



# با اینا تابستونو سر می‌کنم ...

پیشنهادهایی برای سرگرمی و بازی در فصل تابستان

دانش‌آموزان در پایان سال تحصیلی از معلمانشان می‌گویند

● **جملات شیرین  
برای معلم‌های دلسوز**

گفت‌وگو با دانش‌آموزی که غیبت‌های زیادی داشت

● **غایب روزهای شنبه  
کجا می‌رفت؟**

برگزیده جشنواره پژوهشی علامه طباطبایی

● **انیشتین؛  
آقای نسبیت!**

چند پیشنهاد مشاوره‌ای به اولیا دانش‌آموزان

**پس از دریافت کارنامه چگونه با فرزندم رفتار کنم؟**

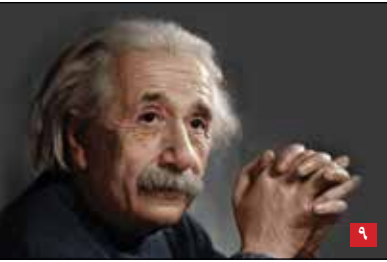




۱۱



۶



۹

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.



۱۴



۳



۸



۷



۴



ماهنامه «هفت و نیم»  
نشریه داخلی مجتمع فرهنگی، آموزشی علامه طباطبائی  
شماره دهم - خرداد ۹۸

صاحب امتیاز: موسسه اندیشه مهر علامه طباطبائی  
مدیر مسئول: یاسر توفیق حق  
دبیران تحریریه مرکزی: حسین یارسا، مهدی کریمیان  
عکاس: فروغ طاهرخانی  
عکس روی جلد: دانش‌آموزان واحد فرمانیه  
طراح جلد و صفحه‌آرا: عاطفه انتظاری  
امور اجرایی: لیلا پورحسین

از تابستان ۱۳۹۷ تاکنون، ۱۰ شماره از ماهنامه «هفت و نیم» به عنوان نشریه داخلی مجتمع فرهنگی، آموزشی علامه طباطبائی و یک مجله غیرحرفه‌ای دانش‌آموزی، هر ماه به‌طور مرتب منتشر شده است. این مهم، جز با همکاری دانش‌آموزان مدارس دوازده‌گانه علامه طباطبائی و همراهی مدیران، مشاوران، کادر اجرایی و معلمان مدارس محقق نمی‌شد.

ماهنامه «هفت و نیم» در هر یک از مدارس، تحریریه دانش‌آموزی دارد که درباره سوره‌های هر شماره بحث می‌کنند و آن‌ها را به رشته تحریر در می‌آورند. در پایان سال تحصیلی ۹۷-۹۸ لازم می‌دانیم از همه کسانی که در ۱۰ شماره گذشته مجله را همراهی کردند تشکر کنیم. مجلات «هفت و نیم» به‌صورت رایگان در اختیار دانش‌آموزان و خانواده‌های علامه‌ای قرار گرفته است. ضمن پذیرش کاستی‌های گذشته، تاکید می‌کنیم این روند با ارتقاء کیفیت مطالب ادامه خواهد یافت. شماره یازدهم ماهنامه به منظور انعکاس فعالیت‌های بخش‌های مختلف مجتمع، تیرماه منتشر می‌شود. با شروع مرداد ماه و آغاز فعالیت‌های پایگاه تابستانی شماره دوازدهم «هفت و نیم» با سوره‌های متنوع مورد علاقه دانش‌آموزان به دست‌شان می‌رسد.

امور فنی و چاپ: حسین خیرخواه  
چاپ و صحافی: چاپخانه نجم

دفتر مرکزی: انتهای بزرگراه ستاری شمال، دوربرگردان به‌سمت ستاری جنوب، خیابان اخلاص، پلاک ۱۱، تلفن: ۴۴۸۵۴۳۳۹  
تهیه شده در: معاونت ارتباطات و امور بین‌الملل

- ۱ نگاه هفت و نیم
- ۲ صدای دانش‌آموز
- ۳ دبیرستان پسرانه دوره اول / واحد پاسداران
- ۴ دبیرستان پسرانه دوره اول / واحد گلستان
- ۵ دبیرستان پسرانه دوره دوم / واحد پاسداران
- ۶ دبیرستان پسرانه دوره اول / واحد فرمانیه
- ۷ دبیرستان پسرانه دوره دوم / واحد شریعتی
- ۸ دبیرستان پسرانه دوره اول / واحد آشناسان
- ۹ دبیرستان پسرانه دوره اول / واحد میرداماد
- ۱۰ پرونده ویژه / فراغت تابستانی
- ۱۱ کتابخانه تابستانی
- ۱۲ اپلیکیشن‌هایی برای فراغت تابستانی
- ۱۳ ... حالا وقت دارید با موبایل بازی کنید
- ۱۴ چطور در تابستان عکس‌های بهتری بگیریم؟
- ۱۶ بازی‌های رومیزی، سرگرمی خانوادگی

این مجله را به‌صورت رایگان از «دکه هفت و نیم» مدارس خود دریافت کنید.

## رویگرد جدید مدرسه توجه به «کار آفرینی» است

فراز و نشیب طی شد و حالا در آستانه برنامه‌ریزی برای سال تحصیلی جدیدی هستیم. دوباره استراتژی اصلی‌مان را مرور می‌کنیم: «فارغ‌التحصیلان چند بعدی». فارغ‌التحصیلان دبیرستان دوره دوم علامه طباطبایی - واحد شریعتی علاوه بر تقویت بعد علمی و آموزشی خود باید در بعدهای دیگر هم دستی بر آتش داشته باشند. از ورزش و زبان و هنر گرفته تا پژوهش و مهارت‌های فردی. سال‌ها است که کمبود یک ویژگی مهم در نوجوانان و جوانان به چشم‌مان آمده و آن ویژگی، «کارآفرینی» است. به همین دلیل سال تحصیلی ۹۸-۹۹ را با رویکرد «کارآفرینی» شروع می‌کنیم. می‌خواهیم با روحیه‌ای تلاشگر و خلاقانه سراغ یکی از مهمترین و ضروری‌ترین نیاز جامعه برویم. رویکرد جدیدمان نشان‌دادن و استفاده از ظرفیت بالای کارگروهی و استفاده عملی از علم برای کارآفرینی است. امیدوارم با یاری خانواده بزرگ دبیرستان دوره دوم علامه طباطبایی - واحد شریعتی بتوانیم لحظات ماندگاری را در ذهن‌ها به یادگار بگذاریم. شعار واحد شریعتی این است: «کارگروهی، کلاس موضوعی، کارآفرینی»



مهدی لواسانی  
مدیر دبیرستان دوره دوم علامه طباطبایی  
واحد شریعتی

امام علی (ع) می‌فرمایند: «زبان دیده است کسی که دو روز یکسان داشته باشد». ورود بنده به مجتمع فرهنگی، آموزشی علامه طباطبایی به‌عنوان مدیر دبیرستان دوره دوم علامه طباطبایی - واحد شریعتی به دلیل توجه ویژه هیات مدیره موسسه به «جوان‌گرایی» تسهیل شد. ما در مدرسه‌مان، سال تحصیلی ۹۷-۹۶ را با رویکرد «کارگروهی» آغاز کردیم. هدفمان نمایش توانایی‌ها و قدرت گروه در برابر فرد بود. رویکردمان در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ هم «کلاس موضوعی» بود. قصد داشتیم کاربرد علم را به صورت عملی به دانش‌آموزان‌مان آموزش دهیم. این دو سال پر

### تشریح برنامه‌های مهم سال گذشته



محمود یالویی  
مسئول اجرایی واحد شریعتی

برنامه‌های کلی دبیرستان ما بر سه محور «نشأت»، استعدادیابی و پرورش چند بعدی دانش‌آموزان» استوار است. دانش‌آموزان در واحد شریعتی یاد می‌گیرند با شرکت در برنامه‌های مختلف مدرسه، ابتدا پتانسیل‌های خود را بشناسند و بعد با کمک مشاوران و معلمان برای بروز و ظهور آن تلاش کنند. در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ برنامه‌های متنوعی در مدرسه اجرا شده است که در این فرصت اهم آن‌ها را ذکر می‌کنم. برگزاری نشست‌های تخصصی ویژه اولیاء در قالب آموزش خانواده، برگزاری مراسم شیعی در مدرسه در ۲ مرحله، برگزاری اردوی پدران و پسران و اجرای روز خودگردان و برنامه موفقیت‌آمیز «کلاس موضوعی» در بخش آموزشی، از جمله برنامه‌های مهم ما در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ بود. اردوهای مطالعاتی برای دانش‌آموزان همه پایه‌ها در طول سال تحصیلی بارها انجام شد و آمادگی علمی آن‌ها را افزایش داد. اجرای خوب و موفق این اردوهای مطالعاتی با کمک کادر اجرایی، معلمان و خانواده دانش‌آموزان امکان‌پذیر شد. هدایت و پشتیبانی دانش‌آموزان علاقمند به مسابقات پژوهشی از جمله المپیادهای مختلف و مسابقات ربوکاپ استانی و کشوری بخشی دیگر از برنامه‌هایمان بود. دانش‌آموزان ما امسال هم مانند سال‌های قبل در مسابقات پژوهشی مختلفی شرکت کرده و نتایج خوبی به دست آوردند.

### سال‌ی موفق برای رقابت‌های فرهنگی



محمد بهرامی  
مسئول فرهنگی واحد شریعتی

ایجاد فضایی شاد و با انگیزه، یکی از اهداف مهم ما در بخش فرهنگی دبیرستان دوره دوم علامه طباطبایی - واحد شریعتی است. برای رسیدن به این هدف، از ابتدای سال تحصیلی برنامه‌های متنوع فرهنگی و پرورشی برای دانش‌آموزان در نظر گرفتیم. مسابقات قرآنی، کتابخوانی، موسیقی و تئاتر از جمله برنامه‌هایی بودند که دانش‌آموزان واحد شریعتی امسال در آن شرکت کردند. شرکت دانش‌آموزان‌مان در این مسابقات با موفقیت‌های چشم‌گیری همراه بود. در مسابقات قرآنی منطقه با ۴ دانش‌آموز موفق به کسب رتبه‌های برتر اول تا سوم شدیم. دو نفر دیگر از دانش‌آموزان‌مان هم به عنوان نمایندگان منطقه ۳ در مسابقات استانی کتابخوانی شرکت کردند. همچنین در رقابت‌های تکنوازی موسیقی منطقه هم بیش از ۵ رتبه برتر کسب کردیم. برگزاری کلاس‌های پژوهشی مانند رباتیک، هوافضا و انیمیشن‌سازی در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ هم با موفقیت‌های زیادی همراه بود. دانش‌آموزان‌مان در مسابقات فیراکاپ، مدکاپ و پرومک کاپ درخشیدند و رتبه‌های برتر کسب کردند. در این سال تحصیلی همچنین سه دوره المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای برگزار کردیم. این مسابقات با استقبال خوبی از طرف دانش‌آموزان همراه شد. برگزاری المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای علاوه بر تقویت قوای جسمی، روحیه رقابت را بین دانش‌آموزان افزایش داد.

### برگزاری اردوهای منظم مطالعه



محمد رضا سجادی  
مسئول آموزشی واحد شریعتی

دانش‌آموزان دبیرستان دوره دوم علامه طباطبایی - واحد شریعتی از ابتدای سال تحصیلی برنامه مدون و دقیقی برای مطالعه درس‌هایشان از مشاوران مدرسه دریافت کردند. این برنامه‌ها متناسب با هر پایه و اهداف آن طراحی شد. همچنین به‌طور ویژه اردوهای مطالعاتی منظمی برای دانش‌آموزان پایه دوازدهم در نظر گرفتیم. کنکوری‌های واحد شریعتی در این اردوها نکته‌ها را آموختند، تست حل کردند و به رفع اشکال پرداختند. کلاس‌های درسی واحد شریعتی در طول سال تحصیلی سه روز در هفته تا ساعت ۵ ادامه داشت. دانش‌آموزان همچنین در هر ماه برنامه مطالعاتی اختصاصی دریافت کردند. در این برنامه‌ها مقدار مطالعه هر درس، برای هر روز و تکالیف روزانه فرد مشخص بود. امسال در مدرسه «کلاس موضوعی» برگزار کردیم. دانش‌آموزان برای درس‌های مشخص به کلاس‌های ثابت رفتند که وسایل مورد نیاز درس در آن تعبیه شده بود. کلاس‌هایی مانند زیست، شیمی، فیزیک و مسابقات مربوط به آزمایشات آن‌ها به این شکل برگزار شد. در کنار برنامه‌ریزی‌های درسی، مشاوره‌های فردی و گروهی و تست‌های شخصیت‌شناسی و EQ از کارهای دیگر مدرسه در بخش آموزشی واحد شریعتی در سال تحصیلی گذشته بود. همچنین به‌طور دائم با اولیاء دانش‌آموزان در ارتباط بودیم و جلسات مشاوره‌ای با حضور ایشان برگزار کردیم.



## جملات شیرین برای معلم های دلسوز

با پایان سال تحصیلی ۹۸-۹۷، تعدادی از دانش آموزان مدارس مجتمع علامه طباطبایی نظرات خود را درباره برخی معلمانشان، در اختیار ماهنامه «هفت و نیم» قرار داده‌اند. این جملات کوتاه را که بیشتر حاوی قدردانی از معلمان دلسوزشان است، در بخش «صدای دانش آموز» می‌خوانید.

### ▼ واحد پاسداران پسرانه دوره اول

- **امیریزدان فیروزی:** من از همه معلم‌هایم ممنونم اما تشکر ویژه‌ای دارم از آقای ربیعی معلم هنرمان که در یک سال کارهای هنری بسیاری یادمان دادند.
- **آرین کوشک سرای:** از آقای محمدنیا معلم علوم تشکر می‌کنم و واقعا دوستشان دارم.
- **ارثیا خیاط زاده:** آقای رازقی معلم فارسی مان بهترین هستند چون شوخی را به جا استفاده می‌کنند و وقتی باید جدی باشند جدی می‌شوند!
- **بنیامین محامی:** ای معلم فارسی خوبم! بابت سختی‌هایی که برایم کشیدی تا به این درجه برسم از تو ممنونم. امیدوارم صد سال زنده باشی.
- **شماپان کفش‌رسان:** بهترین معلم‌هایمان امسال آقای اسدالله (حساب) و آقای رازقی (ادبیات) بودند.

### ▼ واحد میرداماد پسرانه دوره اول

- **آرمین صاحبی:** آقای باقری معلم فارسی مدرسه خیلی سخت‌گیر هستند!
- **علی رضا سلطانی:** آقای طاهری معلم مهربانی هستند و با گرفتن آزمون‌های متعدد ما را برای امتحانات آماده می‌کنند.
- **آریا شاکو:** آقای برادران در تدریس بسیار خوب هستند فقط چرا انقدر زود عصبانی می‌شوند؟
- **ایلیا اسمعی:** یک معلم خوب به نام آقای هنروری داریم که فوق‌العاده به درس مسلط هستند فقط زیاد اهل شوخی نیستند و کلاس‌شان خشک است.
- **مهدی دلفانی:** آقای رستگار! شما بهترین معلم عربی هستید چون منطبق با طرز تفکر بچه‌ها درس می‌دهید و کلاس‌تان تک بعدی و خشک نیست.

### ▼ واحد شریعتی پسرانه دوره دوم

- **امیرمحمد انوری:** آقای پورمند حلال کنید، شما خوب درس دادید ولی من نخواندم!
- **سجاد خلیلی:** آقای خوش‌راه (معلم شیمی) تنها بهترین نوع درس دادن را ندارد بلکه بهترین روش را برای زندگی کردن به دانش آموز می‌آموزد.
- **بهراد علی محمد:** آقای گودرزی بهترین معلم شیمی من در سال تحصیلی بود.
- **امیرمحمد توکلی:** آقای عباسی و آقای گندمی بسیار معلم‌های خوبی در انتقال درس هستند.
- **ماهان مهین گستر:** آقای خوش‌راه کلاس را بسیار شاد و خوب اداره می‌کردند و اصلا کلاس خسته‌کننده‌ای نداشتیم.
- **متین فراهانی:** آقای پورمند! ممنون از زحمات شما. کلاس‌های شما در درس فیزیک بسیار مفید و سازنده بود.
- **متین مهنام:** آقای عباس زاده به دونه‌اید!
- **پویا رضوانی:** آقای روستایی احماتو وا کن.
- **آریا امیرمعینی:** آقای پورمند ممنون از زحمات شما.

### ▼ واحد پاسداران دخترانه دوره اول

- **زینا سادات حسینی:** تعریف من از معلم ریاضی‌مان: پر انرژی، مثبت، با شخصیت و با محبت.
- **عسل جهانگیریان:** خانم شاهی شما هم خوب درس می‌دهید و هم مشاور خوبی هستید.
- **مانده محامد:** خانم متحیدن عزیز! ممنونم که با همه اذیت‌هایمان در کلاس، هیچوقت رفتار تندی نداشتید.
- **پارمیس عسگری:** خانم معصومی بعد از شرکت در کلاس‌های شما به رباتیک علاقمند شدم از شما ممنونم.
- **آلاء امینی:** شوخی‌های خانم رضواند در کلاس را بسیار دوست دارم.

### ▼ واحد آشناسان پسرانه دوره اول

- **محمد امین شاکر:** آقای یحیایی بهترین معلم ریاضی دنیاست. او با اخلاق‌ترین و پرمحبت‌ترین معلمی است که تا به حال داشته‌ام.
- **امیر حسین سالاری:** معلم آزمایشگاه‌مان باحال‌ترین معلم مدرسه هستند و آزمایش‌های خیلی خوبی انجام می‌دهند.
- **آروین شاکری:** استاد معظمی من ریاضی را دوست ندارم با ریاضی زندگی می‌کنم. از شما ممنونم.
- **آرسام شکوری:** استاد گرمی آقای عظیمی عزیز شما معلمی مهربان و دلسوز و شاد و باحال هستید. همه خصوصیات خوب شما را در یک دفتر صد برگ هم نمی‌توان نوشت. امیدوارم هر وقت این جمله را می‌خوانید یاد من بیفتید.

### ▼ واحد فرمانیه پسرانه دوره اول

- **سید عرشیا گلی:** من از استاد شهرآبادی ممنونم چون اصلا کلاس خشک نداشتیم. به موقع درس می‌خوانیم و به موقع شوخی می‌کنیم و از همه مهمتر اینکه اهل فوتبال هستند امیدوارم بقیه معلم‌ها هم مثل ایشان طرفدار فوتبال باشند.
- **پارسا عرفانی:** من از آقای گوهری کیا تشکر می‌کنم چون ایشان اخلاق خوبی دارند و به خوبی درس می‌دهند. امیدوارم معلم ریاضی سال بعد ما هم ایشان باشند.
- **سید ارشاک فتاحی:** آقای محمدپور صوت دلنشین قرائت قرآن شما در ذهن من فراموش نشدنی است. امیدوارم همیشه سربلند باشید.

# اسم امروز، «روز دلتنگی» است



سپهر مهربان  
پایه هفتم  
برتر آموزشی



بنیامین محامی  
پایه هفتم  
برتر فرهنگی



آبتین بختیاری  
پایه هشتم  
برتر آموزشی



آرش نژاد ایض  
پایه هشتم  
برتر آموزشی



ایمان جواهری  
پایه هشتم  
منتخب فرهنگی



سام هوشمندفرد  
پایه نهم  
منتخب آموزشی

زیادی شنیدم. (می‌خندد).

■ **خاطره بدی هم در دوره اول دبیرستان داری؟**  
خاطره بدم مربوط به نمره‌ای بود که در امتحان ریاضی در اثر اشتباه تصحیح از دست دادم. تا چند روز حل سوال را به معلم و مشاوران مدرسه نشان می‌دادم تا ثابت کنم اشتباه حل نکردم.

■ **اولین جمله‌ای که با شنیدن این کلمات به ذهنت می‌رسد چیست؟**

واحد پاسداران: مدرسه خوب.  
آقای امانی (مدیر مدرسه): دوست درجه یک.  
آقای زارع (مسئول فرهنگی مدرسه): مسئول همه زحمات‌های مدرسه!  
علامه طباطبایی: برند.

است. در حالی که برای موفقیت به تلاش بیشتری در درس‌های اصلی مثل علوم و ریاضی احتیاج داریم. البته هفتمی‌هایی که امسال در مدرسه هستند بسیار قوی و با استعداد اند. فکر می‌کنم اگر قرار بود در پایه هفتم، با دانش‌آموزانی مثل هفتمی‌های امسال رقابت کنم واقعا کار سختی پیش‌رو داشتم.

■ **بهترین خاطره‌ای که در این سه سال از مدرسه به ذهن داری چیست؟**

سه سال درس خواندن در واحد پاسداران پر از خاطرات شیرین است. سال هشتم وقتی به اردوی مشهد رفتیم عکس دو نفره‌ای با آقای امانی در اتوبوس انداختیم که برایم بسیار شیرین بود. همین امسال هم در جشن تقدیر از دانش‌آموزان برتر، ۷ جایزه گرفتم و خیلی لذت بردم. برای دریافت این جوایز پشت سر هم روی صحنه دعوت می‌شدم، به‌طوری‌که حتی وقت نداشتم جایزه قبلی را به خانواده‌ام تحویل دهم! البته برای گرفتن این ۷ جایزه از بعضی هم‌کلاسی‌هایم متلک‌های

بعد از سه سال تحصیل، تا چند روز دیگر برای همیشه از دبیرستان دوره اول علامه طباطبایی - واحد پاسداران خداحافظی می‌کند. «امیرسام مظلوم‌نژاد» وقتی در پایه هفتم این مدرسه نام‌نویسی کرد، دوست داشت در واحد دیگری از مدارس علامه طباطبایی ثبت‌نام کند. اما حالا، حرف‌هایش از واحد پاسداران پر از خاطرات خوب و موفقیت‌آمیز است. گفت‌وگو با این دانش‌آموز در آخرین روز تشکیل کلاس‌های واحد پاسداران در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ انجام شد. روزی که به قول مظلوم‌نژاد، «اسمش روز دلتنگی است.»

■ ■ ■

■ **امروز که آخرین روز سال تحصیلی است می‌خواهم بدانم احساس «امیرسام مظلوم‌نژاد» به مدرسه علامه طباطبایی، وقتی برای اولین بار قدم به واحد پاسداران گذاشت، با امروز چه فرقی کرده است؟**

راستش وقتی پایه ششم را تمام کردم، دوست داشتم به واحد دیگری از مدارس علامه طباطبایی بروم. مدارس این مجتمع، در سطح تهران «برند» هستند و همه بچه‌ها آرزو داشتند علامه‌ای شوند. ولی من و خیلی از هم‌کلاسی‌هایم در پایه ششم می‌خواستیم در یک واحد خاص قبول شویم. وقتی جواب آزمون‌های ورودی مشخص شد (آن زمان ورود به مدارس دوره اول علامه طباطبایی با آزمون ورودی انجام می‌شد) می‌توانستم واحد پاسداران را انتخاب کنم ولی خیلی از دوستانم به مدارس دیگر و بعضی هم به واحدهای دیگری از علامه طباطبایی رفتند. به این ترتیب، ورودم به پایه هفتم با دوری از دوستانم آغاز شد.

■ **دوست‌داشتی مدرسه‌ات در دوره اول دبیرستان چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟**

دوست داشتم سطح آموزشی مدرسه بالا باشد و مدیر و معلمانش رفتار خوبی داشته باشند. وقتی وارد پایه هفتم شدم در آزمون‌های جامع نتایج بدی نگرفتم ولی انتظار بیشتری از خودم داشتم. می‌خواستم نمره‌هایم بیشتر شود تا در سطح مدرسه و مجتمع رتبه کسب کنم. وقتی سال هفتم تمام شد، فهمیدم درس خواندن در واحد پاسداران انتخاب درستی بوده است چون سطح درسی‌ام کاملا پیشرفت کرده بود و در مدرسه حال خوبی داشتم. این روند تا همین امسال هم ادامه داشت. به نظر آزمون‌های جامع بهترین سیاست مجتمع برای رشد درسی بچه‌ها است.

■ **رفتار مدیر و کادر اجرایی مدرسه با دانش‌آموزان در سه سال گذشته چطور بود؟**

جو خوب و صمیمی که در مدرسه‌مان وجود دارد، حتی در دبستان هم ندیدم. آقای امانی مثل دوست با ما برخورد می‌کنند. این نوع رفتار باعث شد وقتی سال هشتم امکان رفتن به واحد دیگری را داشته باشم، قبول نکنم.

■ **به عنوان یکی از دانش‌آموزان برتر واحد پاسداران در سه سال گذشته، به نظرت کدام بخش از فعالیت‌های مدرسه نیاز به تقویت دارد؟ توجه مدرسه‌مان به بعضی درس‌های غیر اصلی کمی زیاد**





فرید زند و کیلی پایه هفتم برتر انضباطی



مانی اقبالیان پایه هفتم منتخب آموزشی



مهرزاد عباسی پایه هشتم منتخب آموزشی



امیر پزشکی پایه هشتم منتخب انضباطی



سینا ابوالقاسمی پایه نهم منتخب انضباطی



علی قیسی پایه نهم منتخب آموزشی

گفت‌وگو با دانش‌آموزی که غیبت‌های زیادی در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ داشت

## غایب روزهای شنبه، کجا می‌رفت؟

### موجه می‌کردی؟

اکثر اوقات برای تمرین و مسابقات کشوری به پیست رفتن و از پزشک مسابقات گواهی پزشکی گرفتم. غیبت‌های دیگرم را هم به یک شکلی موجه کرده‌ام.

### بر خورد مسئول انضباطی مدرسه، فردای روزی که غیب می‌کردی چطور بود؟

ما اکثر شنبه‌ها آزمون هفتگی داشتیم و در مدرسه‌مان با کسانی که در آزمون‌ها غایب باشند برخورد می‌کنند، اما من روزهایی که آزمون داشتیم اصلاً غیبت نکردم و در همه آزمون‌ها شرکت کردم. فقط یک بار که سه هفته پشت سر هم شنبه‌ها به مدرسه نیامدم، مسئول انضباطی مدرسه به من گفت که نباید دیگر شنبه‌ها غایب باشم و من هم دیگر غیبت نکردم.

### این غیبت‌ها به وضعیت درسی‌ات لطمه نزد؟

نه، درس سر جای خودش و ورزش و تفریح هم سر جای خودش است. من در آزمون جامع نسبت به سال قبل پیشرفت زیادی داشتم و در آخرین آزمون جامع رتبه‌ام در مدرسه به زیر ۲۰ رسید. اولویت من درس و تحصیل است. مخصوصاً درس ریاضی برایم اهمیت زیادی دارد چون می‌خواهم در آینده رشته خلبانی و هوانوردی را انتخاب کنم که درس ریاضی در آن بسیار مهم است.

### درس‌های عقب افتاده را چطور جبران می‌کردی؟

روز یکشنبه که به مدرسه می‌آمدم در رنگ‌های تفریح و ناهار از معلم‌ها سوال می‌کردم. مخصوصاً در درس ریاضی که آقای الهی، مسئول آموزش مدرسه خیلی کمکم کردند.

### بادداشت

حمید رهاوی، مسئول انضباطی واحد گلستان:

### غیبت‌ها باید به صورت کتبی موجه شوند

غیبت‌های دانش‌آموزان دو حالت دارد. یا خانواده دانش‌آموز از قبل اطلاع می‌دهد و اجازه غیبت را می‌گیرد و یا غیبت بدون اطلاع قبلی اتفاق می‌افتد. اگر غیبت بدون اطلاع قبلی باشد و دانش‌آموز مریض باشد موظف به آوردن گواهی پزشکی است یا اگر به دلایل دیگر باشد، خانواده باید نامه کتبی بنویسد و علت غیبت را توضیح بدهد. غیبت‌ها تحت هر شرایطی باید مکتوب موجه شوند. همه غیبت‌ها بلااستثنا همان روز در اولین دقایق شروع ساعت کاری مدرسه تلفنی پیگیری می‌شوند که این تماس یا از طرف خانواده است یا از طرف ما.

نحوه تعامل ما با اولیای دانش‌آموزان همراه با صداقت و اعتماد است و در مورد غیبت‌ها ما به حرف اولیا استناد می‌کنیم. البته تعدادی غیبت‌های غیر موجه در لیست مدرسه وجود دارد که عمده آنها به صورت شفاهی از طرف والدین موجه شده‌اند اما هنوز برگه کتبی آن به دست ما نرسیده و از لحاظ اداری غیر موجه محسوب می‌شوند.

از صحبت‌هایی که با دانش‌آموز «فواد نوربخش» داشتم متوجه شدم که او به ورزش اسکی علاقمند است و به همین دلیل شنبه‌ها غیبت می‌کند. به خود او و خانواده‌اش عنوان کردم که ما از ورزش کردن همه دانش‌آموزان حمایت می‌کنیم، اما غیبت‌های او خارج از چارچوب نظم و قوانین مدرسه است. خوشبختانه پس از آن فواد دیگر غیبت نکرد. باید این را هم بگویم که با مشاور آموزشی پایه هشتم در مورد این دانش‌آموز صحبت کردم و او از وضعیت درسی فواد رضایت داشت، همین باعث شد که سخت‌گیری بیش از حد در مورد این دانش‌آموز نداشته باشم.

«فواد نوربخش»، دانش‌آموز پایه هشتم دبیرستان دوره اول علامه طباطبایی - واحد گلستان، جزو دانش‌آموزانی است که غیبت‌های زیادی در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ داشته است. تا جایی که از مسئول انضباطی مدرسه‌اش تذکر جدی می‌گیرد. او در گفت‌وگو با نشریه «هفت و نهم» دلایل غیبت‌هایش که عمدتاً در روزهای شنبه بوده است را بر می‌شمرد.

### آقای نوربخش شما در سال تحصیلی ۹۸-۹۷، مجموعاً یازده روز غیبت داشتی که عمدتاً هم در یک روز خاص بوده است. شنبه‌ها چه کار مهمی داشتی که مدرسه نمی‌آمدی؟!

حدود چهار، پنج سال است که اسکی کار می‌کنم. زمستان‌ها هر هفته پنج‌شنبه‌ها و جمعه‌ها به پیست دیزین و توچال می‌رویم. در ارتفاع بالا فشار هوا تغییر می‌کند و وقتی که برمی‌گردیم سرما خوردگی کوتاه مدتی می‌گیریم. این مریضی کوتاه مدت به خاطر کمبود اکسیژن و تغییر فشار هوا در هر صورت اتفاق می‌افتد. به خاطر همین چند غیبت در روزهای شنبه داشتم.

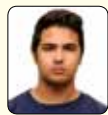
### چطور غیبت‌هایت را



آرمین اکبری  
پایه دهم  
منتخب فرهنگی



سیدامیرعلی هاشمیان  
پایه دهم  
رضایت مسئول پایه



آرمین محمودیان  
پایه دهم  
رضایت مسئول پایه



محمدرضا محبی  
پایه یازدهم  
رضایت مسئول پایه



آرشام لوله‌ری  
پایه یازدهم  
رضایت مسئول پایه



محمد احسان میرزایانی  
پایه دوازدهم  
رضایت مسئول پایه

چند پیشنهاد مشاوره‌ای به اولیاء دانش‌آموزان

# پس از دریافت کارنامه چگونه با فرزندم رفتار کنم؟

فاطمه اتفاق  
مدیر مرکز مشاوره هفت و نیم

ضعف فرزندان آگاهی داشته باشید. می‌توان در کنار صحبت از نقطه ضعف‌ها، نقاط قوت دانش‌آموز را هم یادآوری کرد تا فرد انگیزه برای تلاش مجدد داشته باشد.

- اگر نمره‌های خوب و یا نسبتاً خوب در کارنامه دانش‌آموز وجود دارد، آن را مورد توجه قرار دهید و درباره آن‌ها صحبت کرده و فرزندان را تشویق کنید.

- تفاوت‌های فردی را در نظر بگیرید و نمره فرزندان را با همکلاسی‌هایش مقایسه نکنید. هر دانش‌آموز می‌تواند در درس خاصی استعداد داشته باشد.

- درباره علل شکست با فرزندان صحبت کنید و برای هر کدام از علت‌ها با کمک آن‌ها راه‌حلی ارائه دهید.

- با کمک فرزندان یک برنامه موثر طراحی کنید. این برنامه باعث می‌شود که دانش‌آموز در ادامه مسیر سردرگم و ناامید نباشد و تلاش دوباره‌اش را آغاز کند.

مرکز مشاوره «هفت و نیم» به‌عنوان مرکز تخصصی شماره کودک و نوجوان، آمادگی دارد تا با استفاده از کارشناسان آگاه به مسائل دانش‌آموزی، راهنمایی‌های مناسب را برای مدیریت بهتر هیجانات پس از امتحانات و اعلان نمره‌ها، در اختیار اولیاء و دانش‌آموزان علامه‌ای قرار دهد. این مرکز از ابتدای سال تحصیلی همکاری نزدیکی با مدارس دوازده‌گانه علامه طباطبایی داشته و تلاش کرده است تا با برگزاری کارگاه‌ها و مشاوره‌های اختصاصی به آماده‌سازی فضای مناسب رشد نوجوانان کمک کند.

با شروع فصل امتحانات، دانش‌آموزان دچار اضطراب و نگرانی می‌شوند. بخشی از این نگرانی مربوط به جلسات امتحان و بخش دیگر هنگام دریافت کارنامه است، نگرانی که عموماً بیشتر از جلسات امتحان است.

احساس نگرانی در میان دانش‌آموزانی که به هر دلیل امتحان خود را با موفقیت برگزار نکردند، بیشتر دیده می‌شود. همین موضوع می‌تواند شروع یک چالش بین خانواده‌ها و دانش‌آموزان باشد.

دانش‌آموزان را پس از دریافت کارنامه می‌توان در دو گروه قرار داد:

۱- دانش‌آموزانی که نمراتشان رضایت‌بخش بوده و امتحانات را با موفقیت سپری کرده‌اند.

۲- دانش‌آموزانی که نمراتشان رضایت‌بخش نبوده و احساس یأس، شکست و ناامیدی دارند.

چه خوب است که والدین هنگام مواجه شدن با هر کدام از شرایط بالا، بتوانند بهترین و موثرترین برخورد را با فرزندشان داشته باشند. برای رفتار مناسب با هر دو گروه راهکارهایی پیشنهاد می‌شود:

**نحوه مواجهه با دانش‌آموزان موفق**

- تلاش و پشتکار فرزندان را مورد توجه قرار دهید. البته برخورد والدین نباید به گونه‌ای باشد که باعث ایجاد احساس غرور کاذب در دانش‌آموز شود. این حس، گاه باعث می‌شود که فرد کار را تمام شده بداند و برای بقیه مراحل تحصیل انگیزه خود را از دست بدهد.

- درباره علل موفقیت با فرزندان صحبت کنید.

- با برنامه‌ریزی موثر، فرزندان را برای مقاطع بالاتر آماده کنید.

## دانش‌آموزانی که انتظارات را برآورده نکردند

- دانش‌آموزی که نمرات رضایت‌بخشی در امتحانات کسب نکرده است، به اندازه کافی احساس یأس و ناامیدی خواهد داشت. پس بهتر است والدین از سرزنش و تحقیر کردن فرزندشان دوری کنند.

- از نقاط قوت و





علی آتین  
پایه هفتم  
برتر آموزشی



یزدان صدراپی  
پایه هشتم  
برتر آموزشی



مهرداد توکل  
پایه هشتم  
برتر فرهنگی



علی سینا امیری  
پایه هشتم  
برتر انضباطی



سید آرشاک فتاحی  
پایه هشتم  
برتر فرهنگی



محمد امین صالحی  
پایه نهم  
برتر آموزشی



این مطلب حاصل گپ و گفت با مدیر واحد فرمانیه درباره برنامه‌های پایگاه تابستانی است

## برگزاری هفته‌های ۲ اردو؛ پیش به سوی پایگاه تابستانی

جدی می‌گیرند و رقابت در تابستان مانند سال تحصیلی ادامه دارد.

### تفریح و ورزش؛ هفته‌ای دو اردو

بخش تفریحی پایگاه تابستانی شامل دو قسمت است. یک روز اردوی تفریحی و یک روز اردوی ورزشی. در تابستان، یک روز کامل به ورزش اختصاص داده شده است. برای دانش‌آموزان هفتم، پایگاه تابستانی فرصت شناخت علاقه‌ها و استعدادهاست و برای دانش‌آموزان هشتم و نهم، ادامه آموزش‌ها صورت می‌گیرد.

در بخش اردویی چند هدف دنبال می‌شود. اول این که ارتباط دانش‌آموزان با یکدیگر و با کادر مدرسه در فضای صمیمی اردو که باید با دیدها و نیایدها کمتر است بهبود پیدا کند. هدف دوم برگزاری اردوهای است که خانواده‌ها کمتر امکان انجام آن را دارند. مثلا پینت بال یکی از اردوهای جذاب است که به دلیل گروهی بودن، انجام آن برای خانواده‌ها با سختی همراه است. در اردوهای پایگاه تابستانی معمولا یک بازدید از مکان‌های فرهنگی مانند موزه تعریف می‌شود. همچنین یک اردوی حضور در طبیعت و پارک جنگلی در برنامه وجود دارد. چهار اردوی دیگر با محوریت تفریح مانند استخر، سینما، پارک آبی و پینت بال برگزار می‌شود. دانش‌آموزان هفتم علاوه بر این اردوها، در ابتدای پایگاه تابستانی اردوی دوستی هم دارند. آن‌ها

در این اردو با هم و با مسئولان مدرسه آشنا می‌شوند.

### حضور حداکثری دانش‌آموزان

استقبال دانش‌آموزان و اولیا از پایگاه تابستانی بالاست. تعداد غایب‌ها در تابستان تقریباً مانند سال تحصیلی است و هر روز در هر کلاس یک یا دو نفر غیبت می‌کنند. حدود ۵ درصد از دانش‌آموزان در پایگاه تابستانی شرکت نمی‌کنند که اکثر آنها با دلایل موجه است.

شرط مدرسه برای اولیایی که فرزندشان در پایگاه تابستانی شرکت نمی‌کند این است که سرفصل‌های تدریس شده در تابستان را مطالعه کنند. البته حمایت‌های آموزشی مدرسه مانند ارائه جزوه‌ها و سوالات از این دانش‌آموزان به طور کامل انجام می‌گیرد.





دانیال رفیع زاده  
پایه دهم  
پیشرفت تحصیلی



علیرضا مهرانوی  
پایه دهم  
پیشرفت تحصیلی



پارسا دهقان  
پایه یازدهم  
پیشرفت تحصیلی



رادمهر برزگری  
پایه یازدهم  
پیشرفت تحصیلی



آبتین محرم خوانی  
پایه دوازدهم  
پیشرفت تحصیلی



فرنام نامور  
پایه دوازدهم  
پیشرفت تحصیلی



گفت و گو با دانش‌آموزی که در اولین دوره جام جهانی فوتبال رایانه‌ای جایزه گرفت

## مسابقات FIFA19

# امسال گروهی برگزار می‌شود

■ شایان نشاط مبینی: رقابت‌ها حرفه‌ای بود ■

دومین دوره «جام جهانی فوتبال رایانه‌ای در تهران» از پنجم تا هشتم مرداد امسال در سالن بزرگ آشناسان برگزار می‌شود. این مسابقات در قالب «جشنواره اوقات فراغت دانش‌آموزی» با حضور دانش‌آموزان از مدارس علامه طباطبایی برگزار می‌شود. هر چند ثبت‌نام و حضور دانش‌آموزان سایر مدارس شهر تهران هم بلامانع است. اولین دوره این مسابقات سال گذشته با حضور ۴۶۰ شرکت‌کننده برگزار شد.

### دوره دوم جام جهانی چطور برگزار می‌شود؟

دومین دوره جام جهانی فوتبال رایانه‌ای در تهران با کنسول PS4 و بازی FIFA19 برگزار خواهد شد. یکی از مهمترین تفاوت‌های این دوره از رقابت‌ها با سال گذشته نحوه برگزاری آن است. در مسابقات امسال دانش‌آموزان در گروه‌های ۴ تیمی تقسیم شده و به صورت گروهی با هم مسابقه می‌دهند. سال گذشته رقابت‌ها به صورت حذفی برگزار شد و هر دانش‌آموز بعد از اولین باخت از دور مسابقات کنار می‌رفت اما امسال بازی‌ها به صورت گروهی برگزار می‌شود. همچنین در مسابقات امسال محدودیت سنی برای شرکت‌کنندگان وجود ندارد و دانش‌آموزان در همه مقاطع و پایه‌ها می‌توانند در دومین دوره جام جهانی فوتبال رایانه‌ای در تهران شرکت کنند.

### نحوه ثبت‌نام در جام جهانی

علامه‌ای‌ها می‌توانند از دو روش در دومین دوره جام جهانی فوتبال رایانه‌ای در تهران ثبت‌نام کنند. راه نخست مراجعه به مسئول فرهنگی مدرسه، انجام مراحل ثبت‌نام و دریافت کارت مسابقات است. کارت ورود به مسابقات شرکت‌کنندگان، چند روز بعد از انجام مراحل ثبت‌نام با شماره اختصاصی هر شرکت‌کننده صادر می‌شود. دانش‌آموزان همچنین می‌توانند با مراجعه به سایت [www.iregs.com](http://www.iregs.com) در این مسابقات ثبت‌نام کنند. در این سایت اطلاعات تکمیلی مربوط به دومین دوره جام جهانی فوتبال رایانه‌ای در تهران قابل رویت است.

دومین دوره «جام جهانی فوتبال رایانه‌ای در تهران» از پنجم تا هشتم مرداد امسال در سالن بزرگ آشناسان برگزار می‌شود. این مسابقات در قالب «جشنواره اوقات فراغت دانش‌آموزی» با حضور دانش‌آموزان از مدارس علامه طباطبایی برگزار می‌شود. هر چند ثبت‌نام و حضور دانش‌آموزان سایر مدارس شهر تهران هم بلامانع است. اولین دوره این مسابقات سال گذشته با حضور ۴۶۰ شرکت‌کننده برگزار شد.

### «شایان نشاط مبینی» دانش‌آموز پایه دهم دبیرستان

دوره دوم علامه طباطبایی - واحد شریعتی در دوره اول این رقابت‌ها رتبه پنجم را به دست آورد و به عنوان یکی از ۸ نفر برتر مسابقات جایزه گرفت. او در پایگاه تابستانی سال قبل از برگزاری مسابقات خبردار شده بود: «وقتی در پایه دهم واحد شریعتی ثبت‌نام کردم فهمیدم که مسابقات بزرگی با کنسول PS4 در مجتمع علامه طباطبایی برگزار می‌شود. این موضوع برای خودم و بسیاری از دوستانم جالب بود، پس به سرعت ثبت‌نام کردم. چون زمان کمی بین ثبت‌نام من و شروع رقابت‌ها وجود داشت، از همان روز در خانه با تیم محبوبم «بایرن مونیخ» شروع به تمرین کردم.»

این دانش‌آموز درباره سطح مسابقات سال گذشته می‌گوید: «سطح دوره نخست این مسابقات بالا بود و به صورت منظمی برگزار شد. به نظرم اجرای قوانین



FIFA 19



محمدرضا اشرفی  
پایه هفتم  
برتر آموزشی



شایان هرویانی  
پایه هفتم  
برتر فرهنگی



پارسا طاهری شهرآئینی  
پایه هشتم  
برتر فرهنگی



سپهر آزاد  
پایه هشتم  
برتر آموزشی



مانی ذوالجانی  
پایه نهم  
منتخب فرهنگی



پژوهش برگزیده در یازدهمین جشنواره علمی، پژوهشی علامه طباطبایی

## درباره دریچه‌ای به نام میترال چه می‌دانید؟

این مطلب از مقاله‌ای ده صفحه‌ای که مقام سوم یازدهمین جشنواره علمی، پژوهشی علامه طباطبایی را کسب کرده، خلاصه شده است.

محمد آل علی  
دانش آموز پایه نهم



محمد امین عمارتی  
دانش آموز پایه نهم



دریچه کامل بسته نشده و خون دوباره به دهلیز باز می‌گردد. این وضعیت فشار را در رگ‌های منتهی به ریه که به دهلیز چپ می‌ریزند، افزایش می‌دهد و در نهایت موجب احتقان ریوی و تنگی نفس می‌شود.

از دیگر عوارض نارسایی دریچه میترال را می‌توان تضعیف بخشی از ماهیچه‌های قلبی دانست و علاوه بر این موضوع به خاطر برگشت قسمتی از خون پمپ شده توسط بطن چپ به دهلیز چپ، این بخش مجبور به فعالیت بیشتر برای پمپاژ کردن متناسب با نیاز بدن است.

### درمان نارسایی دریچه میترال

بیشتر افرادی که نارسایی خفیف دریچه میترال دارند به ویژه آنها که هیچ علامتی ندارند به درمان نیاز ندارند و دارای یک زندگی طبیعی، فعال و بدون مشکل هستند.

عمداً پزشکان توصیه نمی‌کنند که شیوه زندگی خود را تغییر دهند یا محدودیتی در انجام فعالیت‌های بدنی و رژیم غذایی خود قائل شوند. اما در بعضی بیماران باز کردن دریچه به کمک جراحی یا تعویض آن با یک دریچه مصنوعی ضروری است.

**منابع:** کتاب‌های بیماری قلبی (کتاب راهنمای نارسایی قلب انجمن قلب آمریکا) با تشکر از جناب آقای دکتر محمد هادی کدیور (متخصص قلب و عروق)

نارسایی دریچه میترال از شایع‌ترین نوع اختلالات دریچه‌های قلب است. گاهی اوقات نارسایی دریچه میترال به شکل ناگهانی شروع می‌شود. این وضعیت اغلب بعد از یک حمله قلبی رخ می‌دهد. این نارسایی اگر ادامه پیدا کند، به یک عارضه مزمن تبدیل می‌شود.

### دریچه میترال کجاست؟

میترال دریچه‌ای است که بین دهلیز چپ و بطن چپ قرار دارد و شامل دو تکه است. به طور طبیعی دهانه‌های این دریچه هنگام انقباض قلب باز است و خون از دهلیز چپ وارد بطن چپ می‌شود. طی انقباض بطن چپ دریچه میترال بسته می‌شود. منظور از نارسایی، بازگشت خون از این دریچه‌ها به دهلیز هنگام انقباض است.

### علائم نارسایی

صداها غیرطبیعی قلب که به وسیله گوشی پزشکی شنیده می‌شوند، تنگی نفس مخصوصاً هنگام فعالیت یا هنگام دراز کشیدن، خستگی زودرس و نامعلوم، تپش قلب یا احساس ضربان قلب سریع و ضعیف، ادم محیطی (تورم در ناحیه پاها و یا مچ پا) و تورم ریه (جمع شدن مایع در ریه‌ها به علت افزایش فشار خون ریوی) از شایع‌ترین علائم نارسایی دریچه میترال هستند.

### عوارض نارسایی دریچه میترال

در نارسایی دریچه میترال، به علت اختلال در کار این بخش از قلب،



# انیشیتین؛ آقای نسبیت!

این مقاله مقام سوم یازدهمین جشنواره علمی، پژوهشی علامه طباطبایی در رشته نجوم را کسب کرده است.



امیرحسین نعمتی  
پایه هفتم  
برتر انضباطی



سپهر منافی  
پایه هفتم  
برتر انضباطی



علی سقزچی  
پایه هفتم  
برتر فرهنگی



کیان زمانی  
پایه هفتم  
برتر فرهنگی



مهرزاد غیاتی  
پایه هفتم  
برتر آموزشی



میثم منتظری فر  
پایه هفتم  
برتر آموزشی



سورنا بخشی  
دانش آموز پایه هفتم



مانی عطارنژاد  
دانش آموز پایه هفتم



پارسا گرچی  
دانش آموز پایه هفتم

اما همین شکل را به صورت یک کره تصور کنید:



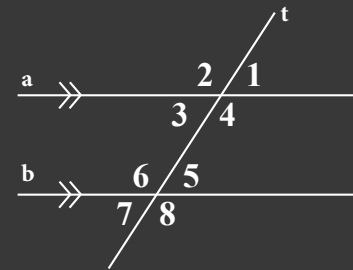
در این تصویر خط‌های موازی به هم رسیده‌اند و مجموع زوایای داخلی مثلث‌هایش از ۱۸۰ درجه بیشتر است.

برخی بر این باورند که در «نظریه نسبیت» همه چیز نسبی است اما در اصل «نظریه نسبیت» تمام عوامل نسبی را کنار می‌گذارد و به قوانینی می‌پردازد که به ناظر بستگی ندارد. مانند سرعت نور که به سرعت ناظر بستگی ندارد. مهم نیست که شما در چه جهتی و با چه سرعتی حرکت می‌کنید، سرعت نور برای شما در همه جا حدود  $3 \times 10^8 \frac{km}{h}$  است.

### نسبیت عام

جرم به مقدار ماده تشکیل‌دهنده جسم بستگی دارد، پس در همه جای جهان یکسان است. اما وزن هر جسم به جاذبه مکانی که آن جسم در آن قرار دارد وابسته است، پس می‌تواند متغیر باشد. خود را درون یک آسانسور روی یک ترازو تصور کنید. زمانی که آسانسور در حال حرکت به سمت بالا و پایین باشد

سال‌ها تصور می‌شد که «مکانیک نیوتونی» برای همه سوالات فیزیکی انسان پاسخ‌های قانع‌کننده‌ای دارد. اما «نظریه نسبیت» اثبات کرد که قوانین نیوتون فقط در چارچوب‌های مشخصی قابل استفاده هستند. دلیل اصلی دشوار بودن درک «نظریه نسبیت» برای ما این است که نه هندسه آن دو بعدی است و نه فضا - زمانش، همان فضا - زمان نیوتنی است. مثلاً هندسه شیرین اقلیدسی می‌گوید دو خط موازی هیچ‌گاه یکدیگر را قطع نمی‌کنند و مجموع زوایای داخلی یک مثلث ۱۸۰ درجه است.



ترازو وزن شما را متغیر نشان می‌دهد. اما اگر ناگهان آسانسور سقوط کند، ترازو وزن را صفر نشان می‌دهد. انیشیتین با مجموعه تحقیقات فکری‌اش ثابت کرد که فضا و زمان خمیده هستند. نیوتون تصور می‌کرد هر چه جرم اجسام بیشتر باشد جاذبه بیشتری دارند اما انیشیتین کشف کرد که هر چه جرم اجسام بیشتر باشد خمیدگی بیشتری در فضا ایجاد می‌کنند.

### نسبیت خاص

گالیلو با ریاضیات ثابت کرده بود هیچ جسمی نمی‌تواند به طور کامل ساکن باشد. اما انیشیتین توانست این نظریه را با درک این موضوع که سرعت نور در همه جای جهان ثابت است، گسترش دهد. این نظریه پیامدهای بسیاری داشت که یکی از معروف‌ترین و مهم‌ترین آن‌ها هم‌ارزی جرم و انرژی بود که با فرمول معروف  $E=MC^2$  نیز نشان داده می‌شود.

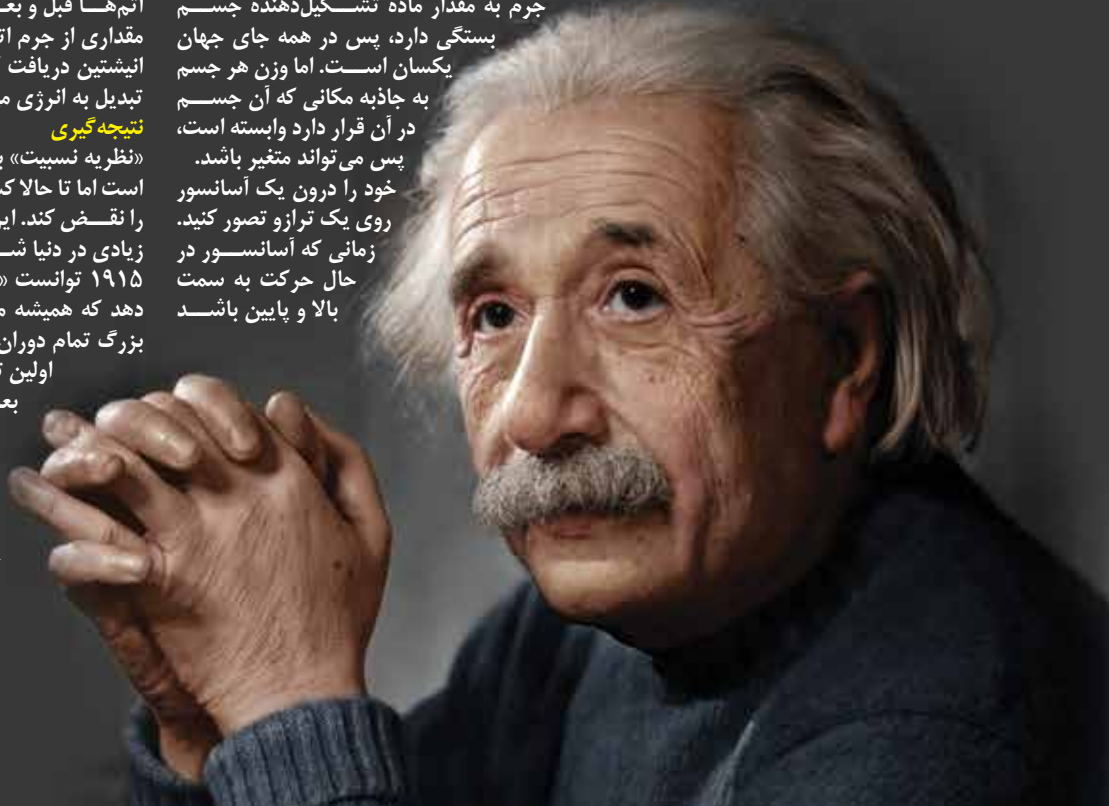
در آن زمان دستگاهی اختراع شده بود که اتم‌ها را به سرعتی نزدیک به سرعت نور می‌رساند و آن‌ها را با یکدیگر برخورد می‌داد. فیزیک‌دانان با اندازه‌گیری جرم اتم‌ها قبل و بعد از برخورد دریافتند که مقداری از جرم اتم‌ها کاهش پیدا کرده است. انیشیتین دریافت که مقدار جرمی که کم شده تبدیل به انرژی می‌شود.

### نتیجه‌گیری

«نظریه نسبیت» بارها مورد چالش قرار گرفته است اما تا حالا کسی نتوانسته به طور کامل آن را نقض کند. این نظریه باعث تغییر و تحول زیادی در دنیا شد. برای مثال انیشیتین سال ۱۹۱۵ توانست «نظریه نسبیت عام» را ارائه دهد که همیشه مورد پرسش فیزیک‌دانان بزرگ تمام دوران بود اما با منتشر شدن اولین تصویر سیاهچاله، این نظریه بعد از ۱۰۰ سال به طور کامل تایید شد.

### منابع:

- www.Tedtalk.com
- www.shariaty.com
- www.wikipedia.com



ماشین‌های مسابقه در بیست کارتیگ منتظر شماست

پیشنهادهای «هفت و نیم» برای سرگرمی و بازی در فصل تابستان

# با اینا تابستونو سر می‌کنم!

با فوتبال جاسی چطورید؟



روزهای بلند تابستان را چطور خواهید گذراند؟ چه برنامه‌ای برای استفاده از ساعت‌های اوقات فراغت تابستانی دارید؟ اردوها و کلاس‌های پایگاه تابستانی شش هفته از تابستان را شیرین می‌کند اما برای بقیه تابستان فکری کرده‌اید؟ سعی کرده‌ایم با پرونده تابستانه پیش‌رو، برای پر کردن اوقات فراغتتان پیشنهادهایی ارائه کنیم. از معرفی کتاب که همیشه یار مهربان بوده و ورق زدنش دلنشین است، تا بازی‌های دورهمی (بازی‌های کارتی و تخته‌ای) که پس از چند سال دوباره طرفداران زیادی در بین کودکان، نوجوانان و بزرگسالان پیدا کرده است. در بخش موبایل اپلیکیشن‌های پر کاربرد آموزشی و تفریحی و بازی‌های جذاب را معرفی کرده‌ایم. در بخش پیشنهادهای موبایلی، سعی کردیم بازی‌ها و اپلیکیشن‌ها را معرفی کنیم که توسط ایرانی‌ها ساخته شده است. این پرونده یک بخش ویژه هم دارد. آموزش عکاسی با موبایل برای شما که به سفر می‌روید و می‌خواهید خاطرات در کنار خانواده را ثبت کنید. قبل از هر برنامه‌ریزی برای تابستان این پرونده را بخوانید.



▲ پینت‌بال، بازی هیجان‌انگیز تابستانی

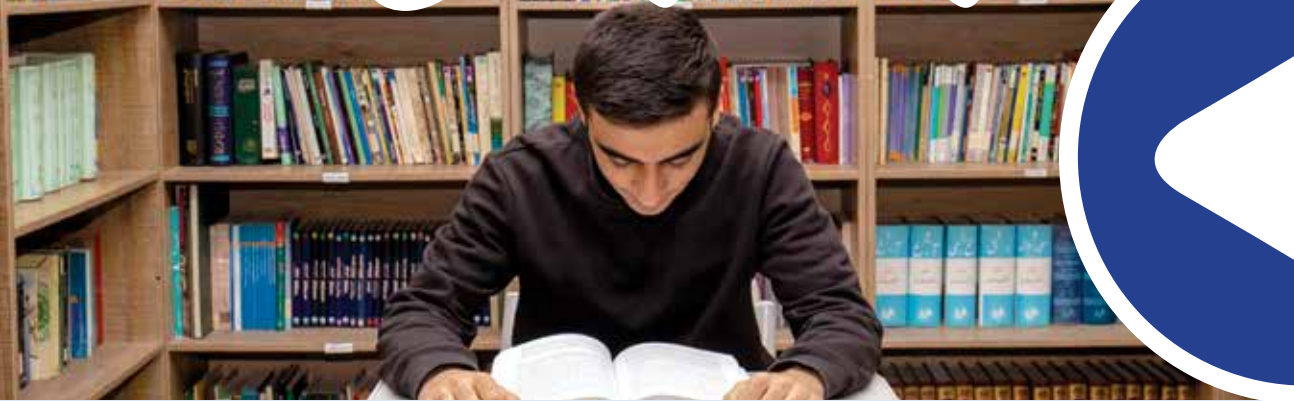


▲ هندوانه، میوه جدانشدنی از تابستان

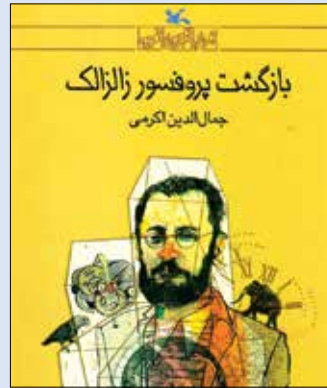


▲ می‌توانید به پارک ارم هم بروید

# کتابخانه تابستانی



## سفر به ایران باستان با پرفسور



کتاب «بازگشت پرفسور زالزالک» بخشی از تاریخ ایران را در قالب داستان روایت می‌کند. پرفسور زالزالک، پدر بزرگ مانای چهارده ساله، دانشمندی است که درباره تاریخچه هنرهای تجسمی در ایران مطالعه می‌کند. پرفسور زالزالک وقتی که از کشف غار یک غار باخبر می‌شود با دستگاهی که برای تعیین قدمت اشیاء اختراع کرده به مناطق مختلف سفر می‌کند تا با کمک این دستگاه قدمت این آثار را تعیین کند. پرفسور زالزالک، مانا و رقیب دغلاکارش پرفسور ماکان – که مخفیانه او را تعقیب کرده‌اند – طی ماجراهایی به گذشته سفر می‌کنند و با انسان‌های نخستین و شیوه زندگی‌شان و بخشی از تاریخ ایران آشنا می‌شوند.

گردان قاطرچی‌ها کتابی برای نوجوانان است که با روایتی طنز از روزهای جنگ و نوجوانان کم سن و سالی که به جنگ می‌رفتند سخن می‌گوید. قصه گردانی که وظیفه‌اش نگهداری از قاطرهایی برای حمل آذوقه و مهمات مورد نیاز رزمندگان به ارتفاعات صعب‌العبور است. افراد گردان در کنار این قاطرها داستان‌های خنده‌داری می‌سازند و در طی مانورها و عملیات‌های مختلف هر کدام تجربیات و سختی‌های مختلفی را پشت سر می‌گذارند. نویسندگان در غالب اتفاقات خنده‌دار وقایع جنگ را به صورتی دلنشین برای نوجوانان تعریف می‌کند و شجاعت نوجوانان آن دوران را بیان می‌کند که با سن پایین از جنگ و جبهه نمی‌ترسیدند و برای شهادت آماده بودند.

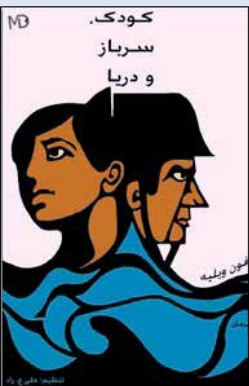


## «کشتی سرگردان در مه دریا» دوباره آمد



کتاب «کشتی سرگردان در مه دریا» اثر احمدرضا احمدی برای سومین بار تجدید چاپ شد. نویسنده در این کتاب همچون دیگر آثار خود نگاه متفاوتی به چیستی و هستی دنیا دارد و به مخاطبان می‌آموزد تا با نگاهی نو به اطراف خود بنگرند. در بخشی از این کتاب می‌خوانیم: «صبح که پنجره‌ی اتاقم را به سوی دریا باز کردم، در مه صبحگاهی، در انتهای دریا، سه درخت گیلاس از دریا روییده بود. سه پرندۀ آبی، سبز و قرمز اطراف درخت‌های گیلاس پرواز می‌کردند. سوار قایق شدم و پاروزنان به سوی سه درخت گیلاس در دریا رفتم. وقتی رسیدم، سه درخت گیلاس در آب دریا محو شدند و سه پرندۀ آبی، سبز و قرمز به آسمان پرواز کردند.» این اثر ۳۶ صفحه‌ای مناسب گروه سنی «د» (۱۲ تا ۱۴ سال) است.

## «کودک، سرباز و دریا»؛ کتابی برای جنگ و صلح



فرانسه در جنگ جهانی دوم به اشغال ارتش آلمان نازی درمی‌آید. در یکی از دهکده‌های فرانسه، پسری دوازده ساله، که همچون مردم دیگر به علت از دست رفتن آزادی دلگیر و افسرده است، به این فکر می‌افتد که با جمع کردن دوستانش، همدوش دیگر مبارزان، علیه سربازان آلمانی بجنگد. عشق او به میهن، صلح و آزادی باعث می‌شود که به یاری دوستانش (برادر و خواهری شجاع) در ماجرای بزرگ و خطرناک وارد شود. پس از جنگ، اگرچه مردم پیروز می‌شوند، اما پسرک که اکنون نوجوانی رشد یافته است، خوب می‌داند که مبارزه بزرگتری در پیش است، مبارزه به خاطر صلح. در طول ماجراها و درگیری‌های این مبارزه، پسرک با سربازی آلمانی (که خود چندین فرزند دارد و مخالف جنگ است) آشنا می‌شود. این کتاب خواندنی است.

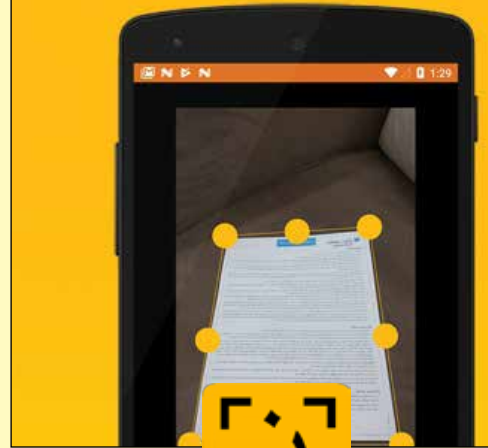
## «او هم‌نشین فرشته‌ها بود»؛ کتابی درباره گمراهی شیطان



موضوع این کتاب در مورد شیطان است. «تسلیم نشد»، «فریب کاری کرد»، «دار و دسته به راه انداخت»، «شایسته مجازات شد» و «عذرخواست» سر فصل‌های این کتاب‌اند که حکایت‌گونه و داستانی روایت شده است. مجموعه «کتاب اندیشه» در ۱۱ عنوان به موضوع‌های گوناگون پرداخته است. این اثر نیز با الهام از قصه‌های قرآنی حرف‌های تازه‌ای برای مخاطبان نوجوان دارد. کتاب «او هم‌نشین فرشته‌ها بود» از همین مجموعه منتشر شده است.

کتاب‌های پیشنهادی در این صفحه همگی از انتشارات کانون پرورش فکری نوجوانان انتخاب شده است. شما می‌توانید آن‌ها را از کتاب فروشی‌های این کانون تهیه کنید.

# اپلیکیشن‌هایی برای فراغت تابستانی



متن‌یار اولین ایرانی است که بدون اما و اگر نوشته‌های چاپی کتاب‌ها را با دقتی قابل قبول به متون تایپی تبدیل کند. ابزاری که بیش از همه به کار دانش‌آموزان و معلمان، دانشجویان، نویسندگان و خبرنگاران می‌آید و می‌تواند در صرفه‌جویی وقت این افراد شگفت‌انگیز ظاهر شود. با ورود به اپلیکیشن، از شما خواسته می‌شود که متن مد نظرتان را به اپلیکیشن بشناسانید. این متن حتما باید به شکل عکس و از روی یک نوشته تایپی وارد اپلیکیشن شود، می‌خواهد صفحه‌ای از یک کتاب باشد یا برگه‌ای از جزوه درسی یا بخشی از یک مجله. اگر یک عکس با نور مناسب و واضح به این اپلیکیشن بدهید با کمترین میزان خطا نوشته‌های روی صفحه را در موبایل دریافت می‌کنید.

«متن‌یار»: عکس‌هایتان را به متن تبدیل کنید

## «طاقچه»: با این اپلیکیشن کتاب‌ها را بشنوید

آمار کم‌زمان مطالعه و کتاب‌خوانی، عدم دسترسی و یا دسترسی نامناسب و بعضا گران قیمت به کتاب است. این مشکل به معضل بسیاری از افراد کتاب‌خوان بالقوه تبدیل شده است. اپلیکیشن «طاقچه» یک منبع بسیار خوب برای کتاب‌های الکترونیکی است و تقریباً می‌توان گفت بسیاری از افراد و کاربرانی که به دنبال مطالعه کتاب هستند، با هر سلیقه‌ای که داشته باشند می‌توانند از امکانات اپلیکیشن «طاقچه» استفاده کنند. شما وقتی وارد صفحه مربوط به کتاب می‌شوید، اطلاعاتی جامع و کامل از نویسنده، ناشر، خلاصه کتاب و قیمت آن مشاهده کنید. یکی دیگر از ویژگی‌های خوب اپلیکیشن «طاقچه»، امکان گوش دادن به کتاب‌های صوتی است که با صدای بسیار شنیدنی و جذاب ضبط شده‌اند. این کتاب‌ها در دسته بندی‌های مختلف وجود دارد و با هزینه بسیار اندک قابل خریداری هستند.



## «قبولی»: برای کنکور آماده شوید

اپلیکیشن «قبولی» روی مقوله مهم آمادگی برای کنکور دست گذاشته و اپلیکیشنی طراحی کرده که برای تست زدن از خرید کتاب‌های قطور و جزوه‌های متعدد بی‌نیاز شوید. با «قبولی» به بانک بزرگی از تست‌های چهارگزینه‌ای دسترسی خواهید داشت؛ از تست‌های کنکور کارشناسی و ارشد تمام رشته‌ها گرفته تا سوالات متفرقه مثل آزمون‌های استخدامی و آزمون راهنمایی و رانندگی. می‌توانید از این تست‌ها که تعدادشان به صد هزار مورد می‌رسد، برای خودتان آزمون بسازید و روزانه در آن‌ها شرکت کنید و در نهایت به مقایسه نتیجه‌ای که امروز می‌گیرید با روزهای قبلی بپردازید. تمام تست‌هایی که در «قبولی» می‌بینید، در دسته‌های منظم طبقه‌بندی شده‌اند تا برای جستجوی مبحث دلخواه خیلی به زحمت نیفتید. حتی گزینه‌ای برای جستجوی موضوعی هم وجود دارد که سوالات را بر اساس مبحث درسی طبقه بندی می‌کند.



## «پرگار»: هم نرم‌افزار یاد بگیرید هم تفریح کنید

«پرگار» اپلیکیشن ارائه دوره‌های آموزشی است. ویدیوهای «پرگار» در یازده دسته تقسیم بندی شده‌اند: از یادگیری زبان و بازی‌سازی و کار با نرم‌افزار گرفته تا مباحث ساده‌تری مثل ساخت کاردستی و ترفند و آموزش‌های کودکان. بسیاری از این ویدیوها دارای مسیر یادگیری هستند، یعنی به صورت قدم به قدم می‌توانید با آن‌ها پیش بروید تا مهارت خاصی را یاد بگیرید. خوشبختانه تعداد زیادی از این ویدیوها هم رایگان هستند، هر چند برای ویدیوهای دوبله شده یا دوره‌های تخصصی لازم است که حق اشتراک بپردازید. در این اپلیکیشن بخش مدرسه و آزمون هم وجود دارد که در آن ویدیوهای آموزشی دروس مختلف (عمدتاً برای کنکوری‌ها) ارائه شده است.



## «B-AMOOZ»: دیگر نگران زبان انگلیسی تان نباشید

«بی‌آموز» یا همان «بی‌آموز» اپلیکیشن ایرانی یادگیری زبان‌های خارجی است. در حال حاضر دوره‌های آموزشی زبان‌های انگلیسی، آلمانی، فرانسوی، روسی و ترکی در اپلیکیشن و سایت b-amooz موجود است. در هر دوره بخش‌هایی مانند آموزش برای نوآموزان، گرامر، لغت‌دانی، تلفظ، متون ساده و مکالمه تعریف شده است. توضیحات فارسی در این برنامه برای نوآموزان هر دوره امتیاز بزرگی محسوب می‌شود، چرا که توضیحات در دیگر اپلیکیشن‌های آموزش زبان معمولاً به همان زبانی هستند که شما به خاطر یادگیری آن زبان اپلیکیشن را نصب کرده اید. B-amooz این تناقض را حل کرده است.



# ... حالا وقت دارید با موبایل بازی کنید



## «آن سوی باران»؛ یک بازی ایرانی با استانداردهای جهانی

داستان بازی از یک نقاشی با مداد سیاه آغاز می‌شود. زمانی که به خاطر قیچی، کاغذ نقاشی به چند تکه تقسیم شده و تکه‌های دنیای «پاپالند» به وجود می‌آیند. در این میان شخصیت‌هایی با نام کله‌ها ساکن دنیای پاپالند می‌شوند. آنها زندگی خوبی را سپری می‌کردند، اما حضور دشمن همه چیز را خراب می‌کند. در بازی نقش کله را دارید و باید مراقب باشید تا بقیه کله‌ها طعمه بیگانه‌ها نشوند. با نگه داشتن سمت راست یا چپ صفحه، کله به چپتی که خواستید پرواز می‌کند. اگر هم هر دو را بگیرد، او مستقیم بالا می‌رود. در این بین نیز افراد دشمن از پایین تیراندازی می‌کنند تا مانع پیروزی کله‌ها بشوند. حالا وظیفه بازیکن چیست؟ در محیط کله‌هایی بادکنکی وجود دارد که اگر چند ثانیه روی آن‌ها بایستید، نجات پیدا می‌کنند.

آن سوی باران که با نام linn: pass of orchards شناخته می‌شود، داستان نگرهبانی با نام آبان را بازگو می‌کند که تصمیم می‌گیرد درخت باستانی نور را بازسازی کند. هر مرحله بازیکن کنترل آبان را به دست می‌گیرد و باید او را به در خروج معبد برساند. در تمام مرحله‌ها، سازه‌ها دائما در حال حرکت هستند. کاربر هر لحظه مجبور است واکنش نشان دهد تا آبان سقوط نکند. در Linn خیلی وقت‌ها باید بپرید و بعد از پرش می‌توانید فقط دو حرکت دیگر (پرش دو گانه و سر خوردن در هوا) انجام بدهید. اگر بخواهید دوباره این کارها را تکرار کنید، باید پای آبان به سطحی صاف برسد. این بازی به خاطر نحوه بازی خاص و متفاوت در بین خارجی‌ها هم طرفداران زیادی پیدا کرده است.

## «ایران ۵۷»؛ در دل رویدادهای سال ۴۲ تا ۵۷

«ایران ۵۷» یک بازی اکشن ماجراجویی است که قصد دارد از طریق داستانی گیرا در بستری مستند و قابل اعتنا به روایت انقلاب اسلامی بپردازد. این بازی با تکیه بر روایت جذاب و مستند خود، مخاطب را به تهران در سال ۵۷ می‌برد، درست در دل روزهای قبل از پیروزی انقلاب اسلامی. روایت معمایی و پیچیده، اکشن، تیراندازی و ماشین سواری، بیش از ۴۰ شخصیت داخل بازی با نزدیک به چندین ساعت دیالوگ‌های هدفمند و ده‌ها سند تاریخی تلاش دارند تا مخاطب را کاملا درگیر ایران ۵۷ کنند. روایت داستانی بازی از خرداد ۱۳۴۲ آغاز می‌شود، زمانی که مردم ورامین به خاطر دفاع از امام خمینی (ره) توسط رژیم طاغوت به خاک و خون کشیده می‌شوند، در آخرین لحظات ایلپار که رهبری جمعیت کفن پوش را بر عهده دارد، پسر خردسالش ایلشن را به برادرش می‌سپارد. ۱۵ سال بعد از این رویداد، بازی در نقش ایلشن که اکنون ۲۵ سال سن دارد پیش می‌رود.



## «هشتمین حمله»؛ یک بازی برای دفاع از شهر

«هشتمین حمله» یک بازی اکشن ایرانی است که برای پلتفرم اندروید عرضه شده است. کاربر در این بازی جنگی در نقش یک تکاور شجاع ایرانی با نیروهای بعثی درگیر شده و وظیفه دارد تا جای ممکن زمان بیشتری برای آماده شدن گردان خودی فراهم سازد. در این بازی با سلاح‌های مختلفی که در اختیار دارید باید با موج حملات دشمن مقابله کنید و سعی کنید زنده بمانید. چالش اصلی در این بازی سرعت عمل و دقت شما در نشانه‌گیری است چرا که اگر نتوانید منابع مهمات خود را به درستی مدیریت کنید با کمبود مهمات مواجه می‌شوید و سپری کردن موج‌های بعدی بسیار دشوارتر خواهد بود. بازی «هشتمین حمله ۲» (دفاع از خونین شهر) در ادامه بازی پرترفدار «هشتمین حمله»، به روایت داستانی از روزهای خونین خرمشهر می‌پردازد و شما در نقش یکی از رزمندگان ایرانی در مقابل ارتش دشمن به دفاع از شهر می‌پردازید و با تجهیزات و اسلحه‌های متنوع نباید اجازه دهید شهر به تصرف دشمن در آید. «هشتمین حمله ۲» یک بازی تیراندازی در سبک Shoot them up است و با گرافیک ۳ بعدی خیره کننده خود، اسلحه‌های متنوع و تجهیزات کمکی یک بازی جذاب و با کیفیت بازی‌های جهانی است که شما را تا مدت‌ها درگیر خود می‌کند.



## «رستم نامه: هفت خان»؛ دیو کشی با رستم

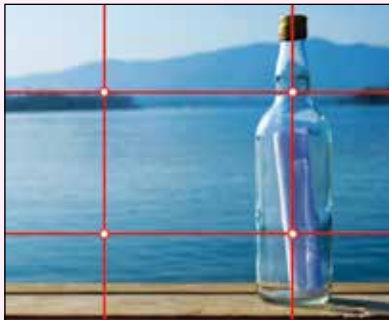
در این بازی باید هفت خان رستم را پشت سر بگذارید. هر خان شامل ۵ مرحله و هر مرحله را باید زیر سه دقیقه به نفع خود تمام کنید و سه سکه را از آن خود کنید. نبردها را یکی پس از دیگری پشت سر بگذارید و برای نابودی دیوها و غول‌های افسانه‌ای تمام تلاش خود را بکنید. در حین بازی با چند امکان مواجه هستید. اولین وسیله برای حمله کردن گرز است. علاوه بر این ویژگی‌های فوق العاده ای برای مواقع بحرانی وجود دارد. این ویژگی‌ها با فاکتورهایی مثل قدرت حمله و قدرت دفاع در نظر گرفته شده است. هر کدام را می‌توان با قدرت ضربه، قدرت ویژه و ضربه کشنده نام برد. در حین بازی، رخش رستم هم به کمک شما می‌آید.



■ این بازی‌ها مورد تایید بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای ایران بوده و از سایت رسمی این بنیاد استخراج شده است.

# چطور در تابستان عکس‌های بهتری بگیریم؟

فرقی نمی‌کند که با چه وسیله‌ای عکاسی می‌کنیم. چه با گوشی تلفن همراه و چه با دوربین‌های حرفه‌ای، اولین قدم در عکاسی، شناخت کامل ابزار کار و رعایت اصول اولیه است. برای گرفتن عکس‌های زیبا حتماً به دوربین‌های گران‌قیمت احتیاج ندارید. با رعایت کردن موارد زیر و دیگر جزئیات کوچک مانند تمیز کردن لنز گوشی تلفن همراه، کیفیت عکس‌هایتان افزایش چشم‌گیری پیدا می‌کند.



## خطوط و نقاط طلایی را بشناسید

یکی از اولین مواردی که باید به آن توجه کنیم، کادر بندی عکس است. نقاط و خطوط طلایی، نقاط و خطوطی هستند که چشم مخاطب به صورت ناخودآگاه به این قسمت‌های تصویر توجه می‌کند. باید عناصر اصلی عکس را در این نقاط و خطوط قرار دهید. اگر صفحه کادر خود را به سه قسمت مساوی افقی و عمودی تقسیم کنیم، این خط‌ها، خطوط طلایی و نقاط تلاقی آنها نقاط طلایی نام دارند. در گوشی‌های موبایل با روشن کردن خطوط هادی (grid) از تنظیمات گوشی می‌توانید این خطوط را در صفحه ببینید که کادر بندی را بسیار آسان می‌کند.



## کوچک‌ترین شی در عکس مهم است

بخش مهم دیگر در عکاسی composition یا ترکیب بندی است. علت عمده اینکه عکس‌های ما اغلب آن چیزی نیست که انتظار داریم، ندانستن این موضوع است. موضوع ترکیب‌بندی طولانی و گسترده است اما به مهم‌ترین نکات آن اشاره می‌کنیم. عواملی مثل خط (درخت، جاده، انسان) پرسپکتیو (ریل راه آهن، ساختمان‌های یک خیابان)، اشکال هندسی (میدان، چراغ راهنمایی، ساختمان‌ها، تابلوهای شهری)، تضاد (رنگ‌های متضاد)، تکرار و ریتم (صندلی‌های جلسه امتحان، تاکسی‌ها در پایانه تاکسی‌رانی، اتومبیل‌ها در پارکینگ)، دیدن و استفاده به موقع از انعکاس‌ها (هنگام باران، نمای ساختمان‌های آینه‌ای، شیشه‌های اتومبیل و فروشگاه‌ها) و ... باعث می‌شود که عکس ما جلوه داشته باشد.



## فلاش برای مکان‌های تاریک نیست!

تصور بر این است که در جاهای تاریک باید از فلاش استفاده کرد، ولی این تصور غلط است. نور فلاش نور پر کننده است. در روز وقتی نور آفتاب باعث ایجاد سایه‌های زیاد می‌شود از فلاش استفاده می‌کنیم تا نورها یک دست شوند و سایه‌ها و تیرگی‌های سوژه پر شوند. در شب و نور کم استفاده از فلاش مستقیم موبایل باعث تخت شدن تصویر می‌شود و حالت نامتعادل به وجود می‌آورد. (مثلاً در عکاسی پرتره اغلب چهره‌ها ترسناک می‌شوند) برای عکاسی آفتاب ظهر بسیار تیز و نامناسب است و در عکس سایه‌های شدیدی ایجاد می‌کند. بهترین زمان طلوع و غروب است، زمانی که شدت و تیزی نور آفتاب گرفته شده است. این زمان در عکاسی به زمان طلایی معروف است. فراموش نکنید که بهترین نور برای عکاسی نور طبیعی است.



## هم قد سوژه شوید

اول خوب به سوژه نگاه کنید و کادر را ببینید. دوربین یا گوشی را هم تراز و در ارتفاع یکسان با سوژه (در اصطلاح eye level) قرار دهید. حتماً لازم نیست سوژه همه کادر را پر کند، بلکه ایجاد فضاهای منفی (فضایی که سوژه اشغال نمی‌کند) در تصویر به زیبایی عکس شما کمک می‌کند.

## سوژه در حال حرکت را به دام بیندازید

برای این که بتوانید از سوژه‌های در حال حرکت عکاسی کنید و عکسی سالم داشته باشید، اگر تلفن همراه شما امکان عکاسی با تنظیم دستی (منوال) را ندارد کافی است هنگام عکاسی دست‌تان را روی دکمه شاتر گوشی نگه دارید تا چندین عکس پیاپی از سوژه بگیرید. توجه داشته باشید که اگر دست‌تان را از روی شاتر بردارید و دوباره بگذارید این اتفاق نمی‌افتد. سپس در گالری تصاویر گوشی می‌توانید عکسی را که سوژه در حال حرکت خوب افتاده و یا در اصطلاح فیریز شده انتخاب کنید.





## معرفی اپلیکیشن و لوازم جانبی عکاسی

با وجود اپلیکیشن‌ها و گجت‌های بی شمار برای عکاسی، شما می‌توانید هر بلایی که دل‌تان بخواهد سر عکس‌تان بیاورید! یکی از این گجت‌ها لنزهای گیره‌ای برای تلفن‌های همراه است. انواع لنزهای گیره‌ای برای گوشی‌های تلفن همراه وجود دارد که به شما امکان می‌دهد از تکنیک‌های بیشتری هنگام عکاسی استفاده کنید. لنزهای گیره‌ای واید، ماکرو، فیش‌آی و سوپر واید در بازار موجود است. بعضی از انواع لنزهای گیره‌ای موبایل به فلش‌های رنگی هم مجهز هستند که می‌توانید با آنها عکس‌های فانتزی بگیرید. گیم‌بال یا پایه لرزش‌گیر وسیله‌ای مفید و کاربردی است که با آن می‌توانید فیلم‌های بدون لرزش بگیرید. نورهای ال‌ای دی مخصوص موبایل، سه پایه و ریموت شاتر هم در مواقع خاص به کمک شما می‌آیند.

اپلیکیشن‌های ویرایش تنوع بیشتری نسبت به گجت‌ها دارند. به تعدادی از بهترین‌ها اشاره می‌کنیم. اپلیکیشن‌های ویرایش:



ps express



photoshop mix



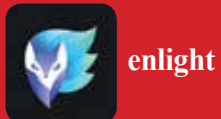
lightroom



snapseed



photoshop fix



enlight

اپلیکیشن عکاسی با تنظیم دستی (منوال):



lightningcam



p360

اپلیکیشن عکاسی و ویدیو ۳۶۰ درجه:

### سوژه را در صفحه گوشی لمس کنید

برخی گوشی‌ها قابلیت عکاسی دستی (manual) ندارند و به صورت اتوماتیک نور سنجی را انجام می‌دهند. برای این که این کار را درست انجام بدهند باید تصویر سوژه روی صفحه موبایل را لمس کنید.



### هرگز زوم نکنید

هیچ‌وقت از بزرگ‌نمایی یا زوم استفاده نکنید. یا به سوژه نزدیک‌تر شوید و یا در حالت واید (wide) عکس بگیرید و بعد عکس را کراپ کنید. این نکته را در فیلم‌برداری هم رعایت کنید.



### قابلیت HDR گوشی را روشن کنید

زمانی که تفاوت نور در فضایی که عکاسی می‌کنیم زیاد باشد و ما جزئیات در همه فضاها را بخواهیم، از این قابلیت استفاده می‌کنیم. قابلیت (HDR) high dynamic range در گوشی‌های تلفن همراه، چند عکس با نوردهی‌های مختلف (Exposure) می‌گیرد و یک عکس با نوردهی متعادل تحویل می‌دهد. (در بالای صفحه گوشی در قسمت دوربین HDR را لمس کنید تا روشن شود.)



## بازی‌های رومیزی، سرگرمی خانوادگی

بازی‌های رومیزی در جمع‌های خانوادگی و دوستانه شما را ساعت‌ها سرگرم می‌کند

### «پی شوم»؛ یک بازی برای بعد از شام

در بازی «پی شوم» دو سری کارت مشکی و سفید وجود دارد. در کارت‌های سیاه جمله‌ای نوشته شده که یک یا دو جای خالی دارد. در کارت‌های سفید هم کلمه‌ای نوشته شده که جای خالی را پر می‌کند. اگر شما در این بازی به دنبال درست‌ترین و مناسب‌ترین جواب باشید بازی را باخته اید! هر دست یک نفر به عنوان مجری یکی از کارت‌های مشکی را بر می‌دارد و جمله را می‌خواند. بقیه بازیکنان از بین ۷ کارت سفیدی که در ابتدای بازی دریافت کرده‌اند، یک کارت سفید به او می‌دهند. او کارتها را بر می‌زند تا متوجه نشود که هر کارت برای کدام بازیکن است. سپس جمله را با کلمه‌های پیشنهادی دوباره می‌خواند و جالب‌ترین و خنده‌دارترین پاسخ از نظر خودش را انتخاب می‌کند. صاحب کارت برنده، کارت جمله را به عنوان جایزه برمی‌دارد. در انتها هر کسی که بیشترین کارت سیاه را جمع کند برنده است. این بازی را می‌توانید بدون داور هم انجام دهید و تا وقتی که از خنده روده‌پر شدید بازی کنید.



### «استوژیت»؛ سفر به قلمرو رویاها

بازی «استوژیت» یک صفحه امتیازات، هشت مهره برای بازیکنان، هشت سری کارت رای گیری و تعداد زیادی کارت تصاویر دارد. تصاویر کارت‌ها همه رویا پردازانه، الهام بخش، عجیب و مسحور کننده هستند و توانایی تفکر خلاقانه و قدرت شهود شما را می‌آزمایند. ابتدا هر بازیکن شش کارت دریافت می‌کند. شروع کننده بازی یا قسه‌گو یکی از کارت‌هایش را انتخاب می‌کند و یک کلمه، عبارت، قصه یا شعر مرتبط با تصویر روی کارت می‌گوید. دیگر بازیکنان باید با توجه به گفته فرد اول، مرتبط‌ترین کارت را انتخاب کنند و به فرد قسه‌گو بدهند. قسه‌گو کارت‌ها را کنار صفحه امتیازات می‌چیند و بقیه بازیکنان باید کارتی را که فکر می‌کنند کارت فرد قسه‌گو است را انتخاب کنند. اگر همه کارت را درست حدس بزنند یا هیچ کس درست حدس نزنند قسه‌گو امتیازی نمی‌گیرد. بقیه مقررات بازی را با تهیه بازی و یک دست بازی کردن یاد می‌گیرید. «استوژیت» و تصاویر زیبایش را از دست ندهید.



### «اسم کارتیل»؛ یک بازی صد در صد ایرانی

«اسم کارتیل» همان اسم فامیل خودمان است اما به کاغذ و به مداد احتیاجی ندارد. بسته بازی کوچک است و از دو سری کارت تشکیل شده، کارت‌های موضوع و کارت‌های حرف. کارت‌های موضوع، موضوعات متنوعی مانند شهر، فعل، خواننده، کارگردان و غیره را شامل می‌شود و کارت‌های حرف هم از «الف» تا «ی» را در بر می‌گیرد. با این دو سری کارت به ظاهر ساده می‌توانید ساعت‌ها بازی کنید و بسته به روشی که بازی می‌کنید، هیجان زده شوید، بخندید و یا سلول‌های خاکستری مغزتان را بسوزانید. این بازی جزو معدود بازی‌هایی است که از طراحی تا تولید آن در کشور خودمان انجام شده است.



### «دژ»؛ استراتژی، ذهن‌خوانی و شهرسازی در یک بازی

دژ یک بازی در سبک نقش مخفی است که در آن شما در هر نوبت بازی یک نقش جدید را از بین راهزن، تردست، شاه، حکیم، تاجر، معمار و فرمانده انتخاب می‌کنید و سپس با توجه به قابلیت نقشی که انتخاب کرده‌اید شهر و دژ خود را می‌سازید. هر نوبت نقش‌ها عوض می‌شوند و شما باید نقش دیگر بازیکنان را حدس بزنید و اگر مراقب نباشید ممکن است راهزن پول شما را بدزدد. در هر دست به انتخاب خودتان یا منابع به شما داده می‌شود و یا کارت جدید برای ساخت شهر. کارت‌های سازه پنج رنگ دارند و هر کدام ارزشی از یک تا پنج سکه دارند. «دژ» اولین بازی رومیزی ایرانی است که با حفظ قانون کپی‌رایت از روی بازی سیتادلز در ایران تولید شده است. تصویر سازی‌های این بازی هم بر اساس معماری ایران طراحی شده است. این بازی نیاز به استراتژی و حدس نقش دیگران دارد به طوری که ممکن است دقایق زیادی را فقط صرف انتخاب نقش خود بکنید.



### «بلاک آس»؛ راه حریف را ببند و برنده شو

بازی «بلاک آس» یک بردگیم انتزاعی و استراتژیک است که می‌توان آن را به صورت ۲ تا ۴ نفره بازی کرد. هدف بازی چیدن تمامی یا بیشترین قطعه در صفحه بازی است. روش بازی «بلاک آس» به این صورت است که هر یک از بازیکنان پس از انتخاب رنگ خود، به نوبت یکی از قطعاتش را در صفحه بازی قرار می‌دهد به شرطی که هر قطعه‌ی جدید فقط از یک گوشه به قطعه‌ی هم‌رنگ خودش متصل باشد. با توجه به این قانون هر کس تلاش می‌کند مهره‌های خود را طوری بچیند که راه را بر چیدن مهره‌های حریفان ببندد. در انتها، کسی که بیشترین قطعه را در صفحه چیده باشد، یا به عبارتی بازیکنی که مهره‌های کمتری نسبت به رقیب خود در بیرون صفحه داشته باشد، برنده بازی خواهد بود. این بازی قوانین بسیار ساده‌ای دارد که یادگیری آن را در مدت زمان کوتاهی میسر می‌کند. در عین حال برای افراد در سنین مختلف جذاب بوده و تکرار پذیری بالایی دارد.



موسسه اندیشه مهر  
علامه طباطبایی



مجمع فرهنگی، آموزشی  
علامه طباطبایی



## قدرتان را می دانیم

کارکنان واحد خدمات مدارس دوازده گانه علامه طباطبایی یکسال تحصیلی برای فرزندانمان دلسوزانه و مسئولانه زحمت کشیده اند.

از طرف هیات موسس مجمع فرهنگی، آموزشی علامه طباطبایی، مدیران محترم مدارس، ستاد مجمع و معلمان، کادر اجرایی و پرسنل واحدهای میرداماد آشناسان، فرمانیه، گلستان، پاسداران (دوره اول)، دخترانه پاسداران، پاسداران (دوره دوم)، پاسداران (دبستان)، شریعتی، نیاوران، تهرانپارس و تجریش به پرسنل خدمات مجمع خدا قوت می گویم.

به نمایندگی از خانواده بزرگ علامه طباطبایی اعم از اولیا و دانش آموزان مجمع به عزیزان زحمتگشان عرض می کنم که قدرتان را می دانیم.

یاسر توفیق حق

مدیر عامل موسسه اندیشه مهر علامه طباطبایی



# یک قاب از موفقیت‌های یک سال

مدیران مدارس علامه طباطبایی در جملاتی کوتاه از مهم‌ترین دستاوردهای واحدهایشان می‌گویند



در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ تعداد قبولی‌های دانش‌آموزان پایه نهم مدرسه ما در مدارس برتر شهر تهران نسبت به سال قبل ۱۰۰ درصد رشد داشته است.

حجت حضرتی  
مدیر واحد گلستان



کسب رتبه نخست کشوری رشته نانو در جشنواره دانش‌آموزی ابن سینا و راه‌یابی ۴ پروژه به جشنواره نانو لیستان از موفقیت‌های مهم دانش‌آموزان واحد پاسداران در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ هستند.

دارا امانی  
مدیر واحد پاسداران



علاوه بر موفقیت‌های مختلف آموزشی، فرهنگی و ورزشی، دانش‌آموزان واحد آشناسان در سال ۹۸-۹۷ بیش از ۱۱۰ رتبه پژوهشی در مسابقات مجتعی، منطقه‌ای، کشوری و آسیایی کسب کرده‌اند.

مصطفی جوادزاده  
مدیر واحد آشناسان



یکی از مهم‌ترین دستاوردهای سال گذشته که می‌توان به آن اشاره کرد تلاش همکاران برای ایجاد فضایی شاد جهت رشد و بالندگی دانش‌آموزان بود تا به دور از استرس، تحصیل کنند و برای آینده تحصیلی خود تصمیم بگیرند.

زینب کمال‌الدین - مدیر  
واحد پاسداران (دخترانه)



کسب ۳۵ رتبه فرهنگی در مسابقات منطقه‌ای، کسب برترین نتایج پژوهشی در مسابقات ایران این و فیراکاپ، کسب رتبه‌های برتر در ۵ رشته ورزشی و موفقیت‌های علمی در سطح مجمع و کشوری از جمله موفقیت‌های مدرسه ما است.

مجدید نیک‌دهقان  
مدیر واحد میرداماد



دانش‌آموزان واحد فرمانیه در مسابقات و فعالیت‌های علمی، فرهنگی و پژوهشی در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ مشارکت حداکثری داشتند و موفق شدند بیش از ۱۰۰ عنوان برتر در رقابت‌های مختلف کسب کنند.

ابوالفضل رستمی  
مدیر واحد فرمانیه



مهم‌ترین موفقیت مدرسه در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ در مسابقات فیراکاپ، پرومک کاپ و مدکاپ رقم خورد. دانش‌پژوهان واحد شریعی در رشته‌های رباتیک و گلایدر مقام‌های برتر را کسب کرده و به مسابقات جهانی راه یافتند.

مهدی لواسانی - مدیر واحد  
شریعی (دوره دوم)



کسب مقام اول استانی در اجرای تئاتر دانش‌آموزی، مهم‌ترین دستاورد بخش فرهنگی و هنری مدرسه بود. دانش‌آموزان با هدف‌گذاری صحیح، همدلی و پشتکار و ارائه یک کار کاملاً حرفه‌ای، موفق به کسب این رتبه برتر شدند.

محمد طاهری - مدیر واحد  
پاسداران (دوره دوم)