

نرم نرمک می‌رسد اینک بهار خوش به حال روزگار



دارا امانی
مدیر دبیرستان دوره اول علامه طباطبایی
واحد پاسداران

که از نظر روانشناسی بسیار مهم است. در پنجشنبه آخر سال به دیار درگذشتگان و شهیدان قدم می‌گذاریم و از نقش آنان در زندگی‌مان یاد کرده و خاطراتشان را زنده نگه می‌داریم. سین‌های موجود در سفره هفت سین، شامل باورها، حیات و سلامت است و جمع شدن خانواده دور یکدیگر، وحدت، همدلی، نظم و در نهایت ثبات خانواده را به همراه دارد. سفر در تعطیلات نوروزی آگاهی افراد نسبت به آداب، سنت‌ها و سبک زندگی سایر اقوام کشورمان را افزایش می‌دهد و تجربه‌مان را بیشتر می‌کند. مزین شدن این ایام به نام جمهوری اسلامی بر گرمی و شادابی روزهای نوروزی می‌افزاید.

در روز سیزدهم فروردین، که روز طبیعت نام دارد، خانواده‌ها دسته جمعی به دشت و صحرا می‌روند و با بازی‌های گروهی، خوردن غذا و تنقلات ساعات خوشی در کنار هم خواهند داشت. این روز خوش با احترام به طبیعت و نگهداری محیط زیست زیباتر برگزار می‌شود. پیام کلی این‌ها و سنت‌های نوروزی برای همه ما در این بیت نهفته است:

«بیا تا قدر یکدیگر بدانیم / که تا ناگه ز یکدیگر نمایم»

عیدتان مبارک و دلتان شاد.

به نام یکتای بهار آفرین، پیشاپیش فرا رسیدن سال ۱۳۹۸ خورشیدی را خدمت خانواده بزرگ علامه طباطبایی تبریک عرض کرده و از خداوند متعال هر آنچه حکمت و تقدیر خوب است برای این مجموعه خواستارم.

با نگاهی عمیق‌تر به آیین‌های گذشته ایران زمین، اهمیت پاسداشت آن‌ها برای ما روشن‌تر می‌شود. تدارک برای رسیدن نوروز، پویایی و شادابی را به جامعه هدیه می‌دهد. پوشیدن لباس تمیز و داشتن موی آراسته، زیبایی‌های زندگی را برابمان به ارمغان می‌آورد و خریدهای شب عید باعث رونق اقتصادی و کسب و کار در جامعه و در کنار هم بودن والدین و فرزندان خواهد شد. نتیجه این اتفاق، تقویت مهر و محبت درون خانواده است. مراسم خانوادگی چهارشنبه‌سوری، گرما و انس و الفت را بین خانواده به وجود می‌آورد. این جشن در حقیقت برای دور ریختن و سوزاندن کینه‌ها و کدورت‌ها است. قاشق‌زنی، با ایستادن در مقابل هفت خانه، حرکتی ارتباطی است که آگاهی از احوالات همسایگان را گوشزد می‌کند. صلح و دید و بازدیدهای عید، که از توصیه‌های دین مبین اسلام است، باعث پایان قهر و کینه و آغاز آشتی و دوستی می‌شود. عیدی دادن، ارتباط عاطفی بین کوچکترها و بزرگترهای خانواده را تقویت می‌کند و خاطره فراموش نشدنی برای کودک و نوجوان به وجود می‌آورد. امری

قلب‌ها کوک می‌شود



یعقوب امانی
مسئول آموزشی واحد پاسداران

با برگزاری آزمون‌های نوبت اول، آزمون جامع دی ماه و برگزاری اردوها و مسابقات مختلف فرهنگی، آموزشی و ورزشی، بوی بهار در مدارس علامه طباطبایی می‌پیچد، قلب‌ها کوک می‌شود و دانش‌آموزان با انرژی بیشتری به نیمسال دوم تحصیلی قدم می‌گذارند.

در این نیمسال درس‌ها حجم بیشتری دارند و زمان تدریس و مطالعه کمی محدودتر از نیمسال اول تحصیلی است.

به همین دلیل نیمسال دوم تحصیلی در دبیرستان دوره اول علامه طباطبایی - واحد پاسداران با برنامه‌ریزی ویژه‌ای آغاز می‌شود.

در پایه هفتم، هشتم و نهم عمق مطالب درسی بیشتر شده و برنامه‌ریزی‌ها بر تسلط و تثبیت موضوعات استوار می‌شود. برگزاری آزمون‌های مختلف به صورت تستی، تشریحی و مبحثی در نیمسال دوم، برای رسیدن به اهداف گفته شده در دبیرستان دوره اول علامه طباطبایی - واحد پاسداران صورت می‌گیرد. با این آزمون‌ها به دانش‌آموزان مدیریت زمان، کنترل ذهن، دقت، تمرکز، سرعت و... را یاد می‌دهیم.

با انجام این برنامه‌ها تا قبل از آغاز سال ۹۸ خورشیدی، امیدواریم که سال آینده برای همه دانش‌آموزانمان در واحد پاسداران «حول حالنا الی احسن الحال» میسر شود.

نوجوانی، تولد دوم است



ابراهیم زارع
مسئول فرهنگی واحد پاسداران

دانش‌آموزان دبیرستان‌های دوره اول، با گذر از کودکی وارد مرحله نوجوانی می‌شوند، دورانی کاملاً متفاوت با کودکی و تاثیرگذار در آینده فرد.

نوجوانی پلی از کودکی به بالندگی و کمال است که با تحولی عمیق در جسم و جان دانش‌آموزان همراه خواهد بود. نوجوانان در این شرایط توقعات تازه‌ای از اطرافیان‌شان دارند که مانند قبل نیست. به همین جهت است که این دوره را تولد دوم انسان می‌دانند، تولدی با دگرگونی‌های زیاد در ابعاد مختلف جسم، عقل و احساس. این سه ویژگی به صورت مشترک شخصیت یک نوجوان را تشکیل می‌دهند. نوع برخورد با نوجوانان تکنیک‌های خاص و ویژه‌ای می‌طلبد. دانش‌آموزان در این سنین امر و نهی را نمی‌پذیرند و به رفاقت، صمیمیت و دوستی نیاز دارند. استقلال عاطفی، اقتصادی و شخصیتی نیاز نوجوانان است. تعلق داشتن به گروه‌های اجتماعی خاص با نام «گروه همسالان» و پذیرش از طرف آن‌ها نیاز دیگر دانش‌آموزان نوجوان است.

خوشحالیم که در دبیرستان دوره اول علامه طباطبایی - واحد پاسداران همه این موارد مورد توجه قرار می‌گیرد و نتیجه آن همگام بودن صمیمانه دانش‌آموزان در همه برنامه‌های مدرسه با کادر اجرایی است. پاسدارانی‌ها با درک صحیح موفقیت‌ها، تفکرات و انگیزه‌های نوجوانان، گامی در جهت احیای مدارس با نشاط برداشته و با الطاف الهی جزو مروجین فرهنگ برتر ایرانی - اسلامی هستند.

به زبان نوجوانان حرف بزنیم



تورج قاسمی
معاون واحد پاسداران

سخن کز دل برآید لاجرم بر دل نشیند. برای داشتن مدرسه‌ای ایده‌آل، باید از ارائه نظرات کلیشه‌ای خود را رها کند و قالب جملات نامانوس و بی‌مفهوم را در هم شکست و حرف دل زد.

وقتی دانش‌آموز صداقت، محبت و عاطفه را آمیخته با مدیریت منظم و جدی می‌بیند، خود را در زلال انسانیت شناسد و می‌سازد. در برخورد با ناملازمات روزگار چنان سنگی در رودخانه معرفت، صیقلی و صاف می‌شود و صد البته، گاه می‌شکند که این جلوه‌ای از مظاهر دنیای ماست.

آموختن علم و مفاهیم آن، بخش کوچکی از وظایف مدرسه است و باید به ابعاد وسیع‌تری پرداخت. با روح لطیف بچه‌ها انس گرفت، حرف دلشان را شنید و توانشان را باور کرد، احساساتشان را گرمی داشت، نیازهایشان را لمس کرد و به زبان خودشان سخن گفت. «چون که با کودک سر و کارت فتاد/ پس زبان کودکی باید گشاد». در کنار تامین رفاه مادی، امنیت زندگی برایشان فراهم ساختن و قلب کوچکشان را نیاززد.

حال که قلب‌های دانش‌آموزان را فتح کردیم باید به معماری شخصیتشان بپردازیم. باید نظم را در همه امور جاری کرد، ایثار و احترام به حقوق دیگران را در وجودشان نهادینه نمود، صداقت و عشق را پرورش داد، در مبارزه با ناکامی‌های زندگی مقتدرشان ساخت، سپس نهال زیبای دینداری را با حسن خلق در وجودشان کاشت تا حلاوت درک معبود بر دانه آن‌ها گورا باشد و تحت هیچ شرایطی کمرنگ نشود.

علم بهتر است یا تعطیلات؟

خاطره‌نگاری حضور در مدرسه در ایام نوروز



آراد باقری
دانش آموز پایه هفتم



امیر رضا زیارتی
پایه هفتم
منتخب فرهنگی



پرهام فرهنگی
پایه هشتم
منتخب آموزشی



محمد رضا اشرفی
پایه هفتم
منتخب فرهنگی



علیرضا پاک نیت
پایه هشتم
منتخب فرهنگی



حسین حاج باقری
پایه نهم
منتخب فرهنگی



امیر رضا قاسمی
پایه نهم
منتخب آموزشی

ناراحت بودیم و آرزو می کردیم که خانه باشیم. ولی یاد گرفتیم که با تلاش و کار تیمی و امید می توانیم به موفقیت برسیم. این برای من تجربه بزرگی بود که در یک مدرسه خالی از دانش آموز و وقتی که می توانستم پای کنسول بازی باشم، برای هدفم تلاش کردم.

خستگی را فراموش می کنم

«ناصر عباس حقیقت» یکی دیگر از مربیان پژوهشی واحد آشناسان است که اغلب در حال هماهنگی و برنامه ریزی برای تیم های پرشمار پژوهشی است. او می گوید: «دوری از خانواده و استراحت نکردن در ایام عید، می تواند خسته کننده باشد اما وقتی چهره دانش آموزان را که از کار خود لذت می برند، می بینم لذت می برم و خستگی را فراموش می کنم» حقیقت می افزاید: «البته ما معمولاً هفته دوم عید به مدرسه می آییم و برای مسابقات آماده می شویم و بچه ها یک هفته برای تفریح و دید و بازدید وقت دارند.» خبر خوب حقیقت به دانش پژوهان این است که به دلیل تغییر در برنامه مسابقات، امسال قرار نیست بچه ها در ایام عید به مدرسه بیایند.

باشم راضی هستم. درست است که بقیه استراحت می کنند و خوش می گذرانند ولی ما هدف بزرگی داریم و برای رسیدن به آن تلاش می کنیم.» از حس و حال بچه ها در مدرسه و این که آیا آنها از حضور در مدرسه در ایام نوروز احساس خوبی دارند یا خیر سوال کردم. پاسخ شنیدم: «حتی پیش آمده که بچه ها بیشتر از زمان تعیین شده در مدرسه بمانند چون غرق کار می شوند و گذر زمان را احساس نمی کنند. به دلیل اینکه طی سال بچه ها درگیر درس و مشق و کلاس های متفرقه هستند، نوروز زمان مناسبی برای کارهای پژوهشی است.»

می توانستم پای کنسول باشم اما ...

«آرمین عبدالحسینی» از دانش آموزان فعال در رشته رباتیک است که نوروز سال ۹۷ برای شرکت در مسابقات ایران این ۲۰۱۸ به مدرسه آمد. او دوست دارد که در تعطیلات عید استراحت و تفریح کند اما معتقد است باید هدف را هم در نظر گرفت. آرمین می گوید: «کار در مدرسه جذابیت خودش را دارد. بارها پیش آمد که شاد بودیم و خندیدیم و بعضی اوقات هم به خاطر پیش رفتن کار

چند روز پیش در حیاط مدرسه با دوستان در مورد این که چه برنامه هایی برای تعطیلات عید داریم صحبت می کردیم. می گفتیم که در ایام عید قرار نیست صبح زود از خواب بیدار شویم و می توانیم به بازی و کارهایی که دوست داریم بپردازیم. من گفتم: «بچه ها آیا می دانستید که در ایام نوروز کادر مدرسه و بعضی بچه ها به مدرسه می آیند؟»

بله درست است. وقتی خیلی از ما به مسافرت و یا دید و بازدید عید می رویم، افرادی مانند معلم و بچه های رباتیک و مسئولان پژوهشی مدارس علامه در مدرسه در حال کار کردن و آماده شدن برای مسابقات هستند. به همین علت با آنها مصاحبه کردم و درباره تجربه به مدرسه آمدن در ایام عید سوال پرسیدم.

گذر زمان را احساس نمی کنیم

«محمد رفیعی» یکی از معلم های رباتیک مدرسه مان است. از او پرسیدم آیا ناراحت است که باید در تعطیلات عید به مدرسه بیاید. او پاسخ داد: «من از این که در ایام نوروز در مدرسه



۴ سال است FIFA بازی می‌کنم

۹۷ برگزار شد شرکت کردند و از بین آنها «امیر رضا غفار نژاد» و «محمد محمد نژاد» به ۳۲ نفر نهایی رسیدند. امیر رضا وقتی می‌فهمد می‌خواهم در مورد بازی FIFA با او صحبت کنم چشمانش برق می‌زند و می‌گوید: «۴ سال است که فیفا بازی می‌کنم و بازی‌ام خوب است. البته در این روزها کنسول بازی تقریباً همیشه خاموش است و شاید آخر هفته‌ها یکی دو ساعتی روشنش کنم چون آنقدر درس و تکلیف داریم که برای بازی کردن وقتی نمی‌ماند.»

مسابقات مجتمع تجربه خوبی بود

او در مورد تجربه جام جهانی فوتبال رایانه‌ای می‌گوید: «تجربه خیلی خوبی بود و ۳۲ نفر نهایی همه قوی بودند. من با بدشانسی در بازی اول به هم مدرسه‌ای خودم خوردم و باختیم. او هم به قهرمان مسابقات باخت و حذف شد. تعطیلات عید فرصت خوبی است تا تمرین کنم و در دوره بعدی با قدرت بیشتری شرکت کنم. امسال قصدم قهرمانی است.»

بازی‌های رایانه‌ای فواید و مضراتی دارد و مانند یک چاقوی دو لبه است. دانش‌آموزان نوجوان باید هم در انتخاب بازی دقت زیادی داشته باشند و هم زمان بازی کردن خود را کنترل کنند. آنها با راهنمایی‌های مشاور خود می‌توانند درس و بازی را در حد معقول در برنامه روزانه خود بگنجانند و فراموش نکنند که اولویت آن‌ها در این سن اول درس خواندن و موفقیت تحصیلی باشد. بعد هم می‌توانند به قهرمانی در مسابقات «جام جهانی فوتبال رایانه‌ای در تهران» که مردادماه در سطح مجتمع فرهنگی، آموزشی علامه طباطبایی برگزار می‌شود، فکر کنند.

امروز بازی‌های رایانه‌ای در میان اکثر نوجوانان، جوانان و حتی برخی از بزرگسالان رواج زیادی دارد. بعضی از دانش‌آموزان نمی‌توانند بین بازی و درس توازن برقرار کنند که دچار افت تحصیلی می‌شوند. در این شرایط، مسئولان مدرسه به کمک بچه‌ها می‌آیند. تصمیم‌هایی مانند گرفتن «پی.اس.فور» از بچه‌ها و نگه داشتن در مدرسه از کارهایی است که مسئولان برای ایجاد تعادل انجام می‌دهند. این تصمیم سخت از آن جهت گرفته می‌شود که دانش‌آموزان پایه نهم باید در آزمون‌های ورودی مدارس برتر شرکت کنند و سال سرنوشت‌سازی پیش رو دارند که از لحاظ اهمیت کمتر از سال کنکور نیست. اما تعطیلات نوروز فرصتی است که دانش‌آموزان یک دل سیر بازی کنند. البته اگر تکالیف عید این اجازه را به بچه‌ها بدهد! یکی از دانش‌آموزان که نخواست نامش فاش شود به «هفت و نیم» گفت: «لان که دو هفته تا تعطیلات عید مانده تکالیف ما به طور میانگین روزی سه ساعت طول می‌کشد و در عید این مقدار حتماً بیشتر هم می‌شود. من از حالا نگرانم که آیا می‌توانم تکالیفم را کامل انجام بدهم یا نه. دیدم و بازدیدهای عید هم هست و با این وجود اصلاً زمان به بازی کردن نمی‌رسد.» اما بعضی دانش‌آموزان کمتر نگرانند و از حالا شوق رسیدن تعطیلات عید را دارند که با خیال راحت بازی کنند. «امیر حسین ترینه» دانش‌آموز پایه هشتم، می‌گوید: «هن در تابستان روزی ۵ تا ۷ ساعت بازی می‌کنم! اما الان خیلی کم و در حد روزی یک تا دو ساعت بازی می‌کنم.» بازی FIFA طرفداران زیادی در بین بچه‌های گلستانی دارد. بیش از ۵۰ نفر از دانش‌آموزان گلستانی در اولین دوره مسابقات جام جهانی فوتبال رایانه‌ای در تهران که در مرداد



محمدصدرا فتح اله
پایه هفتم
منتخب فرهنگی



سید ارشیا سالم
پایه هفتم
منتخب انضباطی



ارشان ترابی
پایه هشتم
منتخب انضباطی



فواد نوربخش
پایه هشتم
منتخب فرهنگی



ایلیا مظهر
پایه نهم
منتخب فرهنگی



آرش مافی
پایه نهم
منتخب انضباطی



دانش آموزان واحد فرمانیه به حاجی فیروز چه گفتند؟

حاجی فیروز! امتحانات مان زیاد است



علی رستمی
دانش آموز پایه نهم

ورزش را به تن کنیم
و گرم کنیم، نیمه از زنگ
ورزش گذشته است. البته باید بگوییم
واحد فرمانیه در سال‌های قبل فقط ۱۰۰ دقیقه به
زنگ ورزش دانش آموزان اختصاص می‌داد؛ در صورتی
که دو سال است زمان زنگ ورزش به ۱۲۰ دقیقه افزایش
پیدا کرده است. مطلب قابل ذکر بعدی این است که در سال‌های
قبل حدود ۴۰ الی ۵۰ دقیقه از زنگ ورزش دانش آموزان صرف ایاب
و ذهاب میشد که این مشکل با اختصاص سالن‌های ورزش نزدیک‌تر
حل شد.

چقدر امتحان بدهیم؟!

گل سرسبد خواسته‌های آموزشی که به گوش «حاجی فیروز» رسیده، در مورد
آزمون‌های جامع و نردبام است. بیشتر اعتراضات نسبت به کثرت و فراوانی
امتحانات است و بعد مبحث بودجه بندی که در بعضی آزمون‌ها رعایت نشد. چون
ما در این زمینه ذی‌نفع هستیم! نظری نمی‌دهیم و فقط این نظرات را به گوش
مشاوران و مسئول آموزشی می‌رسانیم تا پاسخگو باشند.
«حاجی فیروز» می‌گوید تجهیزات آموزشی واحد فرمانیه توانسته رضایت بیشتر
بچه‌ها را کسب کند. مثلاً آزمایشگاه ما از نظر دانش آموزان مجهز است که یک
نکته مثبت به حساب می‌آید. همین طور در بحث کارهای هنری ابراز و وسایل
فراوانی برای انجام کارهای هنری وجود دارد. اشکالات کوچکی که بچه‌ها به آن
اشاره کردند عبارت است از مشکل تخته‌های هوشمند و نبود مشاور روان‌شناس در
مدرسه و ناکارآمدی کتابخانه مدرسه.

عیش بگفتی هنرش نیز بگو

«حاجی فیروز» خوبی‌های مدرسه را هم دیده است. مواردی مثل برگزاری
کارگاه هنرهای نمایشی و آوایی به مدت ۴ هفته، برگزاری کارگاه‌های ریاضی،
فیزیک برای آمادگی بیشتر در آزمون‌های جامع و ورودی پایه نهم، برگزاری
مسابقات ورزشی درون مدرسه‌ای با عنوان جام وحدت و اهدای مدال و
لوح تقدیر به برگزیدگان و قهرمانان هر رشته، برگزاری کلاس‌های
خودباوری و اعتماد به نفس، برگزاری کلاس‌های نویسندگی
در زنگ‌های دروس ادبیات و املاء و انشاء، بچه‌ها از
«حاجی فیروز» خواسته‌اند تا این برنامه‌های خوب در
سال آینده هم ادامه یابد منتهی با قوت بیشتر.
آنها دوست دارند مدرسه‌شان هر سال
بهتر شود.

«حاجی فیروزها» با
لباس‌های قرمز و چهره‌های
سیاه‌شان مژه آمدن نوروز را می‌دهند.
حاجی فیروزها در تاریخ ایران ریشه دارند.
قبل از تحویل سال، انگار چهره زمین تیره است و
با آمدن بهار، زمین سبز و شکوفا می‌شود دو هفته مانده
با نوروز، «حاجی فیروزهای» مجله «هفت و نیم» به واحد
فرمانیه آمده‌اند تا از زبان دانش آموزان قوت و ضعف‌های مدرسه را
بشنوند. چون می‌خواهیم در سال جدید کاستی‌های سال قبل را برطرف
کنیم و متفاوت باشیم. مدرسه ما هم دوست دارد که بهتر شود. پس
از صاحب‌نظران یعنی دانش‌آموزانی که در واحد فرمانیه درس می‌خوانند
پرسیدیم که دوست دارند سال بعد مدرسه‌شان چه تغییری بکند و در چه
قسمت‌هایی باید بهتر شود.

بسیاری از دانش آموزان در مورد برگزاری اردوهای برون‌شهری نظر می‌دهند. واحد
فرمانیه امسال، به دلیل بعضی مشکلات قادر به برگزاری اردوهای برون‌شهری
نبود، ولی امیدواریم سال بعد این مشکلات برطرف شود و دوباره در اردوهای مشهد،
شیراز و اصفهان خاطره‌های خوبی ثبت کنیم.

تا لباس عوض می‌کنیم، نصف زنگ ورزش می‌گذرد

بعضی از بچه‌ها بر این عقیده‌اند که زنگ‌های ورزش باید کمی بهتر برگزار شود. یکی
از دانش آموزان به «حاجی فیروز» مان می‌گوید: «زمان زنگ‌های ورزش مان آنقدر
کوتاه است که ما تا لباس‌های



آرتین عضدی فر
پایه هفتم
منتخب آموزشی



علی کهن
پایه هفتم
منتخب انضباطی



آرین صمدی
پایه هشتم
منتخب انضباطی



سام راد روحانی
پایه هشتم
منتخب آموزشی



شهراد صفی یاری
پایه نهم
منتخب انضباطی



آرین سراج‌زاده
پایه نهم
منتخب آموزشی



مهراد مشیری
پایه دهم
منتخب آموزشی



آرین علیزادگان
پایه دهم
پیشرفت تحصیلی



پویا توسلیان
پایه یازدهم
پیشرفت تحصیلی



دانیال احمدی
پایه یازدهم
پیشرفت تحصیلی



رضا ایران بخش
پایه دوازدهم
پیشرفت تحصیلی



سروش طاهری
پایه دوازدهم
برتر اخلاقی



پیشنهادهای به دانش آموزان برای تعطیلات عید

نوروز چه بخوانیم؟

تعطیلات نوروز، فرصت مناسبی برای دانش آموزان دبیرستان دوره دوم علامه طباطبایی - واحد پاسداران است تا خود را برای امتحانات آماده کنند. این تعطیلات به ویژه برای دانش آموزان پایه دوازدهم اهمیت دوچندانی دارد. پایه دوازدهمی ها کمتر از سه ماه تا کنکور فاصله دارند و نوروز برایشان مانند دورانی طلایی است. پیشنهادهای معلمان دبیرستان دوره دوم علامه طباطبایی واحد پاسداران برای مطالعه دروس در تعطیلات نوروز چیست؟ این پرسش را از دبیران پایه دهم، یازدهم و دوازدهم مدرسه مان پرسیدیم. دوره مطالب سالهای گذشته، حل تست، تمرین و انجام مطالعات مفهومی، از پیشنهاداتی است که معلمان پاسدارانی برای دانش آموزان شان دارند.



عرفان رضایی
دانش آموز پایه دهم



کیان عیووبی
دانش آموز پایه دهم

محمد جهانشاد - دبیر ریاضی پایه دهم
تعطیلات نوروز بهترین فرصت برای جبران مطالبی از نیمسال تحصیلی اول است که دانش آموزان باید به طور کامل به آن ها مسلط باشند. مطالعه دروس تدریس شده در نیمسال تحصیلی دوم و آماده شدن برای امتحانات خردادماه، بخش دیگری از برنامه پایه دهمی ها در نوروز است.

مرتضی فهیم علوی - دبیر آمار پایه یازدهم
مطالعه کامل جزوه، برنامه اصلی دانش آموزان در تعطیلات نوروز است. تمرین های کتاب بسیار مهم هستند. دانش آموزان برای حل کردن تستها اول باید کتاب، جزوه و تمرینات آن ها را به طور کامل یاد گرفته باشند.

ابوالفضل فروغی - دبیر حسابان پایه دوازدهم
هدف درس خواندن و امتحان دادن، یادگیری است. دانش آموزان در تعطیلات نوروز این موضوع را مدنظر قرار دهند و درس ها را عمیق بخوانند، سپس تمرین حل کنند. دانش آموزان پایه دوازدهم در تعطیلات باید تمرین ها و مثال های کتاب درس حسابان را حل کنند.

رسول معصومی - دبیر ادبیات پایه دوازدهم
دانش آموزان پایه دوازدهم در درس ادبیات فارسی باید کلمات مختلف و معانی شان را مطالعه کنند. در مرحله اول کلمات و معانی همه شعرهای کتاب ادبیات فارسی پایه دهم و یازدهم خوانده شود. سپس به کتاب ادبیات پایه دوازدهم پرداخته شود.

حسین میرزایی - دبیر فیزیک پایه دوازدهم
دانش آموزان کنکوری در تعطیلات نوروز باید درس های پایه را مطالعه کنند. سپس در کتاب فیزیک پایه دوازدهم، تا درسی که تدریس شده را به طور کامل مرور کنند. تست زنی مرحله آخر است. تستها بر اساس کتابی که توسط مشاور معرفی می شود، حل شوند.

مهدی زارعی - دبیر فیزیک پایه دهم
به نظر من عید برای دانش آموزان پایه دهم نباید خیلی سخت بگذرد. پیشنهاد من به دانش آموزان مطالعه کتاب های مفهومی فیزیک است.

میرعلی حسینی - دبیر عربی پایه دهم
دانش آموزان در نوروز، ابتدا درس نامه عربی را به صورت کامل مطالعه کنند. سپس تمرین های کتاب را حل کنند و وقتی هیچ مشکلی در آن نداشتند، تست بزنند. توصیه می کنم از ابتدا تا درس ۷ کتاب درسی مطالعه شود و تست های فصول ۵ تا ۷ به طور دقیق حل شود.

امیر مرادی - دبیر ادبیات فارسی پایه یازدهم
در ادبیات فارسی معنی و نگارش کلمات اهمیت ویژه ای دارند. در کنکور هم از این کلمات سوالات متنوعی طرح می شود.

پاسدارانی‌ها دوست دارند در نوروز چه وسائلی عیدی بگیرند؟ پول، اسباب بازی و فوتبال دستی

علیرضا موفق - پایه چهارم

■ من دوست دارم در نوروز فوتبال دستی عیدی بگیرم. همیشه فوتبال را دوست داشتم. هیچ وقت توپ فوتبال هم نداشتم و دوست دارم آن را هم عیدی بگیرم.



محمد هادی ایلخان - پایه پنجم

■ یک میلیون اسکناس پنجاه هزار تومانی! راستش یک لگوی بزرگ و اصل هم دوست دارم داشته باشم!



ارژنگ درخشانی - پایه پنجم

■ دوست دارم با عیدی‌هایم دستگاه XBOX ام را تعمیر کنم. خیلی وقت است که خراب است و من نمی‌توانم بازی کنم. بازی FIFA 19 هم برای عیدی دادن خوب است! ولی پول نقد از همه‌شان بهتر است چون می‌توانم آن را هر طور که دوست دارم خرج کنم.



آریان کیانی - پایه سوم

■ بهترین عیدی یک دستگاه PS4 است. با آن می‌توانم با برادرم بازی کنم.



ارشاک فتح اله - پایه سوم

■ به نظر من پول بهترین عیدی است. با آن می‌توانیم هر اسباب بازی که دوست داشتیم بخریم و بقیه‌اش را پس انداز کنیم.



آرشام کاشانی - پایه سوم

■ دوست دارم یک موبایل عیدی بگیرم تا با دوستانم حرف بزنم!



عیدی دادن در نوروز یکی از رسم‌های قدیمی و متداول بین ایرانیان است. در دوران قدیم، کوچکترها به دیدن بزرگترها می‌رفتند و بزرگترها هم به مناسبت سال نو و آغاز روزهای بهاری، اسکناسی که لای قرآن گذاشته بودند را به عنوان عیدی با برکت به بچه‌ها می‌دادند. این رسم همچنان وجود دارد و بچه‌ها هنوز هم علاقه ویژه‌ای به گرفتن عیدی دارند. اما جنس علاقمندی آن‌ها کمی تغییر کرده است.

دانش‌آموزان پیش‌دبستان و دبستان علامه طباطبایی واحد پاسداران دوست دارند در نوروز چه عیدی‌هایی بگیرند؟ برای پاسخ به این سوال، نظرسنجی کوچکی انجام داده‌ایم.

اکثر دانش‌آموزان واحد پاسداران، به خیرنگار «هفت و نیم» گفتند گرفتن پول به عنوان عیدی را به کادوهای دیگر ترجیح می‌دهند، چون می‌توانند با آن هر وسیله‌ای که دوست دارند را بخرند. البته بعضی‌ها هم فکرهای بزرگتری در سرشان دارند! بعضی از دانش‌آموزان پیش‌دبستان و دبستان علامه طباطبایی - واحد پاسداران دوست دارند در نوروز دستگاه‌های بازی و ساعت هدیه بگیرند. یکی از دانش‌آموزان هم در آرزوی گرفتن تلفن همراه است. او می‌گوید برای صحبت با دوستانش به آن نیاز دارد!



بنیامین دباغ
پیش‌دبستان



سانبار عشقی
پایه اول



کسری آرد
پایه دوم



رادین مهدی پور
پایه سوم



کوروش صادقی
پایه چهارم



مانی شهربرخواه
پایه پنجم



آرزوهای نوروزی



آرزوی تلاش و اعتماد به نفس

محمد رضا اسنانندی - دانش آموز پایه هشتم
دوست قدیمی‌ام!

چند روز بیشتر تا شروع سال جدید نمانده است. آرزو می‌کنم در سال جدید به هر آن چه که در ذهنت داری برسی. اگر تلاش کنی و اعتماد به نفس داشته باشی در درس‌هایت هم موفق خواهی بود. در لحظه تحویل سال «هفت سین» را با آیین‌های ایرانی آراسته کن. امیدوارم سال ۹۸ بهترین سال زندگی‌ات باشد.

تعطیلات خوش بگذرد

کسری دانایی - دانش آموز پایه هشتم
دوست گرامی‌ام!

امیدوارم در سال جدید حالت خوب باشد و از خودت راضی باشی! اگر در تعطیلات نوروزی به همراه خانواده‌ها به مسافرت رفتی، مواظب جاده‌ها باشی. در عید همه جاده‌ها شلوغند و رانندگی در آن‌ها دقت زیادی می‌خواهد. از پدرت خواهش کن با سرعت پایین رانندگی کند و بعد از دو ساعت استراحت نماید. برای تعطیلات خوبی آرزو می‌کنم و امیدوارم خوش بگذرانی.

از زندگی لذت ببر

علی سمیعان - دانش آموز پایه هفتم
دوست عزیزم!

پیام نوروز به ما این است که باید زندگی کنیم و یکدیگر را دوست داشته باشیم. زمان همیشه از آن ما نیست. باران عشق همیشه می‌بارد ولی قطره‌های باران در سال نو و فصل بهار، طلایی رنگ است! با رسیدن نوروز یک سال بزرگتر شده‌ایم و باید بیشتر از زندگی لذت ببریم. برای آرزو دارم که در سال جدید روزهای بهاری باشد و هیچ غم و غصه‌ای نداشته باشی.

برایت آرزوی لبخند همیشه دارم

آریو یعقوب دوست - دانش آموز پایه نهم
رفیقم!

در دو سالی که با تو دوست هستم، بهترین عیدها را برای من ساخته‌ای. می‌خواهم از تو تشکر کنم که در این دو سال همانند برادر دوقولی من همراهم بودی و هوایم را داشتی. در سختی‌ها، شادی‌ها و غم‌های زندگی کنارم بودی و به من امید دادی. حالا دو عید است که با هم رفیق هستیم. به عنوان یک برادر برای آرزوی لبخند و شادی همیشه می‌کنم. امیدوارم هیچکس نتواند لبخند را از لبانت پاک کند. نوروزت همیشه پیروز.

سید سید آرزوهای خوب

شایان رستگاری - دانش آموز پایه هشتم
دوست خوبم!

در این نوروز باستانی که زمین و درختان نفسی دوباره می‌کشند و در این جشن طبیعت که شکوفه‌های رنگارنگ زینت‌بخش آن شده‌اند، برای سید سید آرزوهای خوب دارم. آرزو می‌کنم در سال ۹۸ شادی، سرسبزی، اندیشه‌ای پویا و سلامتی داشته باشی. از خداوند بزرگ می‌خواهم در سال جدید به همه آرزوهایت برسی و از نعمت‌های خداوند لذت ببری.



ارشیا خیاط‌زاده
پایه هفتم
منتخب آموزشی



پویان وزیر
پایه هفتم
منتخب آموزشی



امیر محمد آزاده
پایه هشتم
منتخب فرهنگی



شایان رستگاری
پایه هشتم
منتخب فرهنگی



علی نیازی
پایه هشتم
منتخب آموزشی



محمدامین اکبرخانی
پایه نهم
منتخب آموزشی



در بخشی از جشن سپاس واحد پاسداران، «آریا عزیززاده» دانش آموز پایه نهم استندآپ کمدی اجرا کرد. موضوع این اجرا درباره برنامه‌های تلویزیونی و تناقض‌های موجود در آن‌ها بود. این اجرای انتقادی مورد توجه خانواده‌ها قرار گرفت و «آریا عزیززاده» بعد از پایان اجرایش یک دقیقه مورد تشویق قرار گرفت.

**استندآپ کمدی
انتقادی!**

از باغ گیاه‌شناسی تا برج طغرل و موزه زمان



شماره هفتم - اسفند ۹۷



ایلیا خیاطان
پایه هشتم
برتر فرهنگی



بردیا حسن پور
پایه هشتم
منتخب آموزشی



محمد رضا نجفی
پایه هشتم
منتخب فرهنگی



امیر علی معقولیان
پایه نهم
منتخب انضباطی



سید علی فرید محسنی
پایه نهم
منتخب آموزشی



کیان علی اصغر
پایه نهم
منتخب انضباطی

تهران در نوروز، هیچ شباهتی به شهر شلوغ و آلوده روزهای قبل و بعدش ندارد. اتوبان‌ها خلوت است و هوا انقدری پاک است که بشود از مرکز شهر هم، قله سفید دماوند را دید. برای افرادی که حوصله ترافیک جاده‌ها و انواع و اقسام مشکلات سفر را ندارند، تهران بهترین شهر برای گردش و تفریح در عید است. نبود ترافیک این امکان را می‌دهد که در یک روز از چند نقطه از شهر دیدن کنیم. اگر امکان سفرهای طولانی و پرهزینه را ندارید، تهرانگردی کنید. بی نظیر است. مناطق دیدنی شهر تهران را می‌توان به بخش‌های مکان‌های تاریخی و مذهبی، مراکز تجاری و تفریحی مدرن و تفرجگاه‌های خوش آب و هوا تقسیم کرد. در این گزارش قصد داریم شما را به بازدید از چهار مکان دیدنی تهران دعوت کنیم. پیشنهادهای «هفت و نیم» برای تهرانگردی در نوروز را فراموش نکنید!

۱ برج طغرل

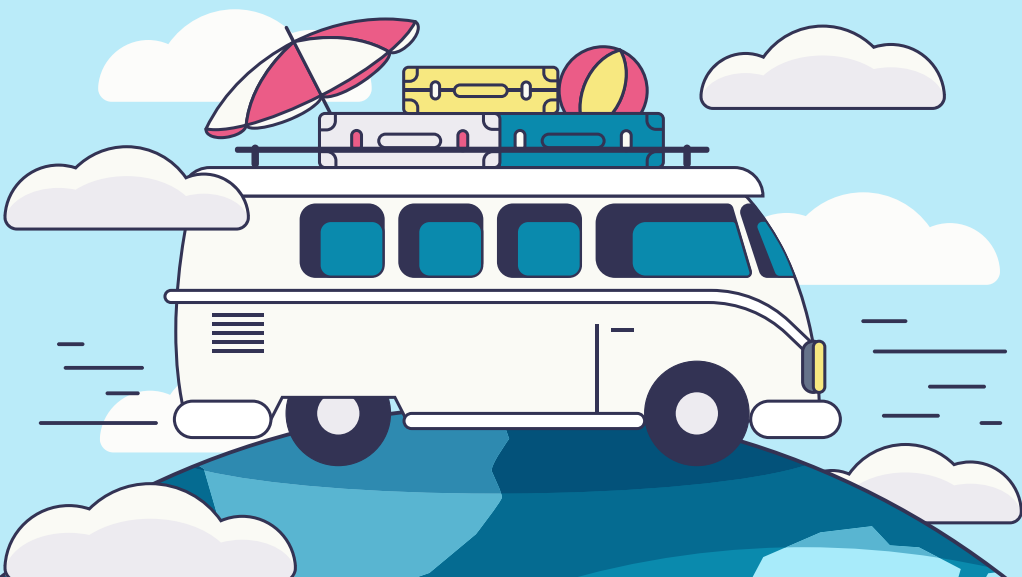
برج طغرل، در دوره سلجوقی یعنی حدود هشتصد سال قبل ساخته شده است. این برج ۲۰ متری در شرق آرامگاه ابن بابویه در شهر ری قرار دارد. یکی از کاربردهای این برج در قدیم این بوده که شب‌ها روی آن آتش روشن می‌کردند تا مسافران جاده ابریشم، مسیر خود را گم نکنند. برج طغرل روزها هم به عنوان انبار مواد غذایی و غلات استفاده می‌شده است. این سازه قدیمی ویژگی منحصر به فرد دیگری هم به نام ساعت آفتابی دارد. تابش نور به کنگره‌های بالای این برج نقش‌هایی داخل آن ایجاد می‌کند که در قدیم زمان را برای مردم مشخص می‌کرد. برای دیدن برج طغرل کافی است به خیابان ابن بابویه شهر ری برویم.

۲ موزه زمان

موزه زمان ۱۷ سال پیش به عنوان اولین موزه ساعت ایران در منطقه زعفرانیه تهران تاسیس شد. ساختمان این موزه در دوره قاجار تاسیس شده است. در این موزه انواع ساعت‌های قدیمی از قرن هفدهم تا بیستم پیدا می‌شود. طبقه اول موزه زمان مخصوص نمونه‌های مختلف و جالب از ساعت‌های مکانیکی، وزنه‌ای و کوکی مانند ساعت‌های شاهینی، آونگی، رومی، دیواری و ایستاده است. کلکسیونی از انواع ساعت‌های مچی و جیبی هم در طبقه دوم عمارت قرار دارد. بعضی از این ساعت‌ها مربوط به اشخاص مشهور هستند که خودشان به موزه اهدا کرده‌اند. از بخش‌های دیگر این موزه می‌توان به تقویم‌های مهم از سراسر دنیا، تقویم‌های ساده و باستانی، معرفی تقویم‌نویسان مشهور، اسطرلاب‌ها و ظروف سنجش زمان اشاره کرد. موزه زمان در خیابان ولی عصر، ابتدای خیابان سرلشگر فلاحی (زعفرانیه)، نبش چهارراه پرزین بغدادی، پلاک ۱۲ قرار دارد.

۳ باغ گیاه‌شناسی ملی ایران

حضور در باغی که پر از گیاهان و درختان سرزنده و پرتراوت است، لذت بردن از زیبایی‌های نوروز در تهران را دوچندان می‌کند. وسعت این باغ ۱۴۵ هکتار است. حدود ۳۰۰۰ گونه از ارزشمندترین گیاهان درختی، بوته‌ای و درختچه‌ای کل دنیا در این باغ تحت شرایط علمی نگهداری می‌شوند. گیاهان در حال انقراض و گیاهان دارویی هم در این باغ بخش بزرگی را به خودشان اختصاص داده‌اند. باغ گیاه‌شناسی در ۵ کیلومتر اتوبان تهران - کرج و در منطقه چیتگر قرار دارد. این باغ از اتوبان شهید لشگری و شهید حکیم قابل دسترسی است.





کیارش کشفراهانی
پایه دهم
پیشرفت تحصیلی



کسری عباسی
پایه دهم
پیشرفت تحصیلی



محسن تقوی
پایه یازدهم
پیشرفت تحصیلی



محمدرضا کرملی
پایه یازدهم
پیشرفت تحصیلی



سیحان فلاح دوست
پایه دوازدهم
پیشرفت تحصیلی



امیرمهدی ایل خان
پایه دوازدهم
پیشرفت تحصیلی



رنگ‌ها در آخرین چهارشنبه سال چه نقشی بازی می‌کنند؟ فلسفه خوراکی‌های چهارشنبه سوری



محمد حسین نادعلی
دانش آموز پایه یازدهم

رشته!

بر خلاف شب‌های عید، که رسم است خانواده‌ها سبزی پلو و ماهی بخورند، غذای شب‌های چهارشنبه سوری سبک‌تر و کم‌هزینه‌تر تهیه می‌شود. بیشتر مردم مناطق مختلف ایران در شب چهارشنبه آخر سال، آش رشته یا انواع آش محلی مربوط به منطقه خود را درست می‌کنند. قدیمی‌ها فلسفه خوردن آش رشته را به دست گرفتن رشته امور کارها می‌دانستند. «پلو هفت رنگ» غذای دیگر شب‌های چهارشنبه سوری است.

خرما، زیره، کشمش، شوید، عدس و لوبیا از جمله خوراکی‌هایی هستند که به همراه برنج، «پلو هفت رنگ» را تشکیل می‌دهند. «مرصع پلو» و «رشته پلو» غذاهای دیگری هستند که در این شب‌ها درست می‌شود. این دو غذا از خوراکی‌های گران قیمت‌تر چهارشنبه سوری‌ها به حساب می‌آیند. «مرصع پلو» غذایی شبیه «شیرین پلو» است با این تفاوت که در آن به جای مواد شیرین از انواع مغزهای مقوی استفاده می‌شود. «رشته پلو» هم با مرغ یا گوشت و به همراه کشمش و خرما سرو می‌شود. فلسفه خوردن این غذا مانند آش رشته است.

مهمترین ویژگی غذاهایی که در چهارشنبه سوری درست می‌شود، ترکیب رنگی آن‌ها است. این غذاها همه از مواد مختلف و رنگ‌های متنوع درست شده‌اند.

«چهارشنبه سوری» همانطور که از نامش مشخص است، جشنی است که در شب آخرین چهارشنبه سال برگزار می‌شود. جشنی که پر از «رنگ» است. «سور» در این کلمه به دو شکل معنی شده: یکی به معنای «جشن و میهمانی» و دیگری به معنی «رنگ سرخ آتش». آنچه امروز در ایران به نام چهارشنبه سوری برگزار می‌شود در حقیقت ترکیبی از این دو معنی است. خانواده‌ها در این شب در کنار هم جمع می‌شوند و خاطره بازی می‌کنند.

آجیل تلفیقی!

آجیل چهارشنبه سوری تلفیقی از آجیل شب یلدا و نوروز است. اجزاء این آجیل رنگارنگ از مواد شیرین مانند برگه زردآلو، کشمش و مویز و مواد شور مانند پسته، بادام و تخمه آفتابگردان تشکیل می‌شود. سال‌ها قبل وقتی روشن کردن آتش کوچک و از روی آن پریدن به پایان می‌رسید، خانواده و فامیل دور هم جمع می‌شدند و آخرین دانه‌های نباتی مانند تخم هندوانه، تخم کدو، پسته، فندق، بادام، نخود، تخم خرزبه، گندم و شاهدانه را که از ذخیره زمستان باقی مانده بود، روی آتش بو داده و می‌خوردند. ایرانی‌ها اعتقاد داشتند آجیل چهارشنبه سوری افراد را مهربان و کینه‌ها را از سینه‌شان پاک می‌کند. در کنار آجیل چهارشنبه سوری، آجیل هفت مغز «مشکل گشا» هم میهمان سفره‌های ایرانی در این شب است.

در دست گرفتن رشته امور زندگی با آتش

کجا رفتیم؟ کجا دوست داریم بروم؟

سفرهای نوروزی نیاورانی‌ها

شمال و جنوبش فرقی ندارد. سفر در تعطیلات نوروز برای خیلی‌ها جذاب است. تعطیلات دو سه هفته‌ای عید بهترین زمان برای سفر رفتن با خانواده و دور شدن از روزمرگی است. بچه‌های واحد نیاوران هم سفر را دوست دارند. از چند دانش‌آموز نیاورانی پرسیدیم که پارسال کجا رفته‌اند و امسال دوست دارند چه شهری را ببینند.

بامداد روحانی - پایه پنجم

■ عید سال قبل خارج از کشور رفتیم اما امسال در کشور خودمان هستیم و به خزرشهر می‌رویم.

بردیا خوبانی - پایه پنجم

■ پارسال جایی نرفتیم اما امسال سفر کیش در پیش داریم.

امیر علی رودکی - پایه سوم

■ سال پیش به خارج از ایران رفتیم و برایم فرقی ندارد که امسال به کجا برویم.

آرتین زرین - پایه سوم

■ من دریا را خیلی دوست دارم و دوست دارم شمال و قشم برویم. مشهد را هم به خاطر حرم امام رضا (ع) دوست دارم.

هیراد حاجی هادی - پایه ششم

■ عید امسال تهران بودیم اما دوست دارم عید پیش رو به ماهشهر برویم.

متین مرادی - پایه ششم

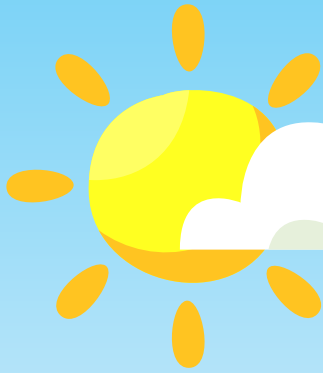
■ پارسال با خانواده از شمال به جنوب ایرانگردی کردیم اما امسال می‌رویم رامسر.

آراد تاجر - پایه پنجم

■ عید سال پیش به کاشان، اصفهان و شمال رفتیم و امسال به کشور ترکیه می‌رویم.

رادین سلیمی نیا - پایه سوم

■ من دوست دارم امسال برویم کیش چون هم دریا دارد و هم در کشور خودمان است.





مهرآیین فرج الهی
پایه اول
منتخب آموزشی



صدف کلهر
پایه اول
منتخب آموزشی



پریناز همتی
پایه دوم
منتخب آموزشی



طینین زمانی
پایه سوم
منتخب انضباطی



میسا نگهداری
پایه چهارم
منتخب فرهنگی



تینا زمانی
پایه پنجم
منتخب آموزشی



لعیا سالاری
پایه ششم
منتخب آموزشی

پیشنهادات دختران علامه‌ای برای نوروز

ورزش کنید از مکان‌های دیدنی عکس بگیرید

ورزش، خانواده، پیانو

برای دختران تهرانپارس نوروز به مسافرت و عیدی گرفتن خلاصه نمی‌شود. «لی لی محمدی» دانش‌آموز پایه سوم ورزش کردن در نوروز را به همکلاسی‌هایش پیشنهاد می‌دهد: «در تعطیلات باید هر روز ورزش کنیم تا بعد از آن تنبل نشویم. من و دخترخاله‌ام می‌خواهیم به کلاس ژیمناستیک و استخر برویم.» یکی دیگر از دانش‌آموزان قصد کوهنوردی دارد. «باران سهرانی» می‌گوید: «در عید با خانواده‌ام به کوه می‌رویم و تهرانگردی می‌کنیم.» همراه بودن با خانواده ایده چند نفر دیگر از دانش‌آموزان هم است. به گفته «آوا مهربان» از پایه دوم تعطیلات برای کنار هم بودن است: «دوست دارم در روزهای تعطیل عید که زمان بیشتری در خانه هستم در کنار مادر و برادر کوچکم که چند روز دیگر به دنیا می‌آید باشم. به نظرم عید برای کنار هم بودن است.» «حنانه قاسمی»، همکلاسی آوا، حرف او را تکمیل می‌کند: «نوروز زمان خوبی برای تمرین کردن پیانو است. دوست دارم به مادرم در آشپزی کردن برای مهمان‌ها هم کمک کنم.» پیشنهادی که «رونیا دلیری» از پایه پنجم به شکل دیگری بیانش می‌کند: «می‌خواهم در عید به افراد نیازمند کمک کنم. بعد از پایان تعطیلات بخشی از عیدی‌هایم را به خیریه‌ها می‌دهم تا بچه‌های دیگر هم زندگی خوبی داشته باشند.»

چند روز مانده به آغاز سال جدید، دانش‌آموزان پیش‌دبستان و دبستان علامه طباطبایی - واحد تهرانپارس برای تفریح در تعطیلات برنامه‌ریزی می‌کنند. مسافرت برای دختران تهرانپارس فقط به بازی کردن محدود نمی‌شود. «صدف کلهر» و «حلما شهبانی» می‌گویند در مسافرت لباس و اسباب‌بازی می‌خرند و به پارک‌های جدید می‌روند. پیشنهاد این دانش‌آموزان به همکلاسی‌هایشان این است که به مراکز دیدنی شهرهایی که می‌روند سر بزنند و از آنجا عکس بگیرند.

عید دیدنی فراموش نشود

نوروز بدون عید دیدنی و عیدی گرفتن برای بچه‌ها مزه‌ای ندارد. پیشنهاد تعداد زیادی از دانش‌آموزان پیش‌دبستان و دبستان علامه طباطبایی - واحد تهرانپارس به همکلاسی‌هایشان، به جای مسافرت، رفتن به خانه بزرگترها و عیدی گرفتن است. «امیرا بهجتی» از پایه دوم می‌گوید: «دوست دارم در عید به خانه فامیل‌هایمان برویم و از بزرگترها عیدی بگیرم و با هم سن و سال‌هایم بازی کنم.» به گفته «پانیدا صالحی» بازی کردن در عید مزه دیگری دارد: «من در عید به خانه همکلاسی‌ام «مانیا آندش» می‌روم و با هم بازی می‌کنیم. پیشنهاد من به همه بچه‌ها این است که در عید به دیدن دوستان‌شان بروند، بازی کنند و عیدی بگیرند.»



شما هم می‌توانید در تعطیلات نوروز هفت‌سین‌های جدیدی بنویسید

هفت سین‌های متفاوت

مدیر، معلم‌ها و دانش‌آموزان پیش دبستان و دبستان علامه طباطبایی - واحد تجریش برای هفت سین‌های متفاوتی را تدارک دیده‌اند. البته این هفت‌سین‌ها برای چیدن در سفره نوروز نیستند. شما چه هفت سین متفاوتی را می‌توانید نام ببرید؟



ساره قادری - مدیر واحد تجریش

هفت مؤلفه که اگر در فردی وجود داشته باشد به مراحل و مدارج بالایی موفقیت خواهد رسید. سادگی و بیکرنگی - سپاسگزاری - سختکوشی - سرزندگی - سحرخیزی - سلامتی - سکوت (کمتر حرف زدن، بیشتر گوش دادن و بیشتر تفکر کردن)



مهینا موسوی

هفت سین طبیعت

ستاره - ساحل - سیل - سپیده
سرو - سیاره - سنگ



اسما مبر ایوب‌طالبی

هفت سین غذایی

سوشی - سبزی پلو - سوسیس
سیب زمینی - سوپ
سبزی خوردن - سمبوسه



شیدا شفیعیان - معلم پایه دوم

هفت سین رنگ‌ها

سبز - سفید - سرخ - سیاه
سورمه ای - سرخابی - سبزی



اکرم توانا - معلم پایه اول

هفت سین گل‌ها

سروناز - سمن - سیکلمه - ساعتی
سرو پاییزی - سنبل - سوسن



حجره حجار

هفت سین حیوانات

سینه سرخ - سمور آبی - سگ
سنجاقک - سنجاب - سوسک - ساس



سپیده تاشیر - پایه چهارم

هفت سین زینتی

سنجاق سر - سربند - سنجاق
سینه - ساعت - سورمه
سینه‌ریز - سوزن روسری





آتنا صداقت گهر
پایه هفتم
منتخب انضباطی



پارمیس عسگری
پایه هفتم
منتخب آموزشی



هللیا قرا باغی
پایه هشتم
منتخب آموزشی



یلدا زندی زیارانی
پایه هشتم
نمازگزار منتخب



صبا طاهری
پایه هشتم
منتخب آموزشی



آناهیتا شالچی
پایه نهم
منتخب آموزشی

تجربه‌های دختران علامه‌ای از مباحث درسی دشوار در سال ۹۷

عربی، حساب و ... هیچ درسی سخت نیست!



با نزدیک شدن به تعطیلات نوروزی، تدریس بخش زیادی از کتاب‌های درسی دانش‌آموزان دبیرستان دخترانه دوره اول علامه طباطبایی - واحد پاسداران به پایان رسیده است. «مانده محامد» دانش‌آموز پایه هفتم واحد پاسداران و یکی از برندگان مسابقات داخلی مدرسه می‌گوید امسال یادگرفتن درس عربی برایش سخت بوده است: «از کلاس ششم نگران یادگرفتن عربی بودم. وقتی در پایه هفتم اولین جلسه عربی‌مان برگزار شد اضطراب زیادی داشتم. احساس می‌کردم هیچ‌وقت نمی‌توانم این درس را یاد بگیرم. بعضی از دوستانم هم نگرانی‌ام را بیشتر می‌کردند. آن‌ها می‌گفتند عربی سخت‌ترین درس است.» تمرین زیاد و حفظ کردن لغات باعث شده که این دانش‌آموز عربی را یاد بگیرد: «بعد از اولین جلسه کلاس عربی، به خانه آمدم و به سرعت کلمات درس اول کتاب را حفظ کردم. از آن روز به بعد با کمک برادر بزرگترم هر روز عربی تمرین کردم. حالا درس عربی را بسیار دوست دارم و به نظرم اصلا سخت نیست.»

حساب را چطور می‌توان یاد گرفت؟

اما برای بعضی از دختران علامه‌ای درس ریاضیات سخت‌ترین درسی بوده که امسال یادگرفته‌اند. «فاطمه برومند» یکی دیگر از برندگان مسابقات داخلی مدرسه اعتقاد دارد برای یادگرفتن این درس باید تمرین زیادی داشت: «حساب، هندسه و استدلال، درس‌های سختی هستند. ولی با خواندن

اول اعتماد به نفس است: «به نظر من هیچ درسی سخت نیست. اگر هم می‌تواند دشوار باشد نباید اعتماد به نفس‌مان کم شود چون نمی‌توانیم تمرکز داشته باشیم. معلم ریاضی‌مان همیشه می‌گوید به خودمان بگوییم این درس سخت نیست و من می‌توانم آن را یاد بگیرم. البته تدریس خوب معلم‌ها هم در آموزش مطالب سخت درسی به دانش‌آموزان تاثیر زیادی دارد.» کمک‌های روحی معلمان و اعضای خانواده در یادگرفتن مسائل دشوار درسی، موضوعی است که این دانش‌آموز پایه هفتم به آن تاکید دارد: «سخت‌ترین درسی که از ابتدای سال تحصیلی داشتم، استدلال بود. برای پیشرفت در این درس خیلی تمرین کردم. کمک‌های دبیر استدلال‌مان و همچنین مادرم، کمک زیادی کرد تا اعتماد به نفسم را از دست ندهم. م‌ی‌خواستم تا قبل از شروع امتحانات نیم‌سال اول مطالب را خوب یادگرفته باشم تا در امتحانات موفق شوم. وقتی نتیجه امتحانات مشخص شد، فهمیدم با تلاش و تمرین، یادگرفتن هیچ درسی سخت نخواهد بود.»

دقیق کتاب درسی، استفاده از کتاب‌های کمک آموزشی و حل تمرین و مثال‌های مختلف آن را یاد می‌گیریم. به نظر من درس‌های محاسباتی فقط با حل تمرین و تست ملکه ذهنمان می‌شوند.» این دانش‌آموز از تجربه‌اش در یادگرفتن درس حساب می‌گوید: «سخت‌ترین می‌بختی که در حساب یادگرفتم، اعداد صحیح بود. برای آموختن این می‌بخت از تابستان تمرین حل کردم و کم‌کم به آن مسلط شدم. فکر می‌کنم باید در رعایت «اولویت‌های عملیاتی در اعداد صحیح» دقت بیشتری می‌کردم. این موضوع را معلم حسابمان به من یاد داد.»

اولین قدم برای یادگیری چیست

اولین قدم برای یادگیری مطالب دشوار درسی برای دانش‌آموزان چیست؟ به گفته «آلاء امینی»، قدم



عکس یادگاری در جشن روز مادر

آیا باید به زودی منتظر PS5 باشیم؟



پارسا معتمدی
دانش آموز پایه هشتم - واحد گلستان

در اواخر دهه ۹۰ یک شرکت در جایگاه اول کنسول های بازی قرار داشت، Nintendo. اما شرکت SONY با کنسول PlayStation گوی سبقت را از این شرکت ربود. PlayStation 1 در سال ۱۹۹۴ وارد شد و خیلی زود جای خود را بین گیمرها باز کرد. سال ۲۰۰۰ کنسول افسانه‌ای پلی استیشن ۲ به بازار آمد که در بین ایرانی‌ها هم محبوبیت زیادی داشت. این اولین کنسولی بود که می توانست «دی وی دی» اجرا کند. این کنسول ۱۵۵ میلیون نسخه فروخت. اما کنسول سوم پلی استیشن یک شکست برای شرکت بود. قیمت بالا و مشکلات اجرایی و کمبود بازی‌های اختصاصی باعث شد تا این کنسول قافیه را به XBOX 360 ببازد و سال ۲۰۰۶ به یکی از سال‌های سیاه شرکت سونی تبدیل شد. فرزند واقعی پلی استیشن ۲ سال ۲۰۱۳ و پس از ۱۳ سال عرضه شد و جایگاه اول را از همه رقیبان پس گرفت. بازی‌های بزرگی برای این کنسول عرضه شد و بسیاری آن را بهترین کنسول پلی استیشن می‌دانند. با نگاه به تاریخ عرضه کنسول‌های بازی متوجه می‌شویم که شرکت سونی تقریباً هر ۶ یا ۷ سال یک کنسول نسل جدید روانه بازار کرده است. حالا در سال ۲۰۱۹ هستیم و زمزمه‌های آمدن پلی استیشن ۵ روز به روز قوت می‌گیرد. باید منتظر باشیم و ببینیم این کنسول می‌تواند ادامه دهنده راه نسخه قبلی خود باشد یا روند سینوسی موفقیت و شکست کنسول‌های پلی استیشن ادامه پیدا می‌کند.



از ۴۷ هزار تا یک میلیون نفر!

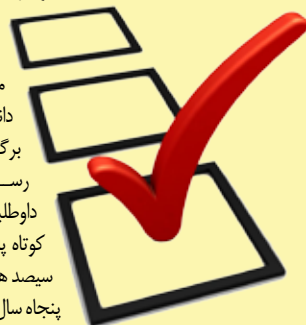


ابوالفضل نقی‌زاده
دانش آموز پایه دهم - واحد پاسداران

کنکور، برای همه دانش‌آموزان دبیرستان‌های دوره دوم مانند غول مرحله آخر است. دانش‌آموزان در طول سه سال برای موفقیت در آن درس می‌خوانند، تست می‌زنند و در آزمون‌های آزمایشی مختلف شرکت می‌کنند. کنکور برای اولین بار در سال ۱۳۴۲ در ایران برگزار شد. تا قبل از این سال، آزمون ورود به دانشگاه‌ها به صورت داخلی و توسط اساتید آن برگزار می‌شد. با افزایش تعداد داوطلبان ورود به دانشگاه، در سال ۱۳۴۷ وزارت علوم مسئول برگزاری کنکور در ایران شد. در اولین کنکور رسمی ایران ۴۷ هزار داوطلب شرکت کردند. داوطلبان در این آزمون به پرسش‌هایی با پاسخ‌های کوتاه پاسخ دادند. سال ۱۳۸۲ تعداد یک میلیون و سیصد هزار نفر در کنکور شرکت کردند که رکوردی در پنجاه سال گذشته بود. از آن سال تا امروز تعداد داوطلبان کمی کمتر شده و حالا چند سالی است که کمی بیشتر از ۹۰۰ هزار نفر در کنکور شرکت می‌کنند.

کنکور در جهان

کنکور در کشورهایمانند ایران، چین، ترکیه و کره جنوبی برگزار می‌شود. در چین کنکور با نام «گائوکانو» برگزار می‌شود. این آزمون در دو گروه رشته‌های «ادبیات چینی، ریاضیات، زبان انگلیسی، بیولوژی، فیزیک و شیمی» و گروه «ادبیات چینی، ریاضیات، زبان انگلیسی، جغرافیا، تاریخ و سیاست» برگزار می‌شود. در ژاپن هم کنکور برگزار می‌شود. آمار شرکت‌کنندگان در آزمون سراسری ژاپن در سال ۲۰۱۷ حدود ۵۰۰ هزار نفر بود. **معلم راهنما: سید محسن سیدعلیخانی / دبیر فیزیک**



ریشه علمی نوروز



آریا صبوری
دبیر نجوم - واحد آشناسان

برخلاف سال‌های نو بسیاری از کشورها و فرهنگ‌ها، شروع سال نو ایرانی ریشه کاملاً علمی دارد. ما درست زمانی را جشن می‌گیریم که یک پدیده جالب فضایی رخ می‌دهد. پدیده‌ای به نام رسیدن به نقطه‌ی «اعتدال بهاری» یا (Vernal Equinox). ولی اعتدال بهاری چیست و سال چگونه تحویل می‌شود؟ انسان‌ها از گذشته‌های خیلی دور، حرکت خورشید در گنبد آسمان را دنبال می‌کردند. آن‌ها شاهد بودند که در ایام مختلف، خورشید قوس‌های بزرگتر یا کوچک‌تری را در آسمان می‌پیماید. انسان‌ها توانسته بودند آن دو روزی که خورشید کمترین و بیشترین حضور در آسمان دارد را ثبت کنند. آن دو روز به ترتیب روزهای اول زمستان و تابستان هستند. در سال دو روز هم وجود داشت که زمان حضور خورشید در آسمان برابر با زمان عدم حضورش بود. یعنی زمانی که طول شب و روز تقریباً برابر است. این دو روزهای اول بهار و پاییز هستند. البته انسان‌های هزاران سال پیش، از اتفاقی که واقعا در فضا رخ می‌داد خبر نداشتند، ولی بعدها با پیشرفت نجوم و پیدایش مدل کیهان‌شناسی زمین مرکزی، توانستند خیلی دقیق محاسبات مربوط به حرکت خورشید را انجام دهند. آن‌ها لحظه دقیقی که از نظر نجومی بهار آغاز می‌شود را «اعتدال بهاری» نامیدند.

هفت سین یا هفت‌شین یا هفت‌چین؟



آلاء امینی
دانش آموز پایه هفتم - دخترانه پاسداران

برای تاریخچه سفره هفت سین اما روایات مختلفی وجود دارد. بعضی تاریخ نگاران گفته‌اند سفره هفت سین در ابتدا «سفره هفت شین» بوده و بعدها به این نام تغییر کرده است. بعضی دیگر می‌گویند پیش از اسلام «هفت چین» وجود داشته است. به این معنی که در زمان هخامنشیان در نوروز به روی هفت ظرف چینی غذا می‌گذاشتند که به آن «هفت چین» یا «هفت چینی» می‌گفتند. درباره پیدایش سفره هفت سین روایات دیگری هم وجود دارد و لسی هیچ‌کدام به قطعیت، دلیل وجود هفت «سین» را در این سفره مشخص نمی‌کنند. عدد هفت در فرهنگ کشورهای مختلف به معنای نامیرایی، جاودانگی و کمال است. پژوهشگران تاریخ وجود هفت سین در این سفره را نمادی از جاودانگی انسان می‌دانند.

معلم راهنما: مریم صمدی / مسئول فرهنگی

دانسته است. فردوسی می‌گوید جمشید، شاه ایران، فاصله بین دماوند تا بابل را در یک روز پیمود و آن روز، روز نخست فروردین ماه بود. وقتی مردم این اتفاق را شنیدند، جشن گرفتند و آن روز را نوروز خواندند. «به جمشید بر گوهر افشاندند/ مر آن روز را نوروز خواندند» آنچه که امروز برای ما مشخص است، نوروز، جشن آمدن بهار و پایان زمستان است.



ریشه تاریخی این جشن را به زمان پادشاهی جمشید نسبت می‌دهند و نوروز را «نوروز جمشیدی» می‌خوانند. فردوسی هم در شاهنامه، پیدایش نوروز را مربوط به داستان جمشید

سالی با ۱۳ ماه در تقویم قمری - شمسی!



آرمان بمبئی
دانش آموز پایه هشتم - واحد فرماتیه

تقویم‌ها را می‌توان به سه گروه اصلی تقسیم‌بندی کرد: تقویم‌های خورشیدی یا شمسی (Solar)، تقویم‌های قمری یا مهی (Lunar)، تقویم‌های ترکیبی یا شمسی-قمری (Lunisolar). تقویم‌های خورشیدی بر اساس گردش زمین به دور خورشید و تقویم‌های مهی بر اساس گردش ماه به دور زمین تنظیم می‌شود. تقویم‌های خورشیدی-مهی هم ترکیبی از دو نوع تقویم قبلی هستند. در تقویم‌های قمری، یک دور گردش ماه به دور زمین معادل یک ماه است. یک سال قمری ۱۲ ماه دارد و هرماه ۲۹،۵۳ روز طول می‌کشد. اما توالی ماهها در یک سال قمری با سال شمسی

تطابق ندارد. مجموع روزهای ۱۲ ماه قمری ۳۵۴ روز و ۸ ساعت و ۴۹ دقیقه است؛ درحالی‌که سال شمسی ۳۶۵ روز و ۵ ساعت و ۴۹ دقیقه طول می‌کشد. بنابراین سال قمری با سال شمسی ۱۰ روز و ۲۱ ساعت اختلاف دارد. بعضی از تقویم‌ها ابتدا قمری بودند و بعدها با توجه به این که مردم خواستند از مزایای تقویم شمسی نیز در تقویم‌های قمری استفاده کنند، در این گاهشماری‌ها تغییراتی ایجاد شد. به همین علت تقویم‌های شمسی-قمری تنظیم شد. مجموع روزهای باقیمانده از تقویم قمری در هر دو یا سه سال برابر یک ماه است. به این ترتیب در تقویم‌های ترکیبی یا همان تقویم‌های شمسی-قمری هر ۲ یا ۳ سال یک ماه اضافه ایجاد می‌شود.



هر خوراکی چند کالری انرژی دارد؟



پارسا پورکمال
دانش آموز پایه هشتم - میرداماد

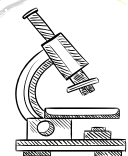
خوردن شیرینی، آجیل و میوه بخش غیرقابل چشم پوشی دید و بازدیدها در تعطیلات نوروزی است. هر ماده خوراکی-غیر از آب-انرژی معینی به بدن ما وارد می‌کند. واحد سنجش این انرژی کالری است. انواع خوراکی‌ها را بر اساس میزان کالری‌شان دسته‌بندی می‌کنند. بدن انسان پروتئین، چربی و کربوهیدرات‌ها را به انرژی تبدیل کرده تا از آن برای سوخت و ساز سلول‌هایش استفاده کند. بدن ما به چند کالری در روز احتیاج دارد؟ بر اساس نظر متخصصان تغذیه، پسران از ۱۳ تا ۱۸ سال به طور متوسط ۲۳۰۰ تا ۲۸۰۰ کالری و دختران از ۱۳ تا ۱۸ سال به طور متوسط ۱۸۰۰ تا ۲۱۰۰ کالری در روز انرژی نیاز دارند. برای اینکه بدانیم هر ماده خوراکی چند کالری دارد، باید ساختار مواد غذایی را بشناسیم. ۱ گرم پروتئین و کربوهیدرات، ۴ کالری و ۱ گرم چربی ۹ کالری دارد. بنابراین غذاهای پرچرب حاوی کالری بیشتری نسبت به غذاهای کم چرب هستند. یک فرد بالغ قادر به هضم ۴۰ گرم پروتئین در هر وعده غذایی است. پس استفاده پروتئین بیشتر از این مقدار، باعث تبدیل آن

بدن می‌شود.

پزشکان پیشنهاد می‌کنند کالری مورد نیاز بدن باید از ۵۵ تا ۶۰ درصد کربوهیدرات، ۲۵ تا ۳۰ درصد پروتئین و ۱۵ تا ۲۰ درصد چربی تشکیل شود. پس بهتر است در تعطیلات نوروز میزان مصرف کالری‌مان را مدیریت کنیم تا گرفتار اضافه وزن نشویم.

معلم راهنما: حمیدرضا شامانی / دبیر علوم

آجیل درهم	۱۰۰گرم	۶۵۰ کالری
بادام	۱۰۰گرم	۶۶۰ کالری
بادام زمینی	۱۰۰گرم	۵۶۰ کالری
بستی	۱۰۰گرم	۱۹۰ کالری
پیتزا	یک عدد متوسط	۷۰۰ کالری
پرتقال	۱۰۰گرم	۳۵ کالری
پسته مغز شده	۱۰۰گرم	۶۷۰ کالری
پفک	۱۰۰گرم	۱۰۰ کالری
تخمه آفتابگردان	۱۰۰گرم	۵۸۰ کالری
تخمه کدو	۱۰۰گرم	۶۰۰ کالری
توت خشک	۱۰۰گرم	۳۶۰ کالری
چیپس	۱۰۰گرم	۵۲۰ کالری
خیار	۱۰۰گرم	۱۵ کالری



علم و سرگرمی

گیاهان واقعا در زمستان می‌میرند؟



بنیامین محامی
دانش آموز پایه هفتم - واحد پاسداران

گیاهان در طول عمرشان با استفاده از نور خورشید، کربن دی اکسید، سبزینه و آب‌های زیرزمینی، مشغول رشد و نمو، ساخت و ساز و تغذیه هستند. اما این روند در فصل زمستان دچار تغییراتی می‌شود. در این فصل هوا سرد است و آب و موادمعدنی کافی در دسترس گیاه قرار ندارد. راه حل گیاهان برای عبور از سرمای زمستان اما پدیده عجیبی است. این پدیده را «مرگ موقتی» یا «خواب زمستانی» می‌نامند. به طور کلی گیاهان سه رفتار مختلف از خودشان در زمستان نشان می‌دهند. «گیاهان یک ساله» تنها یک سال زندگی می‌کنند. این گیاهان در بهار رشد می‌کنند و در پاییز می‌میرند. بذر گیاهان یک ساله در طول زمستان زنده می‌ماند و با شروع فصل بهار، مجدداً جوانه می‌زند. به این ترتیب نسل گیاه تداوم می‌یابد. «گیاهان چند ساله» بیش از یک سال عمر می‌کنند. این گیاهان در زمستان نمی‌میرند بلکه فعالیت خود را تا زمانی که هوا معتدل شده و بهار فرا برسد به حداقل می‌رسانند. قسمت‌های چوبی این درختان می‌توانند در هوای سرد زنده بمانند، اما اجزای بیرونی‌شان مثل برگ و ساقه، می‌میرند. بخش‌های زیرزمینی مانند ریشه و پیاز گیاه هم در سرما زنده می‌مانند. گیاهان چندساله در زمستان استراحت می‌کنند و با آغاز بهار، برای زنده شدن از غذایی که در خود ذخیره کرده‌اند استفاده می‌کنند.

گیاهان دیگری هم هستند که در زمستان کاملاً زنده‌اند. «گیاهان همیشه سبز» برگ‌های خود را در زمستان هم نگه می‌دارند، زیرا برگ‌های آن‌ها در برابر سرما و رطوبت زیاد، مقاوم است. بعضی از این گیاهان مثل درختان کاج و سرو دارای برگ‌های سوزنی نازک هستند و سرمای کمی به خود می‌گیرند. به‌طور مثال گیاه «هالی» برگ‌های پهن و سر سختی دارد که با لایه‌ای موم مانند پوشیده شده است. این لایه آن را از سرما حفظ می‌کند. وقتی سرما تمام می‌شود بعضی از درخت‌ها هم، هیچ‌گاه از خواب بیدار نمی‌شوند. آن‌ها در خواب می‌میرند.

معلم راهنما: محمود پیراهن سیاه / دبیر آزما پیشگاه علوم



مسابقه ویژه؛ هر مدرسه یک جایزه



شماره هفتم - اسفند ۹۷

۱۶

جایزه داده می‌شود. برای شرکت در مسابقات پاسخ سوال را در برگه‌ای بنویسید و آن را در «صندوق دانش‌آموزی هفت و نیمه» بیندازید. جایزه مسابقات کارت هدیه نقدی است.

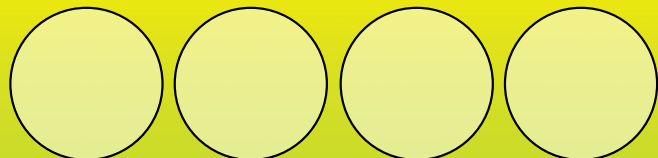
مسابقات «هفت و نیمه» به صورت مقطعی (دبستان، دبیرستان دوره اول و دبیرستان دوره دوم) تفکیک شده و دانش‌آموزان آن مقطع در همه مدارس علامه طباطبایی می‌توانند در مسابقه مربوط به خود در این صفحه شرکت کنند. از هر مدرسه به قید قرعه به یک نفر

اختصاصی دبستانی‌ها

دوست عزیز، از میان کلماتی که برعکس نوشته شده بگرد و کلماتی که به هفت‌سین سلامت و روان مربوط می‌شود را پیدا کن و در دایره‌ها کنار سفره هفت‌سین قرار بده.

چ ی و د ن ا س

ی ر ا گ ز ا س



ب ی س



ه گ ر س

ی ش و ک ت خ س

ی ر ا ذ گ س ا پ س

س ا س ح ا ت ع ا س

و ن م س

م ا ل س

ب و خ ی ا م ر گ ر س

ر ی س

د ج ن س

ل ح ا س

ش ا ل ت و ی ع س



اختصاصی دوره اولی‌ها

مساله ریاضی

مانند شکل زیر مستطیلی را به ۹ مستطیل کوچکتر تقسیم کرده‌ایم، محیط ۵ مستطیل را داخل آن‌ها نوشته‌ایم. محیط مستطیل اصلی چقدر است؟

	۱۱	
۲۰	۸	۱۱
	۱۲	

اختصاصی دوره دومی‌ها

مساله هندسی

آیا ممکن است توپ بیلیارد پس از برخورد با دو ضلع مجاور در میز بیلیارد مستطیلی دوباره به نقطه‌ای که ابتدا در آنجا بوده بازگردد؟ جواب را با راه‌حل بنویسید.

