

ماهنامه هفت و نیم - نشریه داخلی مجتمع فرهنگی، آموزشی علامه طباطبائی - شماره نوزدهم و بیستم - اسفند ۹۸ و فروردین ۱۳۹۹



پیام مدیر عامل مجتمع فرهنگی، آموزشی علامه طباطبائی به مناسبت روز معلم

دانش آموزان مدارس علامه طباطبائی در ماههای اسفند
فروردین و اردیبهشت به صورت مجازی در کلاسهای درس حاضر شدند

خانه‌ها مدرسeshد

چطور در خانه ورزش کنیم؟

روش جدید ثبت نام در مدارس علامه طباطبائی

ای نام تو بهترین سرآغاز بی نام تو نمادی گم‌نماز

علامه طباطبایی:

همی گویم و گفته‌ام بارها

بود کیش من، مهر دلدارها



ماهنامه «هفت و نیم»

نشریه داخلی مجتمع فرهنگی، آموزشی علامه طباطبایی

شماره نوزدهم و بیستم - اسفند ۹۸ و فروردین ۱۳۹۹

صاحب امتیاز: موسسه اندیشه مهر علامه طباطبایی

مدیر مسئول: یاسر توفیق حق

دبیران تحریریه مرکزی: حسین پارسا، مهدی کریمیان

عکاس: فروغ طاهر خانی

طراح جلد و صفحه‌آرا: عاطفه انتظاری

امور اجرایی: لیلا پورحسین

دفتر مرکزی: انتهای بزرگراه ستاری شمال، دوربرگردان به سمت

ستاری جنوب، خیابان اخلاص، پلاک ۱۱، تلفن: ۳۴۸۵۴۳۳۹

تهیه شده در: معاونت ارتباطات مجتمع فرهنگی، آموزشی علامه طباطبایی

۱- سرمقاله / روز معلم مبارک؛ تجربه جدید آموزش

۲- اخبار مدارس / آموزش ادامه دارد

۳- آموزشگاه / به آموزش مجازی عادت کنیم

۴- اتاق مشاوره / چرا چاق می‌شویم؟

۵- ورزش / چطور در خانه ورزش کنیم؟

۶- ثبت‌نام / روش جدید ثبت‌نام در مدارس علامه طباطبایی

۷- سرگرمی / سرگرم شوید

۸- تقدیر / دبیران متشکریم

این شماره به صورت مجازی در

سایت و فضای مجازی مجتمع منتشر می‌شود.

از طریق سایت

www.alameh.ir

یا آدرس ایمیل

pr.allameh@gmail.com

و یا با شماره

۰۹۰۳۵۴۵۲۹۰۸

در پیام‌رسان‌ها با ما در ارتباط باشید.

«رمضان» ماه میهمانی خدا

و «کمک مومنانه» به بندگان خدا است.

روز معلم مبارک؛ تجربه جدید آموزش

یاسر توفیق حق، مدیرعامل مجتمع فرهنگی، آموزشی علامه طباطبایی

تجربه جدید آموزش از طریق فضای مجازی
مدرسه بدون حضور دانش آموزان عزیزمان سوت و کور است و ما مشتاقانه منتظر حضورشان هستیم، ولی آموزش در همین شرایط هم جریان دارد. آموزش به صورت غیر حضوری و از طریق فضای مجازی تجربه جدیدی است که کارشناسان، همه فعالان این حوزه را مبتدی می دانند. ما نیز در تلاشیم با کیفیت بخشی از طریق به اشتراک گذاشتن تجربیات گذشته و نیز بهره مندی از تخصص کارشناسان شورای عالی آموزش مجتمع، در بستر فضای مجازی، خدمات رسانی نموده و کمی از دغدغه اولیای عزیز بکاهیم. شورای عالی آموزش مجتمع علامه طباطبایی، در حال تدوین استراتژی ها و چارچوب های لازم در این بخش است.

از معاونت آموزش و بخش های فرهنگی متشکرم
از اقدام به موقع معاونت آموزش مجتمع در راه اندازی سامانه های آموزش مجازی از ابتدای شروع تعطیلی مدارس و آغاز قرنطینه که هفته اول اسفند بود تشکر می کنم. نظارت بر حوزه آموزش مجازی پیوسته ادامه دارد. همچنین از همکاران عزیزمان در بخش فرهنگی مدارس و مجتمع نیز سپاسگزارم که با تولید محتوا و برگزاری جشنواره ها و مسابقات در فضای مجازی، شور و هیجان جدیدی ایجاد و اوقات فراغت دانش آموزان را غنی کرده اند.

تا پایان قرارداد متعهدیم
از صبر و تحمل همکاران مان که بخشی از حقوق ماه فروردین شان، با تاخیر در حال پرداخت است سپاسگزارم. جریان ورود نقدینگی کمی کند شده است ولی تا پایان قرارداد در مجموعه تحت مدیریت و مالکیت مان در موسسه اندیشه مهر علامه طباطبایی متعهد به پرداخت حق الزحمه ها هستیم. موسسه اندیشه مهر علامه طباطبایی، مسئولیت اداره ۱۲ مدرسه از ۲۵ مدرسه مجتمع فرهنگی، آموزشی علامه طباطبایی را بر عهده دارد. با اطلاعی که یافته ایم دیگر متولیان مجتمع در مابقی مدارس نیز همین تصمیم را دارند.

به دعای خیرتان نیازمندیم
در ماه میهمانی خدا، به دعای خیرتان بیش از گذشته نیازمندیم. آرزوی بهبود و سلامتی هموطنان عزیزمان را داریم و برای در گذشتگان از این بیماری طلب مغفرت و رحمت می کنیم. یازدهم اردیبهشت ماه نود و نه

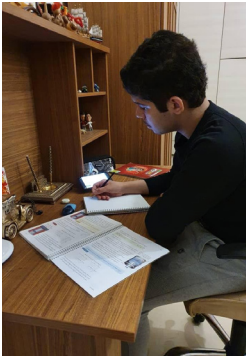
روز معلم را هم به معلمین دلسوز و متعهد و هم به تمام عزیزانی که بستر تعلیم و تربیت را فراهم می کنند، تبریک می گویم. روزهای سخت کرونایی تجربه جدیدی است که در آن تعهد و مسئولیت پذیری مدیران، معلمین و کادر آموزش بیش از پیش ظهور و بروز داشت. این عزیزان فراتر از مسئولیت سازمانی و با تعهد اخلاقی و مسئولیت پذیری اجتماعی فعال بوده اند. خالصانه از زحمات شان تشکر می کنم و برای همه عزیزان سلامتی آرزو می کنم.



اخبار علامه‌ای‌ها در روزهای تعطیلی مدارس؛ آموزش آنلاین در قرنطینه

آموزش ادامه دارد

«نفس عمیق» پایه دهمی‌های واحد شریعتی



■ دانش‌آموزان پایه دهم دبیرستان دوره دوم علامه طباطبایی - واحد شریعتی به مدت دو هفته در طرح نفس عمیق شرکت کردند. آن‌ها در این طرح بر اساس نتایج درسی‌شان از ابتدای سال تحصیلی، به چهار دسته ستارگان، پیش‌تازان، تلاشگران و همراهان تقسیم شدند.

دانش‌آموزان از شنبه تا چهارشنبه ۱۶ تا ۲۸ فروردین هر روز در ۴ درس نمونه سوال حل کردند. پایه دهمی‌ها روزهای پنج‌شنبه هم در دو آزمون جامع از نمونه سوالات هفته با عنوان «بازدم» شرکت کردند. مجموع عملکرد دانش‌آموزان در طرح نفس عمیق به همراه نمراتی که از نحوه انجام تکالیف نوروزی‌شان استخراج می‌شود، ۱۰ نمره از ۲۰ نمره مستمر ترم دوم آن‌ها را تشکیل خواهد داد.

حل سوال در «هفته‌نامه»



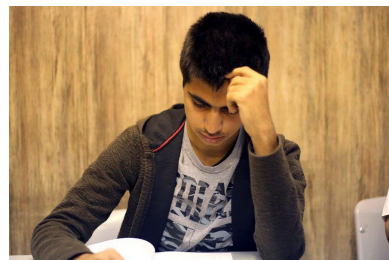
■ حل نمونه سوال از دروس مختلف یکی از مهمترین برنامه‌های دانش‌آموزان دبیرستان دوره اول علامه طباطبایی - واحد میرداماد در ایام تعطیلی مدارس بود. به گفته «حیدر بابایی فرد» مشاور پایه هفتم واحد میرداماد، در روزهای تعطیلی مدرسه، هر هفته نمونه سوال با عنوان «هفته‌نامه» در اختیار دانش‌آموزان قرار گرفت: «از ابتدای تعطیلات نمونه سوالات دروس مختلف در قالب هفته‌نامه برای دانش‌آموزان ارسال کردیم. آن‌ها یک هفته بعد از تحویل هفته‌نامه در آزمون آنلاین شرکت می‌کردند. بعد از پایان آزمون هم پاسخ‌ها در اختیارشان قرار می‌گرفت. با این کار دانش‌آموزان به مجموعه سوالات خوبی دسترسی دارند و می‌توانند در امتحانات پایانی از آن استفاده کنند.»



شماره نوزدهم و بیستم
اسفند ۱۳۹۸ و فروردین ۱۳۹۹

۲

فرآگیری زبان در خانه



■ دانش‌آموزان پایه دوازدهم دبیرستان دوره دوم علامه طباطبایی - واحد پاسداران در روزهای تعطیلی مدارس هر روز زبان انگلیسی تمرین می‌کنند. این طرح ۲۰ دقیقه طلایی نام دارد. ۲۰ دقیقه طلایی زمانی است که دانش‌آموزان باید به‌طور روزانه زبان بخوانند. این برنامه ابتدا از مطالعه بحث درک مطلب در زبان انگلیسی آغاز شد و سپس به حفظ کردن لغت و یادگیری گرامر رسید. همچنین سوال‌هایی نیز از زبان انگلیسی در کانال اطلاع‌رسانی مدرسه بارگذاری می‌شود تا دانش‌آموزان به آن پاسخ دهند. پاسدارانی‌ها باید پاسخ سوالات را به مشاور پایه ارسال کنند.

برگزاری دو جشنواره فرهنگی برای گلستانی‌ها



که در کانالهای اطلاع‌رسانی مدرسه منتشر شده و می‌شود. از ابتدای سال در واحد گلستان مسابقات جشنواره «خانواده شاد، خانه امن» در رشته‌های متنوع مانند عکاسی، کتابخوانی، موسیقی، خوانندگی، استندآپ کمدی، دایسمش، تزیین سفره هفت سین، آشپزی و کمک در خانه برگزار و نفقات برتر معرفی شدند. همچنین دومین دوره مسابقات فرهنگی مدرسه به مناسب نیمه شعبان در رشته‌های تزیین منزل، دلباشته برای امام عصر (عج) و آثار هنری اعم از خوشنویسی و نقاشی و غیره هم برگزار شد. نفقات برتر این مسابقات پس از اتمام داوری اعلام می‌شود و جوایز این دو جشنواره بعد از حضور دانش‌آموزان در مدرسه اهدا می‌شود.

■ دانش‌آموزان واحد گلستان هر روز به مدت ۱۸۰ دقیقه در کلاسهای آنلاین شرکت می‌کنند و روزهای پنجشنبه آزمون آنلاین می‌دهند. آزمون‌های آنلاین تا ۲۰ اردیبهشت ادامه دارد. حدود ۸۰۰ دقیقه ویدیوی آموزشی در واحد گلستان ضبط شده است

۲۰ ساعت کلاس آنلاین در هفته

■ فرمانیه‌ای‌ها با عضویت در صفحات مجازی مدرسه هم از ویدیوهای مفید با موضوعات بهداشتی، انگیزشی، مناسبی و ورزشی بهره می‌برند و هم در مسابقات و چالش‌های سرگرمی مدرسه شرکت می‌کنند.

در واحد فرمانیه مسابقات آنلاین FIFA20 برگزار شد و محمدرضا شهپاز زاده به مقام قهرمانی رسید. این دانش‌آموز در دوره اول «جام جهانی فوتبال رایانه‌ای در تهران» هم مقام سوم را کسب کرده بود. علاوه بر این، مسابقات علمی فیزیک و مسابقه نقد ادبی هم برگزار شد. کلاس‌های آنلاین در واحد فرمانیه برقرار است و دانش‌آموزان هر هفته ۲۰ ساعت در کلاس‌های آنلاین شرکت می‌کنند. آنها می‌توانند مانند کلاسهای حضوری سوالات و اشکالاتشان را در کلاس آنلاین مطرح کنند. دبیران هم پرسش و پاسخ شفاهی انجام می‌دهند.

حکایت‌خوانی دختران علامه‌ای

■ دانش‌آموزان دبیرستان دخترانه دوره اول علامه طباطبایی - واحد پاسداران در چالش حکایت‌خوانی شرکت کردند. این چالش در قالب جشنواره فرهنگی هنری مدرسه در ایام تعطیلات نوروز برگزار شد. در چالش حکایت‌خوانی هر دانش‌آموز واحد پاسداران داستان یا حکایت کوتاهی را اجرا می‌کرد سپس سه نفر دیگر از همکلاسی‌هایش را به شرکت در چالش دعوت می‌کرد.

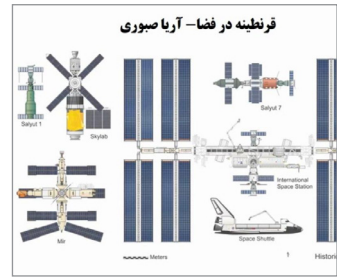
مسابقه «هفت‌سین من»، بازی‌ها و سرگرمی‌های متنوع، ایستگاه ارتقا دانایی، هم‌نوازی و تکنوازی موسیقی، چالش حرکات ورزشی، ساخت کارت پستال، اریگامی و ساخت زیورات زینتی نیز از برنامه‌های دیگر جشنواره نوروزی پاسدارانی‌ها بود.



تجربیشی‌ها روزهای زوج درس جدید می‌آموزند

■ دانش‌آموزان واحد آشناسان در جشنواره «قرنطینه شو» شرکت کردند. این جشنواره در رشته‌های مختلفی مانند استعدادآپ کمدی، داستان نویسی، نوازندگی، عکاسی، ساخت تراپوم، کتابخوانی و غیره برگزار شد. پس از اتمام مهلت آثار مرحله اول داوری آثار در حال برگزاری است. در این مرحله دانش‌آموزان و اولیای آشناسانی از بین آثار رسیده بهترین‌ها را برای ورود به مرحله بعد انتخاب می‌کنند. آشناسانی‌ها علاوه بر مسابقات فرهنگی در کلاس‌های آنلاین هم شرکت می‌کنند. کلاس‌های آنلاین هر روز از شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۸:۳۰ تا ۱۳ در چهار زنگ برگزار می‌شود.

جشنواره قرنطینه شو، یک مسابقه تمام عیار



■ دانش‌آموزان پیش دبستان و دبستان علامه طباطبایی - واحد تهرانپارس در ۷ برنامه فرهنگی شرکت کردند. مسابقه عکاسی به مناسبت روز پدر، اجرای لابهنگ در روز درخت کاری، چالش اتاق تکونی، مسابقه حافظه خوانی در شب چهارشنبه سوری، عکاسی با سفره هفت سین، کشیدن نقاشی با موضوع «درخانه می‌مانیم» در روز طبیعت و شرکت در پوشش منتظران آفتاب به مناسبت نیمه شعبان از جمله برنامه‌هایی است که دانش‌آموزان واحد تهرانپارس در روزهای تعطیلی مدارس انجام دادند.

شرکت تهرانپارسی‌ها در ۷ برنامه فرهنگی



■ دانش‌آموزان پیش دبستان و دبستان علامه طباطبایی - واحد تهرانپارس در ۷ برنامه فرهنگی شرکت کردند. مسابقه عکاسی به مناسبت روز پدر، اجرای لابهنگ در روز درخت کاری، چالش اتاق تکونی، مسابقه حافظه خوانی در شب چهارشنبه سوری، عکاسی با سفره هفت سین، کشیدن نقاشی با موضوع «درخانه می‌مانیم» در روز طبیعت و شرکت در پوشش منتظران آفتاب به مناسبت نیمه شعبان از جمله برنامه‌هایی است که دانش‌آموزان واحد تهرانپارس در روزهای تعطیلی مدارس انجام دادند.

ساخت استاپ موشن در خانه



■ دانش‌آموزان پیش دبستان و دبستان علامه طباطبایی - واحد پاسداران تعطیلات نوروز در طرح «خانه نشینی لذت بخش» شرکت کردند. پاسدارانی‌ها در این طرح هر روز در خانه یک برنامه سرگرم‌کننده مثل آشپزی، نقاشی، ساخت دومینو، سایه‌بازی، کاشتن سبزه عید و بازی‌های حرکتی انجام دادند. ساخت استاپ موشن برنامه ویژه پاسدارانی‌ها در این طرح بود. دانش‌آموزان در نوروز با موضوعات مختلفی استاپ موشن درست کردند و به کانال اطلاع رسانی مدرسه‌شان ارسال کردند. پیشنهادهای سرگرم‌کننده «خانه نشینی لذت بخش» را اولیا دانش‌آموزان پاسدارانی پیشنهاد می‌دادند.



■ دانش‌آموزان پیش دبستان و دبستان علامه طباطبایی - واحد نیاوران در روزهای تعطیل ویدیوهای ورزش در خانه، آموزش نقاشی و آموزش شطرنج را از طریق کانال اطلاع رسانی مدرسه دریافت کردند. آنها همچنین در چالش‌های مختلفی مثل نقاشی، عکس سفره هفت سین، موشن گرافی، قصه گویی، شب شعر و تورمجازی از خانه شرکت کردند. علاوه بر این ویدیوهای آموزشی هم به طور مرتب در اختیار دانش‌آموزان قرار گرفته و آنها در خانه درس می‌خوانند.

شب شعر و قصه گویی
چالش‌های نیاورانی‌ها

ارزشیابی پاسدارانی‌ها با آزمون‌های آنلاین

■ دانش‌آموزان دبیرستان دوره اول علامه طباطبایی - واحد پاسداران از ابتدای تعطیلی مدارس به صورت یک روز در میان در آزمون‌های آنلاین از دروس ریاضی، فیزیک، شیمی، زبان، عربی، مطالعات اجتماعی و ادبیات شرکت کردند. این آزمون‌ها به صورت تستی و تشریحی برگزار شد تا وضعیت درسی هر دانش‌آموز سنجیده شود. از نتایج آزمون‌ها در برنامه مطالعاتی هر روزه که توسط مشاوران به دانش‌آموزان ارائه می‌شود استفاده شد. در این برنامه‌های مطالعاتی ساعات حضور در کلاس آنلاین، شرکت در آزمون‌ها، مطالعه دروس و تماشای فیلم‌های آموزشی برای هر فرد مشخص شده است.



به آموزش مجازی عادت کنیم

درس خواندن در خانه مسئله اصلی دانش آموزان و خانواده‌هایشان در روزهای تعطیلی مدارس است. بعضی از دانش آموزان به آموزش‌های مجازی و شرکت در کلاس‌های آنلاین عادت نکرده‌اند و بعضی دیگر نمی‌دانند چطور باید تمام روز در خانه درس بخوانند.

در این شماره از «هفت و نیم» دو نفر از مشاوران مدارس علامه طباطبائی درباره برنامه‌ریزی درسی و نحوه صحیح شرکت دانش‌آموزان در کلاس‌های آنلاین و درس خواندن در خانه مطالبی نوشته‌اند.

چطور در خانه بهتر درس بخوانیم

«ششلیگ» قرنطینه

جواد امانی

مشاور پایه نهم دبیرستان پسرانه دوره اول - واحد پاسداران



در شرایط خانه‌نشینی و قرنطینه نمی‌توان مطالعه درس‌ها را به روش سابق انجام داد. محدودیت‌هایی مانند فضای کوچک خانه، بی‌حوصلگی، بی‌برنامه بودن و عادت نداشتن به آموزش مجازی و کلاس‌های آنلاین، مانع یادگیری خوب دانش‌آموزان در این وضعیت می‌شود. برای یادگیری بهتر مطالب درسی در خانه در قالب ۶ مرحله با عنوان «ششلیگ قرنطینه» پیشنهاداتی به دانش‌آموزان دارم:

۱- **شبه‌سازی فضای اتاق مانند کلاس درس در زمان برگزاری کلاس‌های آنلاین:** رعایت نکاتی مانند نشستن پشت میز و سکوت در اتاق، تمرکز تان موقع مطالعه را افزایش می‌دهد.

۲- **نکته‌برداری به جای جزوه نوشتن:** نوشتن جزوه در هنگام برگزاری کلاس‌های آنلاین حواس شما را فقط متوجه نوشتن می‌کند و از یادگیری غافل می‌شوید.

۳- **تماشای مجدد فیلم آموزشی کلاس:** براساس متحنی فراموشی تماشای مجدد فیلم کلاس‌های آنلاین تا ۲۴ ساعت بعد، مطالب را به حافظه بلند مدت منتقل خواهد کرد. تماشای مجدد فیلم‌ها فرصت مناسبی هم برای تکمیل جزوات در اختیار تان قرار می‌دهد.

۴- **آموزش دادن:** توضیح درس برای دوستان یا یکی از اعضای خانواده باعث تثبیت مطالب درسی در ذهن می‌شود.

۵- **تعیین پاداش برای مطالعه:** بعد از هر بازه مطالعاتی روزانه زمانی را به عنوان پاداش برای خود در نظر بگیرید. مثلاً زمانی محدود برای انجام بازی‌های کامپیوتری.

۶- **جمع‌بندی و ارزیابی هفتگی:** در پایان هر هفته به وسیله آزمون‌های آنلاین و حل تست و نمونه سوال، عملکرد مطالعاتی تان را مورد ارزیابی و بررسی قرار دهید.

موفق‌ها باهوش‌تر و با استعدادتر نیستند

عادت‌های نو در خودمان بسازیم

سمیه خدایی

مسئول آموزش دبیرستان دخترانه دوره اول - واحد پاسداران



این روزها اگرچه در خانه هستیم و وقت‌های خالی مناسبی هم داریم، اما شاید نتوانسته باشیم کارهایی که به آن‌ها علاقمندیم را انجام دهیم. در این شرایط بعضی دانش‌آموزان به این نتیجه می‌رسند که اراده کافی برای انجام کارها و مطالعه درسهایشان ندارند. اما نکته مهم این است که تفاوت بین نظم و روزمرگی، نشان‌دهنده فاصله بین خود سابق و خود قوی‌تر و بهتر دانش‌آموزان است. تا زمانی که یک فرد، تغییری را در امور روزانه و آنچه که به صورت روزمره انجام می‌دهد اعمال نکند، قادر به تغییر زندگی خود نیست.

به دانش‌آموزان پیشنهاد می‌کنم برای ساختن عادت‌های نو در خود، آهسته شروع کنند. کافیست عاداتی روزانه در خودمان ایجاد کنیم. بعد از چند هفته نتایجش را خواهیم دید.

پس این مسیر را دنبال می‌کنیم:

۱- **نوشتن همه کارهایی که در طول روز انجام می‌دهیم.**

۲- **مشخص کردن کارهای مفید و غیر مفید.**

۳- **اضافه کردن کارهایی که همیشه دوست داشتیم انجام دهیم.**

آدم‌های موفق لزوماً باهوش‌تر یا با استعدادتر از بقیه نیستند. بلکه عادت‌هایشان آن‌ها را در مسیری قرار می‌دهد که آگاه‌تر و باهوش‌تر باشند. برای اینکه از نظر درسی دانش‌آموزانی موفق‌تر باشیم هم می‌توانیم با تمرین، عاداتی را در خود نهادینه کنیم. یکی از این تمرین‌ها مطالعه سه ساعته درس در هر روز است. این سه ساعت را به ۴ بازه زمانی ۴۵ دقیقه تقسیم کرده و انجامش می‌دهیم. دانش‌آموزانی که این کار را انجام دهند، در آخر برنده خواهند بود.

چرا چاق می شویم؟

راه‌هایی برای حل مشکل چاقی در قرنطینه



محمدرضا مبینی - کارشناس مسئول آموزش مجتمع علامه طباطبائی

در شماره‌های پیشین، قالب و فرآیند حل مشکل یا مسئله را با هم بررسی کردیم و گفتیم برای حل هر مشکل باید سه مرحله را به تفکیک طی کنیم:

- ۱- شناخت اجزا و ریشه‌های مشکل (تفکر تحلیلی)
- ۲- فهرست کردن انواع راه حل‌ها (تفکر خلاق)
- ۳- نقد راه حل‌ها و انتخاب راه حل مناسب (تفکر انتقادی)

و در پایان، بازنگری کنیم که آیا مشکل، حل شده است یا این چرخه را باید مجدداً طی کنیم. در این شماره از مجله «هفت و نیم» و با توجه به فضای تعطیلی مدارس و قرنطینه، به بررسی مشکل «چاقی» می‌پردازیم.

بارها دیده‌اید یک نفر که چاق بوده و لاغر شده،

نسخه خود را برای فرد چاق دیگری می‌پیچد. ولی این نسخه درباره

فرد دوم تأثیر چندانی نداشته است. علت این است که سه مرحله از فرآیند حل مسئله (به ویژه مرحله نخست) به طور کامل طی نشده است. پس ابتدا باید دلایل چاقی افراد را بشناسیم (تفکر تحلیلی)، سپس راه حل‌ها را فهرست کنیم (تفکر خلاق) و در نهایت بهترین راه برای لاغر شدن را انتخاب نماییم (تفکر انتقادی).

۱- ممکن است علت چاق شدن شما «دریافت کالری زیاد» ناشی از حجم زیاد غذا یا استفاده از مواد غذایی با انرژی بالا مانند پیتزا، مرغ سوخاری، نوشابه و ... باشد. متخصصان تغذیه در این حالت می‌توانند به شما کمک کنند و برنامه تغذیه مناسبی برایتان در نظر بگیرند.

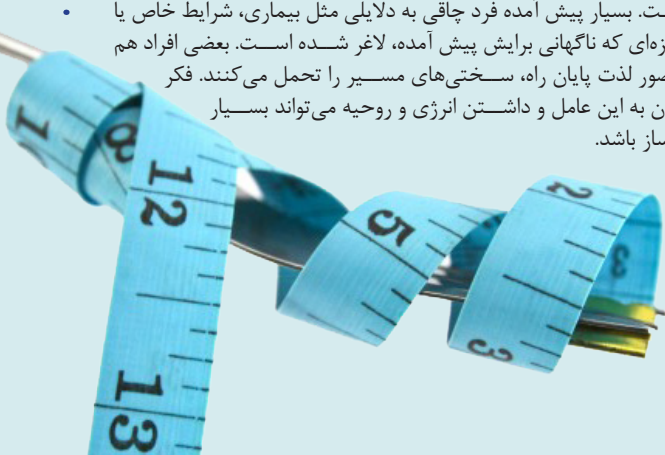
۲- گاهی ممکن است علت چاقی «کالری مصرفی کم» باشد. افرادی که نوع شغل آن‌ها یا شرایط کاری‌شان با تحرک کمی همراه است یا حتی دانش‌آموزان پایه دوازدهم که به خاطر کنکور باید ساعات زیادی را صرف مطالعه کنند، معمولاً به همین خاطر چاق می‌شوند. برای حل مشکل در این وضعیت به یک مربی ورزش نیاز داریم. استفاده از پله به جای آسانسور یا فراهم کردن شرایط پیاده‌روی‌های هر چند کوچک به حل این مشکل کمک خواهد کرد.

۳- گاهی «سبک زندگی و عادات نامناسب و فرهنگ غذایی» جامعه است که باعث چاقی افراد می‌شود. استفاده از موبایل یا تماشای تلویزیون هنگام غذا خوردن، عادت به خوردن چای زیاد یا قند و یا تعارفات فراوان سر سفره غذا، از این عوامل هستند. برای حل این مشکل باید عادات غلط را شناسایی و به تدریج تغییر داد. استفاده از قند کوچکتر با چای، قراردادن موانع در راه یخچال یا قفل کردن آن می‌تواند به تدریج عادات غلط را تغییر دهد. برخی افراد هم در مواقع اضطراب، مکانیسم دفاعی شان خوردن است که باید راه‌های جایگزینی برای حل مشکل

اضطراب خود پیدا کنند. مشاوران یا حتی اعضای خانواده در این زمینه می‌توانند کمک‌های خوبی به فرد داشته باشند.

۴- گاهی ریشه چاقی مسائل هورمونی یا ژنتیکی است که لازم است قبل از شروع برنامه لاغری به کمک پزشک از نبود مشکل در این زمینه یا درمان آن اطمینان حاصل کنیم.

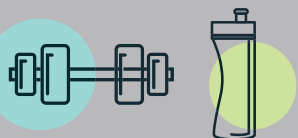
۵- شاید مهمترین عامل ماندن چاق‌ها «نبود انگیزه و اراده لازم» است. بسیار پیش آمده فرد چاقی به دلایلی مثل بیماری، شرایط خاص یا انگیزه‌ای که ناگهانی برایش پیش آمده، لاغر شده است. بعضی افراد هم با تصور لذت پایان راه، سختی‌های مسیر را تحمل می‌کنند. فکر کردن به این عامل و داشتن انرژی و روحیه می‌تواند بسیار کارساز باشد.



چطور در خانه ورزش کنیم؟



سید محمد حسین غفاری راد - معلم ورزش واحد میرداماد



۱۵ دقیقه تمرین فردی

اسکات تک پا	۲*۱۲
شکم پت ۹۰ درجه	۲*۱۲
شنا دست جمع	۲*۶
لانچ جلو و عقب	۲*۳
پل	۲*۳۰ Sc
بارفیکس کمکی	۲*۱۲
ساق تک پا	۲*۱۰
پلانک از بغل	۲*۱۵ Sc
دیپ	۲*۱۲

■ در این روزها که با شیوع ویروس کرونا مواجه هستیم، می‌توانیم در خانه هم ورزش کنیم؟ ورزش در خانه باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟ چند دقیقه ورزش در روز مفید است؟ چنین سوالاتی در ذهن اغلب دانش‌آموزان و خانواده‌هایشان وجود دارد. در این مقاله می‌خواهیم به این سوالات پاسخ دهیم و برنامه‌ای ورزشی برای علاقه‌مندان معرفی کنیم.

■ همه می‌دانیم که ویروس کرونا باعث عفونت‌های تنفسی می‌شود و به ویژه برای افرادی که نقص سیستم ایمنی دارند مشکلات بسیار جدی ایجاد می‌کند. جدیدترین تحقیقات انجام شده در یکی از دانشگاه‌های برتر دنیا نشان می‌دهد که تمرینات منظم ورزشی اثرات ضد التهابی بر سیستم تنفسی انسان دارد. در نتیجه این تحقیقات مشخص شده که پاسخ سیستم ایمنی بدن به واکسن آنفولانزا و به احتمال زیاد داروهای درمان کوید ۱۹ هم با ورزش بهبود می‌یابد.

■ آیا یک جلسه تمرین هم در هفته مفید است؟ بیشتر مطالعات تاثیر تمرینات بلند مدت را بر سیستم ایمنی بررسی و تایید کرده‌اند اما مطالعات دیگری هم نشان می‌دهد حتی یک جلسه تمرین در هفته می‌تواند عملکرد سیستم ایمنی فرد را تقویت کند.

■ شدت و میزان تمرینات ورزشی در خانه چطور باید باشد؟ برنامه‌ریزی‌هایمان برای انجام تمرینات ورزشی همیشه باید واقع‌گرایانه و قدم به قدم باشد. یعنی باید با توجه به سابقه فعالیت بدنی خودمان در گذشته، به‌صورت پلکانی برنامه‌ریزی کنیم و اهداف کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت داشته باشیم.

■ اگر شما فرد کم تحرکی در زندگی هستید بهتر است در ورزش زیاده‌روی نکنید. تمرینات شدید یا طولانی برای افرادی که آمادگی جسمانی لازم را ندارند نه تنها مفید نیست بلکه سیستم دفاعی بدنشان را به دلیل ترشح هورمون استرس پایین می‌آورد. بنابراین افراد کم تحرک باید تمرینات بسیار سبک برای خودشان قرار دهند. برنامه‌ای که در این مقاله به شما ارائه می‌شود برای دانش‌آموزانی با فعالیت جسمی متوسط و معمولی است.

ساق تک پا

شکم پت ۹۰ درجه

شنا دست جمع

دیپ



لانچ جلو و عقب

پلانک از بغل

بارفیکس

پل

اسکات تک پا



روش جدید ثبت نام در مدارس علامه طباطبائی

■ مراحل ثبت نام متقاضیان تحصیل در مدارس علامه طباطبائی به صورت آنلاین انجام می شود ■

ثبت نام میان پایه (هشتم و نهم)



برای متقاضیان ثبت نام میان پایه (هشتم و نهم) در تاریخ ۸ خرداد آزمون ورودی برگزار خواهد شد. این آزمون با توجه به وضعیت عمومی کشور در تاریخ ذکر شده، برگزار می شود. هر گونه تغییر در برنامه ها و تاریخ های ذکر شده، از طریق کانال های اطلاع رسانی مجتمع علامه طباطبائی، پیامک و یا تماس تلفنی به اطلاع متقاضیان ثبت نام میان پایه خواهد رسید.

پیش ثبت نام مدارس مجتمع فرهنگی، آموزشی علامه طباطبائی در تاریخ ۱۴ دی سال ۹۸ آغاز شد. تعدادی از متقاضیان ثبت نام در بهمن ماه سال گذشته در جلسات توجیهی شرکت کردند. اما با شیوع بیماری کوید ۱۹ و تعطیلی مدارس، تغییراتی در برگزاری جلسات توجیهی و مصاحبه حضوری دانش آموزان اتفاق افتاد. روند جدید ثبت نام در مدارس علامه طباطبائی در ادامه شرح داده می شود.

ثبت نام پایه هفتم

ستاد ثبت نام برای آن دسته از متقاضیانی که در جلسات توجیهی حضوری سال گذشته شرکت نکرده اند، ویدیوهای آشنایی با مجتمع و مدارس تابعه به همراه ویدیو کلیپ نمایشگاه فعالیت ها و دستاوردهای مجتمع علامه طباطبائی را در کانال اطلاع رسانی ستاد ثبت نام قرار داده است. این ویدیوها براساس مطالبی که در جلسات توجیهی عنوان شد، آماده شده است تا اولیا، آشنایی نسبی با فعالیت های مجتمع و مدارس پیدا کنند. پس از حذف مصاحبه حضوری، آزمون آنلاین ورودی برای دانش آموزان پایه هفتم در نظر گرفته شده است. متقاضیانی که تا تاریخ ۲۲ فروردین سال ۹۹ در سامانه ثبت نام کرده اند، روز جمعه ۱۹ اردیبهشت در آزمون آنلاین شرکت می کنند. برای این دسته از دانش آموزان کلاس های رفع اشکال ریاضی توسط دبیران مدارس و در نرم افزار adobe connect برگزار می شود. نحوه کار با این نرم افزار و ورود به کلاس های آنلاین رفع اشکال در کانال اطلاع رسانی ستاد ثبت نام بارگذاری شده است. هدف از برگزاری این کلاس ها علاوه بر آمادگی برای آزمون آنلاین، ارتباط برقرار کردن معلم و متقاضیان ثبت نام و بررسی میانگین وضعیت درسی دانش آموزان است. حداقل سه کلاس آنلاین رفع اشکال برای هر دانش آموز برگزار می شود و شرکت در کلاس در قبولی آنها تاثیر مثبت دارد. پس از برگزاری آزمون آنلاین ۱۹ اردیبهشت، برای آن دسته از متقاضیانی که در این مرحله قبول نشده اند، به همراه متقاضیانی که از ۲۲ فروردین به بعد در سامانه ثبت نام کرده اند، مجدداً کلاس رفع اشکال و آزمون آنلاین برگزار خواهد شد. زمان برگزاری کلاس های رفع اشکال و آزمون ورودی برای این دسته از متقاضیان متعاقباً اعلام می شود.



ثبت نام دبیرستان های دوره دوم



دانش آموزان در حال تحصیل در دبیرستان های دوره اول علامه طباطبائی بر اساس دستورالعمل خاصی به دبیرستان های دوره دوم معرفی می شوند. دانش آموزان غیر علامه ای متقاضی ثبت نام در دبیرستان های دوره دوم می توانند به سایت دبیرستان های دوره دوم مراجعه کرده و پیش ثبت نام را از طریق سامانه ثبت نام در این سایت تکمیل نمایند.

ثبت نام دبستان ها



ثبت نام متقاضیان دبستان های مجتمع فرهنگی، آموزشی علامه طباطبائی فقط از طریق مدارس پیگیری می شود. متقاضیان ثبت نام در دبستان ها در نظر داشته باشند که حتماً باید از طریق سایت alameh.ir در سامانه ثبت نام، پیش ثبت نام را تکمیل کنند تا در لیست ارسالی به مدارس قرار بگیرند. مدارس در اوایل تابستان با متقاضیان ثبت نام تماس گرفته و برای ثبت نام از آنها دعوت به عمل می آورند.



سرگرم شوید

شرکت دانش آموزان در برنامه‌های تفریحی، هنری و انجام سرگرمی‌های مختلف باعث تقویت مهارت‌های هنسری و ذهنی، بالا رفتن روحیه و ایجاد انگیزه برای ادامه شرکت در آموزش‌ها و آزمون‌های آنلاین می‌شود. در این شماره از ماهنامه «هفت و نیم» چند مسابقه فکری برای دانش آموزان در نظر گرفته‌ایم. علامه‌ای‌ها می‌توانند در کنار خانواده‌هایشان سرگرمی‌های این صفحه را حل کنند و هوش‌شان را محک بزنند!

جمله‌ها را کشف کن!

1

در تصویر زیر هر سطر از شکلک‌های مختلف، به یک ضرب‌المثل یا شعر معروف اشاره دارد. با کمک شکلک‌ها، ضرب‌المثل‌ها یا شعرها را کشف کنید.

هر کدوم از این موارد یک مصرع از یک شعر یا ضرب‌المثل هستند، کدومشون رو می‌تونید حدس بزنید؟

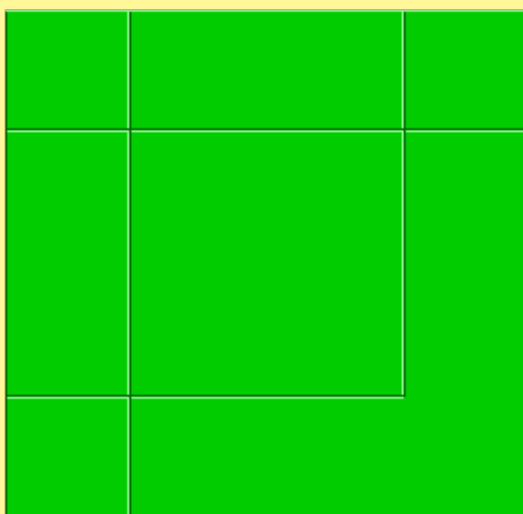
۱. 
۲. 
۳. 
۴. 
۵. 
۶. 
۷. 
۸. 
۹. 
۱۰. 
۱۱. 
۱۲. 
۱۳. 

کمی با هم بازی کنیم
چند بازی که می‌توانیم با هم بازی کنیم
۱۰. بازی با کلمات
۱۱. بازی با کلمات
۱۲. بازی با کلمات
۱۳. بازی با کلمات
۱۴. بازی با کلمات
۱۵. بازی با کلمات
۱۶. بازی با کلمات
۱۷. بازی با کلمات
۱۸. بازی با کلمات
۱۹. بازی با کلمات
۲۰. بازی با کلمات
۲۱. بازی با کلمات
۲۲. بازی با کلمات
۲۳. بازی با کلمات
۲۴. بازی با کلمات
۲۵. بازی با کلمات
۲۶. بازی با کلمات
۲۷. بازی با کلمات
۲۸. بازی با کلمات
۲۹. بازی با کلمات
۳۰. بازی با کلمات
۳۱. بازی با کلمات
۳۲. بازی با کلمات
۳۳. بازی با کلمات
۳۴. بازی با کلمات
۳۵. بازی با کلمات
۳۶. بازی با کلمات
۳۷. بازی با کلمات
۳۸. بازی با کلمات
۳۹. بازی با کلمات
۴۰. بازی با کلمات
۴۱. بازی با کلمات
۴۲. بازی با کلمات
۴۳. بازی با کلمات
۴۴. بازی با کلمات
۴۵. بازی با کلمات
۴۶. بازی با کلمات
۴۷. بازی با کلمات
۴۸. بازی با کلمات
۴۹. بازی با کلمات
۵۰. بازی با کلمات
۵۱. بازی با کلمات
۵۲. بازی با کلمات
۵۳. بازی با کلمات
۵۴. بازی با کلمات
۵۵. بازی با کلمات
۵۶. بازی با کلمات
۵۷. بازی با کلمات
۵۸. بازی با کلمات
۵۹. بازی با کلمات
۶۰. بازی با کلمات
۶۱. بازی با کلمات
۶۲. بازی با کلمات
۶۳. بازی با کلمات
۶۴. بازی با کلمات
۶۵. بازی با کلمات
۶۶. بازی با کلمات
۶۷. بازی با کلمات
۶۸. بازی با کلمات
۶۹. بازی با کلمات
۷۰. بازی با کلمات
۷۱. بازی با کلمات
۷۲. بازی با کلمات
۷۳. بازی با کلمات
۷۴. بازی با کلمات
۷۵. بازی با کلمات
۷۶. بازی با کلمات
۷۷. بازی با کلمات
۷۸. بازی با کلمات
۷۹. بازی با کلمات
۸۰. بازی با کلمات
۸۱. بازی با کلمات
۸۲. بازی با کلمات
۸۳. بازی با کلمات
۸۴. بازی با کلمات
۸۵. بازی با کلمات
۸۶. بازی با کلمات
۸۷. بازی با کلمات
۸۸. بازی با کلمات
۸۹. بازی با کلمات
۹۰. بازی با کلمات
۹۱. بازی با کلمات
۹۲. بازی با کلمات
۹۳. بازی با کلمات
۹۴. بازی با کلمات
۹۵. بازی با کلمات
۹۶. بازی با کلمات
۹۷. بازی با کلمات
۹۸. بازی با کلمات
۹۹. بازی با کلمات
۱۰۰. بازی با کلمات



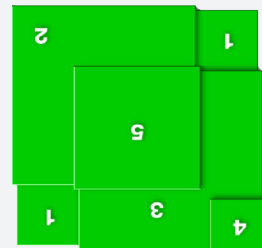
2

مربع در مربع



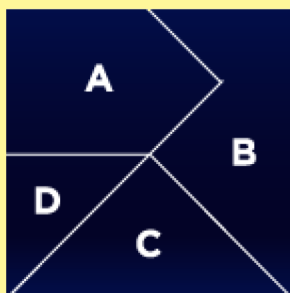
برای تشکیل دادن این الگو،
کمترین تعداد ورق مربعی شکل
(با هر اندازه‌ای) که می‌تواند
روی یکدیگر قرار بگیرد
چيست؟

پس از
تشکیل
این
الگو
را
به
شکل
مربع
تبدیل
کنید
و
تعداد
ورق
مربعی
شکل
که
برای
تشکیل
دادن
این
الگو
نیاز
دارد
را
پیدا
کنید.



۱. مساحت مربع

3



۲. شگفت انگیز

E شگفت انگیز

در این شکل، یک مربع بزرگ می‌بینید که از
چهار شکل A، B، C و D تشکیل شده است.
یک مربع مجزا هم با برچسب E وجود دارد. آیا
می‌توانید با استفاده از پنج شکل (A تا E) یک
مربع کامل دیگر درست کنید؟

4

معمای فتوشیکی

اعداد ۱ تا ۵ را در سطرها و ستون‌های مربع
طوری قرار دهید که فقط یکبار تکرار شود.

۴	>		<		<	۵
^		>		<	۲	^
^		>		<	۲	^
^		>		<	۲	^
^		>		<	۲	^
۳	>		<		<	۲



د پيران متشكر یم

معرفی تعدادی از دبیران مدارس علامه طباطبائی در طرح آموزش آنلاین؛ به انتخاب مدیران

در روزهای تعطیلی مدارس دبیران برای پیشبرد آموزش دروس و رسیدن به سرفصل‌های از پیش تعیین شده زحمات زیادی کشیدند. از تهیه ویدیوهای آموزشی گرفته تا حضور در کلاس‌های آنلاین و برگزاری آزمون‌های آنلاین. در این صفحه اسامی تعدادی از دبیران زحمتکش علامه طباطبائی به انتخاب مدیران مدارس ذکر شده است. همه دبیران در این طرح آموزش مجازی تلاش کرده‌اند صرفاً به جهت محدودیت صفحه، نام تعدادی از آن‌ها، اینجا آورده شده است. از مسئولان آموزش و مشاوران مدارس علامه طباطبائی که شبانه روز در حال تلاش هستند نیز تشکر می‌کنیم.

واحد نیاوران

رویا رواگرد
زینب بیانی
مینو عربشاهی
زینب سادات آقا میری
شهر بانو محمد زاده
اعظم کریمی
مریم ایمانان

واحد آشناسان

حمید رضا کولہ بر
بہنام محمد نیا
محمد گنجی
احمد ترابی

واحد گلستان

عباس الہی
سید نریمان یعقوبی
سید روح اللہ صنیع خانی
علی مثنی
رسول پر جستہ

واحد میرداماد

وحید سید صالحی
محمد علی مہدوی منش
علیرضا پور حسن
محمد صادق میرزا جانی
حسن باقری

واحد تهرانپارس

مژگان طاهری
فاطمه قدسی
زهرا مهدی زاده
زهرا صالحی
شیما مجمع الصنایع
مائده صدیقی
فاطمه نکو کرداران
مریم استاد رحیمی

**واحد پاسداران
دیستان**

فرزانه ولدی
سارا علی محمدی
محیا مداح زاده
سمیه قمری
شفق نادری

**واحد پاسداران
دخترانه**

لیلا علیزاده رهبر
ملیحه جعفری
حمیده صفار هرندی
مریم شاهی
منامتحدین

واحد فرمانیه

نعمت الہ عظامی
مسعود رضایی
مرتضی گوہری کیا
مجید شہر آبادی
محمد ناہد

واحد تجریش

اکرم توانا
شب‌نم فاضل
صدیقہ غرویان
پریوش جباری

واحد پاسداران دوره دوم

محمد تقوی
محسن رضا زاده
نقی گندمی
ابوالفضل فروغی
مجید سرخوش

واحد پاسداران دوره اول

محمد برزگر
مجتبی مهری
روزبه دربندی
محمد سجاد ثمودی
بهنام محمدنیا

