی در علامه طباطبایی اجرای داخلی نداشتیم ولی در مسابقات منطقه اجرا داشتیم و مقام دوم را هم به دست آوردیم.

■ آقای اردیبهشت، در خصوص تئاتر سال گذشته تان که نهایتاً در مسابقات داخلی اجرا نشد بیشتر بر ایمان توضیح دهید.

یک تئاتر جدی و غم‌انگیز بود که از سه سکانس تشکیل می‌شد و هر سکانس دو بازیگر داشت. در منطقه رقابتی زیادی داشتیم ولی کار ما هم خیلی خوب بود. همین نمایش در مسابقات داخلی علامه طباطبایی اجازه اجرا پیدا نکرد.

■ دلیل این اتفاق چه بود؟

موضوع نمایش ما درباره یک مرز بین دو کشور خیالی بود. این دو کشور به دلیل مسائل پیش پا افتاده‌ای درگیر جنگ می‌شوند و حالا مرزبانان که روزی همکار بودند باید با هم بجنگند. سال‌ها بعد وقتی جنگ تمام می‌شود صمیمیت‌ها





آرشام لولوهری
پایه یازدهم
برتر آموزشی



امیرمحمد سیل سپهر
پایه یازدهم
برتر اخلاقی



امیرمحمد نامنی
پایه یازدهم
برتر فرهنگی

دبیرستان پسرانه دوره دوم علامه طباطبائی
واحد پاسداران



پرهام جاوری
پایه دهم
برتر آموزشی



علیرضا احمدیان فرد
پایه یازدهم
برتر آموزشی



محمدعلی نجفی
پایه دهم
برتر آموزشی

گفتگو با معلم کلاس سینما - رمان درباره سینما و داستان

دانش آموز باید فیلم خوب و بی ارزش را از هم تشخیص دهد



مانی ملایی / دانش آموز پایه دهم واحد پاسداران

سینما - رمان نام کلاسی است که در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ در دبیرستان دوره دوم علامه طباطبائی - واحد پاسداران برگزار می شود. این کلاس یکی از پرطرفدارترین رشته های کانون هنر بین دانش آموزان پاسدارانی است. پاسدارانی ها چهارشنبه ها در کلاس سینما - رمان، کتاب می خوانند و فیلم نقد می کنند. درباره این درس و جزئیات آن با «سجاد خانیان» معلم سینما - رمان واحد پاسداران گفتگو کردم. خانیان در این مصاحبه از رابطه سینما و ادبیات، فایده های نقد فیلم و برنامه کلاس خود می گوید.

■ **دانش آموزان واحد پاسداران استقبال خوبی از کلاس سینما - رمان کردند. به نظر شما دلیل این استقبال چیست؟**

انسان به ذات خود با قصه آشناست و به آن علاقه دارد. همه ما از کودکی با قصه های مختلف بزرگ شده ایم و این داستان ها را در ذهن خودمان تصویرسازی کرده ایم. سینما در واقع قصه را با تصویر به ما نشان می دهد. این هنر توانایی این را دارد که دنیا، تخیلات ما و حتی خود ما



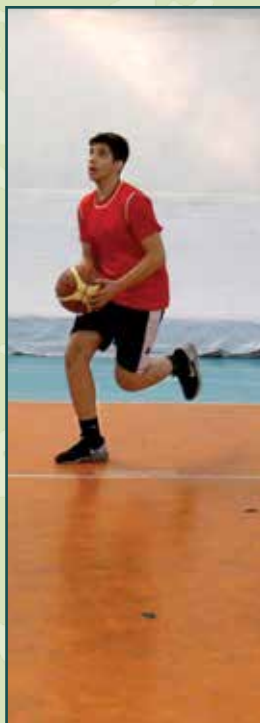
نوشته ای از «معراج عابد کریمی» یکی از اعضای تیم مستند ساز مدرسه
معلممان گفت زیادی در نقش فرو رفته ای!



به کوشش ابوالفضل نقی زاده
دانش آموز پایه دهم واحد پاسداران

بازیگر اصلی فیلم بودم و همزمان باید پیش چشم همه بچه ها نقش بازی می کردم و خنده ام نمی گرفت. کار سختی بود ولی موفق شدم. فیلم برداری با دوربین تلفن همراه و یک دوربین فیلمبرداری حرفه ای تر انجام شد. تدوین را هم با نرم افزار پریمیر انجام دادم. نتیجه کار برای خودمان راضی کننده بود. قرار شد انتهای سال تحصیلی فیلم کوتاه دیگری بسازیم ولی نشد. با تجربه ای که از کار اول کسب کردیم می توانستیم خاطره جالبی که بعد از ساخت این فیلم داشتم بر خورد بقیه دانش آموزان و بعضی ولی در این فیلم نقش کسی را داشتم که دیر به مدرسه می آید و از کلاس اخراج نشده بودم می شود. بعد از نمایش این فیلم برای بقیه دانش آموزان مدرسه، به دلیل شیطنت بعضی از دوستانم، یک بار از کلاس اخراج شدم. معلممان گفت: «زیادی در نقش فرو رفته ای!»

ایده ساخت یک فیلم کوتاه در مدرسه از ابتدای سال تحصیلی قبل با ما بود. همیشه فکر می کردم در دبیرستان دوره دوم واحد پاسداران این فضا و ظرفیت وجود دارد که بتوانم کارهای هنری را که دوست دارم در کنار درس خواندن انجام دهم. با چند نفر از همکلاسی هایم تصمیم گرفتیم ایده مان را عملی کنیم. ابتدا با آقای طوماری، مسئول فرهنگی مدرسه صحبت کردیم. تشویق و کمک های ایشان انگیزه و نیروی بیشتری به ما داد. باید موضوع فیلم مان را مشخص می کردیم تا بتوانیم مجوز ساختش را در مدرسه بگیریم. دقیقاً نمی دانستیم باید روی چه موضوعی کار کنیم. حدود ۲ هفته روی موضوعات متنوعی فکر کردیم. در نهایت به این نتیجه رسیدیم که قصه فیلم درباره خودمان باشد. یعنی درباره مشکلاتی که بعضی از همکلاسی هایمان داشتند: تنبلی و بی توجهی به درس. من و سه نفر از همکلاسی هایم هیچ تجربه ای از ساخت فیلم نداشتیم. تنها انگیزه ما علاقه به این کار بود. ساخت این فیلم حدود یک هفته از ما زمان گرفت. من



یادداشت «میثم خواجه‌لو» مشاور پایه دهم درباره ارتباط ورزش و درس

دو دلیل برای ورزش کردن در دبیرستان



به کوشش مهدی شالچی / دانش‌آموز پایه یازدهم

انرژی و کسب هیجان انتخاب می‌کنند. بازی‌های کامپیوتری از مهمترین این فعالیت‌ها است. متأسفانه رویکرد اشتباهی درمورد زمان استراحت در بسیاری از دانش‌آموزان وجود دارد. آن‌ها مدتی درس می‌خوانند و بعد برای استراحت کردن، بازی کامپیوتری انجام می‌دهند. انجام بازی‌های کامپیوتری به علت درگیر کردن مغز نه تنها موجب استراحت و آرامش نمی‌شود بلکه خستگی ذهن را بیشتر می‌کند. در این وضعیت نقش ورزش کردن بسیار مهم خواهد بود. ورزش بر خلاف این بازی‌ها ذهن را آزاد و یادگیری را تسهیل می‌کند.

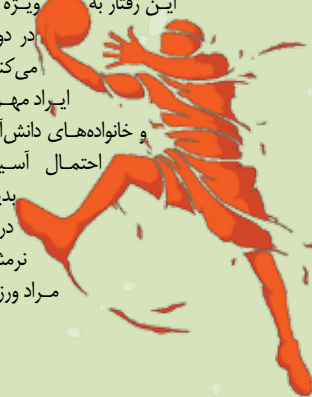
نکته اساسی در ورزش برای دانش‌آموزان دوره دوم دبیرستان این است که نباید رشته‌های انتخابی به شکلی باشد که موجب مصدومیت‌شان شود. چون در این صورت برنامه‌ریزی‌های درسی‌شان آسیب می‌بیند و این اتفاق باعث کسب نتایج ضعیف در امتحانات و آزمون‌ها خواهد شد. همچنین زمان‌های ورزش کردن باید هماهنگ با برنامه‌ریزی‌های درسی باشد تا مشکلی در درس خواندن ایجاد نکند. با رعایت این نکات می‌توان هم ورزش کرد و هم خوب درس خواند.

دانش‌آموزان در دوران دبیرستان به آن علاقه شدیدی پیدا می‌کنند. ورزش‌هایی مانند بدنسازی، فوتبال، بسکتبال و ورزش‌های رزمی. در این رشته‌ها احتمال آسیب دیدن بیش از رشته‌های دیگر وجود دارد.

ورزشی را انتخاب کنید که آسیب نزنند

هذر رفتن زمان و احتمال آسیب دیدن، از مهمترین دلایل منتقدان ورزش کردن دانش‌آموزان دبیرستان‌های دوره دوم است. از نظر این تعداد از اولیاء ورزش در این دوره باید به پیاده‌روی و شنای سبک محدود شود. اما بهتر است قبل از تصمیم‌گیری نهایه درباره ورزش کردن، به نیمه پر لیوان هم نگاهی بیندازیم. ورزش در دوران نوجوانی و جوانی از مهمترین فعالیت‌هایی است که می‌تواند اضطراب دانش‌آموزان را کاهش دهد. از طرفی فعالیت‌های بدنی اصولاً تمرکز افراد را تقویت می‌کند. به همین دو دلیل می‌توان نتیجه گرفت دانش‌آموزانی که ورزش می‌کنند نتیجه درسی را بهتر یاد می‌گیرند و برای امتحانات استرس کمتری دارند. از دیگر فایده‌های ورزش کردن برای نوجوانان، دور کردن آن‌ها از بازی‌های کامپیوتری است. دانش‌آموزان در این سن، متناسب با روحیه خود، برخی روش‌ها را برای تخلیه

با آغاز سال تحصیلی بعضی از والدین و معلمان مدارس این دغدغه را دارند که فعالیت‌های ورزشی دانش‌آموزان برنامه‌های درسی‌شان را تحت تأثیر قرار داده و تضعیف می‌کند. این تعداد از والدین سعی می‌کنند چنین فعالیت‌هایی را کنترل کرده و یا آن را کاهش دهند. آن‌ها اعتقاد دارند ورزش کردن زمان زیادی از اوقات بیکاری دانش‌آموز را به خود اختصاص می‌دهد و او عملاً وقت دیگری برای درس خواندن نخواهد داشت. این دیدگاه باعث می‌شود که اولیاء بعضی از دانش‌آموزان را وادار کنند تا ورزش را کنار بگذارند و در اوقات فراغت بیشتر به درس بپردازند. این رفتار به ویژه در خانواده‌هایی که فرزندشان در دوره دوم دبیرستان تحصیل می‌کند بیشتر مشاهده می‌شود. ایراد مهم دیگری که بعضی معلمان و خانواده‌های دانش‌آموزان به ورزش می‌گیرند، احتمال آسیب‌دیدن دانش‌آموز است. بدیهی است منظور از ورزش در این یادداشت، حرکات نرمشی و پیاده‌روی نیست بلکه مراد ورزش‌های سنگین است که





آرشام جولایی
پایه یازدهم
برتر آموزشی



امیرعلی معدنپور
پایه یازدهم
برتر آموزشی



سپهر صفایی زاده
پایه یازدهم
برتر آموزشی

دبیرستان پسرانه دوره دوم علامه طباطبائی
واحد شریعتی



ماهان توکلیان
پایه یازدهم
برتر آموزشی



محمدحسین نادعلی
پایه یازدهم
برتر آموزشی



مهدی شیوا
پایه یازدهم
برتر آموزشی

گزارش «هفت و نیم» از نظرات دانش آموزان واحد شریعتی درباره زنگ‌های ورزش رشته‌های پرطرفدار کدامند؟



سید امیر مسعود هاشمی - دانش آموز پایه یازدهم



چهار رشته ورزشی فوتبال، والیبال، بسکتبال و تیراندازی در زنگ‌های ورزش سال تحصیلی ۹۸-۹۷ برای فعالیت دانش آموزان دبیرستان دوره دوم علامه طباطبائی - واحد شریعتی در نظر گرفته شده است.

دانش آموزان واحد شریعتی چه نظری درباره زنگ‌های ورزش‌شان دارند؟ به کدام رشته‌ها بیشتر علاقه دارند؟ آیا استعدادهایشان با امکانات موجود در سالن‌ها تناسب دارد؟ برای پاسخ به این سوالات با چند نفر از دانش آموزان گفتگو کردیم.

احساس خلاء نمی‌کنم

«کیارش فراهانی» دانش آموز پایه دهم است. او در زنگ‌های ورزش فوتبال بازی می‌کند و امکانات موجود رضایت دارد. «رشته فوتبال در مدرسه ما طرفداران زیادی دارد. ما دوشنبه‌ها به سالن رازی

می‌رویم. فضای این سالن استاندارد است و هیچ مشکلی وجود ندارد.»

فراهانی به نحوه رفت و آمد خود و همکلاسی‌هایش به سالن رازی هم اشاره می‌کند: «رفت و آمد ما به سالن به وسیله سرویس انجام می‌گیرد. درست است که در مدرسه فضای ورزشی بزرگی نداریم ولی سرویس‌هایمان به موقع ما را به سالن می‌برند و می‌آورند، بنابراین خلاء احساس نمی‌کنم.»

تیراندازی برای تقویت تمرکز

رشته خاص ورزشی واحد شریعتی در سال تحصیلی ۹۸-۹۷، تیراندازی است. دانش آموزان برای یادگرفتن این رشته به سالن ورزشی محله زرگنده می‌روند و زیر نظر «محمد امامی» مربی معروف تیراندازی فعالیت می‌کنند. «دانیال صدقی افشار» یکی از این دانش آموزان است. او می‌گوید تیراندازی رشته‌ای

است که ذهن را تقویت می‌کند: «در تیراندازی هم جسم ورزشی می‌شود و هم اعصاب به خاطر تمرکز زیاد روی سیل، تقویت می‌شود. این ویژگی‌ها باعث شده تا دانش آموزان علاقه زیادی به این رشته داشته باشند.»

بعضی از دانش آموزان واحد شریعتی اما، نظر دیگری درباره رشته‌های پرطرفدار مدرسه دارند. بعضی بسکتبال و بعضی دیگر فوتبال را دوست دارند.

«محمد بهرامی» مربی فرهنگی واحد شریعتی درباره این موضوع به «هفت و نیم» می‌گوید: «دانش آموزان واحد شریعتی همه رشته‌ها را دوست دارند. زنگ‌های والیبال و بسکتبال همیشه پرطرفدار است و خیلی‌ها دوست دارند در این رشته‌ها شرکت کنند. ولی برای ما همه رشته‌ها مهم هستند و مربیان به صورت تخصصی در آن‌ها کار می‌کنند.»

توصیه‌های «مهدی نجفی» معلم ورزش به محصلان پایه دوازدهم

ورزش برای کنکوری‌ها



به کوشش سید سامان اندرزی نیا / دانش آموز پایه دهم

ورزش به طور خاص برای افرادی که ساعت‌های طولانی روی صندلی می‌نشینند اهمیت ویژه‌ای دارد. داوطلبان کنکور از جمله این افراد هستند.

کنکوری‌ها با نزدیک شدن به زمان امتحان، بیشتر و فشرده‌تر مطالعه می‌کنند تا نتایج بهتری کسب کنند. نشستن‌های طولانی مدت، خم شدن بر روی کتاب‌های درسی و نداشتن تحرک، در نهایت باعث ضعف جسمانی این دانش آموزان می‌شود. کشیدگی مفاصل و ایجاد نقاط دردناک در شانه‌ها، زانو‌ها، لگن و کمر مشکلاتی هستند که دانش آموزان به ویژه داوطلبان کنکور را تهدید می‌کند.

برای زنگ‌های ورزش کنکوری‌ها برنامه‌های خاصی وجود دارد. داوطلبان کنکور باید در روزهای باقی مانده تا آزمون‌های آزمایشی و امتحان اصلی، حرکات کششی را در طول روز، جزو برنامه‌هایشان قرار دهند.

کنکوری‌ها چطور ورزش کنند؟

انواع نرمش‌های کششی به دانش آموزان کنکوری توصیه می‌شود. این حرکات باعث

می‌شود که عضلات و مفاصل بعد از چند ساعت سکون، به حرکت درآمده و تغییر شکل دهند. حرکات کششی برای مفاصل شانه، کمر و گردن انجام می‌شود. چند حرکت ورزشی را می‌توانید اینجا بخوانید.

نرمش عضلات کمر

۱- روی زمین بنشینید. پای چپ را کشیده و پای راست را در شکم جمع کنید. دست چپ به زانو پای راست در قسمت خارجی آن تکیه دارد. بالا تنه و سر را آهسته و محتاطانه به طرف راست بچرخانید و دست راست را به عنوان تکیه‌گاه روی زمین قرار دهید.

۲- به پشت بخوابید و دست راست را کنار بدن دراز کنید. حالا پای راست را خم کرده و سعی کنید که زانوئ آن را از طرف چپ آهسته به زمین برسانید. دقت کنید که شانه‌ها کاملاً روی زمین باقی بمانند.

نرمش عضلات گردن

۱- در حالت ایستاده، سر را به پهلو متمایل کنید، بدون آنکه آن را بچرخانید دست‌ها را شل و آویزان کنید.

۲- در حالت نشسته، سر را به پهلو بچرخانید. چانه به طرف شانه قرار دارد.

کشش کامل بدن

۱- در حالت ایستاده، به طور متناوب یک دست را کاملاً به طرف بالا بکشید. مچ دست خم شده و کف دست به طرف بالا باشد.

۲- در حالت ایستاده، یک دست را از روی سر عبور داده و به پهلو ببرید و با دست دیگر آن را کمی به طرف خارج بکشید؛ بدون آنکه شانه بچرخد. این کشش را چند ثانیه ادامه دهید.

این تمرینات روزانه باید در سه نوبت انجام شود. هر کشش را بین ۶ تا ۲۰ ثانیه نگه دارید و هر نوبت، ۴ بار این کار را انجام دهید. نفس عمیق بکشید زیرا این امر باعث تشدید کشش در هنگام بازدم می‌شود.

دانش آموزان در کنار این کشش‌ها می‌بایست برنامه‌ای ۳۰ دقیقه‌ای از ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی، دوچرخه سواری و شنا برای خود قرار دهند.



توصیه‌هایی به والدین دانش‌آموزان ابتدایی

درباره اختلال «اضطراب جدایی» چه می‌دانید؟

| مرکز مشاوره «هفت و نیم» |

«اضطراب جدایی» یا separation anxiety disorder یک اختلال است که در آن فرد به علت جدایی از خانه یا افرادی که با آنها اتصال عاطفی قوی دارد، آن را تجربه می‌کند. این اختلال بیشتر در کودکان، بین سنین ۶-۷ ماهگی تا سه‌سالگی شایع است، هرچند ممکن است در کودکان بزرگتر، نوجوانان و بزرگسالان نیز بروز کند. «اضطراب جدایی» بخشی طبیعی از فرایند رشد است. اضطراب جدایی معمولاً نشان‌دهنده پیشرفت سالم در بلوغ شناختی کودک است و نباید یک مشکل رفتاری تلقی شود.

اضطراب پدیده‌ای است که در همه انسان‌ها وجود دارد. بروز اضطراب به اندازه خفیف تا حدی ضرورت دارد و اگر وجود نداشته باشد ممکن است برای فرد مشکل‌ساز شود. وجود اضطراب باعث می‌شود انسان‌ها از خود و دیگران مراقبت لازم را داشته باشند و بیشتر تلاش کنند تا مانع از پیامدهای منفی احتمالی شوند. کودکان نیز در دوران رشد و تکامل انواع متفاوتی از اضطراب را تجربه می‌کنند مانند ترس از موضوعات یا مکان‌های خاص (تاریکی، تنهایی، دزد، هیولا و...)، اضطراب از مواجه شدن با غریبه‌ها یا مکان‌های جدید، اضطراب از آسیب دیدن خود یا اطرافیان و... یکی از انواع شایع اضطراب در کودکان ترس از جداسازی از مراقب اصلی (معمولاً مادر) است. ورود به فضای جدید و مواجهه با افراد جدید می‌تواند برای کودکان مخاطره‌آمیز باشد. این احساس که حامی و مراقب همیشگی من (پدر و مادر) همراه من نیستند برای کودکان سخت به نظر می‌رسد. اضطراب جدایی، ارتباط عمیق و دقیقی با موضوع فرزندپروری (parenting) و سبک مواجهه والدین با فرزندانشان دارد.

کودکی که محدودیت را نچشیده به استقبال فضای تازه نمی‌رود!

معمولاً کودکانی که بیش از حد مورد توجه والدین بوده‌اند و یا تک‌فرزند هستند بیش از دیگران در معرض اختلال «اضطراب جدایی» هستند. این باور که من باید همه امکانات و شرایط رفاهی و امنیتی را برای فرزندم فراهم کنم و به قول معروف نگذارم آب در دل او تکان بخورد یکی از اشتباهات فاحش و شایع والدین در سبک‌های فرزندپروری است.

کودکی که بصورت افراطی مورد توجه است و هیچ‌گاه طعم محدودیت و محرومیت را نچشیده به استقبال فضاهای جدید و تازه نخواهد رفت. برای رفع این مشکل راه‌های مختلفی وجود دارد اما بهترین راه کدام است؟ بهترین راه مراجعه به یک متخصص است. کسی که فضای کودکان را بشناسد و به علوم تربیتی و روانشناسی و نوع مواجهه با این افراد آگاه باشد.

ماهنامه داخلی مجتمعه فرهنگی، آموزشی علامه طباطبائی
شماره سوم - آبان ۹۷



سوسک، تاریکی و امتحان؛ مترمان ردیف اول

هر اتفاق کوچکی در مدرسه یا در خانه می تواند باعث ایجاد ترس یا اضطراب در کودکان شود. مواردی که گاهی آنقدر پیش پا افتاده هستند که پدر و مادر هیچ وقت به فکر برطرف کردن آن عامل ترس و اضطراب نمی افتند. دانش آموزان نیاورانی در گفتگو با «هفت و نیم» خیلی راحت از چیزهایی که در خانه و مدرسه مضطربشان می کند سخن گفته اند.

آیین باقری - پایه پنجم



موقع همه امتحانات مثلاً امتحان جامع اضطراب می گیرم.

آرتین افشار - پایه پنجم



وقتی که امتحان داریم یا آقای همتی، آقای کاظمی و آقای هاشمی قرار است از ما سوال شفاهی بپرسند یا وقتی که مشق ننوشتیم، اضطراب می گیرم.

سروش یارندی - پایه چهارم



وقتی می خواهم در جمع صحبت کنم یا وقتی در مسابقات منطقه ای مثل شنا و فوتسال شرکت می کنم. یا موقعی که می خواهم چیز جدیدی یاد بگیرم و معلم را قبلاً ندیدم مضطرب می شوم. اما باید بگویم در مدرسه کمتر از بقیه جاها اضطراب دارم.

دانیال لواسانی - پیش دبستان



از تاریکی می ترسم چون وقتی تاریک است صداهایی می آید.

کیان واله - پایه اول



وقتی سوسک و شیر می بینم خیلی می ترسم

امیر حسین نظامی - پایه دوم



من در تابستان ۱۳۹۷ زمین خوردم و ابرویم به لبه میز برخورد کرد و بخیه خورد. از آن روز به بعد هر وقت یک چیزی زمین می افتد یا صدای بلند می شنوم مضطرب می شوم.

سیدامیرسام عربشاهی - پایه اول

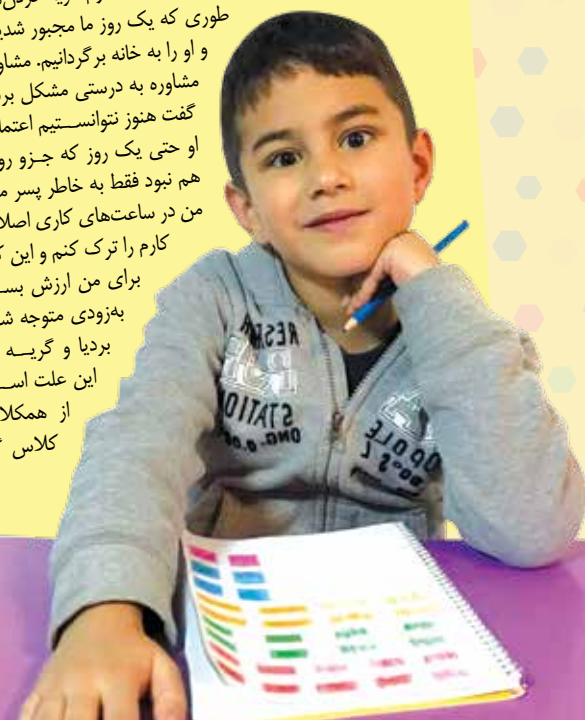


از اینکه نصف شب یک دفعه صدای بلندی بشنوم می ترسم.

«مریم نوریانی» مادر «بردیا کتانی» از تجربه حل شدن مشکل اضطراب فرزندش می گوید:

پسر مسئولیت گرفت، گریه هایش قطع شد

بردیا هفته اول مهر به خوبی با مدرسه رفتن ارتباط برقرار کرد. او رفتاری اجتماعی داشت و خوشحال بود. اما از هفته دوم گریه کردن هایش شروع شد به طوری که یک روز ما مجبور شدیم به مدرسه برویم و او را به خانه برگردانیم. مشاور مدرسه در جلسه مشاوره به درستی مشکل بردیا را متوجه شد و گفت هنوز نتوانستیم اعتماد او را جلب کنیم. او حتی یک روز که جزو روزهای کاریش هم نبود فقط به خاطر پسر من به مدرسه آمد. من در ساعت های کاری اصلاً نمی توانم محل کارم را ترک کنم و این کار مشاور مدرسه برای من ارزش بسیاری داشت. به زودی متوجه شدیم بی اعتمادی بردیا و گریه کردن هایش به این علت است که چند نفر از همکلاسی هایش سر کلاس گریه می کردند و می خواستند به خانه بروند. معلم بردیا خیلی خوب در عرض دو هفته شخصیت بردیا را شناخت و به او مسئولیت محول کرد. امروزه اکثر خانواده ها تک فرزند هستند و فرزندشان می خواهد در معرض توجه باشد. وقتی بردیا مسئولیت گرفت رفتارش عوض شد و احساس کرد بزرگ شده است. او در خانه مسئولیت هایی که انجام می دهد را تعریف می کند و خیلی خوشحال است. او از لحاظ عاطفی هم مورد توجه است به طوری که معلمش او را با لفظ پسر صدا می کند و این برای من بسیار اهمیت دارد. بچه ها در این سن گاهی مغرور و زورگو بار آمده اند و کارهای اشتباهی انجام می دهند. اما در مدرسه این صفات بچه ها را به خوبی کنترل می کنند. یک بار در کانال اطلاع رسانی مدرسه عکس بچه ها هنگام بازی کردن را دیدم و از بردیا پرسیدم که این بازی را انجام داده یا نه. او گفت که نوبت به او برای انجام این بازی نرسید. من تعجب کردم که چطور به راحتی قبول کرده که آن بازی را انجام ندهد. به او گفتم به مدرسه تلفن می زنم و می پرسم که چرا اجازه ندادند تو این بازی را انجام بدهی. اما او شدیداً مخالفت کرد و گفت که دوست ندارد این کار را انجام بدهم. بردیا بعد از چند روز که در مدرسه گریه می کرد حالا مدرسه را خیلی دوست دارد.



علامه‌ای‌های تهرانپارس در زنگ‌های تفریح چه می‌کنند؟

از وسطی و قایم باشک تا راه رفتن و کتاب خواندن

زنگ تفریح بخشی از برنامه روزانه مدارس است. دانش‌آموزان به ویژه در مقطع پیش‌دبستان و دبستان از این فرصت برای استراحت و کسب آرامش استفاده می‌کنند.

دانش‌آموزان پیش‌دبستان و دبستان دخترانه علامه طباطبائی - واحد تهرانپارس در زنگ‌های تفریح به حیاط مدرسه می‌آیند تا چند دقیقه‌ای استراحت کنند. بعضی از دختران تهرانپارسی با توپ بازی می‌کنند، بعضی راه می‌روند و با دوستان‌شان حرف می‌زنند و بعضی دیگر کتاب می‌خوانند و نقاشی می‌کشند. همه این فعالیت‌ها باعث می‌شود تا دانش‌آموزان با روحیه‌ای شاد در زنگ‌های بعدی در کلاس حاضر شوند. درباره جزئیات زنگ‌های تفریح واحد تهرانپارس، از چند دانش‌آموز این مدرسه پرسش‌هایی پرسیدیم. اکثر علامه‌ای‌های تهرانپارس در زنگ‌های تفریح بازی و جنب و جوش را ترجیح می‌دهند.

نوژا کحالی اصل - پایه پیش‌دبستان:

دوست دارم در زنگ‌های تفریح با بادکنک‌های رنگی بازی کنم. بادکنک‌ها را با کمک معلم پر از باد کنم و به حیاط ببرم تا حیاط مدرسه پر از بادکنک‌های رنگی قشنگ شود.



دیانا مژدارانی - پایه اول:

من در زنگ‌های تفریح در حیاط مدرسه راه می‌روم. دوست دارم هم‌مدرسه‌ای‌های بزرگترم در کنارم باشند و از من مراقبت کنند.



آریانا حدادپور - پایه دوم:

زنگ‌های تفریح، بهترین موقع برای بازی کردن است. من دوست دارم در زنگ‌های تفریح مان و سائل بازی داشته باشم تا با دوستانم بازی کنم. مثل عروسک و ماشین.



باران بهادری - پایه سوم:

من و دوستانم در زنگ‌های تفریح قایم باشک بازی می‌کنیم. این بازی هیجان زیادی دارد و ما از آن لذت می‌بریم.



آیرین فیض‌آبادی - پایه چهارم:

من دوست دارم در زنگ‌های تفریح با توپ بازی کنم. من و هم‌کلاسی‌هایم علاقه زیادی به بازی وسطی داریم و در زنگ‌های تفریح وسطی بازی می‌کنیم. بعضی وقت‌ها هم تیم درست کرده و با بقیه کلاس‌ها مسابقه والیبال می‌دهیم.



سارینا فتحی - پایه پنجم:

من در زنگ‌های تفریح کتاب می‌خوانم و نقاشی می‌کشم. وقتی به حیاط می‌آیم کتابم را با خودم می‌آورم و در گوشه‌ای بازی بچه‌ها را نگاه می‌کنم و داستان می‌خوانم. گاهی هم نقاشی می‌کشم.



زهرا زورمند - پایه ششم:

زنگ‌های تفریح به من خیلی خوش می‌گذرد چون با دوستانم لی لی بازی می‌کنیم.



الیکا نصری
پایه پنجمترانه خداداد
پایه ششمتیارا تسبیح‌گو
پایه سوم

آموزش نظم، نیاز به فضایی شاد و امن دارد

میثاق‌نامه‌ای برای دختران علامه‌ای



سیما حکمت / معاون واحد تهرانپارس

دبستان با ایجاد فضایی شاد، امن، سرزنده و صمیمی مهارت‌های مختلف را یاد می‌گیرند. به همین خاطر در رنگ‌های تفریح سرگرمی‌های متنوعی برای آن‌ها در نظر گرفته‌ایم. سرگرمی‌هایی مثل بازی‌های خلاق، بازی‌های نوستالژیک مانند عمو زنجیر باف، بازی‌های زبان انگلیسی، لی لی و مارپله، کتاب‌خوانی، داستان‌گویی، خاطره‌گویی و گل یا پوچ.

در کنار این بازی‌ها بسیاری از مفاهیم مورد نیاز دانش‌آموزان مثل انضباط، آموزش داده می‌شود. همچنین امسال در رنگ‌های صبحگاه و تفریح، با هدف حفظ آرامش و امنیت بازی‌های سالم و دور از خطر برای دانش‌آموزان برگزار می‌شود. واگذاری مسئولیت به دانش‌آموزان بزرگتر (ارشد)، پرورش حس مشارکت در آن‌ها، ایجاد روابط دوستی و مهربانی و مسئولیت‌پذیری میان دانش‌آموزان از جمله برنامه‌های واحد تهرانپارس در سال تحصیلی جاری با هدف آموزش مهارت‌های انضباطی به بچه‌ها است.

قاطعیت و مهربانی، صبر، حوصله و شکیبایی و استفاده از روش‌های مختلف برای ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان، از جمله روش‌های آموزشی آموزگاران برای تشویق شاگردان‌شان به رعایت نظم است. تدوین میثاق‌نامه انضباطی، برنامه مهم پیش‌دبستان و دبستان علامه طباطبایی - واحد تهرانپارس در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ است. این میثاق‌نامه توسط بخش فرهنگی و با مشورت کادر اجرایی مدرسه نوشته شده و توسط مدیریت واحد تهرانپارس به تایید رسیده است. احترام به معلمان و کادر اجرایی مدرسه، رعایت بهداشت فردی، مهربانی با همکلاسی‌ها، راست‌گویی و صداقت، پرهیز از شیطنت‌های بی‌هوده، شوخی‌های بی‌جا، درگیری کلامی و مسخره کردن یکدیگر از جمله بندهای این میثاق‌نامه انضباطی است.

برنامه‌هایی برای تقویت نظم

آموزش انضباط هم مانند بقیه مهارت‌های رفتاری نیاز به ایجاد انگیزه و فضایی شاد دارد. دانش‌آموزان مقطع

نظم و انضباط، ترتیب درست کارها، مرتب بودن، وقت‌شناسی و بسا برنامه کار کردن، ویژگی‌های رفتاری مهمی است که دانش‌آموزان در مقطع پیش‌دبستان و دبستان آن را می‌آموزند. نظم و انضباط می‌تواند طیف وسیعی از رفتارها را شامل شود. به عنوان مثال، نظم در خانه با نظم در محل کار متفاوت است، اگرچه اساس و پایه هر دو یکی است. در محیط مدرسه هم انضباط، شاید اصلی‌ترین ویژگی دانش‌آموزان برای پیشرفت در درس و اخلاق باشد.

نظم در مدرسه شامل نظم درون و بیرون از کلاس است. هر کدام از این وضعیت‌ها، مقررات خاص خودش را دارد. بخش اصلی ایجاد نظم در کلاس برعهده آموزگاران است که با روش‌های مدیریتی خود می‌توانند این مهارت را به دانش‌آموزان‌شان آموزش دهند.

خارج از کلاس، منظم بودن، با برنامه‌ها و رفتارهای متنوع تری به بچه‌ها یاد داده می‌شود. حضور همزمان

برگه‌های نظرسنجی توزیع کنید

ندا یوسف نظری / مادر دانش‌آموز دیانا یحییی مژدارانی

پیش‌دبستان و دبستان دخترانه علامه طباطبایی - واحد تهرانپارس اهمیت ویژه‌ای برای پرورش دانش‌آموزان، در کنار آموزش آن‌ها، قائل است. این موضوع را می‌توان در رنگ‌های تفریح و برنامه‌های فرهنگی این مدرسه به راحتی مشاهده کرد. انواع بازی و سرگرمی‌هایی که برای فرزندان ما در این مدرسه در نظر گرفته شده، آن‌ها را دخترانی اجتماعی و برون‌گرا پرورش می‌دهد.

گام‌های موثر واحد تهرانپارس در این راه، بر اساس سیاست‌هایی است که مدیریت مدرسه از روز نخست برای خانواده‌ها شرح داده‌اند. این مدرسه محلی امن، شاد و پرنشاط برای دانش‌آموزان است و برنامه‌های پرورشی انجام شده در آن، بر اساس همین سیاست کلی طراحی شده است.

اولیاء دانش‌آموزان هم وظایف متقابلی نسبت به مدرسه دارند. ارتباط صمیمی و دائمی بین خانواده‌ها، معلمان و مشاوران مدرسه باعث می‌شود تا نظرات اولیاء به گوش کادر اجرایی مدرسه برسد. در این حالت می‌توانیم با همکاری یکدیگر برنامه‌های مختلفی برای فرزندانمان ترتیب دهیم.

اغلب خانواده‌ها از ارتباط با مدرسه و بیان نظراتشان استقبال می‌کنند و آن را مفید می‌دانند. اما راه این ارتباط چیست؟ توزیع منظم برگه‌های نظرخواهی جهت انتقال نظرات اولیاء، از جمله طرح‌هایی است که ارتباط بین خانه و مدرسه را تسهیل می‌کند. اعتقاد دارم آموزش و پرورش فرزندانمان حرکتی جمعی است که موفقیت در آن با همکاری و همدلی مسئولان مدرسه، دانش‌آموزان و اولیاء انجام بدست می‌آید.

رویا کماسی
پایه چهارمزینب‌سادات محسنی
پایه دومسویل سلطان‌محمدی
پایه اول



گفت و گوی «هفت و نیم» با دانش آموزان واحد پاسداران درباره بازی هایی که در مدرسه انجام می دهند

معلم بازی، فروشگاه بازی، فوتبال و بازی های فکری

دارد و هم برای سلامتی مفید است. ما در مدرسه برای خودمان یک لیگ راه انداخته ایم و زنگ های تفریح و ورزش با هم مسابقه می دهیم. من واقعا فوتبال را دوست دارم و می خواهم در آینده فوتبالیست بزرگی بشوم.

پرهام هادی پایه چهارم



من بیشتر از همه بازی ها به «والیبال» علاقه دارم. در زنگ های ورزش با بعضی از دوستانم تیم تشکیل می دهیم و با هم والیبال بازی می کنیم. این رشته باعث می شود که قد ما بلندتر شود.

متین امیر احمدی پایه پنجم



من بازی های فکری را بیشتر از بقیه بازی ها دوست دارم. یکی از بازی هایی که در مدرسه انجام می دهیم بازی «۶ ضلعی» است. ابتدا یک بنر ۶ ضلعی روی زمین می گذاریم سپس ۱۰ مهره روی آن می اندازیم. مهره ها روی هر عددی افتاد آن را می نویسیم. هر دانش آموزی که اعداد بیشتری داشته باشد برنده این بازی می شود.

دانیال هادی پور پایه چهارم



من و همکلاسی هایم بیشتر از هر بازی به «گرگ به هوا» علاقه داریم. ابتدا با شماره، گرگ را انتخاب می کنیم. دست گرگ به هر دانش آموز بخورد او می سوزد و گرگ می شود. بچه ها برای اینکه گرگ نشوند باید از دستش فرار کنند و یا در ارتفاعی بالاتر از او بایستند.

ارژنگ درخشانی پایه پنجم



«فروشگاه بازی» بازی مورد علاقه ام در مدرسه است. در این بازی به من خیلی خوش می گذرد. صاحب مغازه جنس هایی برای فروش می گذارد و بقیه بچه ها با پول های کاغذی از او خرید می کنند. صاحب مغازه هم باید آن ها را بسته بندی کند و باقی مانده پول هر فرد را هم بدهد.

محمد امین شهپاری پایه پنجم



ما همیشه در حیاط مدرسه «فوتبال» بازی می کنیم. به نظرم فوتبال بهترین بازی است چون هم هیجان

بازی، اساس آموزش در پیش دبستان و دبستان علامه طباطبائی - واحد پاسداران است. بازی کردن محیطی شاد در مدرسه به وجود می آورد و این شادی، حس امنیت را به دانش آموزان هدیه می دهد. دانش آموز شاد، آماده یادگیری مطالب مختلف آموزشی و پرورشی است.

واحد پاسداران بر همین اساس، بازی های مختلفی را در طول سال تحصیلی برای دانش آموزانش در نظر گرفته است. بازی هایی که هم فکری و خلاقانه هستند و هم ورزشی و پرنشاط. اما دانش آموزان پاسدارانی چه بازی هایی را بیشتر از بقیه دوست دارند؟ برای فهمیدن این موضوع با چند دانش آموز صحبت کردیم.

محمد مهدی ایلخان پایه پنجم



بازی مورد علاقه من «معلم بازی» است. من همیشه به شغل معلمی علاقه داشتم و الان هم با دوستانم بازی معلم بودن را انجام می دهیم. با چند نفر از همکلاسی هایم کلاس درس تشکیل می دهیم و یکی از بچه ها معلم می شود. او باید به بقیه درس بدهد و از آن ها سوال بپرسد. هر کس بهتر درس بدهد برنده می شود.

اول بازی، دوم بازی، سوم بازی...



سعیده جعفری / مشاور واحد پاسداران



اشکان محمودیان
پایه اول



بنیامین دلجوی
پایه سوم



سید آرین خاتمی
پیش‌دبستان

در واحد پاسداران چه برنامه‌هایی داریم؟

من و همکارانم در واحد پاسداران سعی می‌کنیم با در نظر گرفتن شرایط سنی و رشدی هر مقطع تحصیلی، نیاز کودکان را به بازی و شادی مرتفع کنیم. در سنین پیش از دبستان و پایه‌های ابتدایی، بازی‌هایی که مهارت کلامی و قدرت تکلم را در کودک تقویت کند و بازی‌های جمعی که آداب اجتماعی و قانونمندی را آموزش دهد، مدنظر ماست. در پایه‌های بالاتر با حفظ جذابیت و هیجان بازی و توجه به خلاقیت و پویایی دانش‌آموزان، سعی می‌کنیم فعالیت‌ها را به سمت توانمندسازی شناختی آنها پیش ببریم تا با گذشت زمان بتوانیم جایگزین‌های مناسبی برای سرگرمی‌های الکترونیکی ارائه کنیم.

علاوه بر این، با انتخاب بازی‌هایی با عنوان تمرین گویندگی و مصاحبه، تقویت اعتماد بنفس و مقابله با کمروبی را در برخی از دانش‌آموزان هدف قرار داده‌ایم.

پر واضح است که بازی‌های پرهیجان مانند فوتبال‌های هفتگی، بولینگ و بسکتبال هم حضور ثابتی در بازی‌های پسران شاد و پرنرژی این واحد دارد. این بازی‌ها، انرژی بچه‌ها را آزاد می‌کند، مهارت‌های دیداری و حرکتی‌شان را افزایش می‌دهد و سرعت واکنش در آن‌ها را تقویت می‌کند.

۳- بازی‌های اجتماعی که در آن حضور همبازی اهمیت پیدا می‌کند. کودکان اصولا مشتاق چنین بازی‌های مشارکتی هستند.

رشد کودکان و ورود آن‌ها به اجتماع بزرگتر و شروع جدی تحصیل، هرگز از اهمیت نقش بازی کم نمی‌کند و در عوض رسالتی مهم بر دوش اولیای مدارس می‌گذارد. مدارس باید امکاناتی فراهم کنند که کودک با سرگرم شدن و انجام بازی‌های هدفمند، هم زندگی را در معنا و مفهوم واقعی خود درک کند و هم حضوری پرنگیزه در مدرسه داشته باشد. این بازی‌ها می‌بایست مبتنی بر خصوصیات رشدی و متناسب با مشغله‌ها و نوع زندگی امروزی کودکان باشند.

آنچه وظیفه مدرسه را در این زمینه با اهمیت‌تر می‌کند عواملی است که بر سر راه تربیت کودکان این نسل قرار دارد. عواملی مانند کمبود وقت، خستگی و بی‌حوصلگی والدین به دلیل فعالیت‌های اجتماعی، زندگی آپارتمان نشینی، تک فرزندی، حساسیت افراطی والدین نسبت به آینده و تربیت فرزند، محدود بودن روابط خانوادگی، خرید فراوان و نامناسب اسباب بازی‌ها و روی آوردن بیش از حد به تلویزیون و وسایل الکترونیکی.

بازی‌ها، نقش مهمی در رشد، یادگیری و بهره‌مندی کودکان دارند. زندگی از دید کودک، اول بازی است، دوم بازی است و سوم هم بازی است. بازی با خودش، با والدینش و با دوستان و همکلاسی‌هایش.

بر خلاف باور بیشتر مردم که بازی را تنها وسیله‌ای برای تخلیه انرژی مازاد بچه‌ها می‌دانند، کودک هنگام بازی قسمتی از نیروی بدنی و ذهنی خود را به کار می‌گیرد و از آن برای یاد گرفتن استفاده می‌کند. نباید این نکته را فراموش کرد که بازی، عملکردی هدفمند است که حتی اگر نتیجه‌ای نداشته باشد، کودک از آن لذت می‌برد.

به طور کلی می‌توان سه نوع بازی را نام برد که شناخت تناسب آن‌ها با سن کودک برای والدین و مربیان این حوزه مهم است:

۱- بازی‌های فردی که عمدتاً به نیت اکتشاف انجام می‌شوند. مانند کودکی که ساعت‌ها با ظروف آشپزخانه مشغول بازی است.

۲- بازی‌های موازی که در سنین پیش‌دبستان مشاهده می‌شود. مثال بارز این بازی، ماشین بازی دو کودک در کنار هم است در حالیکه تعاملی با هم ندارند و هر کس مشغول بازی خودش است.

یادداشتی از مادر «امیر علی مقسمی» درباره بازی‌های کودکان

نیاز اصلی بچه‌ها، بازی‌های مشارکتی است

| ستاره کریمی |

ساخت شخصیت کودکان هستند.

۲- کودکان تا پیش از رسیدن به سن مدرسه در خانه بازی‌های فکری و خلاقانه را تجربه می‌کنند. این بازی‌ها به رشد فکری‌شان کمک می‌کند و مهارت‌های رفتاری مختلفی را به آن‌ها یاد می‌دهد. این نوع بازی‌ها باید در مدرسه هم ادامه پیدا کند. بازی‌های فکری آثار مثبتی در درس دانش‌آموزان هم دارد و باعث می‌شود دروس اصلی را بهتر بیاموزد. بازی‌های فکری در کنار بازی‌های مشارکتی و حرکتی، باعث پرورش چند بعدی دانش‌آموزان می‌شوند. هدفی که مهمترین رویکرد واحد پاسداران تعریف شده است.

۳- ویژگی بارز دانش‌آموزان در سنین پایین، حرف شنوی آن‌ها از اولیای مدرسه است. کادر اجرایی واحد پاسداران می‌بایست از این امتیاز به بهترین شکل در جهت رشد و پویایی دانش‌آموزانشان استفاده کنند. برای دانش‌آموزان این مقطع، معلمان و کادر اجرایی مدرسه به عنوان مرجع فکری شناخته می‌شوند و هر حرف و رفتار آن‌ها توسط بچه‌ها به حافظه سپرده خواهد شد. این ویژگی می‌تواند در پرورش کودکانمان نقش مهمی داشته باشد. بسیاری از اصول اخلاقی و رفتاری بیش از آنکه از طرف خانواده به دانش‌آموزان آموخته شود از سمت مدرسه یاد داده می‌شود چون بچه‌ها در مقطع دبستان حرف شنوی کاملی از معلمان‌شان دارند.

توجه به این نکته وظیفه معلمان، مشاوران و کادر اجرایی واحد پاسداران را بیش از قبل مهم کرده است.

۱- دانش‌آموزان تا قبل از رسیدن به سن مدرسه در بازی‌های گروهی کم‌تجربه هستند. امروزه اکثر خانواده‌ها تعداد فرزندان کمی دارند و بچه‌ها مانند نسل گذشته در فضاهایی شلوغ رشد نمی‌کنند. این ویژگی باعث شده که تمرین کار گروهی، مسئولیت‌پذیری و رفتار در اجتماع، برای بخش زیادی از دانش‌آموزان اهمیت بیشتری پیدا کند. والدین واحد پاسداران امیدوار هستند بازی‌های مشارکتی در طول سال تحصیلی به طور جدی مد نظر کادر اجرایی مدرسه قرار گیرد. چنین بازی‌هایی

نیاز اصلی دانش‌آموزان در سنین پایین است زیرا شخصیت هر فرد در کودکی او ساخته می‌شود. بنابراین برای داشتن فردی اجتماعی که بتواند با اطرافیان خود ارتباط منطقی و مسئولانه برقرار کند باید از دوران دبستان به روابط او با اطرافیان توجه ویژه‌ای شود. در حقیقت بازی‌های مشارکتی و گروهی، قدم اول در



محمدپیرهام صادقی‌نژاد
پیش‌دبستان



نادر آریا
پایه اول



امیررضا کامیاب
پایه دوم

معلم‌ها چطور درس‌های ابتدایی را آموزش می‌دهند؟



مینا موسوی زاده - معلم پیش‌دبستان
محیط آموزش باید غنی از فرصت‌های یادگیری باشد و آموزش از طریق بازی انجام شود.



دنیا صالحی - معلم پایه اول
برای آموزش به کودک باید هوش برتر کودکان را بر اساس تئوری ۸ گانه گاردنر بشناسیم و با انتخاب شیوه مناسب تدریس مبتنی بر تفاوت‌های فردی، به آنها در یادگیری کمک کنیم.



زهره نوری - معلم پایه سوم
صبور بودن معلم شرط اساسی برای بالا رفتن یادگیری کودکان است. ایجاد محیط چالش برانگیز، یادگیری از راه تجربه و کشف و آزمایش و تکرار و تمرین، شروط اساسی یادگیری هستند.

شما در کلاس بازی می‌کنید، حرف می‌زنید، گوش می‌کنید و در نهایت یاد می‌گیرید. همه این مراحل به طور خودکار در ذهن‌تان اتفاق می‌افتد و باعث می‌شود که مطلب درسی را بیاموزید. اما یادگیری به این راحتی‌ها هم نیست. معلم‌ها برای یاد دادن یک مطلب به شما از انواع و اقسام روش‌های علمی و تجربی استفاده می‌کنند تا ذهن شما بیشترین بازدهی را داشته باشد. کوچکترین رفتار و گفتار معلمان و حتی چینش صندلی‌ها و رنگ دیوارها در یادگیری شما تاثیر دارد و همه این جزئیات با دقت انتخاب می‌شوند. اگر می‌خواهید بدانید معلم‌های شما از چه روش‌هایی استفاده و به چه نکاتی در کلاس توجه می‌کنند، حرف‌های آن‌ها را بخوانید.

منیژه قدمیاری - معلم پایه دوم



یادگیری زمانی بهتر صورت می‌گیرد که معلم خود را مثل دانش‌آموزان کودک فرض کند و قدم به دنیای تخیل آن‌ها بگذارد. محققان می‌گویند ذهن کودک تمایزی بین دنیای واقعیت و خیال قائل نیست و هر آنچه در دنیای تخیلی می‌بیند یا تصور می‌کند واقعی می‌پندارد. روش مناسب دیگر، تدریس مشارکتی برای درگیر کردن کودک با مسئله است.

پریوش جباری - معلم پایه چهارم



اضطراب، دشمن یادگیری است. محیط آموزشی باید به کودک آرامش بدهد تا کودک بتواند بیاموزد. ایجاد علاقه نسبت به موضوع تدریس و یادگیری مشارکتی از جمله عوامل مهم در آموزش هستند.





مهین دخت
صاحب جمع‌نیا
پایه سوم



مبینا آینه‌ساز
پایه چهارم



کیما نقش زن
پایه چهارم



گفت‌وگو با دانش‌آموزان درباره یادگیری بهتر درس‌ها

بی حوصله نباشیم درس را یاد می‌گیریم!



مبینا آینه‌ساز / دانش‌آموز پایه چهارم

از بعضی هم کلاسی‌هایم دو سوال پرسیدم. می‌خواستم بدانم چطور و در چه زمان‌هایی درس را بهتر یاد می‌گیرند. اسم هر کس را قبل از جواب‌هایش نوشتم.

■ بچه‌ها، خانم معلم چه نکاتی رو رعایت کنه باعث می‌شه تا شما درس را بهتر یاد بگیرید؟
مبینا ابوفاضلی - پایه چهارم: اگه معلم خوب درس بده ما درس رو خوب یاد می‌گیریم.
ارشیدا جوکار - پایه دوم: اگر مشق بنویسیم و توی کلاس هم بی حوصله نباشیم درس رو بهتر

یاد می‌گیریم.
لیانا گل محمدی - پایه دوم: به نظرم معلم باید درس‌ها رو همراه با بازی بگه. وقت هم باید داشته باشه.

■ چه زمانی درس رو بهتر یاد نمی‌گیرید؟
ارشیدا جوکار - پایه دوم: اگر معلم خوب درس نده.
لیانا گل محمدی - پایه دوم: اگر تنبلی کنیم یا تمرین نکنیم.

نظرخواهی «هفت و نیم» از دختران تجریش درباره اعداد، رنگ‌ها و حروف مورد علاقه‌شان

حروف، اعداد و رنگ‌ها را دوست دارم چون....

بلدم تا ۱۰۰ بگم و بنویسم.

از برخی دانش‌آموزان پیش‌دبستان و دبستان علامه طباطبائی - واحد تجریش پرسیده‌ایم کدام اعداد، حروف و رنگ‌ها را دوست دارند و چرا؟ پاسخ‌های جالبی داده‌اند:

■ بچه‌ها؛ چه رنگ‌هایی را دوست دارید؟
شایلین قاسمی - پایه چهارم: رنگ آبی را دوست دارم چون رنگ آسمان است.
زهرا نادری - پایه سوم: رنگ سفید را دوست دارم چون رنگ گل مورد علاقه من یعنی رز سفید است.
مهین دخت صاحب جمع‌نیا - پایه سوم: رنگ قرمز را دوست دارم چون برای من رنگ دوستی و صلح است!
هستی نعمتی - پایه سوم: رنگ بنفش را دوست دارم چون رنگ گل‌هاست.
اسما میر ابوطالبی - پایه سوم: رنگ آبی را دوست دارم چون از بقیه رنگ‌ها قشنگ‌تر است.
ملینا سادات مرتضایی - پایه سوم: رنگ صورتی را دوست دارم چون خیلی زیباست.

■ بچه‌ها؛ چه حرفی را دوست دارید؟
کیما نقش زن - پایه چهارم: حرف «شین» را دوست دارم چون اول اسم مادر و خواهرم است.
مبینا ابوفاضلی - پایه چهارم: حرف «الف» را دوست دارم چون اولین حرفی است که آموختم.
آتريا آقایی - پایه چهارم: حرف «الف» را دوست دارم چون اول اسم و فامیل من با این حرف شروع می‌شود.

■ بچه‌ها؛ چه عددهایی را دوست دارید؟
آیلین یزدانی - پایه اول من عدد ۸ را دوست دارم چون خوشگل است.
آوا ریزی - پایه اول: عدد ۱ رو دوست دارم چون دوست دارم یک‌ساله باشم و همش پیش مامانم باشم.
ارشیدا جوکار - پایه دوم: عدد ۱۰۰ رو دوست دارم چون



خانواده بزرگ علامه‌ای‌ها ۲۵ ساله شد

ماهنامه داخلی مجتبع فرهنگی، آموزشی علامه طباطبائی
شماره سوم - آبان ۹۷



حاج حسن توفیق حق: ما خودمان را مدیون مردم می دانیم

«حاج حسن توفیق حق، در تشریح روند تاسیس و توسعه مجتمع علامه طباطبائی، از سال ۱۳۷۲ تا سال ۱۳۹۷، می گوید: «پشت میز کارم در هیات مرکزی گزینش وزارت آموزش و پرورش نشسته بودم. یکی از همکاران هیات تحقیق، آرام صدایم کرد. هنوز طنین صدایش در گوشم زنگ می زند: آقای توفیق حق، با نگاهی که به تربیت نیروی انسانی دارید می خواهم پیشنهاد کنم تا مدارس غیر دولتی تاسیس کنید.» عضو هیات مؤسس مجتمع با بیان این سخنان افزود: «خاطرم هست که با ۷۰۰ هزار تومان سرمایه اولیه، نخستین مدرسه مجتمع فرهنگی، آموزشی علامه طباطبائی را راه اندازی کردیم. این مدرسه در مقطع راهنمایی شکل گرفت و امروزه به نام واحد میرداماد شناخته می شود.»

عضو هیات مؤسس مجتمع علامه طباطبائی با اشاره به بیش از ۳ هزار نفری که هم اکنون بعنوان دانش آموز، معلم و کادر اجرایی در دوازده مدرسه و ستاد مجتمع، عضو خانواده بزرگ علامه طباطبائی هستند افزود: «مجتمع با افزایش ظرفیت های مختلف علمی، فرهنگی، تربیتی، هنری، پژوهشی و ورزشی به مرور توسعه یافت. دانش آموزانش در دانشگاه های خوب کشور پذیرفته و در المپیادهای مختلف برگزیده شدند.

وی خطاب به خانواده بزرگ علامه ای ها گفت: «ما همچنان به توسعه کیفی مدارس تحت نظرمان متعهد خواهیم ماند و توسعه کمی را در حد ضرورت و بر اساس علاقه و استقبال مردم پیش خواهیم برد. ما خودمان را مدیون مردم می دانیم.»

تشریح عوامل موفقیت مجتمع علامه طباطبائی

«یاسر توفیق حق»، مدیرعامل موسسه علامه طباطبائی، در سخنرانی اش در جشن ۲۵ سالگی مجتمع علامه طباطبائی گفت: «من به عنوان کسی که ۱۵ سال سابقه کار در مجتمع دارم، دلایل موفقیت مجتمع را در چند نکته خلاصه می کنم. اولین مورد اجماع بر یک هدف ارزشمند اجتماعی منطبق با هنجارهای جامعه یعنی تعلیم و تربیت نسل جوان است.» او دومین مورد از عوامل پایداری موفقیت مجتمع را افزایش مستمر سطح کیفی فعالیت ها دانست و افزود: «توجه ویژه به بحث آموزش از دیگر عوامل موفقیت مجتمع است. البته باید تاکید کنم که آموزش بهانه ای است برای جذب اولیا و دانش آموزان که کار فرهنگی انجام دهیم.»

مدیرعامل موسسه علامه طباطبائی، شایسته گزینی را یکی دیگر از عوامل موفقیت مجتمع علامه طباطبائی ذکر کرد و آن را از ویژگی های همه موسسات خصوصی موفق دانست. اولویت دادن به مسائل آموزشی، فرهنگی و تربیتی نسبت به مسائل مالی عامل دیگری بود که یاسر توفیق حق، از آن بعنوان یکی از عوامل موفقیت مجتمع نام برد: «من در این چند سال که در مجتمع فعالیت کردم هیچ گاه ندیدم که مسائل مالی در اولویت اول باشد.»

یاسر توفیق حق، شاه کلید موفقیت های مجتمع را رویکرد

اخلاق مدارانه به همه موضوعات اعلام و تاکید کرد: «هیات مؤسس مجتمع همواره تلاش کرده اند اخلاق را قربانی هیچ دستاورد و موفقیتی نکنند.» او تاکید کرد که مجتمع علامه طباطبائی برای ادامه روند موفق فعلی به این نقاط مثبت تکیه کرده و آنها را تقویت خواهد کرد.

مدیرعامل موسسه: رشد کیفی مجتمع اولویت ۵ سال آینده است

یاسر توفیق حق، مدیرعامل موسسه علامه طباطبائی در بخش دیگری از سخنانش در جشن «ربع قرن» فعالیت مجتمع گفت: «هدف گذاری مجتمع علامه طباطبائی در ابتدای کار این بود که به لحاظ آموزشی جزو برترین های شهر تهران باشد. خوشبختانه در این ۲۵ سال، ارتقا کیفیت آموزش، مجتمع را به نقطه ارزشمندی رسانده که وقتی به فعالیتش نگاه می کنیم متوجه می شویم که از تاثیرگذارترین مجموعه ها در آموزش کشور بوده و هست.»

یاسر توفیق حق با اشاره به بزرگی مجتمع و حضور حدود ۳۰۰۰ دانش آموز، معلم و پرسنل در مدارس دوازده گانه علامه طباطبائی و حوزه ستادی مجتمع ادامه داد: «از سال ۹۲ تا به امروز سعی کردیم مجتمع را توانمند در بخش کمی و کیفی توسعه دهیم به همین خاطر مجتمع علامه طباطبائی به لحاظ تعداد مدارس، تعداد دانش آموزان و تعداد همکاران رشد چشمگیری داشته است.»

او توجه جدی به رشد کیفی فعالیت های مجتمع را از اهداف اصلی پنج ساله پیش رو دانست: «ما در دوره ۵ ساله پیش رو، توسعه کیفی را در اولویت اول قرار خواهیم داد. من به آینده مجتمع بسیار خوش بین و امیدوار هستم چون مسیری که پیش رو داریم سخت تر از مسیری که طی کرده ایم نیست. ریشه های این درخت تنومند اجازه نمی دهد که تندبادها به آن آسیبی وارد کنند.»

یاسر توفیق حق، مدیرعامل موسسه علامه طباطبائی از حاج حسن توفیق حق که همواره نگاه حمایتی به موسسه داشته اند، تشکر کرد و گفت: «ایشان پدر معنوی مجتمع علامه طباطبائی هستند و حضورشان برای ما مغتنم است.»

پرسش و پاسخ خودمانی در جمع علامه ای ها

پس از سخنان مدیرعامل موسسه علامه طباطبائی، فیلم کوتاه ۲۵ سالگی مجتمع پخش شد. در این فیلم کوتاه، دانش آموزان، کادر اجرایی و مدیران مدارس در مورد ویژگی های مدارس علامه طباطبائی، عوامل موفقیت مجتمع در ۲۵ سال گذشته و انتظاراتشان صحبت کردند.

پرسش های خودمانی و پاسخ های همکاران با سابقه مجتمع، بخش جذاب جشن «ربع قرن» فعالیت مجتمع علامه طباطبائی بود. در این بخش تعدادی از همکاران مجتمع به سوالات چالشی مجری مراسم پاسخ دادند. در انتهای جشن که همزمان با میلاد امام محمدباقر (ع) برگزار شد، مراسم آتش بازی در حیاط دبیرستان دوره اول علامه طباطبائی - واحد آشناسان برگزار و هدایایی به رسم یادبود به شرکت کنندگان در این جشن اهدا شد.



اختلاف خانواده‌ها و رانندگان در مورد ساعت حضور، راننده، را حل کرده‌ایم

بسیاری از دانش‌آموزان هر روز مسافت خانه و مدرسه‌شان را با سرویس طی می‌کنند. انتخاب سرویس مناسب، مرتب و مطمئن، با رانندگانی قابل اعتماد خواسته همه پدرها و مادرهایی است که فرزندانشان با سرویس به مدرسه می‌روند.

«پانیذ تاکسی مهر»، شرکت بزرگی است که سالهاست بصورت تخصصی، خدمات سرویس مدرسه ارائه می‌کند. مدیرعامل این شرکت با مکانیزمی حرفه‌ای و نظارت‌های مستمر، از سال ۱۳۸۴ سرویس رفت و آمد دانش‌آموزان تعدادی از واحدهای مجتمع فرهنگی، آموزشی علامه طباطبائی را تحت پوشش دارد. «عباس چای‌بخش» مدیرعامل «پانیذ تاکسی مهر»، یک کارآفرین موفق است. او با ۳۰ خودرو کارش را شروع کرده و حالا مسئولیت بیش از ۵ هزار خودرو را بر عهده دارد: «حفظ کیفیت فعالیت‌ها علی‌رغم شرایط اقتصادی کنونی مهمترین هدف مجموعه تحت مدیریتم است.» عباس چای‌بخش، هم اکنون رئیس انجمن صنفی شرکت‌های خصوصی تاکسیرانی تهران است.

ماهنامه داخلی مجتمع فرهنگی، آموزشی علامه طباطبائی
شماره سوم - آبان ۹۷



۳۲



■ آقای چای‌بخش، کارآفرینی برای بیش از ۵ هزار نفر در شرایط سخت اقتصادی فعلی چه مشکلاتی دارد؟

- درست است که امروز مسئولیت بیش از ۵ هزار خودرو را بر عهده دارم اما باید بگویم که من کارم را با حدود ۳۰ خودرو شروع کردم. سختی‌های زیادی را پشت سر گذاشتیم تا به اینجا رسیدیم. بدیهی است که با بزرگ‌تر شدن هر فعالیتی هم، مسئولیت‌ها و مشکلات آن بیشتر می‌شود. در حال حاضر بیش از ۸۰ نفر پرسنل اداری و ۵ هزار راننده در شرکت «پانیذ تاکسی مهر»، فعالیت می‌کنند. از این تعداد مسئولیت مستقیم ۲ هزار خودرو با شرکت است. سه هزار خودرو هم تحت پوشش و با مسئولیت «پانیذ تاکسی مهر» کار می‌کنند. امروز شرکت «پانیذ تاکسی مهر» جزو ۱۸ شرکت اصلی تاکسیرانی تهران است و تنها شرکت تاکسیرانی است که در استان‌های دیگر از جمله استان البرز و استان گیلان فعالیت دارد. اما سخت‌ترین مرحله برای ما، حفظ و رشد جایگاه‌مان در بین مدارس و خانواده‌ها با وجود شرایط اقتصادی فعلی است. دغدغه دیگر من این است که همه کارکنان و رانندگان ما بتوانند به فعالیتشان ادامه دهند و مجبور به تعدیل نشویم.

■ شما چطور راننده‌ها را برای سرویس مدرسه انتخاب می‌کنید. چه معیارها و

مکانیزمی برای این مهم طراحی کرده‌اید؟ تا چند سال قبل برای انتخاب راننده‌هایمان ۷ مرحله آموزشی داشتیم. از پوشش آن‌ها تا نوع خودرو و نحوه رانندگی و روابط عمومی‌شان، همه ملاک‌های مهمی در انتخاب ما بودند. اما مدتی است که قوانین جدید شرایط را متفاوت کرده است. امروز دانشکده‌هایی مسئول صدور مجوز به رانندگان تاکسی شده‌اند که گاهی با برگزاری حداقل ۴ ساعت کلاس، مجوزها را صادر می‌کنند. با این وجود ما در شرکت «پانیذ تاکسی مهر» سعی می‌کنیم همچنان ملاک‌های اخلاقی و حرفه‌ای مختلفی را برای انتخاب راننده‌هایمان در نظر بگیریم.

■ طراحی نرم افزار «آکو پانیذ تاکسی مهر» توسط شرکت شما، نوآوری ویژه‌ای در بخش حمل و نقل دانش‌آموزی است. لطفا کمی درباره این نرم افزار توضیح دهید.

نرم افزار طراحی شده دارای ویژگی‌های منحصر به فردی است. اطلاع‌رسانی به خانواده‌ها درخصوص ساعت ورود و خروج دانش‌آموزان به سرویس مدرسه و رصد آنلاین مکان دقیق سرویس، از مهمترین خصوصیات این نرم افزار است. با این نرم افزار اختلاف همیشگی خانواده‌ها و رانندگان برای ساعت حضور راننده درب منزل و جلو مدرسه را حل کرده‌ایم. چون ساعت دقیق ورود هر دانش‌آموز به سرویس ثبت می‌شود و قابل پیگیری است.

چگونه می‌توانید حامی مالی «هفت و نیم» شوید

همزمان محصول تولیدی یا خدماتی که در نشریه معرفی می‌کنید پیش چشم حدود ۳۰۰۰ خانواده علامه‌ای قرار می‌گیرد که می‌توانند به جمع مشتریان وفادارتان اضافه شوند.

از آقای «عباس چای‌بخش»، مدیرعامل محترم «شرکت پانیذ تاکسی مهر» به‌عنوان کارآفرینی که در این کار فرهنگی مشارکت کردند تشکر می‌کنیم.

اطلاع‌رسانی تماس بگیرید.

با حمایت شما برای تامین هزینه‌های کاغذ و چاپ یک شماره مجله، دانش‌آموزان امکان می‌یابند تا خوب دیدن، جستجوی دقیق، درست تحلیل کردن و فاخر نوشتن را در تحریریه‌های دوازده‌گانه علامه‌طباطبائی (در هر مدرسه یک تحریریه) تمرین کنند و مطالبشان را به دست خانواده‌ها و دیگر همکلاسی‌هایشان برسانند.

اولیاء محترم؛

اگر فرزندتان در مدارس علامه‌طباطبائی تحصیل می‌کند و مایلید از حرکت فرهنگی دانش‌آموزان برای انتشار ماهنامه «هفت و نیم» حمایت مالی کنید و همزمان می‌خواهید شغل، خدمات یا محصولات تولیدی‌تان را به خانواده بزرگ علامه‌ای‌ها معرفی فرمایید، از شما دعوت می‌کنیم تا با شماره ۸۸۹۸۳۸۸۱ و یا با آیدی @ertebatat_allameh در کانال‌ها یا

پانیذ تاکسی مهر



«پانیذ تاکسی مهر» شرکتی است با قدمت بیش از ۲۵ سال که به عنوان اولین نظام حمل و نقل VIP و هوشمند کشور با کادری مجرب و تخصصی فعالیت می کند.

ACO PANIZ CO. WITH 25 YEARS OF EXPERIENCE IN SCHOOL AND CORPORATION TRANSPORTATION OFFERING THE NEXT STEP IN TRANSPORTATION NATIONWIDE. VIP IS OUR WAY FOR PARENTS AND PEOPLE OF ALL KIND



@acopaniztaxibot

کانال فضای مجازی

تلفن تماس ۰۲۱-۴۷۸۵

۳- اهداف راننده خانواده

- انتخاب راننده
- انتخاب خودرو
- آماده به خدمت بدون حضور خانواده یا به همراه اعضا خانواده
- امنیت و آرامش
- هوشمند جهت رصد و نظارت خانواده
- آکو زیر مجموعه‌ای از شرکت «پانیذ تاکسی مهر» است که برای کیفیت، رفاه و آرامش اولیاء و ارتقا امنیت اجتماعی دانش آموزان، برنامه‌ریزی هدفمند با رویکرد مشتری مداری را سرلوحه اهداف خود قرار داده است.
- امید است در پرتو عنایات خداوند متعال بتوانیم گام‌های موثری برای ارتقاء سطح خدمات‌رسانی به شهروندان محترم برداریم.

۱- اهداف سرویس‌های vip آکو

- سرویس‌های تک سرنشین
- انتخاب جنسیت راننده توسط سفارش دهنده
- انتخاب نوع خودرو توسط سفارش دهنده
- نیاز مشتری با توجه به موارد خاص (خرید، تغییر آدرس و ...)

۲- اهداف سرویس‌های خصوصی آکو

- اقتصادی‌تر نسبت به سرویس‌های VIP
- جلوگیری از اتلاف زمان نسبت به سرویس‌های گروهی
- حق انتخاب راننده توسط سفارش دهنده
- حق انتخاب نوع خودرو توسط سفارش دهنده



طرح ویژه دانش‌آموزی «قبض من»

علامه‌ای‌های عزیز؛

آیا می‌دانید با شرکت در طرح ویژه دانش‌آموزی «قبض من» می‌توانید:

- هر ماه از مصرف برق یا گاز خانه خود با خبر شوید.
- در کاهش مصرف انرژی کشور نقش‌آفرین باشید.
- خلاقیت و ابتکارتان را برای پایین آوردن هزینه‌های خانواده‌تان بکار گیرید.
- ۲ نمره تشویقی در درس علوم (ابتدایی و متوسطه دوره اول) یا مطالعات اجتماعی (متوسطه دوره اول) یا انسان و محیط زیست (متوسطه دوره دوم) در کارنامه پایان سال دریافت کنید.

برای مشارکت در طرح ویژه دانش‌آموزی «قبض من» کافی است کپی قبض برق یا گاز دوره شهریور خانه خود را به مشاور مدرسه تحویل دهید و هر ماه که قبض جدید گرفتید این کار را تکرار کنید. مشاور پایه‌های تحصیلی، درصد کاهش بهای برق یا گاز منزلتان را هر ماه محاسبه و در جدولی درج می‌کند. با توجه به این‌که موضوع صرفه‌جویی در انرژی از مباحث مرتبط با دروس «علوم»، «مطالعات اجتماعی» و «انسان و محیط زیست» است در انتهای سال تحصیلی به ۱۰ درصد از نفرات برتر هر پایه حداکثر تا ۲ نمره بصورت تشویقی در دروس فوق ارفاق خواهد شد. در پایان هر دوره نیز ۱۰ درصد افرادی که بهترین عملکرد را در کاهش هزینه‌های خانواده و مصرف انرژی داشته باشند از طریق سایت مجتمع علامه طباطبائی معرفی می‌شوند.

برای کاهش مبلغ قبض‌های برق و گاز خانه خود از روش‌های خلاقانه استفاده کنید

معاونت آموزش مجتمع فرهنگی، آموزشی علامه طباطبائی