



نور

شماره مجوز نشریه: ۱-۵۱۳/۱۴۱۳/۵۱۳۰۰

گاهنامه شماره اول آذرماه ۱۴۰۲

سخنان سر دبیر
صلوات خاصه
سخنان رهبر انقلاب
کودکم تکلیف نمی نویسد چه کنم؟...
زندگی نامه عطار نیشابوری
کودکان کار
میخواهی از کتابخانه کتابی قرض بگیری؟...
رنگ آمیزی ماندالا
ترسناک ترین نقاشی دنیا
چه فیلمی تماشا کنم؟...
ورزش و کودکان
صفحات خبری

شماره اول / آذرماه ۱۴۰۲



صاحب امتیازی: کانون مهدویت
مسئول: شکلیاخواجوی
سردبیر: سیده فاطمه جعفری
صفحه آرای: آرزو جنامی
عکاس: فاطمه زنگنه
دبیر هیئت تحریریه: مریم موسوی
هیئت تحریریه:
فاطمه زنگنه
عفت عمرانی
مینو سلطانی
شکیبا شیرزادی
آرزو جنامی
فاطمه کرمی

سخن سردبیر
باسلام

خاکیان از همان لحظه آفرینش جویای دانش و معرفت بودند ؛
و هرگز ارزش و جایگاه علم برایشان پوشیده نبود.
علم هیچ کشوری نمیشناسد زیرا که آن در روح بشریت
ریشه کرده و پرتوهایش جهان را روشن میکند.
در مسیر زندگی هرگز نمی افتد به چاه
با چراغ دین و دانش گر بشر بینا شود
مجموعه حاضر اولین شماره نشریه دانشجویی نورا است که
تقدیم نگاه شما عزیزان شد و جا دارد که از همه افرادی که
در این مسیر یاری گر ما بودند و زحمت کشیدند کمال تشکر
و قدردانی را داشته باشم.

سیده فاطمه جعفری



سخنان رهبر معظم انقلاب اسلامی درباره مقاومت مردم غزه

رهبر انقلاب با اشاره به نرسیدن زور رژیم غاصب به رزمندگان فلسطینی، گفتند: رزمندگان فلسطینی روحیه و انگیزه و توان و آمادگی خود را برای اقدام حفظ کرده‌اند و ان‌شاءالله از این به بعد هم همین‌گونه خواهد بود و رژیم غاصب به‌دلیل ناتوانی در رویارویی با آنها، در حال گرفتن انتقام از مردم بی‌دفاع غزه است. ایشان گفتند: هرکس درباره غزه صحبت می‌کند باید از صبر و اقتدار مردم غزه هم بگوید و گرنه به این مردم ظلم می‌شود.

مرد و پیر و جوان هیچ حدی قائل نیست و مردم غزه به معنای عمیق و حقیقی کلمه مظلومند. ایشان با تجلیل از صبوری و توکل مردم مظلوم غزه، به برخی مظاهر و تصاویر صبر و استقامت آنها اشاره کردند و افزودند: پدری که در شهادت فرزندش خدا را حمد می‌گوید، والدینی که فرزند شهیدشان را به فلسطین تقدیم می‌کنند، نوجوان مجروحی که آیات قرآن می‌خواند و صحنه‌های مشابه، نشان‌دهنده گوشه‌ای از صبر و توکل عمیق مردم غزه است.

رهبر انقلاب صبوری مردم غزه را بسیار مهم و نشان‌دهنده شکست دشمن در به تسلیم کشاندن فلسطینی‌ها خواندند و تأکید کردند: همین صبوری و توکل به داد مردم غزه خواهد رسید و در نهایت آنها را پیروز میدان خواهد کرد.

رهبر معظم انقلاب اسلامی در مورد مظلومیت توأم با صبوری و اقتدار مردم غزه در مقابل جنایات مداوم رژیم صهیونیستی، تأکید کردند: رژیم زخم‌خورده و ازپافتاده اشغالگر در حال گرفتن انتقام ضربه کاری رزمندگان فلسطینی از مردم غزه است اما بدون تردید و با وجود همه حمایت‌های اشرار عالم و همدستی قطعی آمریکایی‌ها در جنایات صهیونیست‌ها، این همه ظلم و جنایت، در نهایت راه به جایی نمی‌برد و در این قضیه و قضایای آینده، پیروزی از آن ملت فلسطین است.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای حوادث جاری در غزه را حوادثی آینده‌ساز دانستند و با اشاره به مظلومیت توأم با اقتدار مردم پراستقامت غزه، گفتند: دشمن ددمنش و خونخوار، برای جنایت و کشتار کودک و زن و

صلوات خاصه حضرت زهرا سلام‌الله‌علیها:



پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمودند: ای فاطمه! هر کس بر تو صلوات بفرستد، خداوند او را می‌آمرزد و در هر جای بهشت که باشم؛ وی را به من ملحق سازد.



بسم الله الرحمن الرحيم

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى الصَّديْقَةِ فَاطِمَةَ الزَّكِيَّةِ حَبِيبَةِ حَبِيبِكَ وَنَبِيِّكَ وَأُمَّ أَحِبَّائِكَ

خدایا درود بفرست بر بانوی صدیقه فاطمه ی پاکیزه صالحه که اوست حبیبه ی تو و پیامبرت و مادر اولیاء وَأَصْفِيَاءِكَ الَّتِي انْتَجَبْتَهَا وَقَضَلْتَهَا وَاخْتَرْتَهَا عَلَى نِسَاءِ الْعَالَمِينَ اللَّهُمَّ كُنِ الطَّالِبَ لَهَا و برگزیدگان تو (امامان معصوم) آن بانویی که برگزیده ای و برتری داده ای و انتخاب کرده ای او را بر زنهای جهانیان خدایا تو داد

مَنْ ظَلَمَهَا وَاسْتَخَفَّ بِحَقِّهَا وَكُنِ النَّاسِرَ اللَّهُمَّ بِدَمِ أَوْلَادِهَا اللَّهُمَّ وَكَمَا جَعَلْتَهَا

او را از ستمگرانش بستان و از کسانی که حق او را سبک شمرند باز خواست نما و خونخواه خون فرزندان او باش خدایا همچنان که او را

أُمَّ أَيْمَنِهِ الْهُدَى وَخَلِيلَةَ صَاحِبِ اللُّوَاءِ وَالْكَرِيمَةَ عِنْدَ الْمَلَأِ الْأَعْلَى فَصَلِّ عَلَيْهَا وَعَلَى

مادر امامان هدایت و همسر صاحب لواء (علی) و بزرگوار در نزد ملأ اعلی (ملائکه) مقرر داشتی پس درود بفرست بر او

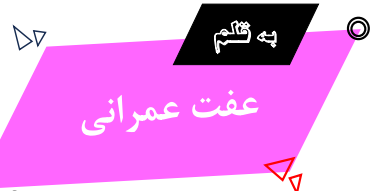
أُمَّهَا صَلَوةً تُكْرِمُ بِهَا وَجْهَ أَبِيهَا مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَتَقَرُّ بِهَا أَعْيُنُ ذُرِّيَّتِهَا

و آن درود و صلواتی که روشن گردانی چشم های ذریه ی او را و برسان به آنان

وَأَبْلِغُهُمْ عَنِّي فِي هَذِهِ السَّاعَةِ أَفْضَلَ التَّحِيَّةِ وَالسَّلَامِ

از طرف من در این وقت بهترین تحیت و سلام را

منبع: مفاتیح الجنان-بخش زیارات-زیارات جامعه



کودکم تکلیف نمی نویسد چه کنم؟



همواره والدینی هستند که از بی اهمیتی فرزندانشان برای انجام تکالیف نزد معلم گلایه می کنند. تکلیف ننوشتن میتواند دلایل مختلفی داشته باشد مانند اینکه پدر و مادر زیاد به کودکان سخت می گیرند و یا بیشتر از کودک سر تکالیف حساس هستند و اجازه نمی دهند کودک خود و به تنهایی تکالیفش را انجام دهد. در این مطلب ۹ راهکار را به همراه روش سانی متری برای مستقل و مسئولیت پذیر کردن کودک نسبت به تکالیف خود آورده ایم. معلمان محترم می توانند راهکارهای زیر را علاوه بر راهکارهای خود به والدین ارائه دهند

- ۱- برای مقابله با تنبلی در نوشتن تکالیف زمان تعیین کنید
- برای حل مشکل تنبلی در نوشتن بهتر است از معلم پرسید که مشق نوشتن بچه‌ها چقدر طول می‌کشد؟
- به صورت میانگین مشق نوشتن بچه‌ها فقط ۱۰ تا ۲۰ دقیقه اول تا سوم ابتدایی و ۱۰ تا ۵۰ دقیقه دوره دوم ابتدایی زمان می‌برد
- نیاز کودک به شما:

بسیاری از والدین نحوه برخورد با کودکی که نمی‌خواهد مشق بنویسد را نمی‌دانند. قبل از دخالت مستقیم مشاهده کنید. ببینید اصلاً کودک به شما نیاز دارد یا خیر. تا می‌توانید خودتان را دور کنید. بگذارید خودش تکالیفش را انجام دهد. بد نیست گاهی به این موضوع فکر کنیم که همین بچه لجباز که بدون کمک من مشق نمی‌نویسد خیلی دوست داشت که خودش همه کارهایش را انجام دهد و من مانع می‌شدم پس یکی از اصلی‌ترین دلایل لجبازی کودک و تنبلی در نوشتن تکالیف ما والدین هستیم یعنی نگذاشتیم مستقل بزرگ شوند

- ۳- کمک کردن هنگام عصبانیت ممنوع: اگر عصبانی هستید لطفاً کمک نکنید چون به صورت ناخودآگاه تمام عصبانیت خود را روی بچه خالی می‌کنید و این به نفع هیچکس نیست
- ۴- تشویق بیش از اندازه ممنوع: تشویق بیش از اندازه و ذوق زدگی غیر معمول ممنوع!

بچه‌ها در این حالت دیگر انگیزه‌ای به ادامه انجام تکالیف نخواهند داشت. همچنین تشویق زیاد باعث افزایش تنبلی در نوشتن تکالیف می‌شود. یعنی کودک رشوه‌گیر می‌شود

- ۵- کاهش وابستگی در نوشتن تکالیف با روش سانی متری: اگر وابستگی شدید ایجاد کرده اید: به مرور این وابستگی را کم کنید. کاهش وابستگی را سانی متر به سانی متر انجام دهید. در این فرایند نباید اعتماد کودک به شما آسیب ببیند
- در ادامه این مورد را با یک مثال بیشتر توضیح می‌دهیم
- تصور کنید که شما یک مادر هستید که فرزند شما در هنگام مشق نوشتن به شدت بسیار زیاد به شما وابسته است
- روز اول: سرتان را دور از دفتر مشق نگه دارید، همین! برای روز اول کافی است
- روز دوم: یک قدم دور بنشینید یا صندلی خودتان را نیم متر دور تر بگذارید و بدون اینکه هیچ کار اضافه ای انجام دهید به کودکستان عاشقانه توجه کنید
- روز سوم: در همان فاصله یک قدمی گاهی برای چند لحظه بلند شوید و دوباره بنشینید (به بهانه یک حرکت کششی یا ورزشی)
- روز چهارم: در همان فاصله یک قدمی به کودک بگویید تا تو مشق می‌نویسی من برم برات یک چیز خوشمزه بیارم باهم بخوریم. و زود با خوراکی برگردید. خوراکی باید آماده باشد مثل خوشکبار، میوه و ...
- روز پنجم: این بار هم به بهانه آوردن خوراکی بروید ولی خوراکی که درست کردنش چند دقیقه طول می‌کشد مثل آب

میوه، شیر موز و ... در زمان آماده کردن خوراکی سعی کنید سروصدای شما به مکانی که کودک مشق می‌نویسد برسد

روز ششم: از او تشکر کنید و بگویید چقدر لذت می‌برم که خودت مشق هایت را می‌نویسی

روز هفتم: به او بگویید ده دقیقه دیگر بر می‌گردم و واقعا ده دقیقه دیگر برگردید و به نگاه‌ها جملات و رفتار عاشقانه به او محبت کنید و بعد ده دقیقه دیگر دوباره برگردید

به مرور کودک بدون حضور شما مشق خواهد نوشت

نکات تکمیلی برای روش جدا شدن سانی متری

در هر لحظه که کمک خواست با صبر و حوصله در محل حاضر می‌شوید و گوش می‌دهید

بهترین جواب برای سوالات بچه‌ها: (جمله ی: خودت چطور فکر می‌کنی؟) است

استفاده از موبایل، تلویزیون و ... ممنوع است. چون کودک این وسایل را رقیب خودش تصور می‌کند. کودک دوست ندارد توجه مادر یا پدرش را با چیز دیگری تقسیم کند

- ۶- بچه‌ها خودشان مسئول اند:
- مشق مال بچه‌هاست نه مال والدین.
- شما مسئول نوشتن نیستید: راهنمایی‌های اضافه انجام ندهید و تا می‌توانید ساکت باشید. اگر کودک بدون حضور شما می‌تواند مشق بنویسد کارتان را درست انجام داده‌اید
- در غیر این صورت کودک شما مسئولیت پذیری لازم را ندارد و نیاز است که به مرور

کار را به خودش بسپارید. بگذارید خطا کند و اشتباه بنویسد. کودکان در سن دبستان با آزمون و خطا بهتر یاد می‌گیرند و جملات زیر را اصلاً به آنها نگویید

<<این چیه نوشتی؟!>>

<<ای بابا دقت کن دیگه>>

<<داری دیوونه می‌کنی ها>>

<<تو هم خودتو مسخره کردی با این مشق نوشتن>>

۷- استفاده از پاک کن ممنوع:

تا جایی که امکان دارد از پاک کن استفاده نکنید بدترین کار این است که پدر یا مادر پاک کن به دست بالای سر کودک می‌ایستند و هرچه او اشتباه نوشت را پاک می‌کنند این شبیه به جنایت است! شما با این کار اعتماد به نفس کودک را نابود می‌کنید و لجابت و تنفر را در او زیاد می‌کنید بگذارید خودش بنویسد موارد بد و اشتباه خود کودک ارزشمندتر از موارد درستی است که شما نوشته‌اید

۸- احترام بگذارید:

بعضی بچه‌ها دوست دارند موقع نوشتن تکالیف تکان بخورند شعر بخوانند یا سر و صدا کنند. در سال‌های اولیه دوره ابتدایی این جنب و جوش‌ها با توجه به شخصیت بچه‌ها تا حدودی طبیعی است. به خاطر این رفتارهای هیجانی، شاد و بچگانه کودکان خود را سرزنش نکنید. اما اگر این روش‌ها حالت بی‌قراری و استرس دارد باید در کنار کودک بمانید، به او کمک کنید، و بعد از اینکه آرامش گرفت کم کم (و به روش سانی متری) از او فاصله بگیرید. البته برخی از بچه‌ها بیش فعال هستند. که در این مورد می‌توانید از روانشناسان کمک بگیرید.

۹- مقایسه ممنوع:

هر کودک یک ویژگی منحصر به فرد برای خودش دارد شخصیت مثل اثر انگشت است. سرعت تفکر، سرعت حرکت دست، میزان احساسات و ... در کودکان مختلف متفاوت است. در زمان مشق نوشتن اسم هیچ کودک دیگری را نیاورید چون ذهن کودک شما بر روی آن کودک متمرکز می‌شود و دیگر به تکالیف فکر نمی‌کند. این کمترین آسیبی بود که مقایسه کردن به کودک

می‌زند. آسیب‌های مقایسه و قضاوت کودکان بسیار وخیم و طولانی مدت است. به یاد داشته باشید که مقایسه کردن هرگز تنبلی در نوشتن تکالیف را بهبود نمی‌بخشد

۱۰- نمی‌توانم؛ در بیشتر اوقات یعنی توجه می‌خواهم:

نمی‌توانم کودک را به حساب ناتوانی او نگذارید. بیشتر اوقات همین که در کنارش قرار بگیرید و دوستانه به کارش دقت کنید و حرفش را گوش کنید برایش کافی است

یکی از اهداف مهم از انجام تکالیف مدرسه و مشق نوشتن ایجاد مهارت «مستقل بودن» و «مسئولیت پذیری» در کودک است؛ در واقع یکی از مهارت‌های فرزندپروری کمک به فرزندان برای کاهش «وابستگی به والدین» و رسیدن به خودکفایی و استقلال است

منبع: سایت روش تدریس (نویسنده محمد حافظی نژاد، نویسنده ی کتاب کلیدهای تدریس) سرویس اجتماعی





کودکان کار:

کاش میشد پشت پا زد بر تمام زندگی
داستان عمر خود را گونه ای دیگر نوشت
به امید روزی که هیچ کودکی مجبور به کارکردن
نباشد!

با چشمان معصومش نگاه میکرد، مظلومیت از
دور هم از صورتش نمایان بود.
مگر چند سال داشت که باید در این سرما برای
مقدار ناچیزی پول، پشت این چراغ های قرمز
گل بفروشد؟

گناه او چه بود؟ به دنیا آمدن در خانواده ای
فقیر! ای کاش سرنوشتش این گونه نبود، کاش
سرنوشتش را جور دیگر مینوشتند.

او برای کار کردن خیلی کوچیک بود؛ یک دختر
هفت ساله که الان باید پشت نیمکت های
مدرسه مینشست و درس الفبا می آموخت! باید
با همکلاسی هایش در حیاط مدرسه بازی میکرد
و میخندید، باید الان بچگی میکرد اما انگار او
در همین بچگی بزرگ شده بود. یاد گرفته بود

باید کار کند تا خرج عمل مادر مریض جور
شود. باید پشت چراغ های قرمز این شهر شلوغ
با آن صدای کودکان و زیباییش بگوید: عمو، عمو

یه دونه گل میخری؟ بخدا خیلی خوشکلن
به راستی چشد که کودکانمان به جای یادگرفتن

الفبا، کار کردن در خیابان ها را یاد گرفتند؟
چشد که به کودکانمان لقب کودکان کار دادند؟
مگر کودکی نباید با خوشحالی و بازی کردن

میگذشت؟

مگر کودکان نباید در کوچه لی لی و فوتبال بازی
میکردند؟

اما این گونه کودکان یاد گرفتند که باید از بچگی
کردن بگذرند و یاد گرفتند که با سایر کودکان
تفاوت دارند.

کاش میشد سرنوشت خویش را از سر نوشت
کاش میشد اندکی تاریخ را بهتر نوشت

و در آنجا ماندگار شد
وفات:

روایات زیادی درباره ی فوت عطار
گفته شده است اما معتبر ترین و

زیباترین آنها به شرح زیر است

در کشتار عام نیشابور شیخ فریدالدین

عطار که پیری ضعیف بود به دست

مغولی اسیر افتاد. مغول وی را پیش

انداخت و همراه برد. در راه مریدی

شیخ را شناخت، پیش آمد و از مغول

درخواست تا چندین سیم از وی

بستاند و شیخ را به وی بخشد. اما

شیخ روی به مغول کرد و گفت که

بهای من این نیست. مغول پیشنهاد

مرید را نپذیرفت و شیخ را همچنان

چون اسیر پیش راند. اندکی بعد

یک تن از آشنایان شیخ را شناخت،

پیش آمد و از مغول درخواست تا

چندین زر از وی بستاند و شیخ را به

وی بخشد. شیخ باز رو به مغول کرد

و گفت که بهای من این نیست.

مغول نیز که می پنداشت شیخ را به

بهای گزاف از وی بازخواهند خرید

نپذیرفت و همچنان با شیخ به راه

افتاد. در نیمه راه روستایی ای پیش

آمد که خر خویش را می راند، شیخ

را بشناخت و از مغول درخواست تا وی

را رها کند. مغول از وی پرسید که

در ازای آن چه خواهد داد و روستایی

گفت یک توبره کاه. اینجا شیخ روی

های من این است. مغول برآشفست

شمشیر کشید و به شیخ ضربه ای

سخت زد. پس از آن شیخ در برابر

چشم حیران مغول راه خویش در

پیش گرفت و با خون خود رباعی

زیر را روی دیوار نوشت

>>> در کوی تو رسم سرفرازی این

است

مستان تو را کمینه بازی این است

با این همه رتبه هیچ نتوانم گفت

شاید که تو را بنده نوازی این است

منبع:سایت کجارو و خبرگزاری مهر



زندگی نامه عطار نیشابوری

یک روز فریدالدین در دکان خود
مشغول کار بود که درویشی وارد
مغازهاش می شود و از او می پرسد که
آیا چیزی برای رضای خدا به من
می دهی؟

درویش این جمله را چند بار تکرار
می کند؛ اما عطار به او اهمیت
نمی دهد و چون درویش بی تفاوتی او
را می بیند، از عطار می پرسد که تو
چطور می خواهی از دنیا بروی؟

عطار در پاسخ به درویش می گوید:
همان طور که تو از دنیا می روی
درویش می گوید: آیا تو می توانی
مانند من بمیری؟

عطار در جواب می گوید: بله.
درویش زمانی که با پاسخ مثبت
عطار روبه رو می شد، بلافاصله دراز
می کشد و کاسه چوبی که در دست

داشت، زیر سر خود می گذارد و
می میرد. عطار پس از این رویداد،
بسیار متحول می شود و مسیر زندگی
خود را به طور کل تغییر داده و به
عرفان روی می آورد

شیخ نیشابوری پس از این ماجرا،
برای کسب علم و دانش، به هند،
عراق، شام، مصر و مکه سفر کرد و
حج خود را هم به جا آورد. سپس
به شهر خود یعنی نیشابور بازگشت

او از همان دوران کودکی به مدارس
علمیه شهر رفت و به تحصیل
مقدمات علوم زمان خود مشغول
شد. عطار کودکی بسیار سخت و
دردناکی را تجربه کرد و ۶ یا ۷ ساله
بود که درگیر ماجرای حمله مغول
ها شد. این فاجعه آن قدر عظیم و
دردناک بود که در ذهن عطار برای
همیشه نقش بست و او را به شدت
تحت تاثیر قرار داد

عطار، داروسازی و داروشناسی را از
پدرش آموخت و در کنار آن به کار
طبابت هم پرداخت، به همین دلیل
به او عطار گفته می شود؛ زیرا عطار
به کسی می گویند که داروفروشی و
طبابت را همزمان با هم انجام دهد؛
اما پس از مدتی به دلیل وجود یک
رویداد مهم در زندگی اش به عرفان
روی آورد و مسیر زندگی وی برای
همیشه تغییر کرد.

از زمان ورود به مدرسه یا شاید قبل
تر از آن، تا به امروز شعرهای زیادی
را از مریدان و شاعران بزرگ ایرانی
شنیده ایم، اما آیا تا به حال به
چگونگی زندگی آنها و اتفاقاتی که
باعث شد راه عرفان و شاعری را در
پیش گیرند فکر کرده ایم؟ به همین
منظور برای آشنایی بیشتر با شاعران
ایرانی خلاصه ای از زندگی ایشان را
نقل می کنیم

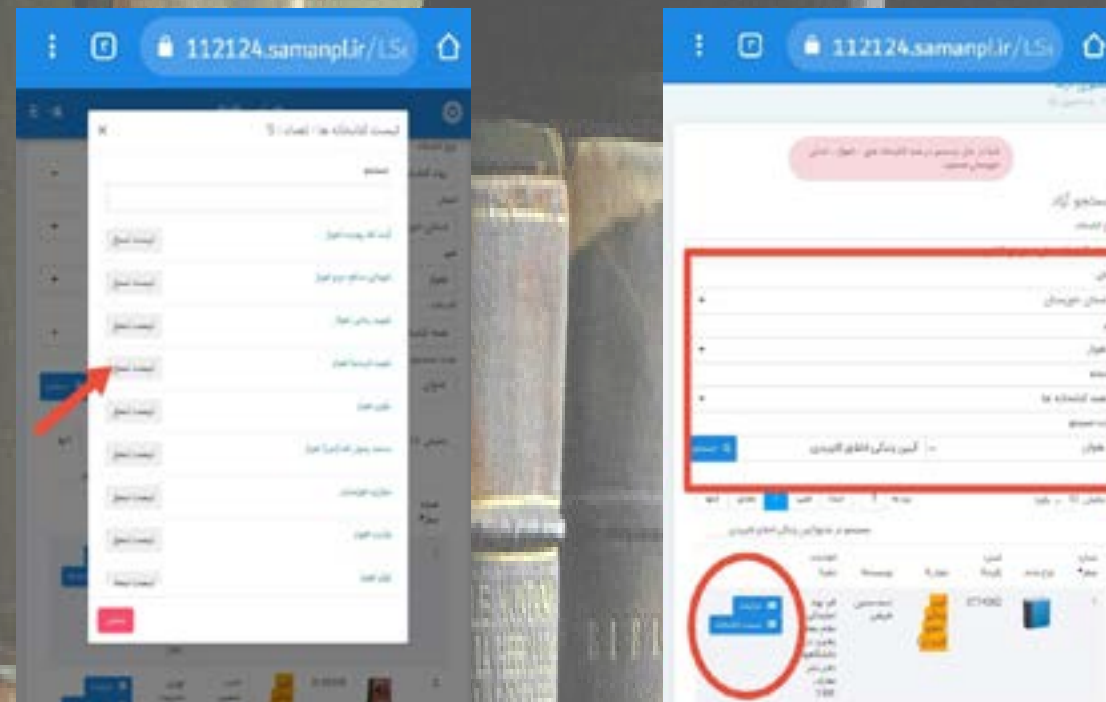
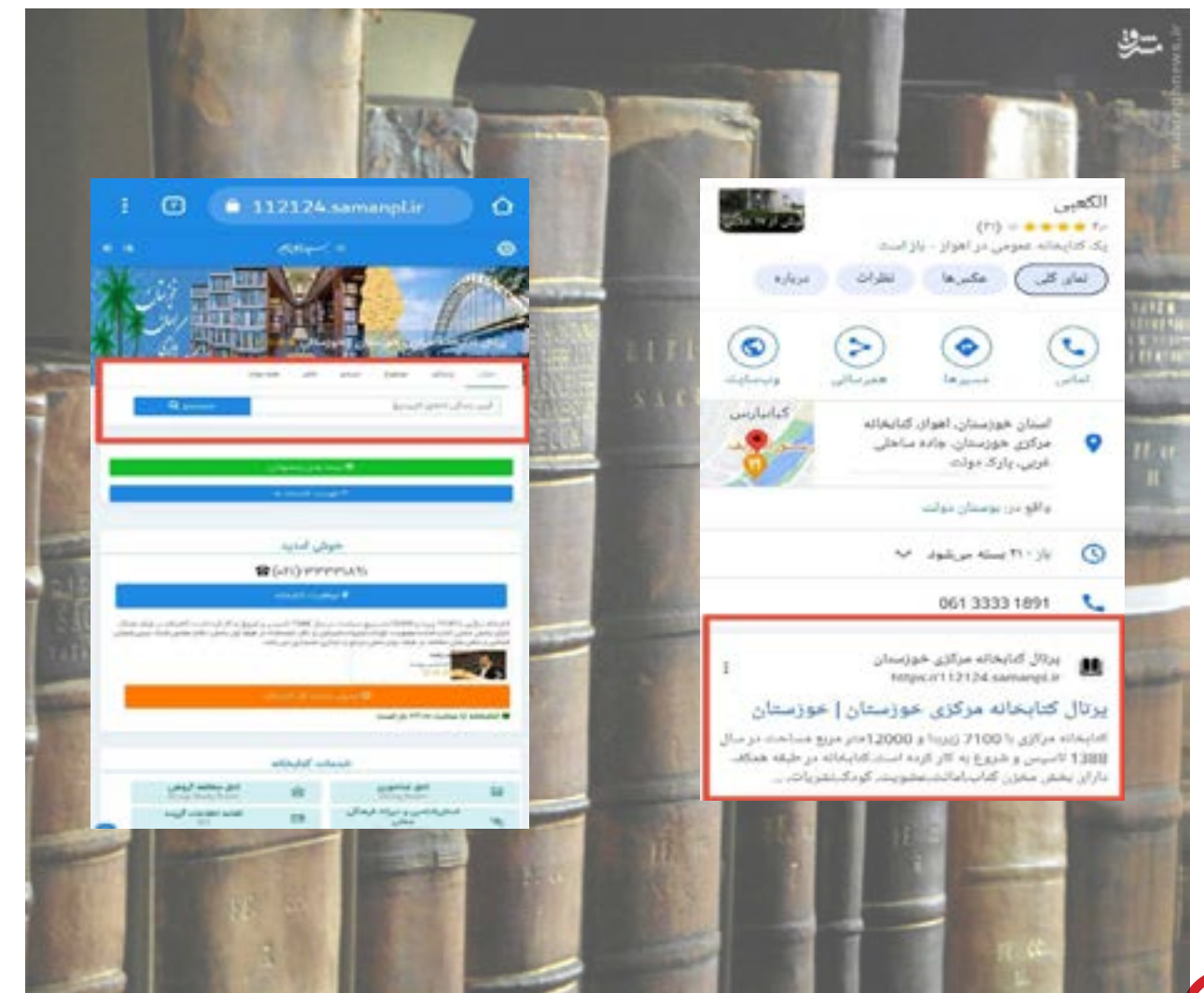
فرید الدین محمد عطار
نیشابوری، معروف به عطار نیشابوری
شاعر و عارف ایرانی قرن ششم و
هفتم قمری بود. از جزئیات زندگی اش
اطلاعات کاملی در دست نیست. او در
سال ۵۳۷ق یا ۵۴۰ق در منطقه کدکن
حوالی نیشابور به دنیا آمد
زندگی:

به ششم
شکیبایشیرزادی

به ششم
مینو سلطانی

میخواهی از کتابخانه کتابی قرض بگیری؟ وقت نمیکنی به کل کتابخانه های شهر سر بزنی؟

با من همراه باش تا بهت بگم چطوری میتونی غیرحضوری اول ببینی کتابی که میخوای رو کدوم کتابخانه ها داره بعدش حضوری بری اون کتاب رو امانت بگیری اینطوری کلی تو وقت صرفه جویی کردی. ابتدا توی اینترنت سرچ کنی کتابخانه مرکزی خوزستان وارد پرتال کتابخانه مرکزی خوزستان شویدی. در این باکس میتونی کتاب مورد نظرتون رو براساس عنوان یا ناشر یا... جست و جو کنی به عنوان مثال من براساس عنوان کتاب مورد نظرم سرچ میکنم آیین زندگی اخلاق کاربردی وقتی روی گزینه جست و جو کلیک کنی وارد صفحه ی دیگری می شوی حالا استان، شهر و کتابخانه ی مورد نظر خود را انتخاب کنی من روی همه کتابخانه ها کلیک کردم سپس در قسمت پایین کتاب مورد نظر



به قسم

فاطمه زنگنه

رنگ آموزی ماندالا چگونه به کاهش استرس کمک می کند؟

می‌توانید نشانه‌هایی از آن را مشاهده کنید. در بسیاری از نشانه‌ها و نمادهای مذهبی، در معماری‌های سنتی و مذهبی و حتی در طبیعت می‌توانید این نماد را به‌وفور مشاهده کنید. ماندالاها حلقه‌های مقدسی هستند که مدت‌هاست برای تسهیل مدیتیشن در ادیان هندو و بودایی هند و تبت استفاده می‌شود. بسیاری از ادیان دیگر، از جمله مسیحیت و تائوئیسم هم ماندالا را در اعمال



برخی افراد برای کاهش استرس، دنبال راهکارهای خاص یا داروهای متعدد می‌گردند اما شاید باور نکنید ولی یک کار ساده مثل رنگ کردن یک نقاشی می‌تواند استرس را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. رنگ آموزی ماندالا یکی از کارهایی است که می‌توانید با کمترین هزینه برای کاهش استرس خود انجام دهید. با من همراه باشید و در مورد فواید رنگ آموزی ماندالا در ادامه‌ی مطلب بیشتر بخوانید

انجام کار ساده‌ای مثل رنگ کردن یک تصویر بی‌رنگ، فواید زیادی برای کاهش استرس و اضطراب دارد. یکی از محبوب‌ترین روش‌ها برای رنگ‌آمیزی، رنگ آموزی ماندالا است که نوعی مدیتیشن محسوب می‌شود. این روزها کتاب‌های زیادی با طرح‌های ماندالا برای رنگ‌آمیزی بزرگسالان چاپ می‌شوند. تنوع این کتاب‌ها بسیار زیاد است و می‌توانید متناسب با سلیقه‌ی خود، انواع طرح‌ها را خریداری و رنگ‌آمیزی کنید

رنگ آموزی ماندالا یکی از انواع روش‌های هنردرمانی است و بین بزرگسالان و کودکان، محبوب شده است. این کار آرامش‌بخش می‌تواند ذهن شما را از افکار منفی دور کند و تمرکز و آرامش بیشتری به شما بدهد. در تحقیقات مشخص شده است که طرح‌های دایره‌ای و هندسی که با نام ماندالا شناخته می‌شوند، نسبت به سایر انواع طرح‌ها، مزیت‌های بیشتری برای کاهش استرس دارند

ماندالا چیست؟
در زبان سانسکریت، کلمه‌ی ماندالا به معنای دایره است. دایره یک نماد قدرتمند است که در تمام فرهنگ‌ها

رنگ آموزی ماندالا و هنردرمانی: رنگ‌آمیزی ماندالا می‌تواند یک کار آرامش‌بخش برای مدیتیشن باشد. در تحقیقات بی‌شماری مشخص شده است که خود مدیتیشن، نقش بسیار مهمی در کاهش استرس، مبارزه با افسردگی، کاهش درد و کاهش فشار خون دارد. این کار می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند و ترشح هورمون ملاتونین را تحریک کند. این هورمون، روند پیری سلول‌ها را کند می‌کند و کمک می‌کند که خواب بهتری داشته باشید

ماندالاها فقط به عنوان ابزاری برای تماشا کردن حین مدیتیشن شناخته نمی‌شوند. اکنون کتاب‌های زیادی منتشر می‌شوند که حاوی تصاویر خام و رنگ‌نشده‌ی ماندالا هستند و می‌توانید آن‌ها را تهیه کنید و برای رنگ‌آمیزی آن‌ها وقت بگذارید. رنگ کردن ماندالاها با ابزارهایی مثل مداد رنگی، ماژیک، پاستل و... می‌تواند مزایای هنردرمانی و مدیتیشن را در کنار هم داشته باشد. یکی از مزایای رنگ‌آمیزی ماندالا این است که هر زمانی که بخواهید و در هر مکان، به راحتی در دسترس است

افراد که رنگ آموزی ماندالا را امتحان کرده‌اند اعتراف می‌کنند که این کار آرامش خاصی به آن‌ها می‌دهد و به مرور زمان، با کاهش استرس، باعث بهبود کلی حال‌وهوای آن‌ها می‌شود. نه تنها رنگ‌آمیزی ماندالا بلکه هر نوع کار هنری که با رنگ سروکار دارد، می‌تواند نقش مهمی در کاهش استرس و بهبود روحیه داشته باشد. برای انجام رنگ‌آمیزی مجبور نیستید فقط طرح‌های ماندالا را انتخاب کنید. رنگ‌آمیزی هر طرح بی‌رنگی می‌تواند همان تاثیر را داشته باشد رنگ‌آمیزی ماندالا به هیچ تخصص

یا مهارت خاصی نیاز ندارد. هر کسی با هر سطح از توانایی هنری می‌تواند آن را امتحان کند و از ویژگی آرامش‌بخش بودن آن بهره‌مند شود. رنگ‌آمیزی ماندالا نه تنها کمک می‌کند که تمرکز کنید، بلکه راهی برای بیان خلاقیت‌های شما است که گاهی در زندگی روزمره از آن صرف نظر می‌کنید. موقع رنگ‌آمیزی می‌توانید ترکیب رنگ‌های مختلف را امتحان کنید و از امتحان کردن چیزهای جدید نترسید

رنگ‌آمیزی ماندالا برای چه کسانی مفید است؟
ماندالا طرح‌های دایره‌ای شکل و حاصل تکرار اشکال هندسی است. رنگ کردن ماندالا برای همه‌ی افراد در سنین مختلف، مفید است. رنگ‌آمیزی ماندالا می‌تواند باعث کاهش استرس شود. اگر دوست دارید این فعالیت آرامش‌بخش را تجربه کنید، کافی است یک جای دنج و خلوت پیدا کنید، یک طرح ماندالا بردارید و بدون فکر کردن در مورد رنگ‌ها، آن را رنگ‌آمیزی کنید. به مرور زمان متوجه تاثیر این کار روی روحیه و کاهش استرس خود خواهید شد. علاوه بر این، خلاقیت به چالش کشیده می‌شود

منبع: <https://www.verywellmind.com>

رنگ‌آمیزی ماندالا یک فعالیت آرامش‌بخش و جذاب است. سر و کار داشتن با رنگ‌ها، حس خوبی دارد و رنگ آموزی و کار کردن با دست‌ها، تمرکز و توجه ما را بیشتر می‌کند. به خاطر تمام این مزایا، رنگ‌آمیزی ماندالا برای همه‌ی افراد مناسب است اما برخی از افراد، به خاطر شرایطی که دارند، بیشتر از بقیه می‌توانند از مزایای آن بهره‌مند شوند

رنگ‌آمیزی ماندالا برای این دسته از افراد مفید است

کودکان:
رنگ‌آمیزی ماندالا می‌تواند به کودکان برای کنار آمدن با احساسات مختلف و مقابله با بیماری‌ها کمک کند. بسیاری از کودکان به جای بیان احساسات خود، آن‌ها را از طریق رنگ و هنر بیان می‌کنند. کودکان از سه سال به بالا می‌توانند با این تمرین، خلاقیت خود را به چالش بکشند و احساسات خود را روی کاغذ بیاورند. گاهی برخی از کودکان دوست ندارند احساسات خود را در قالب نقاشی‌های معمولی به نمایش بگذارند و رنگ‌آمیزی را ترجیح می‌دهند

افراد مبتلا به بیماری‌های سخت:
دو مرکز درمان سرطان یکی در دانشگاه کالیفرنیا و دیگری در دانشگاه

پنسلوانیا، کارگاه‌های رنگ‌آمیزی ماندالا برای نجات‌یافتگان سرطان برگزار می‌کنند. این کارگاه‌ها در بهبود روحیه‌ی بیماران بسیار تاثیرگذار بوده است

کسانی که دچار بیماری‌های سخت هستند، معمولاً باید با جنبه‌ی روحی بیماری هم کنار بیایند. پرداختن به هنر و هنردرمانی، یک روش درمانی عالی و کم‌هزینه برای کمک به این دسته از بیماران است. بهبود حال روحی، روی جسم آن‌ها هم تاثیرگذار است و می‌تواند روند درمان را بهبود بخشد

علاقه‌مندان به ترک سیگار:
بسیاری از افرادی که قصد ترک سیگار دارند، برای پرت کردن حواس خود از سیگار کشیدن، کارهایی مثل بافتنی یا همین رنگ‌آمیزی ماندالا را انجام می‌دهند. این کار، دست‌ها و فکر شما را مشغول نگه می‌دارد و کمک می‌کند که استرس شما کاهش پیدا کند. می‌توانید کتاب رنگ‌آمیزی ماندالا را با خودتان به محل کار هم ببرید و هر زمان احساس نیاز به سیگار داشتید، به جای سیگار کشیدن برای رنگ‌آمیزی وقت بگذارید

البته فراموش نکنید که رنگ‌آمیزی شاید برای همه مناسب نباشد مثلاً کسانی که دچار مشکلات در مفصل



و انگشتان دست هستند و نمی‌توانند حرکات تکراری را با دست انجام دهند، معمولا از انجام کارهایی مثل رنگ‌آمیزی، منع می‌شوند

چطور ماندالا را رنگ‌آمیزی کنیم؟ برای انجام این کار به وسایل زیاد و پرهزینه نیاز ندارید. فقط چند مداد رنگی که در هر خانه‌ای پیدا می‌شود و مقدار وقت آزاد. برای رنگ‌آمیزی ماندالا می‌توانید غیر از مداد رنگی از هر وسیله‌ای دیگری که برای رنگ‌آمیزی دارید، استفاده کنید مثلا ماژیک و پاستل. حتی رنگ‌های آکرلیک، گواش و آبرنگ هم برای این کار قابل استفاده است

می‌توانید ماندالاها را از اینترنت دانلود کنید و روی کاغذ چاپ کنید. اگر عبارت ماندالا را جست‌وجو کنید به نتایج بی‌شماری می‌رسید و می‌توانید هر طرحی را که دوست داشتید، چاپ و رنگ کنید. غیر از چاپ تصاویر، می‌توانید کتاب‌های مخصوص

رنگ‌آمیزی ماندالا بخرید که این روزها در بیشتر فروشگاه‌های کتاب و لوازم تحریر پیدا می‌شود یک مکان آرام و ساکت برای این کار پیدا کنید؛ جایی که هیچ حواس‌پرتی نداشته باشد و با خیال آسوده بتوانید رنگ‌آمیزی کنید موقع رنگ‌آمیزی ماندالا سعی کنید زیاد در مورد انتخاب رنگ‌ها فکر نکنید و نگران هماهنگ کردن رنگ‌ها با یکدیگر نباشید. اجازه دهید تا غریزه، رنگ مناسب را انتخاب کند. اصلا نگران نتیجه‌ی کار نباشید. وقتی اولین رنگ را انتخاب کنید، سایر رنگ‌ها به طور طبیعی به ذهنتان می‌رسند. پس اصلا نگران انتخاب رنگ نباشید

پیدا کردن ماندالا برای رنگ‌آمیزی: همان طور که بالاتر هم اشاره کردیم، می‌توانید ماندالاها را از اینترنت دانلود و چاپ کنید یا اینکه کتاب رنگ‌آمیزی بخرید. اما یک روش دیگر هم وجود دارد که

بسیار جذاب‌تر و خلاقانه‌تر است. گزینه‌ی دیگری که دارید این است که خودتان ماندالا بکشید. با وسایلی مثل نقاله می‌توانید خودتان کشیدن ماندالا را تجربه و امتحان کنید. حتی می‌توانید در دوره‌های آموزشی رسم ماندالا شرکت کنید. علاوه بر رنگ‌آمیزی، کشیدن و طراحی ماندالا هم یک فعالیت جذاب و آرامش‌بخش است و باعث افزایش قدرت خلاقیت شما می‌شود. ابتدا با ماندالاهای کوچک شروع کنید و کم‌کم ابعاد آن‌ها را بزرگ‌تر کنید

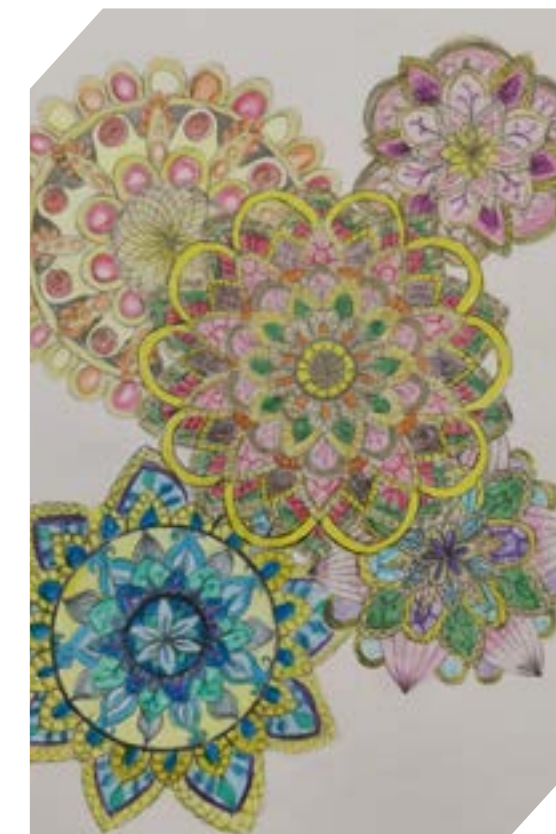
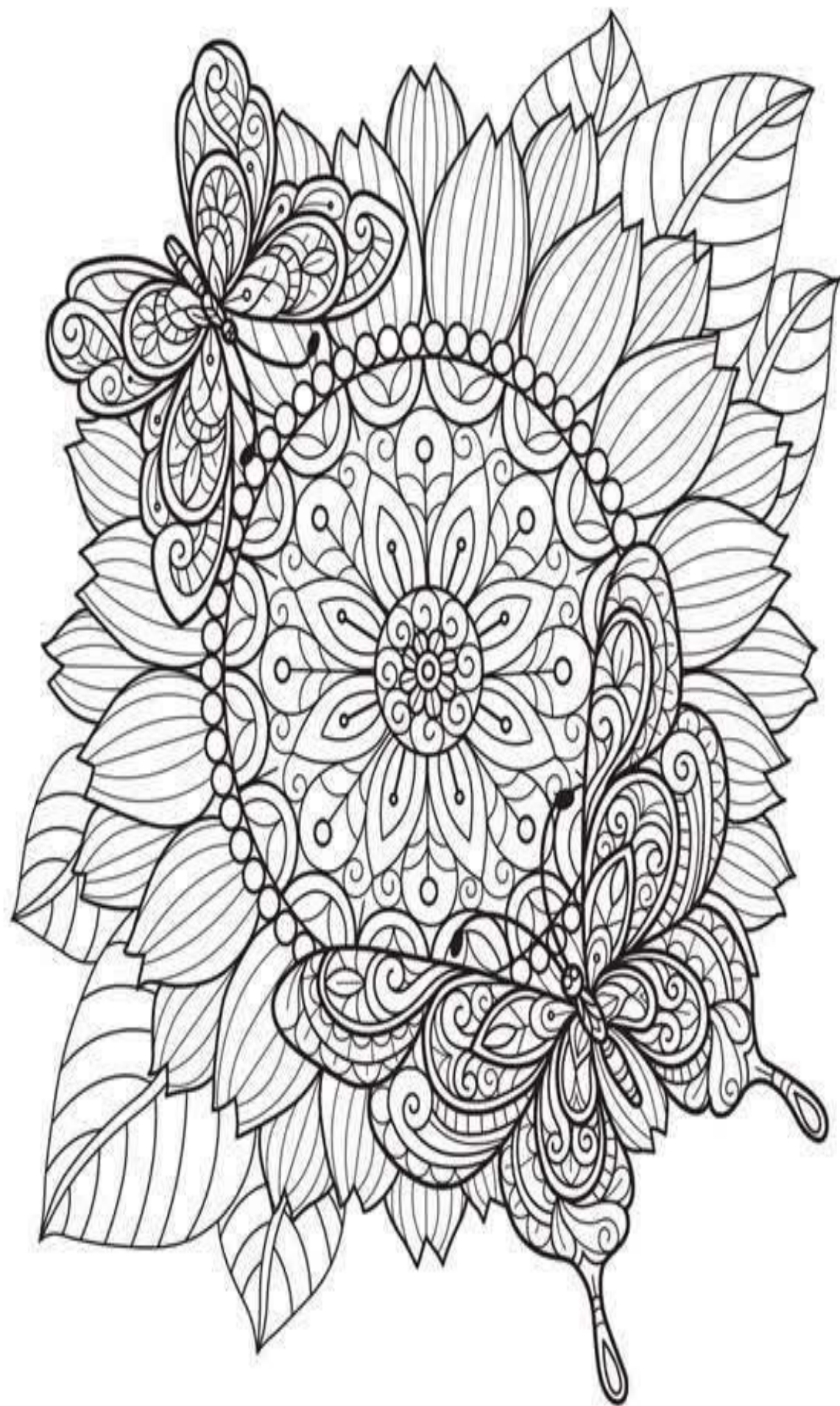
جمع‌بندی رنگ‌آمیزی کردن یکی از فعالیت‌های جذاب و سرگرم‌کننده است که از زمان کودکی به خاطر داریم. اما این فعالیت آرامش‌بخش، فقط مخصوص کودکان نیست. امروزه کتاب‌های زیادی برای رنگ‌آمیزی بزرگسالان در فروشگاه‌ها عرضه می‌شود. این کتاب‌ها معمولا طرح‌های پیچیده تریدارند و یکی از رایج‌ترین طرح‌های آنها، ماندالا است



هنر خانم فاطمه خاکباز

هنر خانم مهسا شاه ولی
شوشتی





هنر خانم فرانک علیدادی

هنر خانم فاطمه خاکباز

برای اینکه شما هم تجربه نقاشی ماندالا داشته باشید و لذت ببرین دوست داشتن تصاویر صفحه بعد را رنگ آمیزی کنید



فاطمه زنگنه

ترسناک ترین نقاشی دنیا

● <<دست هایی که مانع او می شوند>> نام یکی از ترسناک ترین نقاشی های دنیا است. نقاش این تابلو فردی به نام بیل استونهم است که هرگز پدر مادر بیولوژیکی خود را ندیده و تابلو را در سال ۱۹۷۲ بر اساس عکسی که با دختر همسایه گرفته کشیده است

● در تابلو چهره محو یک پسر بچه در کنار یک عروسک دیده می شود که به قاب در شیشه ای تکیه کرده است

● آن سمت شیشه دست های رعب انگیزی سعی دارند به پسر بچه نزدیک شوند

● چیزی که این نقاشی را ترسناک میکند اتفاقی ست که برای این تابلو افتاده است. این نقاشی اولین بار در یک گالری به نمایش گذاشته می شود و یک منتقد هنری نیز نقدی درباره تابلو می نویسد

یک بازیگر نسبتاً معروف تابلو را می خرد. چند ماهی از برگزاری نمایشگاه نگذشته است که منتقد هنری می میرد و سپس صاحب گالری و بعد خریدار تابلو فوت می کنند و در نهایت تابلو ناپدید می شود

شانزده سال بعد سروکله نقاشی در یک سایت فروش لوازم دست دوم پیدا می شود

شخصی که تابلو را برای فروش گذاشته است ادعا می کند که تابلو نفرین شده است و پسر و دختر درون آن شبها با هم دعوا می کنند و دختر با تفنگ پسر را تهدید می کند

حتی فروشنده ادعا می کند دوربین کار گذاشته و عکس هایی گرفته است که نشان می دهد پسر بچه شبها از تابلو بیرون می آید و از چنگال دست های استخوانی فرار می کند در حالی که آنها سعی می کنند پسر بچه را به درون تابلو بکشند

همچنین فروشنده به خریدارهای احتمالی هشدار می دهد که اگر قلبشان ضعیف است یا از ارواح می ترسند سراغ خرید این تابلو نیایند

بیش از ۳۰ هزار نفر از این تابلو در سایت دیدن می کنند (در آن زمان آمار بسیار بالایی بوده است)

بازدیدکنندگان بعدها ادعا می کنند حتی نگاه کردن به چهره پسر بچه باعث شده است دلهره و اضطراب بگیرند

حتی بعضی ها گفتند داشتن پرینت نقاشی منحوس باعث اتفاقات عجیب زیادی شده است مثلاً کل خانه ای که به مدت یک ماه خالی بوده پر از کپک شده و تنها نقاشی

سام مانده است با این حال بیل استونهم شوم بودن آن را رد می کند و می گوید: (من سعی کردم این تابلو را با تمام جزئیات، بر اساس عکسی که از دوران کودکی ام دارم بکشم. و این تابلو نشان دهنده نگرش یک فرزند خوانده است که گذشته خود را نمی داند و کوچک ترین تصویری از آنچه در آینده در انتظار اوست ندارد و انگار در این دنیا گم شده است و دستان پشت شیشه تنها نمادی از دیدگاه های مه آلود بسیاری است که چنین نوزادی در مقابل خود می بیند)

بیل استونهم نقاشی های دیگری را به عنوان مکمل این تابلو کشیده است که هر کدام برگرفته از اتفاقاتی ست که در زندگی اش رخ داده مثلاً هنگامی که کشیدن تابلو سوم این مجموعه را آغاز کرده بعد از پنجاه سال خواهر حقیقی خود را که از وجودش بی خبر بوده پیدا می کند و به همین دلیل است که در تابلو، دختر بچه دیگر عروسک نیست بلکه یک دختر واقعی است که تنها ماسکی عروسکی در دست دارد

● هم اکنون مجموعه تابلوهای <<دست هایی که مانع او می شوند>> به چهار عدد رسیده است



مینو سلطانی

منبع: سایت سیارک



چه فیلمی تماشا کنیم؟... چگونه تماشا کنیم؟...

یکی از فعالیت‌هایی که معلم می‌تواند برای تدریس موثر خود به کار ببرد تماشای انیمیشن و فیلم‌های جشنواره رشد همراه دانش‌آموزان است از جمله فعالیت‌های تکمیلی که پس از نمایش فیلم برای دانش‌آموزان توصیه می‌شود، انجام فعالیت‌هایی همچون نقد و بررسی فیلم‌ها، کشیدن طراحی و نقاشی بر اساس محتوای فیلم‌ها، انشانویسی و خلاصه‌نویسی است. انجام این فعالیت‌ها نیز باید با دوره تحصیلی دانش‌آموزان هم‌خوانی داشته باشد. طراحی و نقاشی برای دانش‌آموزان دوره اول ابتدایی، انشانویسی و خلاصه‌نویسی برای دانش‌آموزان دوره دوم ابتدایی و نقد و بررسی فیلم‌ها برای دانش‌آموزان متوسطه‌های اول و دوم پیشنهاد می‌شود. در مورد دانش‌آموزان متوسطه، لازم است مهارت لازم برای نقد و بررسی فیلم‌ها و تحلیل و بررسی فیلم‌ها در حد توانایی آن‌ها آموزش داده شود. توجه به‌عنوان فیلم، بیان خلاصه فیلم، تعیین شخصیت‌های مثبت و منفی موجود در فیلم، و پیامی که دانش‌آموزان از فیلم دریافت می‌کنند، از جمله مواردی هستند

که دانش‌آموزان را در نقد و بررسی فیلم‌ها کمک خواهند کرد «چه زنگ» پویانمایی شاد و کودکانه است که در چهل‌ویکمین جشنواره فیلم فجر به کوشش گروه هنر پویا اکران شده‌است. در این پویانمایی، زندگی محسن را می‌بینیم که تحت تاثیر ابر قهرمانان قرار گرفته و لقب بچه زنگ را برای خود انتخاب کرده. او قصد دارد تا کار بزرگی برای جنگل و حیوانات آن، انجام دهد. الگوهای مثبتی در این اثر وجود دارند و پیام‌های مناسبی مثل، همکاری، کمک به حیوانات، تکیه بر توانایی‌ها و توکل بر خدا، را به نمایش می‌گذارند. البته باید توجه داشت که داستان در فضای جنگل و شکارچیان رخ می‌دهد. بنابراین باید منتظر صحنه‌های نسبتاً خشن باشیم. پس حتماً حتماً کودکان زیر ۱۰ سال با نظارت والدین این اثر را تماشا کنند

ژانر : انیمیشن کودک ماجراجویی

آنچه لازم است والدین بدانند:

انیمیشن ایرانی «چه زنگ» به دلیل وجود صحنه‌هایی شاد،

وجود شاخص‌های مثبت در یک محصول، نباید باعث شود تا والدین بدون در نظر گرفتن روحیات فرزندشان، آن را برای تماشا در جمع خانوادگی انتخاب کنند. مثلاً در بچه زنگ، برخی صحنه‌های خشونت‌آمیز می‌تواند برای کودکان با روحیه حساس نامناسب باشد و باعث ترس آن‌ها شود؛ مثل صحنه‌ای که در آن محسن بین آتش گیر کرده و با درماندگی کمک می‌خواهد

بچه زنگ گرافیک و صداگذاری قابل قبولی دارد و به خوبی توانسته مخاطب را جذب خود کند، اما وجود حرکت سریع صحنه‌ها، استفاده از

موسیقی دلهره‌آور و جلوه‌های بصری مثل سایه‌بازی و... باعث شده تا دلهره‌ای برسر تاسر انیمیشن سایه بیافکند و مناسب تماشای مخاطبین خردسال نباشد

محسن پسری باهوش، فداکار، با استعداد و جسور است، اما در کنار همه این ویژگی‌های مثبت، خودسری و اجازه‌نگرفتن از والدین برای انجام کارها، مسئله‌ایست که باید بعد از تماشای فیلم درباره آن صحبت شود. او به‌خاطر قهرمان‌بازی و اثبات خود به دیگران، مادر و پدرش را نگران می‌کند و بدون اجازه راهی مسیری پر خطر می‌شود، او ابایی از این موضوع ندارد و ناراحتی یا پشیمانی‌اش را در روند داستان نمی‌بینیم. همچنین، بدون در نظر گرفتن شرایط، از ابرقهرمانان تقلید می‌کند و جان خود را به خطر می‌اندازد و کارهایی را انجام می‌دهد که در دنیای واقعی، می‌تواند خطرآفرین باشد؛ او با خود جاقو، کبریت یا شوکر به همراه دارد و با

چالاکی از درختان جنگل بالا و پایین می‌رود. این رفتارهای پرخطر، ممکن است فرزند شما را به این فکر بیاندازد که من هم مثل محسن، از پس همه این اتفاقات برمی‌آیم. نکته دیگری که در انیمیشن به چشم می‌خورد، نمایش دوستی مسالمت‌آمیز بین انسان‌ها و حیوانات وحشی مثل ببر و ... است که ممکن است این ذهنیت را در بچه‌ها ایجاد کند که همه حیوانات بی‌خطر هستند و می‌توان با آن‌ها ارتباط موثر داشت با فرزندان خود صحبت کنید درباره

درباره ابرقهرمان مورد علاقه کودک خود صحبت کنید. از او بپرسید که آیا حاضر است مثل او باشد؟ چقدر او را الگویی برای خود می‌بیند؟ از علاقه فرزندتان به حیوانات سوال کنید. از او بپرسید که حیوان موردعلاقه‌اش کدام حیوان است؟ اگر روزی جان او در خطر باشد، حاضر است به او کمک کند؟ درباره اهمیت محیط

زیست و وظایف ما در برابر آن با یکدیگر صحبت کنید. رفتار محسن و خوبی‌ها و بدی‌های شخصیت او را ارزیابی کنید. محسن چه کارهای اشتباهی انجام داده بود که نیاز به اصلاح آن وجود داشت؟ از فرزندتان بپرسید که چه برداشتی از این انیمیشن داشت؟ هدف محسن چه بود؟ محسن از چه راه‌های دیگری می‌توانست به حیوانات کمک کند؟

خلاصه: درباره حیوانات، محیط زیست و وظایف ما نسبت به آن‌ها با یکدیگر صحبت کنید
توسط : مریم رضایی ارزیاب کدومو

به تمام

آرزو جنامی



آیا بین ورزش دختران و پسران تفاوتی هست؟

۵- باید خاطر نشان کرد تفاوت های فردی در جنس، نژاد، سن تقویمی و شرایط اکتسابی و وجود دارد بنابراین طبیعی است نوع تمرین پیشنهادی به هر فرد متفاوت باشد و می توان گفت ملاحظات ورزش بانوان در تمام دنیا امروزه پژوهش های زیادی را به خود اختصاص داده است

به شکم

فاطمه کرمی



ورزش و کودکان

در خدمت خانم خورشیدی مهر استاد دانشگاه فرهنگیان اهواز هستیم در باب مسئله ورزش کردن در سنین کودکی و موضوعاتی در حول این موضوع صحبتی داشته باشیم با سلام و وقت به خیر محضر استاد لطفا خودتون رو معرفی کنید تحصیلات و اینکه چند سال در این زمینه فعالیت دارید؟ سلام

معصومه خورشیدی مهر هستم دکتری تربیت بدنی گرایش فیزیولوژی ورزشی بازیکن بسکتبال استان خوزستان در رده های مختلف، دارای مدرک مربیگری و داوری بسکتبال، مربی بسکتبال، معلم آموزشگاهها و مدرس دانشگاه در خوزستان، بازیکن برتر آموزشگاه و باشگاه ها و دانشگاههای کشور، عضو هیات رییس و رییس کمیته مربیان و استعدادیابی هیات بسکتبال استان و منطقه ۸ کشور از ۹ سالگی ورزش رو شروع کردم و تا کنون در این زمینه فعالیت دارم

چه ورزش هایی مناسب کودکان در مدرسه است؟

۱- به طوری کلی می توان گفت در دوره اول ابتدایی مهارت های بنیادی پایه مانند راه رفتن، دویدن، پریدن و لی لی، در دوره دوم ابتدایی مهارت های بنیادی پیشرفته که پیش نیاز رشته های ورزشی محسوب می شوند، در قالب بازی های دبستانی آموزش داده می شود

مزایای ورزش کردن بچه ها در سنین پایین؟

۲- با انجام فعالیت ورزشی منظم همه دستگاه های بدن عملکرد بهتری از نظر فیزیولوژیایی خواهند داشت. همچنین از نظر روانی به بهبود سبک زندگی کمک می کند. به طور کلی سازگاری های ایجاد شده بدن انسان را از نظر ایمنی نیز قوی تر می کند

عوارض ورزش نکردن کودکان؟

۳- بی تحرکی و عدم انجام فعالیت پیش زمینه بیماری های چاقی و دیابت و به مرور بیماری های قلبی در بزرگسالی می شود. از نظر اجتماعی نیز شرکت نکردن در فعالیت های گروهی باعث اختلال در رشد شخصیت می شود

چند ساعت در هفته مناسب ورزش کردن است؟

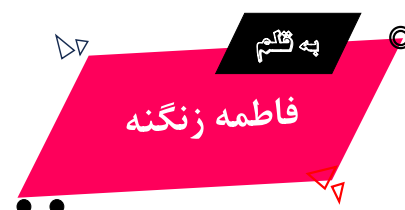
۴- سازمان بهداشت جهانی (WHO) توصیه می کند بزرگسالان باید حداقل ۳ تا ۵ جلسه تمرین در هفته به مدت ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی و قدرتی با شدت متوسط داشته باشند

تو بقیه الله، ناشرالعدل و محبوب خدایی
ای محبوب خدا می شود به من کنی نگاهی؟
دستانم رو به آسمان است، بلکه این جمعه بیایی
به که وقتی میایی، بگیرد جهان چه نقش و نگاری
ای منجی عالم، تو در روشنایی جهان چو ماهی
بگویم ادرکنی، می شود به من منتظرت بدی جوابی؟
همه مظلومان و عاشقان منتظر یار و به که چه یاری
ای گلستان جهان، حتی تصویرت می دهد خیال باغی
بیا آقا، که با آمدنت کویر خشک هم می شود پرگل و بارانی
جای پایت می روید گل و سبزه به که آسمانم می شود بهاری

شاعر خانم سیده فاطمه موسوی^۱

هفتاد سال و تکرار تازگی درد نخستین
آه مردم خون گریند از داغ فلسطین
ای سازمان ملل و حقوق بشر کجایید؟
دگر کی رسد آنکه که به نسل کشی برسید؟
دست ظالم دراز و خون مظلوم ریخته
دست اسرائیل و آمریکا به هم آمیخته
ترامپ بی عقل دل کودکان را سوخته
بهراسید که ابومهدی و قاسم هنوز زندست
روحیه ی جهاد و شهادت حسین(ع) زندست
شاید سازمان ملل نخواهد دست فلسطین گیرد
ولی شهید حججی ها و جباری هنوز زندست
میکشی ولی خود را میبری به گور
چون حسین و هفتاد و دو تنش هنوز زندست
آه کودکی که در شهر خود شدی غریب
گریه نکن که خون هر شهید شمشیر است
ای شهر خود که شده گودال قتلگاه
ای که غزه مظلوم شده تکرار عاشورا
قطعا پیروزیست سرانجام با خدا

شاعر خانم سیده فاطمه موسوی



۴۰۲۱۱۱۵۲۷۳: شماره دانشجویی. ۱.

@MESBAHYAZDI-IR

صفحات خبری

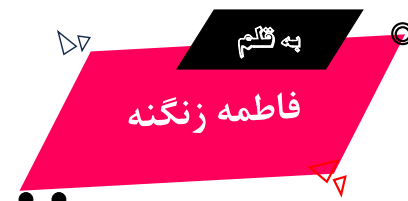
دغدغه های خود را با استاندار در میان گذاشتند همچنین دکتر صالحی شبلیزی، مدیریت امور پردیس های خوزستان دانشجو را نماد شکل گیری خدمات دانست و اینکه مطالبات باید توسط دانشجویان انجام شود وی افزود: دانشجو معلمان انقلابی و جهادی هستند و فلسفه روز دانشجو مطالبه گری و پیاده کردن اصول اصلی اسلام و انقلاب است

در ادامه دکتر جان بزرگی، سرپرست پردیس حضرت فاطمه الزهرا(س) با بیان اینکه دانشجویان باید رهرو راه شهیدان باشند به نقش عظیم دانشجویان در این مسیر اشاره کردند و با اشاره به سخنان اخیر مقام معظم رهبری که فرمودند: دانشجویان باید علم را با تفکر داشته باشند، دانشجویان را دیده بان های روشن جامعه خواندند تجلیل از خانواده شهید اسکندری، اجرای گروه سرود المهدیون، تقدیر از مقام آوران المپیاد ورزشی و برترین های پژوهشی از برنامه های برگزار شده این مراسم بود

منبع: <https://pfzk.cfu.ac.ir>

مراسم بزرگداشت روز دانشجو با حضور استاندار خوزستان چهارشنبه ۱۵ آذرماه در تالار شهید قاسم سلیمانی شرکت ملی حفاری برگزار شد به گزارش روابط عمومی پردیس حضرت فاطمه الزهرا(س)، مراسم بزرگداشت روز دانشجو با حضور علی اکبر حسینی محراب؛ استاندار خوزستان، مجیدمنادی؛ مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی خوزستان، حسن لارتنی، استاد دانشگاه، محقق و تحلیلگر سیاسی و مسئولین دانشگاه فرهنگیان خوزستان در تالار شهید قاسم سلیمانی شرکت ملی حفاری برگزار شد حسینی محراب، استاندار خوزستان در این مراسم با بیان اینکه اگر مساله معلم با مسائل مادی تطبیق داده شود آن سم کار معلمی است، گفت: نتیجه کار معنوی را نمی توان با کار مادی مقایسه کرد. و هر چقدر از بحث عرفانی دور باشیم از بحث اصلاح و تربیت دانش آموز نیز دور خواهیم بود وی افزود: دانشجو در این دوران تحصیل خود باید برنامه های علمی، مطالعاتی و اخلاقی داشته باشد و یک دوست و راهنما انتخاب کند که بتواند حق و باطل را به او نشان دهد

در ادامه دانشجو معلمان پردیس با تریبون آزاد مطالبات و



افتخاری دیگر، نصیب فرهنگیان شد

بود. او مشکلات زیادی در نوشتار و عمدتا با ریشه ضعف در حافظه دیداری داشت. طی بررسی های انجام شده، او در فراگیری علوم مختلف مشکلی نداشت و نیز از نظر سلامت هوش و روان در شرایط نرمالی قرار داشت. پس از تشخیص مسئله، طی چند جلسه تمریناتی در خصوص بهبود مشکل او انجام شد و نهایتا نتیجه حاصل شده، پیشرفت وانیای در موضوع مورد بحث و علاقمند تر شدن وی به تمرین و ممارست بود در پایان آیا حرفی هست که دوست داشته باشید بگویید؟ "دوست دارم از استاد راهنمای خود خانم دکتر ساعدی عزیز، نهایت تشکر را بابت همراهی و آموزش شان داشته باشم. حضور ایشان مهم ترین عامل موفقیت من و کارم بود."

اگر در نخستین قدم، موفقیت نصیب ما می شد، سعی و عمل دیگر مفهومی نداشت. سعی شما را تقدیر می کنیم و موفقیت های بیشتر را برایتان آرزو مندیم

مصاحبه کننده: فاطمه زنگنه
تنظیم کننده: مینو سلطانی



دانشگاه فرهنگیان از جمله دانشگاه های مهم کشورمان است که همواره افتخار آفرین بوده و دانشجویان آن در طول سال تحصیلی دستاوردهای بسیاری را کسب کرده اند؛ دستاوردهایی که نقش پر اهمیتی را در تربیت نسل آینده ی ایران عزیزمان خواهند داشت

به همین دلیل این بخش از نشریه را به سرکار خانم نیلوفر حسین پور اختصاص می دهیم که به تازگی با تبدیل درس کارورزی ۲ به یک پژوهش، پس از برتر شدن در مرحله استانی به جشنواره کشوری راه پیدا کرده اند سلام به شما. ممنون که دعوت ما را قبول کردید؛ لطفا خودتان را معرفی کنید

سلام. نیلوفر حسین پور هستم، ورودی سال ۹۹ و ترم ۷. هم اکنون در رشته آموزش ابتدایی در پردیس پاداد تحصیل می کنم و البته به دلیل کمبود معلم زودتر از موعد سرکار رفتم و دانشجویی و معلمی من با هم تداخل دارند

کمی راجب کارورزی توضیح دهید. کارورزی اولین نقطه ی تقابل ما با محیطی است که باید در آن مشغول به کار شویم و مسئولیت ها و شرایط و فضا را درک کنیم در دوران تحصیلی ۴ کارورزی داریم که از ترم ۵ شروع می شوند و تا آخر دوران دانشجویی

ادامه دارند موضوع کارورزی ها چه چیزی است؟ موضوع کارورزی ۱ بیشتر مشاهده است، کارورز باید پارامتر هایی را از لحاظ آموزشی، نیروی انسانی و روابط بین همکاران و دانش آموزان و.... مشاهده و بررسی و سپس یادداشت برداری کند

در کارورزی ۲ فرد باید یک سوژه پیدا کند؛ سوژه می تواند دانش آموزی باشد که مشکل دارد یا روش تدریسی باشد که باید اصلاح شود و.... کارورز باید با توجه به مستندات که جمع می کند راهکارهایی را برای حل مشکل پیدا، بهترین آنها را انتخاب و اجرا کند و سپس بررسی کند که آیا راه حل ها مفید بوده اند یا خیر

کارورزی ۳ و ۴ نیز موضوعات مخصوص به خود را دارند راجب پژوهش خود توضیح دهید.

من پژوهش خود را در کارورزی ۲ انجام داده ام یعنی یک سوژه را انتخاب و سپس بررسی کردم و با گسترش مطالعات و راهکارهای خود، آن را به یک پژوهش تبدیل کردم سوژه ی شما چه بود؟ و چه راهکاری ارائه دادید؟

موضوع کار من اختلال دیکته نویسی در یک دانش آموز پایه سوم دبستان به نام وانیای

A photograph of a bird, possibly a parakeet, flying out of an open, ornate metal cage. The cage is positioned vertically on the left side of the frame. The background is a soft, warm gradient of orange and yellow, suggesting a sunset or sunrise. The bird is in mid-flight, with its wings spread, moving towards the right side of the image.

از آسمان
چشم پوشیدیم،
پرواز را
فراموش کردیم
و در کنج قفس
به روی خود نیاوردیم
پرنده شدن /
آخرین رسالت مان بود.
Ziba.Mata.IR

گاهنامه نورا/دانشگاه فرهنگیان