



# رشد آموزشی راهنمایی

ماه‌نامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی  
برای دبیران، دانشجویان و کارشناسان آموزش و پرورش

دوره هفدهم • بهمن ۱۳۹۰ • شماره پی‌درپی ۹۵

- گام اول؛ تغییر خود/ محمد رضا حشمتی /۲  
آبشارهای طراوت/ دکتر محمد رضا اسدی یونسی، مرضیه سپاهی /۳  
کلاس‌های برنده/ شمانه ایروانی /۶  
مدرسه فقط یک ساختمان نیست/ فاطمه خرقانیان /۷  
مقاله بنویسیم/ جعفر ربانی /۱۰  
بهداشت شنا و استخر/ دکتر احمد مختاریان /۱۲  
مدیریت کلاس‌های فناورانه/ سپیده شهریاری /۱۴  
بهداشت رایانه‌ای/ ترجمه مصصومه خیرآبادی /۱۶  
نمک زندگی/ دکتر فرحتناز حدادی /۱۸  
ویژه‌نامه آموزش و پرورش استان کرمان /۲۱  
دوره راهنمایی تحصیلی، کمر آموزش و پرورش است /۲۹  
مدام؛ مشارکت در اداره مدرسه/ منصور ملک عباسی /۲۲  
آموزش مفهوم مقیاس/ مریم نادری، کورش امیری‌نیا /۳۴  
قادسیک یاددهنده/ نرگس خسرویان /۳۷  
درمان اضطراب با ورزش/ سودابه محمد پور قمری /۳۸  
اشتباهات ما/ مهوش رسولی /۴۰  
کارگاه خلاقیت/ محمد قنبری طلب /۴۲  
بیماری روحی/ مینا پاکپور روسری /۴۵  
پیاده‌روی؛ بهترین دارو/ فریبا عبدالی /۴۶  
راه‌های جلوگیری از خطر سیل/ خدیجه بختیاری /۴۸

مدیر مسئول: محمد ناصری  
سردبیر: محمد رضا حشمتی  
شورای بروزه و پرآمده آموزشی و کارشناسی: علی رضا صادقی میاب  
منصور ملک عباسی، علی اصغر جعفریان  
فرحتناز حدادی و لیلی محمد حسین  
مدیر داخلی: فاطمه محمودیان  
ویراستار: فربودن حیدری ملک‌میان  
طراح گرافیک: مهدی کرمی‌خانی  
نشانی دفتر مجله: تهران، ابرانشهر شمالی، پلاک ۲۶۶  
صندوق پستی: ۱۶۵۹۵/۱۷۹  
تلفن: ۸۸۴۹۰۲۲۲  
نامبر: ۸۸۳۰۱۴۷۸  
وبگاه: www.roshdmag.ir  
پیام‌نگار: rahnamayi@roshdmagir  
تلفن پیام‌گیر نشریات رشد: ۸۸۳۰۱۴۸۲  
کد مدیر مسئول: ۱۰۲ کد سردبیر: ۱۱۵ کد مشترک‌کن: ۱۱۴  
نشانی امور مشترک‌کن: تهران، صندوق پستی: ۱۶۵۹۵/۱۱۱  
تلفن امور مشترک‌کن: ۷۷۳۳۶۶۵۶-۷۷۳۳۶۶۵۶  
شماره گان: ۲۰۰۰ نسخه  
چاپ: شرکت افست (سهامی عام)

روی جلد: امیر نساجی

- قابل توجه نویسنده‌گان و مترجمان محترم
- مقاله‌هایی که برای درج در مجله می‌فرستید، باید با اهداف و ساختار این مجله مرتبط باشد و قبل از جای دیگر چاپ نشده باشد.
  - مقاله‌های ترجیح‌شده باید با متن اصلی هم خوانی داشته باشد و متن اصلی نیز همراه آن باشد. چنان‌چه مقاله را خلاصه می‌کنید، این موضوع را قید نپرمایید.
  - مقاله یک خط در میان، بر یک روی کاغذ و با خط خوانانه نوشته باشد.
  - تایپ شود. مقاله‌ها می‌توانند با نرم‌افزار word و روی سی دی باز طریق پایه‌نگار مجله ارسال شوند.
  - نظر خاله باید روان و از نظر دستور زبان فارسی درست باشد و در انتخاب واژه‌های علمی و فنی دقت لازم مبذول شود.
  - مطلب قرار دادن جدول‌ها، شکل‌ها و عکس‌ها در متن مشخص شود.
  - مقاله باید دارای چکیده باشد و در آن هدف و پای نوشtar در چند سطر تنظیم شود.
  - کلمات حاوی مفاهیم نمایه (کلیدواژه‌ها) از متن استخراج شوند.
  - مقاله باید دارای تیره اصلی، تیره‌های فرعی در متن و سویتیر باشد.
  - معرفی نامه کوتاهی از نویسنده یا مترجم همراه یک قطعه عکس، عنوان و آثار او پیوست شود.
  - مجله در رد، قبول، ویرایش و تاخیص مقاله‌های رسیده مختار است.
  - مقالات دریافتی بازگردانده نمی‌شود.
  - آرای مندرج در مقاله ضرورتاً میان رأی و نظر مستولان مجله نیست.

سال  
نهم

# اول؛ نزدیک

محمد رضا حشمتی

پیامبر اسلام(ص) معلمی بود که به زبان مردمش سخن می‌گفت و تلاش می‌کرد به آن‌ها بیاموزد تا با کشف و رشد استعدادهای خویش روی پای خود بایستند و حرکت کنند. مهم‌ترین مأموریت پیامبر(ص) تعلیم و تربیت بود. او مردمی بزرگی بود و در این مقام، پیش از تربیت دیگران، نخست خود را ساخته بود. او می‌دانست که برای تغییر دادن دیگران، خودش باید پیش‌اپیش تغییر کرده باشد؛ نکته‌ای که ما معلمان این روزگار نباید به راحتی از آن بگذریم! دوستان! اگر قرار است که مانیز مانند پیامبر(ص) معلم باشیم و در فرایند تعلیم و تربیت مشارکت کنیم، ضرورت دارد که از رسول خدا(ص) الگو بگیریم. چرا که خدا او را برای ما الگو معرفی کرده است [احزاب / ۲۱].

در ایام مبارک دهه فجر یاد می‌کنیم از بنیانگذار نظام جمهوری اسلامی، امام خمینی(ره) نیز مانند پیامبر(ص) قبل از اقدام به تغییر دیگران، ابتدا به دنبال تغییر خود بود. خمینی کثیر عشقش را، دوستی و ایمانش را، از گوشهای به گوشهای می‌برد و به دنبال دل‌هایی بود تا آن‌ها را پر از صمیمیت، پر از آشنایی و پر از آواز محبت و دوستی کند.

معلمان ایران برای امر مهم تعلیم و تربیت، الگوهای بسیار ارزشمندی دارند. در سراسر این کشور پهناور و فرهنگ‌ساز، نمونه‌های زیادی از رفتارهای درخور توجه معلمان وجود دارد. مجله رشد آموزش راهنمایی تحصیلی در نظر دارد برای شناخت بهتر آموزش و پرورش این مرزویوم ویژه‌نامه‌هایی را در ارتباط با این موضوع منتشر کند. در این شماره شما را به میهمانی کریمان کرمان می‌بریم؛ تا بدین ترتیب از گذشته، حال و برنامه‌های آموزش و پرورش این استان خبردار و با آن آشنا شوید. از سوی دیگر منتظر هستیم تا شما نیز از آموزش و پرورش استان خود برایمان بنویسید.

## ویژگی‌های معلمان توانمند

### بخش اول

دکتر محمد رضا اسدی یونسی، مرضیه سپاهی

یکی از مهم‌ترین اهداف تعلیم و تربیت هر کشوری، داشتن جامعه‌ای آگاه و بانشاط است. شرط تحقق این مهم‌زنای میسر است که معلمان به عنوان مجریان اصلی آموزش‌پرورش رسمی کشور، دارای شایستگی‌های مهمی باشند که این شایستگی‌ها برآیند دانش، انگیزش و مهارت آن هاست. آن‌چه در نوشتار زیر می‌آید به دو ویژگی مهم از این شایستگی‌ها اشاره می‌کند.

#### ○ انحدار علمی

معلم خوب قبل از هر چیز باید بر موضوع درس خود محیط و مسلط باشد و بداند به چه منظور آن را تعلیم می‌دهد. مرحوم علامه کرباسچیان، از مردمیان بزرگ معاصر، عقیده داشتند که معلم باید «انحدار علمی» داشته باشد؛ یعنی این که علم او و آگاهی او از موضوع مورد تدریس باید مانند آیشوار و یافواره بر سر دانش آموزان برقیزد. برای این که شخصی معلم شیمی باشد، کافی نیست که صرفاً همان مطالب کتاب درس را از بوده و به اندازه سوالات امتحانی به شاگردانش چیز یاد بدهد. یک معلم شیمی باید علم شیمی را کامل بشناسد و از مباحث عالی آن به طور وسیعی آگاه باشد. از طرفی جایگاه آن را در عالم علم و ارتباطش را با سایر علوم درک نموده باشد؛ به علاوه مدام درباره کشفیات و نظریات جدید علم شیمی مطالعه کند و به اصطلاح خود را در جریان تحولات جدید آن نگه دارد. اگر شاگردی برای فراگرفتن علم شیمی از استعدادی خاص برخوردار بود و از اقران خود پیش‌تر افتاد، یک معلم خوب باید به طور خصوصی و انفرادی با این دانش‌آموز کار کند و دریچه‌های آن علم را بر روی او بگشاید. همچنین با در نظر گرفتن دروسی که بعداً باید در دانشگاه تحصیل شود، زمینه مطالعات و تجربیات مفید و روشن‌کننده‌ای را برای او مهیا سازد و مسائلی کلی از قبیل اهمیت علم شیمی در هنگام جنگ و صلح و یا خواص و فواید هر یک از شعب این علم و یا اشکالات و معضلاتی که در راه پیشرفت آن موجود است، همه را به وی گوشزد کند. از سوی دیگر، ضروری است که در کلاس از زندگی، کوشش‌ها، شکست‌ها و موفقیت‌های علمی بزرگ علم شیمی برای شاگردان خود بگوید و آن‌ها را ترغیب کند که

# طلبات شاگردی

علاوه بر مطالب و گفته‌های معلم در خارج از مدرسه نیز اوقات خود را صرف مطالعات بیشتری در این زمینه کنند. این کارها مخصوصاً در مورد شاگردانی که ذوق و علاقه خاصی نسبت به علم شیمی دارند فوق العاده مفید واقع می‌گردد و آن‌ها را به کار و پیشرفت زیاد تشویق می‌کند.

معلمی که به موضوع درس خود مسلط باشد و از جهات مختلف آن را مورد مطالعه و مذاقه قرار دهد، کلاس را گرم و زنده نگاه می‌دارد و علاقه شاگردانش را از راه‌های مختلف به موضوع درس جلب می‌کند؛ به خصوص می‌تواند کسانی را که استعداد و انگیزه فراوانی برای یاد گرفتن دارند به کار و مطالعه بیشتری و ادارد و در جزئیات و کلیات چه مربوط به برنامه درسی و چه در ارتباط با مطالب خارج از حد کلاس، آن‌ها را کمک و راهنمایی نماید.

بسیاری از دانش‌آموزان گاه از روی کنجکاوی و با قریحه ذاتی درباره هر موضوع سوالات بسیار جالبی مطرح می‌کنند که جواب آن‌ها در کتاب پیش‌بینی نشده است. در این‌گونه موقع معلم باید با کمال خوشروی و حضور ذهن به سوالات آنان جواب‌های صحیح بدهد و به این طریق، علاوه بر رفع اشکال شاگردان، مغز آن‌ها را به کنجکاوی و تفکر ترغیب

وی در کار وارد نمی‌آورد، معذلک او باید خود را موظف بداند که لاقل کلیات و مقدمات عمده این مباحثت را مورد مطالعه قرار دهد. آن‌گاه بقیه اوقات فراغت خود را صرف فراگرفتن مسائل مورد علاقه‌اش کند. ولی این که معلمی موضوع درس خود را به طور کامل دوست نداشته و درباره آن حتی لای یک کتاب را هم باز نکرده باشد، مصیبیتی بزرگ و دردی بی‌درمان است. چنین معلمی مانند طبیبی است که علاقه‌ای به معالجه بیمارانش نداشته باشد و از لذت خدمت به همنوع و نجات افراد پسر از درد و هلاکت چیزی درک نکند و حتی حاضر نباشد به منظور کسب اطلاع بر پیشرفت‌های روزافرون و کشفیات تازه، نگاهی به مجلات یا نشریات پژوهشی بین‌المللی نداشته باشد.

واضح است که نتیجه کار این طبیب و عاقبت تعلیمات آن

معلم جز خسران و فساد چیزی به بار نخواهد آورد؛ با این تفاوت که طبیب را می‌توان عوض کرد ولی شاگرد مدرسه و حتی دانشجویان دانشگاه‌ها نمی‌توانند هر روز معلم خود را عوض کنند.

قلابه این مسئله اشاره شد که نسل جوان بعضی از سالخوردگان را به سبب جمود و خشکی مغز دوست ندارند؛ اینک باید افزود که کودکان و نونهالان نیز بیش از هر چیز از دوروبی و تزویر بزرگ‌ترها آزارده خاطر می‌شوند و نسبت به ایشان احساس تنفس می‌کنند. زیرا کودکان عموماً ساده، یکدل و یک جهت‌اند؛ به گونه‌ای که حتی می‌توان گفت در میان بچه‌های سالم که در محیطی آرام و عادی بار آمدمند، به ندرت می‌شود پسر یا دختری دغل کار و مزور پیدا کرد. این کودکان در باطن خود می‌دانند که بزرگ‌ترها هم باهوش و دانا هستند و هم مهار قدرت و اختیارات را در دست دارند و به همین جهت هرگز حاضر نیستند مکر و نادرستی ایشان را نیز تحمل کنند. بچه‌ها عموماً در بازی‌ها و هنگام تقلید از بزرگ‌ترها، با کمال اشتیاق حرکات شمشیرزنان و ماجراجویان را تقلید می‌کنند؛ زیرا آن‌ها را مردانی دلیر و صریح و پاکبار می‌شناسند؛ در حالی که به ندرت و در نهایت بی‌میل اتفاق می‌افتد که بعضی از ایشان حتی حاضر شوند ادای اشخاص دغل کار و دور و خیانت پیشه را درآورند. بنابراین تردیدی نیست که کودکان معلم تندخو و جدی و سخت‌گیر را اگر درستکار و صدیق باشد به خوبی می‌پذیرند و حتی تحکم و خشونت او را گردن می‌نهند ولی از مردم دور و مزور نفرت دارند و به هیچ عنوان دوستدار و فرمانبردار آنان نمی‌گردد.

حال برگردیم به این مسئله که اگر معلمی موضوع درس خود را دوست نداشته باشد و نسبت به آن بی‌اعتنایی نشان دهد به احتمال قوی در نظر شاگردانش شخصی مزور و ظاهرساز شناخته می‌شود؛ زیرا از طرفی ظاهراً آن موضوع را مهم جلوه داده و بنابر اقتضای شغل و وظیفه‌اش آن‌ها را به فراگرفتن آن ترغیب می‌کند. و از طرف دیگر در طول آن

کند و مرغ تازه بال روحشان را در افق‌های وسیع‌تری به پرواز درآورد.

شاید مشاهده کرده باشید که بعضی از جوانان به چند علت از بزرگ‌ترها و سالخوردگان خوششان نیاید؛ شاید یکی از عمدت‌ترین علت‌ها این باشد که مغز آن‌ها را متحجر و محدود می‌دانند. به همین جهت به محض آن که با مردان یا زنانی آشنا شوند که آزاد فکر بوده و برای این‌ها حرف‌های تازه و به دور از عقاید و اخلاقیات عادی بزنند و از تجربیات و نظریات شخصی خود چیزی برایشان نقل کنند، فوراً مجذوب و هوایخواه این مردان و زنان می‌شوند و با دیده تحسین به آن‌ها می‌نگرنند. به همین دلیل، معلم خوب باید برای شاگردانش حرف‌های تازه داشته باشد و در حاشیه درس خود مطالب گفته نشده و شگفت‌انگیز برایشان نقل کند. او باید با مطالعاتی که شخصاً دارد دانش آموزان را در جریان واقعی و پیشرفت‌ها و اختراقات و افکار روز بگذارد تا در نظر آن‌ها معلمی کهنه‌پرست، کوتاه‌فکر و منجمد جلوه نکند.

زیرا غفلت از این اصل مهم سبب می‌شود که دانش‌آموز معلم‌ش را دوست نداشته و او را به چیزی نشمارد و در نتیجه به کار مدرسه بی‌علاقه و بدبین شود. به این ترتیب، هر معلمی علاوه بر موفقیت در کارش، ضمن تدریس شاگردان، خود نیز مطالب بسیاری یاد می‌گیرد و هر روز بر معلوماتش می‌افزاید.

**۱ علاقه و اشتیاق نسبت به موضوع مورد تدریس**  
 و اما دومین ویژگی یک معلم خوب این است که موضوع درس خود را دوست بدارد و بالطبع ملاحظه می‌شود که

معلمی که به موضوع درس خود مسلط باشد  
 و از جهات مختلف آن  
 را مورد مطالعه و مذاقه  
 قرار دهد، کلاس را گرم و  
 زنده نگاه می‌دارد و علاقه  
 شاگردانش را از راههای  
 مختلف به موضوع درس  
 جلب می‌کند



این دو لازم و ملزم یک‌دیگرند، زیرا تا شخص به موضوعی علاقه نداشته باشد ممکن نیست سال‌ها وقت خود را صرف فراگرفتن آن کند. البته ممکن است بسیاری از معلمان یک یا چند قسمت مربوط به موضوع درس خود را زیاد دوست نداشته باشند، مثلاً معلم تاریخی که در عین حال در کار خود مطلع و حاذق است ممکن است به واقعی تاریخی صدر مسیحیت یا مسئله اقتصادیات در قرون وسطی علاقه‌مند نباشد. با این نقیصه جزئی لطمه زیادی به موفقیت

مدت ضمن حركاتي سريسته و ناخودآگاه برایشان معلوم و مسجل می‌سازد که در کار خود صدیق و صمیمی نبوده و شخصاً از آن موضوع بیزار است.

ولی اگر معلمی موضوع درس خود را دوست بدارد حتی در موقع خستگی هم می‌تواند در کمال سهوالت و صمیمیت مطالب لازمه را به شاگردانش بفهماند، چه رسید به آن که آماده به کار و سردماغ باشد که در آن صورت خود لذتی وافر می‌برد و ساعت درس برای او و شاگردانش چون مجلس بزم و خوشی می‌گذرد. چنین معلمی اگر احیاناً ضمن تدریس دچار اشتباہی هم شود، خود را نمی‌بازد و از روی خودخواهی و تفرعن عیب و ایرادش را مخفی نمی‌دارد زیرا خود را هم در راه کسب معرفت شاگردی کنجداو و علاقه‌مند می‌داند. اصلاً شاید همین دیشب در موضوع درسش مشغول مطالعه بوده، پس عیبی ندارد که امروز هم به کتاب و مرجع تازه‌ای رجوع کند و اشکال خود و کلاسش را برطرف سازد. بنابراین در کمال صراحت و صداقت به شاگردان می‌گوید: این مطلب را فراموش کرده‌ام یا هیچ وقت به آن برخورده بودم، تحقیق می‌کنم و جواب صحیح آن را به شما می‌دهم. شاگردان خوب می‌دانند که انسان همه چیز را نمی‌داند اما چیزی که حتماً از بزرگترها و به خصوص مریان خود توقع دارند صداقت و صراحت است.

در هر حال، آن چه مسلم است این که اگر کسی بخواهد وارد شغل معلمی گردد باید موضوع درس خود را با کمال دقیق و تأمل انتخاب کند. البته این اشکال هم وجود دارد که بسیاری از معلمان در موقع شروع به کار ناچارند هر موضوعی را که پیش آید و مورد احتیاج مدارس باشد برای تدریس پیذیرند، ولی در عین حال باز هم هر معلم می‌تواند موضوعاتی نزدیک به ذوق و صلاحیت خود انتخاب کند؛ به خصوص در سال‌های اول کار باید مطالعاتش را بر روی همان موضوع ها متمرکز کند تا به مرور ایام بر مطالعه و تحقیق در احاطه و اطلاع کامل باید. ضمناً متوجه این نکته باشد که رشته تخصصی و موضوع خاص و مورد علاقه‌اش را نیز از نظر دور ندارد و در هر فرستت به مطالعه و تحقیق در آن باب ادامه دهد تا در سال‌های بعد وقتی سابقه معلمی پیدا کرد و از امتیازات بیشتری برخوردار شد، بتواند کار خود را عوض کند و آن چه را واقعاً دوست دارد درس بدهد.

مسلمان انتخاب موضوع درس در کلیه نقاط جهان معمولاً پشت گوش می‌افتد و چنان که باید بدان التفاتی نمی‌شود. بعضی از فارغ‌التحصیل‌های مراکز تربیت معلم بدون آن که ذوق و کشش باطنی خود را در نظر گرفته و برنامه صحیحی برای آینده خود طرح کنند، وارد شغل معلمی شده و صرفاً با مطالعه چند کتاب ابتدایی و بدون در نظر گرفتن صلاحیت و ذوق شخصی تدریس کلاسی را به عهده می‌گیرند و در همان زمان هم گرفتاری‌های زندگی و مخارج و فکر تشکیل

عالله توجه ایشان را کلاً به خود جلب می‌کند؛ به طوری که دیگر مسئله مطالعات اضافی و برنامه کار و تدریس، یکسره فراموش می‌شود. حال اگر بخواهیم منظرة عمومی زندگی این قبیل معلمان را خلاصه کنیم، ملاحظه می‌شود که در ابتداء بدون نقشه و هدف و بنا به پیشامد، پای در جاده‌ای نهاده‌اند و مدتی در کار خود در حازم، مطالبی یکنواخت و محدود را از روی کراحت و بی‌میلی سال‌های دراز تکرار نموده‌اند و عاقبت‌الامر با خستگی و ملال خویشتن را سیر شغلی یافته‌اند که مورد علاقه‌شان نیست و دیگر راه فرار هم برایشان باقی نمانده است. به همین جهت است که بسیاری از دانشمندان و اهل علم و قلم را می‌بینیم که در کار معلمی خود و امانته‌اند و چنان که باید و شاید نمی‌توانند شاگردان را از فیوضاتشان بهره‌مند سازند؛ زیرا در ابتدای کار انتخاب رشته تدریس یا اساساً شغل معلمی بدون مطالعه به راه خطرا فرهاد.

معروف است که آلمانی‌ها در طرح برنامه‌های صحیح و منظم ید طولانی دارند. در مورد شغل معلمی نیز در آلمان رسم بر این بود که هر معلم جوانی که شروع به کار می‌کرده، سه یا چهار رشته از مواد درسی را که با ذوق و صلاحیتش هماهنگ بوده و نیز با یکدیگر ارتباط نزدیک داشتند و به خصوص مطالعه و تحقیق در هر یک از آن‌ها به تبحر و تسلط وی به موضوع اصلی تحصیلاتش کمک می‌کرد انتخاب می‌نمود، سپس در سال‌های اول کار در همه آن رشته‌ها به مطالعه و تحقیق و تدریس مشغول می‌شد و رسالاتی می‌نوشت و به تدریج از مجموعه آن رسالات کتاب‌های کاملی به وجود می‌آورد و حتی اگر لیاقت و استعداد بیشتری می‌داشت موفق به نگارش چند جلد کتاب در رشته‌های مختلف می‌شد که هر کدام مورد استفاده همکاران دیگر قرار می‌گرفت. در نتیجه معلومات و مهارت این معلمان سال به سال فزونی می‌یافتد و هر یک از ایشان هم منبع فیض قرار می‌گرفت و هم از نتیجه رحمات و تحقیقات دیگر همکاران استفاده‌های فراوان می‌برد؛ تا آن‌جا که چون به سنین پنجه سالگی می‌رسیدند با تسلط کامل صلاحیت تدریس چند رشته دروس مختلف را پیدا کرده بودند و هر گاه لازم می‌شد یا خود اشتیاق داشتند می‌توانستند برای رفع خستگی و متنوع کردن کار به تعلیم یکی از آن رشته‌ها بپردازنند.

امید است که دست‌اندر کاران آموزش و پژوهش و به ویژه متولیان مراکز تربیت معلم و خود معلمان به دو ویژگی مورد اشاره (انحدار علمی و تسلط بر موضوع مورد تدریس و علاقه به آن) توجه نمایند.

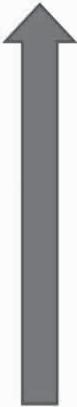
#### منابع

۱. گلبرت، هایت (۱۳۵۱). هنر معلمی یا معلم و شاگرد. ترجمه پرویز مرزبان. چاپ چهارم. انتشارات ابن سینا.
۲. گوردون، توماس (۱۳۸۴). فرنگ تفاهم در مدرسه. ترجمه پریچهر فرجادی. تهران. انتشارات آین تفاهم.

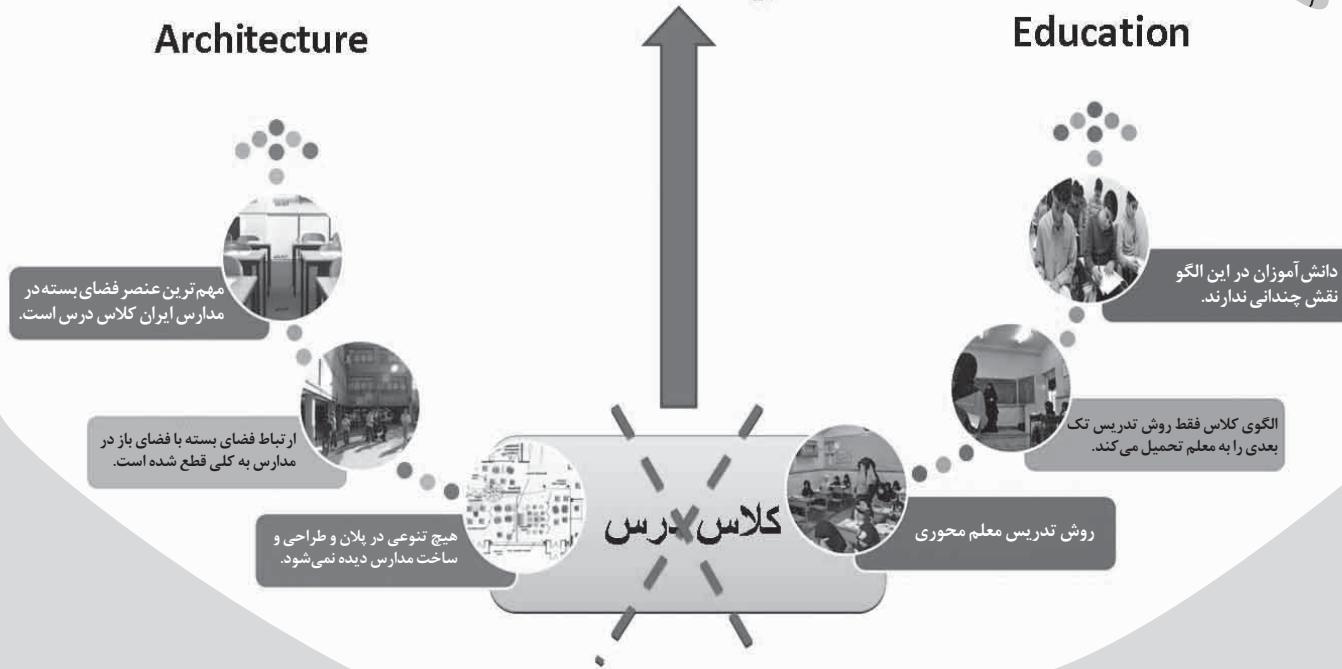
## علم خوب باید برای شاگردانش حرف‌های تازه داشته باشد و در حاشیه درس خود مطالب گفته نشده و شگفت‌انگیز برایشان نقل کند

## The Classroom Is Obsolete: It's Time for Something New

### Architecture



### Education



ما در ارتباطاتمان چهار نوع رابطه داریم:

- برنده/برنده
- برنده/بازنده
- بازنده/برنده
- بازنده/بازنده

همواره در مقالات و سمینارهای آموزشی با این عبارت برخورد کرده یا آن را زیاد می‌شنویم: برنده – بازنده. حال آن‌که این رابطه باید کم در مدارس ضعیفتر و در نهایت حذف شود. و این‌که معلمان سعی کنند تمام بچه‌ها را متناسب با استعدادهایشان به جلو هدایت کنند. انواع هوش‌های چندگانه که این روزها در مدارس الگوی روش‌های تدریس نوین شده است این مسئله را تأیید می‌کند. اما نکته این جاست که تا وقتی کلاس درس به شکل جعبه‌ای امروزین وجود دارد، تفکر برنده – بازنده نیز باقی است. تفکر حذف دیگران – تفکر «فقط من برنده شوم!» – نیز هست. به راستی آیا زمان آن نرسیده که در معماری مدارس طرحی نو دراندازیم؟

ثمانه ایروانی

کلاس درس

گفت و گو با دکتر مرتضی رئیسی، رئیس سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس کشور

گفت و گو: فاطمه خرقانیان

# در ساخت مدارس احتیاج نیست



مجله رشد آموزش راهنمایی تحصیلی طی شماره‌های گذشته، به بررسی طراحی و معماری فضاهای آموزشی، مناسب با روش‌های نوین تدریس پرداخته است. از آن جا که سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس کشور نقش اصلی را در طراحی و ساخت واحدهای آموزشی به عهده دارد، به سراغ دکتر مرتضی رئیسی، رئیس سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس کشور رفته‌یم و از رویکردهای این سازمان در قبال چگونگی انکاس تغییرات شیوه‌های نوین آموزشی در ساخت مدارس و چگونگی همسویی فضاهای آموزشی با شرایط روز تعلیم و تربیت و شیوه‌های جدید تدریس معلمان، جویا شدیم.

حمایت‌های مردمی است. در عین حال، چند اولویت برای امسال و سال‌های آینده در نظر گرفته‌ایم. اولین مطلب توسعه مکان‌های ورزشی و تأمین تجهیزات آن خصوصاً در مدارس دخترانه است. دومین مطلب به روز کردن تجهیزات مدارس و فراهم آوردن تجهیزات نوین آموزشی و کمک آموزشی برای مدارس و توجه بدان است. و مطلب سوم تأسیس مجتمع‌های آموزشی است؛ چرا که طی سال‌های گذشته با انجام کارهای مطالعاتی که در خصوص مدرسه مطلوب انجام پذیرفت، به این نتیجه رسیدیم که تجمعی مدارس از جمله حرکت‌های مثبت در رسیدن به مدرسه مطلوب است.

مدارس مهندسی ساز  
○ در طراحی و ساخت مدارس چه قدر علاقه و نیاز داشت آموز در نظر گرفته می‌شود؟ آیا از دانش آموزان نظرسنجی می‌شود که دوست دارند

○ سیاست‌های کلان سازمان در خصوص توسعه و نوسازی مدارس چیست؟  
ماطی ۵ سال گذشته چند سیاست را پی گرفته‌ایم. موضوع اول استانداردسازی بوده است. سعی کرده‌ایم تمام استانداردهای فنی و مهندسی را در طراحی و اجرای فضاهای آموزشی و... به نحو مطلوب اعمال کنیم. موضوع دوم کم کردن مدارس خطرآفرین و مقاوم‌سازی آن خصوصاً در قبال زلزله است که تاکنون ۵۰ درصد هدف از نظر زیربنای مدارس تخریبی محقق شده و برنامه داریم طی ۳ سال آتی تمام مدارس تخریبی را حذف کنیم. موضوع سوم استفاده از ظرفیت‌های مردمی و خیرین مدرسه‌ساز است. امسال ۹۷۴ میلیارد تoman تعهدات مردمی در امر مدرسه‌سازی داشته‌ایم که این امر تا حدی ناشی از سیاست‌های سازمان مبنی بر جذب



شاید در دانشگاه‌های ما ضعف وجود داشته باشد. چون ما تخصص معماری فضاهای آموزشی یا ورزشی نداریم، از طرفی دانشجوی سال آخر معماری باید به شکل گرایشی کار کند. اما آن‌چه ما می‌توانیم ادعا کنیم این است که این مهندسی که فوق لیسانس گرفته، آمده و چند سال در محیط کار کرده و جزو بدنه آموزش و پژوهش شده و تدریس نیز داشته است و با همه کسانی که در آموزش و پژوهش فعال هستند، در ارتباط است.

○ ولی در ساخت فضاهای آموزشی رویکرد، رویکرد مهندسی معماری است!

نه من واقعاً قبول ندارم. البته مهندسی هم مهم است و شما نمی‌توانید آن را کنار بگذارید. در حقیقت بحث فضاهای آموزشی میان رشته‌ای هستند. یعنی پیوندی بین مهندسی محض ساختمان و آموزش محاسب می‌شوند. این که مهندسین ما طراحی فضاهای آموزشی را در دانشگاه فراگرفته باشند، چنین چیزی در کشور نداریم و این یک نقص است. البته ما مهندسینی داریم که بیست و چند سال در این مجموعه کار کرده‌اند و فضای رامی‌شناسند. لذا هر مهندسی که وارد مجموعه می‌شود، بعد از سه چهار سال به واسطه تعاملات به صورت تجربی نیازها را در می‌باید. البته منابعی هم در اختیارشان قرار می‌گیرد.

مدرسۀ ایرانی - معماری ایرانی

○ به نظر می‌رسد رویکرد اصلی شما آموزشی نیست. شما در صحبت‌هایتان اشاره کردید برنامۀ ۳ سال آینده‌تان این است که مدارس را



مدیر مناطق و بعد  
مدیر مدرسه باید  
به این نقطه برسند  
که کلاس سکو لازم  
ندارد

محیطی که در آن قرار گرفته‌اند چه شکل و رنگی داشته باشد؟

همه فضاهای آموزشی که در کشور ساخته می‌شود، طراحی آن توسط متخصصین انجام می‌گیرد. به عبارتی در طراحی فضاهای آموزشی مهندسین معماری حضور دارند که از تجربه زیادی در نظام تعلیم و تربیت کشور برخوردارند و در حقیقت در سازمانی کار می‌کنند که وظیفه‌اش ساخت فضاهای آموزشی و پژوهشی است. تجربیات و مطالعات انجام شده در معماری فضاهای آموزشی مانند استقرار فضاهای ترکیب رنگ‌ها و... ناظر بر علاقه دانش‌آموزان است. بیش از ۳۴-۳۵ تحقیق درباره موضوعات مختلف شده است. مانند رنگ راهرو، شکل آزمایشگاه، چه رنگی برای چه جنسیتی بهتر است، تأثیر رنگ و معماری در فرایند یاددهی - یادگیری و... همه این‌ها کار شده است.

مهندسين ما واقعاً در اين کار حرفه‌ای هستند.

○ حرفه‌ای به چه معناست؟

يعني علاوه بر اين که اصول كلی مهندسی رامی‌دانند، تخصص خاص در مسائل و نیازهای آموزشی دارند.

○ چه قدر تعلیم و تربیت (education) خوانده‌اند؟

این‌ها از تحصیلات مهندسی برخوردار بوده و بخشی از تجربیات خود را در زمینه تدریس فراگرفته‌اند.

○ فوق لیسانس معماری یا سازه و مهندس ساختمان هستند. چه قدر افرادی که نگاه تعلیم و تربیتی داشته باشند و رویکردهای مختلف آموزشی را بشناسند، در تیم طراحی وجود دارند؟



به امکانات نوین براساس استانداردهای جهانی تجهیز کنید. اما مبلغمان و چیدمان کلاس‌های ما اصلاً برای این تجهیز مهیا نیست! کلاس‌های ما با فرم مشخص مستطیل شکلی است که حتماً یک ویدئوپروژکشن در بالا قرار می‌گیرد. وقتی سازه را می‌بینیم، متوجه می‌شویم که باز هم رویکرد عمرانی است.

از طرفی به من به عنوان یک معلم ابلاغ می‌شود که روش‌های نو به کاربرم، کارهای گروهی را راهنمایی کنم و کارهای پژوهش‌مدار انجام دهم ولی حتی در دانشگاه ما میز و صندلی‌ها پیچ شده‌اند. یعنی من نمی‌توانم کارگروهی انجام دهم. من فکر می‌کنم سازمان نوسازی می‌تواند از دانشکده‌های مهندسی مطالبه داشته باشد که ما گرایشی این چنینی را وارد کنیم و اگر نه در طراحی‌های خود، این قضیه را منظر قرار دهنند. شما چندین همایش در زمینه مدرسه‌ایرانی-معماری ایرانی برگزار کرده‌اید، اما در آن جا هم ما رنگ و بوی تعلیم و تربیت را نمی‌بینیم. رنگ و بوی مهندسی و معماری بیشتر حس می‌شود و این معلم را دچار تعارض می‌کند. زیرا انتظاراتی وجود دارد اما فضای امکان تحقق انتظارات را نمی‌دهد. آیا من درست فهمیده‌ام؟

من صحبت‌های شما را رد نمی‌کنم. حد فاصل سال‌های ۶۷ تا ۷۵ ما فقط به دنبال ساختن کلاس بودیم. چون جمعیت دانش‌آموزی نزدیک به دو برابر شد و مهاجرت‌هایی که اتفاق افتاد باعث شد تا مدارس چند شیفتی داشته باشیم. لذا ما دنبال تولید کلاس با هر فرمی بودیم و عمدتاً هم همان فرم مستطیلی که شما اشاره کردید و شاید کیفیت فدا شد. منتها از سال ۸۵ به دنبال این بودیم تا اشتیاه گذشته تکرار نشود. لذا روی دو محور کار کردیم. یکی استحکام‌بخشی که وظیفه اصلی ما و قانون بود و دوم هم در معماری. ما واقعاً خودمان دست به کار شدیم و اولین همایش معماری مدارس را در کشور برگزار کردیم. بسیاری از مهندسان، دست‌اندرکاران آموزش‌پرورش و حتی کسانی که فکر نمی‌کردند روزی آموزش‌پرورش سراغشان برود، همه به همایش دعوت شدند. آن زمان تصور بر این بود که تا به حال آموزش‌پرورش یک سری کارهای تیپ انجام می‌دهد. ما از سال ۸۵ تا ۸۹، پنج همایش مدرسه‌ایرانی-معماری ایرانی برگزار کردیم. با اهداف متنوعی که بخشی از آن همان مسائلی است که شما مطرح کردید. در حقیقت ما این رویکرد را داشته‌ایم که طراحی‌هایی که صورت می‌گیرد متناسب با آن چیزی باشد که ما امروز از معلم می‌خواهیم. به هر حال، نمی‌شود که ساخت‌وساز و

تجهیز ما به شکل دیگری باشد و رویکردهای جدیدی از معلم و مدیر طلب کنیم.

○ شما هنوز در مدارس سکو می‌سازید، این نگاه کاملاً معلم محوری است. در حالی که از آن طرف به معلم تذکر داده می‌شود که باید دانش‌آموز محور باشد.

بعضی مسائل به دیدگاه مدیران آموزش‌پرورش برمی‌گردد. این سکوهایی که می‌سازیم برای ما هزینه دارد. در حالی که هدف ما صرفه‌جویی در هزینه‌هاست. یعنی مدیر مناطق و بعد مدیر مدرسه باید به این نقطه بررسند که کلاس سکو لازم ندارد.

○ چه کسی باید به این نگاه برسد؟

این کار، کار فرهنگی است. ما فقط سازنده و طراح هستیم. منتها بعضی جاها مقاومت می‌شود. بعضی بدنه آموزش‌پرورش مثل مدیرانی که می‌خواهند مدرسه را تحويل بگیرند، می‌گویند بدون سکو تحويل نمی‌گیریم. در بعضی مدارس تربیون ثابت وجود داشت. چه قدر رحمت کشیده شد تا جاافتاد که این نیاز نیست. لذا وقتی وزارت خانه سیاست بزرگی را تدوین می‌کند، باید مدیران استان، مناطق و مدارس را توجیه کند. ما هنوز مسائلی در ساخت‌وساز مدارس‌مان داریم که در دنیا دیگر منسخ شده است و قابل پذیرش نیست. ولی اگر المان‌هایی اجرا می‌شود که پذیرفته شده نیست، بعضی شما بدانید که درصد عدده آن به مقاومتی که از طرف مدیران مناطق و مدارس وجود دارد بازمی‌گردد. ما دستگاه اجرایی هستیم و دستگاه بهره‌بردار مناطق آموزش‌پرورش هستند.

○ پس ما باید این موضوع را با چه نهادی مطرح کنیم؟ در رابطه با خیرین مدرسه‌ساز شما این قدرت مانور را دارید که به آن‌ها بگویید مدارس را براساس نقشه‌های تیپ موجود نسازید و این مسائل جدید آموزشی را هم لحاظ کنید.

شما اطیبان داشته باشید به جز مناطق خاصی در روستاهای مدارس خشت و گلی دارند و البته تعدادشان زیاد نیست، ممکن است طراحی تیپ باشد. در بقیه مناطق کشور نقشه‌های طراحی موردي می‌شوند. دقیقاً براساس ابعاد زمین، ظرفیتی که آموزش‌پرورش اعلام می‌کند، نیاز منطقه، فرهنگ بومی و مسائل اقلیمی، طراحی صورت می‌پذیرد. یعنی طراحی تیپ را کاملاً کنار گذاشتیم. شاید ۵-۶ سال قبل هیچ مهندس مشاوری با مجموعه ما کار نمی‌کرد، اما اکنون در استان‌ها دهها بلکه صدها مهندس مشاور کار می‌کند. بعضی از مجتمع‌هایی که اشاره کردم، توسط بهترین مهندسین کشور که آوازه‌ای دارند، طراحی می‌شود. البته دنیای مهندسی انتهایی ندارد و ما ادعایی نداریم، روز به روز علم پیشرفت می‌کند و در نحوه تعلیم و تربیت تغییر ایجاد می‌شود. ما داریم در این مسیر حرکت می‌کنیم و دوست داریم آن چه نیاز است، همان ساخته شود.

نمی‌شود که ساخت‌وساز و تجهیز ما به شکل دیگری باشد و رویکردهای جدیدی از معلم و مدیر طلب کنیم



## جعفر ربانی

ژول ورن، هر اندیشه یا مطلبی را که به نظرش می‌رسید و گمان می‌کرد به درد نوشته‌های کوتاهی وجود داشت که به آن‌ها «رساله» می‌گفتند ولی از نظر ساختار و محتوا با مقاله، که بعداً پیدا شد، تفاوت‌هایی داشت؛ از جمله این‌که رساله را به طور مستقل منتشر می‌کردند ولی مقاله در مجله یا روزنامه چاپ می‌شد.

مقاله، یکی از دلپذیرترین انواع یا گونه‌های نوشتن است. این گونه نوشتن از دوره مشروطه به بعد از جهان‌غرب به کشور ما آمد و خیلی زود به مجلات و روزنامه‌ها راه یافت و مورد استقبال مردم واقع شد. در گذشته مقاله‌نویسی در ایران مرسوم نبود. البته نوشته‌های کوتاهی وجود داشت که به آن‌ها «رساله» می‌گفتند ولی از نظر ساختار و محتوا با مقاله، که بعداً پیدا شد، تفاوت‌هایی داشت؛ از جمله این‌که رساله را به طور مستقل منتشر می‌کردند ولی مقاله در مجله یا روزنامه چاپ می‌شد.

### مقاله چیست؟

در این نوشتارها ما تاکنون درباره نوشتن خاطره، گزارش، سفرنامه... سخن گفته‌ایم و اکنون نوبت به «مقاله‌نویسی» رسیده است. مقاله نوشته‌ای کوتاه از حدود ۵۰۰ تا ۵۰۰۰ کلمه - دو صفحه تا ۱۵ صفحه - است که در آن، نویسنده موضوعی در زمینه خاص را با هدف مشخصی مورد بحث و بررسی قرار می‌دهد و در پایان نتیجه‌های از آن می‌گیرد. باید شما را به این نکته مهم توجه دهیم که مقاله‌نویسی نسبت به خاطره، گزارش، سفرنامه، قطعه‌ادبی، طنز... از هر جهت متفاوت بوده

**هیج مقاله‌ای کامل و برى از اشتباه نیست؛ مگر این که چند بار توسط نویسنده، و چه بهتر یکی دو نفر دیگر، خوانده شود**

برای این که در نوشتن مقاله توانا شویم، هیج راهی بهتر از خواندن مقالات بسیار و آن هم به طور مرتب و پیوسته نیست

رسید که رشتاهی که دوست دارد، رشته حقوق نیست، بلکه نویسنده‌گی است. به انجمانی از نویسنده‌گان علمی پیوست. این انجمن درباره بالون تحقیق می‌کرد و زول داستانی نوشته به نام «پنج هفته در یک بالون». در مدرسه، جغرافی از درس‌های مورد علاقه‌اش بود و می‌خواست در نوشتۀ‌هایش، تا آن‌جا که بتواند، جاهای گوناگون دنیا را توصیف کند. داستان بالون رادر حقیقت برای توصیف افریقا نوشته بود.

«بیست هزار فرسنگ زیر دریا» و «سفر هشتاد روزه دور دنیا» معروف‌ترین کتاب‌های زول ورن است. کتاب دومی ابتدا به صورت پاورقی در یکی روزنامه‌های پاریس منتشر شد. در آن هنگام کمتر کسی باور می‌کرد که کاری را که فیلناس فوگ، قهرمان این داستان، کرده بود کسی بتواند انجام دهد.

زول ورن، هر اندیشه یا مطلبی را که به نظرش می‌رسید و گمان می‌کرد به درد نوشتۀ‌هایش می‌خورد یادداشت می‌کرد. در اتفاق کارش یک نقشه بزرگ جهان داشت و راهیای را که قهرمان‌هایش می‌یمودند روى آن نقشه علامت گذاری می‌کرد. زول ورن، هنگامی که در ۷۷ سالگی در شهر آمین فرانسه در گذشت، بیش از ۵۰ جلد کتاب نوشته بود.

یکی از علل این که مردم هنوز نام زول ورن را به یاددارند و داستان‌هایش را می‌خوانند این است که کتاب‌های او داستان‌های پر حادثه‌شیرینی دربردارد. ولی علاوه بر این، زول ورن بسیاری از اختراعاتی را که امروز صورت می‌گیرد، پیش‌بینی کرده است. زول ورن عقیده داشت که بشر، روزی دارای هوایما و زیردریایی و تلویزیون و سلاح‌های دورزن خواهد شد.

در حقیقت حاکی از این است که هیچ نوشته‌جذی و صحیحی نمی‌تواند بدون نظم و منطق باشد. زیرا اگر نوشته یا مقاله ترتیب منطقی نداشته باشد، آن‌چنان که باید در ذهن خواننده نمی‌ماند و انمی‌تواند چکیده مطلب را به ذهن بسپارد.

هر مقاله‌ای به طور کلی دارای سه بخش است (مقدمه، متن و پایان) و البته این سه بخش در هم تنیده‌اند؛ یعنی یکی بدون آن دو تای دیگر کامل نیست. بر همین اساس، می‌توان طرح مقاله را پیش از نوشتۀ تهیه کرد. شاید نیاز به توضیح نباشد که اصل مقاله که حجم بیشتری نیز خواهد داشت همان متن است و مقدمه و پایان یا نتیجه، اهمیت ثانوی دارند. وقتی طرح آماده شد، اگر مقاله طولانی باشد باید برای هر بخش، و البته بیش از همه برای متن، بندها یا پاراگراف‌هایی تدارک دید. همان‌طور که می‌دانید، هر بند به تنهایی می‌تواند مفهوم یا معنایی از کل مقاله را در خود داشته باشد. نکته دیگر این که باید سعی شود بندها طولانی نباشند و در حد امکان برای هر چند بند نیز بهتر است یک «عنوان» در نظر گرفته شود.

به هر حال، مسئله بسیار مهم این است که هیچ مقاله‌ای کامل و برى از اشتباه نیست؛ مگر این که چند بار توسط نویسنده، و چه بهتر یکی دو نفر دیگر، خوانده شود تا اولاً غلط‌های املایی و انشایی آن اصلاح و در حقیقت ویرایش شود، ثانیاً از نظر بیان مفاهیم مورد بررسی مجدد قرار گیرد. برای، برای این که در نوشتن مقاله توانا شویم، هیج راهی بهتر از خواندن مقالات بسیار و آن هم به طور مرتب و پیوسته نیست؛ البته مقالاتی از نویسنده‌گان طراز اول؛ یعنی کسانی که به اصطلاح در حد «استاندارد» می‌نویسنند و نه هر مقاله‌ای مجموعه‌هایی چون دایره‌المعارف‌ها، فرهنگ‌ها و دانش‌نامه‌ها بهترین منبع برای خواندن (والگویرداری) ا نوع مقالات هستند. پس از آن باید به آثار نویسنده‌گان مشهور و بالاخره پاره‌ای از مجلات و روزنامه‌های معتبر روی آورد.

مجموعه «دعوت به نوشن» را در شماره آینده به پایان می‌رسانیم و در همان جایز موضوعاتی را برای نوشتۀ مقاله به شما پیشنهاد می‌کیم. حال در ادامه این مطلب مقاله کوتاهی می‌خوانید درباره «زول ورن» نویسنده فرانسوی:

### زول ورن

در سال ۱۹۵۸ یک زیردریایی اتمی به نام «ناتیلوس» از زیریخ پنهان قطب شمال گذشت. در کتابی که صد سال پیش از این نوشته شده است «ناتیلوس» دیگری از زیریخ پنهان قطب جنوب می‌گذرد، اما این بار یک زیردریایی خیالی مورد بحث است. این کتاب «بیست هزار فرسنگ زیر دریا» نام دارد که به قلم زول ورن نوشته شده است و قهرمان داستان کاپیتان نمو ناخدای ناتیلوس است.

زول ورن در شهر نانت فرانسه، به دنیا آمد. هنگام کودکی به ماشین‌آلات و دریانوردی و نویسنده‌گی علاقه داشت. او و برادرش قایق بادبانی کهنه‌های داشتند و با آن قایق در رود نزدیک شهرشان گردش و جست و جو می‌کردند.

پدرشان و کیل دعاوی بود و زول را هم به پاریس فرستادند تا رشته حقوق تحصیل کند. اما زول به زودی به این نتیجه

# بهداشت شنا و اختر

دکتر احمد مختاریان

شفاف و در حال جریان، محلهای مناسبی برای شنا هستند و در مقابل آبهای کدر و ساکن به دلیل این که محیط مناسبی برای تخمیری حشرات و رشد لارو آن هاست هرگز نباید برای شنا انتخاب شوند. آبگیرها و یا رودخانه‌های نزدیک به انواع فاضلاب‌ها و مرتتعه‌ها و زمین‌های کشاورزی و کارخانه‌ها به طور معمول دارای انواع آلودگی‌ها و آلاینده‌ها هستند. مهم‌ترین ناهنجاری‌ها و بیماری‌هایی که از راه شنا به انسان منتقل می‌شوند عبارت‌اند از: بیماری‌های پوستی، بیماری‌های عفونی گوش، بیماری‌های عفونی چشم، بیماری‌های عفونی گوارشی. در اثر خوردن غیرارادی آب و بیماری‌های عفونی اندام‌های تولیدی‌مثلی خارجی (به ویژه در دختران). انگل‌هایی مانند زالو نیز می‌توانند از راه آب به پوست، چشم و یا دستگاه گوارش پچسبند و ناراحتی‌هایی را ایجاد کنند. مسئولان استخرهای نیز باید ضوابط و استانداردهای مربوط به ضدعفونی و تصفیه آب را به شدت و با دقت کامل اجرا و بی‌گیری نمایند. توصیه‌ایکد این است که از رفتن به استخرهای شلوغ و پر رفت و آمد خودداری شود؛ زیرا میزان آلودگی آن‌ها زیاد است. بهترین محل شنا - چه محیط‌های طبیعی و چه استخرها - محل‌هایی است که رویا و در معرض آفتاب باشند. نکته شایان توجه در محل‌های رویا این است که باید مراقب باشید تا دچار آفتاب‌زدگی و یا سوختگی پوستی ناشی از اشعه خورشید نشوید.

## ○ بهداشت قبل از شنا

قبل از ورود به آب و آغاز شنا بهتر است نکات زیر را مورد توجه قرار دهید:

- \* از مایو مناسب استفاده کنید. مایویی که: کمترین جذب آب را داشته باشد.

از سال تحصیلی گذشته (۱۳۸۹) وزارت آموزش و پرورش طرح آموزش شنا در مقطع ابتدایی را در دست اقدام دارد. به جرأت می‌توان گفت که این طرح یکی از بهترین برنامه‌هایی است که تاکنون در زمینه سلامت جسمی و روانی دانشآموزان تهیی شده است. علاوه بر آن، شنا یکی از بنیادی‌ترین ورزش‌ها در تأمین و ارتقای سلامت جسم و روان افراد جامعه در تمام سنین است. این ورزش برخلاف ورزش‌های دیگر از تولد تا مرگ و در تمام سنین قابلیت اجرا دارد و از کمترین آسیب برای کسی که به آن می‌پردازد برخوردار است و در عین حال بیشترین سطح شادابی را در فرد ایجاد می‌کند. با این همه در صورتی که نکات بهداشتی مربوط به آن رعایت نشود، می‌تواند خطرآفرین بوده و بیماری‌های سختی را در پی داشته باشد. به همین دلیل در این نوشته به مهم‌ترین نکاتی که شناگر (دانش‌آموز)، مربی، والدین و مسئولان استخرها می‌باشند رعایت کرده و یا بر آن نظرات داشته باشند، اشاره می‌شود.

## ○ بهداشت محل شنا

محل شنا و آب تنی می‌تواند محیط‌های باز طبیعی مانند نهرها، آبگیرها، رودخانه‌ها، دریاچه‌ها، دریاها... و یا محیط‌های بسته مصنوعی مانند استخرها و حوض‌ها... باشد. مهم‌ترین نکته درباره بهداشت محل شنا پاک بودن و آلوه بودن آن است. عموماً محیط‌های باز طبیعی به دلیل برقرار بودن پیوسته جریان آب فاقد آلودگی هستند. آب‌های زلال،

- ✓ بدنستان را کاملاً خشک کنید، کمی در محیط رخت کن بمانید و سپس خارج شوید.
- ✓ دخترها حتماً از کلاه حوله‌ای استفاده کنند.
- ✓ مایو را حتماً شسته و در برابر آفتاب مستقیم خشک نمایید.
- ✓ حواله مخصوصی برای استخر داشته باشید و آن را در برابر آفتاب مستقیم خشک کنید.
- ✓ پس از رسیدن به خانه حمام کنید (به ویژه دختران).

### ○ حل یک مشکل

یکی از مشکلات رایج در شنا، گرفتگی عضله پشت ساق پاست. انقباض دردناک این عضله می‌تواند منجر به عرق شدن و مرگ شود. برای جلوگیری از این حالت، هر چند دقیقه یک بار از آب خارج شوید و در محیط نسبتاً گرم قرار بگیرید. علت اصلی گرفتگی بر هم خوردن تعادل یون‌های فلزی ماهیچه مانند کلسیم و منیزیم است که با بیرون آمدن از آب مجددأ بقرار می‌شود. در صورت پدید آمدن این حالت بلافضله از آب بیرون بیایید و با کشیدن انگشت شست پا به سمت زانو و ماساژ دادن عضله و گرم کردن آن، ماهیچه را از حالت انقباض خارج کنید. سپس چند دقیقه به استراحت بپردازید تا درد نیز از بین برود.

#### پی‌نوشت

۱. واریکوسل عبارت است از متورم و برجسته شدن رگ‌های اطراف بیضه‌ها در مردان.

تنگ یا گشاد نباشد.

رنگ مناسبی داشته باشد تا در صورت بروز حادثه غرق شدگی به آسانی دیده شود.

جبیب پشت نداشته باشد و یا جیب‌های آن دارای زیپ باشند. زیپ‌ها را بینندید.

\* بدن خود را با آب ولرم یا خنک بشویید (دوش بگیرید). این کار را به آرامی انجام دهید و با عجله دوش نگیرید.

\* از دمپایی تمیز استفاده کنید و آن را با خود به محیط استخر نبرید.

\* حتماً حوضچه ضدعفونی کننده به آرامی عبور کنید.

\* کمی نرمش کنید به ویژه نرمش‌های مرتبط با شنا مانند حرکت دادن دست‌ها و پاها.

\* با ناخن‌های بلند وارد استخر نشویید.

### ○ بهداشت هنگام شنا

در این مرحله نکات مهم زیر را رعایت کنید:

- پسرها هنگام پریدن به درون آب حتماً پاهای خود را بینندید و از پریدن با پای باز و با حالت گلوله خودداری کنند؛ زیرا خطر پیچ خوردگی بیضه‌ها و واریکوسل<sup>۱</sup> را افزایش می‌دهد که معمولاً تنها راه درمان آن عمل جراحی است.

- تقریباً هر ۲۰ دقیقه یک بار از آب خارج شوید تا بدنستان گرم شود و کمتر دچار گرفتگی عضلات ساق پا یا کف پا شوبد.

- از انجام حرکات خطرساز چه در قالب شوخی و یا مسابقه و... خودداری کنید.

- هنگام شیرجه رفتن مراقب باشید که سرتان به استخر برخورد نکند.

- هنگام شیرجه زدن مراقب باشید که با سینه و شکم با آب برخورد نکنید؛ زیرا خطر سنکوب و یا پارگی اندام‌های داخل شکم جدی است. نشانه شیرجه غلط قرمز و دردناک شدن سینه یا شکم است.

- با شکم بر و پس از غذا شنا نکنید و در مدتی هم که در استخر هستید از خوردن پرهیز کنید.

- تذکرات مسئولان استخر و نجات غریق را جدی بگیرید.

- در صورت لزوم درباره وضعیت جسمانی و میزان مهارتتان در شنا، اطلاعاتی را در اختیار اعضای نجات غریق قرار دهید تا بیشتر مراقب شما باشند.

- از دویدن در اطراف استخر و پرت کردن یا هل دادن دیگران بپرهیزید؛ زیرا خطر شکستگی استخوان‌ها و در رفتن مفصل‌ها و... وجود دارد. دخترها در صورتی که موهای بلند دارند از کلاه‌های ضدآب استفاده کنند.

### ○ بهداشت پس از شنا

✓ دوش بگیرید و بدنستان را فقط با آب بشویید. از شامپو و صابون استفاده نکنید.

بهترین محل شنا - چه  
محیط‌های طبیعی و چه  
استخرها - محل‌هایی است  
که رویاز و در معرض آفتاب  
باشند

تقریباً هر ۲۰ دقیقه یک بار از  
آب خارج شوید تا بدنستان گرم  
شود و کمتر دچار گرفتگی  
عضلات ساق پا و یا کف پا  
شود



## مدیریت مؤثر کلاس

غالباً در کلاس‌هایی که از ابزارهای فناوری مثل کامپیوتر استفاده می‌شود، ظاهر کلاس تغییر می‌کند. فضای کلاس از حالتی که معلم به صورت فعال در جلو تخته درس می‌دهد و دانش‌آموزان به حالتی معمولاً غیرفعال می‌نشینند، خارج می‌شود. سخنرانی در مقابل کلاس، جای خود را به فعالیت دانش‌آموزان می‌دهد. در این گونه کلاس‌ها، پیدا کردن مکان جلو کلاس کار دشواری است، زیرا درس دادن جای خود را به یاد گرفتن داده است. اکنون معلم فقط نقش تسهیل‌کننده و مدیری را دارد که کلاس را سازماندهی و کارها را به دانش‌آموزان محول می‌کند.

گسترش فناوری، پاسخی به نیاز انسان‌ها در جهت حل مشکلات و ایجاد یک زندگی آسان‌تر بود. همان‌طور که پیش‌تر در شماره‌های قبلی نیز گفته شد، استفاده از ابزارهای مختلف فناوری در کلاس، یادگیری را آسان‌تر و دلپذیرتر می‌سازد و آموزش را به امری دانش‌آموز محور تبدیل می‌کند. ولی از سوی دیگر، به کارگیری فناوری در کلاس به همان اندازه که می‌تواند راه حلی مناسب برای رفع بسیاری از موانع آموزش باشد، ممکن است مشکل ساز نیز بشود.

### مدیریت منابع فناوری

اما مسئله این جاست که مدیریت و سازماندهی کلاسی که در آن، طرح درس‌های آمیخته با فناوری اجرا می‌شود، کار چندان ساده‌ای نیست. معلم چنین کلاسی باید علاوه بر داشتن ذهنی خلاق، مهارت‌های مدیریت کلاس و استفاده از فناوری را نیز در کنار هم داشته باشد. با استفاده از این توانایی‌هاست که او خواهد توانست دانش‌آموزان را در شناخت، انتخاب و استفاده از مناسب‌ترین ابزارهای فناوری در فعالیت‌های یادگیری مختلف، راهنمایی کند.

کلاس‌هایی که در آن از کامپیوتر استفاده می‌شود،



مدیریت و سازماندهی کلاسی که در آن، طرح درس‌های آمیخته با فناوری اجرا می‌شود، کار چندان ساده‌ای نیست



سپیده شهیدی

بررسی کار بچه‌ها داشته باشد و به آن‌ها بازخوردهای سودمند و به موقع بدهد. بخشی از این بازخوردها، هنگام کار با ابزار فناوری صورت می‌گیرد. برای مثال، پرسش از محتوای یک اینیمیشن در هنگام مشاهده آن یا سؤال از نحوه انجام مراحل یک بازی رایانه‌ای همراه با ارائه دلیل، مثال‌هایی از بازخوردهای سریع‌اند. در این حالت، معلم می‌تواند با سرعت بیشتری اشتباہات دانش‌آموزان را اصلاح کند یا به اشکالات آن‌ها پی ببرد. بخش دیگر این بازخورد به جلسات بعدی کلاس برمنی‌گردد که دانش‌آموز دیگر ابزار را در دسترس ندارد و معلم می‌تواند اثرات استفاده از فناوری را در مسیر یادگیری او مشاهده کند.

**دانش‌آموزان باید نحوه ارتباط با یکدیگر، به اشتراک‌گذاری دانسته‌ها و یادگیری از هم‌دیگر را بیاموزند**

**آموزش توسط اعضای گروه**  
روش دیگری که می‌تواند به تسريع و اثربخشی آموزش در کلاس کمک کند، تعلیم دانش‌آموزان قوی‌تر برای کمک به دیگران است. از آن جا که در هنگام کار با ابزارهایی مانند کامپیوتور، تک‌تک دانش‌آموزان نیاز به رسیدگی و توجه دقیق‌تری دارند، این شیوه علاوه بر مرور و تثبیت درس در ذهن خود این دانش‌آموزان، در بهبود روند کلاس و سبک‌تر شدن کار معلم نیز بسیار مؤثر است.

منبع

<http://www.nelliemuller.com/effectiveclassroommanagementstrategiesfortechnology.htm>



نیاز به مدیریت ویژه‌ای دارد. میزان اثربخشی فعالیت‌های یادگیری باید از قبل، توسط معلم بررسی شود و تعداد کامپیوترها با تعداد بچه‌ها تناسب داشته باشد. همواره باید در نظر داشت که سرعت کار دانش‌آموزان مختلف، باهم متفاوت است. حتی در کلاس‌هایی که برای هر نفر یک کامپیوتور وجود دارد، لازم است برای دانش‌آموزان سریع‌العمل تر که کارشان را زود تمام می‌کنند و وقت اضافه می‌آورند، برنامه‌ریزی مناسب انجام گیرد. در غیر این صورت، ممکن است این دانش‌آموزان به فعالیت‌های خارج از موضوع درس مشغول شوند، یا در روند یادگیری دیگران اخلاق ایجاد کنند.

### مدیریت کارگروهی

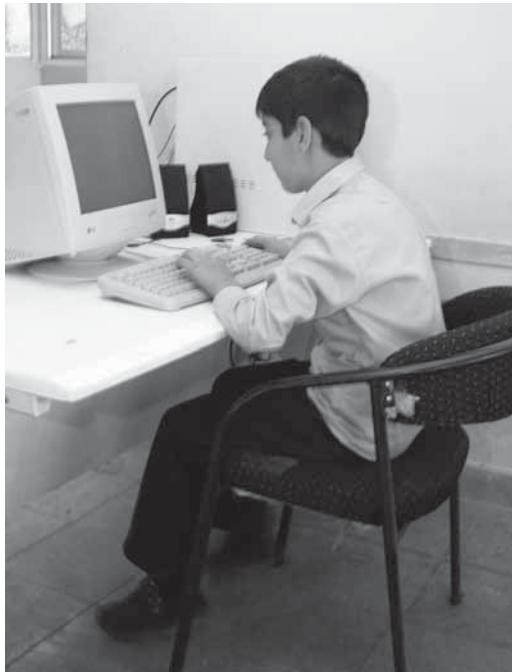
معلم می‌تواند با مشغول کردن دانش‌آموزان به فعالیت‌های مناسب یادگیری، آن‌ها را به چالش بکشد. محققان معتقدند که فعالیت‌های یادگیری مناسب شامل به اشتراک‌گذاری مطالب، مباحثه، استدلال، توضیح، شفاف‌سازی، ایجاد ارتباطات شخصی، با صدای بلند فکر کردن، گوش دادن به بلند فکر کردن دیگران، تفسیر متون و استفاده از فعالیت‌های تدریس-یادگیری در گروه‌های کوچک است. دو دلیل مهم را برای مشغول نگه داشتن بچه‌ها با فعالیت‌های اثربخش فردی، دو تابی یا گروهی، می‌توان ذکر کرد:

اول این که این کار به معلم فرصت می‌دهد تا در مدت زمانی که عده‌ای به انجام فعالیت‌های تعیین شده مشغول‌نلند، با بچه‌ها یا گروه‌های دیگر کار کنند.  
دوم این که گروه‌بندی دانش‌آموزان در مدارسی که تعداد کامپیوترها کافی نیست، می‌تواند مشکلات ناشی از این کمبود را تا حدود زیادی برطرف کند.

یادگیری مشارکتی و گروهی، نیازمند کسب مهارت‌های جدید در زمینه همکاری میان دانش‌آموزان است. دانش‌آموزان باید نحوه ارتباط با یکدیگر، به اشتراک‌گذاری دانسته‌ها و یادگیری از هم‌دیگر را بیاموزند. تشکیل گروه‌های دانش‌آموزان در کلاس، نیاز به برنامه‌ریزی دارد. لازم است که معلمان مهارت‌های کار با کامپیوتور و سایر مهارت‌های خاص بچه‌ها را هنگام گروه‌بندی آن‌ها در نظر بگیرند. اگر ناسازگاری‌های رفتاری افراد گروه با هم زیاد است یا نیازهایشان با یکدیگر تفاوت دارد، بهتر است افراد گروه عوض شوند تا ساعت آموزشی کلاس، صرف برطرف کردن مشکلات رفتاری آن‌ها نگردد. هر چند به این مشکلات و نیازها حتماً باید در زمان مقتضی رسیدگی شود تا با برطرف شدن آن‌ها، روند آموزشی کلاس نیز تسريع گردد.

معلم باید برنامه‌های دقیق و منظمی برای نقد و

# پرداخت الکترونیکی



شود تا در صورت لزوم امکان استراحت پاها وجود داشته باشد.

برای نشستن در مقابل رایانه استفاده از صندلی‌های چرخان مخصوص با پنج پایه محکم ضروری است. پشتی صندلی باید قابل تنظیم باشد تا کاربر بتواند کمر خود را به آن تکیه دهد. ارتفاع صندلی نیز باید قابل تنظیم باشد تا کاربر بتواند بازوهای خود را به طور افقی بر روی میز قرار دهد. از طرفی باید مراقب فشار بیش از حد بر قسمت زیرین ران و پشت زانوها بود.

رایانه‌ها تأثیر بسزایی در سرگرمی و آموزش نوجوانان امروزی دارند. در بیشتر خانه‌ها، مدرسه‌ها و مرکزهای فرهنگی امکان دسترسی به رایانه وجود دارد و نوجوانان ساعت‌های زیادی را برای بازی، ارتباط با هم‌سالان یا دستیابی به اطلاعات مورد نظر خود در برابر آن‌ها می‌گذرانند. علی‌رغم فایده‌های غیرقابل انکار، عدم توجه به برخی نکته‌ها که ممکن است آسیب‌هایی را برای آن‌ها به دنبال داشته باشد، ضروری می‌نماید. علاوه بر جنبه‌های اخلاقی و اجتماعی که هنگام استفاده از رایانه‌ها (به ویژه هنگام ورود به فضای مجازی) باید مورد توجه قرار بگیرد، برخی نکات ساده نیز وجود دارند که بی‌توجهی و عدم آموزش صحیح به آن‌ها ممکن است آسیب‌هایی جسمی در پی داشته باشد. به عنوان مثال، خود شما چند بار پس از بلند شدن از پشت مانیتور احساس خستگی، کمردرد، سردرد یا چشم درد داشته‌اید؟

هنگام نشستن در مقابل مانیتور باید زیاد به آن نزدیک شد. رعایت فاصله ۳۴ تا ۶۰ سانتی‌متری از صفحه لازم است، ضمن این که نحوه قرار گرفتن باید طوری باشد که وضعیت سر و گردن راحت بوده و چشم‌ها با زاویه ۱۵ تا ۲۰ درجه بالاتر از صفحه، بر آن مسلط باشند. زاویه آرنج‌ها با میز باید حدود ۹۰ درجه باشد و پاهای به صورت مسطح بر روی زمین یا زیرپایی قرار بگیرند. هر مانعی برای دراز کردن پاهای باید برطرف



وقفه‌های منظم و بستن  
چشم‌ها برای چند  
دقیقه، از خستگی چشم  
جلوگیری می‌کند

موس باید به آرامی لمس  
شده و از گرفتن محکم  
آن در دست اجتناب  
شود

جایی برای استراحت دادن به ساعدها نیز بر روی میز  
در نظر گرفته شود.

حروف‌چینی سریع و استفاده مکرر از موس به  
مرور در ناحیه بالایی دست ایجاد درد می‌کند، به  
ویژه اگر وضعیت نشستن مناسب نباشد. بنابراین لازم  
است زمان‌های معینی برای استراحت در نظر گرفته  
شوند. استفاده از محافظه‌های مج دست در جلوگیری  
از درد مؤثر است. از کلیک کردن‌های سریع و استفاده  
طولانی مدت از صفحه کلید اجتناب شود.

بعضی از کاربران سردردهای زیادی را تجربه  
می‌کنند. عواملی مانند نشستن نامناسب، خواندن  
متن‌های با فونت ریز، کار کردن طولانی مدت بدون  
وقفه، اضطراب، پرس‌های مانیتور و نور نامناسب ممکن  
است موجب بروز این دردها باشند.

**چشممان رایانه‌ای**  
رایانه باید با زاویه‌های درست تنظیم شود تا چشم  
کاربران در معرض نور بیش از حد قرار نگیرد. خیره  
شدن برای مدت زیاد به صفحه مانیتور به چشم‌ها  
آسیب می‌رساند. بنابراین به جای نگاه طولانی مدت به  
صفحة رایانه، بهتر است مطلب‌های طولانی توسط چاپگر  
به صفحه کاغذ منتقل شوند. وقفه‌های منظم و بستن  
چشم‌ها برای چند دقیقه، از خستگی چشم جلوگیری  
می‌کند. گرمای مانیتور ممکن است باعث خشکی لنزهای  
داخل چشم شود، بنابراین بهتر است هنگام نگاه کردن به  
مانیتور به جای لنز، از عینک استفاده کنید. در غیر این  
صورت، برای جلوگیری از خشکی چشم، با تجویز پزشک،  
استفاده از قطره‌های چشمی لازم است. در صورت استفاده  
مداوم از رایانه، معاینه چشم ضروری است.

هنگام استفاده از موس و صفحه کلید، مج‌های  
دستتان باید در حالت مستقیم قرار داشته باشند. موس  
باید به آرامی لمس شده و از گرفتن محکم آن در دست  
اجتناب شود و باید نزدیک کاربر قرار داشته باشد تا برای  
لمس کردن آن مجبور نباشد به بازویش فشار بیاورد.

#### منبع

مطلوب فوق از کتاب راهنمای «مهارت‌های مطالعه» (The Study Skills Handbook) (چاپ سوم، ۲۰۰۸) نوشته استلا کوتول (Stella Cottrell) برگزیده شده است. اطلاعات بیشتر درباره این کتاب در وبگاه [www.skillsforstudy.com](http://www.skillsforstudy.com) موجود است.

مجرد ها بخوانند، متأهل ها  
حتماً حتماً بخوانند!



دکتر فر汉از حدادی

۱۳۹۰/۴

علاقهمند. بنابراین هنگامی که همه چیز در روابطشان خوب و عادی می نماید، حال او هم خوب است و احساس بهتری نسبت به خودش دارد و هنگامی که وضعیت غیرعادی است، احساس نالمنی می کند.

صبح روز بعد، خانم گلستان با آن دقت نظر همیشگی که در احوال همکارانش داشت دریافت خانم فروغ با شاطر از روزهای قبل به نظر می آید؛ این بود

آیا تا به حال متوجه تفاوت های مردان و زنان در ارتباط با مهرورزی و ابراز عشق و دوستی شده اید؟ این تفاوت ها از ارزش های مرد ها و زن ها ناشی می شود. این همان نکته ای بود که خانم روان شناس موفق شده بود تا خانم فروغ را متوجه آن سازد. خانم فروغ به خوبی دریافته بود که همیشه تلاش کرده تا مطمئن باشد همه چیز رو به راه است و همسرش نیز هم چنان به وی

که به طرفش رفت تا همین را به خود او بگوید. خانم فروغ با اظهار این مسئله که روز گذشته نکات خوبی از فرایند مشاوره دستگیرش شده بود از خانم گلستان بابت فراهم آوردن زمینه این گفت و گو تشکر کرد.

در اولین ساعت تدریس، در حین انجام پرسش‌های کلاسی، خانم فروغ متوجه شد مریم برای چندمین بار در پاسخ‌گویی به سوالات ناموفق است. علت را که از وی جویا شد، مریم از خانم فروغ خواست تا دقایقی از زنگ تفریح را جهت صحبت با وی اختصاص دهد.

### ترکش‌های اختلافات

وقتی زنگ تفریح به صدا درآمد، آن‌ها در گوشه‌ای دور از نگاه سایر دانش‌آموزان با هم گفت و گو می‌کردند. مریم در حالی که بعضی گلوییش رامی‌فشد، از مشاجرات پدر و مادر و نزاع‌های مستمر آن‌ها و این که مدت‌های است آرامش از خانه‌شان رخت بربسته سخن گفت. عدم تمرکز در درس‌ها، بی‌انگیزگی، بی‌اعتمادی، ترس و نالمیدی از جمله مسائلی بود که به عقیده مریم پس از بالا گرفتن اختلافات والدینش دامنگیرش شده بود. پس از آن که متوجه نگاه مهریان و همدردی خانم فروغ شد از وی خواست کمکش کند تا همان مریم درس‌خوان و بانشاط گذشته شود و خانم فروغ با فشردن دستان شاگردش به او قول کمک و یاری داد. با رفتن مریم، خانم فروغ به یاد مشکل خود در زندگی زناشویی اش افتاد و پیش خود اندیشید اگر در چنین وضعیتی دارای فرزندی بود، شاید او هم مانند مریم دچار نالمیدی و افتاد تحصیلی می‌شد. خرسند از این که فرزند ندارد به طرف دفتر مدرسه گام برداشت تا دقایق باقیمانده را در کنار دیگر دبیران باشد. همکارانش مشغول خواندن مطلبی بودند. خانم فروغ خواست از موضوع بخشنامه که توجه بیشتر معلمان را به خود جلب کرده بود، بپرسد. اما گویا بخشنامه‌ای در کار نبود بلکه خانم گلستان لینک اصلی مطلبی را در انتهای نوشتۀ ای از خودش گذاشته و از همکارانش خواسته بود در صورت تمایل جهت کسب اطلاعات بیشتر به آن مراجعه نمایند. خانم فروغ به علت اتمام زمان استراحت موفق به مطالعه آن نشد و انجام

این کار را به زنگ تفریح دوم موكول کرد. با حضور دوباره دبیران سر کلاس‌های درس، سکوت و آرامش نسبی به مدرسه برگشت.

### جلسات هماندیشی

خانم گلستان خرسند از استقبال همکارانش از نوشتۀ ای که به تابلو نصب کرده بود، به سراغ تلفن رفت تا جهت برگزاری جلسات آموزش خانواده با دوست روان‌شناسی صحبت کند. در شورای مدرسه یکی از مصوبات، برگزاری جلسات آموزش خانواده با محوریت آشنازی با مهارت‌های کنترل تعارض بود. توجه به ویژگی‌های دوره نوجوانی و نقش آرامش روانی در خانواده برای کمک به نوجوانان در گذر از این دوره متألف از دلایل اصلی انتخاب عنوان یاد شده بود. دوست خانم گلستان، چهار جلسه را به مدرسه‌ای ایشان اختصاص داد تا در این جلسات به صورت جلسه‌پدران و مادران به صورت مجزا، جلسه‌پدران و مادران به طور مشترک و جلسه‌اولیا و فرزندان به شکل تؤمنان به ارائه موضوع و راهکارهای مناسب بپردازند. خانم گلستان نیز تنظیم ساعت و برنامۀ جلسه را به یکی از معاونین خود سپرد تا این موضوع را پی‌گیری کند.

زنگ تفریح دوم که به صدا درآمد و در پی آن معلمان در دفتر مدرسه حضور پیدا کردند، خانم فروغ ضمن خوش‌بُشی کوتاه با همکارانش به مطلبی که ساعت پیش توجه همگان را به خود جلب کرده بود اشاره کرد. یکی از معلم‌ها پرسید: «کدام مطلب؟ بحث شیرین زوجین منظور تو نه؟!» و دیگری ضمن اشاره به برگه نوشتۀ شده گفت: «موضوع نمک زندگی را می‌فرمایند، اون جاست» خانم فروغ به طرف تابلو رفت و با این عنوان در بالای برگه مواجه شد «وقتی زوج‌ها با هم دعوا می‌کنند، مشکل واقعی چیست؟» خانم فروغ بی‌توجه به گفت و گویی همکارانش در مورد آن‌چه که خوانده بودند و اکنون به شوخی و جدی در مورد آن بحث می‌کردند، در سطر به سطر مطلب دقیق شد و آرام این عبارات را با خود زمزمه کرد:

آرامش روانی کارکنان  
مدرسه تأثیر زیادی  
در بالا رفتن بهره‌وری  
معلمان و پیشرفت  
تحصیلی دانش آموزان  
دارد

بگومگوها و کشمکش‌های والدینش ربط داشت. خانم فروغ می‌دانست که او باید به خود و مریم و دیگر مریم‌های مدرسه‌یاری رساند. او مصمم بود با کسب آگاهی و تقویت ارتباط با همسرش از مشکلاتش کاسته و پرتوان‌تر از همیشه در مسیر کمک به دانش‌آموزانش گام بردارد و...

«دعوهای بین زن و شوهرها شخصی (خصوصی) است. بنابراین به نظر معقول می‌رسد که آن دعواهایی که با شور و حرارت بیشتری همراه هستند، واقعاً به ندرت در مورد محتواهی ظاهرشان رخ می‌دهند، بلکه عموماً درباره چیز دیگری هستند. اما این «چیز دیگر» چیست؟

### کلاس ضمن خدمت

خانم گلستان عادت داشت زمان، محتوا و مخاطبان جلساتی را که در مدرسه برگزار می‌شود به اطلاع همکارانش برساند و برای این امر جدول اطلاعاتی تنظیم و آن را روی تابلو مدرسه نصب می‌کرد. اکنون نیز جدول جلسات مربوط به آموزش خانواده با موضوع «دوره آموزشی مهارت‌های کنترل تعارض» با مدرسی که نامش برای کارکنان آشنا بود در محل تابلو اعلانات خودنمایی می‌کرد. پس از آگاهی از موضوع جلسات ویژه اولیا، نماینده دبیران تقاضای تعدادی از همکارانش از خانم گلستان مبنی بر حضور معلمان علاقه‌مند در جلسه آموزشی مزبور را اعلام نمود. خانم گلستان ضمن استقبال از این پیشنهاد، گفت از آن‌جا که ساعت برگزاری جلسه‌ها در خارج از ساعت‌های درسی دانش‌آموزان پیش‌بینی شده، همکاران علاقه‌مند می‌توانند در این جلسات شرکت کنند. وقتی خبر موافقت خانم گلستان توسط نماینده دبیران در دفتر مدرسه اعلام شد، تعداد زیادی از حاضران خرسندی خود را با دست زدن ابراز کردند. در این میان یکی از دبیران گفت کاش می‌شد همسرمان نیز در این جلسه حضور پیدا می‌کرد. و در پی این پیشنهاد تأیید و تکذیب سایرین بود که فضای دفتر را با سایر روزها متفاوت ساخته بود. خانم گلستان با دیدن این صحنه‌ها دچار احساسات دوگانه سرشار از رضایت و نیز مملو از تأسف شده بود. احساس رضایت و خشنودی به دلیل مشاهده شوق یادگیری که در بین اعضای سازمان تحت رهبریش به چشم می‌خورد و احساس تأسف از این که کلاس‌های ضمن خدمت چنین شوق و رغبته را در آن‌ها می‌خشکاند. اکنون ذهن خانم گلستان مشغول طراحی اجرای برنامه‌ای بود که منفعت‌های چندگانه داشت: آرامش روانی کارکنانش که یکی از نتایج ارزنده سازمانی آن بالا رفتن بهره‌وری آن‌هاست؛ از طرفی پیشرفت تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزانش که در سایه زندگی در یک خانواده سالم امکان‌پذیر خواهد بود...

### ریشه نهال اختلافات

مطالعه مطلب جدیدی که در مجله «سنچش روان‌شناسی» به چاپ رسیده است، پاسخی به این سؤال ارائه می‌دهد. برای انجام این تحقیق، دانشمندان پرسشنامه‌ای را طراحی کردند و آن را به ۳۵۳۹ زوج متاهل در دوره سنی ۱۸ تا ۶۱ سال و تعداد سال‌های تأهل ۱ تا ۶۱ سال اختصاص دادند. سپس متغیرهایی نظیر کلماتی که زوج‌ها برای توصیف دعواهایی که در گذشته بین‌شان اتفاق افتاده استفاده می‌کردند، و نیز احساسات و رفتارهایی که هر کدام در بحبوحه دعوا داشتند از خودشان گزارش می‌دادند، توسط محققان مورد تحلیل قرار گرفت. آن‌ها کشف کردند که هر زوج و بگومگوبی، بر سر چیزهای مختلف، از لباس شستن گرفته تا گله از رفتار والدین همسر وقتی با دقت نگریسته می‌شود، در واقع شکل تغییر یافته‌ای از تعدادی شکایت‌های بنیادی و اصلی است: نظیر این که یک طرف احساس می‌کند برای چیزی که ارتباطی با موضوع نزاع ندارد به طور غیرمنصفانه مورد سرزنش قرار می‌گیرد یا توسط دیگری کنترل می‌شود؛ یا این که یک طرف احساس می‌کند مورد بی‌توجهی و بی‌محابی طرف دیگر قرار دارد، که این هر دو خود را در قالب احساساتی همچون «تو واقعاً به من اهمیت نمی‌دهی» (من واقعاً برایت ارزشی ندارم) یا «تو به اندازه من برای زندگیمان و ارتباطمان سرمایه‌گذاری نمی‌کنی» نشان می‌دهد. مطالعات نشان داده‌اند که توانایی یک زوج در مدیریت نزاع‌ها نقش تعیین کننده‌ای در کیفیت و پایداری رابطه بلند مدت ایشان، سلامت جسمی آن‌ها و نیز نتایج مثبت برای فرزندانشان دارد. بنابراین برای هر یک از طرفین لازم است که به طور دقیق، علت واقعی پنهان پشت رفتار (بگومگو) یکدیگر را درک کنند.

خانم فروغ وقتی به آخرین سطر نوشته رسید به یاد صحبت‌های خانم روان‌شناس در جلسه مشاوره افتاد و لحظاتی بعد به خاطر آورد که آن‌چه مریم دانش‌آموز کلاس زنگ قبل را مأیوس و نالمید کرده بود، به همین

توانایی یک زوج در مدیریت نزاع‌ها نقش تعیین کننده‌ای در کیفیت و پایداری رابطه بلند مدت ایشان، سلامت جسمی آن‌ها و نیز نتایج مثبت برای فرزندانشان دارد

# کران کورت

در منابع تاریخی و جغرافیایی و براساس شنیده‌ها و افسانه‌های کهن، نام کرمان به صورت های گوناگون کارمانیا، کرمان، کارمانی، کرمانی و کرمان آمده است. تا آن جا که پیداست، از زمان حکومت اشکانیان، نام بعضی از مراکز ایالات به نام خود ایالت نام‌گذاری گردیده و کرمان هم از این امر مستثنی نبوده است. براساس شواهد تاریخی، شهر کرمان در گذشته به «گواشیر» و «بردشیر» مشهور بوده. اما در زمان قاجاریه نام ایالت کرمان با مرکز آن یکی شده است.

## یادگارها و ماندگارهای تاریخ و فرهنگ کرمان

کرمان دارای تاریخی باستانی و پیشینهای پرhadثه است و کرمانیان نیز از مردمان بزرگ و پرآوازه تاریخ به شمار می‌روند.

بر طبق پژوهش‌های خاورشناسان و آثار به دست آمده از نقاط مختلف کرمان، این سرزمین از نخستین دوره تاریخ زندگی بش، محل سکونت بوده است.

آثار سفالی، سنگی، فلزی منقوش و حصیری به دست آمده از «شهداد» که در فرش برزی یافت شده در میان آن‌ها، منحصر به فرد و گویا ترین شاخصه‌تمدن بشی است.

سفال‌های منقوش و سکه‌های مسی و برنزی به دست آمده از تمدن «غبیر» در نزدیکی بردسیر، کاوش‌های «کمبرگ کارلوفسکی» آمریکایی در منطقه «لنگ» که منجر به پیدا شدن قدیمی‌ترین پارچه کتانی و انواع سفال‌های منقوش و سنگ‌های صابونی شده است، دست‌آورهای شناخته شده از تمدن «راور»، گنجینه آثاری که در خنانام (۴۵ کیلومتری شرق رفسنجان) به دست آمده و هنوز چگونگی کاربرد بعضی از این وسایل مشخص نشده، کاوش‌هایی «ژوف ر. کالدول» در روستای «دشتکار» برداشیر موسوم به «تل ابلیس» که نشان‌دهنده پیش‌گامی مردمان این ناحیه در استخراج سنگ مس و ذوب‌آهن و ساختن وسایل زندگی از این جنس و همچنین سفال‌گری و تزئین ظروف مذکور با نقش زیبای هنری با آثار تمدن «جیرفت» شهری که در کنار رودخانه «هلیل» واقع شده و

پیدا شدن وسایل فراوان از دوره باستان که بسیاری از آن‌ها به غارت رفت و از موزه‌های بزرگ جهان سر در آورد و البته هنوز جای جای حاشیه این رودخانه آثار ارزشمندی را در آغوش دارد که سخنگوی تمدنی درخشان در عمق تاریخ است. با کاوش‌های تپه «یحیی» واقع در دره «صوغان» نزدیک شهرستان بافت، همه و همه گواهان بزرگ و متفقی بر وجود تمدن‌های اولیه بشتری در نقاط مختلف کرمان زمین و سیر تدریجی آن و درخشش چهره ساکنان این نواحی در به وجود آوردن تاریخ تمدن مردم جهان است.

### موقعیت و وسعت

شهر کرمان به عنوان مرکز استان کرمان، در فاصله ۱۰۶۴ کیلومتری تهران در جنوب شرقی ایران قرار گرفته است. استان کرمان پس از استان خراسان دومین استان پهناور کشور ایران محسوب می‌شود؛ بیش از دوازده درصد از خاک کشور را به خود اختصاص داده و حدود ۱۹۲۹۷۸ کیلومتر مربع وسعت دارد. در تقسیم‌بندی کشور به عنوان استان هشتم در نظر گرفته شده است.

### ویژگی‌های جغرافیایی

به علت مجاورت با کویر، کرمان با ارتفاع حدود ۱۸۰۰ متر از سطح دریا، دارای آب و هوای خشک و معتدل و رطوبتی بسیار کم است. کمبود آب به طور نسبی موجب شده که شهرها و آبادی‌ها دور از هم و در جاهایی پیدید آیند که سفره آبی گسترشده شده و یا چشمه‌ای از زمین جوشیده باشد.

وسعت این سرزمین و شرایط اقلیمی، موجب تنوع آب و هوادر شهرها شده است. چنان‌که اگر در فاصله کمتر از یک روز به چند شهر استان سفر کنیم، چهار فصل را می‌بینیم. شهرهای کرمان، رفسنجان، سیرجان و شهر بلک، آب و هوایی تقریباً معتدل و شبیه به هم دارند با اختلاف زیاد درجه دما در شب و روز، شهداد و کهنه‌وج گرم و خشک، جیرفت گرم و مروط، بافت سیرچ و راپ و بردسیر، خنک و خوش آب و هوای از نقاط ییلاقی استان به شمار می‌روند و بقیه شهرها نیز آب و هوایی بین‌الین دارند.

وسعت این سرزمین و شرایط اقلیمی، موجب تنوع آب و هوادر شهرها شده است. چنان‌که اگر در فاصله کمتر از یک روز به چند شهر استان سفر کنیم، چهار فصل را می‌بینیم. شهرهای کرمان، رفسنجان، سیرجان و شهر بلک، آب و هوایی تقریباً معتدل و شبیه به هم دارند با اختلاف زیاد درجه دما در شب و روز، شهداد و کهنه‌وج گرم و خشک، جیرفت گرم و مروط، بافت سیرچ و راپ و بردسیر، خنک و خوش آب و هوایی بین‌الین دارند.

# تحول بنيادين واقعيت هامن

احمد فتحي،  
مدير كل آموزش وپرورش  
استان کرمان



ما هدف اول را توسعه و تعميق فعالیت‌های پرورشی در نظر گرفتیم، توسعه را هم مدنظر قرار دادیم، یعنی خواستیم به وضع موجود راضی بوده و در عین حال انتظار داشته باشیم که توسعه نیز همراه با تعميق باشد. می خواستیم کاري ظاهري و رويناري نباشد. بعد هم ديدگاه كيفيت بخشى نسبت به امر آموزش داشته باشيم؛ آموزشى كه بستری برای رسیدن به كارهاي تربیتی و تربیتی لذا می بايست پیوند مبارکی بين مسائل آموزشی و اخلاقی است. ايجاد كرد. اولین اقدام ما آسيب‌شناسی بود. سؤال اين بود که اساساً تربیت دینی ما چه آسيب‌هایی به همراه داشته است. چرا ما بعد از اين همه سال اعلام می کنیم که آن قدری که در آموزش موفق بودیم در تربیت و اخلاق توفيق پیدان‌کردیم؟

در هر حال، ۱۲۰ مورد را به عنوان آسيب‌های تربیت دینی استخراج كردند. آن را خلاصه كردند که به ۷۰-۸۰ مورد رسید و مبنای برنامه‌های تربیتی ما قرار گرفت. در واقع کار از ابتداء عالمانه، هوشمندانه و واقع‌بینانه بود. ما به واقعیات موجود جامعه توجه كردیم. آن چه در بحث تحول بنيادين در كل کشور می تواند به آن توجه شود، توجه به همين واقعیت‌های موجود در جامعه است. ما به طور مشخص در همه حوزه‌های تربیتی، آموزشی، پژوهشی و... دو مورد را دنبال کردیم؛ يكی اين که باید نخبه پروری کنیم؛ یعنی اگر خداوند درون کسی استعدادی قرار داده، ما زمینه را فراهم کنیم تا او احساس ایستایی نکند. نکته بعد این که باید این نگاه را فراگیر کنیم، یعنی هم برای این تعداد دانش آموز خاص برنامه داشته باشیم و هم برای همه دانش آموزان.

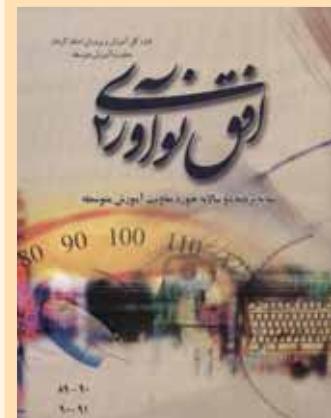
○ برای اجرایی شدن تحول بنيادين شما چه اقداماتی انجام داده‌اید؟

در بحث تحول بنيادين فکر سیار ناصوابی است که گمان کنیم آموزش وپرورش تنها متوالی این کار است. باید عرصه تعلیم و تربیت را در چهارچوب شرح وظایف آموزش وپرورش خلاصه کنیم. ما بخشی از وظیفه تعلیم و تربیت را به عهده داریم؛ ضمن این که فرصت آزمون و خطاب هم نداریم.

## مديریت تحول

این مسائل باعث شد که ما در حوزه برنامه‌ریزی، به مشاوره خیلی اهمیت بدهیم. لذا چهارشنبه مديریت را به همکاران اعلام کردیم که اولین آن مشورت در تصمیم‌سازی بود. خوشبختانه این مسئله در همه بخش‌ها اتفاق افتاده و همه احساس نقش آفرینی می کنند. دومین عنصر کار ما، تفویض اختیار بود. تعلیم و تربیت با تحکم سازگاری ندارد. اگر فردی را که در پستی می گذارید احساس کند تمام اختیارات را دارد است، توانایی‌ها، استعدادها و خلاقیت‌هایش بروز می کند و در مجموع بارش فکری ایجاد می کند. من نسبت به معاونان چنین نگاهی دارم و از آن‌ها خواسته‌ام نسبت به مستولان دیگر این طور عمل کنند. اگر کسی را قبول ندارند به او مسئولیت ندهند و اگر کسی را پذیرفتند، تفویض اختیار لقلقه زبانشان نباشد. لذا شورای معاونین ما ۳۲ عضو دارد و همچنان که گفته‌ایم، مستول کارپردازی هم در حوزه کارش مديریک است.

عنصر سوم کار ما ناظارت و کنترل است. البته دستگاه‌های این حوزه مثل حراست و بازرسی و... از مج‌گیری به شدت پرهیز می کنند. این عنصر تنها به معنای پیشگیری است. به گونه‌ای رفتار کنید که همه پذیرند شما دوست آن‌ها هستید. آخرین نکته بحث تشویق و تنبیه است. ما معتقدیم تشویق در حد اعلى و تنبیه در حد ضرورت لازم است.



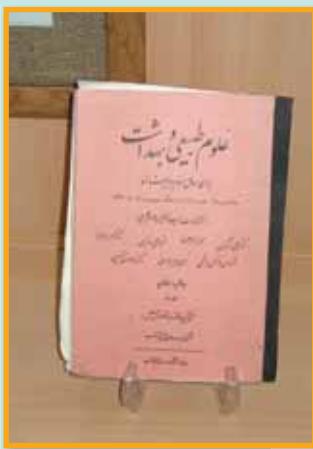
○ مدیران کل آموزش وپرورش  
استان کرمان پس از انقلاب  
اسلامی

عبدالحسین ساوه، محمود نصري،  
شهید حاج شیخ علی ایرانمنش،  
محمود فرشیدی، شهاب الدین  
غندالی، محمد اسدی، حمید  
صفی‌زاده، محمد تقی‌زاده.



# مرکز آموزش عالی

## تربیت معلم



- همکاری در طرح‌های پژوهشی بین‌المللی تیمز در سه مرحله و پرل در یک مرحله؛
- عضو انجمن جامعه‌شناسان ایران؛
- عضو انجمن انسان‌شناسی ایران؛
- تأسیس مرکز استناد به منظور جمع‌آوری و نگهداری استناد از دیرباز تاکنون برای استفاده محققان و دانش‌پژوهان؛
- ایجاد دفتر روابط بین‌الملل پژوهشگر؛
- راهنمایی کلاس‌های المپیاد و مسابقات علمی داخلی و خارجی؛
- همکاری در طرح‌های پژوهشی سازمان فرهنگی ملل متحد(يونسکو)؛
- اجرای ۲۴ طرح پژوهشی در زمینه مسائل اجتماعی، فرهنگی و تربیتی؛
- نظارت بر ۴۰ پایان‌نامه دانشجویی؛
- نظارت بر ۲۰ طرح پژوهشی ملی و استانی در حوزه علوم اجتماعی و تعلیم و تربیت.

استان کرمان دارای مرکز تربیت معلم متعددی است که عبارتند از: مرکز آموزش عالی و تربیت معلم خواجه نصیر، مرکز تربیت معلم شهید باهر کرمان، آموزشکده شهید دادبین، آموزشکده شهید چمران، آموزشکده فنی و حرفه‌ای دختران فاطمه‌الزهرا(س)، تربیت معلم شهید رجائی و آموزشکده رضوان.

### پژوهشکده تعلیم و تربیت

این مرکز بنا به اهمیت و ضرورت پژوهشی در هرگونه تصمیم‌گیری و کار اجرایی، در فروردین ماه ۱۳۷۴ با هدف برقراری پیوند بین محتوای آموزش‌های کلاسیک و طرح‌های پژوهشی، آموختن شیوه تکر منطقی، تمرین تقویت پرسشگری و دقت بیشتر در پدیده‌های گوناگون را اندمازی شده است که اهتمام در رسیدن به این اهداف به تربیت جوانان پژوهشگر منتهی خواهد شد. از سال ۱۳۷۶ اقدامات ارزنده‌ای در توسعه و گسترش این مرکز در زمینه‌های مختلف به صورت کمی و کیفی صورت گرفته است که اهم آن‌ها عبارتند از:

- تأسیس انجمن‌های پژوهشی در رشته‌های مختلف تاریخ، جغرافیا، هنر، نجوم، ریاضی، زیست‌شناسی، شیمی، فیزیک، علوم اجتماعی، قرآن پژوهی، مکانیک، میکروبیولوژی، کامپیوتر، الکترونیک، واحد تکنولوژی، هنر، مدیریت آموزشی، انجمن نونهالان پژوهشگر، علوم گیاهی، رباتیک، انجمن نوجوانان پژوهشگر، انجمن دانشجویان پژوهشگر؛
- انجام و راهنمایی مجریان طرح‌های پژوهشی مورد نیاز آموزش و پرورش و اجرای طرح‌های مذکور؛
- تأسیس کتابخانه که یکی از کتابخانه‌های بزرگ کرمان به شمار می‌رود. شمار کتاب‌های موجود بالغ بر پنجاه هزار جلد می‌گردد؛
- ایجاد سایت رایانه و مجهر شدن به پیشرفته‌ترین سیستم‌های ارتباطی؛
- برگزاری کلاس‌های تحقیقی و پژوهشی معلمان پژوهنده؛
- راهنمایی و هدایت دانش‌پژوهان دانش‌آموز از سوی بخش‌های مختلف و شرکت آنان در جشنواره خوارزمی و مسابقات بین‌المللی؛

# شتران

## مکان‌های آموزش تاریخ در



بخش‌هایی از این موزه در سال ۱۳۸۴ تأسیس شده است. هدف از ایجاد و راهنمایی این مجموعه، ترویج فرهنگ پژوهش و تحقیق در بین فرهنگیان و دانش‌آموزان و نیز خلق پل‌هایی از هویت واقعی گذشته بر بر قابلیت‌های امروز است. موزه آگیرا یکی از واحدهای پژوهشکده تعلیم و تربیت است که شامل بخش‌ها و عملکردهای ذیل می‌شود:

**● گنجینه تاریخ صد و ده ساله آموزش و پرورش استان کرمان:** در این قسمت بیش از یک قرن تاریخ اخیر آموزش و پرورش استان کرمان در قالب اسناد و مدارک تاریخی، در ۲۴ غرفه به نمایش گذاشته شده است:

\* یک جلد قرآن کریم خطی که به مناسبت یک ربع قرن پیروزی انقلاب اسلامی توسط فرهنگیان هنرمند خوش‌نویس استان در یک روز نگاشته شده است؛

\* بیش از ۱۱ هزار سند و مدرک تاریخی مربوط به صد و ۵۰ سال اخیر تاریخ آموزش و پرورش استان کرمان؛

\* کتب قدیمی درسی، غیردرسی و خطی؛  
\* وسایل کمک آموزشی قدیمی.

**● نمایشگاه دائمی اختراعات و دستاوردهای علمی، پژوهشی و تأثیفات فرهنگیان و دانش‌آموزان استان کرمان:** این بخش به نمایشگاه دائمی دستاوردهای علمی و پژوهشی دانش‌آموزان و معلمان پژوهشگر و مخترع استان کرمان اختصاص یافته است. این نمایشگاه در سال ۱۳۸۹ افتتاح گردید.

**● سایت اسناد و کتب درسی:** این بخش شامل سایت جستجوی اسناد و کتب قدیمی و تاریخی آموزش و پرورش استان کرمان است که با استفاده از برنامه نرم‌افزاری مربوطه توسط همکاران موزه، اسکن و سپس اطلاعات اسناد پس از درآوردن کلیدوازه و شماره‌گذاری در سایت پژوهشکده با نشانی وبگاه [www.asrketab.ir](http://www.asrketab.ir) در بخش گنجینه اسناد ثبت می‌شوند.



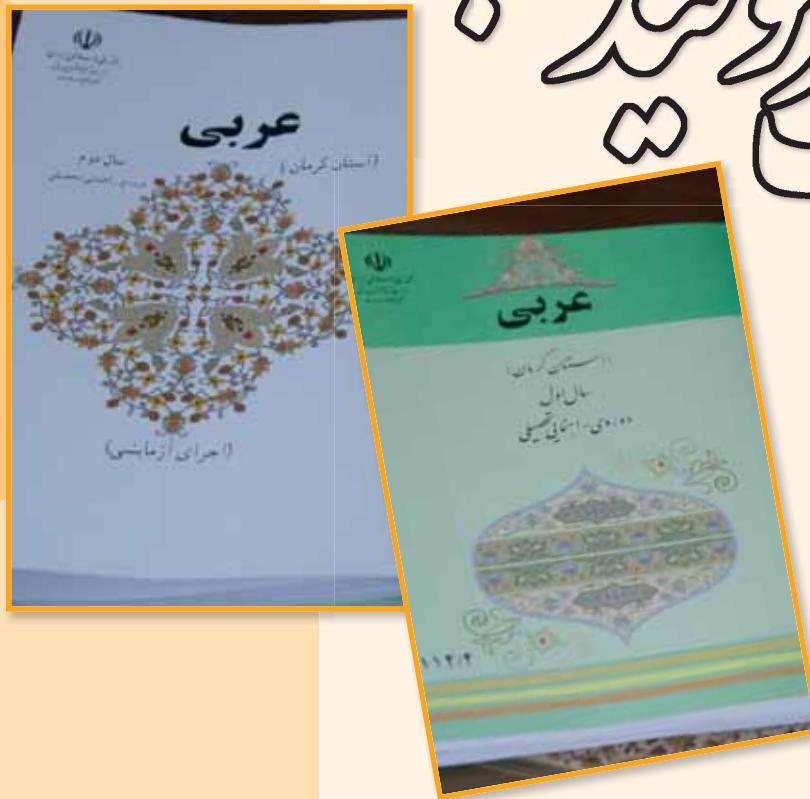
**○ موزه دفاع مقدس:** این موزه یکی از پدیده‌های ماندگار و نتایج منحصر به فرد کنگره بزرگداشت سرداران و هشت هزار شهید استان کرمان و سیستان و بلوچستان است که به مدت ۱۱ ماه در کرمان و با هدف انتقال فرهنگ ایثار، جهاد، شهادت و همچنین اثبات حقیقت ملت مسلمان ایران در جنگ ۸ ساله ایران و عراق بنا شده است. این موزه در زمینی به مساحت ۲۳ هزار مترمربع و با زیربنای ۰.۲۵۵ مترمربع با صرف هزینه‌ای بالغ بر ۱۱ میلیارد ریال ساخته شد و در هفتم خرداد ماه ۱۳۷۷ در سالروز فتح خرمشهر (روز مقاومت ملی) افتتاح شد. ساخت این موزه در مرکز شهر و جنب مصلای بزرگ کرمان موقیت مناسبی به این مرکز فرهنگی بخشیده است. سردر ورودی موزه با نماد هشت سال مقاومت و پایداری دارای هشت پایه است و بعد از آن ضریحی از پوکه وجود دارد که نبرد عاشورایی ملت مسلمان ایران را تداعی می‌کند. در یکی از تالارهای موزه اسناد کمک و حمایت کشورهای مختلف به عراق در طول ۸ سال جنگ به نمایش درآمده است. همچنین بخشی از عملیات پیروزمندانه والفتح ۸ به صورت ماقولی با استفاده از نور، صدا، فیلم و توبوگرافی به نمایش درمی‌آید.



**○ موزه آگیرا:** آگیرا یک واژه سره (ناب) فارسی است به معنی فروزنده‌گی، روشنایی بخش و آن‌چه که باعث روشنایی می‌شود. ظاهرًا نام وسیله‌ای هم بوده که در ایران باستان از آن برای برافروختن آتش استفاده می‌کردند. دلیل این که این نام برای موزه انتخاب شده این است که اسناد و تصاویر موجود می‌توانند بهترین منبع و منشاء برای پژوهش گران و روشن کننده راه برای ایشان باشند.



## گفت و گو با معلمان مؤلف کتاب عربی در استان کرمان



### ○ تاریخچه طرح تألیف کتاب‌های عربی در استان کرمان

در سال ۱۳۸۳ بخشندام‌های از سوی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی و دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتب درسی مبنی بر درخواست مشارکت استان‌ها در تألیف کتب درسی به آموزش‌پرورش استان کرمان ارسال شد. با توجه به این که در استان کرمان زمینه مناسبی برای انجام کار در درس عربی راهنمایی وجود داشت، از سوی استان برای مشارکت در تألیف کتب عربی اعلام آمادگی شد. لذا پس از طی مراحل مختلف کار، موافقت از طرف سازمان پژوهش اعلام و استان اقدام به تعیین اعضای گروه تألیف نمود. پس از تشکیل گروه از طرف دفتر تألیف، دوره‌های توجیهی و کارگاه‌های آموزشی متعددی با حضور اعضای گروه تألیف استان در محل تربیت معلم بلال حیشی تهران برگزار شد.

### ○ آیا استان‌های دیگر نیز در زمینه تألیف کتاب‌های عربی متقاضی بودند؟

بله. در ابتدا سه استان متقاضی تألیف کتاب عربی شدند اما در نهایت به دلایلی از جمله همسویی بیشتر طرح استان کرمان با اهداف دفتر تألیف، کار گروه کرمان مورد تأیید قرار گرفت. پس از آن کار به صورت جدی آغاز و دو درس به عنوان نمونه به گروه عربی دفتر تألیف ارائه گردید که مورد تأیید واقع شد.

### ○ آیا همه کتاب‌ها در یک مرحله تألیف شد؟

جلسوهای موردن تحلیل و نقدهای مسئولان گروه عربی وزارت خانه قرار گرفت و تیم تألیف دفاعیات خود را ارائه نمود و کار دوم و سوم هم به همین منوال دنبال شد.

### ○ رویکرده معلمان مؤلف برای تألیف کتاب عربی استان کرمان چه بوده است؟

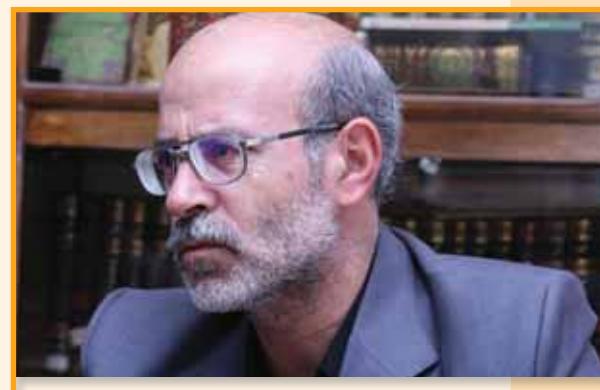
از آن جا که برای هر درس در سازمان پژوهش، راهنمای برنامه درسی خاصی تدوین می‌گردد، تألیف کتب عربی استانی نیز در چهارچوب همان راهنمای برنامه درسی باید صورت پذیرد و گروههای تألیف استانی مجاز به تغییر سرفصل‌های نیستند و فقط در چگونگی ارائه مطالب به فرآیندان می‌توانند نوآوری داشته باشند. بنابراین سعی بر آن شد که در ارائه مطالب و محتوای کتاب، از روش‌های تعاملی و اکتشافی استفاده شود و ارائه مطالب، تنوع و جذابیت بیشتری داشته باشد که این امر در ارائه قواعد و تمارین نیز مدنظر قرار گرفت.

و آموزش تؤمن با امر و نهی در سال سوم است که کتاب را سبکتر و آموزش آن را ساده‌تر می‌نماید، چرا که در کتاب‌های وزارتی دانش‌آموز برای هر صیغه‌ فعل یک ضمیر منفصل می‌آموزد و توانایی تعمیم ضمیرهای صیغه‌هایی را که در آموزش ماضی فراگرفته برای آموزش مضارع کمتر دارد؛ مثلاً دانش‌آموز برای یادگرفتن دو صیغه اول در ماضی و مضارع، «چهار معحتوا» باید فراگیرد: «هو + ذهب» و «هو + يذهب». با این دیدگاه وقتی که دو فعل با هم آموزش داده شوند، یک محتوا کم می‌شود: «هو، ذهب، يذهب». این روش تدریس با توجه به نظرخواهی‌ها و ارزیابی‌ها از سوی دانش‌آموزان و معلمان با استقبال بیشتری مواجه شده است.

### مشکلات و مواعن کار

ابتدا باید یادآور شویم که ذکر این مشکلات صرفاً جهت بیان تجربه است که در موارد مشابه با رفع آن‌ها باعث پیشرفت بهتر کار طرح «چند تألیفی» - که اکنون کشور ما در ابتدای آن راه قرار دارد - شود.

\* از مهم‌ترین مشکلاتی که در حوزه اجرا با آن مواجه بودیم این بود که طرح و برنامه‌ای منسجم که با تغییرات در سطوح مختلف وزارت و سازمان و استان پایر جا باشد و افراد جدیدالورود در سمت‌های مختلف بتوانند آن کار را بدون اشکال دنبال کنند. موجود نبود؛ یا اگر بود چون مسیوی به سابقه‌ای نبود، در اجرا با مشکل مواجه شد.



### ویژگی‌های متفاوت بودن کتاب‌های شما چیست؟

آن‌چه مدنظر گروه تألیف استان کرمان قرار گرفته در خدمت متن بودن قواعد عربی است. عوامل مختلفی در بحث یادگیری زبان جزو اصول ثابت و لایتغیر هستند که در نظر نداشتن هر یک از آن‌ها کار را دشوار می‌سازد.

گوش کردن، سخن گفتن، خواندن و نوشتن چهار مرحله اصلی آموزش هر زبانی هستند. با توجه به این که در راهنمای برنامه درسی که از سوی دفتر تألیف آماده شده، نوشتن و سخن گفتن به زبان عربی مورد نظر نیست؛ تنها رکنی که برای تعمیق آموخته‌های عربی باقی می‌ماند، رکن خواندن است آن هم نه خواندن طوطی‌وار، بلکه «خواندن توأم با درک مطلب و فهم آن».

بدین جهت تیم تألیف استان خواندن و درک متون را بیشتر مورد تأکید قرار داده و بر این عقیده است که یکی از عوامل دشواری زبان عربی و بی‌علاقه بودن دانش‌آموزان، عدم توجه معلمان محترم به قرائت صحیح و کامل متون عربی است؛ بنابراین بحثی را تحت عنوان «للقراءه» در کتاب‌ها آورده که حاکی از توجه به این مقوله است.

### به چه دلیل این بخش را شما مهم‌تر می‌دانید؟

از مهم‌ترین اهداف آموزش درس عربی در مدارس ایران، «درک مطلب و فهم متون دینی و ادبی و در رأس آن‌ها قرآن» است. با توجه به این مهم و علم به این که در سطوح یادگیری نظری، «شناخت» مقدم بر «ساخت و کاربرد» بوده، لذا مادر آموزش قواعدي که در راستای «فهم متون» مورد نیاز است، ابتدا شناخت را مقدم می‌داریم که فراگیر اول مطلب را بشناسد و پس از آن در صورت نیاز آن را به کار برد یا به عبارتی «بسازد». به عنوان مثال، ابتدا باید فعل ماضی یا مضارع را در جمله «تشخیص» دهد، سپس آن را «بسازد» و در جمله «به کار برد»؛ چرا که «به کار بردن» در جمله، ارتباط مستقیمی با «درک مطلب و ترجمه» ندارد.

بخشی نیز در کتاب به عنوان «ماجرای مکعبها» مطرح شده که دانش‌آموز با کاردستی و بازی بتواند مطالب آموخته شده را تعمیق بخشد.

### ویژگی‌های خاص کتاب عربی تألیفی استان کرمان

نکته دیگر در این کتاب‌ها همزمانی تدریس فعل‌های ماضی و مضارع و حذف صیغه‌های مثنی در سال دوم



از سمت راست: معین‌الدین سعید - مهدی مهریزی - منصور حاجی‌زاده

\* سرفصل لازم برای پرداخت هزینه‌های تألیف تعیین نشده بود و اگر هم اسمًا تعیین شده بود، در پرداخت آن مشکلاتی به وجود آمد؛ علی‌رغم این که در جلسات و کارگاه‌های آموزشی بر آن تأکید فراوان شد و برآورد صحیح واقعی از هزینه‌های تألیف نیز صورت نگرفته بود.

\* واضح است که استان‌ها، امکانات لازم و پیشرفتهای را که در سازمان پژوهش قرار دارد، در اختیار ندارند و این محدودیت هماهنگی مسئولان دفتر تألیف با استان به آسانی می‌تواند مرتفع گردد. از مهم‌ترین موارد این امکانات عدم وجود طراح و گرافیست ماهر در استان‌هاست. گروه تألیف استان در ابتداء‌فردی را برای طراحی معرفی کرد که در تهران

## معلمان نمونه کشوری استان کرمان



### محمدعلی جهانشاهی

جهانشاهی در سیرجان متولد شده و هم اکنون نیز در همین شهر با عنوان دبیر خدمت می کند. وی بیش از ۲۲ سال سابقه خدمت دارد و در طی این سال های موفقیت های شایان توجه و ارزشمندی دست یافت که موجب شد در سال ۹۰-۸۹ به عنوان معلم نمونه کشوری از استان کرمان برگزیده شود. اهم فعالیت های جهانشاهی عبارت اند از:

- ارائه تحقیق تحت عنوان بررسی آثار روانی تشویق و تنبیه در میزان یادگیری دانش آموزان؛

- ارائه تحقیق تحت عنوان بررسی چگونگی اوقات فراغت دانش آموزان؛

- ارائه پیشنهادهای کاربردی در زمینه عوامل مؤثر در افزایش کارایی دبیران؛

- چاپ مقاله در روزنامه تحت عنوان: بررسی علل افت تحصیلی دانش آموزان پایه اول متوسطه.

وی در همایش های متعددی شرکت کرده و مقالاتی نیز ارائه داده است.



دوره دید اما به دلایلی وی از گروه تألیف جدا شد و فرد ماهر دیگری هم جایگزین او نگردید. در نتیجه کتاب های ما هنوز که هنوز است از ضعف طراحی رنج می بزند.

\* خبرگان تألیف آگاهند که با چاپ شدن یک کتاب آن هم کتاب درسی - کار تألیف پایان نیافته، بلکه این تازه ابتدای راه است که با بازدید از آموزشگاهها و بررسی طرح های اجرا شده در کتاب، اشکالات احتمالی در چاپ و طراحی و هم چنین رویکردهای کتاب را جستجو کرده و در جهت رفع آن و پیاره تر کردن زحمت کشیده شده، برنامه ریزی کنند. همان گونه که این کار در وزارت و در گروه های درسی دفتر تألیف هنوز معمول است و با این که طراحی کتاب جدید تألیف چند سال است که در بعضی گروه ها پایان یافته اما تعدادی از مؤلفین و استادان هفتاهی یک یا چند روز در گروه حضور می یابند، هر چند این امکان علی رغم پاکشاری گروه تألیف استان و مراجعه به مسئولین استان، محقق نگشت و علت آن عدم وجود ساعت قلمداد شد؛ چون که گروه های آموزشی ساعات محدودی دارند و نمی توان گروه را هفتاهی یک روز، مأمور بررسی و تحقیق و رفع اشکالات احتمالی کرد. بنابراین کار تألیف هم چنان نیمه تمام و دارای اشکالات تایپی، طراحی، کمبود تصاویر، ... باقی ماند.

### ○اعضای فعلی تیم تألیف عربی استان به شرح زیر هستند:

آقای دکتر وصال میمندی متخصص موضوعی؛ آقای مهدی مهریزی؛ آقای معین الدین سعید؛ آقای منصور حاجی زاده نماینده گروه تألیف.

## اداره کل آموزش و پرورش استان کرمان در آینه آمار

تعداد ادارات آموزش و پرورش: ۳۲
تعداد فرهنگیان: ۴۲۴۷۱ نفر
تعداد آموزشگاه ها: ۶۲۲۰ باب
تعداد دانش آموزان: ۵۲۹۷۲۴ نفر
تعداد شهدا فرهنگی: ۲۱۲ نفر
تعداد شهدا دانش آموز: ۱۶۰۰ نفر
تعداد فرهنگیان ایثارگر: ۵۷۲۵ نفر

پیش بین متولد شهر سیرجان است. وی پس از گذراندن تحصیلات خود و کسب دیپلم در این شهر در مرکز تربیت معلم آن پذیرفته شد. پس از اشتغال به تدریس در مناطق سیرجان و کهنوج، مجدداً به ادامه تحصیل پرداخت و موفق به کسب مدرک لیسانس و فوق لیسانس از مرکز مدیریت دولتی کرمان گردید. او در سمت های آموزگار، دبیر، معاون و مدیر کارنامه های موفق از خود ارائه داد. اهم فعالیت های وی در سال های خدمت که موجب انتخاب او به عنوان «علم نمونه کشوری» شده به این شرح است:

- کسب رتبه اول استانی در طرح پیشرو در سال تحصیلی ۸۸-۸۹؛
- گذراندن بیش از ۲۰۰ ساعت دوره ضمن خدمت؛
- مدرس دوره های ضمن خدمت فرهنگیان؛
- مدرس آموزش خانواده در سطح مدارس شهرستان؛
- انجام پژوهش در زمینه دلایل افت تحصیلی در سطح مدارس راهنمایی و دبیرستان های شهرستان سیرجان در درس زبان انگلیسی؛
- انجام پژوهش تطبیقی در ارتباط با نظرات مراجع تقلید در مورد احکام مربوط به زنان.

# و که<sup>و</sup> می<sup>و</sup> دانش<sup>و</sup> می<sup>و</sup> که<sup>و</sup> که<sup>و</sup> که<sup>و</sup>

## شیوه اجرای طرح

از زیبایی از عملکرد مدیران در قالب طرح مذکور به دو شکل صورت می پذیرد:

\* خودارزیابی: هر مدیر عملکرد خود را براساس شاخص‌هایی که به او ارائه شده در فرم‌های ارسالی ارزیابی می‌کند. در این فرم‌ها که به هر مدیر داده می‌شود، موارد زیر مورد بررسی قرار می‌گیرد: عملکرد مدیر براساس شرح وظایف او، عملکرد مدیر از منظر شورای مدرسه، عملکرد مدیر از منظر شورای دبیران، عملکرد مدیر از منظر انجمن اولیا و مربیان و عملکرد مدیر از منظر شورای دانش آموزی.

\* ارزیابی همتایان: عملکرد هر مدیر توسط یکی از مدیران سایر مدارس براساس برنامه‌ای که از سوی آموزش و پرورش منطقه/ شهرستان تنظیم و به مدارس ارسال می‌شود، مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. در این رابطه برنامه به گونه‌ای تنظیم می‌شود که بازدید مدیران به صورت سیکلی انجام می‌گیرد. به عبارتی، بازدید مدیران به صورت رفت و برگشتی نباشد.

فرم نتایج خودارزیابی در ۲ نسخه تنظیم، نسخه اول به واحد آموزشی و نسخه دوم آن به کارشناس آموزشی شهرستان/ منطقه ارسال می‌گردد.

فرم ثبت نتایج ارزیابی همتا، توسط ارزیابی‌کننده فقط در یک نسخه تنظیم و برای کارشناس آموزش شهرستان/ منطقه فرستاده می‌شود.

نتایج حاصل از ارزیابی همتایان محترمانه تلقی گشته، ضرورت ندارد به اطلاع بازدیدشونده برسد.

هرگاه صحبت از نظارت می‌شود بلافضله نگران ارزیابی می‌شویم. در حالی که این دو مفهوم متفاوت هستند. در آموزه‌های ارزشمند دین اسلام امر به معروف یکی از مهم‌ترین عوامل استحکام و رشد جامعه است. متأسفانه در استفاده از این اصل مهم به اشتباه رفته‌ایم، همکاران ما در استان کرمان با تدبیری ارزشمند، زمینه‌ساز این ارزش دینی شده‌اند.

تعاونت آموزش و نوآوری سازمان آموزش و پرورش استان کرمان با همکاری گروه ابتدایی، راهنمایی، متوسطه نظری، فنی و حرفه‌ای و کارداش اقدام به تهیه و اجرای طرح تقویت ارکان مدرسه از طریق نظارت همتایان کرده است. اهداف این طرح عبارتند از:

- ترویج خودارزیابی به عنوان یکی از روش‌های پیشرفتۀ ارزیابی در سطح مدارس با تکیه بر مبنای اعتقادی آن (حسابوا قبل ان تحاسبوا)؛
- توسعۀ روش نظارت و ارزیابی همتایان با هدف انتقال تجارب در قالب یک نظارت بالینی و تخصصی؛
- توجه بیشتر مدیران محترم مدارس و سایر دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت در سطوح مختلف به اهداف دورۀ تحصیلی، ارکان مدرسه، شرح وظایف پرسنل آموزشی و اداری مدارس.

علمان نمونه کشوری  
استان کرمان



## پوران سلاجقه

سلاجقه متولد شهر بافت است. وی پس از گذراندن دورۀ تربیت معلم، در مرکز تربیت معلم الزهرا سیرجان، از سال ۱۳۶۸ تاکنون در روستاهای مختلف شهرستان‌های استان کرمان به عنوان دبیر و سرپرست شبانه‌روزی فعالیت می‌کند. اهم فعالیت‌های وی در سال‌های خدمت که موجب انتخاب او به عنوان «علم نمونه کشوری» شده به شرح زیر است:

- کسب مقام برتر استانی در مسابقة پژوهشی ایثار و شهادت در سال ۱۳۸۵؛
- کسب مقام اول شهرستانی در مسابقة معلم پژوهنده؛
- کسب مقام برتر کشوری در زمینه مقاله‌نویسی با موضوع امام زمان(عج) در سال ۱۳۸۸؛
- معلم راهنمای دانش آموزان برای فعالیت‌های پژوهشی.

نقد مجله رشد آموزش راهنمایی تحصیلی  
با حضور تعدادی از مدیران منطقه پنج آموزش و پرورش شهر تهران

# دوره راهنمایی کمرآموز پژوهش



چراغدهای سال ها مخاطب  
مجله مورد علاقه شان  
می مانند و آن را در کشوی  
میز کارشناس جانمی گذارند

شاید بهتر بود موضوع نقد فراخوان می شد. در هر حال، آن چه در جلسه گذشت، نقد و بررسی آثار «خانواده بزرگ رشد» بود. اگر منصفانه به قضاوت بنشینیم، جلسه نقد، آنقدر پویا و هوشمندانه بود که تصمیم گرفتیم مهم ترین مواردی را که گفته شد، مطرح کنیم.

در ادامه، بخش هایی از دیدگاه هر یک از مدیران می آید:

## کتاب های درسی

○ موضوعی که می تواند در رشد راهنمایی به خوبی به آن پرداخته شود، ارتباط مجلات و کتاب های کمک آموزشی با کتاب های درسی است. باید مشخص کرد که این ارتباط طولی است یا عرضی؟ مفهوم های کتاب های درسی نکته یابی می شوند، اما

تصور برگزاری چند جلسه نقد دوستیه که هم در برنامه ریزی محتوای مجله تأثیر بگذارد و هم بخ رابطه مجله و مخاطب را آب کند، آن قدر جذاب و منطقی بود که دیگر هیچ تردیدی در برگزاری برایمان نماند.

دوشنبه ۲۲ فروردین ماه، کارشناسان مجله رشد آموزش راهنمایی تحصیلی، میزبان تعدادی از مدیران آموزش و پرورش منطقه پنج شهر تهران شدند. برای شروع، فیلم کوتاهی با موضوع «و درنگی در راه» نمایش داده شد.

پس از خیر مقدم گم و صمیمانه، سردبیر مجله با رأهه مقدمه ای درباره سند برنامه وروده هدفهم مجله رشد آموزش راهنمایی تحصیلی، مهم ترین هدف گروه کارشناسی مجله را پاسخ گویی به این پرسش عنوان کردند که «چه کنیم تا در توانمندسازی معلم نقش داشته باشیم؟»

جلسه شروع شد. همه انتظار داشتیم به رشد راهنمایی نقد و پیشنهادها رأهه شود. اما برخلاف انتظارمان، دوستان بیشتر درباره آن چه که به نام محصولات دفتر انتشارات کمک آموزشی می شناختند، صحبت کردند. در واقع دوره راهنمایی باز هم مظلوم واقع شد. نقل قول جالب سردبیر مجله از دکتر حدادعلی درباره موقعیت دوره راهنمایی تحصیلی در آموزش و پرورش، نکته سنجی ظرفی بود.

دکتر حدادعلی گفته است: «اگر آموزش و پرورش را مانند یک پیکره فرض کنیم، دوره راهنمایی تحصیلی بهسان کم اවست و نظام آموزش و پرورش ما همیشه از کمر آسیب دیده است.»



## بین کتاب‌های درسی و غیردرسی دیوار بلندی کشیده شده است

عاطفی دانش‌آموز از خانواده، کوچکترین مشکل آن است. فرصلت گفتمان در خانواده کمتر شده که گستاخ نسلی پیامد آن است. ○ گاهی آن‌چه به آن محصولات کمک آموزشی می‌گوییم، کمک درسی هستند و تمام خدمات تولیدکنندگان کتاب‌های درسی و معلم‌ها را حیف و میل می‌کنند. کارایی محصولات کمک آموزشی طبق مصوبه دولت باید از سوی مراجع سرشناختی که همان تولیدکنندگان محتوای کتاب‌های درسی هستند، تأثیردشود ○ این موضوع که چرا بچه‌ها کتاب ریاضی رانمی خوانند و فقط در کلاس جزو می‌نویسند، می‌توانندقد و بررسی شود. هم‌چنین این که چرا در بیان سال، اصطلاحی به نام «جشن کتاب‌سوزی» شنیده‌می‌شود!

### مجلات رشد و مدارس غیردولتی

○ تجربه نشان داده است، دانش‌آموزان مدارس غیردولتی به مجلات رشد توجه کمتری دارند، شاید دلیل آن برنامه‌ریزی درسی فشرده و استفاده از ابزار کمک آموزشی مانند کتاب و لوح فشرده باشد. معلمان این مدارس هم کمتر از مدارس دولتی از مجلات رشد استقبال می‌کنند. علت این بی‌توجهی ممکن است سن زیاد آن‌ها باشد. البته برای این گروه هم می‌توان به گونه‌ای برنامه‌ریزی کرد که به نیازهایشان پاسخ داده شود. هر چند فرهنگ مطالعه امری درونی است و از زمان کودکی شکل می‌گیرد، اما شاید بتوان فرهنگ مطالعه مستمر را در دانش‌آموزان تقویت کرده و لی معلمی را که دغدغه یادگیری ندارد، نمی‌توان به این سمت و سو کشاند.

موضع نشریه‌های کمک آموزشی معلوم نیست تا معلم و دانش‌آموز تکلیفشان در برابر آن‌ها معلوم باشد.

○ کلیات کتاب‌های درسی با نگاه غیرنقدانه از سوی معلم و دانش‌آموز پذیرفته می‌شود، ولی مجلات کمک آموزشی نقد می‌شوند. مطالب علمی و غیرعلمی آن‌ها از دیدگاه‌های گوناگون مطالعه می‌شود. مطالب علمی رشد، در اینترنت، فیلم و لوح‌های فشرده آموزشی ارائه می‌شوند، اما در یک وجه تفاوت دارند و آن هم بیان آن از دیدگاه جهان‌بینی است. این نکته بسیار مهم است که وقتی دانش‌آموزی برای اولین بار مطالب علمی رامی‌آموزد از چه دیدگاهی به او ارائه شود.

○ بین کتاب‌های درسی و غیردرسی دیوار بلندی کشیده شده است. به اعتقاد بندۀ وقت آن شده است که تمرکز زدایی شود. سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی به خاطر بحث مالی در برابر این مشکل مقاومت نشان می‌دهد.

○ ما در مدرسه خود کوشیدیم ساعت انشا را به ادبیات نمایشی تبدیل کنیم. ادبیات نمایشی که خلاقانه توسط بچه‌ها ارائه می‌شود، استعدادهای ویژه‌ای را در تعدادی از آن‌ها نشان می‌دهد. مجسمه‌سازی، رباتیک و در کل آشنازی با برخی حرفه‌ها، می‌تواند به صورت خلاقانه صورت بگیرد.

○ موضوع رقابت مدرسه‌ها آن قدر مهم شده است که می‌توان به آن پرداخت.

یکی از مشکلات رقابت مدارس، طولانی شدن ساعات درسی است که باعث شده مدرسه وظيفة خانواده را به دوش بکشد. دوری

ما در مدرسهٔ خود  
کوشیدیم ساعت انشا  
را به ادبیات نمایشی  
تبديل کنیم

می‌ماندیم، اما امروز دیگر کسی به انتظارشان نمی‌ماند، چون به روز نیستند و نیاز خوانندگانشان را نمی‌ستجنند. یادم می‌آید، دههٔ شصت و قرنی در دانشگاه تربیت معلم تحصیل می‌کردم، مجلات رشد آن قدر غنی بود که مکمل مطالب درسی می‌شد. پیشنهاد می‌کنم شماره‌های آن دوره را به عنوان سند تحقیقی مناسب، نقد و بررسی کنید.

### جایگاه مجلات رشد بین دانش‌آموزان و معلمان

چه اشکالی دارد دفتر انتشارات کمک آموزشی بخشنی از وقت و انرژی خود را صرف یافتن پاسخ این مشکل مهم کند.

وقتی خودروسازی از قاره‌ای به قاره دیگر نمایندهٔ فرستد تا ببیند مردم فلاں کشور آفریقایی چه رنگی را بیشتر دوست دارند، نشان‌دهندهٔ برخورد درست علمی با مستله است.

بخشی از گفت و گو به نقد و بررسی این موضوع اختصاص یافت که طی چه فرایندی از جذابیت و محبویت مجله کم می‌شود؟

○ عده‌ای معتقدند، شاید حضور رسانه‌های گوناگون و همه‌گیر مانند اینترنت، باعث کم شدن جذابیت نشریه‌های شده است که تاهمین یکی دوده به پیش محبوب‌ترین خواندنی‌ها بودند.

اما من مگویم، اگر امروز من هنوز نشریه «لوچرخه» را دوست دارم، به این خاطر است که با او دوست هستم. مطمئن باشید دانش‌آموزان و معلمان هستند که مجلات رشد را دوست دارند و به آن علاقمندند؛ همان‌طور که ما در دوره خود کیهان پچه‌ها را دوست داشتیم و درباره آن با هم کلاسی‌هایمان حرف می‌زدیم.

○ بنده رشد را به صورت محدود در اختیار دانش‌آموزان و معلمان قرار می‌دهم تا خودشان سراغش را از من بگیرند. برای مثال، چند نسخه روی میز می‌گذارم و یک نسخه هم به معلم انشا می‌دهم. گاهی پچه‌ها سر صفحه، بخش‌هایی از مطالب آن‌هارا برای همه می‌خواند. آن‌چه امروز می‌توانم بگویم، این است که نگران کم خواهند شدن مجلات رشد نباشید. گاهی مطالب مجلات دیگر جای خالی آن را پر و به وظیفه‌شان عمل می‌کنند.

○ یکی از پیشنهادها برای جذاب‌تر شدن مجله، طرح مسابقه برای مخاطبان بود که اکثر مدیران عنوان کردند. شاید این شیوه مخاطب را شرطی کند یا این که بخش بزرگی از محتوای مجله را به حاشیه بکشاند. آن‌چه گفته و به آن پاسخ داده شد، از این قرار است:

○ ما در مدرسهٔ خود، در ایام ویژه مانند روز معلم، از مطالب مجله سوال طرح می‌کنیم و به برندگان جایزه می‌دهیم. اجبار ما برای آن‌ها عادت شده است. اما اگر محتوا به خودی خود جذاب باشد و دانش‌آموز با شتیاق آن را مطالعه کند، حتماً شیوه بهتری برای بالا بردن سطح مطالعه ایست.

○ مامسابقات «مجله‌باز» برگزار می‌کنیم، می‌کوشیم طوری سوال طرح کنیم که برای پچه‌ها جذاب باشد.

و اما پاسخ چنین بود:

طرح مسابقه یا برگزاری آزمون از مطالب مجله، از هدف‌های دفتر انتشارات کمک آموزشی نیست. سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی به دنبال تههه بسته آموزشی با محوریت برنامه درسی است. مطالعهٔ مجلهٔ مأجوری نیست. مانند تمام مجلات دیگر، قسمت‌های خواندنی از نظر مخاطب، مطالعه می‌شود.

○ در مباحث روان‌شناسی آمده است، در برای یادگیری کمی مقاومت وجود دارد. گروهی از معلمان سطح تجربه‌های خودشان را بالاتر از مطالبی می‌دانند که در نشریه‌های ویژه معلم ارائه می‌شود. باید بررسی کرد که آیا محتوای مجله از نظر زمان ارائه مطلب مشکل دارد یا در اصل موضوع یکی از ضعفهای می‌تواند عملکرد واسطه‌های اجرایی از زمان تولید تا تحویل به مخاطب باشد.

### چرا از مجلات رشد کمتر استقبال می‌شود؟

○ همه به این اصل معتقدیم که نباید به هیچ موضوعی جزیره‌ای نگاه کنیم. اگر نشریه‌هایی دورافتاده می‌مانند، حتماً طی فرایندی زمانی و مکانی به این وضعیت رسیده‌اند. چند نکته را که در این باره به ذهنم می‌رسد، عنوان می‌کنم:

● فراموش نکنیم زمینه‌های مطالعه در معلم و دانش‌آموز کم شده است. پس قسمتی از مشکل خارج از مسئولیت‌های ماست. اگر مطالعه را از معلم بگیریم، با عامی بی‌سودایی که فقط به فعالیت‌های روزانه اکتفا می‌کند، فرق نمی‌کند. کتاب‌خانه‌ها به موجودات بی‌خاصیت تبدیل شده‌اند که حتی کتاب‌دار متخصصی برای اداره آن‌ها در نظر گرفته نمی‌شود. هیچ هزینه‌ای برای حل این مشکل نمی‌شود و اصلاً دغدغه‌اش هم وجود ندارد.

در این باره آن‌چه که می‌توان در قالب توصیه‌ای دوستانه گفت، توجیه کردن نیروهای توزیع کننده مجله در مناطق است. نیروی متخصصی که به مدیریت زمان توجه دارد، می‌تواند نقش تعیین کننده‌ای در ارتباط دادن تولیدکننده با مخاطب داشته باشد.

● اگر مانسل معلمان دهه ۶۰ هستیم، باید به دنبال راه حلی باشیم تا دانش‌آموز دهه جدید ارتباط درست و منطقی داشته باشیم. ● اسفاده از نتایج مطالعاتی که به روش تطبیقی صورت گرفته‌اند، برای عملیاتی کردن نظریه‌های جدید درباره آموزش مطالب علمی و مهارت‌های زندگی، با توجه به آسیب‌شناسی فرهنگ، اقلیم و سایر مؤلفه‌های تحقیقی، می‌تواند راه حل مناسبی برای برنامه‌ریزی محتوای مجله باشد.

● در روان‌شناسی محتوای کتاب و مجله، به این پرسش پاسخ دهیم که چرا عده‌ای سال‌ها مخاطب مجله مورد علاقه‌شان می‌مانند و آن را در کشوی میز کارشان جانمی گذارند. این پرسش می‌تواند تشكیلات بزرگی مانند دفتر انتشارات کمک آموزشی که با معلم و دانش‌آموز در ارتباط نزدیک است، پژوهش شود. قطعاً نتایج خوبی هم خواهد داشت که نباید در جدول و توضیحات تحقیقی بماند. تحقیق باید در راستای تولید محتوا باشد نه مانند دو خط موازی که هیچ گاه بر هم تأثیر نمی‌گذارند.

● توجه به انواع شیوه‌های نگارش و استفاده از تجربه‌های نویسنده‌گان درباره روان‌شناسی تأییف، به جذاب‌تر شدن محتوای مجله کمک خواهد کرد. در فیلمی که نمایش دادیم، یکی از دانش‌آموزان به محض گرفتن مجله کتاب دیوار نشست و آن را ورق زد؛ این یعنی توجه به نیاز مخاطب. متاسفانه در تولید محتوای برخی نشریه‌ها، تولیدکنندگان از دیدگاه خودشان نیازمنجی می‌کنند نه مخاطب. این یعنی زور و اجبار. دیگر مخاطب به انتظار نمی‌نشیند تا مجله به دستش برسد و از ۲۴ معلمی که در مدرسه هستند، فقط یکی از آن‌ها سراغ مجله می‌آید. یادم می‌آید، «مکتب اسلام» و «کیهان پچه‌ها» مخاطب خودشان را می‌شناختند. همه منتظرشان

# دانشگاهی دانشگاهی

منصور ملک عباسی  
کارشناس برنامه‌ریزی گروه مطالعات اجتماعی

در اجرا و چگونگی اجرای طرح پیش‌بینی شده است که ضرورت دارد جلسات توجیهی معلمان جهت چگونگی اجرای طرح در مدرسه صورت پذیرد و در این خصوص برنامه‌ریزی مشتمل بر انتخاب و معرفی دانش‌آموزان مجری طرح و بالاخره زمان و روزها و ساعت‌های اجرای طرح در مدرسه تبیین گردد. بدیهی است توجیهی دانش‌آموزان، نوع و نحوه همکاری اولیا در اجرای طرح و بالاخره ارزیابی از اجرای چنین طرحی پیش‌بینی شده است. هم‌چنین مقرر شد که این طرح در مدارس منتخب از مهرماه سال تحصیلی ۸۸-۸۹ آغاز و تسری آن برای سال‌های بعد براساس ارزیابی نهایی و کلی در سایر استان‌ها باشد. اعتباراتی هم برای این طرح منظور شده است.

نمونه‌ای از این طرح که در یکی از مدارس شمیران پیاده شده است، در ادامه می‌آید.

## ○ مدارس منتخب

در پی اطلاع‌یابی از کم و کیف اجرایی این طرح با مراجعه به اداره آموزش و پرورش منطقه ۱ (شمیران) معلوم گردید دو مدرسه در این منطقه برای اجرای این طرح کاندیدا شده‌اند: ۱. مدرسه راهنمایی پسرانه رسالت ۲. مدرسه راهنمایی دخترانه دهدخدا. با هماهنگی‌های صورت گرفته صبح چهارشنبه ۹۰/۴/۲۴ در مدرسه دهدخدا حضور یافته و با خانم حکیمی، مدیر این مدرسه ملاقات و مصاحبه‌ای داشتیم.

مدیری فعال، علاقه‌مند، کاردان و با تجربه که از سال‌های قبل در سازمان آموزش و پرورش شهر تهران همراه با خانم باغستانی، کارشناس مسئول مقطع راهنمایی، در

به طور کلی، طرح «مدام» عبارت است از مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های آموزشی - اداری مدرسه از طریق فعال‌سازی شورای معلمان. براساس یکی از بندهای فصل سوم «سندهای توسعه آموزش و پرورش در برنامه پنج ساله چهارم توسعه» در این طرح یکی از اصلی‌ترین وظایف شورای معلمان، برنامه‌ریزی برای «تأمین مشارکت فعال دانش‌آموزان در فرایند آموزش و پرورش» است. با مینا قراردادن این مصوبه، تلفیق وظیفه مذکور، در قالب مشارکت‌بخشی دانش‌آموزان - معلمان در بهبود مدیریت آموزشگاهی و تقویت نقش برنامه‌ریزی، هدایتی و نظارتی شورای معلمان دنبال می‌شود.

جامعه هدف طرح عبارت‌اند از مدارس راهنمایی دخترانه و پسرانه (به صورت منتخب) که زیر نظر شورای معلمان مدارس طرح اجرامی شود. حیطه‌های مشارکت دانش‌آموزان در این طرح ۱. حیطه‌های آموزشی ۲. حیطه‌های اداری - اجرایی در نظر گرفته شده است.

## ○ نقش‌های پیشنهادی

نقش‌های پیشنهادی در حیطه آموزشی عبارت‌اند از مشارکت در بازبینی تکالیف، مسئولیت کتابخانه، مشارکت در تشکیل گروه‌های علمی، فرهنگی، ورزشی... مشارکت در ترتیین کلاس، مشارکت در حفظ نظم کلاس... و در حیطه اجرایی - اداری نقش‌های پیشنهادی عبارت‌اند از نقش مدیریت، معاونت مدرسه، تنظیم برنامه امتحانات، حفظ و برقراری نظم، انجام امور جاری مدرسه...

آن سازمان همکاری داشته و نقطه شروع این طرح را به سال‌های ۸۵-۸۶ برگرداند که قرار بر فعال‌سازی شورای معلمان بود و منجر به چنین طرحی شد.

لذا یکی از مصاديق فعال‌سازی شورای معلمان را اجرای چنین طرحی دانسته‌اند، نکته قابل توجهی که در این میان رخ نمود، زمان تشکیل شورای معلمان در مدرسه بود که اگر خارج از وقت اداری انجام می‌گرفت برای برخی از معلمان (خانم‌ها) مشکل آفرین بود و تشکیل جلسه معلمان در زمان دایر بودن مدرسه و تشکیل کلاس‌ها به نوعی امکان‌پذیر نبود. لذا طرح اداره مدرسه به دست دانش‌آموزان می‌توانست تا حدودی مشکل زمان تشکیل جلسات مذکور را حل نماید.

خانم حکیمی مدیر مدرسه دخترانه دهدخدا اضافه کرد که برای اداره آموزشی و اجرایی مدرسه به وسیله دانش‌آموزان و آسودگی خیال معلمان و مدیر و معاونت نیاز بود افراد توأم‌مند، دانش‌آموزان علاقه‌مند، با قدرت ارتباطی بالا و مقبولیت عمومی، مشخص و معروف شوند. لذا شناسایی این افراد که البته غالباً از همان دانش‌آموزان نماینده در شورای دانش‌آموزی بودند، به مدیریت مدرسه معرفی شده و آنان و مسئولیت جدیدشان در روز و ساعت خاص به سایر دانش‌آموزان معرفی گردید و آموزش‌های لازم هم داده شد. و سپس ما در مدرسه و در محیط کتابخانه با خیال آسوده در وقت موعد به تشکیل جلسه معلمان پرداختیم. دانش‌آموزان مجری طرح نیز در کلاس درس به تدریس، پرسش و دیدن تکالیف مشغول شده و در زنگ‌های تفریح به نظافت و نظارت بر رفتار دانش‌آموزان می‌پرداختند. ظهر مسئولان سالن غذاخوری فعال شدند و در موقع نماز «خدمات‌الصلوہ»‌ها دانش‌آموزان را برای اجرای فریضه نماز فرامی‌خوانند. یکی دو نفر در دفتر به تلفن‌ها پاسخ می‌دادند و برخی به ریختن چای و پذیرایی در شورا مشغول بودند.

وی افزود که بچه‌ها هم خوب استقبال نمودند و همکاری داشتند وجود این افراد مجری طرح احیاناً برای اولیایی که برای کاری در مدرسه حضور می‌یافتد مشکل‌گشان نبوده و آنان نیز راضی بر می‌گشتند.

خانم حکیمی از اجرای طرح به طور نسبی راضی بودند و مجریان و دانش‌آموزان می‌دانستند در هر ماه یک روز و چند ساعت مسئولیت کلیه امور جاری مدرسه و کلاس‌ها بر عهده افراد خاصی قرار دارد.

لازم به یادآوری است که در این منطقه، دو مدرسه برای اجرای طرح انتخاب شدند و مدارس دیگر شورای معلمان خود را به گونه‌ای تنظیم می‌کردند که نیازی به اجرای طرح مدام در آن زمان نباشد.



# آموزش مفهوم

مریم نادری - کورش امیری‌نیا

فاصله بین شهرها را به خانواده خود گزارش دهید تا آن‌ها مدبیریت زمان خوبی، در مسافرت داشته باشند. برای این‌که بتوانید یک راهنمای علمی و خوب باشید، به درس امروز خوب دقت کنید و کاربرگ‌های آن را با توجه به زمان‌های تعیین شده با همکاری دوستانتان انجام دهید.

معلم اتمام وقت جهت انجام کاربرگ شماره ۱ را اعلام می‌کند و از همه فراغیران می‌خواهد رو به تخته کلاس به جمع‌بندی مطالب بپردازند. با حل کامل کاربرگ، معلم جایگاه مقیاس را تبیین می‌کند و به فراغیران توضیح می‌دهد: در یک نقشه علمی یک عدد کسری می‌بینید که میزان کوچک شدن پدیده‌های موجود در زمین را با توجه به آن مشخص کرده است. در کاربرگ شماره یک شما کتاب درسی خود را سه برابر کوچک‌تر کردید. اگر بخواهید مقیاس برای آن قائل شوید، باید بنویسید  $\frac{1}{3}$  یعنی ۱ سانتی‌متر روی برگه (نقشه) ۳ سانتی‌متر واقعی کتاب را نشان می‌دهد. صورت همه نقشه‌ها ۱ و مخرج آن میزان کوچک شدن پدیده یا شیء را نشان می‌دهد. فرض کنید بر روی یک نقشه با مقیاس  $\frac{1}{500}$  می‌خواهیم طول یک راه را مشخص کنیم. بنابراین متوجه می‌شویم ۱ سانتی‌متر روی نقشه ۵۰۰۰ متر یا ۵ کیلومتر روی زمین را مشخص می‌کند و با استفاده از یک خطکش می‌توانیم طول راه مربوطه را اندازه‌گیری نماییم.

**سؤال:** اگر شما فضای کمتری در کاربرگ شماره ۱ داشتید و مجبور می‌شدید طول و عرض کتاب را برعدد بزرگ‌تری تقسیم کنید، چه اتفاقی می‌افتد؟

برای پاسخ به این سؤال و درک بهتر آن کاربرگ شماره ۲ را با توجه به زمان در نظر گرفته شده انجام دهید.

آموزش مفهوم مقیاس در درس جغرافیا از جمله مواردی است که نیاز به دقیق‌تری دارد. معلمان برای فهماندن مقیاس به فراغیران، معمولاً زمان بیشتری را صرف می‌کنند. به کارگیری ابزارهای ساده و قابل درک برای تفهیم این مفهوم می‌تواند کار را برای معلم آسان‌تر سازد.

**هدف کلی:** آشنایی فراغیران با مفهوم مقیاس  
**اهداف رفتاری** (فراغیران باید بتوانند):

- مفهوم مقیاس را توضیح دهند.

- برای تعیین نسبت واقعی به اندازه کوچک شده مثال‌هایی بزنند.

- با توجه به مقیاس دو نقشه (یک مکان) تغییرات حاصل از نمایش پدیده‌های موجود در آن را مقایسه کنند.

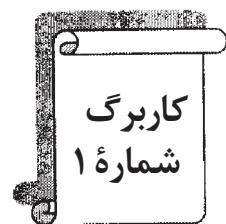
- با استفاده از مقیاس یک نقشه، اندازه واقعی پدیده‌های آن را به دست آوردن.

**گروه‌بندی:** گروه‌های ۲ الی ۳ نفره.

**مواد مورد نیاز:** کاربرگ‌های تولید شده، چند شیء در اندازه متفاوت، خطکش، نقشه یک مکان در دو مقیاس.

**ارائه**

**ایجاد انگیزه:** فرض کنید همراه خانواده خود می‌خواهید از یک استان به استان دیگر سفر کنید و یک نقشه از راه‌های کشور همراه شماست. آیا می‌دانید که می‌توانید به عنوان یک راهنمای در این مسافرت عمل کنید؟ شما می‌توانید به راحتی



زمان: ۱۰ دقیقه

(الف) پاک کن و مدادتراش یکی از اعضای گروه را روی کادر زیر قرار داده و دور شکل آن‌ها را رسم کنید

(ب) کتاب درسی جغرافیای خود را در کادر قرار داده دور شکل آن را رسم کنید. چه رخ داد؟ آیا راهی به نظرتان می‌رسد که طوری دور شکل این کتاب را رسم کنید که اگر کسی آن را دید بتواند اندازه واقعی آن را بگوید؟

این مراحل را انجام دهید تا بتوانید سؤال فوق را جواب دهید:

۱. با خطکش طول و عرض کتاب را اندازه‌گیری کنید (برای این که آسان‌تر به نتیجه برسید یک سانتی‌متر به عرض آن اضافه کنید یعنی  $27 \times 21$ ).

۲. طول و عرض را سه برابر کوچک‌تر کنید یعنی هر دو را تقسیم بر سه کنید.

۳. حالا کتاب درسی شما کوچک شده است؛ با اندازه‌های به دست آمده دور شکل کتاب را رسم کنید.

**نکته:** با کوچک کردن یک شیء به اندازه مشخص و قرار دادن عددی که نشان دهنده مقدار کوچک کردن باشد، برای آن شیء مقیاس تعیین کرده‌ایم.

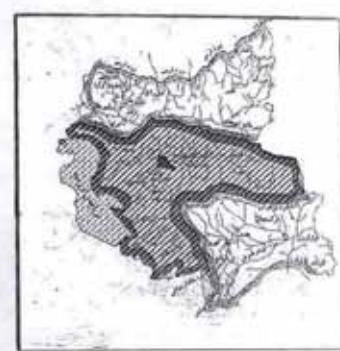
کاربرگ  
شماره ۲

زمان: ۱۰ دقیقه

به این دو نقشه از یک مکان با مقیاس‌های متفاوت توجه کنید. پس از گفت‌و‌گو نتایج آن را بنویسید. چه رابطه‌ای بین عدد مخرج کسر، شکل و اندازه پدیده‌های رسم شده وجود دارد؟



$\frac{1}{50000}$



$\frac{1}{500000}$

نتیجه:



نرگس خسرویان  
معلم ریاضی ناحیه ۵ اصفهان

خود آورده و در دقایقی از ساعات کلاس که بچه‌ها احساس خستگی می‌کنند برای دیگر دوستان خوش‌بخوانند تا در عین حال آن‌ها هم از آن مطالب استفاده کنند. از آن جا که امام علی(ع) می‌فرمایند: «باید دو روز شما مانند هم باشد» پس نتیجه می‌گیریم که همواره باید در حال بادگیری باشیم. جالب آن که بسیاری از دانش‌آموزان از این موضوع استقبال کردند؛ به خصوص وقتی فهمیدند مطالب جالبی را که انتخاب می‌کردند بایست به حساب فعالیت خارج از کلاس گذاشته و در پوشۀ کاری خود نگه دارند.

هر طور که بود، جو کلاس شاداب و خاطره‌انگیز شد و به مرور زمان حجم مطالب جالب و خواندنی افزایش پیدا کرد. چنان‌که حتی صلاح رادر آن دیدم که بقیه بچه‌های مدرسه هم از این مطالب استفاده کنند. به همین دلیل، تعدادی از نوشته‌ها را در متابع آن در مجله‌ای به نام «قادس‌ک» گردآوری کردم و از دبیر محترم هنرمن نیز خواستم که برای طراحی مجله به ما کمک کنند که ایشان هم بتنه با رضایت رحمت این کار را تقبل کردند. بدین ترتیب، دانش‌آموزان بسیاری توانستند از این مجله استفاده کرده و از مطالعه آن بنا به گفته خودشان لذت ببرند.

روز اولی که تصمیم گرفتم رشتۀ دبیری ریاضی را منتخب کنم، با خودم عهد بستم روش دبیران دوران تحصیل خودم را در پیش نگیرم. آنرا با توجه به زحماتی که برای فهماندن مطالب ریاضی به مامتنقل می‌شدند، همواره هول و اضطراب این درس را در دل دانش‌آموزان به قوت خود باقی می‌گذاشتند. از طرفی در دوران ابتدایی ساعت دروس هنر و ورزش اغلب اوقات فنای درس ریاضی می‌شد.

نمی‌دانم آیا قرار بود همه ریاضی‌دان شوند یا نه؟ کیست که بگوید دانش‌آموز از درس هنر بی‌نیاز است و یا مثلاً ورزش فایده‌ای ندارد حتی هفت‌مای دو ساعت‌تا در دوران راهنمایی و دبیرستان که نمی‌شد ساعات دروس دیگر را برای کلاس ریاضی صرف کرده، از وقت‌های آزاد دانش‌آموزان جهت جبران درس ریاضی استفاده می‌شد. خلاصه نتیجه این می‌شد که هر سال بسیاری از دانش‌آموزان نسبت به این درس احساس دلزدگی یا اضطراب پیدامی کردند.

این چنین بود که تصمیم گرفتم به عنوان دبیر ساعات کلاس ریاضی را به طریقی شاد و فعال نگه دارم، به همین منظور، از دانش‌آموزان خواستم مطالب جالبی را که در روزنامه، مجله و کتاب‌های مختلف درباره ریاضی می‌خوانند، با

سودابه محمدپور قمری  
معلم تربیت بدنی اردبیل

فعالیت بدنی موجب  
آرامش روحی و  
روانی دانش آموزان  
شده و آمادگی  
روحی بسیاری برای  
یادگیری دروس در  
آنها ایجاد می کند

# فعالیت بدنی

در این مقاله، پس از ذکر مقدمه‌ای کوتاه درباره جلوه‌هایی از شکل‌گیری اضطراب، تعریف اضطراب، علل اضطراب، تعریف تربیت بدنی و تأثیر آن بر درمان اضطراب بحث و گفت‌وگو می‌شود. در پایان توصیه‌هایی نیز برای درمان اضطراب با استفاده از روش‌های مختلف ارائه می‌گردد.

## ضدزنگ روان

نظریه «عقل سالم در بدن سالم» به زمان یونان باستان برمی‌گردد. اگر بدن به طور مناسب کار کند، به روش‌های گوناگون در سازندگی ذهن و روان اثر می‌گذارد. علاوه بر این، حرکت اساساً بازندگی انسان عجین شده است و زندگی بی‌حرکت قابل تصور نیست. در این باره هراکلیتوس، فیلسوف معروف، می‌گوید: «همان گونه که آهن بر اثر بی‌استفاده ماندن زنگ می‌زند، بی‌حرکتی نیز قوت روح را از بین می‌برد.» فعالیت بدنی در محیط طبیعی کمک امیدبخشی به افراد دارای اختلال افسردگی و اضطراب می‌کند. در حالی که عدم فعالیت بدنی با افسردگی و اضطراب همراه است.

به نظر می‌رسد، اضطراب هنگامی رخ می‌دهد که فرد احساس کند بین قابلیت‌های فردی خود و آن‌چه در یک موقعیت خاص لازم است توازن وجود ندارد، در عین حال پیامد عمل نیز مبهم باشد.

### سبب‌شناصی اضطراب

اضطراب منشأ گوناگون دارد و روان‌شناسان درباره علت پیدایش اضطراب رویکردهای متفاوتی را برگزیده‌اند. در این بخش نظریه‌های مهم در این خصوص ارائه می‌گردد.

● نظریه روان تحلیل گری: روان تحلیل گران معتقدند که علل عمده اضطراب در انسان، ناکامی‌های ناشی از تعارض‌های درونی است.

● نظریه رفتارگرایی: بر فرضیه‌های رفتارگرایی یک واکنش شرطی شده نسبت به محركی خاص است. این یادگیری که به شرطی سازی کلاسیک مشهور است، می‌تواند عامل پیدایش دوام اضطراب باشد.

● نظریه شناختی: روان‌شناسان پیرو این نظریه بر این باورند که هیچ واقعه‌ای به خودی خود علت اضطراب نیست، بلکه تفسیر و تعبیر شخص از این موقعیت‌هاست که منجر به اضطراب می‌شود؛ یعنی همه اضطراب که از یک فکر ناشی می‌شود و در شناخت‌ها ریشه دارد، به علت ارزیابی نادرست از یک موقعیت دوام می‌یابد.

● نظریه زیست‌شناختی: زیست‌شناختی اضطراب را در پایه معیارهای عینی جستجو می‌کند. آنان عملکرد نادرست مغز، غدد و نواقش فیزیولوژیکی و همچنین عامل توارث را از عل مه پیدایش اضطراب می‌دانند.

### درمان اضطراب

یکی از مهم‌ترین و مؤثرترین روش‌ها برای درمان اضطراب، فعالیت بدنی است که در ادامه به آن پرداخته خواهد شد.

### تعريف تربیت بدنی

تربیت بدنی عبارت است از کاربرد یک سلسله فعالیت‌ها و حرکت‌های بدنی منظم و حساب شده به منظور رشد و تربیت اصلاح استعدادهای جسمانی، حرکتی، فکری، اجتماعی و اخلاقی.

تربیت بدنی بخش مهمی از تعلیم و تربیت است که از طریق حرکت و ورزش جریان رشد را در تمام ابعاد انسان تسهیل و هماهنگ کرده و به شکوفایی و توکوین استعدادهای مطلوب کمک می‌کند.

### تأثیر تربیت بدنی در کاهش اضطراب

در بعضی از تحقیقات نشان داده شده است که ورزش علاوه بر این که ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی

تربیت بدنی بخش  
مهمی از تعلیم و تربیت  
است که از طریق  
حرکت و ورزش جریان  
رشد را در تمام ابعاد  
انسان تسهیل و  
هماهنگ کرده و به  
شکوفایی و توکوین  
استعدادهای مطلوب  
کمک می‌کند

است، رابطه نزدیکی با سلامت روانی و به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد. ورزش از اضطراب می‌کاهد و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد. از سوی دیگر، در جریان فعالیت‌های ورزشی شدید، میزان ترشح آنдрوفین‌ها افزایش می‌یابد و به همین دلیل ورزشکاران پس از انجام تمرینات ورزشی لذت و آرامش خاصی را تجربه می‌کنند. همچنین فعالیت بدنی موجب آرامش روحی و روانی داشت آموزان شده و آمادگی روحی بسیاری برای یادگیری دروس در آن‌ها ایجاد می‌کند. هنگام شروع فعالیت‌های بدنی اضطراب افراد افزایش می‌یابد اما وقتی به ورزش کردن ادامه می‌دهند، اضطراب ثابت مانده و پس از پایان آن اضطراب کاهش می‌یابد و افراد احساس آرامش می‌کنند. این کاهش اضطراب در اثر ورزش، حتی بیش از تأثیر برخی از داروهای ضد اضطراب است. اگر علائم اضطراب در افراد به نوعی است که مشکلات گوارشی، تعزیر و تپش قلب دارند، فعالیت بدنی برای آن‌ها سودمند خواهد بود. و افرادی که اضطراب آن‌ها در اثر عوامل روانی مانند نگرانی، اختلال در تمرکز و غیره ایجاد شده، ورزش‌های ذهنی مانند مدیتیشن و تجسم درمانی برای آن‌ها سودمند خواهد بود.

### راهکارهای کاهش اضطراب

○ در خلوات خود موقعیت‌های اضطراب آور را مجسم کنید و در کلام و رفتار خود به دنبال پاسخ‌های مناسب بگردید. به عبارت دیگر، از خود پرسید که چه کار می‌کردم، بهتر بود؟ پس از یافتن پاسخ مناسب، تمرین کنید.

○ به خاطر داشته باشید کلماتی که بار اضطرابی دارند (مانند: هیچ وقت، همیشه، هرگز و...) را از گنجینه لغات خود حذف کنید و جای آن‌ها را با کلمات متعادل و آرام‌بخش (مثل با حوصله، آرام، بهتر است و...) پر کنید.

○ در هنگام صحبت، از عجله کردن و اجبار در ارائه پاسخ سریع و واکنش شتاب‌زده پرهیزید. اول اطلاعات مربوط به موضوع را در ذهن خود حاضر کنید تا بر موضوع متتمرکز شده سپس سنجیده‌ترین پاسخ را برگزینید.

○ سعی کنید با افراد آرام و خونسرد معاشرت کنید.

○ موقعیت‌هایی را که در آن با مشکل اضطرابی کمی روبرو بوده‌اید یا اصلاً مشکل نداشته‌اید، به خاطر آورید و ضمن مرور آن‌ها خود را تشویق نمایید تا احساس موفقیت را در خود تقویت کنید.

### منابع

۱. ریموند، توماس: روان‌شناسی ورزشی، ترجمه محمدحسین مسرووری، چاپ اول.
۲. خلچ، حسن: بررسی تأثیر فعالیت‌های ورزشی در کاهش اضطراب حالتی و صفتی، پایان‌نامه دکتری، دانشکده علوم انسانی تربیت مدرس.
۳. گنجی، حمزه: روان‌شناسی عمومی، مؤسسه نشر سوالان.
۴. فاکس، ادوارد و دونالد ماتیوس: فیزیولوژی ورزش، ترجمه اصغر خالدان، انتشارات دانشگاه تهران.

سیمای  
رسانی



## مهوش رسولی معلم شهرستان بروجن

رفتارش کاملاً غیرعادی است. هر چه از او دلیل کارهایش را می‌برسم، جواب درستی نمی‌دهد.» بالحن آرامی گفت: «جازه بدھید تا من راهی برایش پیدا کنم. شما چند روزی او را به حال خودش رها کنید.» مربی پرورشی قبول کرد و حل ماجرا را به من سپرد.

## فایده نماز

به تجربه خودم اطمینان داشتم و می‌دانستم رفتار زهرا بی‌علت نیست و علت یابی این رفتار صبر و حوصله می‌طلبد. من مدیر مدرسه بودم و به علت کمبود دبیر، ساعتی نیز تدریس داشتم. پس ابتدا در کلاس با او بسیار گرم گرفتی. چند روزی اصلاً از ماجرا صحبتی به میان نیاوردم و فقط با او به مهریانی رفتار کردم تا اعتمادش را جلب کنم. وقتی مطمئن شدم که او نیز به من علاقه‌مند شده است، در یکی از زنگ‌های تفریح که بچه‌ها از کلاس خارج می‌شدند، از او خواستم که تابلو را پاک کند. بعد به سرعت سر صحبت را باز کردم و از خانه و خانواده‌اش پرسیدم. معصومانه به سوالاتم پاسخ می‌داد. اما متأسفانه وقتی از نماز خواندنش پرسیدم، نگاهی معناداری به من کرد و گفت: «خانم قبل از نه سالگی پدر و مادرم مرا به نماز خواندن تشویق می‌کردند و من با علاقه نماز می‌خواندم ولی مدتی است

در روزهای پایانی فروردین در دفتر مدرسه با همکاران مشغول صحبت درباره دانش‌آموزان بودم و به هر یک از آن‌ها اشاره‌ای می‌کردیم. تا این که یک موضوع توجه مرا به کلی به خود جلب کرد. مربی پرورشی آموزشگاه می‌گفت که زهرا حمیدی، دانش‌آموز کلاس دوم، مدتی است لجو شده و در هیچ مراسمی همکاری نمی‌کند. حتی از شرکت در نماز جماعت هم سر باز می‌زند. ناخواسته به حرف درآمد و گفت: «خوب، خیلی از دانش‌آموزان ممکن است در بعضی از مراسم همکاری نکند و یا در نماز جماعت شرکت نکنند.» مربی پرورشی گفت: «اما این دانش‌آموز فرق می‌کند. چون اتفاقاً او همیشه جزو کسانی بود که خودش در برگزاری نماز همکاری داشت و از دانش‌آموزان نمازخوان محسوب می‌شد و اکنون این

# استناد

نماز نمی‌خوانم» پرسیدم: «چرا؟» گفت: «فکر نمی‌کنم فایده‌ای داشته باشد.» گفتم: «نه، این حرف را نزن! چه طور فهمیدی که فایده ندارد؟» در پاسخ سؤالم سکوت کرد و هیچ نگفتش و دیگر هر چه پرسیدم، جوابی نگرفتم، این بود که بهتر دیدم دیگر ادامه ندهم و به دفتر رفتم، به همکاران چیزی نگفتم ولی همه‌اش در فکر او بودم. برایم عجیب می‌نمود که این بجه از نماز فاصله گرفته است! از صحبت با او نتیجه‌ای نگرفتم، نمی‌خواستم او چیزی احساس کند. این بود که تصمیم گرفتم غیرمستقیم به ماجرا پی ببرم. می‌خواستم بدون این که خودش بهم مدد با مادرش در این مورد صحبت کنم ولی اگر از او می‌خواستم به مادرش اطلاع دهد که به مدرسه بباید، متوجه منظور می‌شد. پس صبر کردم تا روز بعد که به مدرسه آمدم، به منزلشان زنگ زدم و مادرش را به مدرسه دعوت کردم. مادرش بالا فاصله دعوتم را پذیرفت و خود را به مدرسه رساند.

## اردوی جبرانی

ماجرابین من و مربی مانند یک راز باقی ماند تا این که مدرسه‌یک اردوی زیارتی به مشهد مقدس ترتیب داد و مربی به من گفت: «زهرا را به مشهد می‌بریم ولی توجیه او با خودت». من با کمال میل قبول کردم. ساعتی که با زهرا کلاس داشتم، پس از درس، سر صحبت را به اردو کشاندم و مژده اردوی مشهد را به بچه‌ها دادم و گفتم این اردو جایزة کسانی است که در مدرسه برتر از دیگران بوده‌اند، چه در زمینه درسی و چه در زمینه پرورشی ولی از کسی اسم نبردم و این کار را به مربی پرورشی سپردم. او نیز اسم دانش‌آموزان برتر درسی و پرورشی را نوشت و در مراسم صحیحگاه برای دانش‌آموزان خواند که اسم زهرا نیز بین آن‌ها بود.

روزی که دانش‌آموزان برای سفر مشهد در مدرسه جمع شده بودند، رفتار زهرا را زیر نظر داشتم. سوار اتوبوس شدیم. من در کنار زهرا روی یک صندلی نشستم. در بین صحبت‌هاییما زهرا به او فهماندم که این جایزه رتبه آوردن او در احکام و نماز است. او که نمی‌دانست من از ماجرا اطلاع دارم، چیزی نگفت و ساكت ماند.

ولی همه‌این ماجرا یک طرف و راز و نیاز زهرا در حرم امام رضا(ع) نیز یک طرف. وقتی راز و نیاز زهرا را شنیدم که چگونه از امام رضا(ع) می‌خواست که برای ترک کردن نمازش شفاعت او را نزد خدا بکند. وقتی از خدا می‌خواست که او را به خاطر صبر نکردنش ببخشد، بی اختیار به گریه افتادم و از خدا خواستم که من و همکارانم را در انجام وظيفة خطیرمان باری کند. آن روز فهمیدم که شغلی که برگزیده‌ام، بسیار حساس است و هر تضمیم و عمل ممکن است مسیر زندگی دانش‌آموزی را تغییر دهد. این بود که تنها می‌توانستم از خدا بخواهم کمک کند تا تصمیم عجولانه و نابجا نگیرم.

## تشویق مشکل آفرین

بدین ترتیب با مقدمه‌چینی بسیار وارد اصل ماجرا شدم و از مادر زهرا علت این رفتار فرزندگی چیزی به همراه نداشت. او گفت: «دخلتم را از کودکی به نماز عادت دادم و او با علاقه بسیار نماز می‌خواند و به احکام اهمیت می‌داد. حتی چند ماه قبل از طرف مدرسه به مسابقه احکام و نماز رفت و در منطقه رتبه آورد. ولی متأسفانه رفتار مسئولان مدرسه نه تنها او را خوشحال نکرد، بلکه او را از نماز هم دور کرد.» پرسیدم: «چه رفتاری؟» گفت: «می‌ترسم اگر بگوییم، رفتار شما و بقیه مسئولان با دخترم بد شود.» با هزار قول و قرار به او اطمینان دادم که حرفاهاش پیش من به امانت می‌ماند و وقتی کاملاً مطمئن شد، گفت: «یک روز قبضی برای کمک به مدرسه به دخترم داده بودند که پرداخت آن در توان ما نبود و نتوانستیم به مدرسه کمک کنیم. بگذریم که حتی چند مرتبه پیش بقیه دانش‌آموزان دخترم را خجالت داده بودند ولی بدتر از آن، این بود که روزی که جایزه دانش‌آموزان را در حضور اولیا و دیگران به آن‌ها می‌دادند، به زهرا جایزه رتبه احکام و نماز را ندادند و وقتی او اعتراض نمود، گفتند این جوابز را از کمکهای اولیا به مدرسه خریده‌ایم و تو هم که به مدرسه کمک نکردیم، پس جایزه به تو تعلق نمی‌گیرد. با این وصف ضربه شدیدی به فرزندم وارد شد. وقتی به منزل آمد گفت که اگر خدام را دوست می‌داشت و نماز را قبول می‌کرد، پس وضع مالی ما را هم خوب می‌کرد تا بتوانیم به مدرسه کمک کنیم و من این طور بین دانش‌آموزان خجالت نکشم. این است که از آن روز تا به حال زهرا دیگر نماز نمی‌خواند و هر چه هم به او می‌گوییم فایده‌ای ندارد.»

خلاقیت، زندگی انسان‌ها را زیبا نموده و باعث طراوت و شادابی دلنشیزی می‌شود. انسان‌های خلاق هر روز با فکرهای نو و اندیشه‌های تازه، تجربه‌ای جدید کسب می‌کنند و با هیجان بسیار زیبایی از زندگی خود لذت می‌برند. آنان راه‌های قدمی و کهنه رانمی پسندند و همیشه به دنبال مسیرهای ناشناخته‌ای می‌گردند. این افراد با فکرهای خلاقانه، میانبرهای کم هزینه‌ای را کشف کرده و با سرعت، مسیری را که دیگران طی سال‌ها رفته‌اند، در زمان کوتاه‌تری می‌پیمایند. ذهن انسان‌های خلاق، همواره به دنبال کشف راهکارهایی است که دیگران به آن‌ها نمی‌اندیشند. افراد خلاق خود را مقید به یک کار خاص نمی‌سازند و سعی می‌کنند از فرصت‌ها و زمان‌هایی که در اختیار دارند، نهایت استفاده را ببرند؛ آنان پویا و پرتحرک هستند و فعالیت‌های متنوعی را در زندگی خود انجام می‌دهند. با انگیزه هستند، پر انرژی و سرشار از نیرو به نظر می‌رسند و دائمًا در پی فرصت‌هایی هستند که تجارت جدیدی برای آن‌ها به همراه داشته باشد. از کار و فعالیت ترس ندارند و کمتر احساس خستگی می‌کنند. از فعالیت‌هایی که انجام می‌دهند، لذت می‌برند و در مقابل، بیکاری و داشتن اوقات فراغت زیاد برای آن‌ها کمال‌بازار و خسته‌کننده است. مسئولیت‌های بیشتر و بزرگ‌تری را می‌پذیرند و تلاش می‌کنند تا به بهترین وجه کار خود را به انجام برسانند.

محمد قنبری طلب  
معلم حرفه‌ون شهرستان لردگان

نقش مهمی در پرورش خلاقیت دانش‌آموزان ایفا می‌نماید. این واحد به گونه‌ای قدرت خلاقیت را در دانش‌آموزان تقویت می‌کند که به راحتی بتوانند برای ساختن و تولید کردن به

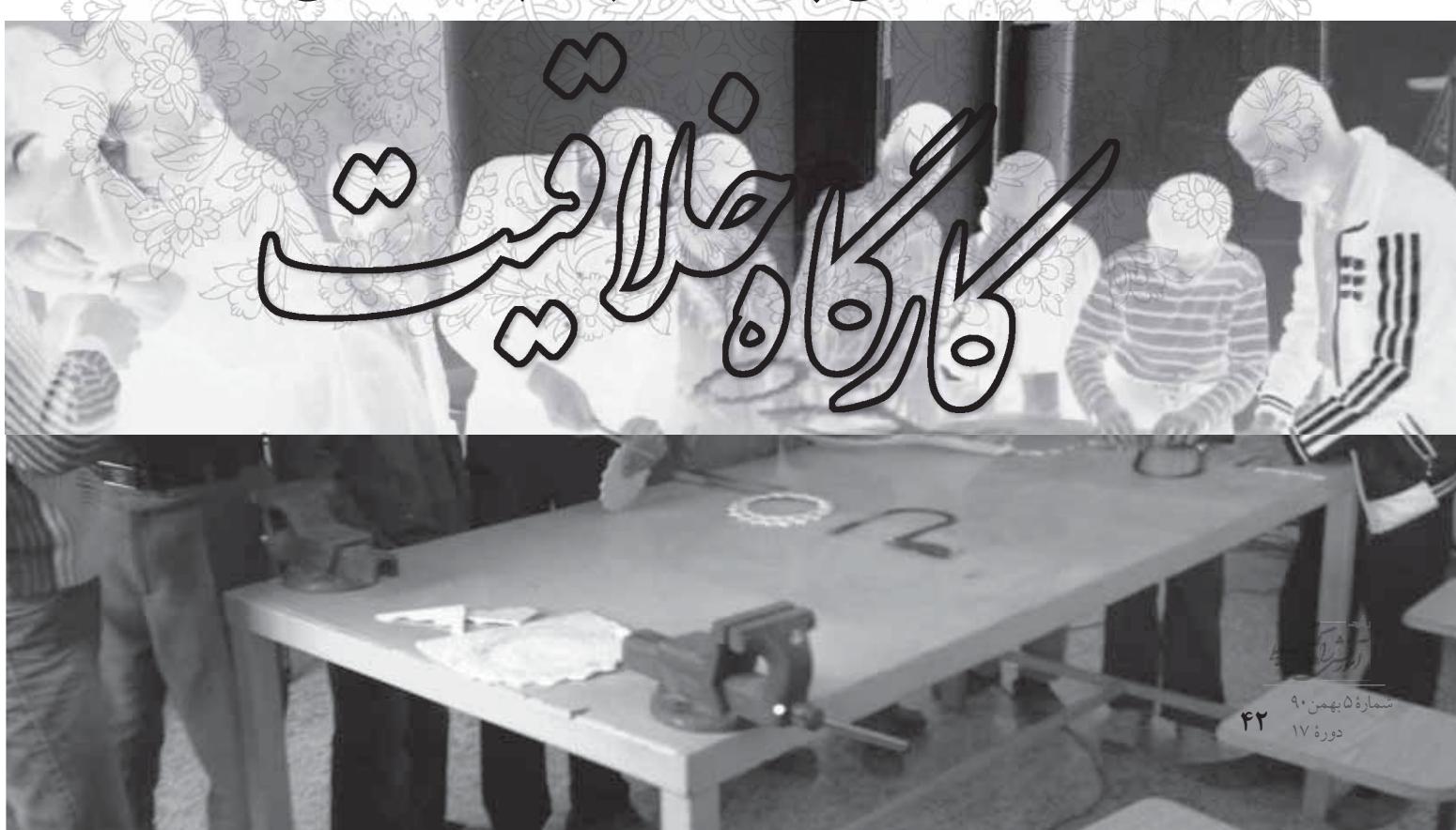
کارگاه حرفه‌ون به عنوان یکی از واحدهای عملیاتی نظام آموزش دوره راهنمایی با پرورش تفکری خلاق، شکوفایی حس کنجکاوی و کاوشگری و تربیت افرادی نوآور و سازنده،

برای تقویت کنجکاوی،  
ایجاد فرصت تجربه و  
تحقیق ضروری است

فضای کارگاه حرفه‌ون  
باید آزاد و مشوق  
کاوش‌های کنجکاوانه  
یادگیرندگان باشد

## سؤال‌های پرسشی که پاچرا و چگونه آغاز می‌شوند

کارگاه خلاقیت



خلق ایده‌های نوپردازند.

نتایج پژوهش‌های انجام شده در زمینه آموزش خلاقیت گویای این امر است که کارگاه‌های حرفه‌ونفون به عنوان فضای عملی درس در تحقیق و شکوفایی خلاقیت نقش بسزایی دارند.

راهبردهای پرورش خلاقیت در کارگاه حرفه‌ونفون مهم‌ترین راهبردهای پرورش خلاقیت در کارگاه حرفه‌ونفون عبارت‌اند از:

### ○ تشویق دانش آموزان به ارائه طرح‌های نو در کارگاه

دانش آموزان را به داشتن ایده‌های جدید تشویق کنید؛ ایده‌هایی که کم و بیش برای خود آنها جدید است. ضمن پذیرش ایده‌های جدید، زمینه ابزار آن هارانیز فراهم کنید. مثلاً می‌توان از دانش آموزان خواست که به جای ارائه گزارش کار ساده از یک کار عملی، آن را شخصاً ارزیابی کرده و هر نظری که درباره آن دارند بیان کنند (شريعتمداری، ۱۳۸۴: ۴۱۷).

### ○ طرح موضوع کارهای عملی به صورت معماً یا مسئله

موضوع کارهای عملی را به صورت مسئله و معما برای شاگردان طرح کنید؛ مطالعه کتاب و یا گوش دادن به سخنان معلم و حفظ کردن حقایق علمی، رشد قوه ابتکار شاگردان را به دنبال ندارد. معلم به جای بیان مطالب درسی یا ذکر حقایق علمی، باید دانش آموزان را به طرح مسائل ترغیب کند (حسینی، ۱۳۸۴: ۸۵).

### ○ استفاده از روش پژوهش‌های گروهی و روش حل مسئله

معلم باید در جریان تدریس و فعالیتهای کارگاهی، شیوه‌های مختلفی را به کار برد؛ از جمله، روش حل مسئله، روش بحث آزاد و پژوهش‌های گروهی و جمعی متناسب با موضوع و موقعیت درسی، روش‌هایی هستند که به رشد خلاقیت منجر می‌گردند.

### ○ اداره کارگاه به صورت فراگیر محوری<sup>۲</sup>

در فراگیر محوری، دانش آموز در امر یادگیری دخالت مستقیم و اساسی دارد. معلم مطالب درسی را به شاگردان دیکته نمی‌کند، بلکه زمینه یادگیری را فراهم می‌نماید تا آن‌ها با استفاده از نیروی خلاقیت و ابتکار خود مسیر و روش یادگیری مطالب آموزشی را انتخاب نمایند. به جای این که معلم برای دانش آموزان اطلاعات فراهم کند، بایستی آن را در موقعیتی قرار دهد تا خود به یادگیری اطلاعات بپردازد. معلم در این شیوه تدریس، راهنمایت و نقش یاری‌دهنده و هدایتگر را ایفا می‌کند.

### ○ ااستفاده از روش بارش مغزی<sup>۳</sup> در کارگاه

پس از این که مسئله‌ای در کلاس (کارگاه) ارائه شد، معلم از دانش آموزان می‌خواهد تا هر تعداد راه حل را که می‌تواند برای آن بنویسد. معلم پیش از ارائه همه راه حل‌ها به وسیله دانش آموزان، نباید هیچ‌گونه اظهار نظری در این خصوص بنماید.

### ○ ایجاد زمینه تفکر در انجام کارهای عملی

معلم باید زمینه تفکر دانش آموزان را فراهم نماید تا آن‌ها

بدون نگرانی تفکرات خویش را ظهار نمایند. هر چند شاگردان در فرایند تفکر ممکن است اشتباه کنند، اما مهم، تفکر و پرورش فکر است. در این گونه کلاس‌ها پاسخ صحیح و غلط شاگرد برای معلم ارزش یکسان خواهد داشت؛ زیرا به هر حال دانش آموز به تفکر و ادراسته شده است. به عبارت دیگر، باید به دانش آموزان اجازه داده شود تا اشتباهاتی را مرتکب شوند؛ زیرا ممکن است اشتباهات به بینش‌های متمرث مری منتہی شوند. معلم باید شرایط آموزشی را به گونه‌ای ترتیب دهد که شاگردان مطمئن شوند اختلاف نظر آنان با معلم مشکلاتی برایشان در پی نخواهد داشت. به هیچ وجه نباید اندیشه‌های شاگردان را طرد نمود؛ چون در این صورت، آنان به تفکر نخواهند پرداخت (شعبانی، ۱۳۸۲: ۸۸).

### ○ آشنا کردن دانش آموزان با مخترعان، مبتکران اگرچه معلم تا حد زیادی می‌تواند ذهن دانش آموز را تحريك کند، اما این امر کافی نیست. گفتار و کردار همندان، مخترعان و متفکران مشهور از معلم ترین عوامل مؤثر در تحریک انرژی خلاق در دیگران است. مخترعان، متفکران و دانشمندان بزرگ، در قرون گذشته، از طریق آثار مکتوب خود با ما سخن می‌گویند. آتش خلاق آنان می‌تواند شعله آفرینش‌گری دانش آموزان را برآورزد و روح اشتیاق رقابت را در آنان برانگیزد (کراس، ۱۳۷۸: ۳۷).

برای پیشگیری از احساس حقارت دانش آموزان در برابر بزرگان، باید به آنان گفته شود که انسان‌های بزرگ هم از اول خلاق نبودند، بلکه با تلاش، پشتکار و پرورش این قوه توانسته‌اند ابتكارات، نوآوری‌ها و آفرینش‌گری را در وجود داشتند. با شناخت نحوه زندگی و مراحل رشد دانش آموزان، می‌توان از بروز و پیدایش این احساس در آن‌ها پیشگیری نمود (تلر، ۱۹۶۹: ۹۶).

### ○ ایجاد جو اعطافی مناسب در کارگاه

شرایط اعطافی مناسب در کارگاه می‌تواند خلاقیت را در دانش آموزان شکوفا سازد. جو اعطافی مناسب، آن است که دانش آموزان در آن احساس امنیت کنند و قادر باشند نسبت به محرك‌های فیزیکی و عقلانی ارائه شده از طرف معلم و همسالان، واکنشی مطلوب از خود نشان دهند. بیکی از اساسی ترین قدم‌ها در این زمینه، پرورش حس کنجکاوی است؛ از نمودهای اساسی کنجکاوی، سؤال کردن و یافتن پاسخ است. برای تقویت کنجکاوی، ایجاد فرصت تجربه و تحقیق ضروری است. دانش آموز باید بتواند به مشاهده، آزمایش و جستجوی محیط و اشیای اطراف خویش بپردازد. به طور کلی برای پرورش رفتار خلاق، جو اعطافی کارگاه باید شرایطی فراهم آورد که دانش آموزان ضمن آن بتوانند احساس ارزش، تعلق و قدرت کنند. آن‌ها باید در این محیط، اعتماد به نفس کسب کنند (سلیمانی، ۱۳۸۱: ۱۱۴).

### ○ انجام فعالیتهای کارگاهی با توجه به شرایط واقعی زندگی

باید مطالب آموزشی را با توجه به کاربردشان در مسائل واقعی زندگی آموزش داد، به طوری که دانش آموز بتواند در موقعیت‌های زندگی، از آن‌چه در کلاس آموخته استفاده کند. همان‌طور که بیان شده، شیوه‌های آموزشی و یاددهی، با رشد

اندیشه تخيلى، يكى از راههای موثر در برانگixinen قدرت خلاقیت محسوب می‌شود

سؤال‌هایي بپرسيد که با چرا و چگونه آغاز می‌شوند؛ سؤالاتي طرح کنيد که داراي جواب‌های متعددی باشند

تفکر همگرایانه می‌گردد و سؤالاتی که جواب‌های متعددی را در یادگیرندگان برمی‌انگیرند، مشوق تفکر و اگرا و خلاقیت هستند (سیف، ۱۳۸۸: ۴۰۷).

#### ○ کارگاه فرصتی برای خودآموزی<sup>۵</sup> و یادگیری اکتشافی<sup>۶</sup>

یکی از ویژگی‌های افراد خلاق استقلال شخصی و توانایی پیدا کردن راه حل برای مسائل به طریق اکتشافی و از راه خودآموزی است. بنابراین بخشی از امتیازات تحصیلی را به این فعالیت‌ها اختصاص دهد.

#### ○ پرهیز از ایجاد رقابت در کارگاه

در مقابل نقاوتهای فردی یادگیرندگان بالاحترام برخورد کنید؛ از وارد کردن دانش آموزان به رقابت و هم‌چشمی با یکدیگر بپرهیزید. هریک از دانش آموزان دارای استعداد و قریحه خاص خودش است که شاید از این جنبه با دانش آموزان دیگر متفاوت باشد؛ در پرورش این استعدادهای ویژه در دانش آموزان بکوشید.

#### ○ امتیاز دادن به فعالیت‌های خلاقانه

برای پی بردن به میزان موفقیت تحصیلی دانش آموزان از نظام ارزش‌یابی بهره می‌بریم. ارزش‌یابی نیز باید بتواند خلاقیت دانش آموزان را بسنجد. یعنی به جای سؤالات تستی و کوتاه پاسخ یا سؤالات همگراز سؤالات و اگرا یا سؤالاتی که دانش آموز را به تفکر و ارائه عقیده و نظر وامی دارند بهره بگیریم، به همین منظور، می‌توان به فعالیت‌های خلاقانه در کارگاه و مرتبط با موضوع درس بها داد و زمینه رشد خلاقیت و شکل‌گیری آن را از اولین سال‌های ورود به مدرسه فراهم نمود.

#### پی‌نوشت

1. creativity
2. learner-centered
3. brain Storming
4. Research Skill
5. self-instruction
6. discovery learning

#### منابع

۱. بیلر، راپرت (۱۳۷۱): کاربرد روان‌شناسی در آموزش، ترجمه پروین کدبور، تهران، مرکز نشر دانشگاهی.
۲. تونس، پاول (۱۳۷۵): استعداد و مهارت‌های خلاقیت و راههای آموزش و پرورش آن‌ها، ترجمه حسن قاسمزاده، تهران، دنیای نو.
۳. حسینی، افضل السادات (۱۳۸۴): ماهیت خلاقیت و شیوه‌های پرورش آن، تهران، انتشارات رشد.
۴. سليمانی، افسین (۱۳۸۱): کلاس خلاقیت، تهران، انتشارات انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران.
۵. سیف، علی‌اکبر (۱۳۸۸): روان‌شناسی پرورشی نوین، تهران، انتشارات آگاه.
۶. شریعت‌مداری، علی (۱۳۸۴): روان‌شناسی تربیتی، تهران، امیرکبیر.
۷. شعبانی، حسن (۱۳۸۲): روش تدریس پیشرفته - آموزش مهارت‌ها و راهبردهای تفکر، تهران، سمت.
۸. کراس، شل (۱۳۷۸): آموزش رفتار خلاق و استعدادهای درخشان در دانش آموزان، ترجمه محبوبی جوادیان، مشهد، آستان قدس رضوی.
۹. نصر، جورج اف (۱۳۶۹): هنر علم خلاقیت، ترجمه سید علی اصغر مسدود، انتشارات دانشگاه شیراز، چاپ اول.

خلاقیت دانش آموزان ارتباط مستقیم دارد. روش‌های تدریس فعل با دادن آزادی عمل به یادگیرنده، به او فرصت می‌دهد به جستجو و کشف مسائل پردازد. بدین ترتیب دانش آموز، خود در فرایند یادگیری دخیل می‌شود و انگیزه‌های درونی و به دنبال آن، امسان بروز خلاقیت در او افزایش می‌یابد (تونس، ۱۳۷۵: ۱۰۸).

#### ○ کاهش محدودیت‌ها و قید و بندهای آموزشی

فضای کارگاه حرفه‌ونPN باید آزاد و مشوق کاوشهای کنجدکاونه یادگیرندگان باشد. نظر می‌گوید: «اگر می‌خواهید دانش آموزان‌تان مبتکر و مستقل اندیشه بار آیند، باید محدودیت‌ها و قید و بندهای آموزشی در کلاس درس را به حداقل کاهش دهید.»

#### ○ ایجاد فرصتی برای اظهارنظر و بیان اندیشه‌ها در کارگاه

معلم می‌تواند فرصتی را برای اظهارنظر آزاد و بیان اندیشه‌های متنوع دانش آموزان در اختیارشان بگذارد و افکارشان را مورد ستایش قرار دهد.

#### ○ تکمیل اشیا و امور ناکامل در کارگاه

از دیگر روش‌های پرورش خلاقیت، این است که از دانش آموزان بخواهیم فعالیت‌ها و اشیای نیمه کاره را کامل کنند. در چنین مواردی، آنان سعی می‌کنند نهایت ابتكار خود را برای تکمیل فعالیت‌ها یا اشیای نیمه تمام به کار بزنند. برای مری، محتوای قسمت کامل شده به وسیله دانش آموزان نباید چندان مهم باشد، بلکه روش و چگونگی تکمیل باید در درجه اول اهمیت قرار گیرد.

#### ○ فراهم نمودن زمینه بروز اندیشه‌های تخیلی

اندیشه‌تخييلی، یکی از راههای مؤثر در برانگیختن قدرت خلاقیت محسوب می‌شود؛ زیرا تخیل، نوعی تفکر آزاد است که ضمن آن، ذهن فرد، متوجه حل یک مسئله واقعی، به گونه‌ای که در عالم خارج وجود دارد، نمی‌شود؛ بلکه در تخیل، فرد خارج از قیود و هنجارهای موجود، آزادانه آن‌چه را که تمایل دارد، در ذهن خود تصویر می‌کند. در چنین شرایطی، فرد، هرگز خود را محدود و محبوس در حصار واقعیت‌ها و امور مشهود و ملموس نمی‌کند و فارغ‌البال، هر آن‌چه را که دلش می‌خواهد، تصویر می‌کند.

#### ○ به کارگیری مهارت‌های پژوهشی<sup>۷</sup> در کارگاه

از روش‌های آموزشی که منجر به بالا بردن سطح فعالیت‌های خلاق یادگیرندگان می‌شود، آموزش مهارت‌های پژوهشی است. آموزش مهارت‌های پژوهشی به طرح و آزمودن فرضیه و به روش‌های درست طرح فرضیه و آزمون فرضیه از سوی یادگیرندگان کمک می‌کند. روش‌های درست طرح فرضیه و آزمون فرضیه به وسیله کوکان منجر به ایجاد طرز تفکر آفریننده در آن‌ها می‌شود (سیف، ۱۳۸۸: ۴۰۸).

#### ○ طرح سؤالات و اگرا در ارتباط با فعالیت‌های کارگاهی

نوع سؤالاتی که معلم از دانش آموزان می‌پرسد، بر نحوه تفکر آن‌ها بسیار تأثیرگذار است. سؤال‌های بپرسید که با چرا و چگونه آغاز می‌شوند؛ سؤالاتی طرح کنید که دارای جواب‌های متعددی باشند. سؤالاتی که یک پاسخ دارند، به

باید به دانش آموزان اجازه داده شود تا اشتباهاتی را مرتكب شوند؛ زیرا ممکن است اشتباهات به بینش‌های متمثمر نمی‌منتهی شوند

ساعت‌تفریح با او به صحبت پرداختم و اجازه دادم تا حسن نفرت خود را بیان کند؛ البته با توجه به این نکته که نباید مورد تبیه قرار می‌گرفت! او گمان می‌کرد که مظلوم واقع شده است، کسی از او حمایت نمی‌کند و نماینده فعلی کلاس نیز حقش را ضایع کرده و بر او ستم روا داشته است. بنابراین به طور منطقی و با خونسردی با او سخن گفتم و سعی کردم محبت به نماینده جدید را در او به وجود آورم. حالا دیگر نماینده پیشین نسبت به نماینده فعلی سر سنتیز و ناسازگاری ندارد و رفتارهای معقولی از خود در کلاس نشان می‌دهد.

# روحی کاری

مینا پاکپور روتسی  
معلم شهر رشت



چهار ماه از تدریس می‌گذرد و یک ماهی است که نماینده کلاس را تغییر داده‌ام. فربای روحی که قبل این مسئولیت را بر عهده داشت رفتارهای پرخاشگرانه، آزار، صدمه زدن‌های موزیانه ... حتی خرد کردن شخصیت و قهر کردن با نماینده فعلی کلاس - بتول حسینی - را ادامه می‌دهد.

او نگران است از این که موقعیتش در اثر نفوذ و فعالیت نماینده جدید به خطر افتاده و دیگر نمی‌تواند آن موقعیت قبلی را داشته باشد.

علاقه مفرط به برخورداری انتصاری از محبت و توجه معلم، او را به این نتیجه‌گیری می‌کشاند احساس می‌کند با ارزش‌ترین موقعیتش را نزد همسالانش از دست داده است. حس اعتمادبه نفسش کم شده، تنگ‌نظر و ریاست‌طلب است.

فربای روحی، دائمًا در حال نقشه‌کشی و ستیز است؛ با هر موقعیت و امتیازی که در ارتباط با بتول حسینی مواجه می‌گردد، متأثر می‌شود با خودخواری و انزواجوبی، خود را از آسایش محروم می‌کند و به نظر می‌رسد که حالات خصم‌هایش روز به روز بیشتر می‌شود.

برای اصلاح مشکل این داشت آموز به مطالعه چندین کتاب تربیتی پرداختم و با توجه به شواهد به این نتیجه رسیدم که شاید فربای روحی دچار حسادت شده است. این گونه دریافتیم که حسادت از جهاتی می‌تواند امری عارضی باشد اما اغلب روان‌شناسان برای آن ریشه درونی قائلند. شاید علت وجود نظر اخیر این است که امکان ندارد بتوانیم حسادت را در افراد ریشه‌کن کنیم. کوشش‌ها باید متوجه تغییر حسادت فرد و رساندن حسادت به حداقل باشد. از سوی دیگر، فرو نشاندن حسادت از طریق اجبار و فشار امکان‌پذیر نیست.

در راستای اصلاح رفتار فربای روحی به نکاتی توجه کردم که اهم آن‌ها بدين قرارند:

- تفهمیم و آگاه‌کردن؛ آگاهی و هشیاری دادن به دانش‌آموز با ایجاد روابط عاطفی با او، و تفهمیم این که، «تو را هم دوست دارم»، می‌تواند تا حدودی تعديل کننده حسادت باشد. من به عنوان معلم، باید این عطش را با روشی منطقی خاموش کنم نه با فشار و تهدید.

- رعایت عدالت؛ از راههای عملی در تعديل این حالت در داشت آموز، رعایت عدالت درباره اوست. به عنوان معلم، در عین توجه به نماینده جدید کلاس و یا شاگردان ممتاز، باید بخشی از محبت و عنایت خود را متوجه دیگر داشت آموز نماینده کنم. این امر موجب آن می‌شود که احساس حسادت کمتر شود. از طرفی، باید سعی کنم که مقایسه‌ای بین او و نماینده فعلی کلاس صورت نگیرد.

- ایجاد زمینه اعتمادبه نفس؛ وقتی داشت آموزی آرامش روانی خود را از دست می‌دهد، باید تصورات منفای ای را که او در ذهن خویش می‌پروراند به افکاری مفید و سازگار مبدل سازم تا زمینه اعتمادبه نفس در او افزایش بابد.

- عقده‌تکانی؛ مخفی نگه داشتن احساس حسادت و به درون ریختن آن به زیان داشت آموز است. پس لازم دیدم به هر شیوه‌ای که ممکن است او را از این حالت درآورم. در



# ساده‌روی بهترین دارو

## پیاده‌روی؛ راهی برای سلامتی

راه رفتن یک کار کرد خود کار و غریبی است و به بسیاری از نقش‌های عملی کمک می‌کند. گرچه شاید عجیب به نظر برسد، اما امروزه ما کمتر از هر زمان دیگری راه می‌رویم. تعداد کمی از ما تا محل کارمان پیاده‌روی می‌کیم، و حتی تعداد بسیار کمتری برای رفتن به خانه یک دوست یافروشگاه محله‌مان پیاده رفتن را انتخاب می‌کنیم. و تنها مسئله راه رفتن برای انتقال از جایی به جایی دیگر نیست، آسانسورها و پله‌برقی‌ها نیز بسیاری از افراد را از بالا و پایین رفتن از پله‌ها در محل کار یا زندگی و سایر جاهابی‌نیاز کرده است. بقرابط بیش از ۲۴۰۰ سال پیش گفته بود: «پیاده‌روی بهترین دارو برای یک انسان است.»

## پیاده‌روی چگونه اثر می‌کند؟

منافع قلبی - عروقی پیاده‌روی از لحاظ زیستی هم قابل توضیح است؛ پیاده‌روی مانند سایر اشکال ورزشی منظم باشد متوسط، عوامل خطرساز برای بیماری قلبی مانند کلسترول، فشارخون بالا، دیابت، چاقی، سفتی و التهاب دیواره عروق و استرس روانی را کاهش می‌دهد.

## پیاده‌روی برای زندگی

سعی کنید پیاده‌روی را به بخشی از زندگی روزانه‌تان تبدیل کنید. برای پیاده‌روی در حین زندگی روزانه نیاز به تجهیزات خاصی ندارید. کفش‌های خیابانی با کف محکم نیز کفایت می‌کند.

برای سالام ماندن تقریباً هر روز ۳۰ تا ۴۵ دقیقه پیاده‌روی کنید. می‌توانید این پیاده‌روی را یک دفعه انجام دهید یا آن را به چند بخش ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای تقسیم کنید. هدف این است که با سرعت ۵ تا ۶/۵ کیلومتر در ساعت،

پیاده‌روی یکی از فعالیت‌های جسمی عملی و بدون هزینه است که انجام آن به زمان‌بندی خاص و نیز داشتن مهارتی ویژه نیاز ندارد. تأثیرات مثبت پیاده‌روی بر سلامت جسمی و روانی و نیز افزایش اعتمادبهنه‌نفس، در مطالعات ملی و بین‌المللی متعددی نشان داده شده است. با توجه به اهمیت پیاده‌روی در ارتقای سطح کیفیت زندگی، این پژوهش به معرفی و شناسایی جنبه‌های مهم تأثیر پیاده‌روی بر زندگی و سلامت می‌پردازد. روش به کار رفته در این تحقیق، استفاده از روش‌های اسنادی و کتابخانه‌ای بوده و از منابع اینترنتی نیز بهره گرفته شده است.

یکی از عوامل مهم و اثرگذار در ارتقای سطح کیفیت زندگی، «ورزش کردن» است. در واقع، کم تحرکی یکی از عوامل اصلی مرگ‌های ناشی از بیماری‌های عروقی کرونر به شمار می‌رود. براساس نتایج تحقیقات، ورزش کردن کالری و چربی‌هارامی سوزاند، ظرفیت تنفسی را افزایش می‌دهد، باعث سهولت هضم و دفع می‌شود و در درمان افسردگی و اضطراب نیز نقش مهمی دارد.

پیاده‌روی به سوی محل کار یا سکونت راه خوبی برای شروع یک برنامه ورزشی است؛ و شیوه‌ای عالی برای حفظ سلامتی به شمار می‌رود



- سعی کنید پیاده روی را به بخشی از زندگی روزانه تان تبدیل کنید
- برای سال ماندن تقریباً هر روز ۳۰ تا ۴۵ دقیقه پیاده روی کنید



## دفتر انتشارات کمک آموزشی

### با مجله های رشد آشنا شوید

مجله های رشد توسط دفتر انتشارات کمک آموزشی سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی وابسته به وزارت آموزش و پرورش تهیه و منتشر می شوند:

#### مجله های دانش آموزی

(به صورت ماهنامه و هشت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می شوند)

**لشکر گو** (برای دانش آموزان آمادگی و پایه اول دوره دبستان)

**لشکر نوآموز** (برای دانش آموزان پایه های دوم و سوم دوره دبستان)

**لشکر آشن آموز** (برای دانش آموزان پایه های چهارم و پنجم دوره دبستان)

**لشکر نوچوان** (برای دانش آموزان دوره راهنمای تحصیلی)

**لشکر ۱۹** (برای دانش آموزان دوره متوسطه و پیش دانشگاهی)

#### مجله های بزرگ سال عمومی

(به صورت ماهنامه و هشت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می شوند)

◆ رشد آموزش ابتدایی ◆ رشد آموزش راهنمایی تحصیلی ◆ رشد تکنولوژی

◆ آموزشی ◆ رشد مدرسه فردا ◆ رشد مدیریت مدرسه ◆ رشد معلم

#### مجله های بزرگ سال و دانش آموزی تخصصی

(به صورت فصلنامه و چهار شماره در هر سال تحصیلی منتشر می شوند):

- ◆ رشد برخان راهنمایی (مجله ریاضی برای دانش آموزان دوره راهنمایی تحصیلی) ◆ رشد برخان متوسطه (مجله ریاضی برای دانش آموزان دوره متوسطه) ◆ رشد آموزش قرآن ◆ رشد آموزش معارف اسلامی ◆ رشد آموزش زبان و ادب فارسی ◆ رشد آموزش هنر ◆ رشد مشاور مدرسه ◆ رشد آموزش تربیت بدنی ◆ رشد آموزش علوم اجتماعی ◆ رشد آموزش تاریخ ◆ رشد آموزش مغایفایی ◆ رشد آموزش زبان ◆ رشد آموزش ریاضی ◆ رشد آموزش فیزیک ◆ رشد آموزش شیمی ◆ رشد آموزش زیست شناسی ◆ رشد آموزش زمین شناسی ◆ رشد آموزش فنی و حرفه ای ◆ رشد آموزش پیش دبستانی

مجله های رشد عمومی و تخصصی، برای معلمان، مدیران، مریبان، مشاوران و کارکنان اجرایی مدارس، دانشجویان مرآکز تربیت معلم و رشته های دبیری دانشگاه ها و کارشناسان تعلیم و تربیت تهیه و منتشر می شوند.

◆ نشانی: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش ، پلاک ۲۶۶، دفتر انتشارات کمک آموزشی.

◆ تلفن و نامبر: ۰۲۱ - ۸۸۳۰۱۴۷۸

پیاده روی سریع انجام دهید. اما توجه داشته باشید که پیاده روی با سرعت کمتر هم اگر به طور منظم انجام شود، برای سلامتی مفید است.

پیاده روی به سوی محل کار یا سکونت راه خوبی برای شروع یک برنامه ورزشی است؛ و شبوهای عالی برای حفظ سلامتی به شمار می رود. با وجود این، بسیاری از افراد با اختصاص دادن ساعت مخصوص به پیاده روی منعطف بیشتری از لحظ سلامت کسب خواهند کرد.

#### پیاده روی برای پیاده روی

فرق نمی کند با لباس معمولی کار یا لباس ورزشی، در خیابان های شهر یا جاده های حومه شهر پیاده روی کنید؛ با پیاده روی یک گام دیگر به سوی سلامتی برمی دارید. پیاده روی برای خود پیاده روی نشان می دهد که شما به ورزش اولویتی را می دهید که واجد آن است.

یکی از جنبه های خوب پیاده روی این است که به مهارت خاصی نیاز ندارد و لازم نیست تا برای آن آموزش دید. مسئله اصلی این است که به طور طبیعی و راحت پیاده روی کنید. اما اگر هدفتان یک پیاده روی ایدهآل باشد، چند نکته ممکن است به شما کمک کند.

#### پیاده روی ایدهآل

سعی کنید که بدن تان را هنگام پیاده روی راست نگه دارید، به طوری که چانه تان بالا باشد. چشم هایتان به جلو نگاه کند، شانه ها خم نشده باشند. پشت تان را صاف کنید، شکم تان را به تو بدهید و باسن تان را راست نگه دارید. بازو هایتان را نزدیک تنہ قرار دهید و در آرنج آن ها را خم کنید. به طور طبیعی گام بردارید، اما سعی کنید با یهود وضع بدینستان، گام های بلندتری بردارید. پایتان را ابتدا بر روی پاشنه تان روی زمین بگذارید و بعد به جلو روی پنجه پایهایتان فشار آورید تا قدم بعدی را بردارید. بازو هایتان را در هر قدمی که برمی دارید تاب دهید و یک حرکت مدام و ریتمیک را ایجاد کنید.

#### منابع

۱. این شکری، فرخنده و دیگران (۱۳۸۸)، «ارتباط فعالیت های جسمی منظم (پیاده روی) با کیفیت زندگی زنان»، فصل نامه پایش، سال هشتم، شماره چهارم، پاییز.
۲. جعفری، اکرم؛ مرادی، محمدرضا؛ سلیمی، آتنا؛ محمدی، ابراهیم (۱۳۸۶): «مقایسه تأثیر تعداد جلسات پیاده روی در هفته بر تغییرات ترکیب بدنی زنان کم تحرک»، ۱۵، ۲۷-۳۶.
۳. عباسی، علی؛ فیاضی، صدیقه؛ احمدی، فرزانه؛ حقیقی زاده، محمدحسین (۱۳۸۶)، «تأثیر برنامه ورزشی پیاده روی خانگی بر کیفیت زندگی و توانایی عملکردی بیماران مبتلا به نارسایی قلبی»، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان، ۱۹، ۴۹-۵۹.

4. <http://www.hamshahrionline.ir/news>

# راهنمایی از خط سلسله

خدیجه بختیاری  
معلم شهرستان اسلامشهر

## وسایل لازم

چند عدد شانه تخم مرغ، یک آجر، شن، ماسه و خاک  
رس، چمن مصنوعی، گواش آبی.

## روش تدریس: گروهی

### نحوه اجرا

در ابتدای کار دانش آموزان با راهنمایی دیر خود سطح  
میز کار را با شن و ماسه می پوشانند. بعد آجری روی میز  
یا زمین می گذارند. شانه های تخم مرغ را که بیانگر رشته کوه  
است با رنگ قهوه ای رنگ می زنند و در سطح آجر قرار  
می دهند. مسیر حرکت آب را مارپیچ می کنند و در بستر  
آن گواش آبی می ریزند تا مسیر رود کاملاً مشخص شود.  
در ضمن چند تکه چمن مصنوعی به جای بوته در مسیر  
رود قرار می دهند و بعد با خاک رس زمین هایی را ایجاد  
می کنند که انگار در خلاف جهت آب شخم می زنند. آن گاه  
معلم توضیح می دهد که برای کاهش خطرات سیل می توان  
در مسیر حرکت رود بوته و درخت کاشت یا آب رود را به  
مناطق دیگر هدایت کرد و یا زمین های کشاورزی را برخلاف  
جريان آب شخم زد.

### جمع بندی

می توان نظر دانش آموزان را در ارتباط با روش های  
کاهش خطرات سیل پرسید و پاسخ آن ها را نیز بر روی  
تخته نوشت؛ مثل ایجاد سد و آب بند در مسیر رود، عدم  
خانه سازی در حاشیه رود و هدایت آب به مناطقی دیگر.

### ارزش یابی

می توان از دانش آموزان خواست راه های جلوگیری از  
سیل را با ساخت مدل نمایش دهنده.



## جهاد اقتصادی

### برگ اشتراک مجله های رشد

#### نحوه اشتراک:

شما می توانید پس از واریز مبلغ اشتراک به شماره حساب  
۳۹۶۶۲۰۰۰ بانک تجارت، شعبه سه راه آزمایش کد ۳۹۵، در وجه

شرکت افست، از دو روش زیر، مشترک مجله شوید:

۱. مراجعه به وبگاه مجلات رشد؛ نشان: www.roshdmag.ir و تکمیل

برگه اشتراک به همراه ثبت مشخصات فیش واریزی.

۲. ارسال اصل فیش بانکی به همراه برگ تکمیل شده اشتراک با پست

سفارشی (کپی فیش را نزد خود نگهدارید).

#### ♦ نام مجلات درخواستی:

#### ♦ نام و نام خانوادگی:

#### ♦ تاریخ تولد:      ♦ میزان تحصیلات:

#### ♦ تلفن:

#### ♦ نشانی کامل پستی:

استان: ..... شهرستان: ..... خیابان:

#### ♦ شماره فیش: ..... مبلغ پرداختی:

#### ♦ پلاک: ..... شماره پستی:

♦ در صورتی که قبل از مشترک مجله بوده اید، شماره اشتراک خود را ذکر کنید:

امضا:

♦ نشانی: تهران، صندوق پستی امور مشترکین: ۱۱۱/۱۶۵۹۵

♦ وبگاه مجلات رشد: www.roshdmag.ir

♦ اشتراک مجله: ۰۲۱-۷۷۳۳۶۶۵۶/۷۷۳۳۹۷۱۳۱۴

♦ هزینه اشتراک یکساله مجلات عمومی (هشت شماره): ۶۰۰۰ ریال

♦ هزینه اشتراک یکساله مجلات تخصصی (چهار شماره): ۶۰۰۰ ریال