



اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُمْ

وزارت آموزش و پرورش  
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی  
دفتر انتشارات و فناوری آموزشی

# مجله روشد

www.roshdmag.ir

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی برای معلمان،  
دانشجو معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش | دوره ۴۳  
شماره پی در پی ۳۶۵ | آذرماه ۱۴۰۳

خانواده مجلات رشد همه تلاش خود را کرده است تا این مجلات  
در دسترس عموم جامعه آموزشی و تربیتی کشور قرار گیرد و همه  
مخاطبان در میهن عزیز اسلامی مان امکان تهیه آن را داشته باشند.  
قیمت: ۱۸۰۰۰۰ ریال

مدیر مسئول: محمد صالح مذبئی  
سردبیر: عباسعلی مظفری  
شورای برنامه‌ریزی:  
دکتر حامد عباسی  
دکتر لیلا میرزائی  
دکتر منوچهر فضلی‌خانی  
مونس بازوکی  
مرجان هداوند  
مدیر داخلی: شهلا فهیمی  
ویراستار: کبری محمودی  
مدیر هنری: کوروش پارسائزاد  
طراح گرافیک: مجتبی زند  
دبیر عکس: اعظم لاریجانی

نشانی دفتر مجله:

تهران، ایران شهر شمالی، پلاک ۲۷۰

صندوق پستی ۱۵۸۷۵/۶۵۸۶

تلفن: ۰۲۱-۸۸۴۹۰۲۳۲

نمابر: ۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۷۸

پایمک: ۰۳۰۰۸۹۹۵۲۰

وبگاه: www.roshdmag.ir

رایانامه: moallem@roshdmag.ir

نشانی امور مشتریان:

تهران، صندوق پستی ۱۵۸۷۵/۳۳۳۱

امور مشتریان:

۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸

پایم‌نگار: ۰۲۱-۸۸۴۹۰۲۳۳

چاپ و توزیع: شرکت افست



نشانی کانال مجله رشد  
معلم در پیام رسان‌ها:  
@roshdmag



وبگاه نظر سنجی  
مجلات رشد

## قابل توجه نویسندگان و مترجمان

مقاله‌هایی که برای درج در مجله می‌فرستید، باید با اهداف و رویکردهای آموزشی، تربیتی و فرهنگی این مجله مرتبط باشند و قبلاً در جای دیگری چاپ نشده باشند. مقاله‌های  
ترجمه شده باید با متن اصلی هم‌خوانی داشته باشند و متن اصلی نیز همراه آن‌ها باشد. چنانچه مقاله را خلاصه می‌کنید، این موضوع را قید بفرمایید. حجم مطالب ارسالی حداکثر  
۱۰۰۰ کلمه باشد. اثر مقاله باید روان و از نظر دستور زبان فارسی درست باشد و در انتخاب واژه‌های علمی و فنی دقت لازم مبذول شود. محل فرار دادن جدول‌ها، شکل‌ها و  
عکس‌ها در متن مشخص شود. شماره تماس و نشانی الکترونیکی نویسنده حتماً نوشته شود. مجله در رد، قبول، و ویرایش و تلخیص مقاله‌های رسیده مختار است. برای  
مندرج در مقاله حاضر و تأمین نظر انتشارات و فناوری آموزشی نیست و مسئولیت پاسخ‌گویی به پرسش‌های خوانندگان با خود نویسنده یا مترجم است.



برای اشتراک مجلات رشد  
پوش کنید

یادداشت سردبیر / آمادگی برای آینده / دکتر عباسعلی مظفری \* ۲

مهارت‌های معلمی / مدرسه زندگی / مونس بازوکی \* ۳

جایی که باید درس بگیری! / دکتر لیلا سلیقه‌دار، فاطمه امامقلی \* ۱۳

رنگ و بوی کلام / زهراسادات الطافی \* ۱۸

نکته‌های خوب برای معلمان خوب / دکتر محمد نیرو \* ۲۹

از ریشه‌ها تا افاق‌ها / جعفر چراغیان \* ۳۸

در جست‌وجوی خودآموزگاری / مریم اسدی \* ۴۴

رویکرد تربیتی

تربیت گفت‌وگویی: راهنمای عمل / دکتر محمد حسینی \* ۴

تدریس مفهومی: مقدمه یادگیری مفهومی / دکتر مهدی علی‌عسکری \* ۴۱

ادب در مدرسه

تاریخچه پانصد و دوی یک معلم / مرجانه هداوند \* ۷

نقد و نظر / بازی و نشاط، گم‌شده مدرسه‌ها / انلدار محمدزاده صدیق \* ۸

طراحی آموزشی

سالاد آموزشی / فرزانه نوراللهی \* ۱۵

فناوری‌های نوین

هوش مصنوعی، دستیار تدریس / دکتر حامد عباسی، حمیده عباسی \* ۳۰

سبک زندگی

از عادات تا سلامت / شیمیا مظفری، متینا قهرمانی \* ۲۴

داستان

گردافرنگیس / زیلا آدینه‌زاده \* ۳۶

تربیت اقتصادی

تربیت بدنمند شده / محمد شاهی، محسن کیلاشکی \* ۳۲

راهنمایی و مشاوره

فرسودگی تحصیلی / دکتر مرتضی فاضل \* ۳۴

سفر به دنیای خاطره‌ها

کوشی‌ها خاموش! / دکتر کیومرث جهانگردی \* ۳۹

یادها و خاطره‌ها

تقویم آذر / دکتر لیلا میرزائی \* ۴۷

کافه کتاب

دانش‌آموز بانگیزه \* ۴۸



دکتر عباسعلی مظفری

# آمادگی برای آینده

بداند و یا رایانه و استفاده از آن آشنا باشد. خیلی از افراد باور نداشتند و شکاف بین نسلی از همین مسیر آغاز شد و هنوز هم ادامه دارد. آیا ما به عنوان والدین، معلم و... برای زندگی امروز آماده شده بودیم؟ پاسخ این سؤال را هر کدام در ذهن خود مرور کنیم. آیا در این مسیر تلاش کرده بودیم؟ در مسیر زندگی فرزندان ما تا ۱۰ سال بعد چه اتفاق‌هایی خواهند افتاد؟ وظیفه ما در این مسیر چیست؟ و سؤالاتی از این قبیل. بی تردید همگی مادر حال حاضر تحولات بسیار سریع و خیره‌کننده‌ای در جریان زندگی و پیرامون خود و فرزندان شاهدیم. برای آماده‌شدن آن‌ها و مفید و مؤثر بودن برای خود، خانواده و کشور، لازم است به ویژگی‌هایی که در ادامه گفته شده اند فکر کنیم و آن‌ها را در سفر یادگیری لحاظ کنیم. نقش معلم از اهمیت فراوانی برخوردار است و انتظار جامعه از ما چنین است:

ایمان، امیدآفرینی و کسب دانش و آگاهی؛  
اراده‌سازی، ایجاد انگیزه و عزم‌راسخ برای عبور موفق از مراحل زندگی؛

فرزندان ما از آن آینده هستند و آینده نیز شرایطی متفاوت با زمان حال دارد. بنابراین، باید فرزندان خویش را با توجه به رویدادها و شرایط حاکم بر آینده تربیت کنیم و پرورش دهیم. حضرت علی (ع) در این باره می‌فرماید: «لا تقسروا اولادکم علی آدابکم، فانهم مخلوقون لزمان غیر زمانکم؛ فرزندانان را بر آداب خود تربیت نکنید، چرا که آن‌ها برای آینده و زمانی غیر از زمان شما آفریده شده‌اند (شرح نهج البلاغه، صفحه ۲۶۷، حکمت ۱۰۲).»  
بر این اساس، والدین و معلمان می‌توانند به بهترین شکل فرزندان خویش را تربیت کنند که آینده‌نگر باشند و رخدادهای آینده را پیش‌بینی و فرزندان خود را متناسب با رخدادهای پیش‌بینی شده آینده تربیت کنند.

از نگاه گانت «یکی از اصول تعلیم و تربیت که همواره باید مورد توجه دست‌اندرکاران برنامه‌های تربیتی باشد، این است که کودک نباید تنها بر حسب وضع فعلی نوع بشر پرورش یابد، بلکه باید او را بر اساس شرایط آینده تربیت کرد.» او آخر دهه ۶۰ در مجامع علمی و دانشجویی همواره بحث از این بود که به زودی معنی سواد تغییر می‌کند و با سواد کسی است که دو توانمندی را در خود تقویت کند؛ زبان انگلیسی

مونس پازوکی  
دانشجوی دکتری مدیریت آموزشی

و  
تربیت  
معلم

آزاد  
و  
کار

بارها و بارها خواننده و شنیده‌ایم که مدرسه باید مدرسه زندگی باشد. یعنی دانش‌آموزان در آن دانش و مهارتی را دریافت کنند که آن‌ها را مهیای زندگی در دنیای واقعی کند، از آن‌ها انسان‌هایی توانمند و قوی بسازد و آن‌ها را افرادی با دانش حل مسئله تربیت کند. این مهم نیازمند برنامه‌ریزی دقیق و درست در سطح مدرسه است.

ضمن این‌که از وظایف مهم مدیران، صیانت از برنامه درسی ملی است، ولی نمی‌توان از آموزش مهارت‌های موردنیاز دانش‌آموزان در مدرسه غفلت کرد. برای انجام این کار بزرگ در مدرسه باید از نیازسنجی و خواست‌سنجی بسیار قوی بهره‌برد. به این منظور، مدیر مدرسه می‌تواند با طراحی برگه‌هایی دیجیتال و در اختیار اولیا قرار دادن آن‌ها، از ایشان بخواهد بنویسند یا شناختی که از فرزندشان دارند، دوست دارند چه مهارت‌هایی در مدرسه به آن‌ها آموزش داده شود تا به بهبود شرایط زندگی آن‌ها کمک کند.

همین‌طور مدیران و کارکنان مدرسه‌ای می‌توانند از مشاهدات خود نیز استفاده کنند. در محیط مدرسه‌ای که دانش‌آموزان مدام با هم مشاجره می‌کنند، مدیر باید کلاس‌هایی با موضوع روابط میان فردی و سلامت روان برای دانش‌آموزان ترتیب دهد. در مدرسه دیگر، ممکن است افت تحصیلی دانش‌آموزان بسیار مشهود باشد. در جلسه‌هایی با دبیران و اولیا، متوجه می‌شویم اکثر دانش‌آموزان وقت کافی برای مطالعه می‌گذارند، ولی نتیجه مطلوب نیست. بعد از دقت نظر کافی متوجه می‌شویم آن‌ها روش‌های مطالعه صحیح را نمی‌شناسند. مدیر توانمند برنامه‌ریزی می‌کند که دوره‌هایی با موضوع روش‌های مطالعه صحیح در مدرسه برگزار کند. نکته مهم در انتخاب مهارت موردنیاز دانش‌آموزان این است که این مهارت‌ها متناسب با خواست و نیاز آن‌ها باشد؛ خواست و نیاز اولیای دانش‌آموزان و کارکنان. همین مسئله است که مهارت‌آموزی در مدرسه را متفاوت و منحصر به فرد می‌کند. نیاز و خواست دانش‌آموزان هر مدرسه‌ای، حتی در یک محیط جغرافیایی، با دیگری فرق می‌کند. پس مدیران مدرسه در این باره باید نگاه دقیق و علمی داشته باشند و از ظرفیت‌های موجود در مدرسه و منطقه خود نهایت استفاده را ببرند. تداوم و استمرار در این باره می‌تواند به تربیت و توسعه فردی و اجتماعی دانش‌آموزان کمک شایانی کند و ما را در تربیت نسلی فکور و تمام‌ساحتی حمایت کند.

آمادگی برای ابراز عقیده، اظهار نظر علمی، تفکر، خردورزی و تقویت روحیه نقد عالمانه، به جای پیروی کورکورانه از جریان‌ها و رویدادها؛ بهره‌گیری صحیح از فناوری‌های نوین، به خصوص هوش مصنوعی و کاربردهای مفید آن در تحصیل و کار؛ توجه به نقش آفرینی و اثرگذار بودن در مراحل گوناگون که از فعالیت‌های فردی و گروهی در کلاس آغاز می‌شود؛ داشتن روحیه جمع‌گرایی و پرهیز از بی‌اعتنایی و بی‌تفاوتی در عرصه زندگی فردی و اجتماعی؛ هوشمند بودن (استفاده صحیح از هوش) در کنار هوش سرشار خود؛ آمادگی برای پذیرش مسئولیت اجتماعی و خدمت بی‌منت به اطرافیان و هم‌نوعان؛ شادی آفرینی و پرهیز از خودگی و حس ناکارآمدی؛ آمادگی برای اثرگذاری بر زندگی و آمادگی (ذهنی) برای کسب تجربه‌های جدید؛ تقویت تفکر نقاد و خلاق به جای تفکر اسفنجی و پرهیز از پذیرفتن فوری و بدون دلیل هر مطلبی و پرهیز از به اشتراک گذاشتن آن با دیگران؛ اعتقاد و تأکید بر اینکه فناوری ابزار است نه هدف؛ پیش‌بینی تحولات با الهام از شرایط جامعه و توجه بیشتر به حال و آینده تا گذشته، و تأکید بر اهمیت وقت‌شناسی؛ اعتقاد به کارآمدی و توانمندی‌های فردی و گروهی؛ اعتقاد به محاسبه و حساب و کتاب؛ توجه به برنامه‌ریزی به جای شانس و اسارت در دام رؤیافروشان؛ اعتقاد به حریت و حیثیت انسان و احترام متقابل؛ اعتقاد به عدالت اجتماعی و پاداش به ازای کار، قابلیت‌ها، استعداد و تلاش.

مواردی از این قبیل را می‌شود برشمرد و در باره آن‌ها با هم اندیشه کرد. با تأملی در موارد گفته‌شده، نقش خانواده، مدرسه و رسانه‌های گروهی از اهمیت بسیار بیشتری برخوردار می‌شود. هماهنگی، انسجام و هم‌جهت‌شدن تمامی نهادهای فرهنگی و آموزشی اهمیت انکارناپذیری دارد و پیشرو بودن و نقش مدرسه بی‌دلیل است.

#### منابع

۱. ابن ابی‌الحدید، شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، (۱۳۶۳). مکتب آیه الله العظمی المرعشی النجفی (ره). قم.
۲. کانت، امانوئل (۱۳۹۲). تعلیم و تربیت. ترجمه غلام حسین شکوهی. دانشگاه تهران.
- ۳- دشتی، محمد (۱۳۸۶). ترجمه نهج البلاغه، قم.





**پیش‌درآمد**

در بخش قبل به چگونگی به‌کارگیری تربیت‌گفت‌وگویی در اجرای درس تفکر پرداختیم. در آنجا بحث ما ناتمام ماند. در این بخش به ادامه بحث به‌کارگیری تربیت‌معلمی گفت‌وگویی، با تأکید بر تبیین نقش معلم در آن، می‌پردازیم. چالش مهم در تحقق تربیت‌گفت‌وگویی در کلاس درس، الگوهای جاف‌انده‌ای هستند که در سبک‌معلمی معلمان ثابت و پایدار شده‌اند، یا به عبارت دیگر، عادت‌واره نهادی آموزشی معلمان شده‌اند. این عادت‌واره‌های دانش و هنر معلمان، با تربیت‌گفت‌وگویی در هماهنگی نیستند. نقش و جایگاه معلم در این نوع تربیت متفاوت خواهد بود.

کلیدواژه‌ها:

تربیت‌گفت‌وگویی، تربیت، تسهیلگری

در تربیت

کفایت و وظیفی

عمل راه‌نمای  
بخش چهارم

دکتر محمد حسینی  
عضو هیئت علمی پژوهشگاه  
مطالعات آموزش و پرورش

## \* ایفای نقش تسهیلگری و هدایتگری

همچنان که پیش تر گفتیم، در تمامی فعالیت های گفت وگویی که به شکل کلاسی یا حتی گروهی انجام می شوند، نقش معلم بسیار تعیین کننده است. معلمان باید به نقش و جایگاه خود در تربیت گفت وگویی آگاه باشند. معلم در این گونه تربیت نقشی مهم را بر عهده دارد که از نقش او در درس های دیگر متفاوت است. اگر معلم در درس هایی چون ریاضی و علوم نقش توضیح دهنده و آموزش دهنده محتوای دانشی درس ها را دارد، در این شیوه نقش او متفاوت است. او دیگر آموزش دهنده و توضیح دهنده محتوا یا مضمون های موجود در درس ها نیست. حتی نباید در جریان گرهای که در بحث ها و گفت وگو ایجاد می شوند، به توضیح و تشریح موضوع اقدام کند. درست برعکس، باید با طرح پرسش ها یا بازکردن زاویه های دیگری از بحث، گره گشایی کند.

مهم این است که معلم خود را عضو اجتماع کاوشگر بداند، نه کسی که بیرون از اجتماع ایستاده است و از آن مراقبت می کند. اگر هم مراقبتی و هدایتی در کار است، باید از درون صورت گیرد، نه از بیرون جریان گفت وگو. این عضو بودن در اجتماع به معنای این نیست که تأثیر و نقش معلم هم تراز دانش آموز باشد، بلکه معلم عضو تعیین کننده ای است که در حین عضویت، هم بر روش بحث و گفت وگو آگاهی و مهارت دارد و هم به واسطه همین توانایی و مهارت، از تحقق بهینه جریان گفت وگو و کاوشگری مراقبت می کند.

از سوی دیگر، به عنوان عضو گروه، با ارائه نظرات و دیدگاه های سنجیده تر در گروه، به کشف و دستیابی به پاسخ ها و یافته های بهتر و کامل تر یاری می رساند. به بیان دیگر، در برخی مواضع، معلم خود نیز نظراتی دارد که در حین گفت وگو قابل طرح هستند و می توانند توسط اعضای گروه بررسی و نقد شوند. این نظرات گاه می تواند گشایشی در گرهای ایجاد کند که در گفت وگوها و کاوش های گفت وگویی صورت می گیرند. شرط اساسی و خطیر در ایفای درست نقش اخیر این است که دیدگاه و نظر معلم هم قابل نقد و هم قابل دفاع عقلانی باشد و به گونه ای القا نشود که سخن و دیدگاه معلم، چون از معلم است، فصل الخطاب است. بلکه اگر در خلال کاوش و بررسی در گروه قابلیت دفاع عقلانی بیشتری داشت، مورد توجه قرار می گیرد و حتی پذیرفته می شود.

یکی از آسیب ها و خطراتی که در کمین معلمان در این گونه دانش و هنر معلمی نشسته است، پدیده ژانوسی<sup>۱</sup> نقش است. بدین سان که معلم، طبق تعریف عرفی، شخصی است که نقش توضیح و تشریح دانش و به دیگر سخن، آموزاندن دانش به دیگران را بر عهده دارد. در تربیت گفت وگویی، این نقش برای معلم در نظر گرفته نمی شود، بلکه برای او نقش دیگری دیده شده است. معلم کسی است که تسهیل کننده و هدایت کننده گفت وگوهاست؛ اگر چه خودش هم یک طرف گفت وگوست.

امادر حین اجرای واحدهای یادگیری یادگیری کتاب های تفکر، معلمان نمی توانند نقش اول خودشان را کنار بگذارند. آن ها نقش توضیح دهنده و آموزشگری را به دفعات، به ویژه در هنگامه گفت وگو، آشکار می کنند؛ یعنی گاهی عضو و طرفی از گفت وگو (تسهیلگر و هدایتگر) می شوند و گاه هم به توضیح و تشریح مضمون های مورد بحث اقدام می کنند (آموزشگر). به ویژه وقتی که مضمون های مورد بحث و گفت وگو

پیچیده باشند و گره کوری در بحث ایجاد شده باشد که بادست پرتوان گفت وگو بازشدنی نباشد، معلم برای گریز از این شرایط گره خورده گفت وگو، به ایفای نقش آموزشگری اقدام می کند.

این اقدام و تغییر نقش اقدام نادرستی است. در این شرایط، معلم با دو چهره دانش و هنر معلمی در کلاس تفکر و فکرورزی ظاهر می شود. این همان ژانوسی شدن نقش است که گفته شد در دانش و هنر معلمی گفت وگویی نادرست است. مثلاً ممکن است معلم در درس دیوار شیشه ای (کتاب تفکر پایه هفتم) به جای توسعه گفت وگو درباره مضمون درس که «خطای تعمیم تجربه» است، آنگاه که ملاحظه می کند دانش آموزان به فهمی از این خطای مورد بحث نرسیده اند، نقش هدایتگری خود را فراموش کند و در میانه بحث توضیح و تشریح خطای یاد شده را شروع کند. در اینجا در عمل معلم، خطای دانش و هنر معلمان ژانوسی شدن نقش رخ داده است.

این پدیده یک آفت برای دانش و هنر معلمی گفت وگویی و درس تفکر است. درست است که معلم (به ویژه در پایه ششم) ساعتی پیش به دانش آموزان درس می داد و محتوای درس را برای آن ها توضیح و تشریح می کرد، یعنی نقش آموزشگری ایفا می کرد، اما باید در نظر داشت، ساعت درس تفکر، فضا و ارزش های دانش و هنر معلمی متفاوتی دارد. لاجرم باید نقش نخست (آموزشگری) را به کناری نهاد و با نقش دیگری وارد کلاس تفکر شد.

## \* با جریان گفت وگو همراه شو

گفتیم که گفت وگو محور فعالیت های این دانش و هنر معلمی است. بنابراین، معلم باید در گفت وگو و هدایت و مدیریت گفت وگو توانایی و مهارت داشته باشد. بحث درباره چگونگی هدایت و تسهیل جریان گفت وگو درازدامن است. از این رو، در این مجال کوتاه نمی گنجند. در کتاب های راهنمای معلم درس تفکر نکات ارزنده ای در این خصوص بیان شده اند. تا حدی که این مجال اجازه می دهد، به چند نکته کلیدی و حساس برای هدایت گفت وگوها اشاره می شود. بی تردید این نکته ها، معلمان و دبیران را از مطالعه و بررسی بیشتر و دیدن منابع متنوع بی نیاز نمی کند.

روشن است، جریان گفت وگو باید نظمی درونی داشته باشد تا آهنگ روح نوازی از آن به گوش برسد. در این مرحله از فعالیت اجتماع کاوشگری، معلم به عنوان تسهیلگر و هدایتگر، طبق



**لازم است معلم نظرات متفاوتی را که احیاناً و شاید به تحقیق با هم تعارض و تخالف دارند، در برابر هم قرار دهد**



منطق سقراطی گفت و گو<sup>۲</sup>، بعد از روشن شدن صورت یک پرسش و اطمینان از درک به نسبت مشترک از آن، که در سطرهای قبل بحث شد، باید تلاش کند فرصتی فراهم کند که اعضای اجتماع نظرات خود را بیان کنند. لازم است معلم نظرات متفاوتی را که احیاناً و شاید به تحقیق با هم تعارض و تخالف دارند، در برابر هم قرار دهد. این کار به این صورت انجام می شود که معلم از اعضا می خواهد دیدگاه خود را به طور شفاف بیان کنند. در صورت وجود ابهام، از آن ها درخواست شفاف سازی کند و سپس با درخواست دلیل و شواهد برای تأیید یا رد، این تقابل یا تفاوت بین دیدگاه ها را آشکار کند.

فعال کردن جریان نقد و ارزیابی دیدگاه های متفاوت، لازمه تداوم بحث و گفت و گو است. این تقابل یا تفاوت می تواند نشان دهنده زاویه های مختلف نگاه به موضوع و پرسش باشد. در واقع، تنوع این زاویه هایی که دانش آموزان به موضوع و مسئله داشته اند، می تواند به دیدگاهی همه جانبه یا چند جانبه منجر شود. در این مرحله معلم سعی می کند از درون این تقابل و تفاوت، دیدگاه ها را به سمت اتفاق نظر (که شاید برآیند دیدگاه های متقابل و متفاوت باشند) نزدیک کند. قطعاً این نباید تحمیل یک دیدگاه و نادیده گرفتن برخی نظر ها باشد. راهبرد کلی حاکم بر جریان گفت و گو باید همیشه مد نظر معلم تسهیلگر باشد. در ادامه چند توصیه ساده برای هدایتگری گفت و گو ها بیان می شود:

• نخست اینکه همه اعضا برای پیوستن به جریان گفت و گو تشویق شوند؛ به ویژه دانش آموزانی که به هر دلیل در حاشیه جریان گفت و گو حرکت می کنند. یک روش ساده این است که از هر عضوی که نظر داد، بخواهید فرد بعدی را مشخص کند تا در ادامه نظر بدهد. یا معلم با اسم بردن از این دانش آموزان، نظر آن ها را طلب کند.

• دوم اینکه تا حدی که زمان اجازه می دهد، شرایطی فراهم شود که همه زاویه های موضوع و پرسش بررسی شوند. در صورت نیاز می توانید اجتماع کاوشگری را به گروه های کوچک تقسیم و برای هر گروه یک بعد موضوع را تعیین کنید. بعد از بحث و نتیجه گیری، هر گروه یافته های خود را برای همه اعضا به مشارکت بگذارد.

پیوسته از دانش آموزان درخواست دلیل شود. دلیل خواهی به یک رویه و فرهنگ در اجتماع کاوشگری تبدیل شود.

### \* چند منبع برای مطالعه بیشتر

- بی تردید همکاران عزیز با خواندن این مقاله اجمالی علاقه مند خواهند شد مطالعاتی تکمیلی در این باب داشته باشند. خوشبختانه منابع و آثاری در زمینه تربیت گفت و گویی به زبان فارسی نوشته شده اند. در اینجا برای نمونه به چند مورد اشاره می شود:
- / محمد رضا نیستانی (۱۳۹۸). اصول و مبانی دیالوگ؛ روش شناخت و آموزش. آموخته. تهران.
  - / دبرا فاین. هنر گفت و گو. ترجمه مرجان مهدی پور. قطره.
  - / ومک، پیتر. دیالوگ. ترجمه مرزده ثامتی (۱۳۹۷). حکمت سینا. تهران
  - / علی ستاری (۱۳۹۷). آموزش تفکر به کودکان و نوجوانان. سمت. تهران.
  - / دارلین سوئیت لند و ران استولبرگ (۱۳۹۸). ترجمه سید سینا میرعربشاهی. آموزش تفکر به کودکان و نوجوانان. فیروزه. تهران.

### پی نوشت ها

۱. ژانوس نام یکی از اساطیر روم است. این اسطوره غالباً با دوسر به تصویر کشیده می شود. از این دوسر، یکی به روبرو و دیگری در جهت مخالف آن، یعنی به پشت می نگرد. اعتقاد بر این است که این دوسر یکی به آینده و دیگری به گذشته نظر دارد.
۲. همان گونه که بیان شد، این منطق گفت و گوی سقراطی چنین است که نظر دو طرف گفت و گو در مقابل هم قرار داده می شود و طرفین دلایل خود را در دفاع و علیه نظر دیگری طرح می کنند. از برهم نهادن دو یا چند نظر، دیدگاه سومی زاده می شود که دقیق تر و کامل تر از دو دیدگاه قبل است. بر این اساس، گفت و گو از دیدگاه سقراط یک روش تحقیق نیز محسوب می شود.

# تاریخ

سی سال پیش است  
که مرا به نام کوچکم،  
«معلم»، صدا می‌زنند.

در تاریخچه پانصد و دوی دغدغه‌هایم نوشته است  
که به عدد سالیان است مدیرم،  
امان نوشته،

دست‌هایم حرمت گهواره موسی را ماند؛ کروی و مقدس.  
که جان عزیز آینده این آب و خاک را  
بر نیل حوادث روزگار، با تمام عشق،  
سال‌هاست به کناره مقصد می‌رساند.  
نوشته،

پیشانی ام مشرق و چشم‌هایم خورشیدی است فروزنده  
از عشق،  
که از پس سلسله جبال مژگان، هر بامداد به شوق  
شاگردانم طلوع می‌کند.  
و امید آن دارم، عجین مهرشان، روزی به غروب بنشیند.

در برگه عریض و طویل پانصد و دوی معلمی ام،  
نوشته‌ایم مآذن است، ضرب آهنگش تکبیر.  
و سینه‌ام محرابی که از عزت معلمی، جانم هر  
لحظه به نماز شکر می‌ایستد.

در برگه پانصد و دوی دغدغه‌هایم  
نوشته‌اند که من باغبان باغ وطنم؛  
باغی اصیل، سبز، ریشه‌دار و جهان‌گستر،  
با «گذشته‌ای پرافتخار»، که باید آینده  
شود؛ حتی نام‌آورتر از دیروز.  
باغی که پرندگان، دل‌آسوده، از  
شور، آواز می‌خوانند.

و اگر آفتی بر شاخه‌ها پاشند تا  
پرنده مهاجر شود، نجیبانه امید بر  
امید پرچین خواهیم چید  
تا از شاخه گسسته نشوند.  
یا پرنده‌های سبک‌بال وطنم،  
محسمه‌ای سنگی نشوند و  
زینت دق‌آور پنجره بیگانه.

و اما، درد آور، اگر مهاجر شوند،  
من و باران و نسیم

صبورانه انتظار می‌کشیم تا به آغوش باغ بازگردند.

آنگاه لکنت و لهجه رنگ گرفته به کدورتشان را صبورانه  
علاج خواهیم کرد  
تا از جلال و شکوه مام وطن‌آسان نگذرنند.

در تاریخچه پانصد و دوی من نوشته است  
که من معلم،

چگونه به پرندگانم آموختم، در مشهد الرضا جلد گنبدی  
شوند که آهوی ریمده‌جان را از صید دنیا پناه می‌دهد.  
ضامنی رؤف که بر بلندای نقاره‌خانه‌اش هزاران کبوتر  
دل‌آشوب بیراهه‌رفته‌را، روبه‌رنگین کمان ایمان، پر می‌دهد.

در تاریخچه پانصد و دوی یک معلم  
نوشته‌اند که چگونه توانسته

از مرور تاریخ نقره‌فام خزر تا دامن‌کشان جنوب  
از جبروت زاگرس تا دلازای ساحل مرصع‌نشان خلیج  
همیشه فارس

از پیشانی بلند البرز تا دل‌ترک‌خورده کویر،  
غیرت ایران و ایرانی را روایت کند؛  
روایتی که آتش می‌شود

و آتش این خشم شعله می‌کشد بر او هام سامری.

در پانصد و دوی هیچ معلمی نوشته‌اند  
که چگونه قادر است

زیباترین واژگان را با فصاحت شیراز  
به قافیه و بیت مُردف،  
به لهجه بلاغت سعدی و حافظ

برگزیند

تا از حب وطن مسیری سازد برای اوج گرفتن  
بر بلندای قله عزت و شرافت.

نوشته‌اند که چگونه می‌تواند

در خشت‌خشت سنگ بنای چهل ستون  
و جنبش منار اصفهان

و اعجاز گلخن شیخ بهایی  
و سطوت سی‌وسه‌پل

یاد دهد تا شاگردانش در حلقه

مرحانه‌هاوند

کارشناس تعلیم و تربیت

«رُحَمَاءَ بَيْنَهُمْ» افتخار آفرینی را به تمرین بنشینند  
و در مقابل «أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ» را تجربه کنند.

در هیچ پانصد و دوی نوشته‌اند  
که یک معلم چگونه توانسته،

وقتی از نازکنای بنه‌جقه‌الماس تراش مس، در زیر انگشتان  
هنرمند بازارهای مسقف کرمان می‌گوید.

یا وقتی تصویر تجلی نور را در تار عشق بر چوب  
معرق توصیف می‌کند.

و یا از شب‌نم فیروزه‌ای که استاد هنرمند نیشابوری بر  
گلبیگ مینا می‌نشانند.

یا از آب و گل همدان و کرشمه چرخ‌دوار، آنگاه که  
عشق و رؤیا درهم تنیده می‌شود، قادر است درس  
عزت و سربلندی و حب وطن را به شاگردان کلاس  
در سش بیاموزد.

در هیچ پانصد و دوی نوشته است  
که معلم در جغرافیای جنوب،

آنجا که زنان خلیج نجیبانه خورشید چشم را در پشت  
بتوله و نقاب پنهان می‌کنند

و با قافیه سوزن و نخ زرباف بر پارچه‌های مخمل شعر  
می‌بافند

و یاد شمال

آنجا که زنانش

دم‌به‌دم بامداد، نغمه خوان

ریشه‌های برنج را به خنکای شالیزار آشنا می‌کنند  
حرمت به این آب و خاک را یاد می‌دهد.

و چگونه در تماشای زلالی آبگینه لاجوردی  
قزوین

غیرت به این مرز و بوم را برای شاگردانش باز  
خوانی می‌کند و قادر است

در خوش‌نقشی قالی تبریز و هنر رنگ و گره،  
دل‌کودکان را به آبادانی این مرز پرگهر،  
مشتاق می‌سازد.

سی و پنج سال است

مرا به نام کوچک «معلم» می‌خوانند،  
بی‌آنکه در هیچ پانصد و دوی  
نوشته باشد.

عشق به این آب و خاک

تمام سرمایه معلم است. ❁



# چند پانصد و دوی یک معلم

# گام‌نشده مدارس و اساتذات

گفت‌وگو با مصطفی رحماندوست؛  
پیشکسوت ادبیات کودک و نوجوان  
و اولین سردبیر مجله رشد معلم

مصطفی رحماندوست از جمله شخصیت‌هایی است که برای بسیاری از ایرانیان متولد دهه ۱۳۶۰ به بعد به معرفی نیاز ندارد. تقریباً می‌توان گفت همه‌مان در حین تحصیل با نام او و شعرهای کودکانه‌اش آشنا شده‌ایم. «صد دانه یاقوت»، «خوشا به حالت ای روستایی» و بسیاری از شعرها و کتاب‌های او سال‌های کودکی ما را پر کردند. مصطفی رحماندوست اولین سردبیر مجله رشد معلم بوده است. در ادامه گفت‌وگوی صمیمی رشد معلم با این شاعر پیشکسوت را بخوانید:

چگونه می‌توان شوق یادگیری را در دانش‌آموزان افزایش داد؟

ما فقط آموزش می‌دهیم. آموزش ما بر نیازها و لذت‌های مخاطب مبتنی نیست. قرار نیست ما هر چیزی را در کتاب‌های درسی وارد کنیم، مهم این است که آموزش و پرورش بتواند لذت ایجاد کند. ادبیات چیز دیگری است. بعضی از معلم‌ها به جای اینکه به پرورش فکر کنند، به آموزش فکر می‌کنند. من از جمله کسانی بودم که خیلی تلاش کردم نمره‌دادن را از آموزش و پرورش برداریم. وقتی برداشته شد، اعتصاب شد! معلم‌ها گفتند پس ما چه کار کنیم؟! تادیروز چوب می‌زدیم و تنبیه می‌کردیم، یک ابزار نمره داشتیم که آن را هم از ما گرفتند. یک بار به معلم‌ها گفتم از درس دادن لذت ببرید. وقتی زنگ تفریح تمام می‌شود معلم می‌خواهد سر کلاس برود، مهم این است که آیا آقا یا خانم معلم باشوق می‌رود سر کلاس، یا سعی می‌کند چند دقیقه دیرتر برود؟! اصل پرورش، لذت بردن کسی است که آموزش می‌دهد و نیز لذت‌دادن به مخاطب. اگر لذت نباشد، تأثیری در آموزش نمی‌گذاریم. به معلم‌های خودتان مراجعه کنید، چه کسی برای شما خاطره‌انگیز شده است؟! مطمئناً کسی که سر کلاس لذت ایجاد می‌کرده است.

همه می‌گوییم تربیت بر آموزش اولاست و اهمیت بیشتری دارد. معلم‌ها در این زمینه چگونه نقش خود را ایفا کنند؟ به عنوان کسی که سال‌ها قلم زده‌اید و تدریس کرده‌اید، به معلم‌ها چه می‌گویید؟

در کلاس بازی کنند. آموزش با بازی، بازی زندگی بچه‌هاست. ما نباید بازی را از دانش‌آموز بگیریم و او را شق و ورق روی صندلی بنشانیم. درست است که نمره حذف شده است، اما چیز دیگری درست کرده‌ایم: فرمز، سیز، آبی، نیاز به تلاش بیشتر و... باز هم همان

تنظیم‌کننده گفت‌وگو: انلدار محمدزاده صدیق

نمره‌ها، به شیوه‌ای دیگر. معلم باید سر کلاس فرصت لذت و بازی را برای دانش آموز ایجاد کند. اگر به معلم اجازه بدهیم بازی کند، لذت ببرد و لذت ایجاد کند، و کم درس بدهد، هم خودش سر حال می‌آید و هم بچه‌ها سر حال می‌آورد. آن موقع لازم نیست یک ساعت درس بدهد. خیلی کمتر درس می‌دهد. اما وقتی درس می‌دهد، هم خودش سر حال می‌آید و هم بچه‌ها سر حال می‌آورد.

شوق یادگیری با بازی کردن و کارهای تفریحی در بچه‌ها شکل می‌گیرد. محتوا قابل دسترس است. بازی و شادی گم‌شده مدرسه‌های ماست. اگر کلاس‌های ما فعالیت محور

باشند، اگر کلاس‌ها شوق و نشاط و شادابی را در بچه‌ها احیا کنند، طبیعتاً اولین برنده این ماجرا خود معلم است. بخشنامه‌ها و دستورالعمل‌ها هم باید در همین راستا باشند.

**بسیاری از مشکلات نظام آموزشی ما به روش ارزشیابی برمی‌گردد، در این زمینه معلم‌های ما چگونه باید اقدام کنند که دانش آموزان از تقلب لذت نبرند، بلکه از آموزش دیدن لذت ببرند؟**

معلم‌ها همگی نمی‌توانند به گونه استاندارد عمل کنند. معلمی که از بد حادثه معلم شده است! معلمی که

تربیت معلم ندیده است. تربیت معلمی نشده است، نمی‌تواند از شغل معلمی لذت ببرد.

فعالیت محور آموزش دادن است. دوگانه می‌توان آموزش داد: معلم می‌تواند وقتی سر کلاس می‌خواهد هشت تا لغت را یاد بدهد، بازی را بپایان کند. دیگر اینکه می‌تواند بازی را ببندد و بچه‌ها هشت تا لغت را هم یاد بگیرند. اما خود معلم هم باید حال و حوصله بازی کردن داشته باشد. باید شعر بداند.

آموزش و پرورش بزرگ‌ترین وزارتخانه این کشور است و بیشترین بودجه را باید داشته باشد. بهترین تعلیم و تربیت برای بچه‌ها باید از طریق لذت بردن از هنر و بازی صورت بگیرد.

**به نظر شما در خصوص آموزش زبان و ادبیات**

فارسی که شما سال‌ها کار کرده‌اید، چه کارکنیم؟! کیفیت زبان در کشور ما پایین است. بهره‌مندی از شعر در گفته‌هایمان کم است. در این حوزه معلم‌ها چه کارهایی باید انجام دهند. متأسفانه مقدار انرژی‌ای که برای آموزش زیبایی‌ها و نشان دادن زیبایی‌های زبان و ادبیات فارسی به بچه‌ها صرف می‌شود، خیلی کم است. به خاطر دارم، وقتی نزد مادر بزرگم می‌رفتم، ایشان کلامش را با شعر آغاز می‌کرد و می‌گفت: «چه عجب شد که یاد ما کردی/ به! چه خوش آمدی صفا کردی. بی وفایی مگر چه عیبی داشت/ که پشیمان شدی وفا کردی؟!» و من فقط خجالت می‌کشیدم. کلیه معلم‌هایی که خودشان خارج از محدوده درس ادبیات خوانده‌اند و از ادبیات لذت





برده‌اند، با همین روش، لذت ادبیات را به دانش‌آموزان هم می‌رسانند. هم معلم باید لذت ببرد و هم دانش‌آموز. ادبیات مهم‌ترین عنصر لذت‌آفرینی در کلاس است. شما یک شعر از سعدی بخوان، حتی برای بچه دبستانی. ببین که بچه پرواز می‌کند. بسامدی لغت‌هایش بالا می‌آید و تخیلش گسترده می‌شود. واقعاً بچه‌های ما با سعدی و حافظ و نظامی و... چقدر حال می‌کنند! ببینید که چه کسی بعد از کلاس میل می‌کند برود به پدرش بگوید برای من غزلی از حافظ بخوان اگر ما فرهنگ خودمان را حفظ کنیم، تجاوز به ما امکان‌پذیر نیست. من همواره خطاب به معلم‌ها می‌گویم، منابع کلاسیک ادبی که هست، خودت بخوان، لذت ببر. داستانش را سر کلاس بخوان. سعی کن در فرصت کوتاهی درست را بدهی و از برنامه آموزش عقب‌نمانی و بعد با بچه‌ها لذت خواندن ادبیات کلاسیک را شریک شو.

دیباچه گلستان سعدی نشاط و موسیقی دارد. «هر نفسی که فرو می‌رود ممد حیات است و چون بر می‌آید مفرح ذات، پس در هر نفسی...» خواندن این جمله‌ها برای دانش‌آموز لذت‌بخش است. خواندن کلامی که شادی و موسیقی دارد، لذت‌بخش است. لذت ادبیات را اول باید معلم بفهمد (که لازمه آن تربیت معلم است) تا بتواند این لذت را انتقال دهد. رونویسی از روی درس که مثلاً از روی این درس ۱۰۰ بار بنویس که در گذشته و در زمان پهلوی اتفاق می‌افتاد، نشان می‌دهد آموزش و پرورش زمان پهلوی چقدر عقب‌مانده بود! اما معلمی که سر کلاس می‌آمد و با کلام و لفظ موسیقایی دیکته می‌گفت، ما را به ادبیات علاقه‌مند می‌کرد. معلمی که سر کلاس می‌آمد و با شعرهای زیبا صحبت‌های خود را آغاز می‌کرد و شعرهای شاعران فاخر را می‌خواند، لذت را به ما انتقال می‌داد. اگر ادبیات لذت‌بخش نباشد، هیچ می‌شود. ادبیات برای لذت دادن و لذت بردن زمینه‌زایی دارد.

یکی از مواردی که شاید از آن غافلیم، استعداد بچه‌هاست. هر چه بهره‌هوشی بچه‌ها بالا می‌رود، استعدادهایشان بیشتر می‌شود. به نظر شما چگونه می‌توانیم استعداد بچه‌ها را کشف کنیم؟

معلم در این زمینه تقصیری ندارد، چون باید برنامه‌ای حداقلی را در کلاس درس اجرا کند. معلم‌ها فرصت کشف ندارند. معلم در نهایت می‌تواند به یک نفر توجه کند. مدارس و معلمان باید به کشف استعدادها بیشتر توجه داشته باشند تا توجه به نمره و رفتن به پایه بالاتر. نظام نمره‌ای و رفتن به پایه بالاتر است. توصیه من به معلم‌ها این است که از درس دادن لذت ببرند،



**نظام آموزش و پرورش ما نظام کشف استعداد نیست. نظام نمره‌ای و رفتن به پایه بالاتر است**



**اگر کلاس‌های ما فعالیت محور باشند، اگر کلاس‌ها شوق و نشاط و شادابی را در بچه‌ها احیا کنند، طبیعتاً اولین برنده‌ای ما جرا خود معلم است**



من رفتم! ۱۰ دقیقه بعد، من داشتم برای آن‌ها قصه تعریف می‌کردم و همه داشتند گوش می‌کردند. من دو سال آنجا درس دادم. برای بچه‌ها واسطه می‌شدم تا مشکلاتشان در مدرسه برطرف شود... من هرگز دانش‌آموزی را کتک نزدیم. این یکی از بهترین خاطرات معلمی من است.

### ■ به معلم‌ها چه توصیه‌ای دارید تا در کار خود موفق باشند؟

معلم‌ها باید رمان بخوانند؛ نه هر رمانی. معلم باید رمان‌های ایران و جهان را بخواند. وقتی معلم رمان می‌خواند، با زندگی‌های متفاوتی آشنا می‌شود و تفاوت آدم‌ها را در رمان‌ها می‌بیند. وقتی رمان خواند، دلش می‌خواهد گوشه‌هایی را در جاهایی تعریف کند. اگر در کلاس خواستند تکه‌ای از رمانی را تعریف کند، اتفاق بزرگی می‌افتد. بخواند خیلی خوب است. پیشنهاد می‌کنم حتماً رمان بخوانند و فیلم‌های بزرگ سینمای جهان را ببینند. این‌ها زندگی‌یادشان می‌دهد. به نسل امروز می‌گویند نسل آلفا. این نسل تنه‌است. ما نمی‌دانیم طرف‌مان کیست! این بچه‌ها خیلی به معلم احتیاج دارند. دانش‌آموز باید فکر کند فلان معلم مرا دوست دارد و من برایش مهم هستم. همین که معلم بتواند این حس را ایجاد کند که ما برای آن‌ها مهم هستیم، خیلی کار خداپسندانه‌ای است. من کتابی دارم به نام «بچه‌ها و پیامبر». هفت تا قصه بیشتر هم ندارد و در رابطه با بر خورد پیامبر اسلام (ص) با بچه‌هاست؛ اینکه پیامبر اسلام (ص) با بچه‌ها بازی می‌کرده است. هر چند که پیامبر اسلام (ص) خدا بوده است و مهم این بود که بچه‌ها پیامبر اسلام (ص) را دوست داشتند. این رابطه جز با محبت ایجاد نشده است. معلم‌ها باید کاری کنند که بچه‌ها به آن‌ها عشق بورزند و دوستشان داشته باشند.

### ■ به نظر شما کتاب خوانی گروهی تا چه میزان شوق کتاب خوانی را در دانش‌آموزان ایجاد می‌کند؟

کار گروهی همیشه بهتر از کار فردی جواب می‌دهد؛ حتی اگر آزمایش فیزیک باشد! ما وقتی کار گروهی می‌کنیم، همه در برابر گروه مسئول هستند. در مطالعه گروهی هم همین‌طور. در مطالعه گروهی یک نفر خودش را بالا می‌کشد و بچه‌ها می‌فهمند او یک پله بالاتر است. کار گروهی و مطالعه گروهی خیلی خوب است و حتماً می‌تواند در پیشرفت مؤثر باشد.

از برخورد با بچه‌ها لذت ببرند. معلم درسی را که بر اساس بخشنامه آموزش و پرورش باید بدهد، چگونه ارائه بدهد تا لذت ببرد و دلش خوش شود. خیلی از معلم‌های ما تا وقتی سر کلاس نرفته‌اند، اصلاً نمی‌دانند قرار است چه چیزی درس بدهند و تازه می‌پرسند درس امروز چیست؟! چند درصد از معلم‌ها قبل از رفتن سر کلاس یادداشت برداری می‌کنند، نکات را برای خود یادداشت می‌کنند و سر کلاس می‌برند؟

### ■ از تجربه‌های معلمی خود بگویید؟

من از زیر دبستان درس داده‌ام تا دوره دکترا در دانشگاه. این حرفی که می‌زنم خیلی مهم است: گاه فقط برای یک نفر سر کلاس رفته‌ام و می‌دانستم که او من را راضی می‌کند و وقتی دیگر کسی را پیدا نکردم، سر کلاس نرفتم. یک زمان من دانشجوی بودم. کار دانشجویی تدریس برای ریاضیات زیاد بود، ولی برای ادبیات کم! من بازور زیاد، چون به پولش احتیاج داشتم، خودم را کاشتم تا به من کلاس دادند! کلاسی که به من دادند، در منطقه‌ای از تهران بود که کسی حاضر نبود آنجا سر کلاس برود. در واقع منطقه بدنامی بود. مدیر دبستان چوبی به من داد و به من گفت، پسرم! اولین کسی که به پستت خورد، آن چنان بزنی تا خونی بشود و بفرستش دفتر تا دیگر بچه‌ها از تو حساب ببرند! من گفتم چرا، این بچه چه گناهی دارد که این منطقه این‌گونه است!

وارد کلاس که شدم، دنیایی بود. به طوری که اصلاً کسی ورود مرا ندید. پشت میز معلم که نشستم، کیبوتر ول کردند سر کلاس! پنجره را باز کردم، کیبوتر بیرون رفت. دیدند مثل اینکه من عصبانی نمی‌شوم، چوب برداشتم و محکم زدم روی میز! گفتم به من گفته‌اند، سر کلاس بزنی تا آدم شویدی! او گفتم من کسی را کتک نخواهم زد! من می‌توانم به شما درس بدهم، یا خدا حافظ همگی،

# جایی که باید درس بگیری!

لیلا سلیقه دار  
دکترای برنامه ریزی آموزشی  
فاطمه امامقلی  
کارشناس ارشد مشاوره

## اشاره

سند برنامه درسی در هر نظام آموزشی بیانگر نقش و کارکرد مورد انتظار معلمی در آن نظام است. هنگامی که معلم تلاش می کند متناسب با انتظارات و هماهنگ با مسئولیت های محوله در چارچوب نظام آموزشی ایفای نقش کند، از موفقیت بیشتری برخوردار می شود و به نوعی نسبت به انجام وظایف حرفه ای خود چهره شایسته تری ارائه می دهد. به بیانی دیگر، اسناد و متون مصوب و بالادستی نقشه راه و راهنمای کارکنان و معلمان هستند، حکم تصویرگری رویکرد حاکم را دارند و به ارائه حرفه مند نقش معلمان می انجامند. در نوشته پیش رو، یکی از ویژگی های معلمان در برنامه درسی ملی بررسی شده است.

## \* ویژگی برتر معلمی

در سند برنامه درسی ملی، از معلم به عنوان مربی و راهنما یاد شده است که گستره وظایف او به ویژه در ارتباط با دانش آموزان، حیطه وسیع و در عین حال مهم و تأثیرگذار است. بر این اساس، او نه تنها نسبت به دانش آموز، بلکه نسبت به برنامه درسی و فرصت های تربیتی و آموزشی وظایف و مسئولیت هایی دارد. مسئولیت های خطیر معلم در این سند، به این شکل آمده اند: «معلم (مربی)، یادگیرنده و پژوهشگر آموزشی و پرورشی است.»

این جمله تداعی کننده این نکته است که برای معلم نقطه پایان یادگیری و افزایش دانایی و توانایی وجود ندارد و او همواره به عنوان نماد یادگیرنده ای مادام العمر است که پژوهش را به عنوان راه یادگیری برگزیده و از این راه به شکوفایی خود مشغول است.

## \* تجربه معلمی

چندی پیش مسئولیت نظارت مدرسه ای را پذیرفته بودم. در یکی از بازدیدهای کلاس درس، با ادعای مدیر مدرسه روبه رو شدم که به شدت معتقد بود از یکی از معلمان

مدرسه بسیار می آموزد تا برای یادگرفتن تلاش کند. این بیان، اشتیاق بیشتری برای مشاهده این کلاس در من ایجاد کرد. با ورود به کلاس، با تابلوی آن رو به رو شدم که تمام سطح آن از نوشته و تصویر پر شده بود. معلم در کنار برخی دانش آموزان تمام ساعت تفریح را مشغول نوشتن و کشیدن بود تا با ورود دانش آموزان به کلاس، آن ها را در معرض مطالب جدید درس قرار دهد. از او در باره این فعالیت سؤال کردم. پاسخ داد، روز قبل در کارگاه آموزشی شرکت داشته و در آن با یادگیری سازمان یافته آشنا شده است. امروز در تلاش است نوع رویارویی و واکنش یادگیری دانش آموزان خود را در این شرایط بسنجد.

به نقل از مدیر مدرسه، معلم یاد شده منتظر فرصت یا دعوت دیگران برای مطالعه و انجام پژوهش هایی از نوع اقدام پژوهی نمی ماند و به محض یادگیری، آن را به مرحله عمل می کشاند تا فرصتی را از دست ندهد. این نمونه در نقطه مخالف افرادی است که یادگیری خود را در گرو دریافت پاداش یا ایجاد انگیزه از دیگران تلقی می کنند و بدون چشمداشت به دریافت توجهی خاص، قادر و توانا به پیگیری یادگیری خود نیستند.



جدیدترین فیلم با موضوع ویژگی های معلم خوب



# نگاهی به تأثیر سبک زندگی معلم در یادگیری

## \* تغییر در سبک زندگی

بدیهی است، در فرایند یاددهی یادگیری، در یک سو معلمی قرار دارد که باید نه تنها دانسته‌هایش، بلکه چگونگی دانستن را به دانش آموز بیاموزد. این مهم نمی تواند واقع شود، مگر آنکه خود معلم در مسیر یادگیری باشد و شناخت درباره شناختن را تجربه کند، تجربه‌هایی به روز داشته باشد و همواره در این باره مجاهده کند.

به تعبیر دیگر، مطابق برنامه درسی ملی، نقش معلم زمانی محقق می شود که یادگیرندگی، نگاه به پژوهش و تفکر پژوهشی، جسارت در آموختن و اجرا، مرور و بازنگری در آنچه روی می دهد و دیگر مواردی از این دست در سبک زندگی او جای گرفته باشد. چنین معلمی می تواند یادگیرنده و پژوهشگر آموزشی و پرورشی قلمداد شود.

## \* خود را ارزیابی کنید

شما تا چه اندازه خود را معلمی پژوهشگر و یادگیرنده می دانید؟ بدیهی است پاسخ به این پرسش صرفاً با اندازه گیری میزان مطالعه شما قابل سنجش نیست. به همین منظور، گزاره‌های مرتبط با این موضوع به صورت آزمونی ساده تنظیم شده اند و شما با توجه

به هر گزاره می توانید، به میزان قرارگیری خود به عنوان یادگیرنده و پژوهشگر پی ببرید. به یاد داشته باشید، هر گزینه راهی برای تقویت روحیه یادگیرندگی و پژوهندگی است. بنابراین، توجه به آن‌ها این سبک رادر زندگی شما تقویت خواهد کرد.

در این آزمون، در مقابل هر گزاره، بر اساس شناختی که از خود دارید، مناسب ترین گزینه را از بین (همیشه: ۳، معمولاً: ۲، و خیلی کم: ۱) انتخاب و در نهایت جمع نمره‌های خود را محاسبه کنید.

دست کم هر روز نیم ساعت کتاب می خوانم.

دنبال کردن موضوعی از طریق مطالعه و به صورت عمیق و پیوسته منظور است.

منابع مرجع مربوط به حرفه معلمی (مانند روان شناسی رشد، روش های تدریس، فنون تدریس) را در کتابخانه شخصی خودم دارم و غالباً به آن‌ها مراجعه می کنم.

هر سال دست کم یک گزارش اقدام پژوهی می نویسم و متوجه هستم که در مواجهه با مسائل کلاسی، به منظور حل درست و بهبود شرایط، قواعد پژوهش در عمل را رعایت کنم.

ممکن است معلمی در سال‌ده‌ها اقدام پژوهی انجام دهد. مهم است که دست کم یکی از موارد را بنویسد و ثبت کند.

اشتراک مجله‌های تخصصی معلمی را دارم و از مطالب و نوشته‌های به روز در امور حرفه‌ای بهره می برم؛ مجله‌هایی مانند رشد و گروه‌هایی اجتماعی که مطالب به روز و مرتبط با حرفه معلمی را ارائه می دهند.

برای شناخت بهتر دانش آموزان، پرونده آن‌ها را مرور می کنم و با مشاور، معلمان و شورای مدیریت مدرسه در این خصوص به گفت‌وگو می نشینم.

در این باره، قبل از چنین اقدامی باید یقین حاصل کرد شناخت اولیه موجب سوگیری نشود و معلم همچنان بتواند بدون پیش داوری اقدام و بررسی کند.

در مواجهه با مسائل آموزشی و تربیتی، به استادان فن مراجعه می کنم و موضوع را با همکارانم به طور حرفه‌ای و برای یافتن راه حل مناسب بررسی می کنم.

چنین اقدامی می تواند در قالب درس پژوهی نیز انجام شود.

برای شرکت در کلاس‌های حین خدمت یا کارگاه‌های آموزشی و شوراهای دانش افزایی، به انگیزه‌های درونی نام تکیه می کنم و در آن شرکت فعال دارم.

این در حالی است که برخی معلمان صرفاً به منظور دریافت گواهی یا درخواست مدیران در جلسات شرکت می کنند و آن رادر تقویت حرفه‌ای

خود ضروری نمی دانند.

از طرح و برنامه‌ها و وقوع تغییرات استقبال می کنم و با بهره‌گیری از آن‌ها ورودشان را خوشامد می گویم.

این مورد به ویژه در عصر حاضر که به واسطه فناوری‌های آموزشی به طور مداوم تغییراتی رخ می دهند بسیار اهمیت دارد.

در شوراها و گروه‌ها و نیز جلسات مرتبط با همکاران شرکت فعال دارم و تلاش می کنم از نظرات همکاران یا استادان مدعو در شورا، بدون جهت گیری، برای ارتقای سطح آموزش و پرورش در کلاس استفاده کنم.

در پاسخ به سؤالات دانش آموزانم، آن‌ها را به بحث و گفت‌وگو، جست‌وجو و مطالعه دعوت می کنم.

به عبارات دیگر، در اینجا نقش هدایتگری معلم و تلاش برای تحریک ذائقه پژوهشگری دانش آموزان مورد نظر است.

از امکانات و فناوری‌های نوین برای ارائه خدمات به روز آموزشی در کلاس درس بهره می برم.

نمونه‌ای از این فناوری‌ها شامل بات‌های مرتبط با آموزش، برای طراحی و تولید اجزای فرایند یاددهی یادگیری، مانند محتوا، ویدئو و تصویر، آزمون و تکلیف قابل استفاده‌اند.

از اینکه دانش آموزان می توانند و می خواهند از فناوری‌های نوین برای یادگیری بهره‌مند شوند، استقبال و زمینه را نیز فراهم می کنم.

## \* تفسیر آزمون

نتیجه به دست آمده را با تفسیر نمره‌های زیر مقایسه کنید.

### نمره‌های بین ۳۰ تا ۳۶

اوضاع از نظر شرایط یادگیری و روحیه پژوهشگری با ملاک‌های یادشده متناسب است. بر این رفتار خود مداومت داشته باشید و فراموش نکنید ممکن است کمی بی توجهی به یک ویژگی خوب، باعث شود در اثر مرور زمان آن ویژگی کم رنگ شود و از میان برود. بر این اساس، به یک کتاب فروشی بروید و به خود کتابی پاداش دهید که با روحیه و ذوق مطالعه شما هماهنگی دارد. برای مثال، کتاب «روشنگران تاریکی» را که زندگی نامه جبار باغچه بان است مطالعه کنید. یا کتاب «توتوچان، دخترکی آن سوی پنجره»، اثر تسوکو کورویانگی.

### نمره‌های بین ۲۴ تا ۳۰

نگاه دوباره‌ای به جدول آزمون بیندازید. در کدام موارد امتیاز بالایی به خود نداده‌اید؟ تلاش کنید در همان زمینه برنامه‌ریزی کنید. برای مثال، اگر در اقدام پژوهی یا شرکت در درس پژوهی ضعیف هستید، زمان آن رسیده است که دست به کار شوید و آن رادر برنامه اجرایی امسال خود قرار دهید. خوشبختانه در حال حاضر در همه موارد کتاب‌ها و منابع راهنمای ارزشمندی قابل دریافت و





حتماً تأثیر فکری کردن و ایده پردازی برای آموزش بهتر در کلاس خود را بارها و بارها تجربه کرده‌اید. بهتر فکر کردن در نوشتن متجلی می‌شود و فرصت تأمل و گسترش فکر را بیشتر فراهم می‌کند. در این حالت، شما موقعیت‌های متفاوتی را در ذهن محسوم و برای آن‌ها وضعیت‌های مناسب را پیش‌بینی و لحاظ می‌کنید. اگر قبل از شروع درس و کلاس این کار را انجام دهید، به اندازه کافی زمان دارید تا در آن بازنگری کنید و با توجه به شرایط خود، فهم دانش آموزان و موقعیت‌های یادگیری‌ای که برایشان فراهم کرده‌اید، محتوای آن را نهایی کنید.

نوشتن این ایده‌ها و پیش‌بینی اتفاق‌هایی را که معلم قبل از کلاس از فهم دانش آموزان خود دارد، با عنوان «طرح درس» می‌شناسید. خودتان نوشتن و به‌کارگیری آن را برای بعضی از موضوعات درسی تجربه کرده‌اید. اما وقتی از طراحی آموزشی صحبت می‌شود، اصل موضوع پیچیده به نظر می‌آید. به‌ویژه معلمانی را که کمتر اهل نوشتن هستند کمی سردرگم می‌کند که «طرح درس چیست؟»، «ارتباط آن‌ها با هم چگونه است؟» و «چه آمده است؟». ضرورتی دارد که از طراحی آموزشی استفاده کنیم؟ اگر علاقه‌مندید تفاوت طرح درس و طراحی آموزشی را بدانید، به مقاله «آیا طراحی آموزشی همان طرح درس است؟» مراجعه کنید.

اما برای اینکه با ضرورت فهم دقیق و به‌کارگیری طراحی آموزشی آشنا شوید، شما را به خواندن این تجربه دعوت می‌کنم. در کارگاه‌های متعددی که در خصوص آشنایی معلم با الگوی سه‌ضلعی تعالی مدرسه از طریق اصلاح فرایند یادگیری<sup>۱</sup>، در نقاط گوناگون کشور برگزار می‌کنیم، کار را با معرفی ضلع اول که طراحی آموزشی نام دارد شروع

دسترسی هستند؛ مانند کتاب «هر دانش آموزی می‌تواند موفق شود» از ویلیام گلسر، ترجمه علی صاحبی، یا کتاب «حل مسئله» اثر رابرتسون. **نمره‌های کمتر از ۲۴**

در این شرایط، بدون فوت وقت و پیش از انجام هر کار دیگر، تلاش کنید به دلایل بی‌توجهی خود به مطالعه و پژوهشگری توجه کنید. آیا این عامل به‌زمان یا امکانات مربوط است، یا انگیزه‌های درونی به پایان رسیده‌اند و یاری هدایت شما به ادامه این راه نیستند؟

در صورتی که موضوع به عوامل بیرونی مربوط است، خود را از این حصار خلاص کنید و به مسئولیت معلمی خود بیندیشید. به انجام درست مسئولیت و وظیفه خود توجه کافی داشته باشید و برای تأثیرگذاری نقش خود، به چارچوب‌های الزامی، از جمله یادگیرنده بودن، پایبند باشید. در این باره، کتاب‌های مرجع و اساسی را مطالعه کنید؛ مانند کتاب «روانشناسی تربیت و آموزش» از علی اکبر شعاری نژاد یا کتاب «آداب و مهارت‌های معلمی» از لیلیا سلیقه‌دار.

اما در خصوص انگیزه‌های درونی، تنها منبع یاری‌رسان، خود شما هستید. تازمانی که معلمی خود را به دانستن ملزم نکند، نه تنها نخواهد توانست دانش آموزانی یادگیرنده تربیت کند، بلکه این خطر وجود دارد که مخاطبان وی در گرداب روی گردانی و گریز از یادگیری قرار گیرند و برای همیشه یادگیری را غیرارزشمند بشناسند. پیش از آنکه از خود آثار ماندگار منفی بگذارید که شاید امکان جبران آن‌ها وجود نداشته باشد، به شغل دیگری بیندیشید یا به تغییر همه‌جانبه در کار خود تصمیم بگیرید.

### \* کوتاه‌سخن

در هر حرفه‌ای، ملاحظه‌هایی در ایفای مسئولیت‌های فردی وجود دارند که دوری از آن‌ها نه تنها برای فرد، بلکه برای نظام و سازمان آن حرفه آسیب‌زاست. این در حالی است که خطرهای ناشی از خطای کار معلمی، به تناسب مخاطبان و مشتریان آن، که کودکان و نوجوانان در حال رشد و تربیت هستند، ممکن است یک عمر گریبان زندگی فرد و به‌فراخور آن خانواده و جامعه‌ای را بگیرد. بر این اساس بر هر معلمی لازم است بتواند جایگاه درست خود را شناسایی کند و بر آن مداومت داشته باشد. در سند برنامه درسی ملی، چارچوب‌های ضروری معلم به خوبی معرفی شده‌اند تا از این طریق آن‌ها بتوانند مسیر اصلی حرکت خود را بشناسند. در این سند معلم به‌عنوان یادگیرنده معرفی شده است که پژوهشگری در آموزش و پرورش را سرلوحه حرکت خود قرار می‌دهد. بر این اساس، تمامی نشانه‌های یادگیرندگی، اعم از مطالعه و انجام پژوهش، به ویژگی اساسی معلم مرتبط است و معلمی که خود را بی‌نیاز از این راه‌انداز، در واقع از مسیر معلمی به دور است و بر احتمال خطا و تأثیرگذاری نادرست او بر دانش آموزان افزوده می‌شود. \*

### منابع

۱. دریسکول، پیت (۱۴۰۲). گام‌به‌گام تا مدرسه کیفی. ترجمه حسن ملکیان. سایه سخن. تهران.
۲. سلیقه‌دار، لیلیا (۱۴۰۲). معلمی و آداب زندگی. فاطمی. تهران.
۳. سرکارآرانی، محمدرضا (۱۳۹۷). درس پژوهی. مؤسسه مدارس یادگیرنده مرآت. تهران.
۴. ساتراک، جان دبلیو (۱۴۰۲). روان‌شناسی تربیتی. ترجمه‌شاهد سعیدی، مهشید عراقچی و حسین دانشفر. مؤسسه خدمات فرهنگی رسا. تهران.
۵. کنفیلد، جک (۱۳۹۸). سوپ جوجه برای روح معلم. ترجمه علی اکبر راستکار محمودزاده. فروزش. تهران.

## آیا طراحی آموزشی همان طرح درس است؟

**مقدمه**

ایا كتيبي از خود پرسيدند: «طراحی آموزشی و طرح درس چه تفاوتی با هم دارند؟» نکته اساسی این است که وقتی از «طراحی آموزشی» و «طرح درس» صحبت می‌کنیم، به معنای مختلفی از این دو واژه استفاده می‌کنیم. در این مقاله سعی می‌کنیم تا حد امکان به این سوال پاسخ دهیم.

طراحی آموزشی: همان ترمیم نقشه و راه فرایند یادگیری، یادگیری است که بر مبنای جزیفی محدود از دانش درس یا سوابق‌های قبلی صورت می‌گیرد. در این فرایند، معلم به گونه‌ای طراحی می‌کند که یادگیرنده بتواند به‌طور مؤثر یاد بگیرد.

طرح درس: همان ترمیم نقشه و راه فرایند یادگیری، یادگیری است که بر مبنای جزیفی محدود از دانش درس یا سوابق‌های قبلی صورت می‌گیرد. در این فرایند، معلم به گونه‌ای طراحی می‌کند که یادگیرنده بتواند به‌طور مؤثر یاد بگیرد.

تفاوت‌ها:

- طراحی آموزشی: به معنای کلی‌تر است و شامل تمام فرآیندهای یادگیری می‌شود.
- طرح درس: به معنای جزئی‌تر است و فقط به فرآیندهای یادگیری محدود می‌شود.

**نتیجه‌گیری**

با توجه به توضیحات فوق، می‌توان گفت که طراحی آموزشی و طرح درس هر دو مفاهیم مهمی در آموزش هستند. اما طراحی آموزشی مفهومی گسترده‌تر است که شامل طرح درس نیز می‌شود. بنابراین، طرح درس بخشی از طراحی آموزشی است.

۱۴ رشد معلم | دوره ۴۳ | شماره ۳ | آذرماه ۱۴۰۳

می‌کنیم. در این الگو، آقای دکتر محمود امانی، مبدع این طرح، چهارده مؤلفه را معرفی می‌کند. در طراحی آموزشی هر واحد یادگیری، تعدادی از این مؤلفه‌ها به کار گرفته می‌شوند. برای بعضی از معلمان، بخشی از این مؤلفه‌ها تازه و غریب هستند. مثلاً نوشتن هدف از جنس شایستگی، هم مهارت نوشتن را می‌طلبد و هم تسلط به موضوع درسی و هدف نویسی را.

**طراحی آموزشی: مهم‌ترین اقدامات و مراقبت‌هایی که به شکل‌گیری فرایند مؤثر یادگیری منجر می‌شود.**  
سفر یادگیری طراحی مسیر به منزله تعیین فعالیت‌های یادگیری

۱	نوشتن اهداف در قالب شایستگی	انتظار می‌رود دانش آموز در پایان فرایند یادگیری به چه نوع تولید ذهنی یا فکری برسد و چه توانمندی‌هایی را از خود نشان دهد؟
۲	طراحی دقیق، رشد دهنده، تدریجی، سیر منطقی، پله‌های ارزشمند و قابل دستیابی	طی مسیر یا پیمودن چه پله‌هایی امکان پذیر است؟ این پله‌ها (مجموعه فعالیت‌ها)، سناریوی یادگیری یا طراحی آموزشی قابل اجرا توسط معلم است.
۳	یک شروع خوب	چشم‌اندازی جذاب پیش روی دانش آموز گشوده می‌شود تا بداند مطالب یاد گرفته شده در زندگی به چه صورت کاربرد دارد.
۴	توجه به پیش‌دانسته‌ها	معلم می‌تواند پیش‌دانسته‌های دانش آموزان را احصا کند و در صورت مشابه نبودن آن‌ها، فعالیتی را برایشان تدارک ببیند تا نقطه شروع یادگیری‌شان یکی شود.
۵	انتخاب الگوی تدریس	الگوی بارش فکری، الگوی اعضای تیم، الگوی دریافت مفهوم، الگوی کاوشگری و..
۶	یادگیری فعال، تولید مفهوم توسط یادگیرنده	فعالیت‌ها چگونه به تولید مفهوم توسط دانش آموزان می‌انجامد؟
۷	یادگیری مشارکتی، اجتماعی و گروهی	چه حجمی از فعالیت عملی، بحث و گفت‌وگو، حل مسئله و امتحان به صورت گروهی همراه با تبادل نظر انجام می‌شود؟
۸	سطوح بالای عملکرد	آیا طرح مسئله پیچیده‌تر یعنی سطح عملکرد بالاتر (یا دشوارتر)؟
۹	کار بست آموخته‌ها در موقعیت جدید	توجه به وجه کاربردی و مفید بودن یادگیری
۱۰	توجه به تفاوت‌های فردی در یادگیری	توجه به هوش‌های چندگانه، سبک‌های یادگیری و وجوه شخصیتی و فرهنگی متفاوت دانش آموزان به صورت وجوه فعالیت‌های موازی و انعطاف پذیر در طراحی آموزشی، توجه به تفاوت‌های یادگیری به شمار می‌آید.
۱۱	رویکرد تلفیقی	استفاده از یادگیری زمینه‌محور و رویکرد تماتیک در سازمان‌دهی محتوای یادگیری از روش‌های پیشرفته برنامه‌ریزی درسی به شمار می‌آید.
۱۲	جلوه ارائه و ارزشیابی	در طراحی آموزشی جایگاه مطلوبی که یادگیرنده در پایان فرایند یادگیری بدان دست می‌یابد مشخص است.
۱۳	فعالیت‌های خارج از کلاس، کلاس معکوس	باید مسیری برای ادامه یادگیری در بیرون کلاس ترسیم شود که دقیقاً به سناریوی داخل کلاس مربوط می‌شود.
۱۴	فرانشناخت	در پایان فرایند یادگیری بهتر است یادگیرنده نگاهی از فراز به مسیر و سفر خود در مسیر یادگیری این درس بیندازد و چگونگی حرکت خود را در این مسیر بازشناسی و تحلیل نماید.

# سאלاد

مجموع این مقدمات باعث می‌شود اساساً این سؤال مطرح شود که چه ضرورتی دارد از طراحی آموزشی استفاده کنیم؟ همان طرح درس بهتر است. شاید هم این گمان پیش آید که سال‌هاست بدون این طرح‌ها تدریس کرده‌ایم و هیچ مشکلی پیش نیامده و همیشه کلاس‌هایمان به خوبی و خوشی سپری شده‌اند! حال هم ضرورت ندارد این همه خود را به زحمت بیندازیم و یک روش جدید یاد بگیریم.

فرزانه نوراللهی  
کارشناس فیزیک  
و مدرس کشوری طراحی آموزشی

# آموزشی



اصل ماجرا یعنی «فهم ضرورت داشتن الگوی طراحی آموزشی و اینکه طراحی آموزشی چیست»، ماه‌ها ذهن مرا به شدت درگیر کرده بود. به دنبال ماجرای جالب بودم تا معلمان با موضوع درگیری ذهنی پیدا کنند. از طرف دیگر، انگیزه بیشتری برای فراگیری این الگو، به کارگیری این مدل و استفاده از آن در کلاس درس داشته باشند. ایده‌ای به ذهنم رسید و در اولین کارگاهی که در یزد برگزار شد، آن را عملی کردم. از مدیر مدرسه خواستم برای ناهار چنین میزی را آماده کند و در کنار ناهار متداول، قرار دهد.



پیش‌بینی می‌کنید کدام سالاد بیشتر خورده شود و در پایان زمان صرف ناهار کدام ظرف خالی‌تر باشد؟

با توجه به پیش‌بینی خودم، از یک دوست خواهش کردم وسط زمان خوردن ناهار و همچنین در پایان آن، بدون جلب توجه بقیه همکاران، عکس‌هایی از میز بگیرد. البته خودم هم یکی دو بار برای برداشتن سالاد به میز مراجعه کردم. نتیجه‌ای که در پایان دیدم، با پیش‌بینی من کاملاً متفاوت بود.



آیا پیش‌بینی شما چنین بود؟

اعتراف می‌کنم، ماجرای که طراحی کرده بودم تا در مورد آن با معلمان گفت‌وگو کنم، به یک‌باره تغییر کرد. نتیجه کاملاً با آنچه فکر می‌کردم فرق داشت و همین کار را جذاب‌تر می‌کرد. در بخش بعد از ظهر کارگاه، ابتدا از معلمان پرسیدم، موقع صرف ناهار، چیزی نظر شما را جلب نکرد؟ معلمان تقریباً نظر خاصی نداشتند. سپس در مورد محتوای ناهار و سالاد پرسیدم: «چه چیزی روی میز سالاد بود؟» و جالب اینکه بعضی از معلمان برگه نوشته «این چهار سالاد از یک مورد درست شده‌اند» را ندیده بودند. یادآوری کردم که چهار ظرف سالاد داشتیم، با مواد کاملاً یکسان. مواد دو ظرف درشت‌تر خرد شده بودند که مواد یکی از آن دو ظرف مرتب‌تر چیده شده بودند. در ظرف سوم مواد به صورت ریز و نگینی خرد شده بودند و همه مواد ظرف آخر رنده شده بودند و بدون هیچ ترتیب و تزیینی داخل ظرف ریخته شده بودند. از تک‌تک معلمان خواستم بگویند کدام سالاد را برای خوردن انتخاب کردند و علت انتخابشان چه بود؟ موارد متعددی ذکر شدند، اما آن چیزی که بیشتر گفته شد و من قبلاً به آن نیندیشیده بودم، این بود:

«سالاد رنده‌شده را انتخاب کردم، چون راحت‌تر خورده می‌شود. یا چون دندان‌هایم خراب هستند، راحت‌تر می‌توانم آن را بخورم.» کمی تأمل کردیم. سپس از ایشان خواستم اندکی فکر کنند و بگویند به نظرشان هدف از این فعالیت چه بود؟ این موضوع به کلاس درس و فعالیت‌های کارگاه چه ربطی دارد؟ باز هم پاسخ‌های متعددی داده شدند:

افراد با سلیقه‌ها و نیازهای متفاوت خود، نوع سالاد مطلوب‌شان را انتخاب کردند. در کلاس هم بین دانش‌آموزان تفاوت‌های فردی وجود دارد که بهتر است آن‌ها را در شیوه‌های آموزشی لحاظ کنیم.

مطالب آموزشی یکسان را می‌توان به شیوه‌های متفاوت آموزش داد.

با یک ایده ساده، در دسترس و مرتبط با زندگی، می‌توان یک موضوع درسی را پیش برد.

با ایده‌پردازی و طراحی قبلی برای کلاس درس و با پیش‌بینی موقعیت‌های گوناگون، می‌توان در آموزش به نتایج بهتری رسید.

تنوع‌بخشی به فعالیت‌های کلاسی جذابیت کلاس را بیشتر و ذهن دانش‌آموزان را به خوبی درگیر می‌کند.

با موضوعی ساده و کاملاً تکراری از زندگی، می‌توان مفهومی جدید و کاربردی طرح کرد.

با فعالیتی ساده، خوش مزه و جذاب می‌توان شناخت خوبی از مخاطبان به دست آورد.

موقعیتی تکراری و ساده را می‌توان به یک موقعیت یادگیری تبدیل کرد.

برای اینکه بتوان در کلاس یک فعالیت آموزشی هر چند ساده و پیش‌پاافتاده انجام داد، حتماً باید از قبل طراحی و مقدمات کار را آماده کرد.

معرفی نکردن این فعالیت از قبل، در تحلیل واقعی‌تر نتایج آن نقش دارد. همچنین، اشتیاق و انگیزه افراد برای ادامه کارگاه بیشتر می‌شود و آگاهانه‌تر منتظر بقیه فعالیت‌ها می‌مانند.

بعد از بحث و گفت‌وگو در باره میز سالاد، تازه ذهن معلمان درگیر ایده‌پردازی و تأمل بیشتر روی طراحی و مسائل ساده اطراف شد. دیگر در مورد طراحی آموزشی بی‌نظر نبودند. انگار موضوعی داشتند که می‌توانستند مفهوم طراحی آموزشی را با آن بسط دهند. این فعالیت به من هم، به‌عنوان مدرس دوره، کمک‌شایانی در پیشبرد کارگاه کرد. چنانکه تشویق شدم همین ایده را در کارگاه دیگری در کرمان تکرار کنم. نتیجه قبل و بعد خوردن سالاد را در کارگاه کرمان در تصویر مشاهده می‌کنید:



پس از تحلیل و گفت‌وگو با تک‌تک معلمان در خصوص این فعالیت، هدف خود را بیان و نکته‌های آن‌ها را جمع‌بندی کردم:

هدف من این بود که در فضایی معمولی و غیر آموزشی (که تصنعی هم نباشد)، طراحی آموزشی را معنادار کنم؛ به طوری که معنای طراحی آموزشی، با یک زبان غیر آموزشی فهمیده شود تا این موضوع کمک کند پاسخ چند سؤال درک شود:

**/ طراحی آموزشی از چه جنسی است؟**

**/ پیام اصلی آن چیست؟**

**/ چگونه باید در آن ورود کرد؟**

بنابراین، طراحی آموزشی به سبک جدیدی معرفی شد، در حالی که خودش چیز جدیدی نیست. شما در آموزش خود از تک‌تک این مؤلفه‌ها به شکل‌های متنوع استفاده می‌کنید. طراحی آموزشی ظرفی است خالی که معلم با تدبیر، تأمل، خلاقیت و شناخت از فهم و یادگیری دانش‌آموزان، بر اساس نیاز موجود، ظرف را به شکل آراسته‌ای پر می‌کند. هنر معلم چیدن اجزای درس بر اساس این مؤلفه‌ها در ظرف طراحی آموزشی است.

اعتراف می‌کنم، ماجرایی که از قبل چیده بودم، با مسیری که در اجرا پیش رفت، متفاوت بود. نتایجی هم که دوست داشتم معلمان بگیرند، تغییر کردند. اتفاقاً این تجربه قدرت انعطاف طراحی آموزشی را نشان می‌دهد. با اینکه برداشت‌ها در عمل متفاوت بودند، اما با تغییر ماجرا، در مکان دیگری، به هدف گره خورد و پیوند زده شد. در عمل نکته‌هایی استنتاج شدند که از قبل به آن‌ها فکر نکرده بودم. اما طراحی آموزشی این قدرت را به معلم می‌دهد که بتواند در هر شرایطی به راحتی به نتیجه مطلوب برسد. ❁

#### پی‌نوشت‌ها

۱. هاشمی، محمد. رشد فناوری آموزشی. دوره سی و ششم، شماره ۶، سال ۱۳۹۹، صفحه‌های ۲۰ و ۲۱.

۲. امانی پهرانی، محمود. ضمیمه رشد معلم. ویژه‌نامه پایه یازدهم.



## طراحی آموزشی ظرفی است خالی که معلم با تدبیر، تأمل، خلاقیت و شناخت از فهم و یادگیری دانش‌آموزان، بر اساس نیاز موجود، ظرف را به شکل آراسته‌ای پر می‌کند

معلمان کرمانی هم پس از صرف ناهار و گفت‌وگو در باره آن، بیان داشتند از این به بعد ما به فعالیت‌های پیشنهاد شده دقیق‌تر توجه می‌کنیم و نسبت به همه قسمت‌های کلاس، حتی خوردنی‌ها، حساس شده‌ایم و ساده از کنار اتفاق‌ها عبور نمی‌کنیم. مطمئنیم برای هر قسمت از کارگاه فکر شده و فعالیتی خاص طراحی شده که بعضی از آن‌ها حتی می‌تواند غافل‌گیرکننده باشد. البته نتیجه بحث و گفت‌وگو تقریباً مشابه کارگاه قبلی بود. از همه مهم‌تر اینکه این فعالیت باعث شده بود اهمیت، ضرورت و مفهوم طراحی آموزشی بیشتر درک شود.



در کارگاه دیگری که در تهران برگزار شد، این فعالیت در زمان میان‌وعده، با میوه‌های متنوع، تکرار شد. توجه کنید، نکته مهم همه اجراها این بود که هیچ‌یک از مخاطبان از قبل نمی‌دانستند این فعالیت که در زنگ تفریح و استراحت برگزار می‌شود، بخشی از فرایند آموزشی کارگاه است. حق انتخاب ایشان از نظر نسبت مقدار خوراکی‌ها و تعداد مخاطبان هم کاملاً رعایت شده بود. تصویرهای این فعالیت را هم در ادامه می‌بینید.



و نتیجه باز هم جالب و قابل توجه بود:



## ارتباط مؤثر برقراری صداسازی در نقش لحن و

کلیدواژه‌ها: لحن و صداسازی، فن بیان، ارتباط مؤثر، مهارت‌های ارتباطی، محیط یادگیری

پروفسور اسادات الطافی  
دکترای مدیریت رسانه و کارشناس  
فرهنگی شهر تهران

### مقدمه

لحن و صداسازی دو عنصر کلیدی در ایجاد محیط آموزشی پویا و مؤثر هستند. این دو عامل نه تنها بر یادگیری دانش‌آموزان، بلکه بر انگیزش، رفتار و حتی سلامت روان آن‌ها نیز تأثیرگذارند. معلم با لحن مناسب می‌تواند جو کلاس را به فضایی امن و دلپذیر برای یادگیری تبدیل و دانش‌آموزان را به مشارکت فعال ترغیب کند. لحن مناسب و صدای رسا، نه تنها توجه دانش‌آموزان را جلب می‌کند، بلکه می‌تواند بر احساسات و رفتار آن‌ها نیز تأثیر بگذارد. تبیین اهمیت این سرفصل برای مدیران و معلمان و نشان دادن راهکارهای عملی به‌مه‌ود این مهارت‌ها، هدف مقاله حاضر است. در شماره قبل (شماره ۲) به اهمیت فن بیان و تنفس صحیح اشاره کردم، که مقدمه و زمینه‌مباحث این شماره محسوب می‌شود، در گام بعدی تقویت فن بیان و سخنوری، موضوع لحن و صداسازی را تحلیل و واکاوی می‌کنیم.

### منظور از لحن چیست؟

لحن در واقع رنگ و بوی کلام شماست. این همان چیزی است که به کلمات شما احساس و عاطفه می‌بخشد. لحن می‌تواند نشانگر عصبانیت، شادی، غم، تعجب، بی‌تفاوتی و بسیاری از احساسات دیگر باشد. به عبارت ساده‌تر، لحن همان چیزی است که به کلمات شما زندگی می‌دهد و باعث می‌شود مخاطب شما احساس شما را بهتر درک کند. در یک تعریف جامع، لحن عبارت است از نگرش و احساس گوینده نسبت به

### اهمیت لحن

برای تبیین این بخش نگاهی می‌اندازیم به سخنان ارسطو، فیلسوف و سخنران شهیر یونانی. او معتقد بود، دیگران را با سه روش می‌توان قانع و همراه کرد: ۱. **استناد به عقل**: یعنی سخن صحت منبع، شفافیت و اعتبار داشته باشد و بتوان با فصاحت و ارائه مستندات طرف مقابل را قانع کرد. ۲. **شخصیت**: شخص در نظر دیگران جایگاه، اعتبار و اهمیت داشته باشد.

محتوای پیامی که انتقال می‌دهد. در واقع، «گونه‌ای که شما از صدایان استفاده می‌کنید تا منظورتان را در قالب کلمات بیان کنید.» نکته اساسی این است که صدا تغییری نمی‌کند، اما لحن در نحوه خواندن و بیان کردن جمله‌ها، با توجه به شرایط موجود، فضای حاکم بر جمله و کل متن، در موقعیت‌های متفاوت تغییر می‌کند. باید دانست، به هنگام خواندن یا صحبت کردن، نه تنها هر متن، بلکه هر بند و هر جمله نیز به تنهایی، اعم از طنز یا جد، لحن خاص خود را می‌طلبد. ممکن است در هر بند انواع لحن‌ها به کار گرفته شوند. حتی در جمله، هر کلمه نیز می‌تواند آوای خاص خود را داشته باشد. توجه به معنا، مفهوم و حس کلمه‌ها رکن اساسی انتخاب لحن مناسب است. برای مثال، ادای کلمه کم و زیاد، با توجه به معنای آن‌ها، متفاوت است. همچنین است سرد و گرم، یا غمگین و شاد.





۳. **توسل به احساس:** فرد بتواند احساسات مثبت و منفی را در افراد تحریک کند و بدین صورت روی آن‌ها اثر بگذارد. ارسطو معتقد بود احساسات در مرکز تصمیم‌گیری‌های ماقرار دارند. مورد سوم این دیدگاه، نقطه‌توجه ما در این مقاله برای تبیین اهمیت لحن است که در نگاه کلی شامل این موارد است: تأثیر بر درک پیام: لحن می‌تواند معنای جمله را به‌طور کامل تغییر دهد.

**ایجاد ارتباط عمیق‌تر:** لحن مناسب باعث می‌شود مخاطب با شما هم‌ذات‌پنداری و ارتباط عمیق‌تر برقرار کند. **جذب مخاطب:** لحن جذاب و گیرا می‌تواند مخاطب را به خود جذب و توجه او را جلب کند.

### \* صداسازی چیست؟

صداسازی به معنای تنظیم و تغییر صدا به منظور ایجاد تأثیرات متفاوت است و شامل تغییر در بلندی صدا، سرعت صحبت کردن، آهنگ صدا و تن صدای می‌شود. صداسازی به شما کمک می‌کند لحن خود را بهتر تنظیم کنید و پیام خود را با قدرت بیشتری انتقال دهید. در نتیجه، از یکنواختی آهنگ صدا و همچنین کسالت و کاهش توجه مخاطب پیشگیری کنید.

### \* اهمیت صداسازی

**تقویت لحن:** صداسازی به شما کمک می‌کند لحن خود را تقویت و احساس خود را به‌طور واضح‌تر بیان کنید. **جذابیت صدا:** صداسازی می‌تواند صدای شما را جذاب‌تر و دلنشین‌تر کند. **تنوع در بیان:** با صداسازی می‌توانید تنوع بیشتری در بیان خود ایجاد کنید و مانع یکنواختی شوید.

### \* اهمیت لحن و صداسازی در محیط‌های آموزشی و به‌خصوص کلاس درس

ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان: لحن مثبت و تشویقی بر انگیزه دانش‌آموزان برای یادگیری می‌افزاید. **برقراری ارتباط مؤثر:** لحن مناسب به معلم کمک می‌کند با دانش‌آموزان، همکاران و اولیا ارتباط مؤثرتری برقرار کند و در جلسات، ارائه‌گزارش‌ها و پیشنهادها، همچنین اقناع یا ایجاد اجماع بین همکاران مؤثر باشد. **ایجاد محیط یادگیری مثبت:** لحن آرام و دوستانه، نه تنها محیطی امن و دلپذیر برای یادگیری ایجاد می‌کند، بلکه راهگشای حل تعارض و تضادهای اجتماعی نیز است.

**تأثیر بر رفتار دانش‌آموزان:** لحن معلم می‌تواند بر رفتار دانش‌آموزان تأثیر بگذارد و به ایجاد نظم و انضباط در کلاس کمک کند. به‌علاوه، مسیر حل مشکلات دانش‌آموزان را تسهیل می‌کند.

**ارتقای کیفیت آموزش:** معلم با لحن و صداسازی مناسب می‌تواند مفاهیم پیچیده را به‌صورت ساده و جذاب‌تر ارائه دهد.

**یادگیری عمیق:** لحن و صداسازی نه تنها بر یادگیری سطحی، بلکه بر یادگیری عمیق نیز تأثیرگذار است. لحن تحریک‌کننده و پرسشگر، دانش‌آموزان را به تفکر انتقادی و تحلیل عمیق مطالب ترغیب می‌کند. همچنین، لحن همدلانه و حمایتی به دانش‌آموزان کمک می‌کند با مطالب درگیر شوند و آن‌ها را به‌صورت شخصی‌تر تجربه کنند.

### \* انواع لحن در آموزش

**لحن عاطفی:** انتقال احساسات مثبت مانند شادی، هیجان و امیدواری از طریق لحن می‌تواند به ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان کمک کند.

**لحن اقتدارآمیز:** استفاده به‌موقع از لحن اقتدارآمیز، به ایجاد نظم و انضباط در کلاس کمک می‌کند و نشان‌دهنده رهبری معلم است.

**لحن پرسشگر:** ایجاد فرصت پرسش و پاسخ، دانش‌آموزان را به تفکر و تحلیل عمیق‌تر ترغیب می‌کند.

**لحن همدلانه:** نشان دادن همدلی با دانش‌آموزان، به ایجاد ارتباط قوی و اعتماد متقابل کمک می‌کند.

**لحن تشویقی:** تشویق و قدردانی از تلاش‌های دانش‌آموزان، به تقویت اعتماد به نفس آن‌ها کمک می‌کند.

به‌صورت کلی، فن‌های پیشرفته تقویت لحن و صداسازی شامل این موارد می‌شوند:

**تنوع در لحن:** استفاده از تنوع در لحن سبب جلوگیری از یکنواختی در سخنرانی و جلب توجه مخاطب می‌شود.

**تأکید بر کلمات کلیدی:** به این ترتیب می‌توان اهمیت عبارت را برای مخاطب مشخص کرد.

**استفاده از مکث‌های کوتاه:** مکث‌های کوتاه و عاملان به مخاطب فرصت می‌دهند مطالب را پردازش و به سؤالات فکر کنند.

**تغییر سرعت گفتار:** تغییر سرعت گفتار، یعنی گاهی تندتر و گاهی آهسته‌تر صحبت کردن، به ایجاد تنوع در ارائه مطلب کمک می‌کند.

**داستان‌گویی:** روایت داستان‌های مرتبط با موضوع درس، می‌تواند ضمن تحریک احساسات، به جهت بیان روان و گویا، به جذاب‌تر شدن آموزش کمک کند.

**شعرخوانی:** ممارست در این تمرین، به دلیل وجود وزن و موسیقی در شعر، علاوه بر ایجاد حس و همچنین تسلط در معنای کلمات، سبب می‌شود کلام ما آهنگین شود.

**تقویت دامنه صدا:** با تمرین‌های متفاوت، از جمله خواندن با صدای بلند، دامنه صوتی خود را گسترده‌تر کنید.

در پایان توصیه می‌کنم، معلمان برای جلوگیری از خستگی صوتی، به‌طور منظم به حنجره و اندام صوتی استراحت دهند و از فن‌های آرام‌سازی استفاده کنند. به‌علاوه، استفاده از روش‌های متنوع تدریس و بیان و تغییر لحن، و روش‌های تدریس دانش‌آموزمحور،

نه تنها از فشار آوایی مضاعف بر معلم و خستگی شنیداری دانش‌آموزان می‌کاهد، بلکه به حفظ توجه آن‌ها کمک شایانی می‌کند.

ابزار دارد. برای دسترسی کامل به این وبگاه، محدودیت‌هایی وجود دارند، اما با داشتن رایانامه‌های متعدد در گوگل، می‌توان هر بار از ۱۵ ابزار آن به‌طور رایگان استفاده کرد. البته همان موارد در دسترس به‌صورت محدود نیز در نوع خود نیز بسیار ارزشمند و برای معلمان کاربردی هستند.

مصنوعی است که به‌عنوان دستیار بسیار مفید تدریس به معلمان کمک می‌کند برنامه‌های درسی، منابع آموزشی، طرح درس سازنده‌گرایی، طرح درس رویدادهای نه‌گانه گانه، دستورالعمل‌های آزمایشگاه، آزمون و سایر موارد را تدوین کنند. رابط کاربری این وبگاه که بار ویکرد معلم محور طراحی شده است، مجموعه‌ای بیش از ۱۵۰

یکی از ابزارهای بسیار کاربردی برای معلمان که از طراحی آموزشی تا طراحی سؤال و حتی طراحی معما و چپستان و بازی آموزشی را می‌تواند در کلاس‌های درس در اختیار قرار دهد و هر سه مرحله اقدامات قبیل تدریس، حین تدریس و پس از تدریس را در برگیرد، Eduaide.Ai است. Eduaide.Ai یک سکوی (پلتفرم) مبتنی بر هوش

کلیدواژه‌ها: هوش مصنوعی، فناوری‌های آموزشی، Eduaide.Ai، دستیار تدریس

دکتر حامد عباسی  
پژوهشگر، نویسنده و مدرس فناوری آموزشی  
حمیده عباسی  
دبیر و کارشناس ارشد فیزیک

# هوش مصنوعی دستیار تدریس

Speech) Career & Technical Training (آموزش فنی و حرفه‌ای) و Language Learning and (آموزش گفتار و زبان). در فهرست بازشونده Grade سطح مخاطبان کلاس را به ترتیب از بین گزینه‌های فراتر از متوسطه (دانشجویان)، پایه‌های بالایی متوسطه دوم (دانش آموزان پایه‌های یازدهم و دوازدهم)، دانش آموزان پایه‌های نهم و دهم، دانش آموزان پایه‌های ششم تا هشتم، دانش آموزان پایه پنجم، دانش آموزان پایه چهارم، دانش آموزان کلاس سوم، دانش آموزان پایه دوم، دانش آموزان پایه اول، نوآموزان مهدکودک و پیش دبستانی، انتخاب کنید.

### 🌸 گزینه‌های منوی مولد (Generator)

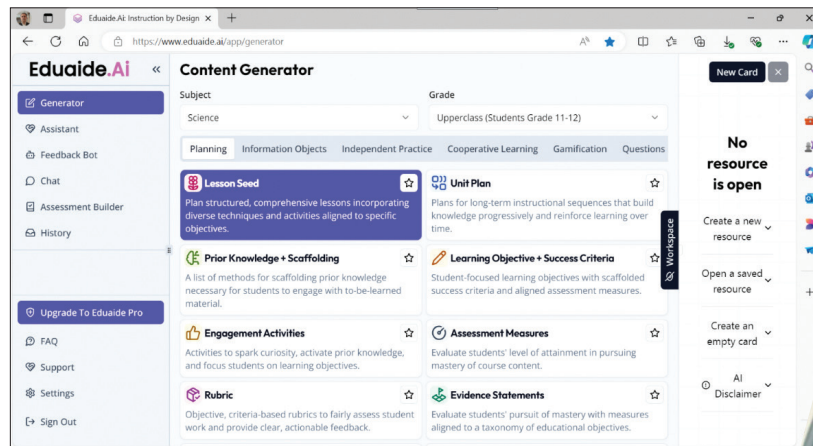
زمانی که گزینه Generator انتخاب شده است، تب یا زبانه‌های Planning (برنامه‌ریزی)، Information Objects (اشیای اطلاعاتی)، Independent Practice (تمرین مستقل)، Cooperative Learning (یادگیری مشارکتی)، Gamification (بازی‌وارسازی) و Questions (سؤال‌ها) به ترتیب از چپ به راست قرار دارند. هر تب یا زبانه در زیر مجموعه خود ۱۲ تا ۱۴ ابزار دارد که تعداد آن‌ها بر اساس موضوع و پایه، اندکی متفاوت خواهد بود.

مهم‌ترین ابزارهای این زیر مجموعه به این شرح هستند: طرح کلی برای شروع تدریس؛ طراحی واحد یادگیری؛ طرح داربست‌سازی؛ تدوین اهداف یادگیری و معیارهای موفقیت؛ تدوین فعالیت‌های تعاملی؛ ارائه شیوه‌ارزیابی اقدامات یادگیرندگان؛ ارائه روبریک یا راهنمای امتیازدهی برای سنجش و اندازه‌گیری کیفیت پاسخ‌های یادگیرندگان؛ ارائه طرح درس ۵ ای؛ ارائه طراحی آموزشی بر اساس رویکردهای نه‌گانه گانه؛ روش آموزش مستقیم؛ تمثیل و تشبیه؛ خلاصه درس؛ محتوای اسلایدهای مربوط به درس؛ محتوای تکمیلی و اضافی؛ یادداشت نکات کلیدی برای معلم در هنگام تدریس؛ ارائه درس به صورت نمایش؛ ارائه جمله‌های سازنده، معنادار و متفکرانه؛ فهرست واژگان درس؛ مجموعه داده‌ها، به‌ویژه در درس‌های علوم پایه؛ دستورالعمل آزمایش علمی برای درس‌های علوم پایه، همراه با مجموعه داده‌ها؛ ویرایش و بازبینی مقاله و متن؛ طراحی سؤال تجزیه و تحلیل؛ استخراج کلمه‌های کلیدی درس؛ طراحی انواع سؤال‌های کوتاه پاسخ و مفهومی؛ تعیین تکلیف در شکل‌های گوناگون؛ ارائه تحقیق برای دانش آموزان؛ مهارت‌های عملی و آزمایشگاهی مبتنی بر تحقیق و مشارکت؛ فعالیت‌های جورچین برای تسهیل یادگیری مشارکتی؛ طراحی بحث و مناظره؛ مدل‌سازی؛ طراحی ایستگاه‌های یادگیری؛ ارائه طرح یادگیری مبتنی بر پروژه؛ ارائه طرح پروژه استم (STEM) برای موضوع درس؛ ارائه فعالیت مبتنی بر تیم؛ ارائه فیلم نامه؛ طراحی بازی مجموعه فلش کارت‌های آزمون و مسابقه؛ بازی جست و جوی کلمه (البته فعلاً برای درس زبان)؛ بازی مبتنی بر تلاش؛ بازی حرکت به چهار گوشه برای موضوع درسی؛ بازی بینگو برای درس؛ بازی رقابت؛ بازی اتاق فرار؛ جدول امتیاز بازی به سبک رقابت؛ بازی جدول کلمه‌های متقاطع؛ آزمون.

### 🌸 گزینه‌های فهرست دستیار (Assistant)

در این فهرست، تب یا زبانه‌های Professional Duties (وظایف حرفه‌ای)، Accessibility (قابلیت دسترسی)، Wellness (سلامتی) و Administrative (اداری)، به ترتیب از چپ به راست قرار دارند. هر زبانه در زیر مجموعه خود ۸ تا ۱۰ عنصر دارد.

برای شروع کار وارد وبگاه <https://www.eduaide.ai> شوید. با انتخاب گزینه Sign In در سمت راست، قسمت بالا، از طریق حساب کاربری گوگل با وارد کردن رمز عبور پست الکترونیکی خود و سپس انتخاب یک گزینه مثل ارسال کد از طریق پیامک و وارد کردن آن، به عنوان معلم در وبگاه ثبت نام کنید. در قسمت For Teachers از طریق گزینه Get Started Free به عنوان کاربر معلم وارد وبگاه شوید. پس از ورود، محیط کلی هوش مصنوعی دستیار تدریس را به صورت شکل ۱ خواهید دید:



شکل ۱

در این مقاله قصد داریم این هوش مصنوعی را به صورت کلی معرفی و به ابزارهای مهم و پرکاربرد آن اشاره کنیم. نمونه‌ای از عملکرد آن را هم ارائه می‌دهیم. اما علاقه‌مندان برای دریافت کل عملکرد و نمونه عملی کلیه ابزارهای آن می‌توانند به نشانی و رمزینۀ ارائه‌شده در انتهای مقاله مراجعه و کل مطالب مربوط به معرفی عملکرد این هوش مصنوعی را دریافت کنند.

در فهرست اصلی، سمت چپ، گزینه‌های Generator (مولد یا تولیدکننده)، Assistant (دستیار)، Feedback Bot (روبات بازخورد)، Chat (گفت‌وگو)، Assessment Builder (تولید آزمون) و History (تاریخچه) وجود دارند (ترجمه اصطلاح‌ها بر مبنای اصطلاح‌های رایج در آموزش انجام گرفته است). با انتخاب گزینه Generator، عملیات مربوط به تولید محتوای متنی ظاهر می‌شود. در منوی بازشونده، Subject، موضوع مورد نظر را از بین موضوعات انتخاب کنید. موضوعات عبارت‌اند از: Science (علمی)، Social Studies (مطالعات اجتماعی)، Mathematics (ریاضیات)، Language (زبان)، Arts (هنرهای زبانی)، Enrichment (غنی‌سازی)،

معرفی وبگاه  
Eduaide.Ai



مهم‌ترین ابزارهای این زیرمجموعه به این شرح هستند: طرح کلی ایمیل به والدین با موضوع؛ رنوس برنامه‌دستی؛ برنامه‌ریزی برای مدیریت کلاس درس در صورت نیاز به معلم جایگزین؛ ارائه اطلاعات و خبرنامه‌های کلاسی؛ شیوه‌های ارائه نظرات در مورد مهارت‌های یادگیری؛ توصیه‌نامه به دانش‌آموزان در مورد موضوع درس؛ ارائه فهرست سازگاری با مقتضیات محیطی برای دانش‌آموزان دچار معلولیت یا تفاوت‌های یادگیری؛ ارائه فهرست مداخلات مبتنی بر شواهد و پژوهش‌ها مرتبط با موضوع درس؛ طرح حمایت از رشد و موفقیت فردی و مداخلات رفتاری؛ ارائه راهبردهای فراگیر برای آموزش محتوای درس؛ ایجاد متن در موضوع درسی با نمرة Lexile کمتر یا بیشتر در درس‌هایی که مهارت خواندن مورد تأکید است (لازم به ذکر است، یکی از دستگاه‌های اندازه‌گیری خوانایی شناخته‌شده، چارچوب Lexile است. این چارچوب دو بخش دارد: ۱. اندازه‌گیری متن بر اساس فراوانی کلمه و میانگین طول جمله؛ ۲. اندازه‌گیری سطح خواندن یادگیرنده. محتوایی که خواندن آن دشوارتر است (با تعداد زیادی جمله‌های طولانی و کلمه‌هایی که به ندرت استفاده می‌شوند)، نمرة Lexile بالاتری خواهد گرفت. محتوایی که خواندن آن آسان‌تر است (با جمله‌های کوتاه و کلمه‌های متداول) امتیاز کمتری می‌گیرد؛ ارائه فعالیت یادگیری عاطفه اجتماعی؛ ارائه فعالیت ذهن آگاهی؛ ارائه فعالیت بیخ‌شکن؛ ارائه فعالیت یادگیری شهروند دیجیتال با موضوع درس؛ ارائه پروژه بهسازی مدرسه دانش‌آموز محور در ارتباط با موضوع درس؛ ارائه دستورالعمل فعالیت حلقه گفت‌وگو و محاوره؛ ارائه متن مثبت قدردانی؛ نوشتن خط‌مشی در مورد موضوع درس؛ تدوین قراردادهای رفتاری در مورد آموزش و یادگیری؛ تدوین سؤال‌های توانمندسازی معلمان به منظور عملکرد بهتر و تدوین دستورالعمل‌های آموزش برای موفقیت.

## \* گزینه‌های آزمون‌سازی (Assessment Builder)

این فهرست شامل ابزارهایی است برای طراحی آزمون‌های چندگزینه‌ای، سؤال‌های کامل کردنی، جای خالی، سؤال‌های درست و نادرست، کوتاه‌پاسخ، سؤال‌های تطبیقی یا جورکردنی، سؤال‌های عمیق (مفهومی)، سؤال‌های تشریحی، سؤال‌های مباحثه‌ای، سؤال‌های سناریو محور، سؤال‌های طبقه‌بندی‌شده، مطابق با اهداف یادگیری بلوم.

پس از انتخاب گزینه مورد نظر از فهرست بالا، در پیرامند (کادر) موضوع یا کلمه‌های کلیدی (Topic or Keywords) را وارد کنید؛ هم به زبان اصلی و هم به زبان فارسی می‌توانید وارد کنید. سپس روی گزینه Enhance (افزودن) کلیک کنید. با انتخاب Add to Workspace آن را به فضای کاری برنامه اضافه کنید.

در این قسمت موضوع روش‌های انتقال گرما؛ رسانش، همرفت و تابش را نوشتم. از آنجا که برخی از ابزارها، متن تولیدشده را به زبان انگلیسی ارائه می‌دهند، با استفاده از مترجم گوگل آن را ترجمه کنید. توجه داشته باشید، ابزارهای جدید به‌طور مستمر با به‌روزشدن به‌روز می‌شوند. در قسمت فضای کاری، برگه‌ها تحت عنوان کارت به صورت پشت سر هم به این فضا افزوده می‌شوند. در بالای کارت، ابزارهای ایجاد دوباره، پاسخ، ترجمه، ویرایش و رونویسی وجود دارد (شکل ۲).

در ادامه، از بین ابزارها، نمونه‌هایی عملی از پاسخ‌های ارائه‌شده توسط هوش مصنوعی برای موضوع «روش‌های انتقال گرما؛ رسانش، همرفت و تابش» عرضه شده‌اند. لازم به ذکر است، مفروضات در نظر گرفته‌شده برای رشته علوم تجربی متوسطه دوم بودند.

## \* نمونه‌ها. طرح درس‌های

طرح درس روش‌های انتقال گرما؛ رسانش، همرفت و تابش  
سطح پایه: دهم  
موضوع: روش‌های انتقال گرما؛ رسانایی، همرفت و تابش

### ۱) درگیر شوید

فعالیت: کاوش انتقال گرما

**توضیحات:** درس را با نشان دادن یک تکه فیلم به دانش‌آموزان شروع کنید؛ فیلمی که سه حالت متفاوت را نشان دهد: یک میله فلزی که از یک انتها گرم می‌شود، یک ظرف آب روی اجاق گاز و نور خورشید که سطحی را گرم می‌کند. از دانش‌آموزان بخواهید به صورت دو نفره در مورد این سؤال‌ها بحث کنند:

در هر ماجرا چه چیزی را مشاهده کردید؟

فکر می‌کنید در هر مورد چه اتفاقی برای گرما می‌افتد؟

**هدف:** این فعالیت باعث افزایش کنجکاوی و فعال کردن دانش قبلی در مورد روش‌های انتقال گرما می‌شود.

### ۲) کاوش کنید

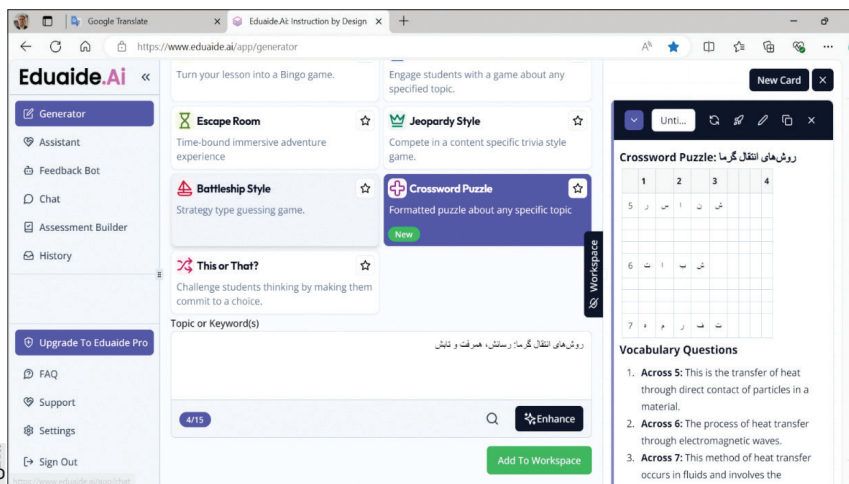
فعالیت: بررسی انتقال گرما

**توضیحات:** دانش‌آموزان را به گروه‌های کوچک تقسیم کنید و مواد لازم را برای انجام سه آزمایش جداگانه در اختیار آن‌ها قرار دهید:

۱. رسانایی: یک سر میله فلزی را گرم کنید و در طول زمان دما را در نقاط گوناگون میله اندازه‌گیری کنید.
۲. همرفت: یک ظرف آب دارای رنگ خوراکی را روی یک صفحه داغ قرار دهید تا جریان‌های همرفت را در حین گرم شدن آب تجسم کنید.
۳. تابش: از یک لامپ گرمایی استفاده کنید و تغییرات

## \* گزینه‌های روبات بازخورد (Feedback Bot)

در این فهرست، تب یا بانه‌ها به این شرح هستند: Typographic Feedback (روبات بازخورد نویسه‌نگاری (تایپوگرافی)) جهت ارائه بازخورد در مورد اشتباه‌های املایی و دستوری اصطلاح‌ها و توضیحات؛ Semantic Feedback (بازخورد معنایی) برای استدلال، ساختار منطقی و مهارت‌های فن بیان در نوشتارهای درسی؛ Syntactical Feedback (بازخورد نحوی) به منظور اصلاح ساختار جمله، علائم نگارشی، دستور زبان، نحو و مکانیک نوشتاری و انسجام کلی متن؛ Custom Feedback (بازخورد سفارشی) به منظور بازخورد سفارشی با استفاده از معیارهای ایجادشده.



شکل ۲

دمای سطح‌های کاغذ سیاه، کاغذ سفید و پوش برگ (فویل آلومینیومی)، را که در فاصله‌های متفاوت قرار گرفته‌اند، اندازه بگیرد.

**هدف:** دانش‌آموزان داده‌ها را در مورد نحوه انتقال گرما در هر مورد مشاهده و ثبت می‌کنند و یافته‌های خود را در گروه‌های خود مورد بحث قرار می‌دهند.

### ۳) توضیح دهید

**فعالیت:** بحث مفهومی

**توضیحات:** بعد از کاوش، اعضای کلاس را دور هم جمع کنید. از هر گروه بخواهید یافته‌های خود را ارائه دهد. بحث را تسهیل کنید که مشاهدات آن‌ها را به اصول علمی رسانش، همرفت و تابش مرتبط کند. اصطلاح‌های کلیدی را تعریف کنید:

- رسانش، همرفت و تابش را تعریف کنید.
- در باره فرایندهای مولکولی درگیر در هر روش انتقال گرما توضیح دهید.

**هدف:** این بحث به دانش‌آموزان امکان می‌دهد درک خود را بیان و تصورات غلط را روشن کنند.

### ۴) بسط دهید

**فعالیت:** برنامه‌های دنیای واقعی

**توضیحات:** دانش‌آموزان را به تحقیق و کاربرد واقعی هر روش انتقال گرما تشویق کنید. برای مثال:

- رسانش در پخت و پز (به عنوان مثال سرخ کردن تخم مرغ)؛
- همرفت در الگوهای آب و هوای جوی؛
- تابش در صفحه‌های خورشیدی.

دانش‌آموزان می‌توانند یک پوستری با ارائه دیجیتال شامل نمودار و توضیح ایجاد کنند.

**هدف:** این فعالیت دانش‌آموزان را تشویق می‌کند درک خود را در زمینه‌های جدید به کار گیرند. دانش آن‌ها نیز در مورد روش‌های انتقال گرما تقویت می‌شود.

### ۵) ارزیابی کنید

**فعالیت:** آزمون انتقال گرما

**توضیحات:** آزمون کوتاهی برگزار کنید که شامل سؤال‌های چندگزینه‌ای، پاسخ کوتاه و سناریو محور در مورد رسانش، همرفت و تابش باشد. سؤال‌هایی را در آن بگنجانید که دانش‌آموزان را به توضیح استدلال خود و استفاده از اصطلاح‌های علمی وادارد. علاوه بر این، به

آن‌ها اجازه دهید با تأمل در ایده‌های اولیه خود در مقابل دانش فعلی‌شان، درک خود را ارزیابی کنند.

**هدف:** این ارزیابی در مورد درک دانش‌آموز باز خوردی را ارائه و زمینه‌هایی را برای آموزش بیشتر شناسایی می‌کند.

### نتایج یادگیری

- دانش‌آموزان رسانایی، همرفت و تابش را درک می‌کنند و بین آن‌ها تفاوت قابل خواهند شد.
- دانش‌آموزان دانش خود را در زندگی واقعی به کار خواهند برد.
- دانش‌آموزان درک خود را از طریق بحث، کاوش و ارزیابی رسمی نشان خواهند داد.

### \* نمونه ۲. فعالیت‌های تعاملی

فعالیت‌هایی برای جذب دانش‌آموزان

- فکر کردن سریع و دوبه‌دو به اشتراک گذاشتن.** مدت زمان: هر مرحله پنج دقیقه
- دستورالعمل:** از دانش‌آموزان بخواهید یک دقیقه در مورد موقعیتی فکر کنند که در آن انتقال گرما در زندگی روزمره خود تجربه می‌کنند. سپس، از آن‌ها بخواهید در گروه‌های دوفره، مثال‌های خود را به مدت دو دقیقه به اشتراک بگذارند. در نهایت از چند گروه بخواهید مثال‌های خود را با کلاس به اشتراک بگذارند.

### نظایق انتقال گرما

**دستورالعمل:** کارت‌هایی با ماجراهای متفاوت در یک مجموعه (برای مثال، لمس کردن اجاق داغ، آب جوش، نشستن زیر آفتاب) و مجموعه‌ای دیگر با انواع انتقال گرما در اختیار دانش‌آموز قرار گیرد. او باید هر ماجرا را به سرعت با نوع انتقال گرما مطابقت دهد.

### جمع‌آوری نمونه‌ها

**دستورالعمل:** دانش‌آموزان را به گروه‌های سه نفری تقسیم کنید. هر گروه یک دقیقه فرصت دارد نمونه‌های زیادی از رسانش، همرفت و تابش بیاورد. پس از یک دقیقه، گروه‌ها نمونه‌های خود را به اشتراک خواهند گذاشت.

### یک نوع بازی شبیه لوتو برای انتقال گرما

**دستورالعمل:** با کارت‌های یک نوع بازی شبیه لوتو، باروش‌ها و نمونه‌های گوناگون انتقال گرما را نشان دهید. همان‌طور که روش‌ها یا مثال‌ها را می‌آورد، دانش‌آموزان آن‌ها را روی کارت‌های خود علامت‌گذاری می‌کنند. اولین دانش‌آموزی که همه را خط می‌زند، فریاد می‌زند بینگو! و استدلال خود را برای هر مثال با دیگران مطرح می‌کند.

### نقشه مفهومی

**دستورالعمل:** یک ورق کاغذ خالی در اختیار

دانش‌آموزان قرار دهید و از آن‌ها بخواهید به سرعت یک نقشه مفهومی رسم کنند که رسانش، همرفت و تابش را به هم متصل می‌کند. پس از آن می‌توانند نقشه‌های خود را با یک شریک به اشتراک بگذارند.

### سؤال ترجیحی

- آیا ترجیح می‌دهید از تندپز (مایکروویو) (که از تابش استفاده می‌کند) یا اجاق‌گاز (که از رسانایی استفاده می‌کند) برای گرم کردن غذا استفاده کنید؟

### سؤال عمیق

امروز اصول انتقال گرما چگونه بر تغییرات آب و هوا و محیط زیست تأثیر می‌گذارد؟

### سؤال مبتنی بر ماجرای کاربردی

تصور کنید در حال طراحی خانه‌ای در آب و هوای سرد هستید. چگونه از رسانش، همرفت و تابش برای اطمینان از کارآمد بودن خانه در مصرف انرژی استفاده می‌کنید؟

### آزمایش فکری

اگر بتوانید روش جدیدی برای انتقال گرما ابداع کنید، چگونه خواهد بود و این چگونه فناوری فعلی یا زندگی روزمره ما را بهبود می‌بخشد؟

### معماها

- من در میان مواد جامد سفر و آن‌ها را گرم می‌کنم. اما اگر شما را لمس کنید، آسیب خواهید دید. من چه هستم؟  
پاسخ: رسانایی
- من می‌توانم بدون لمس شما، با خورشید یا آتش، گرم‌تان کنم. من شما را خیلی دوست دارم. من چه هستم؟  
پاسخ: تابش



معلمان و دانشجو یان علاقه‌مند آشنایی با عملکرد کلیه ابزارهای این هوش مصنوعی می‌توانند به نشانی <https://eduhightech.com/artificial-intelligence-teaching-assistant> مراجعه کنند و کل مطالب مربوط به معرفی عملکرد این ابزار را دریافت کنند. \*

### پی‌نوشت

1. Continue With Google

تغذیه متناسب برای رشد و تکامل مطلوب در کودکان و نوجوانان ضروری است. تغذیه نامناسب در دوران کودکی خطر ابتلا به بیماری‌های غیر واگیر را افزایش می‌دهد. ارتباط بین وزن بالاتر و بیماری‌های مزمن در سنین بزرگسالی به خوبی ثابت شده است. در کودکان و نوجوانان، چاقی همچنین ممکن است بر عملکردهای شناختی تأثیر منفی داشته باشد و به کاهش عملکرد تحصیلی منجر شود. نرخ جهانی چاقی در کودکان به سرعت در حال افزایش است. میزان چاقی در کودکان در ۴۰ سال گذشته بیش از هشت برابر شده است. تخمین زده می‌شود، میزان چاقی کودکان و نوجوانان ۱۹ تا ۵۰ ساله به ۴۰ میلیون برسد.

عوامل خطر احتمالی را می‌توان از طریق وزن بدن و رژیم غذایی در کودکان و نوجوانان تنظیم (کنترل) و اصلاح کرد. رژیم غذایی در سلامت کودکان و نوجوانان نقش مهمی دارد. تشخیص زودهنگام عوامل خطر رژیم غذایی، اجرای پیشگیری هدفمند و شناسایی زودهنگام، مقرون به صرفه‌ترین ابزار پیشگیری و تنظیم اضافه‌وزن و چاقی هستند.

### ✱ عادات‌های اشتباه غذایی

تعادل انرژی و تعادل درشت‌مغذی‌ها (یعنی کربوهیدرات، پروتئین و چربی) سنگ‌بنای هر نظریه مربوط به توضیح وضعیت وزنی است که باید در نظر گرفته شود. به بیان واضح‌تر، چاقی و اضافه‌وزن زمانی رخ می‌دهد که به طور مداوم انرژی دریافتی که منبع آن از درشت‌مغذی‌هاست، بیشتر از انرژی مصرفی بدن باشد. به طور کلی، رژیم غذایی با چربی غیراشباع بالا، رژیم غذایی کم‌چرب یا با کربوهیدرات بالا و رژیم گیاه‌خواری می‌توانند به کاهش وزن منجر شوند. کاهش نسبت پروتئین (که منابع عمده آن لبنیات، گوشت‌ها و تخم‌پرندگان است) به کربوهیدرات و چربی در رژیم غذایی، با دریافت انرژی مازاد بر نیاز و خطر چاقی مرتبط است. عادت‌های میان‌وعده‌ای ناسالم (استفاده زیاد از قندهای ساده و کیک‌های صنعتی که مقدار نامجازی از اسیدهای چرب ترانس دارند) نیز باعث ایجاد اضافه‌وزن و چاقی در کودکان می‌شوند. غذاهای فرآوری شده شامل غذاهای فوری و تنقلاتی که به طور عامیانه به آن‌ها «هله‌هوله» می‌گوییم، حاوی کربوهیدرات‌های باکیفیت پایین نسبت به غذاهای فرآوری نشده هستند که نسبت مواد مغذی پرکالری در آن‌ها پایین است و به افزایش قند و کاهش سطح فیبر و پروتئین در رژیم غذایی منجر می‌شوند.

### ✱ شما مظفری

کارشناس ارشد علوم تغذیه و رژیم‌درمانی

### ✱ متینا قهرمانی

کارشناس علوم تغذیه و رژیم‌درمانی، قزوین

### ✱ دریافت مواد مغذی

مصرف مواد مغذی مشخص به صورت مکفی برای حفظ عملکرد ایمنی بدن ضروری است. این موضوع در نهایت به جلوگیری از ایجاد انواع التهاب در بدن منجر می‌شود. مکمل‌های ویتامین (آ، دی و سی، اسید فولیک، ب۶ و ب۱۲ و چهار ماده معدنی (روی، آهن، مس و سلنیوم) برای عملکرد طبیعی دستگاه ایمنی ضروری هستند. اضافی و پیتاسیم ناکافی دو عامل اصلی بیماری‌های قلبی هستند و سبب افزایش خطر سکته مغزی در سنین بالاتر می‌شوند. بنابراین، عادت دادن کودکان و نوجوانان به مصرف نمک کمتر و تغییر ذائقه آن‌ها از سنین پایین و همچنین مصرف منابع طبیعی پیتاسیم، مانند انواع سبزی‌ها با رنگ‌های متفاوت، می‌تواند برای سلامت قلب و دستگاه گردش خون کلیدی باشند. باید توجه داشت، مطالعه برچسب نشان‌دهنده محتوای مواد مغذی خوراکی‌ها و تنقلات که به آن «جدول حقایق تغذیه‌ای» می‌گوییم، برای آگاهی از مقدار دریافت هر کدام از این ویتامین‌ها و مواد معدنی بسیار راهگشاست. از دیگر نکاتی که باید به آن‌ها توجه داشت، این است که کودکان دارای اضافه‌وزن و چاقی به آهن و منیزیم بیشتری نیز احتیاج دارند. بنابراین، مصرف مقدار کافی از انواع گوشت و همچنین آجیل به آن‌ها توصیه می‌شود.

دریافت روزانه چه میزان کالری مجاز است؟

دریافت کالری روزانه توصیه شده در کودکان و نوجوانان (برحسب کیلوکالری)				
سن	پسران		دختران	
	کم فعالیت	بافعالیت زیاد	کم فعالیت	بافعالیت زیاد
۲ سالگی	۱۰۰۰	۱۰۰۰	۱۰۰۰	۱۰۰۰
۳ سالگی	۱۰۰۰	۱۴۰۰	۱۰۰۰	۱۲۰۰
۴-۵ سالگی	۱۲۰۰	۱۴۰۰	۱۲۰۰	۱۴۰۰
۶ سالگی	۱۴۰۰	۱۶۰۰	۱۲۰۰	۱۴۰۰
۷ سالگی	۱۴۰۰	۱۶۰۰	۱۲۰۰	۱۶۰۰
۸ سالگی	۱۴۰۰	۱۶۰۰	۱۴۰۰	۱۶۰۰
۹ سالگی	۱۶۰۰	۱۸۰۰	۱۴۰۰	۱۶۰۰
۱۰ سالگی	۱۶۰۰	۱۸۰۰	۱۴۰۰	۱۸۰۰
۱۱ سالگی	۱۸۰۰	۲۰۰۰	۱۶۰۰	۱۸۰۰
۱۲ سالگی	۱۸۰۰	۲۲۰۰	۱۶۰۰	۲۰۰۰
۱۳ سالگی	۲۰۰۰	۲۲۰۰	۱۶۰۰	۲۰۰۰
۱۴ سالگی	۲۰۰۰	۲۴۰۰	۱۸۰۰	۲۰۰۰
۱۵ سالگی	۲۲۰۰	۲۶۰۰	۱۸۰۰	۲۰۰۰

# تغذیه



## کودکان و نوجوانان از هر گروه غذایی چقدر مصرف کنند؟

کودکان و نوجوانان برای حفظ سلامت و عملکرد بهترشان به رژیم غذایی متعادلی حاوی همه گروه‌های غذایی نیاز دارند تا بتوانند طیف وسیعی از مواد مغذی را دریافت کنند. مقدار این غذاهای دریافتی به سن و اشتیهای کودکان بستگی دارد، اما تا حد امکان باید به افزایش اشتیاق و اشتیهای آن‌ها به خوردن وعده‌های اصلی و فرعی در طول شبانه‌روز کمک کرد. مهم‌ترین مواد مغذی برای کودکان و نوجوانان را با توجه به گروه سنی‌شان می‌توان در این جدول خلاصه کرد که این غذاها را باید به شکل روزانه مصرف کنند.

گروه‌های غذایی	۲ تا ۳ سالگی	۴ تا ۸ سالگی	۹ تا ۱۱ سالگی	۱۲ تا ۱۳ سالگی
میوه	۱ وعده	۱/۵ وعده	۲ وعده	دو وعده
سبزی‌ها	۱ تا ۲ وعده	۴/۵ وعده	۵ وعده	۵ تا ۵/۵ وعده
غلات	۴ وعده	۴ وعده	۴ تا ۵ وعده	۵ تا ۶ وعده
گوشت و مرغ و تخم مرغ	۱ وعده	۱/۵ وعده	۲ وعده	۲/۵ وعده
لبنیات	۱/۵ وعده	۱/۵ تا ۲ وعده	۲/۵ تا ۳ وعده	۳/۵ وعده

### \* توضیحات تکمیلی

- عملکرد اصلی محصولات لبنی مستحکم‌سازی دندان و استخوان است.
- عملکرد اصلی سبزی‌ها محافظت در برابر عفونت‌هاست.
- محصولات لبنی و لوبیا غنی از کلسیم هستند. گوشت غنی از پروتئین است.
- عملکرد اصلی غلات، به دلیل دارا بودن فیبر بالا، تنظیم و تسهیل عملکرد دستگاه گوارش است.
- عملکرد اصلی میوه‌ها تأمین ویتامین‌های مورد نیاز بدن است.

### \* چاقی در کودکان و نوجوانان

اضافه وزن و چاقی، در سطح جهانی، یکی از پنج خطر اصلی تهدیدکننده سلامت است.

محاسبه شاخص توده بدنی یا بی‌ام‌آی یکی از رایج‌ترین روش‌های سنجش وضعیت وزن افراد است که از تقسیم وزن بر حسب کیلوگرم بر مجذور قد بر حسب سانتیمتر به دست می‌آید. بالا رفتن این شاخص یک نگرانی بهداشتی جهانی است که بر کشورهای با درآمد پایین و حتی بالا تأثیر می‌گذارد. کودکان دچار اضافه وزن و چاقی به افزایش قابل توجهی در درصد خطر ابتلا به بسیاری از مشکلات سلامت در آینده، از جمله چاقی بزرگسالان، دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی دچار می‌شوند. با وجود تمام برنامه‌ریزی‌های پیشگیرانه و هزینه‌های گزاف در حیطه درمان، شیوع این مشکلات هنوز بسیار بالاست و پیش‌بینی می‌شود با توجه به سبک زندگی کم‌تحرک نسل حاضر کودکان و نوجوانان، وخیم‌تر هم بشود. بهترین راه کاستن از سرعت شیوع چاقی و رفتن به سمت تناسب اندام در گروه‌های متفاوت سنی، افزایش آگاهی و تلاش تمام سازمان‌ها و افراد به منظور برنامه‌ریزی و پایبند ماندن به آن است. ❁

کلیدواژه‌ها: عادت‌های غذایی، مواد مغذی، تغذیه، گروه‌های غذایی، چاقی

### منابع

- World Health Organization. Nutrition in adolescence: issues and challenges for the health sector: issues in adolescent health and development. Geneva: WHO Press; 2015.
- Perry-Hunnicut G, Newman IM. Adolescent dieting practices and nutrition knowledge. Health Values. 1993.
- Food and Nutrient Intake in Children and Adolescents with or without Overweight/Obesity Zhejiang Provincial Center for Disease Control and Prevention, Hangzhou 310051, China.
- Wang, D.; Stewart, D.; Chang, C.; Shi, Y. Effect of a school-based nutrition education program on adolescents' nutrition-related knowledge, attitudes and behaviour in rural areas of China. Environ. Health Prev. Med. 2015.
- Mamrot, P.; Han, C., T. The association of the executive functions with overweight and obesity indicators in children and adolescents: A literature review. Neurosci. Biobehav. Rev. 2019.
- Cairns, K.E.; Yap, M.B.; Pilkington, P.D.; Jorm, A.F. Risk and protective factors for depression that adolescents can modify: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. J. Affect. Disord. 2014.

# گرد آفرنگیس

## دختران ایران بانو

زیلا آدینه زاده



سده نهم پیش از میلاد؛ دشت‌های مرزی ایران و توران

از برخورد سم اسب گرد آفرین بر سنگ‌های دشت اطراف دژ سفید آتش می‌بارید، ولی او همچنان می‌تاخت؛ بدون توجه به خستگی اسب و خودش. او دختر فرمانده نگهبانان دژ سفید بود. گزدهم، پدرش، مردی در آستانه پیری بود که او را از کودکی بافتون جنگی و اسب‌سواری آشنا و پرورده بود.

وقتی به نزدیکی دروازه رسید، نگهبان که مترصد رسیدن او بود، در را باز کرد. او به تاخت وارد دژ شد و در به سرعت بسته شد.

هم‌زمان با وارد شدن به دژ، از رکاب اسب پایین پرید و باشادی سر اسب را نوازش کرد و میان دو چشمش را بوسید. فرنگیس تو ما را نجات دادی. تو دژ را نجات دادی. تو قهرمان من هستی.

فرنگ مادبان نجیبی بود که از کودکی همراه گرد آفرین قد کشیده بود و حالا هر دو در کمال زیبایی و برازندگی بودند.

گرد آفرین و فرنگیس بسان دو خواهر بودند که با هم رشد کرده و حالا در لحظات حفاظت از دژ، به یک تن واحد تبدیل می‌شدند؛ تبدیل به یک آذرخش که ناگهان نازل می‌شد و بدخواهان ایران را به خاک و خون می‌کشید.

آری آن دو دختران ایران بودند؛ ایران، مام وطن. آن‌ها سر بازاری بودند که توسن خیال بدخواهان را با فتراک غیرت و شجاعت به بند می‌کشیدند. آری آنان دخترانی بودند که از کودکی در گوششان زمزمه شده بود:

چو ایران نباشد تن من مباد  
بدین بوم و برزنده یک تن مباد

## سال ۱۳۵۹؛ گیلان غرب؛ روستای آویزین

### دشت‌های مرزی ایران و عراق

فرنگیس با خودش گفت: فرنگ، مرد باش. الان موقع مناسبی است که باید خودت را نشان بدهی.

در یک لحظه تمام زندگی اش جلوی چشمانش رژه رفت؛ خالوی نازنینش و مردم روستا که کشته شده بودند. تبر را در دستش فشرد و بالای سر برد. سرباز بعثی پشتش به او بود؛ آن یکی هم حواسش جای دیگری بود. سرباز در آب چشمه ایستاده بود. همین که به طرف فرنگیس برگشت، او با تمام قدرت تبر را بالا برد و با تمام قوت پایین آورد؛ درست مثل وقتی که چیلی می شکست.

سر سرباز صدایی کرد. سرباز با صورت توی چشمه افتاد. چشمه از خون سرباز قرمز شد. سرباز دیگر با عجله تفنگش را از روی شانه برداشت. فرنگ که زودتر از او دست به کار شده بود، سنگ نوک تیزی را از کف چشمه برداشت و با تمام توان به طرف او پرتاب کرد. سنگ به سر سرباز خورد. سرباز دو قدم عقب رفت. خون از سرش بیرون زد. از درد ناله کرد. فرنگیس پرید جلو. میج سرباز را گرفت و پیچاند. سرباز که از آن همه زور در یک زن شگفت زده شده بود، می لرزید و مدام می گفت: «امان، امان!» پدرش مات و مبهوت مانده بود. انگار روح در بدن نداشت. فرنگ داد زد: «باوگه زود باش!»

### دژ سفید

در ابتدای مرز ایران و توران دژی بود سفید و بزرگ که چون نگینی بر تارک دشت‌های سرسبز ایران می درخشید. دژ در بلندی قرار گرفته بود و در پایین آن دشتی بود که غذا و علوفه و چراگاه دژ به آن بستگی داشت. راه فتح ایران از دژ سفید می گذشت، اما هژیر، پسر گورد ز پهلوان، فرمانده قلعه بود. وقتی کاووس، شاه ایران، هژیر را به فرماندهی دژ سفید برگزید، او گزدهم را که دوست قدیمی پدرش بود، با خود به دژ سفید آورد و او را فرمانده نگهبانان قلعه قرار داد.

او می دانست گزدهم از قلعه مانند چشمانش نگهبانی خواهد کرد، چرا که او فرزند ایران بود؛ فرزندی که با این پهلوانی زیسته و حالا در آستانه پیری این مفهوم در قلبش حک شده بود:

در یغ است ایران که ویران شود  
کنام پلنگان و شیمران شود

### گور سفید

روستایی در گیلان غرب. دورتادور روستا کوه و تپه است، با دشت‌های بزرگ و درختان بلوط؛ دشت‌هایی پر از پنبه‌های سفید؛ خاک سفیدی دارد. شاید برای همین به آن گور سفید می گویند.

منطقه ما پر از چیلی و درختچه‌های کوهی و بلوط است. برای چیدن چیلی از تبر تیزی استفاده می کنیم و چوب‌های خشک بلوط را می شکنیم تا در پخت و پز از آن‌ها استفاده کنیم. صدای تبرم در کوه می پیچید. بعد از قطع شاخه‌ها، آن‌ها را با طناب محکم می بستیم. چیلی‌ها را روی کولم می انداختیم و سر طناب را دور گردنم محکم می کردم. تبر را در دست می گرفتم، یا علی می گفتم و به طرف دشت راه می افتادم.

من فرنگیسم؛ دختری کرد از ایل کلهر. کلهر یعنی مثل کل، مثل آهو، مثل خورشید. کلهرها هم مثل آهواز کوه و کمر بالا می روند.

مادرم به شوخی می گفت: در کودکی خیلی آرام بودی، ولی یک دفعه پرشور و شر شدی. حالا مثل یک گرگ شده‌ای. دیگر هیچ گرگی نمی تواند به ما حمله کند

اما خودم همیشه فکر می کردم روح یک اسب در من جریان دارد؛ نجیب و سربه‌زیر، ولی در عین حال باصلابت و در هنگام نیاز مانند یک آذرخش. آب و هوای منطقه ما گرم است. در مناطق گرمسیر وجود چشمه نعمت است و ما این نعمت را داشتیم. چشمه گور سفید روشنی دل و زندگی بود. چشمه باعث شده بود درخت‌ها و سبزه‌ها در مسیر آن رشد کنند و ما بچه‌ها هم مثل بقیه افراد ده، چشمه را دوست داشتیم. چشمه محل زندگی و بازی ما بود. توی آن شنا می کردیم و می خندیدیم. خنکی چشمه تابستان‌های گرم روستا را بر ما دل چسب می کرد. بهترین خاطرات کودکی من از چشمه آب می خورد.

### دژ سفید

گردآفرین از بالای دژ به دشت نگاهی انداخت. در فاصله نه چندان دور، سپاه سهراب اتراق کرده بودند. از درون خود را می خورد و می خروشید.

برادر کوچکش، گستههم، مدام از او می پرسید، حالا چه می شود؟ چه بلایی سر عمو هژیر می آید؟ حالا چه می کنیم خواهر؟

در یک آن، خاطرات عمو هژیر در ذهنش رنگ گرفت. یاد مهربانی‌ها و شوخی‌های عمو هژیر قلبش را از درد پر کرد؛ هژیر مردی از تبار نیکان. به یاد آورد روزی را که عمو هژیر برایش قصه نیایش کاوه آهنگر را می گفت؛ هم او که درفش کاویانی چرمینه روپوش آهنگری را علم کرده و به دادخواهی از ضحاک در میدان شهر قیام کرده بود؛ وقتی ضحاک ماردوش دو پسرش را در یک روز گرفتار کرده و دستور به کشتن هر دوی آن‌ها داده بود تا از مغز سر آن‌ها مارهایش را سیر کند.

اما کاوه، این مرد آهنگر، دیگر طاقتش طاق شده بود. برخاست و از مردم کمک خواست. به آن‌ها امید داد و جماعتی فراوان در اطرافش جمع شدند. او قیامی مردمی علیه فرمانروایی ضحاک را پی ریخت. نشان جنبش او درفش کاویانی و پیش بند چرمی بود که بر سر نیزه آویخت.

کاوه آهنگر برای گردآفرین نماد انسان زحمتکش و ستم‌دیده‌ای بود که از قشرهای متوسط و پایین جامعه سر بر آورده و زندگی‌شان پایمال ستم دستگاه حاکمان شده است.





ناگهان رنگ صورتش از سفیدی و سرخی به سیاهی گرایید. دیگر طاقت نداشت. لباس رزم به تن کرد. دنباله موهای افشانش را میان زره پنهان کرد. سوار بر فرنگیس از دژ خارج شد و مانند رعدی خروشان مبارز طلبید. پهلوان شما چه کسی است؟ کدام دلاور شما آماده نبرد با من است؟ سهراب از دور سوار را دید. با خود گفت: شکار دیگری با پای خودش به میدان آمده است. پس به جلوی سپاه آمد و به سمت گردآفرین رفت.

دختر وقتی مبارز جوان را دید، تیری در کمان نهاد و با قدرت کمان را کشید. در حالی که به سهراب نزدیک می شد، از روی اسب، بارانی از تیر به سمت او روانه کرد. سهراب برای اینکه فرصت تیراندازی را از دختر بگیرد، با سرعت بیشتری به سمت او تاخت.

سهراب مثل آتش می تاخت. دختر به ناچار کمان را به بازو انداخت و با نیزه و با تمام سرعت به سوی سهراب تاخت. سهراب آشفته شد و مانند پلنگی خشمگین بر او غرید.

نیزه را در کمر بند او گیر داد و او را روی اسب بلند کرد. دختر به چالاکي شمشیر کشید و نیزه را به دو نیم کرد. روی اسب نشست و به سرعت گریخت. نباید دشمن را دست کم می گرفت. با تمام سرعت به سوی دژ سفید تاخت.

سهراب او را تعقیب کرد و در یک آن، چنگ انداخت و کلاه خود را برداشت. گیسوان گردآفرین نمایان شد و چهره زیبایی او مانند خورشید درخشید. سهراب شگفت زده به او نگاه کرد. دختری بی باک که شهامت نبرد را داشت. چیزی از رزم زنان نشنیده بود. با خود گفت: اگر زنان ایران این گونه نبرد می کنند، پس مردانشان چگونه خواهند بود؟

شگفت آمدش گفت، ز ایران سپاه  
چنین دختر آید به آوردگاه  
زنان چون چنین اند ایرانیان  
چگونه اند مردان و جنگ آوران؟

### گورسفید

مردم روستا کشاورزی یا دامداری می کردند. من فرزند بزرگ خانواده بودم. پدرم را دوست داشتم. از همه بیچه ها با او صمیمی تر بودم. همیشه به من می گفت: «تو پشت و پناه منی فرنگیس.» از دور به ده نگاه می کردم. نظمی ها مثل مور و ملخ به دشت مقابل روستا حمله کرده بودند. همه جا آتش و دود بود. حالا مدتی بود که از اعلام جنگ عراق می گذشت و سربازان بعضی به روستای ما رسیده بودند.

ما که ده زده شب طولانی را در کوه های اطراف گورسفید گذرانده بودیم و دیگر طاقت ناله های گرسنگی

بیچه ها را نداشتیم، برای برداشتن کمی آرد و نان، با پدرم به سمت خانه راه افتادیم. وقتی به خانه رسیدیم، کمی وسایل برای پخت و پز برداشتیم تا غذایی درست کنیم. همه را توی کوله انداختم. پدرم جلو و من پشت سرش، خمیده خمیده راه می رفتیم. مواظب بودیم کسی ما را نبیند. می خواستیم از خانه خارج شویم که تیر را در گوشه حیاط دیدم. با خودم گفتم خوب است تیر را بردارم تا توی کوه چیلی بشکنم و آتش درست کنم.

از سرایشب روستا به طرف چشمه راه افتادیم. از میان چشمه می گذشتیم و بعد به طرف کوه ها می رفتیم. نزدیک چشمه بودیم که یک دفعه خشکمان زد. پدرم زبانش بند آمده بود. برگشت توی چشم های من خیره شد. دوسر باز بعضی کنار چشمه ایستاده بودند. کشیک می دادند. یکی از آن ها آن طرف چشمه و آن دیگری داخل چشمه ایستاده بود.

چطور به خودشان اجازه داده بودند وارد چشمه بشوند. آنجا محل همه شادی ها و کودکی های ما بود. همه چیز را از ما گرفته بودند. خانه هایمان، گوسفندانمان. اما چشمه نه. دیگر اجازه نمی دادم چشمه را هم آلوده کنند.

### ایران

حالا مدت هاست که از آن زمان می گذرد. جنگ تمام شده است و نیروهای دشمن و منافقان شکست خورده اند. خوش حال است که جنگ تمام شده است. حالا می تواند توی دشت های پهناور راه برود و دوباره از کوه های اطراف روستا چیلی جمع کند. یاد روزی می افتد که آن اسیر بعضی را با دو اسیری که دایبی حشمت گرفته بود، برده بودند تا به بیچه های سپاه خوزستان تحویل بدهند. توی پادگان شلوغ بود. بعضی هایشان اسیران و او را نگاه می کردند. از اینکه یک زن با اسیران آمده بود تعجب می کردند. خواهر، چه سرنترسی داری! چطور توانستی این مرد را اسیر کنی؟ دایبی حشمت گفته بود: غیر از این اسیر، یک سرباز بعضی دیگر را هم به درک واصل کرده است.

دایبی با خودش فکر کرد واقعا او نترس است؟ نمی توانست پاسخی برای این پرسش بیابد، ولی یک چیز قطعی بود. اگر باز هم کسی فکر تجاوز به خانه ام به سرش یزند، سزایش همان است. فرنگیس، گورسفید را با همه دشت ها و کوه های پر از بلوطش، خانه خود می دانست؛ خانه ای که هدیه مام وطن، ایران، برای این دختر کرد بود. حالا می توانست آزادورها در دشت های وسیع بدود؛ مثل یک اسب؛ چون که روح یک اسب در او جاری بود.

در گرگ و میش صبحگاهی روستا، فرنگیس در حالی که وزش باد را روی صورتش حس می کند، از خانه بیرون می زند. با در لباسش می پیچد و کمی احساس سرما می کند. ولی او آمده تا در این هوای بهاری همراه با سبز شدن طبیعت، بروید، جوانه بزند و سبز شود. او همراهی دارد؛ دختری دلیر و پهلوان که از درون قرن ها و اعصار هم دوش او آمده و حالا با او است تا در تاخت دشت های وسیع ایران، فرنگیس را همراهی کند و صبحی روشن در پرتو امنیت برای این سرزمین رقم بزند. ❁



# نکته‌های خوب

## برای

کلیدواژه‌ها: مدیریت کلاس،  
فرصت‌های یادگیری، فعالیت‌های  
آموزشی

# معلمان خوب

### \* مقدمه

در دنیای پرشتاب امروز، مدیریت کلاس، به منزله یکی از چالش‌های بنیادین معلمان، در ارتقای کیفیت آموزش و ایجاد محیطی مؤثر برای یادگیری نقشی بی‌بدیل ایفا می‌کند. مجموعه یادداشت‌های «۱۰۰ نکته در کلاس داری» با هدف یاری رساندن به معلمان، راهبردها و نکاتی کاربردی را بیان کرده است تا ایشان بتوانند کلاس‌های خود را به شکل بهتر مدیریت کنند. در این مقاله، ۲۰ نکته از این مجموعه را به اجمال بررسی می‌کنیم.

### ! استفاده از کارت‌های اسم

یکی از راه‌های ساده و مؤثر برای به‌خاطر سپردن نام دانش‌آموزان، استفاده از کارت‌های اسم است. از دانش‌آموزان بخواهید کارت‌هایی با نام خود بسازند و آن‌ها را روی میزهایشان قرار دهند. این کار نه تنها به معلم کمک می‌کند نام‌ها را سریع‌تر یاد بگیرد، بلکه فضای کلاس را نیز صمیمی‌تر می‌کند. مثال: معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد کارت‌هایی با نام خود و یک تصویر کوچک از علاقه‌هایشان، تهیه کنند. دانش‌آموزان این کارت‌ها را روی میزهایشان می‌گذارند و معلم در آغاز هر جلسه به نام و علاقه‌های آن‌ها اشاره می‌کند تا آن‌ها را بهتر به‌خاطر بسپارد.



### بازی‌های سرگرم‌کننده برای شناخت دانش‌آموزان

بازی‌هایی مانند «واقعیت یادروغ» می‌تواند یک راه خوب برای شناخت بهتر دانش‌آموزان و یادسپاری نام آن‌ها باشد. در این بازی، هر دانش‌آموز باید دو واقعیت و یک غیرواقعیت درباره خود بگوید. بقیه هم باید تشخیص دهند کدام جمله واقعیت ندارد. مثال: یکی از دانش‌آموزان می‌گوید: «من سه خواهر دارم. هر روز صبح ورزش می‌کنم و عاشق ریاضی هستم.» معلم و بقیه دانش‌آموزان باید حدس بزنند کدام جمله غیر واقعی است.

### چیدمان صندلی‌ها بر اساس حرف‌های الفبا

این کار همچنین می‌تواند فضای منظمی را در کلاس ایجاد کند. مثال: صندلی‌ها به ترتیب حرف‌های الفبا چیده می‌شوند. این کار به معلم کمک می‌کند نام‌ها را سریع‌تر به خاطر بسپارد و فضای کلاس را منظم‌تر کند.

### نشان دادن علاقه واقعی به دانش‌آموزان

نشان دادن علاقه واقعی به دانش‌آموزان و استفاده از نام آن‌ها در مکالمات روزانه می‌تواند بر ایجاد ارتباط مثبت و انگیزه بخش در کلاس تأثیر زیادی داشته باشد. وقتی دانش‌آموزان احساس کنند معلم به آن‌ها اهمیت می‌دهد، برای مشارکت در کلاس انگیزه بیشتری خواهند داشت. مثال: معلم هر روز قبل از شروع درس از دانش‌آموزان درباره روز گذشته‌شان سؤال‌هایی می‌پرسد. مثلاً: «علی، بازی فوتبال چطور بود؟» یا «سارا، کتاب جدیدت را دوست داشتی؟»

### ارائه بازخورد مثبت و سازنده

بازخورد مثبت و سازنده به دانش‌آموزان در تقویت انگیزه و خودباوری آن‌ها بسیار مهم است. بازخورد باید دقیق و صادقانه باشد و نقاط قوت و تلاش‌های دانش‌آموزان را تشویق کند. مثال: «سارا، تحقیق تو درباره جانوران بسیار جالب بود. نمودارهایی که کشیدی، خیلی کمک کردند. برای بار بعد، اگر توضیحات بیشتری اضافه کنی، عالی می‌شود.»

### استفاده از داستان‌ها و مثال‌های جذاب

استفاده از داستان‌ها و مثال‌های جذاب در تدریس می‌تواند به جلب توجه دانش‌آموزان و افزایش انگیزه آن‌ها کمک کند. داستان‌ها و مثال‌ها باید با موضوع درس مرتبط باشند تا دانش‌آموزان بهتر بتوانند مفاهیم را درک کنند. مثال: معلم هنگام تدریس درس فیزیک درباره قوانین نیوتن، داستانی از کودکی تعریف می‌کند که با سببی روی سرش، به قوانین فیزیک فکر می‌کند. این کار کمک می‌کند دانش‌آموزان مفهوم را بهتر درک کنند.

### استفاده از طنز در کلاس

طنز می‌تواند برای ایجاد فضای شاد و جذاب در کلاس ابزاری قدرتمند باشد. استفاده مناسب از طنز می‌تواند از فشار روانی و اضطراب دانش‌آموزان بکاهد و یادگیری را لذت بخش‌تر کند. مثال: معلم هنگام تدریس ریاضیات، با آوردن مثال‌های خنده‌دار از یک مسئله پیچیده ریاضی، که به طور طنزآمیز توضیح داده شده است، باعث سهولت درک مفهوم برای دانش‌آموزان و خندیدنشان می‌شود.

### تعیین اهداف قابل اندازه‌گیری

تعیین اهداف یادگیری واضح و قابل اندازه‌گیری برای هر درس می‌تواند به تمرکز و انگیزه دانش‌آموزان کمک کند. دانش‌آموزان باید بدانند از آن‌ها چه انتظاری می‌رود و چگونه می‌توانند به این اهداف دست یابند. مثال: معلم می‌گوید: تا پایان این ماه همه باید بتوانند ۲۰ کلمه جدید انگلیسی را یاد بگیرند و در جمله به کار ببرند. این هدف مشخص و قابل اندازه‌گیری است.

### برقراری ارتباط مثبت با والدین

ارتباط مثبت با والدین و اطلاع‌رسانی منظم به آن‌ها درباره پیشرفت فرزندانشان می‌تواند حمایت و همکاری بیشتری را از والدین جلب کند. این ارتباط می‌تواند به بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان کمک کند. مثال: معلم هر ماه یک نامه به والدین ارسال می‌کند که شامل اطلاعاتی درباره پیشرفت تحصیلی و رفتارهای مثبت دانش‌آموزان در کلاس است.

### ایجاد فضای حمایت‌کننده

ایجاد فضای حمایت‌کننده و مثبت در کلاس ضروری است تا دانش‌آموزان احساس امنیت و احترام کنند. این



**نشان دادن علاقه واقعی به دانش‌آموزان و استفاده از نام آن‌ها در مکالمات روزانه می‌تواند بر ایجاد ارتباط مثبت و انگیزه بخش در کلاس تأثیر زیادی داشته باشد**

این بازی‌ها باید به گونه‌ای طراحی شوند که با اهداف آموزشی هم خوانی داشته باشند و دانش آموزان را به یادگیری ترغیب کنند.

مثال: معلم از بازی‌های آموزشی دیجیتال برای تمرین مفاهیم ریاضی کمک می‌گیرد؛ به طوری که دانش آموزان با حل مسائل ریاضی در بازی امتیاز کسب کنند.

### نمایش تقدیر و تشکر

نمایش تقدیر و تشکر از دانش آموزان برای تلاش‌ها و موفقیت‌هایشان می‌تواند به تقویت انگیزه و خودباوری آن‌ها کمک کند.

مثال: معلم هر هفته یک دانش آموز را به عنوان «دانش آموز برتر هفته» انتخاب و یک تقدیرنامه به او اهدا می‌کند.

### ایجاد فرصت‌های موفقیت

ایجاد فرصت‌های موفقیت برای همه دانش آموزان می‌تواند به افزایش انگیزه و علاقه آن‌ها به یادگیری کمک کند. این فرصت‌ها باید متناسب با سطح توانایی و مهارت‌های دانش آموزان طراحی شوند و به آن‌ها اجازه دهند توانایی‌های خود را به نمایش بگذارند.

مثال: معلم پروژه‌هایی کوچک و قابل دستیابی برای دانش آموزان تعیین می‌کند تا هر کدام بر اساس توانایی‌هایشان به نتیجه برسند. مثل تحقیقی کوتاه در مورد یک موضوع خاص یا ساخت یک مدل علمی ساده.

### نتیجه‌گیری

مدیریت کلاس مهارتی است که به بهره‌گیری از راهبردهای متنوع نیازمند است. با استفاده از نکات ارائه شده در مجموعه «۱۰۰ نکته در کلاس داری»، معلمان می‌توانند کلاس‌های خود را به محیط‌هایی مؤثر و جذاب برای یادگیری تبدیل کنند. این مجموعه حاوی پادبخش (پادکست)‌ها، مقالات کوتاه و فایل‌هایی است که می‌توانند در بهبود مدیریت کلاس به معلمان کمک کنند. برای دسترسی به این نکات و استفاده از محتوای ارزشمند این مجموعه، به صفحه مربوطه در وبگاه «آموزش پژوهی» به این نشانی مراجعه کنید.

<https://amozeshpazhoji.com/>  
[amozeshpazhohipodcast/](https://amozeshpazhohipodcast/)

### استفاده از نمودارها و گرافیک‌ها

این کار به فهم بهتر مفاهیم پیچیده کمک می‌کند و برای دانش آموزانی که یادگیری بصری دارند، بسیار مفید است. مثال: معلم هنگام تدریس تاریخ، از نقشه‌های تصویری و نمودارهای زمانی استفاده می‌کند تا رویدادها و ارتباط‌های تاریخی را به صورت بصری نشان دهد.

### برگزاری مسابقه و چالش

برگزاری مسابقه و چالش کلاسی می‌تواند به افزایش انگیزه و شور و شوق دانش آموزان کمک کند. این فعالیت‌ها باید با اهداف آموزشی هم خوانی داشته باشند و فضای رقابتی سالمی را ایجاد کنند. مثال: معلم یک مسابقه معلومات عمومی بین گروه‌های دانش آموزان برگزار می‌کند و به گروه برنده جایزه‌ای کوچک اهدا می‌کند.

### استفاده از روش‌های یادگیری گروهی

یادگیری گروهی می‌تواند کمک کند دانش آموزان از یکدیگر یاد بگیرند و مهارت‌های اجتماعی خود را تقویت کنند. این روش‌ها باید به گونه‌ای طراحی شوند که همه دانش آموزان به طور فعال در آن‌ها مشارکت کنند. مثال: معلم فعالیتی گروهی در زمینه علوم طراحی می‌کند و از دانش آموزان می‌خواهد در گروه‌های کوچک کار کنند و نتیجه خود را در کلاس ارائه دهند.

### ایجاد برنامه زمانی منظم

ایجاد برنامه زمانی منظم برای کلاس‌ها می‌تواند به نظم و انضباط دانش آموزان کمک کند و فضای کلاس را سازمان‌دهی شده نگه دارد.

مثال: معلم در ابتدای هر هفته برنامه زمانی کلاس‌ها را روی تخته می‌نویسد و از دانش آموزان می‌خواهد برنامه رادر دفترچه‌های خود یادداشت کنند.

### تمرکز بر نقاط قوت دانش آموزان

تمرکز بر نقاط قوت دانش آموزان و تشویق آن‌ها به استفاده از این نقاط قوت می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس و انگیزه آن‌ها کمک کند. مثال: معلم به دانش آموزی که در نقاشی مهارت دارد، وظیفه تهیه نمودارهای درسی را می‌سپارد تا او بتواند مهارت خود را به نمایش بگذارد و اعتماد به نفسش افزایش یابد.

### استفاده از بازی‌های آموزشی

بازی‌های آموزشی می‌توانند به یادگیری لذت بخش تر و مؤثرتری منجر شوند.



فضای می‌تواند بر انگیزه و اعتماد به نفس دانش آموزان بیفزاید. مثال: معلم در هر جلسه از دانش آموزان می‌خواهد دستاوردهای کوچک و بزرگ خود را با کلاس به اشتراک بگذارند و همه برای آن‌ها دست بزنند و تشویقشان کنند.

### استفاده از ابزار دیجیتال

استفاده از ابزار دیجیتال و فناوری‌های جدید در تدریس می‌تواند بر جذابیت و کارایی کلاس بیفزاید. ابزار دیجیتال می‌تواند به دانش آموزان کمک کند مفاهیم را بهتر و سریع‌تر درک کنند. مثال: استفاده معلم از نرم‌افزارهای تعاملی برای نمایش نمودارها و انجام آزمایش‌های مجازی.

### تشویق به مشارکت فعال

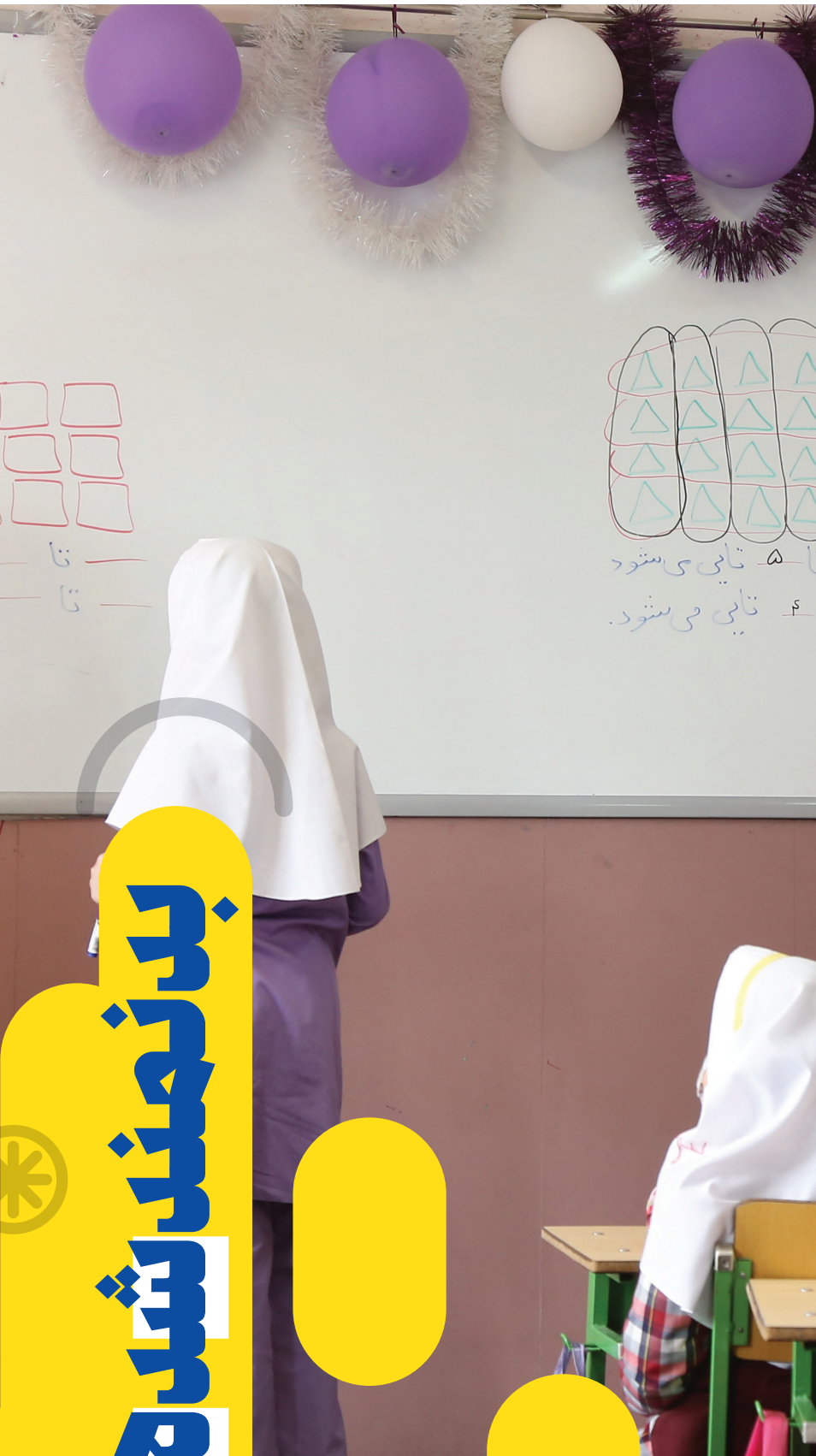
تشویق دانش آموزان به مشارکت فعال در کلاس از طریق سؤالات و بحث‌های گروهی می‌تواند به بهبود یادگیری و تقویت روابط بین دانش آموزان کمک کند. مثال: معلم در پایان هر درس یک سؤال باز مطرح می‌کند و از دانش آموزان می‌خواهد در گروه‌های کوچک به بحث و تبادل نظر بپردازند و نتایج بحث را با کلاس به اشتراک بگذارند.

صحبت از وجود انسان در تعلیم و تربیت، صحبت از بودن او با تمامی ابعاد است. این تعریف از وجود، تعلیم و تربیت را در ارتباطی ناگزیر و بایسته با اقتصاد، به عنوان یکی از ابعاد مادی زیست انسانی، می‌داند. بدین گونه که از منظر فلسفی، وجود جسمانی انسان اهمیت ویژه‌ای دارد. تاریخ اندیشه همواره از ارجاعاتی سرشار است که در آن «بدن» به عنوان امری دست‌دوم و در جایگاه کهنتر نسبت به ذهن و روح پنداشته شده و حتی در مواردی با نگاه و تعریفی منفی، در مقابل ذهن یا روح قرار گرفته است. از این رو، بدن، وجهی پست، ابتدایی و دارای کمترین نقش در ادراک و شناخت تلقی شده است. متأسفانه حجم توجه به فعالیت‌های ذهنی در ابرانگاره (پارادایم) حاکم بر نظام‌های آموزشی به قدری وسیع و الزامی شده است که فهم بدنی به واسطه فعالیت‌های عملی جزو فعالیت‌های ثانویه محسوب می‌شود. توجه به جایگاه بدن در ناخودآگاه ساختارهای آموزشی فراموش شده با اهمیت چندانی ندارد، در حالی که با نظر به آن می‌توان بر کیفیت فعالیت‌های تربیتی افزود.

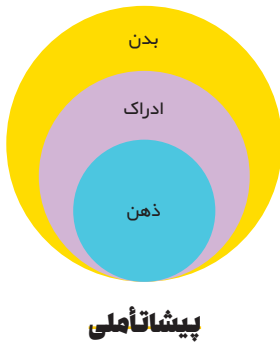
لازم است اندیشمندان و دست‌اندرکاران تربیت بار دیگر بدن متری را ببینند و بشنوند. چرا که در تجربه واقعیت، کل بدن متری نقش دارد و در فرایند ادراک منجر به یادگیری، کل بدن انسان در تجربه حسی وحدت یافته‌ای مشارکت می‌کند. کاهش تجربه به بعد یا ابعاد خاصی از بدن، تجربه‌ای جامع و همه‌جانبه نیست و به نوعی فروکاستن از ماهیت تجربه است. پیامد این کاهش نوعی فراموش کاری است. یعنی ابعاد و حواسی از بدن متری به کار گرفته و تقویت می‌شوند، اما از رشد ابعاد دیگر غفلت می‌شود. مدرسه‌ها بیشتر به دنبال تقویت مهارت‌های ذهنی هستند، در حالی که تربیت فقط ذهنی نیست و در صورت تداوم این فرایند، توانایی متریان در تجربه ابعاد حذف و در زندگی نیز به طور عام ضعیف می‌شود.

### \* چند راهکار

به عنوان راهکار نخست، با شأنیت بخشی به مواجهه پیشاتأملی و ادراک حسی مستقیم در تربیت، می‌توان از نوبه عالم نگر بست و در آن بر اساس این نگرش تازه عمل کرد. در نگرش پیشاتأملی، زندگی تجربی متری واجد نوعی خودآگاهی است که ابتدایی تر و بنیادی تر از شکل و تصور رایج مریبان و پیش از مفاهیم درسی است. این تجربه زیسته به خود زندگی متریان نزدیک تر است و تربیت را از وجود متری آغاز می‌کند. وجود بدن پیش شرط تمامی تجربه‌های متریان است. از طریق بدن است که متری دیگران و چیزها را می‌فهمد. نیازی به اندیشه کاملاً آگاهانه نیست تا متری به کیف، کتاب، میز و جو مدرسه خود عادت کند یا احساساتش



# بدن‌ها شناخته شده



را بروز دهد. آگاهی نخست، «می توانم» است، نه «می اندیشم». رابطه متربی با عالم بیشتر عملی و بازیگرانه است، تا نظری و تماشاگرانه. بدن متربی صاحب عادت‌ها و مهارت‌هایی است که بدون آن‌ها عمل و ادراک ممکن نیست. تربیت از توجه به این عادت‌ها غنی می‌شود. به عنوان نمونه، «دیدن» فرایندی شامل نگرستن به سلسله تصویری ثابت و شبه عکاسانه نیست، بلکه ادراکی دائماً در حال تغییر از چیزهایی است که در طول زمان گشایش می‌یابند و تنها با حرکت‌های بدنی ماقابل فهم اند. لازم است که توازنی بین ذهن و بدن متربی برقرار شود. همان گونه که اندیشه و آگاهی غیرقابل تمایز از ادراک است، ادراک نیز غیرقابل تفکیک از بدن است. در راهکاری دیگر می‌توان بحث کرد که بخش مهمی از تربیت در فرایند گفت‌وگو و مواجهه، به گونه‌ای لحظه‌ای، خلق و آفریده می‌شود. این گونه از آموزش، به معنای تلاش برای فراگرفتن و دانستن و سپس آموزش دادن به دیگری نیست، بلکه همچون خلق یک اثر هنری، نوعی مشارکت، درگیری و مواجهه (شاید بی پایان) با یک رویداد است. نکته‌ای که در اینجا قابل ذکر است، اهمیت فعالیت‌های حضوری و گروهی و طراحی موقعیت‌های یادگیری با مرکزیت ادراک بدنی متربیان است؛ نگرشی که تصور از متربیان را به عنوان ذهن‌های نیازمند انتقال محتوای متربیانی با تجربه‌ها و ادراک بدنی پیشینی در یادگیری تغییر می‌دهد. در این نوع تربیت، تمام وجود شاگرد و معلم حضور دارند. مربی وظیفه دارد تدریسی به اقتضای ظرف بدنی متربی و تفاوت‌های فردی، همچون سن، احساسات، شخصیت و تجربه‌های گذشته داشته باشد. شاگرد، تجسم و نمود احساس و ذهن است. او با بدن خود واقعیت را تجربه و به تدریج احساسی چون لذت، درد، رنج و خستگی را درک می‌کند. بنابراین، جدایی ذهن و بدن، نه ممکن و نه مطلوب است!

به منظور تبیین اقتصادی این مهم می‌توان گفت، در مواجهه سازمانی-مدیریتی، با مفاهیمی چون کارایی، اثربخشی و بهره‌وری سروکار داریم. گرچه روی این عبارات اتفاق نظر دقیقی نیست، اما در اینجا می‌توان کارایی را به معنای کاهش اتلاف منابع در انجام فعالیت‌ها، اثربخشی را همسو بودن فعالیت‌ها با اهداف تعیین شده، و بهره‌وری را وجود توأمان کارایی و اثربخشی در نظر گرفت. به بیان ساده‌تر، کارایی انجام درست کار است و اثربخشی انجام کار درست است که توأمان به بهره‌وری می‌رسند.

در پایان، با آنکه ارتباط مفاهیم تربیتی و اقتصادی به سادگی قابل تعریف، تبیین و بسط نیست، اما اگر به جمله نخست این متن بازگردیم، شاید بتوانیم نگرش مطرح شده را به مفهوم اثربخشی مرتبط بدانیم. توجه به آموزش ذهنی و التفات نکردن به تربیت جامع و بدنمند، اثربخشی در رسیدن به شایستگی‌های تربیتی را با مشکل مواجه کرده است. بهره‌وری و صرفه اقتصادی در گرو نگرش جامع تربیتی است. در اینجا نگاه به انسان نه صرفاً به صورت ذهنی و کارآمد، بلکه از بعد بدنمندی و ادراکی است. به نظر می‌رسد، با اینکه مدام به افزایش کارآمدی نگرش ذهنی در آموزش توجه می‌شود، از اثربخشی، بهره‌وری، پیامدها و اثرات آن غفلت شده و این شرایط، دستیابی به اهداف تربیتی را دشوارتر کرده است. این غفلت، در بلندمدت به آموزش ذهنی شایستگی‌های قصد شده و دور شدن از تربیت جامع و عملی در ابعاد گوناگون، به ویژه از منظر تربیت اقتصادی، منجر خواهد شد.



# تربیت

محمد شاهی  
دبیر، تهران

محسن کیلاشکی  
دانشجوی دکتری مطالعات برنامه‌درسی

## پیش‌نوشت

1. Pre-reflective

## منابع

- جانسون، مارک (۱۳۹۶). بدن در ذهن: مبنای جسمانی معنا، تخیل و استدلال. ترجمه جهان‌شاه میرزاییگی. آگاه، تهران.
- قندهاری، آزاده (۱۳۹۶). تربیت اقتصادی دانش‌آموزان در ملل مختلف. آوای نور، تهران.
- صیاد، علیرضا؛ گیل امیر رود، ناهید (۱۳۹۵). تعلیم و تربیت تجسد یافته: بهره‌گیری از تئوری ادراک بدنی مرلوپوتی در آموزش هنر. پژوهش. دوفصل‌نامه علمی-ترویجی هنر. سال ششم. شماره ۱۱.
- کندی، شیرین؛ زارع، محمد (۱۳۹۲). در باب اندیشه‌های فیلسوف بدن. کتاب ماه فلسفه. شماره‌های ۶۹ و ۸۶ تا ۸۹.
- وینمون، فردریک دو (۱۳۹۳). دانش‌نامه فلسفه استنفورد (بدن‌آگاهی). ترجمه مریم خدادادی. ققنوس، تهران.

به عنوان معلم گاهی با دانش آموزانی روبه‌رو می‌شوید که احساس می‌کنید انگیزه تحصیل و درس خواندن ندارند. عملکردشان بسیار کمتر از توانایی و استعدادشان است و تکالیف و وظایف تحصیلی خود را به خوبی انجام نمی‌دهند. این چنین دانش آموزانی دچار فرسودگی تحصیلی شده‌اند. فرسودگی تحصیلی واکنش منفی از نظر جسمی، ذهنی و عاطفی است که دانش آموزان به دلیل دوره‌های طولانی فشار روانی بیش از حد، فشار و نیازهای تحصیلی و ناتوانی یا احساس ضعف در انجام وظایف و مسئولیت‌های مدرسه تجربه می‌کنند.

فرسودگی حالتی از خستگی ذهنی و هیجانی است که از نشانگان مزمنی مانند گرانباری نقش، فشار و محدودیت زمانی و پایداری نداشتن برای انجام وظایف و تکالیف‌های محول شده نشئت می‌گیرد. سه مؤلفه فرسودگی تحصیلی عبارت‌اند از: خستگی تحصیلی<sup>۱</sup>؛ بی‌علاقگی تحصیلی<sup>۲</sup>؛ ناکارآمدی درسی<sup>۳</sup>.

خستگی تحصیلی موجب می‌شود دانشجویان و دانش آموزان به لحاظ هیجانی و شناختی از محیط تحصیلی خود فاصله بگیرند و احتمالاً این راهی برای رویارویی با فشارهای درسی است. بی‌علاقگی و بدبینی تحصیلی، یک سازوکار رویارویی است که موجب می‌شود فرد نوعی جدایی و فاصله گرفتن عاطفی از تحصیل را تجربه کند. بدبینی تحصیلی با پاسخ‌های منفی یا بیش از اندازه سرد نسبت به اوضاع تحصیلی مرتبط است که نگرش منفی، احساس ناکافی بودن و در نهایت شکاف بین دانش آموز و مدرسه را در پی دارد. ناکارآمدی درسی به احساس نداشتن ظرفیت و نبود موفقیت و بهره‌وری در تحصیل مربوط می‌شود و با کاهش کارآمدی درسی و بهره‌وری توانایی و روحیه معادل است و در برگیرنده ناتوانی دانش آموز در کنار آمدن با نیازهای تحصیلی است. این حالت نشان‌دهنده کاهش احساس فرد در ارتباط با شایستگی و پیشرفت در امور تحصیلی است.

با ادامه فرسودگی تحصیلی، فشار روانی دانش آموز مزمن می‌شود و افزایش می‌یابد. عملکرد تحصیلی نیز به شدت پایین می‌آید و دانش آموز دچار احساس ناتوانی، ناامیدی و بی‌میلی به درس خواندن می‌شود. اگر فرسودگی تحصیلی مهار نشود و بهبود نیابد، می‌تواند دانش آموز را گرفتار افسردگی کند. همچنین، فشار طولانی مدت ناشی از فرسودگی تحصیلی می‌تواند اثرات مخرب زیادی بر بدن و روان فرد وارد کند. علائم و نشانه‌های فرسودگی تحصیلی می‌توانند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشند، اما به طور کلی به چهار دسته فیزیکی، عاطفی، شناختی و رفتاری تقسیم می‌شوند.

**خستگی تحصیلی موجب می‌شود دانشجویان و دانش آموزان به لحاظ هیجانی و شناختی از محیط تحصیلی خود فاصله بگیرند و احتمالاً این راهی برای رویارویی با فشارهای درسی است**

### \* فرسودگی تحصیلی دانش آموزان چه علائمی دارد؟

اگرچه برخی از نشانه‌های فرسودگی تحصیلی به ویژه نشانگان عاطفی و شناختی آشکار نیستند، اما در اینجا برخی از نشانگان آشکار فرسودگی تحصیلی مطرح شده‌اند:

بی‌میلی و بی‌علاقگی به مطالب درسی و شرکت نکردن در فعالیت‌های کلاسی

دانش آموزانی که دچار فرسودگی تحصیلی می‌شوند، میل و علاقه‌شان نسبت به گذشته تحصیلی‌شان کاهش قابل توجهی پیدا می‌کند. این کاهش میل و توجه ممکن است به صورت کلی یا نسبت به درس خاصی ابراز شود.

# فرسودگی

مرتضی فاضل  
دکترای مشاوره

# تحصیلی

مروری بر  
تأثیر فرسودگی تحصیلی  
و تأثیر آن بر عملکرد  
تحصیلی دانش آموزان

کلیدواژه‌ها: فرسودگی تحصیلی، فشار روانی، اضطراب، ناکارآمدی درسی

## احساس ناتوانی در یادگیری مطالب

دانش آموز گرفتار فرسودگی، با وجود آنکه در گذشته مطالب درسی را به خوبی یاد می گرفته است، به طور مکرر اظهار می دارد نمی تواند درس را یاد بگیرد یا به خاطر بسیار دارد. چنین دانش آموزی ممکن است وقت زیادی برای مطالعه و یادگیری بگذارد، ولی نتیجه خوبی دریافت نکند!

## خستگی ذهنی

چنین دانش آموزانی به طور مکرر از ادامه تدریس معلم جلوگیری می کنند و خستگی خود را به دفعات زیاد بیان می کنند. در شروع و ادامه مطالعه انگیزه مناسب ندارند و در کلاس درس حس کلافگی و بی حوصلگی در آن ها نمایان است. تمایل زیادی به خروج از کلاس درس دارند و این خروج از کلاس برای آن ها به عادت تبدیل شده است.

## افزایش درد و تنش در بدن

چنین دانش آموزانی بارها از دردهای بدنی شکایت می کنند. غالباً از سردرد، دردهای عضلانی و معده درد رنج می برند. البته نتایج آزمایش ها نشان دهنده سلامت جسم آنان است.

## همکاری و مشارکت نکردن در فعالیت های گروهی و

### کلاسی

چنین دانش آموزانی حوصله انجام فعالیت های گروهی و کلاسی را ندارند و غالباً از همکاری با دانش آموزان دیگر اجتناب می کنند. مسئولیت فعالیت های کلاسی و گروهی را بر عهده نمی گیرند. خلاقیت آنان در انجام فعالیت های گروهی اندک است و صرفاً به دنبال رفع مسئولیت یا انجام کارهای کلیشه ای هستند.

## داشتن احساس و هیجان منفی و ناراحت کننده

احساس و هیجان منفی نظیر تحریک پذیری، نوسانات خلقی، احساس ناامیدی، احساس در ماندگی، احساس گناه، خشم، سرزنش خود و دیگران پیرامون مسائل درسی و در کلاس درس نسبت به سایر مسائل و در سایر محیط های دیگر شدت بیشتری دارد. آن ها همچنین نسبت به مدرسه، کارکنان آموزشی، معلم، درس و تکالیف بی تفاوتی یا بدبینی، نشخوار ذهنی منفی دارند. در چهره و رفتار آنان نشانه های فشار، اضطراب و افسردگی دیده می شود.

## نداشتن هیجان مثبت و لذت بخش

دانش آموزانی که دچار فرسودگی تحصیلی می شوند، هیجان مثبت و لذت آن ها به شدت کاهش می یابد و گاهی چیزهایی که قبلاً برایشان جذاب و لذت بخش بودند، دیگر لذت بخش و هیجان انگیز نیستند. آنان در مورد مدرسه و مسائل آن با والدین کمتر گفت و گو می کنند. همچنین، مطالب درسی، حتی اگر هیجان انگیز باشند، آنان را هیجان زده و خوشحال نمی کنند.

## غیبت کردن مکرر و بدون دلیل

برخی از این دانش آموزان بدون دلیل و گاهی با تمارض از حضور در مدرسه و کلاس طفره می روند. سابقه غیبت، تأخیر و دیر آمدن آن ها زیاد است و مترصد تعطیلی های غیر مترقبه هستند. چنین دانش آموزانی حتی هنگامی که در مدرسه هستند، با استقبال از فعالیت های جانبی، به نوعی از کلاس درس فرار می کنند.





## به تعویق انداختن کارها و تکلیف‌ها

والدین این دانش‌آموزان گله دارند که فرزندشان وظایف مدرسه یا تکلیفشان را به موقع انجام نمی‌دهند و غالباً به تعویق می‌اندازد یا از انجام آن اجتناب می‌کند. حتی گاهی در آخرین لحظه با عجله و فشار و به شکل ناقص تکلیف را انجام می‌دهد.

## از دست رفتن علاقه

آن‌ها به فعالیت‌های فوق برنامه، سرگرمی‌ها یا تعاملات اجتماعی درون مدرسه علاقه چندانی ندارند. البته زمانی که این فعالیت‌ها باعث دور شدن آنان از کلاس درس می‌شود، برایشان جذاب و لذت بخش است.

## انزوا و نداشتن تعامل اجتماعی متناسب با هم‌کلاسی‌ها

کناره‌گیری از تعاملات اجتماعی یا صرف زمان کمتر با دوستان در مدرسه نیز در دانش‌آموزان دچار فرسودگی تحصیلی دیده می‌شود. دوستان صمیمی چنین دانش‌آموزانی خارج از کلاس و مدرسه هستند. آنان گاهی نسبت به دانش‌آموزان مدرسه بی تفاوت هستند یا نفرت شدیدی از آن‌ها دارند. همچنین، بعضی مواقع به علت این نفرت، در مدرسه با دانش‌آموزان دیگر درگیری‌های شدیدی دارند.

## رفتار اجتنابی

یکی از نشانه‌های فرسودگی تحصیلی فرار از مسئولیت و پرداختن به رفتارهای اجتنابی است. والدین چنین دانش‌آموزانی بیان می‌کنند که فرزندشان به شکل شدید و نامناسبی درگیر فعالیت‌هایی مانند بازی بیش از حد، تماشای تلویزیون یا استفاده از رسانه‌های اجتماعی برای اجتناب از مسئولیت‌هاست.

## احساس خستگی شدید

چنین دانش‌آموزانی حتی اگر خواب و استراحت کافی داشته باشند، حتی در ابتدای صبح خستگی شدیدی دارند. خواب آلودگی، خمیازه کشیدن، از دست دادن توجه و تمرکز و داشتن اشتباه و بی‌دقتی در انجام تکلیف و وظایف تحصیلی، به دلیل این خستگی در آنان دیده می‌شود.

## نداشتن توجه و تمرکز

اگرچه نداشتن توجه و تمرکز به دانش‌آموزان بیش فعال مربوط است، اما دانش‌آموزان دچار فرسودگی تحصیلی نیز توجه و تمرکز کمی دارند. دانش‌آموزان

دچار فرسودگی تحصیلی در مقایسه با دانش‌آموزان بیش فعال توجه و تمرکزشان افت و خیز دارد. همچنین، اینان قبلاً توجه و تمرکز خوبی داشته‌اند و اخیراً از میزان توجه و تمرکزشان کاسته شده است.

## علل و عوامل فرسودگی تحصیلی

فرسودگی تحصیلی از علل و عوامل متعددی به وجود می‌آید. در ادامه برخی از علل و عوامل مؤثر و مربوط به فرسودگی تحصیلی مورد توجه قرار گرفته‌اند:

### اضطراب و فشار روانی

یکی از مهم‌ترین علل فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان اضطراب و فشار روانی شدید آنان است که انرژی روانی‌شان را به شدت مصرف می‌کند و از هیجان مثبت و لذت بخش در آنان می‌کاهد و فعالیت یادگیری را به فعالیت اجباری، وظیفه‌مند و ناشاد مبدل می‌کند.

### مشکلات تحصیلی

برخی از دانش‌آموزان در پایه‌های تحصیلی قبلی خود در برخی از درس‌ها مشکلاتی دارند و مفاهیمی را به خوبی یاد نگرفته‌اند. تراکم و تجمع مشکلات قبلی، در پایه‌های تحصیلی جدید به فرسودگی و خستگی تحصیلی دانش‌آموزان منجر می‌شود.

### کمال‌گرایی

کمال‌گرایی ویژگی‌ای شخصیتی است. در این ویژگی، فرد تلاش می‌کند هیچ‌گونه عیب و نقصی نداشته باشد و استانداردهایی برای بهترین سطح عملکرد برای خودش در نظر می‌گیرد. او همواره با خودارزیابی انتقادی و نگرانی در مورد ارزیابی دیگران دست و پنجه نرم می‌کند. اگرچه کمال‌گرایی تا حدودی رشد و توسعه فردی را در پی دارد، اما وقتی شکل افراطی و نامتعادل پیدا کند، نتیجه‌ای جز خستگی، فشار روانی و فرسودگی در بر نخواهد داشت.

### عزت نفس و اعتماد به نفس پایین

عزت نفس باور به ارزشمندی خود و اعتماد به نفس باور به توانمندی خویش است. هنگامی که دانش‌آموزی در زمینه عزت نفس و اعتماد به نفس (خودکارآمدی) دچار مشکل می‌شود، فرسودگی تحصیلی در او شدت بیشتری پیدا می‌کند.

### کاهش تعامل اجتماعی و حمایت عاطفی

روابط عاطفی و صمیمانه دانش‌آموزان با یکدیگر سبب می‌شود هم‌نشاط و شادابی آنان افزایش یابد و هم‌از هیجان و احساسات نامناسب دانش‌آموزان نسبت به خویش کاسته شود.

## نبود برنامه‌ریزی

داشتن برنامه تحصیلی و درسی دانش‌آموزان را از سردرگمی، تکرار و فشار روانی‌هایی می‌بخشد و نظم و آرامش را به آنان هدیه می‌دهد. دانش‌آموزانی که برای زندگی خود برنامه‌ریزی خوبی دارند، انرژی روانی خود را صرف تصمیم‌گیری‌های روزمره نمی‌کنند و دچار خستگی تصمیم‌گیری نمی‌شوند.

## نبود علاقه و انگیزش تحصیلی

گاهی دانش‌آموزان به دلیل نداشتن علاقه در رشته تحصیلی و هدایت تحصیلی نامناسب دچار فرسودگی تحصیلی می‌شوند. برخی والدین و دانش‌آموزان توجه و تمرکز شدیدی بر ارزش‌های کاذب جامعه دارند. فرزندان چنین خانواده‌هایی، با وجود میل درونی خود رشته تحصیلی نامتناسب با علاقه و استعدادشان را انتخاب می‌کنند و در ادامه دچار فرسودگی تحصیلی می‌شوند.

## نبود ورزش و فعالیت‌های عملی

یکی از نیازهای اساسی در دوران کودکی و نوجوانی انجام ورزش و فعالیت‌های عملی است. ورزش علاوه بر اینکه سلامت جسمی و ایمنی بدن را تقویت می‌کند، باعث آرامش، خواب بهتر، اخلاق و روحیه خوب نیز می‌شود. در مجموع، چنین عواملی از فرسودگی تحصیلی می‌کاهند.

## نداشتن سبک زندگی سالم

سبک زندگی در فرسودگی و خستگی افراد نقش مهمی دارد. خواب سالم، تغذیه خوب و اوقات فراغت متنوع و برنامه‌ریزی شده از نشانه‌های سبک زندگی سالم است و چنین سبکی از زندگی موجب سلامت روان فرد می‌شود. داشتن سبک زندگی سالم در دوران کودکی و نوجوانی مانع از فرسودگی تحصیلی و آسیب‌های روانی و اجتماعی می‌شود.

## راهکارهای کاربردی مقابله با

### فرسودگی تحصیلی

#### کمک به برنامه‌ریزی دانش‌آموزان

به دانش‌آموزان کمک کنید برنامه‌زمانی درست کنند. ترغیب دانش‌آموزان به نوشتن برنامه به آن‌ها کمک می‌کند به همه جنبه‌های زندگی‌شان نظیر مطالعه، ورزش، تفریح و کارهای روزمره توجه کنند، برای آن‌ها وقت مناسب اختصاص دهند و از گذاشتن همه چیز برای لحظه آخر بپرهیزند. علاوه بر این، به آن‌ها کمک کنید از ابزارهایی مانند برنامه‌ریزان، تقویم‌ها یا برنامه‌های دیجیتال برای پیگیری تکلیف‌ها، آزمایش‌ها و پروژه‌ها استفاده کنند.



## توجه جدی نسبت به اضطراب و فشار روانی دانش آموزان

اضطراب و فشار روانی در کودکان در درازمدت مشکلات زیادی را به دنبال خواهد داشت. سعی کنید دانش آموزانی را که اضطراب و فشار روانی دارند بشناسید. به آن ها کمک کنید بر این مشکل غلبه کنند یا آنان را به مراکز مشاوره ارجاع دهید.

## بهبود روابط عاطفی دانش آموزان در کلاس درس

روابط عاطفی دانش آموزان در کلاس درس را بهبود بخشید و مانع از رقابت های شدید بین آن ها شوید. با توسعه فعالیت های گروهی، رفاقت و صمیمیت را جایگزین رقابت کنید.

## آموزش خود انضباطی و کمک به خودشناسی و مشاهده خویش

خودشناسی و رصد خویش را در دانش آموزان به عادت تبدیل کنید. فن های خودنظم بخشی و مدیریت خویش را به آن ها یاد دهید. کودکان و نوجوانانی که به طور مستمر به خود ارزیابی و خودشناسی می پردازند، آگاهی عمیقی از خود پیدا می کنند و به رشد و خود انضباطی می رسند.

## پذیرش تغییر و چالش ها

به دانش آموزان یاد دهید پذیرش چالش ها و تلقی شکست ها به عنوان فرصت های یادگیری و رشد بسیار مهم است. کمک کنید خیلی به خودشان سخت نگیرند. خودشان را آن گونه که هستند، بپذیرند.

## کمک به هدف گذاری واقع بینانه و متناسب با ارزش های هر فرد

هدف گذاری غیر واقع بینانه و غیر قابل دسترس می تواند باعث خستگی، نتیجه نگرفتن و فرسودگی تحصیلی شود. برخی دانش آموزان در هدف گذاری خود، بدون توجه به توانمندی، شرایط زندگی شخصی، خانوادگی و اجتماعی، اهدافی آرمانی برای خود در نظر می گیرند. با آموزش انتخاب اهداف واقع بینانه و منطقی و متناسب با ارزش های هر دانش آموز، مانع شکست های بعدی آنان شوید.

## کمک برای رهایی از کمال گرایی

امروزه کمال گرایی افراطی و انتظار بهترین بودن، بین دانش آموزان و والدینشان به بیماری شایعی مبدل شده است. لذا یکی از وظایف معلمان، کاهش کمال گرایی افراطی در دانش آموزان است. کمال گرایی به شکل شدید موجب فشار روانی و اضطراب افسردگی در دانش آموزان می شود. دانش آموزانی که ظرفیت چنین فشار روانی ای را ندارند، به راحتی گرفتار فرسودگی تحصیلی می شوند.

## همراهی با والدین به منظور حفظ توجه و تمرکز دانش آموزان

عواملی مثل تلفن همراه، اینترنت، تماشای تلویزیون و بازی های رایانه ای تأثیر بسیاری در توجه و تمرکز دانش آموزان و فرسودگی و خستگی آنان دارند. برای دوره های تحصیلی پایین تر، به ویژه دوران ابتدایی، لازم است آموزش هایی برای والدین فراهم کنید و هماهنگی هایی بین والدین و خودتان ایجاد کنید تا بتوانند چنین عواملی را به خوبی مدیریت و هدایت کنند. \*

## آموزش فن ساعت شنی

به آن ها یاد دهید مانند ساعت شنی کارهای بزرگ را به کارهای کوچک قابل انجام و قابل اندازه گیری همانند دانه های کوچک شن تبدیل کنند تا هم فشار کمتری را تحمل کنند و هم بتوانند به راحتی آن ها را انجام دهند و پیشرفت خود را پیگیری کنند.

## کمک به ایجاد سبک زندگی سالم

سبک زندگی سالم در پیشگیری و کاهش فرسودگی تحصیلی دانش آموزان نقش مهمی دارد. به عنوان معلم، اصلاح سبک زندگی دانش آموزان را وظیفه خود بدانید. به دانش آموزان کمک کنید به اندازه کافی بخوابند، وعده های غذایی متعادل بخورند و فعالیت بدنی منظم داشته باشند. سعی کنید همراه با دانش آموزان خود در کلاس درس صبحانه یا میان وعده تناول کنید و همراه با آن ها فعالیت های ورزشی مستمر داشته باشید.

## استراحت های کوتاه

در کلاس درس فرصت استراحت های کوتاه چند دقیقه ای در اختیار دانش آموزان قرار دهید و به آن ها استراحت های کوتاه را یاد دهید. برخی از دانش آموزان در طول جلسه های مطالعاتی، استراحت های کوتاه را فراموش می کنند. استراحت کوتاه به آنان کمک می کند ذهن خود را تازه و تمرکز خود را حفظ کنند.

## تقویت و بهبود حمایت های درسی و عاطفی همسالان

گاهی دانش آموزان با موضوعی پیچیده و مشکل دست و پنجه نرم می کنند و هر چقدر تلاش می کنند، چیز تازه ای یاد نمی گیرند و احساس خستگی می کنند. از کمک گرفتن از معلمان، والدین یا همکلاسی ها هم اجتناب می کنند. بهتر است پیش بینی کنید و در چنین حالت هایی حمایت عاطفی و درسی دانش آموزان از یکدیگر را تقویت کنید.

## پی نوشت ها

1. Academic Burnout
2. Academic Exhaustion
3. Academic Cynicism
4. Academic Inefficacy

## منابع

1. فلاح چای، مهرا؛ طاهری، ماهدخت؛ نشاد راضلی، حمید؛ بابایی همتی، یاسمین؛ پورسیدیان، سیدسینا (۱۳۹۹). تعیین رابطه بین فرسودگی تحصیلی با پیشرفت تحصیلی دانشجویان دندان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی گیلان. پژوهش در آموزش علوم پزشکی. ۱۲(۴): ۷۰-۷۹. <https://sid.ir/paper/fa/39705>
2. Gündo an, S., & Seçer, (2022). Coping with School Burnout. Psikiyatride Guncel Yaklasimler, 14(3), 331-339.
3. Liu, Z., Xie, Y., Sun, Z. et al. Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: a cross-sectional study. BMC Med Educ 23, 317 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04316-y>.

# افق‌ها پیش‌ها

آموزه‌های سند تحول  
در تقویت هویت ملی  
دانش‌آموزان

جعفر چراغیان

دکترای فلسفه تعلیم و تربیت  
مدرس دانشگاه فرهنگیان خوزستان

کلیدواژه‌ها: سند تحول  
بنیادین، هویت ملی،  
وطن دوستی

## \* سند تحول بنیادین در پی چیست؟

اگر این سند را به طور کامل مطالعه کنیم، متوجه خواهیم شد، چندین واژه و هدف اساسی در آن گنجانده شده‌اند و بقیه محتوای سند تلاش برای توجیه و بسط این اهداف است. به عنوان نمونه، در یکی از مهم‌ترین فرازهای سند تحول بنیادین، به صراحت به سه وجه مشترک ایرانی، اسلامی و انسانی دانش‌آموزان و تلاش برای تقویت آن‌ها اشاره می‌شود. به بیان ساده، یکی از اهداف غایی نهاد تعلیم و تربیت نظام جمهوری اسلامی ایران در این راستاست: دانش‌آموزانی داشته باشیم که هویت ملی در آن‌ها تقویت شده باشد، به اسلام گرایش بیشتری پیدا کرده باشند و انسانیت در وجود آن‌ها تجلی یافته باشد. اگر معلمان ما همین سه بعد مهم را به خوبی درک کنند و برای تحقق آن‌ها به طور مستمر بکوشند، بسیاری از دیگر اهداف سند تحول بنیادین محقق خواهند شد. در این نوشتار، تلاش می‌کنم به طور کاربردی به این موضوع بپردازم.

یادآوری این نکته ضروری است که موارد مطرح شده تنها بخشی از اهداف اساسی در سند تحول بنیادین هستند و اهداف و کلیدواژه‌های دیگر نیز می‌توانند مورد استناد پژوهشگران قرار گیرند.

## \* تقویت هویت ملی

**نقش الگویی معلم:** قدم نخست برای تقویت هویت ملی دانش‌آموزان، داشتن معلمانی است که عشق به میهن در وجودشان تجلی یافته باشد و در این زمینه الگویی مخاطبان در کلاس درس باشند. معلم می‌تواند به بهانه‌های گوناگون اهمیت خاک و جایگاه وطن را به دانش‌آموزان گوشزد کند. در کلاس، تا جای ممکن از کالاهای ساخت کشور استفاده کند، حتی در پوشش خود هم این نکته را رعایت کند و در این زمینه مشوق دانش‌آموزان باشد. به مناسبت‌های ملی، مثلاً برد تیم‌های ورزشی ایرانی، شادی و احساس خود را بروز دهد و... ماحصل این شیوه رفتاری، در جلب توجه دانش‌آموزان به وطن و وطن‌دوستی تأثیری عمیق خواهد گذاشت.

**تمرین کارگروهی:** شاید به این نکته کمتر توجه شده باشد! وقتی در کلاس درس کارگروهی ملاک فعالیت‌های درسی و تربیتی باشد، زمینه‌ترین اتحاد و یکپارچگی دانش‌آموزان را فراهم کرده‌ایم. دانش‌آموزان یاد می‌گیرند باید از فردیت عبور و جمع و منافع جمع را دنبال کنند. در نهایت روحیه جمع‌گرایی در وجودشان نهادینه می‌شود و می‌توان آن را به اتحاد ملی در میان آحاد جامعه متمم داد.

**استفاده از نمادهای ملی:** نمادهای ملی مانند پرچم، سرود ملی و آثار تاریخی

این هم خود به درک محتوا و نظرات و مجموعه اهداف گردآوری شده در این سند منوط است. با وجود این باید اذعان داشت، تفصیل و تکلف متن سند تحول بنیادین و نیز مبانی نظری آن، باعث شده است در این زمینه چندان موفق نباشیم و بسیاری از معلمان نظام تعلیم و تربیت ارتباط معنایی لازم را با آن برقرار نکنند و چندان با آن آشنا نباشند! این جانب با تجربه چندین سال تدریس سند تحول بنیادین و مبانی نظری آن در دانشگاه فرهنگیان، در این نوشتار تلاش می‌کنم برخی از مهم‌ترین مفاهیم و کلیدواژه‌های این سند را به زبان ساده و آن هم به شیوه کاربردی بیان کنم، به نحوی که معلمان، به ویژه نومعلمان، قادر باشند با درک محتوا، آن‌ها را به صورت عملی در کلاس‌های درس خود به کار گیرند.

سند تحول بنیادین به عنوان سندی بالادستی، حکم معیار و نقشه راه نظام تعلیم و تربیت کشورمان را دارد و تلاش بر این است که برنامه ریزی و جهت‌گیری برنامه‌های آموزشی و تربیتی در ایران بر مبنای آن صورت پذیرد. نکته قابل توجه آن است که خروجی این فرایند در نهایت باید کیفیت آموزشی کلاس‌های درس را ارتقا دهد. به بیان ساده‌تر، دانش‌آموزان به عنوان مخاطبان دستگاه آموزش و پرورش، از این تلاش‌ها بهره‌مند شوند. در واقع، اگر قرار باشد اهداف مورد نظر در سند، تنها روی کاغذ بمانند و از حالت نظری به اقدام عملی تبدیل نشوند، بهره‌ای عاید ما نمی‌شود و شاهد تغییرات مورد نظر در تعلیم و تربیت کشورمان نخواهیم بود. البته در این میان باید بپذیریم، بدون همراهی و همکاری معلمان نمی‌توان در این مسیر توفیق چندانی داشت و

روزی معمولی و عادی همچون روزهای دیگر بود که به مدرسه رسیدم و کار خود را در هنرستان فنی و حرفه‌ای امین آغاز کردم. ویروس کووید ۱۹ قدری فروکش کرده بود. به تازگی مقرر شده بود بعد از حدود یک سال و نیم آموزش مجازی در بستر شاد و سایر نرم‌افزارهای آموزش الکترونیکی، مدرسه‌ها دوباره به صورت حضوری و در صورت لزوم حداکثر به صورت ترکیبی (مجازی-حضوری) کار خود را از سر بگیرند. در مدرسه‌ای که دانش آموزانش تا چند سال پیش نه تنها حق کارکردن با تلفن همراه نداشتند، بلکه حتی برای همراه داشتن تلفن همراه نیز مجاز نبودند، اینک تلفن همراه به دست، بیشتر تمرکز خود را به گوشی هایشان معطوف کرده بودند. به صورت خودجوش و صرفاً از روی تجربه معلمی، ترجیح دادم از همین اول سال با آنان وارد چالش نشوم و از در تعامل و مهربانی وارد شوم و درس را آغاز کنم. بنابراین، با معرفی خود گفتم: «دبیر زبان و ادبیات فارسی هستم. امیدوارم در کنار شما دانش آموزان عزیز، سال خوبی را شروع کنیم و بتوانیم در این سال بیشتر از پیش بر آموخته‌هایمان بیفزایم.»

پس از خواندن چند خط از شعرهای ناب سهراب سپهری، از دانش آموزان عزیزم خواستم ضمن معرفی خود، چندبیتی از شعرهای شاعر مورد علاقه خود را نیز بازگو کنند. همچنین، از همه آنان خواهش کردم گوشی‌های تلفن همراه خود را نیز خاموش کنند و در کیف هایشان بگذارند. تقریباً همه آنان فوراً گوشی هایشان را خاموش کردند و همان طور که خواسته بودم، آن‌ها را برداشتند. کلاس واقعاً خوب پیش می‌رفت. دانش آموزان پایه دوازدهم که در سن و سال خوبی برای توجه به ادبیات و درک این نکته بودند که آراستن سخنانشان به زیور شعر و ادبیات، بر لطافت شیوایی و جذابیت گفته‌هایش خواهد افزود، ذوق به خرج داده و از شاعران مورد علاقه خود بیت‌هایی را بازگو می‌کردند.

دکتر کیومرث جهانگردی  
دکترای زبان‌شناسی همگانی  
و مدرس دانشگاه فرهنگیان

## گوشی‌ها

## خاموش!

می‌توانند زمینه تقویت روحیه وطن‌دوستی در دانش آموزان را فراهم کنند. معلم کلاس این فرصت را دارد که در مناسبت‌های متعدد از این نمادها استفاده لازم را ببرد و تأثیر عمیق آن‌ها را در دانش آموزان خود شاهد باشد. در مناطقی هم که امکان آن فراهم باشد، می‌توان امکان بازدید دانش آموزان از بناهای تاریخی را فراهم کرد.

**توجه به قومیت‌ها و خرده‌فرهنگ‌ها:** کشور ما جامعه‌ای متنوع و متنوع از انواع قومیت‌ها، زبان‌ها و خرده‌فرهنگ‌ها دارد. از این ویژگی می‌توان برای تقویت روحیه ملی بهره برد. معلم کلاس می‌تواند زمینه اتصال بیشتر قومیت با ملیت را فراهم کند و به دانش آموزان توضیح دهد همه قومیت‌ها در خانه‌ای مشترک زندگی می‌کنند و هیچ‌یک بر دیگری برتری ندارند. می‌توان جشنواره اقوام را در مدرسه برنامه‌ریزی کرد و یکدلی و اتحاد میان قومیت‌ها را در عمل نشان داد و تمرین کرد. دانش آموزان متعلق به قومیت‌های گوناگون، هرگاه مشاهده کنند در سرزمین و وطن خود مورد توجه و احترام هستند و سنت، پوشش، گویش و فرهنگ آنان نادیده گرفته نمی‌شود و البته همه به یک خانه مشترک تعلق دارند، عشق آن‌ها به این خانه بیشتر و رشته‌های اتحاد میان اقوام تقویت خواهد شد.

**توجه به قهرمانان ملی و اسطوره‌ها:** کشور ما از این نظر بسیار غنی است. قهرمانان و دلاوران قدیم و معاصر بسیاری در این مرز و بوم بوده و هستند و در زمینه‌های نظامی، ورزشی، هنری و علمی نام‌آور و شهره‌اند. البته در کتاب‌های درسی به برخی از این بزرگان اشاره شده است. معلم کلاس می‌تواند در فرصت‌های پیش رو این قهرمانان را معرفی کند و بشناساند و زمینه‌آشنایی و علاقه دانش آموزان به آن‌ها و در نهایت غرور ملی و هویت ملی را در آن‌ها تقویت کند.

**برگزاری جشن‌های ملی:** هر کشوری در تاریخ خود پیروزی‌ها و شکست‌هایی داشته است. دانش آموزان باید با علت‌های شکست‌های ملی آشنا شوند، درس‌های لازم را فرا بگیرند و به بهانه جشن‌های ملی به شادی بنشینند و به آن‌ها افتخار کنند. چنین رویکردی حس تعلق به میهن و غرور ملی را در آن‌ها تقویت می‌کند. این اتفاق می‌تواند در فضای کلاس درس و مدرسه روی دهد. به بهانه رویدادهای ملی می‌توان زمینه برگزاری یک جشن راه، ولو کوچک و کم‌هزینه، فراهم کرد.

در بخش دوم به موضوع تقویت بعد مذهبی (اسلام) و همچنین بعد انسانی در دانش آموزان خواهیم پرداخت.

بی‌نوشت

۱. مبانی نظری تحول‌بنیادین در نظام تعلیم و تربیت رسمی عمومی نظام جمهوری اسلامی ایران (۱۳۹۰). صفحه ۲۳۶.



بعد از حدود نیم ساعت و پس از اینکه همه دانش آموزان خود را معرفی کردند، از آن‌ها خواستم کتاب‌هایشان را باز کنند تا درس را بر اساس آن پیش ببریم. کتاب با طبعه معروف گلستان سعدی شیرازی و با عنوان «شکر نعمت» آغاز می‌شد: منت خدای را عزوجل که طاعتش موجب قربت است و به شکر اندرش مزید نعمت. هر نفسی که فرو می‌رود مُمِد حیات است و چون بر می‌آید مُفَرِّح ذات. پس در هر نفسی دو نعمت موجود است و بر هر نعمتی شکری واجب.

از دست و زبان که بر آید کز عهده شکرش به در آید؟

با نثر مسجع این دیباچه زیبا از شاعر پُر آوازه ایران، آهنگ گوش نواز آن و محتوای نغزی که هر انسانی را به اندیشیدن وامی داشت، تقریباً همه دانش آموزان سراپا توجه شده بودند، مگر معدود افرادی که گوشی‌های خود را بیرون آورده و حواسشان فقط به آن‌ها بود. با ملایمت و خنده‌ای نرم به آن‌ها یادآور شدم قرار بود گوشی‌های خود را خاموش کنید و بردارید! با این یادآوری، به جز یک نفر از دختران گوشی به دست کلاس، بقیه خیلی سریع گوشی‌های خود را برداشتند. آن یک نفر هم گوشی را فقط به کنار دستش نهاد و نگاهش را به من دوخت.

درس را دنبال کردم. تقریباً به نیمه‌های دیباچه گلستان رسیده بودم که متوجه شدم همان دختر گوشی خود را برداشته و به سرعت در حال پیام‌دادن است. با صدایی محکم و مقتدر گفتم، دخترم همراه داشتن گوشی در کلاس‌های مدرسه ممنوع است. من هم خواهش کردم گوشی‌هایتان را خاموش کنید و در کیف‌های خود قرار بدهید. لطفاً بعد از این نه شما و نه دیگر دوستان، در کلاس من از گوشی‌های خود استفاده نکنید.

دوباره به درس بازگشتم. دیباچه گلستان را با شور و شوق می‌خواندم و توضیح می‌دادم. چیزی به پایان درس نمانده بود که متوجه شدم آن دانش آموز دوباره گوشی به دست مشغول پیام‌خواندن و پیام‌دادن است. به او گفتم، دختر جان، چه می‌خوانی و چه می‌نویسی که جذابیت آن بیشتر از این متن نغز و زیبا از شیخ اجل، سعدی شیرازی، است؛ متنی که بسیاری از مردم بخش فراوانی از آن را از بر هستند

دانش آموز این بار با صدای بسیار بلند و با حالتی اعتراضی، دوبار و پیاپی فریاد زد: «شما مرا قضاوت کردید، شما مرا قضاوت کردید!»

یک لحظه ناراحت شدم. به خودم رجوع کردم که واقعاً قضاوت دیگران، آن هم توسط دبیر ادبیات، کار خوبی نیست. در عین حال به خود آمدم و کل ماجرا را در ذهنم مرور کردم. پس از آن بود که به یاد آموخته‌هایم در روش‌ها و فنون تدریس افتادم: معلم وظیفه دارد رفتار ورودی، حین تدریس و رفتار خروجی دانش آموزان خود را لحظه به لحظه ارزشیابی کند.

بنابراین باشکیبایی برای همه آنان توضیح دادم: انسان‌ها را از پیش داوری و قضاوت دیگران بر حذر داشته‌اند. این یک گزاره کلی و مورد توافق همگان است، اما این حکم در کلاس درس و برای معلمان صادق نیست. معلم خوب و کارآزموده باید در هر لحظه از کلاس خود رفتار تک‌تک دانش آموزانش را زیر نظر بگیرد و بررسی کند و هر جا لازم شد ورود کند و تذکر لازم را به دانش آموز خود بدهد. البته در کلاس درس این امر را قضاوت نمی‌نامند، به آن ارزشیابی گفته می‌شود.

این توضیح مسئله را کاملاً روشن کرد و همه دانش آموزان و بیشتر از همه دانش آموز مورد نظر را قانع کرد. بعد از آن دیگر در آن کلاس مشکل خاصی پیش نیامد. ❁

# رویکرد تربیتی

از اصلی‌ترین مسائلی که معلمان در تدریس هر مفهوم باید به آن توجه کنند، آن است که چگونه می‌توان آن مفهوم را به صورت تحلیلی، همراه با استدلال و به بهترین طریقه ممکن، به دانش آموز تدریس کرد؟

لازم به ذکر است، در خصوص مقوله تدریس نگرش‌های متعددی مورد توجه قرار گرفته‌اند. یکی از این نگرش‌ها، برگرفته از تمثیلی است که

دیویی آن را توضیح داده است. دیویی در توضیح این نگرش، رابطه میان یاددهی یادگیری را از جنس رابطه میان خرید و فروش می‌داند و معتقد است، همچنان که تا خریدی اتفاق نیفتد، فروشی صورت نگرفته است، به همین صورت، تا یادگیری محقق نشده باشد، تدریس نیز محقق نشده است (مهر محمدی، ۱۳۸۰: ۵۲).

# مفهوم‌ها در یادگیری

قسمت اول

در نگرشی دیگر، تدریس با «تعامل یارفتار مدرس و فراگیر بر اساس طراحی منظم و هدف‌دار او، برای ایجاد تغییر در رفتار فراگیر» مورد توجه قرار گرفته است (شعبانی، ۱۳۹۰: ۱۱۵). نگارنده در ادامه این مقاله تحت عنوان «بازنگری معلم در ارائه و تدریس مفاهیم» به این نگرش به صورت کاربردی توجه می‌کند. سؤال مهم دیگری که در شروع تدریس باید به آن توجه کرد، آن است که آیا تدریس علم است یا هنر؟ عده‌ای که تدریس را علم تلقی کرده‌اند، بر این باورند که این حوزه، همچون عرصه علوم طبیعی، تابع اصول و قوانینی از پیش تعیین شده است. از طرف دیگر، گروهی معتقدند، پدید آمدن موقعیت‌های پیش‌بینی نشده در جریان یاددهی یادگیری موجب می‌شود تلقی از تدریس به عنوان نوعی هنر تقویت شود (رضایی، ۱۳۸۴: ۱۵). امروزه هرگاه از بهترین شیوه‌های تدریس برای دانش‌آموز و به طور عام یادگیرنده صحبت می‌شود، تدریس مفهومی مطرح می‌شود، حال آنکه بین متخصصان تدریس مفهومی، تعریف و توصیف‌های متعددی استفاده می‌شوند که گاه بین این شاخص‌ها نیز اشتراک قابل توجهی یافت نمی‌شود، ولی تمامی این تعریف‌ها، با تقریب، تلفیق علم و هنر در تدریس مفهومی را مورد توجه قرار می‌دهند (پیشین). بنابراین، یکی از دغدغه‌های معلمان آن است که چه تدریسی مفهومی است؟ و برای نیل به تدریسی که عنوان مفهومی به خود می‌گیرد، چه مرحله‌ها و گام‌ها و روشی را باید طی کرد؟

## \* ارتباط تدریس مفهومی و یادگیری مفهومی

لازم به توضیح است، آنچه در ادامه می‌آید، نقطه نظرات نگارنده در خصوص تدریس مفهومی است و پیداست که این مفهوم از جوانب متعددی قابل طرح و بررسی است. نکته مهم دیگری که باید در این میان مورد توجه قرار گیرد، این است که بین تدریس مفهومی و یادگیری مفهومی چه رابطه‌ای برقرار است؟ و اینکه آیا شرط لازم و کافی برای یادگیری مفهومی، فقط تدریس مفهومی است؟ با این حال، آنچه مورد وثوق جمع کثیری از افراد دارای تجربه خواهد بود، آن است که یادگیری مفهومی شرطی لازم به نام تدریس مفهومی دارد.

## \* تدریس ارتباط محور

در این رهگذر، یکی از روش‌های تدریس که در مجموعه فعالیت‌های قابل ارائه در تدریس مفهومی باید مورد توجه قرار گیرند، تدریس

دکتر مهدی علی عسکری  
کارشناس تعلیم و تربیت



آن خیلی شبیه درخت کاج است، ولی در مقیاس بسیار کوچک تر. در مورد برگ سرخس نیز چنین خاصیتی وجود دارد. حال می توان ارتباط این مفهوم را با هنر معماری ایرانی اسلامی مورد توجه قرار داد. برای مثال در طرح کاشی کاری زیر گنبد مسجد شیخ لطف الله در میدان نقش جهان اصفهان. اینجاست که بین مفهوم در هندسه و معماری ارتباطی عمیق ایجاد کرده ایم.»

### ❁ نقاط قوت تدریس ارتباط محور

اگر بخواهیم چند نقطه قوت تدریس ارتباط محور با تعریف بالا را بر شماریم، می توانیم به این موارد اشاره کنیم:

**!** تدریس ارتباط محور به یادگیری مؤثرتر و با سرعت بالاتر منجر خواهد شد. وقتی یک مفهوم با سایر مفاهیم مرتبط با آن یا سایر درس ها پیوند می خورد، در حافظه یادگیرنده نقش یادیار را بازی می کند و حلقه مستحکمی در فرایند یادگیری ایجاد خواهد کرد. بنابراین، اگر در تدریس یک مفهوم ارتباط آن با سایر مفاهیم مرتبط مدنظر قرار گیرد، نتیجه بهتری در پی خواهد آمد.

**!** یکی از دغدغه های مهم در سال های اخیر که مورد توجه جدی سیاست مداران عرصه آموزش و پرورش قرار گرفته است، آن است که به آموزش مهارت به دانش آموزان توجه شود. بنابراین، اگر تدریس محتوا همراه با ارتباط آن با دنیای واقعی و یک مهارت (به عنوان یک مثال عینی از تدریس ارتباط محور) مورد توجه قرار گیرد، علاوه بر انگیزه بخشی به یادگیری، سرعت بیشتری را در آموزش به همراه خواهد داشت.

«برای مثال، در تدریس مبحث گراف (یکی از مفاهیم ریاضی) می توان کار بردهای این مفهوم را در بیوانفورماتیک،

ارتباط محور است که سعی نگارنده آن است در این مختصر به نقاط قوت این مهم توجه داشته باشد. در دیدگاهی کلی، تدریس را می توان در دو دسته مورد توجه و دسته بندی قرار داد:

۱. تدریس مفاهیم صرف، معرفی آن مفهوم و بدون بیان ارتباط آن مفاهیم با دیگر مفاهیم موجود در آن درس و سایر درس ها؛

۲. تدریس مفاهیم همراه با بیان ارتباط این مفهوم با سایر مفاهیم موجود در آن زمینه تدریس و بیان و بررسی چرایی و چگونگی این ارتباط.

بنابراین، منظور از تدریس ارتباط محور، تدریس بر مبنای پیدا کردن ارتباطی ماهوی یا شکلی یا هر دو با سایر مفاهیم در آن درس یا سایر درس هاست. در این قسمت با ذکر یک مثال عینی، تدریس ارتباط محور در درس هندسه را شرح خواهیم داد:

«برخال (فراکتال) ساختاری هندسی است که با بزرگ کردن هر بخش از این ساختار به نسبت معین، همان ساختار نخستین به دست آید. به گفتاری دیگر، برخال ساختاری است که هر بخش از آن با کل آن همانند است. ساده ترین مثال برای یک شیء خود متشابه در طبیعت گل کلم است که هر قطعه کوچک آن متشابه قطعه بزرگی از آن است. همین طور درخت کاج یک شیء خود متشابه است، چرا که هر یک از شاخه های



**یکی دیگر از روش هایی که معلمان می توانند به منظور رسیدن به یک تدریس مفهومی از آن بهره بگیرند، همراهی و طی کردن مسیر یادگیری همراه با دانش آموز است**



مهندسی برق و الکترونیک، علوم رایانه، حمل و نقل، تحلیل شبکه‌های اجتماعی و... بازگو کرد.»  
این شیوه تدریس، کنجکاوی یادگیرنده را در ایجاد ارتباط بین مفاهیم یادگرفته شده و سایر مفاهیم موجود در آن ماده درسی یا سایر درس‌ها مورد توجه قرار می‌دهد و انگیزه لازم به منظور تولید علم و ارتباط‌های جدید بین درسی را فراهم می‌کند.

### ❁ بازیگری معلم در ارائه و تدریس مفاهیم!

یکی دیگر از روش‌هایی که معلمان می‌توانند به منظور رسیدن به یک تدریس مفهومی از آن بهره بگیرند، همراهی و طی کردن مسیر یادگیری همراه با دانش آموز است. اگر بخواهیم به صورت ملموس این روش را توضیح دهیم، لازم است اشاره کنیم، گاه معلم باید همچون بازیگر نقش بازی کند. یعنی در ابتدای آموزش یک مفهوم، خود را در نقش دانش آموزی که اولین برخورد را با آن مفهوم دارد، تصور کند و در برابر دیدگان دانش آموز به طی کردن مراحل یادگیری بپردازد. به عبارت دیگر، معلم باید مسیری را که برای یادگیری آن مفهوم طی کرده است، با تمام جزئیات مجدداً پیماید. موفقیت‌ها و حتی شکست‌های خود را در این مسیر به دانش آموز نشان دهد و به علاوه، از اهمیت نقش دانش آموز در طی کردن مسیر یادگیری غافل نباشد.

با این نگاه، آنچه در مسیر یادگیری مشکل اصلی است، آن است که ما تنها یک مسیر را که به موفقیت در یادگیری ختم می‌شود، به دانش آموز نشان می‌دهیم، در حالی که نشان دادن شکست‌ها در یادگیری، به مراتب مهم‌تر از مسیری است که به موفقیت می‌انجامد.

به عنوان تجربه‌ای شخصی، با توجه به آنکه نگارنده این سطرها سال‌های متمادی را صرف آموزش مفاهیم ریاضی کرده است، می‌توان اذعان

داشت، آنچه به درک مفهومی یک مسئله می‌انجامد، مسیر مستقیم حل مسئله نیست و نشان دادن مسیرهایی که به موفق نشدن در حل یک مسئله می‌انجامد، بخش مهمی از آموزش به حساب می‌آید. برای مثال، در مبحث تقسیم عدد بر صفر مطلق (در درس ریاضی)، اینکه گاه معلمان فقط به طور مستقیم می‌گویند این عبارت تعریف نشده است، یادگیری خاصی در دانش آموز ایجاد نمی‌کند، بلکه می‌توان همچون برخی از دانش آموزان فرض کرد تقسیم عدد بر صفر مطلق عدد خاصی می‌شود. بهتر است در کلاس درس، همراه با دانش آموزان با این فرض ادامه دهیم. بعد که به تناقضی در ریاضی رسیدیم، همه اقتناع خواهیم شد که تقسیم عدد بر صفر مطلق در ریاضی بی‌معنی است. بیان سیر تاریخی ایجاد یا بررسی یا تکمیل یک مفهوم روش دیگری که به طی کردن فرایند تدریس مفهومی کمک شایانی می‌کند، بیان سیر تاریخی تکمیل آن مفهوم در آن ماده درسی است و این مهم نباید از روند تدریس جدا باشد. بیان سیر تاریخی ایجاد یک مفهوم یا تکمیل آن، به انگیزه بخشی در یادگیری دانش آموزان کمک بسزایی می‌کند. گاه جست و جوی تاریخی مفاهیم درس‌ها را می‌توان به عنوان فعالیت به دانش آموزان واگذار کرد و این اثربخشی این روش را دوچندان خواهد کرد.

برای مثال، در تدریس مفهوم حد ریاضی می‌توان به مقدمه‌ای از چگونگی به دست آوردن محیط دایره توسط ارشمیدس اشاره کرد: «او مقدار تقریبی محیط دایره را با استفاده از محیط چندضلعی‌های منتظم محاط در دایره، وقتی تعداد اضلاع گام به گام افزایش می‌یابد، به دست آورد. در واقع، او برای به دست آوردن اندازه دلخواه دقیق محیط دایره، به اندازه کافی به تعداد ضلع‌های چندضلعی منتظم محاطی می‌افزود.» ❁

#### منابع

۱. محمود مهر محمدی (۱۳۸۰). کاوشی در ماهیت تدریس و رابطه آن با یادگیری. فصلنامه تعلیم و تربیت. شماره ۶۵.
۲. حسن شعبانی (۱۳۹۰). مهارت‌های آموزشی و پرورشی. انتشارات سمت، تهران.
۳. منیره رضایی (۱۳۸۴). کاوشی در ماهیت تدریس. نشریه پژوهش‌های تربیتی. سال دوم، شماره ۱.

گاه جست و جوی تاریخی مفاهیم درس‌ها را می‌توان به عنوان فعالیت به دانش آموزان واگذار کرد و این اثربخشی این روش را دوچندان خواهد کرد



کلیدواژه‌ها: درس‌کاو، یادگیری مسئله‌محور، بازطراحی آموزش

درس

## جست‌وجوی

# خودآموزگاری

### ✱ اشاره

می‌دانستیم می‌آید، ولی نمی‌دانستیم دقیقاً کی می‌رسد! دکتر محمد رضا سرکار آرائی را می‌گویم. وارد کلاس من که شد، مادرش ریاضی داشتیم و بچه‌ها به صورت گروهی مشغول حل تمرین محث کسر بودند. خیلی ساده و صمیمی وارد شد. با من و دانش‌آموزان احوال‌پرسی کرد و بدون اینکه نظم فرایند تدریس به هم بخورد، با بچه‌ها سر صحبت را باز کرد. اولین پرسش درباره تکلیف یادگیری درس ریاضی بود. از بچه‌ها پرسید: چرا همه روی جواب بستنی کسر نشان می‌دهید؟ و بچه‌ها گفتند: خانم معلم این طور گفته؟ حرفی نزد. تنها سری تکان داد و خدا حافظی کرد و رفت. من اما خدا خدا می‌کردم زودتر زنگ بخورد و بروم از ایشان پرسیم کلاس درس را چطور دیدی؟ آخر کجا برای یک معلم از این فرصت‌ها پیش می‌آید!

### ✱ فرصتی برای بازاندیشی

زنگ که خورد، به جست‌وجویش رفتم، ولی متوجه شدم او رفته است مدرسه دخترانه! از مدیر مان پرسیدم به نظر شما تکلیف یادگیری ما مشکلی داشت؟ ایشان با شما در این باره صحبت کرد؟ شما چیزی پرسیدی؟ همین طور پشت سر هم سؤال می‌کردم که نظر ایشان درباره کلاس ریاضی من چه بود... خانم مدیر به آرامی گفت: «نظر آقای دکتر این بود که معلم بهتر است کمی عقب بایستد و خیلی خط ندهد

گفته‌ها کردم، دقیق‌تر فهمیدم زیاده‌گویی‌های معلم را. به ویژه که از کلمه‌های تکراری زیاد استفاده می‌کردم. حالا بهتر درک می‌کردم چرا بعضی وقت‌ها با اینکه تدریس صبح و زنگ دوم بود، بچه‌ها خواب‌آلود و بی‌حال بودند.

در یکی از این نشست‌های گفت‌وگوی گروهی، با نمونه درس‌کاو شهر قم آشنا شدم که طرح مسئله مساحت پایه سوم با آوردن لواشک بود. خیلی جالب بود که چرا معلم قمی از لواشک استفاده کرده است. بعداً فهمیدیم، معلمان یزدی تدریس معلم قمی را تجزیه و تحلیل کرده‌اند. متوجه شدیم معلم قبلاً بچه‌ها را در راه برگشت از مدرسه دیده بوده که همه لواشک به دستشان است و به قول خودشان سق می‌زدند. فهمیدیم، به دلیل علاقه بچه‌ها به لواشک مسئله‌شان را این طوری طرح کرده بودند. به تدریج این نکته از فصل ششم کتاب «درس‌کاو» را بهتر فهمیدیم: توجه به مواد آموزشی مورد علاقه بچه‌ها و اینکه در ارتباط با زندگی روزمره آن‌ها باشد. «تصمیم گرفتیم ما هم به این روش عمل کنیم.

تا بچه‌ها آزادانه و با خلاقیت خودشان و به هر شکلی که می‌توانند یا می‌خواهند، با تکلیف یادگیری مواجه شوند و آن را انجام دهند و به جای اینکه از معلم بپرسند، از یکدیگر کمک بخواهند و درباره راه‌های حل مسئله با هم گفت‌وگو کنند.»

گفتم: آهان! فهمیدم. این بزرگ‌ترین درس از دیدار او از کلاس درس بود. شروعی تازه و باز شدن در بچه‌ای که بفهمم با یاری بچه‌ها چگونه می‌توانم در بچه تازه‌ای به سوی خودآموزگاری، به معنی افزایش توانایی خود در بازاندیشی فرایند آموزش به کمک دانش‌آموزان، بگشایم. این اولین گام بود برای شروع کتاب‌خوانی و گفت‌وگو درباره بهسازی آموزش در کلاس درس. با همکاران شروع کردیم. آرام آرام جلسه‌های نقد و بررسی کتاب و به تدریج واکاوی تدریس هایمان و گفت‌وگو با همکاران در این باره رونق گرفت.

وقتی برای اولین بار فیلم کلاس درس را دیدم، متوجه شدم خیلی حرف می‌زنم. ولی وقتی شروع به نوشتن

مریم اسدی  
آموزگار دبستان پسرانه  
محمد امین نجف آباد

عینی از درس ریاضی پایه پنجم در ژاپن واکاوی شده است. معلم ژاپنی شکل های هندسی مشخص و متناسب با محتوای کتاب را روی تخته قرار داد و از بچه ها پرسید: این چه شکلی است و کجا شبیه این را دیده اید؟ بچه ها گفتند: شبیه بوستان کودکانه است. معلم از همین پاسخ استفاده کرد و شکل های هندسی را با گوشه ای از بوستان کودکانه تطبیق داد. مثلاً بخش های ۱، ۲، ۳ و ۴ قسمت چمن بوستان و بخش ۵ هم پیاده رو. بعد با تکرار مجدد مسئله، از آن ها خواست فکر کنند و راه حل مسئله را بیابند.

این نوع ورود به مسئله، به نوعی شبیه کلاس من بود. مسئله آن ها به چمن بوستان مربوط می شد و مسئله ما به زمین بازی مدرسه. معلم ژاپنی شکل هایی را روی تخته چسبانده بود و از قبل کاغذهایی را به همراه تصویرهایی برش داده بود. من هم متوازی الاضلاعی روی تخته چسباندم و برای گروه بندی، از دایره ها و چهارضلعی های کاغذی رنگی استفاده کردم.

در بهسازی درس ریاضی، یکی از دغدغه های من و همکارانم این بود که بچه ها ریاضی را بفهمند و درک کنند؛ زیرا ریاضی حفظ کردنی نیست. شاید خیلی از ما باروش سخنرانی معلم و یک فرمول و حفظ آن، ریاضی را یاد گرفته ایم! برای همین هم زود فراموشش می کنیم. اما حالا ما دوست داریم بچه ها مسئله را با فکر کردن، دست ورزی، قیچی کردن و نظردادن روی نظرات دیگران، فکر کردن و دوباره ایده جدید دادن بفهمند.

در بازطراحی آموزش خودمان، آرام آرام به این اعتماد به نفس رسیدیم که گاهی می توان از ساختار کتاب و بودجه بندی آن عبور کرد. برای مثال، ما سؤال های ۱ و ۲ این صفحه (۱۳۱) را روز قبل تدریس کردیم. به بچه ها گفتیم شکل هایی رنگی روی صفحه شطرنجی بکشند و بیاورند و قیچی کنند. بعد محیط و مساحت آن ها را به دست بیاورند و در گروه ها مقایسه کنند. روز بعد، سؤال سوم این صفحه، یعنی مساحت متوازی الاضلاع، را با طرح مسئله زمین بازی آوردیم. قبلاً هم رسم ارتفاع مثلث و متوازی الاضلاع را که در کتاب درسی در یک صفحه گنجانده شده اند، جدا کردیم و هر کدام را جدا جدا تدریس کردیم. یعنی این طراحی را به نفع بچه ها و اینکه شوق یادگیری در آن ها ایجاد شود و خودشان درگیر مسئله بشوند و بفهمند، انجام دادیم.

در تیم هم پایه ها، پیش بینی کردیم بچه ها بتوانند مسئله را به روش شمردن خانه های شطرنجی متوازی الاضلاع، تبدیل متوازی الاضلاع به مستطیل و به دست آوردن از طریق رابطه مساحت حل کنند. اما نتیجه خیلی جالب بود. روز قبل به بچه ها گفتیم متوازی الاضلاع با همان اندازه های مسئله، منتها به سانتی متر، روی مقوا یا کاغذ پشت شطرنجی قیچی کنند و همراه خودشان بیاورند.

بعد از گروه بندی و پرسیدن اینکه چه شکل هایی دارند و ویژگی آن ها چیست، پرسیدم خب مساحت یعنی چه؟ یکی گفت: «سطح هر چیز، کف هر چیزی، کف کلاس، کف تخته.» بعد پرسیدم، حالا اصلاً به چه دردی ما می خورد که مساحت بلد باشیم؟ یکی گفت: «خانم، برای اینکه وقتی می خواهیم زمین بخریم، سرمان کلاه نگذارند.» دیگری گفت: «وقتی می خواهیم چند وسیله بگذاریم داخل اتاق، برای اینکه ببینیم جا می شود یا نه، باید بدانیم مساحتش چقدر است.» آن یکی گفت: «می خواهیم داخل زمینمان چیزی بکاریم.» یکی گفت، برای کاشی و سرامیک کردن و فرش و فرشینه (موکت) کردن. در آن مهمه، یک نفر هم تا گفت می خواهیم دور زمینمان حصار بکشیم... خود بچه ها گفتند، دور تا دور! آن که محیط است!

من گفتم، پس صاحبان خیلی از شغل ها با این مفهوم سروکار دارند، و آن ها گفتند، بله خانم، بناها، مهندس ها، کشاورزان، فرش فروش ها، برق کارها و... بعد رفتیم سراغ مساحت شکل هایی که سال قبل یاد گرفته بودند: مربع و مستطیل و ویژگی هایشان. خب بچه ها، حالا برایمان مسئله ای پیش آمده است که من آن را روی تخته نوشته ام. هر کسی اول به صورت فردی آن را بخواند و حل کند. بعد در گروه هایتان بحث کنید. سپس نماینده گروه بیاید و روش حل مسئله را بگوید.

### \* خانم! مسئله واقعی است!

وقتی مسئله را خواندند، یکی از دانش آموزان پرسید: خانم! مسئله واقعی است؟

به فکر فرو رفتیم. جهان بچه ها با جهان ما متفاوت است. من به دنبال جذاب کردن مسئله ریاضی امروز از نظر بچه ها بودم، ولی بچه ها می خواستند بدانند واقعاً مدیر می خواهد برایشان زمین بازی آماده کند؟ من گفتم می تواند واقعی باشد! شما عضو شورای مدرسه هستید و می توانید با مدیر مدرسه صحبت کنید.

این اشاره دانش آموزان را در نشست واکاوی تدریس جدی گرفتیم. جالب بود و شاید زنگ خطری برای ما که همیشه هم نمی توانیم مسئله ها را به این صورت طراحی کنیم و اگر مطرح کردیم و گفتیم واقعی است، بچه ها بعداً مطالبه خواهند کرد که نتیجه چه شد؟

در فرایند مواجهه با تکلیف یادگیری، بعضی بچه ها با قیچی شروع کردند به دقیق تر کردن ضلع ها. چند نفری، از طریق رابطه، قاعده را در ارتفاع ضرب کردند. من پرسیدم چرا؟ برایم توضیح بدهید. با دلیل به من ثابت کنید. دوباره به گروهشان بر می گشتند و بحث می کردند. یکی از گروه ها گفت: «خانم، ما تعداد خانه ها را شمردیم. نصفه ها را کنار هم گذاشتیم و تعداد



## یادها و خاطره‌ها

# ۳

دکتر لیلا میرزایی  
دانش آموخته فلسفه تعلیم و تربیت

آذرماه ۱۴۰۳

# آذین

### \* در فراق یاس

حضرت فاطمه (س): همیشه در خدمت مادر و پای بند او باش، چون بهشت زیر پای مادران است و نتیجه آن نعمت‌های بهشتی خواهد بود (کنز العمال، ۴۶۲).

نام فاطمه (س) و کنیه‌های ایشان ام‌بیها، ام‌الانمه، ام‌الحسن، ام‌الحسین و ام‌المحسن است. زادروز حضرت فاطمه (س) ۲۰ جمادی الثانی، سال پنجم بعثت و زادگاه مبارکشان مکه مکرمه و روز شهادتشان سوم جمادی الثانی و ۱۱ قمری و مدفنشان ناشناخته است. محل زندگی حضرت فاطمه (س) مکه و مدینه بوده است. لقب‌های ایشان زهرا، صدیقه، طاهره، راضیه، مرضیه، مبارکه، بتول، سیده‌نساء العالمین و کوثر است.

### \* یلدا، مجالی برای باهم بودن

یلدا مجالی است برای تکرار هر آنچه روزگاری سرمشق خوبی‌هایمان بوده است و امروز روی طاقچه عادت‌هایمان غبار می‌گیرد و فراموش می‌شود. مجالی است برای دیدن عزیزانی که تصویر و صدایشان در پس مشغله‌های زندگی رنگ باخته‌اند.

روش‌ها و نظرات گفته‌شده را و اراسی، ثبت و جمع‌بندی کنیم و اشاره به روش به‌دست آوردن از طریق مساحت متوازی الاضلاع را هم فراموش نکنیم. بعد گفتیم، خب بچه‌ها، مساحت متوازی الاضلاع شما شد ۱۴۴ سانتی متر مربع. اما اندازه‌های زمین ما به متر بود. پس مساحت زمین چه می‌شود؟ بچه‌ها به تفاوت واحد متر و سانتی متر اشاره کردند. قسمت دوم مسئله را هم خواندند و به راحتی حل کردند. قسمت دوم مسئله: آقای مدیر تصمیم دارد قسمتی از زمین را به شکل مربعی به ضلع‌های ۷ متر از سطح متوازی الاضلاع خالی کند و در آنجا وسایل بازی بگذارد. حساب کنید چند متر مربع چمن مصنوعی لازم است؟ در پایان، تکالیفی روی تخته نمایش داده شد. از آن‌ها خواستیم از بین چند تکلیف، یکی را انتخاب کنند و برای جلسه بعد انجام بدهند و بیاورند.

### \* تکالیف

- چرا اشیای به شکل متوازی الاضلاع، نسبت به دیگر شکل‌ها مانند مربع و مستطیل، در طبیعت کمتر دیده یا ساخته می‌شوند؟
  - مساحت حیاط خانه یا اتاق خود را به دست آورید.
  - با وسایل بازیافتی یک متوازی الاضلاع بسازید و مساحت آن را به دست آورید.
- ما و بچه‌ها با هم می‌آموزیم. با همکاران نیز با هم گفت‌وگو می‌کنیم. باز طراحی آموزش راه میان‌بر ندارد، پایان هم ندارد. ما با هم می‌آموزیم تا برای خود آموزی و خود آموزگاری خود نیز روش‌های تازه‌ای بیابیم. خود را در آینه دیگری می‌بینیم و به تدریج در آینه خودمان، حضور و اشاره اولیه دکتر سرکار آرائی مرا مضطرب کرده بود، ولی حالا با اطمینان خاطر بیشتری آینه‌گردانی او را درک می‌کنم. او در آینه معلمی ما، خودمان را به خودمان نشان می‌دهد و این دقیقاً معنای از خود آموزگاری و بازاندیشی است. \*

### پی‌نوشت‌ها

- آپارات آکافه معلم (aparat.com)
- محمد رضا سرکار آرائی (۱۳۸۰)، روش آموزش ریاضی در مدارس دوره ابتدایی ژاپن، فصلنامه تعلیم و تربیت، شماره ۶۵، ص ۱۲۴-۱۰۷.
- محمد رضا سرکار آرائی (۱۳۹۵)، درس‌کاو: ایده‌ای تازه برای پژوهش در فرایند آموزش و یادگیری. ترجمه افسانه حاجتی طباطبایی. مدارس یادگیرنده مرآت، تهران.
- وبینار کشوری درس‌پژوهی درس‌کاو - در جست‌وجوی خود آموزگاری. روایت مشق عشق نصف جهان (aparat.com).

کل خانه‌ها شد ۱۴۴. وقتی ارتفاع را در قاعده ضرب کردیم هم همین شد.))

در یکی از گروه‌ها، دانش‌آموزی که اصلاً از او انتظار نداشتم، به پاسخ درست اشاره کرد و گفت: «خانم، اگر از اینجا ببریم و بگذاریم آن طرف، می‌شود مستطیل.» گفتم، خب، انجامش بده. باقیچی ببر و امتحان کن. بعد خودش در ارائه گفت: «وقتی اینجا را بریدیم و آن طرف گذاشتیم، شد مستطیل. شکل ما تغییری نکرد. کوچک و بزرگ نشد! ما هم طول را در عرض ضرب کردیم.»

در گروهی دیگر، یکی از دانش‌آموزان از دو طرف شکل دو بخش را بریده بود و دو تا مثلث در دو طرف شکل گذاشته و شده بود دوزنقه. بعد از طریق رابطه مساحت دوزنقه جواب داد. چون فقط فرمولش را حفظ بود، گفتم، من مساحت دوزنقه را بلد نیستم، برایم توضیح بده که چطور به دست آورده‌ای؟ فکر کرد و رفت به گروهش. بعد در ارائه گفت: «ما دو مثلث را کنار هم گذاشتیم، شد یک مستطیل کوچک. مساحتش را به دست آوردیم. بقیه شکل هم یک مستطیل بزرگ‌تر است که مساحت آن را هم به دست آوردیم و با هم جمع کردیم. شد ۱۴۴. همین‌جا بود که گفتم خیلی جالب بود. پاسخ‌هایی پیدا شدند که ما معلم‌هایی که چند سال است این درس را تدریس می‌کنیم، در طراحی آموزشی خودمان پیش‌بینی نکرده بودیم. وقتی نتیجه را به همکارانم گفتم، خانم امینی گفت: «چه جالب! مگر می‌شود؟!» گفتم، بله. شد دیگر؛ آن هم وسط زمین بازی. بعد ادامه دادم، کیو‌زای کنکور را در فصل ششم کتاب درس‌کاو<sup>۳</sup> یادت هست. این زمین بازی هم همان کیو‌زای کنکور است و لواشک‌قم هم! ما رفتیم سر زمین بازی بچه‌ها. زمین بازی شد مواد آموزشی ما.

تازه یاد گرفتیم که بچه‌ها را ببینیم و بیشتر به آن‌ها اعتماد کنیم. مسئله‌ای بدهیم که مورد علاقه‌شان باشد تا به شور و شوق و تکاپو بیفتند. حتی پاسخ اشتباه بدهند و خود هم کلاسی‌ها نظر بدهند و آن‌ها را متوجه اشتباهشان کنند.

### \* سخن پایانی

تازه متوجه شدم پرسش آقای دکتر سرکار آرائی سر کلاس هم چه معنایی داشت! هر کسی تا هر جای رفته، کمکش کنیم یک گام برود جلوتر. یعنی خودش بفهمد و از آن یادگیری لذت ببرد. ما تا حالا یاد می‌دادیم برای ارزشیابی، اما فهمیدیم که ریاضی دنیای فهمیدن و لذت بردن است.

۱۴۰۳/۹/۱

روز حکمت و فلسفه - بزرگداشت ابونصر فارابی

۱۴۰۳/۹/۵

روز بسیج مستضعفان

۱۴۰۳/۹/۹

بزرگداشت شیخ مفید

۱۴۰۳/۹/۱۰

شهادت آیت الله سید حسن مدرس و روز مجلس

۱۴۰۳/۹/۱۱

سالروز شهادت میرزا کوچک خان - روز جهانی مبارزه با ایدز

۱۴۰۳/۹/۱۲

روز قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران

۱۴۰۳/۹/۱۳

روز بیمه - روز جهانی معلولان

۱۴۰۳/۹/۱۵

شهادت حضرت فاطمه (س) - روز حسابدار

۱۴۰۳/۹/۱۶

روز دانشجو

۱۴۰۳/۹/۱۹

تشکیل شورای عالی انقلاب فرهنگی به فرمان امام خمینی (ره)

۱۴۰۳/۹/۲۰

شهادت آیت الله دستغیب، سومین شهید محراب

۱۴۰۳/۹/۲۵

سالروز وفات حضرت ام البنین (س)  
روز تکریم مادران و همسران شهدا - روز پژوهش

۱۴۰۳/۹/۲۷

روز جهانی عاری از خشونت و افراطی‌گری  
شهادت آیت الله دکتر مفتاح و روز وحدت حوزه و دانشگاه

۱۴۰۳/۹/۳۰

شب یلدا

#### منابع

۱. کنز العمال: ج ۱۶، ص ۴۶۲، ح ۴۵۴۴۳؛ به نقل از namnak.com

۲. زحمتکش، زهرا (۱۳۹۶). نشریه پژوهش، پژوهش‌نامه معارف حسینی. مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور).

۳. سند تحول آموزش و پرورش (۱۳۹۰). شورای عالی آموزش و پرورش، شورای عالی انقلاب فرهنگی و وزارت آموزش و پرورش.

۴. حوری زاده، بهمن؛ بدری، معصومه؛ حوری زاده، نرگس (۱۳۹۳). مؤثرترین گام‌های ایجاد یک ذهن پژوهشگر و خلاق. مؤلف. تهران.



### \* پیشنهادهایی برای معلمان

- در ایام فاطمیه نمایشگاهی از آثار نویسندگان کودکان و نوجوان در خصوص حضرت فاطمه (س) برگزار کنیم.
- فضای فرهنگی مدرسه را با فضا سازی مناسب آماده برگزاری مراسم ویژه ایام فاطمیه کنیم.
- بانو ام البنین (س) را به متریان بشناسانیم. در مدرسه، به عنوان کانون تربیت محله، از مادران و همسران شهدا دعوت به عمل آوریم و آن‌ها را تجلیل کنیم.
- روی انضباط فکری متریان کار کنیم. می‌توان کارگاه‌هایی طراحی و اجرا کرد با عنوان‌های: تقویت تفکر؛ کارگاه آموزشی پژوهش؛ کارگاه تفکر خلاق؛ کارگاه تفکر انتقادی.
- با استفاده از قدرت تخیل و نیروی جادویی داستان و با استفاده از این قالب جذاب، بدون خسته کردن کودکان و نوجوانان، یک اجتماع محققان کلاسی را متشکل از کودکان و نوجوانانی که به کار تفکر و پژوهش مشغول هستند و معیارهای میان دلیل منطقی و غیر منطقی را جست‌وجو می‌کنند، تشکیل دهیم و پژوهش و تفکر روی موضوعاتی چون حقیقت، واقعیت، هویت و عدالت را پیشنهاد کنیم (با توجه به زمینه علاقه مندی متریان).
- فریدیت دانش آموزان را تشویق کنیم و زمینه بحث و گفت‌وگو در زمینه‌های پیشنهادی را با ارائه نظرات فراهم کنیم.
- تقدیر از مریبان و متریان پژوهشگر را فراموش نکنیم (تقدیری شایسته و به یاد ماندنی).
- سفرها و اردوهای کاوشگرانه در طبیعت و آشنایی با گل و گیاه و حیوانات از مؤثرترین گام‌های ایجاد ذهن پژوهشگر و خلاق هستند (حوری زاده و همکاران، ۱۳۹۳). آن‌ها در برنامه‌های مدرسه بگنجانیم.
- خلاقیت‌های متریان را در خصوص برگزاری مناسب شب یلدا به شور و مشورت بگذاریم.
- برگزاری کارگاه‌های پژوهش محور اقدام پژوهی و درس پژوهی برای همکاران می‌تواند دنیای جدیدی از معارف را به روی ایشان باز کند.
- حضور در پژوهش‌سراهای دانش آموزی می‌تواند زمینه آشنایی بیشتر خانواده‌ها و دانش آموزان را با این محیط‌های علمی و کاربردی فراهم کند.
- ایجاد پیوند بین دانشگاه‌های پیرامونی مدارس با مدرسه و حضور در این محیط‌های علمی پیشنهاد دیگری می‌تواند باشد. برای مثال، بازدید از آزمایشگاه‌های دانشگاه‌ها.

## دانش آموز

## با انگیزه



نویسنده: رابرت ا. باب (باب) سالو  
مترجم: حسن ملکیان  
سال نشر: ۱۳۹۷  
ناشر: سایه سخن



معرفی این کتاب را از زبان  
مترجم آن بشنوید.

«خودارزیابی» در اندیشه باب سالو مؤلفه کلیدی فرایند واقعیت در مانی است و سنگ بنای رفتار دانش آموز معرفی می شود؛ چیزی که او را منحصر به فرد و قوی می کند. هدف از خودارزیابی بهبود او و رشد پایدار است و کمک می کند دانش آموز ارزش های واقعی خود را کشف و سپس اولویت هایش را مشخص کند.

خواندن این کتاب توصیه می شود، چون به ما کمک می کند ببینیم چگونه می توانیم با به کارگیری رهنمودهای کاربردی و اثربخش این مربی توانمند و معلم، الهام بخش دانش آموز باشیم.

البته که انگیزه دانش آموزی مهم ترین موضوع در آموزش امروز است. اگر این کتاب را با دقت مطالعه کنیم، در می یابیم که دانش آموزان همواره انگیزه لازم را با خود به کلاس می آورند، ولی آن را به آسانی و به رایگان به درس و کلاس ما نمی دهند.

این وظیفه ما است که با هوش و ذکاوت و هنر معلمی خود، انگیزه و اشتیاق را در آنان کشف و شکوفا کنیم. \*

باب سالو در این کتاب به موضوع بیرون راندن ترس از کلاس و به حداقل رساندن اجبار می پردازد و تأکید می کند، وقتی دانش آموزی به جای اینکه بیشتر روی بقای خود تمرکز کند به فراگیری دانش جدید و گسترش مهارت های نو می پردازد، ترس را از خود دور می کند و به حداقل می رساند. در نتیجه به خطر پذیری و یادگیری بیشتر تشویق می شود.

مبانی اصلی این کتاب بر اساس «نظریه انتخاب» است و به نوعی دعوت به مسئولیت پذیری است. این اندیشه به ما کمک می کند مفهوم کامل انسان بودن را بیازیم و به کنترل درونی اعتماد کنیم، چون دانش آموزان از درون انگیزه می گیرند نه از بیرون. برخلاف روان شناسی محرک پاسخ که بر اساس کنترل بیرونی رفتار انسان است.

رویکرد نظریه انتخاب این نیست که معلم بهترین دوست دانش آموز باشد، بلکه معلم و دانش آموز به هم احترام می گذارند، برای هم ارزش قائل اند و همدیگر را در دنیای مطلوب خود قرار می دهند و همواره رفتار دوستانه دارند.