

ماهنامه هفت و نیم - نشریه داخلی مجتمع فرهنگی، آموزشی علامه طباطبائی - شماره یازدهم - تیر ۱۳۹۸



گفت و گوی اختصاصی با بازیکن
موثر تیم ملی والیبال ایران درباره
دوران دانش آموزی و تحصیلش

امیر غفور: انتهای کلاس می نشستم و شیطنت می کردم

- دانش آموزی که
استاد زبان آلمانی است
- خلبانی که از ۲۸ سالگی
دنبال آروزش رفت

اردوی دوستی، اولین روز پایگاه تابستانی، عکس ها و نظرات دانش آموزان در یک پرونده

تابستان است؛ آمده ایم دوست شویم و خوش بگذرانیم

چگونه از اوقات فراغت استفاده کنیم؟



■ حاج حسن توفیق حق

عضو هیات مؤسس مجتمع فرهنگی، آموزشی علامه طباطبائی
رئیس هیات مدیره مؤسسه فرهنگی، آموزشی اندیشه مهر علامه طباطبائی

کسب خودباوری و رشد استعدادها و توانمندی‌هایتان، ایام تابستان برایتان فراغتی لذت‌بخش است. پس همیشه به یاد داشته باشید که «إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا». از پس هر سختی آسانی است. این، مشی نظام آفرینش است.
به عنوان پدر پیرتان توصیه می‌کنم؛ در فصل تابستان با گذر از فضای مجازی به فضای حقیقی و طبیعی بیشتر بپردازید. سفر کنید و جنگل، دشت، کوه، رود و زیبایی‌های آفرینش را تماشا کنید. نگاهتان را به آسمان بدوزید و به عجایب خلقت و آفریدگار آنها فکر کنید. به قول سعدی:

«این همه نقش عجب بر در و دیوار وجود

هر که فکرت نکند نقش بود بر دیوار»

عزیزان من؛ اگر می‌خواهید صدای دروختان را بشنوید از غوغاهای بیرون بکاهید. مولا علی (ع) می‌فرماید: «خداوند بیمارزد کسی را که بداند از کجا آمده و برای چه آمده و به کجا خواهد رفت.»

دانش آموزان عزیزم؛ پایان موفقیت‌آمیز سال تحصیلی ۹۸-۹۷ گذشته و ورود به تعطیلات تابستانی را به شما و والدین گرامیتان تبریک می‌گویم و از مدیران، معلمان، مربیان و همه کارکنان مجتمع فرهنگی، آموزشی علامه طباطبائی که مخلصانه کارها را به خوبی سامان رساندند تشکر می‌کنم.
فرزندان من؛ تعطیلات تابستانی نباید بین اندوخته گذشته و فعالیت‌های آینده فاصله بیندازد. بلکه باید با طراحی برنامه‌های مفید بین اندوخته‌ها و آموزش‌های آینده ارتباط ایجاد کرد. فعالیت‌های متنوع اردویی، تفریحی، ورزشی، هنری، و البته آموزشی پایگاه تابستانی مجتمع علامه طباطبائی در حقیقت به دنبال ساختن پلی است بین آموزه‌های سال قبل و برنامه‌های سال تحصیلی آینده. چرا که معتقدیم: «هر و آنست که آهسته و پیوسته رود.»
فرزندانم؛ شما برای موفقیت در مراحل مختلف تحصیل‌تان، مشق‌های زیادی را به جان می‌خورد و حالا پس از موفقیت در آزمون‌های گوناگون،

نظرات اولیا علامه‌ای در مورد پایگاه تابستانی و چند پیشنهاد قابل تامل

{ کلاس‌های مهارت‌محور به پایگاه تابستانی اضافه کنید }

شروع شوند که دانش‌آموزان استراحت بیشتری داشته باشند.

■ واحد پاسداران دخترانه دوره اول

■ «معصومه اکبریان» مادر «سارا هادی»: انتظار دارم توازن بین برنامه‌های درسی و تفریحی مدرسه در فصل تابستان برقرار باشد تا باعث خستگی و دل‌سردی دانش‌آموزان از درس نشود.

■ «نینا جوادیه» مادر «مانا امین جعفری»: با توجه به تغییر مقطع دانش‌آموز و استرس‌هایی که در امتحانات نهایی وجود داشته، برنامه‌های آموزشی در حد آشنایی با دروس باشد و بیشتر به جنبه تفریحی و آموزش‌های هنری پرداخته شود.

■ «مانلی پور علی» مادر «تلم پور داداشی»: چون دانش‌آموزان از مدارس مختلف به این مقطع وارد شده‌اند، مرور درس‌ها در تابستان می‌تواند برای همسان‌سازی آموزشی دانش‌آموزان از لحاظ علمی با یکدیگر مفید باشد.

■ واحد پاسداران پسرانه دوره دوم

■ «فرشته عسگری» مادر «مانی میرزکی»: به نظر من پایگاه‌های تابستانی در مدارس علامه طباطبائی باعث می‌شوند که دانش‌آموزان کمتر درگیر شبکه‌های مجازی باشند و ارتباطشان با مدرسه قطع نشود.

■ «علی مشیری» پدر «محمد مهران مشیری»: زمان پایگاه‌های تابستانی مناسب نیست. دانش‌آموزان در گرم‌ترین روزهای سال به مدت ۵ هفته باید به مدرسه بیایند. اگر پایگاه تابستانی زمان کمتری داشت مناسب‌تر بود.

■ واحد گلستان پسرانه دوره اول

■ «حریر شهلا» مادر «مانی اقبالین»: پسر من قبل از این که در این مدرسه ثبت نام کنم و به پایگاه تابستانی بیاید، تابستان‌ها به کلاس زبان و کلاس فوتبال می‌رفت. این کلاس‌ها و برنامه‌های بیشتری در پایگاه تابستانی به طور منظم وجود دارد. در کنار آن بچه‌ها به اردوهای می‌روند که من وقت نمی‌کنم که مانی را ببرم.

■ «لیلا نامور» مادر «محمد مهدی ولی پور»: پایگاه تابستانی برنامه خوبی است اما اردوهای آن تکراری شده است. پیشنهاد من این است کلاس آموزش مهارت مثلا کلاس رایانه هم به پایگاه اضافه شود.

■ «سیمنا جهانگیری» مادر «کسری بهروز کار»: امسال پایگاه تابستانی از یکشنبه شروع می‌شود که اتفاق خوبی است. برنامه تابستانی پسر من منظم است و من می‌دانم که برای کلاس‌های دیگر مانند موسیقی و ورزش چگونه برنامه‌ریزی کنم.

■ واحد پاسداران پسرانه دوره اول

■ «امیر حامد رضایی» پدر «آبتین رضایی»: سال گذشته که آبتین هفتم بود برگزاری پایگاه تابستانی سوالات زیادی در ذهن من ایجاد کرده بود. اما در پایان تابستان متوجه شدم برنامه‌های مدرسه بسیار مفید بود. امسال هم خوشحالم که برنامه‌های متنوع‌تری برای بچه‌ها در نظر گرفته شده است. به ویژه مهارت‌های زندگی که در زندگی امروزی بچه‌ها بسیار مفید است، فقط پیشنهاد می‌کنم برنامه‌های تابستانی از ساعت ۱۰ صبح

■ واحد میرداماد پسرانه دوره اول

■ «امید نعمتی» پدر «امیر حسین نعمتی»: در سالی که گذشت و ارتباطی که با مجتمع داشتم از مدیریت و کادر آموزشی، پرورشی و فرهنگی مدرسه بسیار راضی هستم و امیدوارم این ارتباط مثبت در سال آتی و در پایگاه تابستانی دانش‌آموزان همچنان ادامه داشته باشد.

■ واحد آشناسان پسرانه دوره اول

■ «هومن بهزادزاده» پدر «ایلیا بهزادزاده»: ایلیا سال گذشته در کلاس‌های آموزشی پایگاه تابستانی شرکت نکرد و در سال تحصیلی که برای جبران به زحمت افتاد متوجه شدیم که اشتباه کردیم. امسال فقط در کلاس‌های آموزشی پایگاه تابستانی شرکت می‌کند چون به طور حرفه‌ای بسکتبال بازی می‌کند و تصمیم گرفتیم به اردوها نرود. او از معلم‌ها و نحوه درس دادن راضی است.

■ «محمد صلاحی» پدر «امیر عباس صلاحی»: پیشنهاد من این است که پایگاه تابستانی فقط جنبه تفریحی و سرگرمی نداشته باشد و در سه سال تحصیل یک ورزش یا مهارت به انتخاب دانش‌آموز به طور حرفه‌ای آموزش داده شود.

■ «آرمین رشیدی نژاد» پدر «ایلیا رشیدی نژاد»: پایگاه تابستانی در سال‌های گذشته هم به لحاظ آموزشی و هم به لحاظ تفریحی برای پسر من مفید بود. این پایگاه باعث می‌شود که بچه‌ها برای مدتی از بازی‌های کامپیوتری فاصله بگیرند و با دوستان خود وقت بگذرانند.



گفتگو با «دانا فتحعلی» از واحد پاسداران دوره دوم که یک ویژگی خاص دارد

دانش آموزی که استاد زبان آلمانی است

اگر حس حرف زدن مردم هر کشور را بفهمیم، یادگیری زبان کار سختی نخواهد بود. این ویژگی را بچه‌ها به صورت ناخودآگاه، بهتر از بزرگسالان درک می‌کنند. بچه‌ها یاد گرفتن زبان را جدی نمی‌گیرند و با احساسشان آن را می‌آموزند. به همین دلیل زبان آموزی در کودکی راحت‌تر است.

■ **آیا قصد داری در آینده از زبان آلمانی به عنوان شغل استفاده کنی؟**

در حال حاضر در موسسه آموزش زبان آلمانی، کلاس‌های رفع اشکال برای زبان‌آموزان برگزار می‌کنم. از بعضی تیم‌های ورزشی و گردشگری هم پیشنهاد کار دارم ولی فعلاً برایم درس و کنکور از همه چیز مهم‌تر است.

رشته تجربی را برای تحصیل انتخاب کرده‌ام تا دندانپزشکی قبول شوم. بنابراین هدف از زبان‌آموزی‌ام کار کردن و کسب درآمد نیست. قصد دارم بعد از کنکور کلاس‌های آموزش زبان انگلیسی، آلمانی و درس‌های دبیرستان را برای افراد کم بضاعت تشکیل دهم. برای این کار، باید تا بعد از کنکور صبر کنم.

ولی تلاش کردم تا به هدفم برسم. در ۱۲ سالگی امتحان دادم و به کلاس بزرگسالان رفتم. آن جا شرایط سخت‌تر شد ولی باید سطح خودم را به دیگر زبان‌آموزان می‌رساندم. البته از همان کودکی به ورزش و موسیقی هم علاقه داشتم و در آن‌ها هم فعال بودم. هنوز هم ورزش و موسیقی بخش مهمی از کارهای روزانه‌ام هستند. یعنی اینطور نبود که همه زندگی‌ام را پای یاد گرفتن زبان بگذارم.

■ **دانا، یاد گرفتن آلمانی سخت‌تر است یا انگلیسی؟**
این دو زبان کلمات مشترک بسیاری دارند. اما از نظر گرامری و دستوری آلمانی سخت‌تر است. این زبان مجموعه‌ای از یک سری استثناهای گرامری و دستوری است و مثل عربی مونث و مذکر دارد. این ویژگی برای خیلی از اشیاء هم به کار می‌رود. البته من هیچوقت ادعا نمی‌کنم که آلمانی بلد هستم. چون ادعای بسیار بزرگی است. من می‌توانم بگویم همچنان در حال یاد گرفتن هستم. پیچیدگی‌های این زبان باعث شده که حتی اساتید زبان آلمانی هم چنین ادعای بزرگی نداشته باشند. با آنکه در ۱۵ سالگی آموزش رسمی آلمانی را به پایان رساندم ولی همچنان مشغول دوره کردن و خواندن بیشتر آن هستم.

■ **واکنش همکلاسی‌هایت به اینکه آلمانی می‌دانی، چیست؟**

در این چند سالی که آلمانی یاد می‌گیرم سعی کردم در مدرسه به کسی چیزی نگویم. نمی‌خواهم با بقیه فرق داشته باشم. البته با این گفتگو دیگر همه می‌فهمند. (می‌خندد)

■ **اگر همکلاسی‌هایت روش یاد گرفتن زبان آلمانی را بپرسند، به آن‌ها چه می‌گویی؟**

برای یاد گرفتن هر زبان خارجی، باید حس موجود در آن را پیدا کرد. آدم‌هایی که به یک زبان حرف می‌زنند واژه‌های مشترکی دارند و با آن حس‌های مشترکی را منتقل می‌کنند.

از وقتی به یاد دارد زبان آلمانی را در خانه‌شان شنیده است. رشته تحصیلی مادرش زبان آلمانی است و دایی‌هایش هم پیش از تولد او، این زبان را می‌دانستند. متولد شدن در این خانواده، شرایطی فراهم کرده که «دانا فتحعلی» دانش‌آموز پایه دوازدهم واحد پاسداران در آستانه ۱۸ سالگی، آلمانی را خیلی خوب صحبت کند. با شروع تابستان تدریس در موسسه معروف زبان آلمانی را آغاز کرده است. «فتحعلی» در گفتگو با ماهنامه «هفت و نیم» نحوه یاد گرفتن آلمانی و آینده‌ای که در پی آن است حرف می‌زند. او می‌خواهد بعد از کنکور سال آینده زبان انگلیسی، آلمانی و درس‌های دبیرستان را به افراد کم‌بضاعت درس دهد.

■ ■ ■

■ **چطور شد که زبان آلمانی را برای یاد گرفتن انتخاب کردی؟**

راستش انتخاب آگاهانه‌ای نبود. از کودکی زبان آلمانی را در خانه‌مان می‌شنیدم. مادر و دایی‌هایم آن را بلد بودند. وقتی هفت ساله شدم، خانواده احساس کردند من هم استعداد یاد گرفتن این زبان را دارم. کلاس زبان رفتم و تا ۱۵ سالگی به سطح C2 یعنی آخرین سطح زبان آلمانی رسیدم. همزمان انگلیسی هم می‌خوانم و تا چند روز دیگر باید در آزمون آیلنس شرکت کنم.

■ **یاد گرفتن زبان آلمانی برای دانش‌آموز دبستان یا دوره اول دبیرستان سخت نبود؟**

آن را دوست داشتم. خانواده هم کمک زیادی می‌کردند. در سال‌های اول، کتاب و سی‌دی آموزشی سخت پیدا می‌شد.



این QR کد را اسکن کنید و فیلم صحبت‌های آلمانی «دانا فتحعلی» را ببینید.

گفت و گو با کاپیتان «نیک‌روش متین» درباره شغل خلبانی، راه‌های رسیدن به آن و سختی‌هایش

خلبانی که از ۲۸ سالگی دنبال آروزش رفت

برای استخدام در شرکت‌های مختلف هواپیمایی خیلی تاثیرگذار هستند.

■ آقای نیک‌روش متین، شما در ۲۸ سالگی به دنبال آروزش رفتید. اما ورود به شغل خلبانی تا چند سالگی ممکن است و خلبان‌ها در چه سنی بازنشسته می‌شوند؟

هر شرکت هواپیمایی مقررات خاص خودش را دارد ولی معمولاً باید مدارک لازم برای استخدام تا قبل از حدود سی سالگی آماده باشد. هر خلبان هم می‌تواند تا ۶۵ سالگی پرواز کند به شرط آنکه هر سال در معاینات پزشکی شرکت کند و گواهی داشته باشد. این معاینات پزشکی از ۶۰ سالگی به بالا هر ۶ ماه یکبار انجام می‌شود.

■ در آمد یک خلبان چقدر است؟

درآمد خلبان‌ها در کشور ما نسبت به بعضی مشاغل دیگر خوب است. ولی به نسبت اهمیت کاری که انجام می‌دهیم، خیلی هم زیاد نیست.

■ خاطرات شیرین و تلخی هم از پرواز دارید؟

یکی از بهترین خاطراتم نقاشی‌هایی است که بچه‌های مسافران برای من می‌کشند. آن‌ها از مهماندارها کاغذ می‌گیرند و تصویر هواپیما و ابر می‌کشند. دیدن این نقاشی‌ها انرژی‌ام را چند برابر می‌کند. تا امروز همه نقاشی‌ها را نگه داشته‌ام. چند باری هم مرخص‌هایی را که حال خوبی نداشتند را با ایمی کامل به مقصد رساندم. خاطره بدی از پروازهایم ندارم. ولی استرس‌زاترین لحظات در این سال‌ها، دو مرتبه‌ای بود که برای یکی از موتورهای هواپیما مشکلی ایجاد شد. در یکی از این اتفاق‌ها لحظه‌ای که هواپیما از زمین بلند شد، پرنده‌ای داخل موتور رفت. تمرکز کردم و هواپیما را طبق آموخته‌هایم هدایت کردم و روی زمین نشاندم.

■ چه توصیه‌ای دارید به دانش‌آموزانی که دوست دارند خلبان شوند؟

اگر می‌خواهید وارد این شغل شوید باید منضبط، با ادب، فروتن و خونرسد باشید. از دبیرستان هم همه درس‌هایتان را به شکل کامل بخوانید و زبان انگلیسی‌تان را هم تقویت کنید. اگر این ویژگی‌ها را داشته باشید خلبان موفق خواهید شد.

همین دلیل با ناامیدی آروزم را با او مطرح کردم. همین دیدار کوتاه باعث شد که رویای قدیمی‌ام دوباره زنده شود. این بار می‌خواستم به آن برسم و آماده تحمل هر نوع سختی هم بودم.

■ برای اینکه خلبان شوید چه مراحل را طی کردید؟
در اولین قدم به مرکز آموزش فنون هوایی رفتم و درس خواندن را شروع کردم. برای خلبانی باید سه گواهینامه از سازمان هواپیمایی کشوری بگیریم. اولین آن PPL است. با این مدرک با هواپیمای بدون مسافر ۵۰ ساعت پرواز کردم که ۴۰ ساعت آن به تنهایی بود. در مرحله دوم امتحان دیگری به نام CPL دادم که گواهینامه خلبانی بازرگانی بود. در این آزمون هم با نمره خوبی قبول شدم. مرحله آخر پرواز در شب و پرواز در هوای ابری بود که با موفقیت در آن، اعتباری روی گواهینامه CPL درج شد. این اعتبار فاکتور بسیار مهمی برای استخدام است.

■ برای رسیدن به خلبانی باید ابتدا مراحل کمک خلبانی گذرانده شود. یک کمک خلبان بعد از گذراندن چه دوره‌هایی به خلبان یا همان کاپیتان هواپیما تبدیل می‌شود؟

اول اینکه حداقل ۳۵۰۰ ساعت پرواز کرده باشد. بعد از آن باید در سازمان هواپیمایی کشوری در امتحانی به نام ATPL شرکت کرده و نمره‌های کافی را کسب کند. مرحله آخر مصاحبه حضوری فرد متقاضی با کاپیتان‌های با تجربه‌ای است که به عنوان استاد خلبانی، سوالاتی از او می‌پرسند و در صورت تایید مراحل شبیه ساز را طی می‌کند تا مجوز رسمی پرواز به عنوان کاپیتان برای کمک خلبان صادر شود.

■ آیا خلبان شدن نیاز به تحصیل در رشته دانشگاهی خاصی دارد؟

خلبانی رشته‌های دانشگاهی مرتبط دارد ولی در این‌ها فقط تئوری پرواز آموزش داده می‌شود. برای یادگرفتن پرواز واقعی باید به موسساتی که مجوز آموزشی این کار را دارند مراجعه کنیم. با دیپلم هم می‌توانیم در این آموزشگاه‌ها ثبت‌نام کنیم و پرواز را یاد بگیریم. ولی برای استخدام، داشتن مدارک مرتبط مثل مکانیک، برق، فیزیک و ... بسیار مهم است. این مدارک در زمان مصاحبه

از صد و هفت سال پیش که برادران رایت، اولین هواپیما را ساختند، تا امروز که صدها هواپیما هر روز در سراسر جهان پرواز می‌کنند، خلبانی این قطعه آهنی غول پیکر، آرزوی خیلی از دانش‌آموزان بوده و هست. برای خلبان شدن، هم باید درس خواند، هم تجربه کسب کرد و هم شجاع بود. این ویژگی‌ها شغل خلبانی را منحصر به فرد کرده است. برای دانستن جزئیات بیشتری از خلبانی، راه‌های رسیدن به آن و سختی‌ها و مزایایش، با کاپیتان «عباس نیک‌روش متین» از پایه یازدهم دبیرستان «مومن نیک‌روش متین» در واحد پاسداران گفتگو کرده‌ایم. او حدود بیست سال است که خلبانی می‌کند و ده سال از این مدت را به عنوان کاپیتان هواپیما، نفر اول پروازهاست.

■ ■ ■

■ آقای نیک‌روش متین، پرواز رویای خیلی از دانش‌آموزان است. برای شما هم همینطور بود؟

من هم همین رویا را داشتم. اما هیچوقت فکر نمی‌کردم بتوانم به آروزم برسم و به نوعی آن را کنار گذاشته بودم. سال‌ها بعد از دوران تحصیل در مدرسه، وقتی فکر می‌کردم که دیگر نمی‌توانم به آروزم برسم، دیداری اتفاقی با یک استاد خلبان داشتم. ۲۸ ساله بودم. به



چطور خلبان شویم؟ درآمد خلبانی چقدر است؟

- راه‌های رسیدن به خلبانی: ثبت نام در موسسات آموزش پرواز، کسب مدارک CPL، PPL و درج اعتبار پرواز بر گواهینامه CPL. حداقل ۳۵۰۰ ساعت پرواز، قبولی در آزمون ATPL و موفقیت در مصاحبه حضوری.
- سن مناسب برای خلبانی: زیر ۳۰ سال.
- درآمد ماهیانه خلبانی: ماهیانه حدود ۱۵ میلیون تومان به بالا.
- ویژگی‌های فردی: قبولی در تست‌های پزشکی و داشتن زبان انگلیسی مناسب.
- تا چند سالگی می‌توان خلبان بود: ۶۵ سالگی
- خصوصیات لازم: منضبط، با ادب، فروتن و خونرسد

هم دانش آموزان بخوانند هم اولیا و هم معلمان و مدیران

نامه فرزند به پدر و مادرش؛ لطفاً برایم وقت بگذارید

به نام خدا

پدر و مادر عزیزم - سلام؛

من، فرزند شما هستم و حالا در مرحله گذر از دنیای شاد و مفرح کودکی به دنیای پیچیده و پر رمز و راز بزرگسالی ایستاده‌ام. دورانی که شما می‌توانید دستان گرم و حمایت‌گرتان را بر شانه‌هایم قرار دهید و هدایت‌گر مسیرم باشید و یا اینکه یک مسیر از قبل هموار شده را پیش رویم قرار دهید. در هر صورت می‌دانم که نگران آینده‌ام هستید. پس لطفاً کمی به من گوش کنید.

من بیشتر از درس، مدرسه، نمره و کلاس‌های متفرقه، نیازمند داشتن رابطه‌ای خوب، صمیمی و رضایت‌بخش با شما هستم و زمانی می‌توانم بگویم رابطه‌ام با شما خوب و صمیمی است که رفتارهای پیوند دهنده زیر را از شما بیشتر ببینم.

لطفاً: همیشه من را حمایت کنید. **لطفاً:** کارهای مثبتم را هر قدر هم از نظرتان کوچک است، تحسین کنید. **لطفاً:** زمانی که برایتان صحبت می‌کنم با جان و دل گوش کنید. **لطفاً:** همان‌گونه که هستم مرا بپذیرید و با دیگران (خواهر و برادرم، بچه‌های فامیل، نوجوانی خودتان و...) مقایسه نکنید. **لطفاً:** به من اعتماد کنید و باور کنید بزرگ شده‌ام. **لطفاً:** همانطور که به افراد بزرگ‌تر از خودتان احترام می‌گذارید به من هم احترام بگذارید. **لطفاً:** برایم وقت بگذارید و با من در مورد

تفاوت‌ها و اختلاف سلیقه‌هایمان مذاکره کنید

پدر و مادر عزیزم؛ من انتظار دارم از هفت رفتار مخرب که مرا آزار می‌دهد دوری کنید:

لطفاً: انتقاد نکنید. (در صورتی که نقطه ضعف قابل توجهی دارم که باید به من تذکر دهید، در ابتدا از نقاط قوتم بگویید تا کمی دلگرم شوم). **لطفاً:** من را سرزنش نکنید چون با سرزنش کردن نه تنها اشتباهاتم اصلاح نمی‌شود بلکه اعتماد به نفسم را هم از دست می‌دهم. **لطفاً:** در مورد ویژگی‌های منفی‌ام شکایت نکنید. **لطفاً:** غر نزنید. **لطفاً:** تهدیدم نکنید چون با تهدید فقط یک ترس درونی ولی بی‌هدف برایم ایجاد می‌کنید. **لطفاً:** تنبیهم نکنید چون تنبیه کردن، باعث ایجاد مقاومت و دل‌سردی در من می‌شود. **لطفاً:** برای کنترل رفتارهایم، به من باج ندهید. چون در آینده‌ای نزدیک من به یک فرد باج‌گیر تبدیل خواهم شد. از اینکه برایم وقت گذاشتید و حرف‌هایم را خواندید از شما متشکرم. می‌دانم که شما همه سختی‌های زندگی را به خاطر من تحمل می‌کنید. من هم قدر شما را می‌دانم. همیشه به شما احترام می‌گذارم و دست شما را می‌بوسم.

امضا محفوظ

فرزند دلیند شما/ تیر ۹۸

■ این نامه را «مرکز مشاوره هفت و نیم» دریافت کرده و برای انتشار در اختیار ماهنامه «هفت و نیم» قرار داده است.

معمای روانشناسی

فرزندگی که زنده ماند اما...

روزی پسری همراه پدر خود سوار ماشین بود. آن‌ها در جاده‌ای پرپیچ و خم مشغول حرکت بودند که ناگهان کنترل ماشین از دست پدر خارج شد و بعد از یک تصادف سخت، ماشین به دره سقوط کرد. پدر در جا فوت می‌کند اما پسر توسط نیروهای امدادی نجات می‌یابد و به بیمارستان انتقال داده می‌شود. زمانی که رئیس بیمارستان برای بررسی وضعیت جسمانی کودک به ملاقات او می‌رود، به یک‌باره و با شگفتی متوجه می‌شود که آن کودک، پسر خود اوست. سوال: اگر پدر کودک فوت کرده است، پس رئیس بیمارستان چه کسی است؟ چند ثانیه فکر کنید سپس بخوانید.



گاهی انسان به صورت ناخودآگاه به افکاری چنگ می‌زند که هیچ پشتوانه منطقی برای آن ندارند. آیا کسی به فکرش رسید که رئیس بیمارستان ممکن است یک زن باشد؟ اگر فکر قالبی در مورد جنسیت وجود نداشت بیشتر ما به این سوال جواب درست می‌دادیم. بلکه رئیس بیمارستان مادر پسر بود. مگر فقط یک مرد می‌تواند رئیس باشد؟ امروزه ما بیشتر از همیشه اسیر تفکرات قالبی خود هستیم. تفکر قالبی فقط در مورد جنسیت نیست. تفکر قالبی در هر زمینه‌ای می‌تواند وجود داشته باشد.

عکس تزئینی است



درد دل‌تان را بفرستید

نامه‌های ما وقتی به صورت عمومی منتشر می‌شود، نامه‌های سرگشاده نام می‌گیرد. این نامه‌ها می‌خواهند موضوعی را که ممکن است برای شخص ما رخ داده باشد در سطح وسیع طرح کند تا فرهنگ‌سازی شود. در این صفحه نامه‌های فرزندان به اولیا و نامه‌های پدر و مادرها به فرزندان را منتشر می‌کنیم. این نامه‌ها را «مرکز مشاوره هفت و نیم» در اختیار مجله قرار می‌دهد. امید که راهگشا باشد.

یک داستان واقعی

از روزی عجیب در مدرسه

نیما امام جمعه

دانش آموز پایه هشتم واحد پاسداران



شده و از صبح زود تا حالا درگیر درست کردن تلفن بوده است. ناظم مدرسه مان هم چند دقیقه ای برای پیگیری این موضوع به مدرسه آمده بود. آقای دفتردار تلفن همراهش را به ما داد تا به خانواده هایمان اطلاع دهیم. ناگهان پدرهای من و علی به سرعت وارد مدرسه شدند. آن ها به محض اطلاع از تعطیلی مدارس خود را به ما رسانده بودند. از دفتردارمان تشکر کردیم و به خانه برگشتیم. حالا دیگر خیابان ها برایم عجیب نبودند.

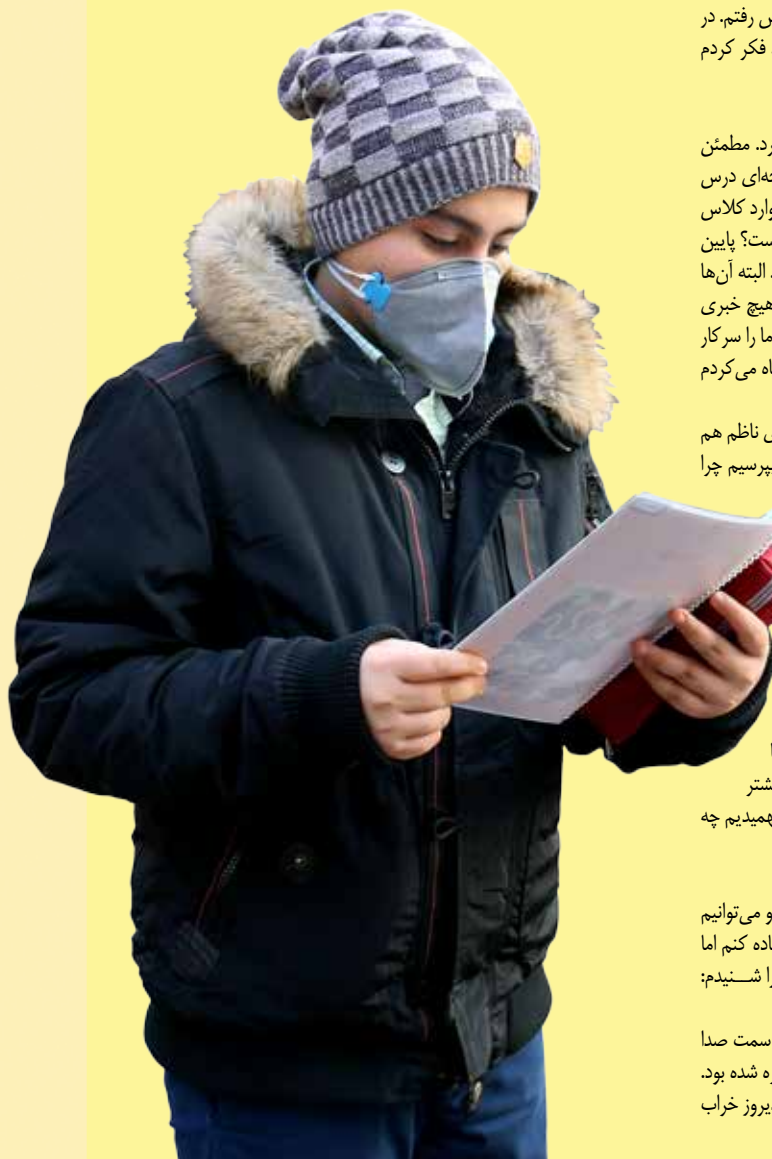
یکشنبه ای زمستانی بود ولی هنوز برفی روی زمین دیده نمی شد. آن روز طبق معمول ساعت ۶:۴۵ صبح با پدرم از خانه بیرون آمدیم. خیابان ها کمی عجیب به نظر می رسیدند. دیشب خوابی دیده بودم که یادم نمی آمد ولی انگار آن خواب همچنان ادامه داشت. سعی کردم چشم هایم را تا مدرسه ببندم ولی نتوانستم. به مدرسه که رسیدیم، در حیاط که بچه ها از آن وارد می شدند بسته بود؛ اما در ورودی مراجعین باز بود. با ورود به مدرسه تعجبم بیشتر شد، چون سکوت عجیبی در راهروها و کلاس ها حکم فرما شده بود. ظرف غذایم را در جای همیشگی، یعنی قفسه پشت در ناهار خوری گذاشتم و به سمت کلاس رفتم. در کل مسیر راهرو تا کلاس حتی یک نفر از بچه ها را هم ندیده بودم. فکر کردم «شاید ساعت خانه خراب بوده و من زودتر به مدرسه رسیده ام».

فصل اول: ترس و اضطراب

نگاهی به ساعت کلاس کردم. مثل همیشه خواب بود و کار نمی کرد. مطمئن شدم که زودتر به مدرسه آمدم پس کتابم را باز کردم تا چند صفحه ای درس بخوانم. چند دقیقه بعد کمی خیالم راحت شد چون دوستم، علی هم وارد کلاس شد. از قیافه اش تعجب می یارید. گفت: «چرا هیچکس در مدرسه نیست؟ پایین که بودم فقط یکی از کارکنان واحد خدمات و ناظم مدرسه را دیدم. البته آن ها متوجه حضور من نشدند.» ده دقیقه ای با علی حرف زدیم اما باز هیچ خبری از دیگر دانش آموزان نبود. آیا بچه ها به اردو رفته بودند؟ آیا داشتند ما را سرکار می گذاشتند؟ آیا امروز جمعه بود؟ این آخری را مطمئن بودم که اشتباه می کردم چون پدرم من را رساند و به محل کارش رفت. شک کرده بودیم. به سمت اتاق ناظم مدرسه رفتیم. اما خبری از آقای ناظم هم نبود. تصمیم گرفتیم به آبدارخانه برویم و از کارمند خدمات مدرسه بپرسیم چرا بچه ها در مدرسه نیستند. با کمال تعجب دیدیم که کسی در آن جا هم نیست. ترسیده بودم. اما وقتی دیدم علی طوری رفتار می کند که انگار آب از آب تکان نخورده، کمی آرام شدم و ترسم را پنهان کردم. همه کلاس ها و راهرو و حیاط مدرسه را گشتیم اما نه خبری از دانش آموزان بود و نه از مدیر و معلم و کادر اجرایی مدرسه. حالا می شد ترس را در چهره علی هم دید. با خودم فکر کردم وقتی آدم خونسردی مثل علی آنقدر نگران شده پس باید اوضاع رو به راه نباشد! چند دقیقه نشستیم و بعد تصمیم گرفتیم با خانواده مان تماس بگیریم. اما ظاهراً همه چیز دست به دست هم داده بود تا ترس و اضطراب ما بیشتر شود: تلفن های مدرسه هم قطع بود! یعنی چه خبر شده؟ باید می فهمیدیم چه اتفاقی افتاده است.

فصل دوم: در جستجوی راه

به اتاق دفتردار مدرسه مان رفتیم. می دانستیم رادیویی آنجا هست و می توانیم اخبار را بشنویم. دوست نداشتم از وسایل دیگران بدون اجازه استفاده کنم اما چاره ای جز این نبود. رادیو را روشن کردم و بعد از چند دقیقه خبر را شنیدم: «مدارس تهران به دلیل آلودگی هوا تعطیل است.» ناگهان صدای باز و بسته شدن در مدرسه را شنیدیم. به سرعت به سمت صدا رفتیم و دفتردار مدرسه مان را دیدیم. با چشمانی متعجب به ما خیره شده بود. بعد از اینکه ماجرا را برای او تعریف کردیم گفت تلفن های مدرسه از دیروز خراب



لپ تاپ ها چه خطراتی برای ما دارند

برای صفحه نمایش لپ تاپ به گونه ای است که شما برای دیدن آن مجبور نباشید گردن خود را به اطراف بچرخانید یا خم کنید. لپ تاپ را طوری تنظیم کنید که چشم شما به موازات یک سوم بالای صفحه نمایش قرار گیرد.

۳ از ماوس و کیبورد جداگانه استفاده کنید. مهمترین مشکل لپ تاپ این است که صفحه کیبورد و ماوس چسبیده به صفحه نمایش هستند و کسانی که قصد تایپ کردن یا بازی کردن دارند، نمی توانند هم صفحه نمایش را در محل مناسب تنظیم کنند و هم ماوس و کیبورد را. استفاده از ماوس و کیبورد جداگانه این مشکل را حل می کند.

۴ از لپ تاپ بزرگتر استفاده کنید. این مورد در بخش پیشنهاد خرید کاربرد بیشتری دارد با این حال بد نیست به آن اشاره کنیم. هر چه صفحه نمایش بزرگتر باشد گردن شما کمتر خم می شود و این یعنی بدن سالم تر و درد کمتر.

۵ پاهایتان را آویزان نکنید. وقتی که پشت میز می نشینید زانوهای باید هم سطح ران باشد تا کمترین میزان فشار به پاها وارد شود. اگر صندلی برایتان بلند است از زیرپایی استفاده کنید.

۶ به زنگ تفریح بروید. البته این کار برای گیمرها بسیار سخت است. هر نیم ساعت به چشمانتان استراحت بدهید و به یک جای دور خیره شوید. در همین حین بلند شوید و چند حرکت کششی انجام دهید یا کمی راه بروید.

استفاده روزانه از ابزار تکنولوژی روز به روز بیشتر می شود. اغلب آنها مانند موبایل، تبلت و لپ تاپ با بدن ما دوست نیستند و در طولانی مدت به عضله ها آسیب می زنند و باعث ایجاد آرتروز و دردهای مزمن می شوند. همه ما خواه ناخواه با این ابزار سر و کار داریم پس بهتر است که بدانیم در چه حالتی و یا در صورت استفاده از چه ابزاری بدنمان سالم تر می ماند. در این بخش برای استفاده درست از لپ تاپ نکاتی را ارائه و بهترین طراحی های ماوس و کیبورد برای عضلات دست را معرفی می کنیم.

لپ تاپ با وجود این که وسیله بسیار مفیدی است، به هیچ عنوان حالت ارگونومیک ندارد و استفاده طولانی مدت از آن بیشترین آسیب را به بدن می زند. با رعایت این نکات می توانید این آسیب ها را به حداقل برسانید.

۱ لپ تاپ را روی پاهای خود قرار ندهید. این کار باعث می شود که گردنتان را رو به جلو خم کنید و ستون فقراتتان بار اضافی زیادی را تحمل کند. اگر در جایی مانند قطار یا هواپیما هستید و دسترسی به میز ندارید، کیف خود را زیر لپ تاپ قرار دهید تا بالاتر بیاید.

۲ صفحه نمایش را با دید خود تنظیم کنید. بهترین حالت

کیبورد دو تکه؛ پایان مچ درد

چه برای تایپ مقاله پژوهشی یا ساخت پاورپوینت تحقیق و چه برای بازی کردن با رایانه شخصی، از کیبورد استفاده می کنیم. شکل و نحوه قرارگیری کلیدها در کیبورد از ابتدای ساخته شدن تا به امروز تقریباً ثابت بوده و نمی توانیم ظاهر دیگری را برای آن تصور کنیم. اما کیبوردهایی هستند که با مچ دست و انگشتان شما دوست هستند. کیبوردهای ارگونومیک به گونه ای طراحی شده اند که شما برای تایپ کردن احتیاجی به خم کردن مچ دست خود ندارید. اما جدیدترین طراحی کیبورد یک قدم فراتر رفته است. طراحی دو تکه و جدا از هم، به شما اجازه می دهد هر تکه از آن را زیر یک دست خود در هر حالت و با هر زاویه ای که مچ دستتان راحت است قرار دهید و از درد مچ دست خلاص شوید. این کیبورد مخصوصاً برای کسانی که ساعت های طولانی بازی یا تایپ می کنند بسیار مناسب است.



ماوس هایی که ایستاده اند

از زمانی که ماوس ها ساخته شده اند تغییرات زیادی کرده اند چرا که کار کردن طولانی مدت با آنها به عضلات دست و مچ آسیب می زند. اما هر چقدر هم که طراحی های این ماوس ها پیشرفته تر شود، باز هم عضله ای در دست پیدا می شود که بر اثر استفاده زیاد از ماوس درد بگیرد. طرح ماوس های عمودی یا ارگونومیک یکی از جدیدترین طراحی های ماوس است که در آن دست در حالت عمودی قرار می گیرد. احتمالاً شما حالا دارید تفاوت بین قرارگیری دست در حالت افقی و عمودی را امتحان می کنید و متوجه شده اید که عضله های دست در این حالت فشار کمتری را تحمل می کنند. برای حرکت دادن نشانگر با این ماوس باید از ساعد خود کمک بگیرید و همین موضوع باعث می شود که مچ کمترین حرکت را داشته باشد و کمتر شما را اذیت کند. اما ممکن است مدتی طول بکشد تا به نحوه کار کردن با این ماوس عادت کنید.



از مدارس دو شیفته تا کاغذهای استنسیل!

نوستالژی به نوعی یادکردن از گذشته و پیش‌کشیدن خاطراتی است که ممکن است برای نسل حاضر جالب باشد و برای نسل‌های قبل خاطره باشد. در این صفحه تلاش می‌کنیم به گذشته برویم و با فضای عمومی مدرسه، شیوه آموزش، لوازم التحریر، عکس‌های قدیمی و ... خاطره‌بازی کنیم. این صفحه کمک می‌کند تا دانش‌آموزان قدر امکانات و شرایط فعلی را بدانند. برای معلمان و والدین هم تجدید خاطره می‌شود. آیا می‌دانستید که...



■ **آیا می‌دانستید که سی، چهل سال پیش به‌جای دستگاه‌های کپی پیشرفته امروزی، سوالات امتحانات را با دستگاهی که اهرمش با دست می‌چرخید تکثیر می‌کردند.** این دستگاه، کاغذی مانند کاربن‌های امروزی به نام کاغذ استنسیل داشت. سوالات را روی آن می‌نوشتند، آن را روی دستگاه می‌بستند، با دست اهرم دستگاه را می‌چرخاندند تا مرکب آزاد شده و روی آن بنشیند و سوالات را یکی یکی روی کاغذهای سفید چاپ کند. سوالات امتحانات نهایی را هم برای تکثیر روی کاغذ استنسیل می‌نوشتند.

■ **آیا می‌دانستید که حدود سی سال پیش، مدرسه‌ها در برخی مناطق شهر تهران دو شیفته کار می‌کردند؟** صبح تا ظهر یک عده از دانش‌آموزان و ظهر تا عصر عده‌ای دیگر سر کلاس درس می‌نشستند. بعد هم یک هفته در میان جای صبحی‌ها با بعد از ظهری‌ها عوض می‌شد.

■ **آیا می‌دانستید که در زمان تحصیل معلمان شما، امتحانات در سه ثلث برگزار می‌شد؟** در آن زمان تا می‌خواستی نفس راحتی بکشی دو ماه دیگر گذشته بود و باز باید امتحان می‌دادی. ولی خوبی‌اش این بود که مثل الان هر روز آزمون و تست و نردبام و آزمون جامع و این‌ها نبود.

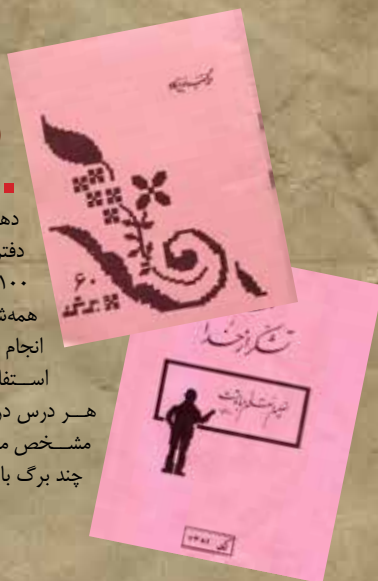
ربات، فقط در کارتون چوبین بود

■ **آیا می‌دانستید که دانش‌آموزان دو دهه پیش ربات‌ها را فقط در کارتون‌ها می‌دیدند؟** رباتیک حالا برای شما یک رشته پژوهشی است. می‌توانید در کلاس‌های آن شرکت کنید، ربات بسازید و در مسابقات ملی و حتی رقابت‌های جهانی رباتیک شرکت کنید. برای بچه‌های قدیم ربات را فقط ژاپنی‌ها می‌ساختند!



دفترهای یک شکل

■ **آیا می‌دانستید که سه دهه پیش، دانش‌آموزان بیشتر از دفترچه‌های ۴۰ برگ، ۶۰ برگ، ۱۰۰ برگ و ۲۰۰ برگ که فرم جلد همه‌شان تقریباً یک شکل بود برای انجام تکالیف‌شان و نوشتن جزوه‌ها استفاده می‌کردند.** جالب اینکه معلم هر درس در همان ابتدای سال تحصیلی مشخص می‌کرد که برای آن درس دفتر چند برگ باید تهیه شود.



عکاس باشی

گل محمدی؛ ربع قرن پیش!

عکاس‌باشی برای صفحه نوستالژی این شماره از مجله، عکس روبه رو را که متعلق به ۲۵ سال پیش است انتخاب کرده است. در این عکس جیحی گل محمدی، مربی فعلی تیم فوتبال پدیده در کنار مصطفی جوادزاده، قائم مقام مجتمع علامه طباطبائی و مدیر واحد آشناسان و تعدادی از معلمان دیده می‌شوند. این پیش از مسابقات معلمان منطقه ۱۶ برداشته شده است.





گفت و گوی اختصاصی
ماهنامه «هفت و نیم» با بازیکن
موثر تیم ملی والیبال ایران درباره
دوران دانش‌آموزی و تحصیلش



امیر غفور: انتهای کلاس می‌نشستم و شیطنت می‌کردم

در شانزدهمین روز از خردادماه سال ۱۳۷۰ در کاشان به دنیا آمد. حالا با ۲ متر و ۲ سانتی متر قد، از بازیکنان موثر تیم ملی والیبال ایران است. تیمی که کمتر از یک‌ماه پیش با کسب عنوان پنجمی «لیگ ملت‌های والیبال» از آمریکا برگشت. او در تیم باشگاهی «لویه» ایتالیا بازی می‌کند. تیمی که قهرمان فصل قبل رقابت‌های والیبال اروپا شده است. «حضور من در والیبال تقریباً از زمان مدرسه شروع شد.» این را «امیر غفور» می‌گوید. وقتی قرار است با ماهنامه دانش‌آموزی «هفت و نیم» مصاحبه کند. «غفور» در دوره تحصیلش چطور دانش‌آموزی بود؟ چرا علی‌رغم اینکه گاهی در کلاس شیطنت می‌کرد معلم‌ها با او راه می‌آمدند؟ نظرش درباره همزمانی درس خواندن با تلاش برای کسب موفقیت‌های حرفه‌ای چیست؟ چه پیشنهادی برای دانش‌آموزان دارد تا آن‌ها نیز بتوانند مسیر پیشرفت را برای خودشان هموار کنند؟ او در دبیرستان چه رشته‌ای خوانده است؟ مصاحبه اختصاصی ماهنامه «هفت و نیم» با «امیر غفور»، بازیکن تیم والیبال ایران را بخوانید.

■ ■ ■

■ **آقای غفور، والیبال را از چه زمانی شروع کردید و به‌طور مرتب ادامه دادید؟**

علاقه‌مندی‌ام به والیبال از مدرسه و در دوره راهنمایی (مقطع متوسطه دوره اول) شروع شد. در این دوره، در مدرسه والیبال بازی می‌کردم. در ادامه نیز هر چند به فوتبال علاقه داشتم و در تست‌های فوتبال نیز شرکت کردم، اما والیبال را ادامه دادم. بنابراین می‌توانم بگویم حضورم در والیبال تقریباً از زمان مدرسه شروع شد.

■ **پرداختن به ورزش والیبال در مقطع متوسطه دوره اول، شما را از درس خواندن دور نکرد؟**

این دو موضوع (والیبال و درس) به هم پیوند خورده است. حضور من در والیبال و شروع ورزش حرفه‌ای در رده‌های پایه، مانعی در مسیر تحصیل من ایجاد نکرد.

■ **در مدرسه اهل حاشیه نبودید؟ مثلاً هیچ وقت با همکلاسی‌هایتان دعوا نکردید؟**

شاید باور نکنید اما از بدو تولد تا به امروز هیچ دعوایی نداشتم و صحت این ادعا را می‌توانید از نزدیکان من بپرسید. شاید با کسی بگو بگو کرده باشم اما هیچ‌گاه درگیری فیزیکی نداشتم و این موضوع در دوران مدرسه‌ام نیز

برای من صدق می‌کرد.

■ **از نظر تحصیلی چطور دانش‌آموزی بودید؟ در کلاس، معلم‌ها با شما چطور رفتار می‌کردند؟**

در دوران تحصیل بسیار درس خوان بودم اما از آن دسته افراد درس خوانی بودم که همیشه انتهای کلاس می‌نشستم و البته مثل دیگران شیطنت هم می‌کردم. البته چون وضعیت نمرات و تحصیل من خوب بود، معلم‌ها مرا اذیت نمی‌کردند و من نیز هیچ‌گاه از نظر تحصیلی و شرایط حضور در مدرسه، مشکل ساز نبودم.

■ **اگر ورزشکار نمی‌شدید چه شغلی را انتخاب می‌کردید؟**

من قطعاً از طریق درس و تحصیلات می‌توانستم به جایگاه خوبی در اجتماع برسم زیرا همیشه درس را با اهمیت دنبال کرده‌ام و حتی با شروع ورزش حرفه‌ای اجازه ن‌دادم این موضوع به تحصیلات من لطمه بزند. رشته تحصیلی من در دوران تحصیل ریاضی و فیزیک بود و همیشه در درس خواندن موفق بودم و توانستم ورزش و تحصیل خود را همزمان پیش ببرم و فکر می‌کنم در این کار موفق بودم.

■ **ممکن است این سوال بسیاری از نوجوانان باشد که آیا می‌توان هم ورزش را به‌صورت حرفه‌ای دنبال کرد و هم از تحصیل جا نماند؟**

یک ورزشکار باید همزمان هم به ورزش هم به تحصیل و اصولاً به همه موضوعات زندگی بپردازد. اگر تمام تمرکز شما روی حرفه یا تحصیل یا یک بُعد از زندگی باشد، شما قطعاً نمی‌توانید موفق شوید. مهم است که به بهترین شکل وقت خود را مدیریت کنید. من نیز به عنوان یک ورزشکار باید بتوانم وقتم را برای کارهای مختلف در تمامی مقاطع زندگی مدیریت کنم. به‌عنوان مثال من همواره به فرا گرفتن زبان‌های خارجی علاقه داشتم و با توجه به هدفی که برای حضور در خارج از کشور داشتم، از گذشته تلاش

همیشه درس را با اهمیت دنبال کرده‌ام و حتی با شروع ورزش حرفه‌ای اجازه ن‌دادم این موضوع به تحصیلات من لطمه بزند. رشته تحصیلی من در دوران تحصیل ریاضی و فیزیک بود و همیشه در درس خواندن موفق بودم و توانستم ورزش و تحصیل خود را همزمان پیش ببرم

خود را برای فراگیری زبان شروع کردم و همراه با ورزش و تحصیلات دانشگاهی، این کار را هم انجام دادم. هر فردی، در هر جایگاهی باید وقتش را مدیریت کند تا بتواند پیشرفت کند.

■ **آقای غفور، لیگ ملت‌های والیبال برای ایران با عنوان پنجمی به پایان رسید و دست ایران از مدال کوتاه ماند. تحلیل خود شما از روند بازی‌های تیم ملی والیبال چیست؟**

شروع خوبی در مسابقات این دوره داشتیم و در مرحله مقدماتی، با پیروزی‌های خوبی که برابر تیم‌های قدرتمند کسب کردیم، توانستیم به‌عنوان تیم دوم به مرحله نهایی صعود کنیم. ما با انگیزه و انرژی زیاد برای مرحله نهایی راهی آمریکا شدیم. تلاش کردیم و علاقه داشتیم تا این مسابقات برای تیم ملی بهتر تمام شود و به مدال برسیم اما این اتفاق به دلایل زیادی رخ نداد و در نهایت به‌عنوان پنجم رسیدیم. در جریان برخی از مسائل هستید. مشکلاتی در مسیر حضور ما در آمریکا پیش آمد که نمی‌خواهم خیلی به آن بپردازم اما در نهایت توانستیم به رتبه پنجم برسیم که نسبت به فصل گذشته مسابقات یک پیشرفت برای والیبال ایران بود. این مساله به ما برای آینده انگیزه می‌دهد تا همچنان برای بهتر شدن تلاش کنیم.

■ **حالا چطور برای مسابقات مهم انتخابی المپیک آماده خواهید شد؟**

با تصمیم کادرفنی مدتی استراحت خواهیم داشت و سپس برای انتخابی المپیک آماده می‌شویم. تمامی اعضای تیم در مسابقات لیگ ملت‌ها زحمت کشیدند اما اکنون به فکر آینده و انتخابی المپیک هستیم تا بتوانیم در مرحله اول یا مرحله دوم جواز حضور در توکیو ۲۰۲۰ را کسب کنیم و امیدواریم با حمایت مسئولان و دعای مردم بهترین شرایط رقابتی را بخوریم. نگاه مجموعه به آینده است و همه تلاش خود را می‌کنیم تا آینده خوبی را بسازیم و با درس گرفتن از شکست‌های قبلی، به سمت هدفی که انتخاب کردیم، پیش می‌رویم.

■ **برای نوجوانان و جوانانی که به عنوان یک الگوی ورزشی و حرفه‌ای به شما نگاه می‌کنند چه پیشنهادی دارید تا آن‌ها نیز بتوانند در آینده فردی موفق باشند؟**

مردم به ما لطف دارند و وظیفه ما قطعاً سنگین است و باید تلاش کنیم الگوی مناسبی برای جوان‌ترها باشیم و رفتاری انجام ندهیم که مردم دلخور شوند و یا تأثیرگذاری اشتباهی داشته باشیم. یک قانونی به نام «راز» وجود دارد که من آن را باور دارم. من همیشه آرزو داشتم بهترین والیبالیست دنیا باشم و تلاش می‌کنم تا به آن برسیم. می‌گویند به هر چه فکر کنید به آن می‌رسید و من هم تلاش می‌کنم تا به این هدف برسیم. از همه می‌خواهم که اهداف بزرگی داشته باشند و برای رسیدن به آن تلاش کنند تا بتوانند رویای خود را محقق کنند.

هم درس خوان ها بخوانند هم درس نخوان ها!

واحد
میرداماد

تابستان؛

درس بخوانیم یا درس نخوانیم؟



حیدر بابایی فرد
مشاور آموزشی مدرسه

چرا باید در تابستان درس بخوانیم؟ این سوالی است که بیشتر دانش آموزان علامه‌ای در تابستان از مشاوران‌شان می‌پرسند. اما قبل از پاسخ دادن به این سوال باید بدانیم چرا تعطیلات تابستانی وارد سیستم آموزشی کشورها شد. در نقاط مختلفی از جهان تعطیلی مدارس در تابستان برای کار آن‌ها در بخش صنعت و کشاورزی بود. اما وقتی کار کودکان ممنوع شد بعضی کشورها شروع به برگزاری دوره‌های تابستانی برای بچه‌ها کردند. این دوره‌ها با اهداف مختلفی برگزار می‌شد که مهمترین آن‌ها جلوگیری از دور بودن دانش آموزان به مدت زیاد از فضای آموزشی بود.

تابستان فرصت خوبی است که در بعضی اوقات آن، درس‌ها مرور شوند و در فعالیت‌های آموزشی مدرسه شرکت کنند. اکثر بچه‌ها دوست دارند در تابستان ساعت بیشتری از روزهای معمول بخوابند و تفریح و بازی کنند. گذراندن تابستان فقط با این برنامه‌ها سبب می‌شود که دانش آموزان از فضای مطالعه و درس دور شوند. افت درسی معمول دانش آموزان در ماه‌های اول سال تحصیلی به ویژه مهرماه و آبان‌ماه به خاطر همین دور بودن سه ماهه از مدرسه است.

در مجتمع علامه طباطبائی برنامه‌های آموزشی، پژوهشی، ورزشی و فرهنگی برای تابستان دانش آموزان در نظر گرفته شده است. بدیهی است که استفاده از تمام روزهای هفته برای انجام برنامه‌های مختلف باعث دلزدگی دانش آموزان می‌شود. برگزاری اردوهای ورزشی و فرهنگی با همین هدف برگزار می‌شود تا در تابستان فضای آموزشی سفت و سختی در مدرسه حکمفرما نباشد و دانش آموزان علاوه بر مطالعه و مرور درس‌ها فضای شاد، مفرح و پرهیجانی را هم تجربه کنند. افزایش مهارت‌های اجتماعی و رشد شخصیت همه جانبه دانش آموزان، فایده دیگر این اردوها است.

از اوایل می‌خواهیم در این دوره سخت‌گیری زیادی برای مطالعه و برنامه‌های درسی دانش آموزان نداشته باشند. البته نظارت بر برنامه‌های بچه‌ها بسیار مهم است. خواسته دیگرمان از اوایل این است که از دانش آموزان بخواهند درباره اردوها و مطالبی که آموزش دیده‌اند با آن‌ها صحبت کنند تا دانش آموزان در فضای استرسی قرار نگیرند و با میل و رغبت در برنامه‌های متنوع مدرسه شرکت کنند.

واحد
آبشناسان

تابستان؛

چه مهارت‌هایی به فرزندان بیاموزیم؟



محمد عظیمی
مسئول و مشاور آموزشی مدرسه

اوقات فراغت و نحوه گذراندن آن از مواردی است که بعد از انقلاب صنعتی و پیشرفت‌های پس از آن، نظر جامعه‌شناسان را به خود جلب کرد و به سرعت تبدیل به موضوعی مهم در مطالعات اجتماعی شد. اوقات فراغت به زبان ساده عبارت است از آن بخش از زمان که افراد ملزم به انجام وظایف محوله از طرف جامعه نیستند و می‌توانند به شکل آزاد و اختیاری به برنامه‌های مورد علاقه خود بپردازند. برای دانش آموزان مفهوم اوقات فراغت در برابر اوقات تحصیل و کارها و وظایف روزمره‌ای است که از طرف مدرسه به عهده آن‌ها گذاشته می‌شود. یکی از باورهای اشتباه در میان بعضی از اولیا این است که لازم نیست هیچ چارچوبی برای اوقات فراغت قائل شوند. درصدی از دانش آموزان اوقات فراغت تابستان را بی‌برنامه طی می‌کنند تا ماه مهر از راه برسد و مجدداً به مدرسه بروند. اما بخش عمده‌ای از اولیا و دانش آموزان که اهمیت این زمان‌ها را درک کرده‌اند با برنامه‌ریزی قبلی رفتن به کلاس‌های هنری و ورزشی و آموزشی را برای این اوقات در نظر می‌گیرند. محتوای این کلاس‌ها می‌تواند برای امروز و فردای دانش آموزان بسیار مفید باشد اما در این نوشته قصد دارم به مسئله‌ای اشاره کنم که کمتر به آن پرداخته شده است و آن هم کارکرد اوقات فراغت در بالا بردن مهارت‌های اجتماعی و تعاملی فرزندان است. فرزندان این روزها عمدتاً در خانواده‌های کم جمعیت و مطابق قواعد زندگی در دنیای مدرن، بزرگ شده و اغلب فاقد برخی بینش‌های مربوط به جامعه هستند. چه بسیار نوجوانانی که تجربه یک سفر درون شهری با اتوبوس تندرو را ندارند. چه بسیار نوجوانانی که تاب ایستادن در صف نانوائی را ندارند. چه بسیار نوجوانانی که روال واریز پول به حساب پس انداز را نمی‌دانند. از دیرباز در فرهنگ ما بخش اعظم جامعه پذیرای پسر یا پدر و دختر به همراه مادر بوده است. در این تابستان در کنار تمام کلاس‌های ورزشی و هنری و آموزشی، فرزندان را با خودمان همراه کنیم و به متروی شلوغ برویم، خرید کنیم، چانه بزنیم و پیاده‌روی کنیم تا برخی از مهارت‌های لازم برای حضور در جامعه را در آنان تقویت کنیم.

عکس: اردوی دوستی واحد آشناسان



اردوی دوستی، اولین روز پایگاه تابستانی، عکس‌ها و نظرات دانش‌آموزان در یک پرونده

تابستان است؛ آمده‌ایم دوست شویم و خوش بگذرانیم

می‌شویم و برای شرکت در آزمون تعیین سطح زبان، پشت نیمکت کلاس‌ها می‌نشینیم. سپس با هفتمی‌های واحد فرمانیه به اردوگاه رفاه واقع در اوشان می‌رویم، اگر مایلید بدانید بچه‌ها در اردو چه کار می‌کنند این پرونده را بخوانید. اگر می‌خواهید از نحوه دوست پیدا کردن پایه هفتمی‌ها مطلع شوید گزارش‌های این پرونده را از دست ندهید. در این پرونده همچنین می‌توانید به تماشای تصاویر دانش‌آموزان واحدهای مختلف علامه طباطبایی در اردوهای دوستی‌شان بنشینید. تلاش کرده‌ایم تا نظرات شما (دانش‌آموزان) درباره پایگاه تابستانی را منعکس کنیم. با این پرونده همراه شوید.

به خود اختصاص داده‌اند. دانش‌آموزان در پایگاه تابستانی مدارس علامه طباطبایی، در روز در هفته در کلاس‌های ریاضی، علوم، زبان انگلیسی و پژوهش شرکت می‌کنند تا برای سال تحصیلی پیش رو آماده شوند و در روز در هفته را هم در فعالیت‌های تفریحی، ورزشی مشارکت می‌کنند و به اردو می‌روند. آموزش‌های غیر مستقیم فرهنگی مدرسه در حین انجام این فعالیت‌ها ادامه دارد. در پرونده پایگاه تابستانی چه خبر است؟ در پرونده ماه «هفت و نیم» شما را به جمع دانش‌آموزان در پایگاه تابستانی می‌بریم، با بچه‌های تازه وارد واحد آشناسان برای اولین بار وارد مدرسه

عمده دغدغه والدین در فصل تابستان، تامین بستری امن و سالم برای تفریح و سرگرمی دانش‌آموزان است. بچه‌ها نیز به دنبال فعالیت‌هایی هدفمند و مفید هستند. موضوع پرونده ویژه این شماره «هفت و نیم»، پایگاه تابستانی است. جایی که هم به دغدغه‌های پدرها و مادرها توجه می‌شود و هم فضایی با نشاط برای تفریح، سرگرمی و فعالیت‌های علمی و پژوهشی فراهم می‌آورد. پایگاه تابستانی مجتمع فرهنگی، آموزشی علامه طباطبایی چه از لحاظ آموزشی و چه از جنبه تفریح، ورزش و سرگرمی متکی به تجربه‌ای بیست و پنج ساله است. در تابستان آموزش و تفریح زمانی برابر را

از این شماره، یک موضوع مهم مرتبط با مدرسه را به عنوان پرونده ماه به طور ویژه دنبال می‌کنیم. در هر پرونده سعی می‌کنیم گزارش‌هایی میدانی درباره موضوع مد نظر تهیه کنیم و هر موضوع را در تعدادی از واحدها بررسی کنیم. نظرات دانش‌آموزان را جویا شویم و تا جایی که ممکن است آلبوم تصاویر مربوط به آن را پیش روی شما قرار دهیم. «پرونده ماه» فعالیت‌ها را زیر ذره بین قرار می‌دهد.

فعالیت‌ها
زیر ذره‌بین



یک گزارش خواندنی از اولین روز پایگاه تابستانی مدرسه

تازه واردهای کنجکاو

از دیگری می پرسد: «جواب سوال چهار چه بود؟» او پاسخ می دهد: «من گزینه ۳ را زدم.» «من هم سه زدم، سوال هفت چطور ... ؟» اولین بارقه های دوستی در بین دانش آموزان در حال شکل گیری است.

فرم های پر شمار، سوالات بی پایان

یک طبقه پایین تر در نمازخانه مدرسه که حالا به سالن ثبت نام و تکمیل مدارک تبدیل شده، پدرها و مادرها مشغول پر کردن فرم های ثبت نام و ارائه پرونده ها هستند. تعداد زیادی فرم از جمله فرم ثبت نام در پایگاه تابستانی، آیین نامه آموزشی، تربیتی و انضباطی دانش آموزان، رضایت نامه اردوی دوستی، فرم ثبت نام جام جهانی فوتبال رایانه ای و مسابقه تابستانی برگه هایی هستند که والدین باید پر کنند. آنها زودتر از فرزندان شان سر صحبت را با هم باز کرده اند و در گروه های کوچک و بزرگ با هم حرف می زنند. «محمد عظیمی»، مسئول آموزشی واحد آشناسان و «حامد معصومی»، مربی تربیتی در مورد ثبت نام و برنامه های تابستان توضیح می دهند اما سوالات پدرها و مادرها تمامی ندارد. هر کدام از مسئولان با حوصله و به وقت سوالات والدینی که دورشان جمع شده اند را پاسخ می دهند. «حمید باستانی» پدر سورنا زودتر از دیگر پدر و مادرها فرم را پر کرده و در راهرو، منتظر فرزندش است. او می گوید رویکرد توجه به مسایل دینی و اعتقادی یکی از مهم ترین دلایل انتخاب این مدرسه است. «گزینه های مختلفی برای انتخاب مدرسه سورنا مد نظرم بود از جمله تلفیق مناسب مسائل آموزشی و پرورشی و توجه به موضوعات مذهبی. این مدرسه را با توجه به ساختار منظمی که داشت انتخاب کردم.» اولویت «وحید فرجامی تبار» پدر امیرمحمد ارتباط خوب معلم و دانش آموزان است که با تحقیق از والدین دانش آموزان فعلی مدرسه، از این موضوع مطمئن شده و فرزندش را ثبت نام کرده است. کار بعضی والدین از دانش آموزان بیشتر طول می کشد. حالا در حیاط علاوه بر دانش آموزان، پدر و مادرها هم نشستند تا آزمون تعیین سطح زبان انگلیسی فرزندشان تمام شود.

فیفا ۱۸ یا فیفا ۱۹؟

گروه دوم دانش آموزان ثبت نامی، منتظر ورود به جلسه آزمون تعیین سطح زبان هستند. «من هنوز نمی دانم که اردوی دوستی چگونه است ولی به ما گفته شده است که این اردو برای شناخت بهتر کادر مدرسه و بقیه دانش آموزان مدرسه برگزار می شود. دوست دارم زودتر زمان اردوی دوستی فرا برسد.» این صحبت های «رامین ریسی» دانش آموز جدید مدرسه است. «اشکان محمد یگانه» هم می گوید: «من دوست ندارم تابستان

یکشنبه ۹ تیر ۹۸. خیابان اخلاص. اینجا دبیرستان دوره اول علامه طباطبایی - واحد آشناسان است. جایی که پایگاه تابستانی دانش آموزان تازه وارد به پایه هفتم رسماً آغاز می شود. شروع سفری سه ساله که پر است از اتفاقات و رخدادهای خوب و به یادماندنی و گاهی سخت. اما هنوز اول راه است و بچه های تازه دبیرستانی شده با نگاه های محتاط به همدیگر و به کادر اجرایی مدرسه می نگرند. هر دانش آموز در بدو ورود برگه ای را دریافت می کند که کلاسش در آن مشخص شده است. دانش آموزانی که امروز به مدرسه می آیند از کلاس خوارزمی یک تا خوارزمی چهار تقسیم می شوند. در بخش جنوبی حیاط مدرسه که سایه ساختمان کارگاه پژوهش و آزمایشگاه علوم روی آن قسمت افتاده، چهار میز قرار گرفته که هر کدام برای ثبت اسامی یکی از کلاس ها است. دانش آموزان پس از ثبت اسم شان در سکوی کنار میزها می نشینند و پدرها و مادرها به داخل ساختمان و سالن ثبت نام راهنمایی می شوند؛ جایی که باید فرم های ثبت نام را پر کنند و مدارک را تحویل دهند. بچه ها با فاصله از هم روی سکوهای گوشه حیاط ساکت نشسته اند. ساختمان چهار طبقه روبرویشان، سبدهای بسکتبال در دو سمت حیاط، دستگاه های مکانیزه خرید از بوفه، همه برایشان جدید است. مسئولان مدرسه به هر بهانه سر صحبت را با یک یا چند دانش آموز باز می کنند و با یک شوخی و یا لطیفه ساده سعی می کنند زودتر یخ جمع در این روز گرم تابستانی آب شود. «پارسا محمدی» که جزو دانش آموزان سحرخیز است و صبح زود به مدرسه آمده می گوید: «امروز برای تعیین سطح زبان آمدم و قرار است فردا به اردوی دوستی برویم.» «آریا دادخواه» نمی تواند برای پیدا کردن دوست تا فردا و اردوی دوستی صبر کند: «از حضور در یک مدرسه جدید هیچان زده هستم. از دوستان دوران ابتداییم کسی را اینجا نمی بینم پس باید سریع تر دوستان جدیدی پیدا کنم.»

اولین مکالمه ها شکل می گیرد

«ناصر سلامی»، مسئول فرهنگی واحد آشناسان گروه اول دانش آموزان را صدا می زند تا به خط شوند و به جلسه آزمون تعیین سطح زبان بروند. پس از توضیحات مختصر و معرفی کادر اجرایی با چاشنی طنز، دانش آموزان به طبقه دوم می روند، جایی که دبیران گروه زبان انگلیسی مدرسه انتظارشان را می کشند. اینجا فضا جدی و متناسب با آزمون است. دبیر زبان از دانش آموزان می خواهد پس از پاسخ دادن به سوالات، پاسخنامه را روی میز برگردانند و برگه سوالات را بالا بگیرند. آزمون زیاد طول نمی کشد، به زودی دو نفر از سالن بیرون می آیند. یکی



در خانه باشم، دوست دارم درس ها را در تابستان دوره کنم و در کنار دوستانم خوش بگذرانیم.» موضوع صحبت به جام جهانی فوتبال رایانه ای کشیده می شود. بیشتر بچه ها در مورد این مسابقات از طریق دوستان و یا از طریق کانال اطلاع رسانی مجتمع با خبر شده اند. سوال اساسی دانش آموزان این است: فیفا ۱۸ یا فیفا ۱۹؟ «دانیال دمرچلی» از طریق سایت مسابقات ثبت نام کرده است. او می گوید: «من زیاد فیفا بازی نمی کنم ولی برای مسابقات آمادهم و نیازی به تمرین زیاد هم ندارم.» او بقیه بچه ها را تشویق می کند که در مسابقات شرکت کنند و آنها هم به سراغ پدر و مادرشان می روند تا فرم ثبت نام را پر کنند. هنوز والدین و دانش آموزان جدید برای ثبت نام به مدرسه می آیند که دانش آموزان گروه اول از امتحان تعیین سطح زبان انگلیسی بیرون می آیند و به همراه پدر یا مادر مدرسه را ترک می کنند تا فردا اول وقت برای رفتن به اردوی دوستی دوباره به واحد آشناسان، خانه جدیدشان برگردند و به اردوی دوستی بروند. اردوی دوستی هفتگی ها استخر و کارتینگ و بازی های گروهی در مدرسه را شامل می شود. این چهره های جدید حالا دیگر عضوی از خانواده بزرگ علامه ای ها هستند، تازه واردهای کنجکاو. آن هم در خانواده ای که روز به روز بزرگتر می شود.

لطفاً وقتش را بیشتر کنید

واحد پاسداران (دوره اول)

اردوهای جدید برویم

- بنیامین محامی، پایه هشتم: اگر اردوهایمان در تابستان تکراری نباشد بیشتر خوش می‌گذرد و تابستان بهتری کنار هم‌کلاسی‌هایمان خواهیم داشت.
- نیما امام جمعه، پایه هشتم: دوست داشتم به جای درس مهارت‌های زندگی، هنر یاد می‌گرفتیم.
- کسری دانایی، پایه نهم: اردوهای مثل شهرک سینمایی و آموزش مهارت‌های تست‌زنی بهترین برنامه‌هایی است که می‌توانیم در تابستان داشته باشیم.

واحد پاسداران (دوره دوم)

زنگ ورزش می‌خواهیم

- ناشناس: کلاس‌های آموزشی ما در تابستان بسیار مفید هستند و مشاوران کاملاً برنامه‌ریزی شده کار را آغاز کرده‌اند. فقط کاش برنامه‌های تفریحی بیشتری داشتیم و در تابستان در زنگ‌های ورزش هم شرکت می‌کردیم.

واحد آشناسان

پایگاه تابستانی یک روز بیشتر شود

- پویا معصومی، پایه نهم: پایگاه خیلی مفید و خوب است. هم تفریح می‌کنیم و هم یک سری از درس‌های پایه نهم را زودتر می‌خوانیم. اگر محیط مدرسه شادتر باشد بهتر هم می‌شود.
- اهورا محمودی، پایه هشتم: به نظر من باید همه مدرسه‌ها پایگاه تابستانی داشته باشند تا بچه‌ها قبل از این که سال تحصیلی شروع شود دوستان‌شان را بشناسند و خوش بگذرانند. من همیشه تابستان‌ها سعی می‌کردم با دوستانم وقت بگذرانم یعنی دقیقاً همین اتفاقی که در پایگاه تابستانی می‌افتد. اگر یک روز دیگر هم به پایگاه اضافه شود بهتر است مثلاً چهارشنبه‌ها یک مهارت به بچه‌ها آموزش بدهند.

واحد میرداماد

تفریح و کمی درس

- سجاد محمد ابراهیم، پایه نهم: در پایگاه تابستانی می‌توانیم تا دلمان می‌خواهد تفریح کنیم و کمی هم درس بخوانیم.

واحد گلستان

با کادر مدرسه آشنا می‌شویم

- پارسا آگاهی، پایه هشتم: برنامه پایگاه تابستانی امسال خیلی بهتر شده و سه روز ورزش و اردو داریم که بیشتر از سال قبل شده است. صبح بیدار شدن مخصوصاً در تابستان سخت است ولی پایگاه تابستانی ارزشش را دارد.
- آرمین بیداری، پایه هشتم: زنگ‌های درسی به نظر من زیاد است. تعداد روزهایی که در مدرسه هستیم کم است چون خوش می‌گذرد و دوست دارم بیشتر ببایم. این که اردوها با نظر سنجی انتخاب شد کار خوبی بود. سالن ورزشی‌مان هم کیفیت بالایی دارد.

- کیان نوروزی، پایه نهم: امسال پایگاه تابستانی فرصتی است تا با کادر جدید آموزشی مدرسه آشنا شویم. اردوها تکراری شده اما باز خوش می‌گذرد. معلم‌ها نسبت به سال قبل خیلی بهتر شده‌اند و آن دبیرهایی که ما درخواست کردیم به پایگاه تابستانی اضافه شده‌اند. با کلاس‌های درسی تابستان از دانش‌آموزان بقیه مدارس جلو می‌افتیم.
- بهراد بی‌نیا، پایه هشتم: در پایگاه تابستانی هم اوقات فراغت مان پر می‌شود و هم درس می‌خوانیم و وقت مان به بطلان نمی‌گذرد. اگر پایگاه تابستانی نمی‌آمد به احتمال زیاد کل روزم به بازی می‌گذشت و کسل و خسته می‌شدم. پایگاه تابستانی برای مادرها هم فرصتی ایجاد می‌کند که کمی استراحت کنند و از شیطنت بچه‌ها در امان باشند!

واحد فرمانیه

بیدار شدن در تابستان سخت نیست

- سپهر احمدی، پایه هفتم: از دبستانی که من در آن درس خواندم کسی به واحد فرمانیه نیامده و من برنامه دارم در پایگاه تابستانی با خیلی از بچه‌ها دوست شوم. قبلاً هم در پایگاه تابستانی شرکت کردم و به نظرم برنامه خیلی خوبی است.
- امیرحسین، اخلاقی پایه هفتم: برای من بیدار شدن در تابستان سخت نیست چون عادت کرده‌ام که ۷ صبح بیدار شوم و ساعت‌های اولیه روز با پایگاه تابستانی پر می‌شود.
- امیر لاری پایه هفتم: اردوی دوستی بسیار خوب بود. من لیست اردوهای پایگاه تابستانی را دیدم و مطمئنم بهمان خوش می‌گذرد. درس ریاضی را خیلی دوست دارم و در تابستان هم با علاقه درس می‌خوانم.



در اولین دیدار هفتمی‌های تازه وارد و اردوی دوستی اوشان چه گذشت؟

همگی فریاد زدند: «سیب...!»

«صداقت، رفاقت و کرامت» تا سه سال

«ما در اردو همه دانش‌آموزان را از نظر شرکت در کارهای گروهی، مهارت در ورزش‌های مختلف و دیگر جنبه‌های اخلاقی زیر نظر داریم و این مهم‌ترین هدف اردوی دوستی است. رضا نوبری مربی فرهنگی واحد فرمانیه این را می‌گوید. رفتار دانش‌آموزان از بدو ورود به مدرسه تا برگشت از اردو مشاهده می‌شود و نتیجه آن انتخاب برترین‌های اردو است. بعد از تمام شدن زنگ‌های تفریحی و صرف ناهار و اقامه نماز، حالا نوبت به مراسم اختتامیه و معرفی برترین‌های اردوی دوستی است. «هیراد قندچی»، «آرین زندی» و «سینا عسگری» برترین‌های ورزشی هستند. «هیراد حاج‌هادی» و «سید امین دامن» از نظر اخلاقی برگزیده شده‌اند و «دانیال شاماسبیلو»، «سوشیا دوغانی مقدم» و «علی رجبی» هم به علت کمک و همکاری با مسئولان به عنوان برگزیده‌های فرهنگی انتخاب شده‌اند. عکس یادگاری دسته جمعی آخرین لحظه ثبت شده در اردوی دوستی است. حالا برخلاف عکس گروهی صبح، دانش‌آموزان دست در گردن هم انداخته‌اند و خنده‌شان واقعی است. آنها دوباره به سه گروه تقسیم می‌شوند تا سوار اتوبوس شوند. از اردوگاه که خارج می‌شوند، نام گروه خود را فریاد می‌زنند و تشویق می‌کنند. «صداقت، رفاقت و کرامت» شعار اردوی دوستی و سرلوحه همه کارهای دانش‌آموزان پایه هفتم از حالا تا سه سال دیگر خواهد بود.



خیلی فوتبال بازی می‌کنم، هم فوتبال واقعی و هم مجازی. در مسابقات فوتبال رایانه‌ای ثبت نام کرده‌ام و فکر کنم حداقل از گروه‌هم بالا بیایم. در فوتبال واقعی پستم هافبک وسط است و حرفه‌ای تمرین می‌کنم.

تعیین سطح زبان در اوشان!

بچه‌های «گروه کرامت» یک به یک به طبقه دوم ساختمان می‌روند تا در آزمون شفاهی زبان انگلیسی شرکت کنند. قبل از عزیمت به اردو در آزمون کتبی تعیین سطح زبان انگلیسی شرکت کردند. «آرتین مشک‌آبادی» از جلسه آزمون شفاهی بیرون می‌آید. «امتحان خیلی آسان بود. چند کلمه کلیدی داشت که خوشبختانه من بلد بودم. در آزمون کتبی از ۵۰ تست ۴۹ را تا زدم و فکر می‌کنم نمره خیلی خوبی بگیرم.» او به بقیه بچه‌ها در طبقه پایین ملحق می‌شود تا فوتبال دستی بازی کنند.

آغاز دوستی با یک کتاب

«علیرضا نورالسنا» که صبح روز اردوی دوستی زودتر از همه دانش‌آموزان به مدرسه آمده بود، حالا در گوشه‌ای از ساختمان نشسته و فارغ از سر و صدای دیگر بچه‌ها کتاب می‌خواند. «از بازی کردن خسته شدم و نشستم کمی کتاب بخوانم. بهترین بخش اردو برای من بخش بازی‌های گروهی بود که وقت کردم مطالعه کنم.» او به مطالعه خیلی علاقه دارد. در زنگ فوتبال هم زمانی که تیم‌شان بازی ندارد کتاب دستش است. یکی از هم‌تیمی‌هایش سر صحبت با او را درباره کتابی که می‌خوانند باز می‌کند. کتاب‌ها، آغازگر دوستی‌ها می‌شوند.

«رونالدو پاس بده»، «توپ رو بنداز منچستری»، «شماره ۷ چرا شوت نزدی؟». هنوز اسم یکدیگر را نمی‌دانند و هم‌تیمی‌هایشان را به نام یا شماره پشت پیراهن ورزشی‌شان و یا به اسم تیمی که پیراهنش را پوشیده‌اند صدا می‌کنند. این‌ها دانش‌آموزان عضو «گروه رفاقت» هستند که در اولین بخش از اردوی دوستی دبیرستان دوره اول علامه طباطبایی - واحد فرمانیه، قرعه مسابقه فوتبال و والیبال به اسم‌شان درآمده است. «گروه صداقت» به استخر رفته‌اند و «گروه کرامت» در طبقه اول ساختمان اردوگاه تفریحی رفاه واقع در اوشان، بازی‌های دسته جمعی انجام می‌دهند. این سه گروه به نوبت جایشان را عوض می‌کنند. اردوگاه کنار رود فشم در یک منطقه سرسبز و خوش آب و هوا در اطراف تهران قرار دارد. هنگام بازی در زمین فوتبال و والیبال صدای رودخانه به گوش می‌رسد. ساختمان سه طبقه در وسط اردوگاه ساخته شده است. استخر در زیر زمین واقع شده و دو طبقه برای بازی‌های دسته جمعی و آزمون شفاهی زبان انگلیسی در اختیار هفتمی‌ها قرار گرفته است.

همگی فریاد زدند: «سیب...!»

ساعت ۷ صبح به مدرسه آمده‌اند، ساکتند و به جز چند گروه کوچک که از دبستان همدیگر را می‌شناختند، صدایی از حیاط پر از دانش‌آموز واحد فرمانیه شنیده نمی‌شود. به درخواست عکاس دور هم جمع می‌شوند و رو به دوربین «سیب» را فریاد می‌زنند تا عکس‌شان ثبت شود. «ارمان معارف» یکی از دانش‌آموزان تازه وارد، قبل از آزمون تعیین سطح زبان انگلیسی می‌گوید: «دوست دارم تابستان به مدرسه بیایم چون اگر زیاد در خانه بمانم مغزمان خسته می‌شود، باید از مغزمان کار بکشیم که درس‌ها یادمان نرود.» او دوست دارد که زودتر با بقیه آشنا شود. «امروز آمدم دوست‌های جدیدی پیدا کنم و با مربیان آشنا شوم.»

چند نفر از دانش‌آموزان در گوشه حیاط با هم صحبت می‌کنند. بحث‌شان در مورد شرکت در جام جهانی فوتبال رایانه‌ای است. آن‌ها دبستان به یک مدرسه می‌رفتند و حالا در دبیرستان دوره اول، با هم هستند. «کامیار کوچمشکی» یکی از فرمانیه‌ای‌های جدید در این گروه می‌گوید: «من



تمام دانش‌آموزانی که در پایه هفتم و دهم مدارس مجتمع فرهنگی، آموزشی علامه طباطبایی ثبت‌نام می‌کنند در روزهای اول ورود به پایگاه تابستانی به اردو می‌روند. این اردو به اردوی دوستی معروف شده است. در این اردو دانش‌آموزان هم‌کلاسی‌های جدید خود را می‌شناسند و دوست پیدا می‌کنند. از طرف دیگر معلمان و دانش‌آموزان شناخت متقابلی از هم پیدا می‌کنند.

عکس‌هایی از اردوها و تفریح‌های دانش‌آموزان علامه‌ای در پایگاه تابستانی سال ۹۸

پایگاه تابستانی یعنی این!



▲ مسابقه ورزشی مخصوصاً فوتبال از بخش‌های جدانشدنی اردوی دوستی واحد پاسداران است.



▲ این دانش‌آموز آشناسانی در اتاق بازی‌های ویدیویی کارتینگ مجموعه ورزشی آزادی خودش را سرگرم می‌کند تا نوبتش برسد و مسابقه بدهد.



▲ عکس دسته جمعی دوستان جدید پاسدارانی در اردوگاه رفاه اوشان بعد از شرکت در مسابقات ورزشی و رفتن به استخر.



▲ آشناسانی‌ها پس از رفتن به استخر و کارتینگ با هم گپ می‌زنند و هندوانه می‌خورند. آغاز دوستی‌ها همینجاست.



▲ دانش‌آموزان پایه هفتم واحد فرمانیه در اردوگاه خوش آب و هوای رفاه در اوشان والیبال بازی می‌کنند.



▲ این دانش‌آموزان، پایه هفتمی‌های جدید واحد میرداماد هستند که اردوگاه یاس شهریار، میزبان آنها در اردوی دوستی بود.



▲ پس از یک روز سراسر تفریح و بازی و مسابقه، دانش‌آموزان تازه وارد واحد فرمانیه در کنار زمین فوتبال عکس یادگاری گرفتند.

با شرکت در این چالش صاحب یک گیاه می شوید

گلدان مهر؛ چالشی با یک گیاه

جای مناسبی قرار دهید. حتما روی گلدان اسم بگذارید و اسم خودتان را هم بر آن بنویسید. تا قبل از امتحانات ترم اول یعنی ابتدای آذر ۹۸، مراقب گلدانتان باشید و به آن رسیدگی کنید. آب دادن به گلدان و نگهداری آن در محل مناسب از نظر نور و دما، بر عهده شما است.

هفت و نیمی هایی که دوست دارند در این چالش شرکت کنند می توانند در سه مرحله عکس گلدانشان را برای ماهنامه «هفت و نیم» بفرستند؛ زمانی که آن را قلمه زدید و کاشتید، اول مهر که آن را به مدرسه بردید و پایان ترم اول.

تهیه کنید. حالا باید گیاهی را قلمه بزنید و در این گلدان بکارید. می دانید قلمه زدن چطور انجام می شود و چه گیاهانی می توانند از این روش تکثیر شوند؟ برای اینکه اطلاعاتتان درباره این موضوع بیشتر شود از پدر و مادران کمک بگیرید. وقتی گیاه مورد نظرتان را انتخاب کردید، آن را قلمه بزنید و در گلدان کوچکتان بکارید.

در این چالش شما مسئول نگهداری و رسیدگی به این گلدان تا اول مهر و آغاز سال تحصیلی هستید. روز اول مهر گلدان تان را به مدرسه بیاورید و با هماهنگی مدیر و مسئول فرهنگی مدرسه آن را در

چقدر به گل و گیاهان علاقه دارید؟ تا به حال گیاهی را کاشته و یا قلمه زده اید؟ فکر می کنید برای نگهداری مناسب از یک گیاه چه کارهایی باید انجام داد؟

کاشت و نگهداری از گیاهان یکی از مهارت هایی است که باعث افزایش دقت و کسب تجربه های علمی جدید می شود. چالش این شماره از ماهنامه «هفت و نیم» را درباره همین موضوع انتخاب کرده ایم.

برای شرکت در چالش «گلدان مهر» ابتدا باید گلدانی تهیه کنید. برای این کار می توانید از گلدان های قدیمی تان استفاده کنید. اگر گلدان ندارید، آن را از گلفروشی محله تان



اورینگامی؛

بازی ستاره شناسی و ریاضیات

اورینگامی به معنی «هنر کاغذ و تا» یکی از بازی های محبوبی است که توسط بچه های ژاپن ابداع شد و حالا در همه جهان طرفدار دارد. برای این بازی فقط به کاغذ احتیاج دارید. کاغذ مورد مصرف، اندازه مشخصی ندارد ولی بهتر است از کاغذهایی به شکل مربع به ضلع ۱۲ تا ۲۰ سانتی متر استفاده شود. اگر بخواهید شکل ها را بزرگتر بسازید باید کاغذتان مقاوم تر باشد تا هنگام تا کردن تغییر شکل ندهد. جالب است بدانید این بازی در ستاره شناسی، ریاضیات، مهندسی و حتی زندگی روزمره هم کاربرد دارد. اگر می خواهید اورینگامی ساز حرفه ای شوید می توانید از سی.دی آموزشی با «عنوان لوح فشرده کاغذ بازی» که اکنون پرورش فکری نوجوانان منتشر کرده است کمک بگیرید.



پیشنهاد های تابستانی

آشپزی؛

پختن یک غذا را یاد بگیرید

چه غذاهایی را بیشتر دوست دارید؟ کباب ها را می پسندید یا خورشت یا غذاهای جدیدتر؟ اصلا تا به حال آشپزی کرده اید؟ فکر می کنید بتوانید چه غذاهایی را به تنهایی آماده کنید؟ پیشنهاد ما به شما در تابستان، یاد گرفتن آشپزی حداقل برای پختن یک غذا است. برای این کار به کمک پدر و مادران احتیاج دارید. از آن ها اجازه بگیرید که موقع آشپزی کنار دست شان باشید و مراحل پخت هر غذا را یاد بگیرید. اگر فکر می کنید استعدادتان بیشتر است، بخشی از کارهای پختن غذا را شما بر عهده بگیرید. فقط مراقب باشید ظرفی را نشکند تا دفعه های بعد هم اجازه ورود به آشپزخانه را داشته باشید!

در این صفحه پیشنهادهایی برای تقویت مهارت های غیر درسی شما ارائه می شود. شما را به شرکت در چالش «هفت و نیم» دعوت می کنیم. با شرکت در این چالش ها، یک حرکت جمعی را تجربه می کنیم. این چالش ها هر ماه برگزار خواهد شد و همه علامه ای ها می توانند در آن شرکت کنند. شما هم اگر پیشنهادی دارید می توانید برای ماهنامه «هفت و نیم» بفرستید.