

### اهمیت ورزش صبحگاهی در مدارس



ورزش صبحگاهی در شروع فعالیت آموزشی مدارس می تواند عامل مهمی در ایجاد نشاط و شادابی و تأمین سلامت جسم و روح دانش آموزان باشد.

اجرای ورزش صبحگاهی بطور منظم و روزانه می تواند نقش بسیار مهمی در کسب آمادگی جسمانی، روانی، آموزشی و شادابی دانش آموزان داشته باشد.

#### بخشی از فواید ورزش صبحگاهی

ورزش صبحگاهی می تواند تأثیر زیادی بر افزایش سرعت یادگیری داشته باشد. - ورزش صبحگاهی به طور متوسط بر میزان نکته سنجی دانش آموزان تأثیر دارد. - ورزش صبحگاهی می تواند در برقراری ارتباط نزدیک تر بین معلم و دانش آموز مؤثر باشد.

ورزش صبحگاهی تأثیر متوسطی بر افزایش مهارت های درسی و غیردرسی دارد. - ورزش صبحگاهی به میزان زیادی در کاهش افسردگی دانش آموزان نقش دارند. - ورزش صبحگاهی در تقویت احساسات دانش آموزان نقش به سزایی دارد. - ورزش صبحگاهی تأثیر زیادی بر ایجاد آرامش در دانش آموزان دارد. - ورزش صبحگاهی تأثیر فوق العاده ای بر کاهش فشارهای روانی دارد. - ورزش صبحگاهی در ایجاد نشاط و شادابی تأثیر به سزایی دارد.

ورزش صبحگاهی تأثیر مهمی در ایجاد روابط اجتماعی دارد. - ورزش صبحگاهی اهمیت متوسطی در پیشرفت درسی دارد. - ورزش صبحگاهی تا حدودی بر میزان علاقمندی به درس های دیگر تأثیر دارد. ۸۴۲۷

زهرآ کلوانی معاون هنرستان گلستان اداره آموزش و پرورش ناحیه دو شیراز

### متافیزیک چیست؟

بر اساس گفته های متافیزیک بدن ما فقط همین جسم فیزیکی که میبینیم نیست؛ دنیاهاهی هست که بر اساس خلقت و با توجه به ظرفیت خود از آن با خبریم. ما در کنار این جسم فیزیکی بی نهایت جسم دیگر هم داریم. ما در یک زمان در حال زندگی در جهانهای مختلفی هستیم که هیچکدام ما را در حالت عادی از دیگری خبر ندارند. البته بالاتر ها به پایین اشراف دارند ولی فقط در شرایط خاص میتوان ارتباط جسم فیزیکی را با جهانهای بالاتر برقرار کرد. لطفاً گیج نشید... چشم ادامه نمیدم.

فقط باید عرض کنم هر کدام از این کالبدها یک مرکز انرژی دارند تا بتوانند با گرفتن انرژی از طبیعت شارژ شوند. زندگی توام با عشق و رحمت و صلح را در پی خواهد داشت. کینه و نفرت، دشمنی؛ جایشان را به عشق و نور خواهند داد.

یک مطلب دیگر اینکه هنگام مرگ هر یک از ما پس از جدا شدن از جسم فیزیکی در یکی از این جهانها بیدار خواهیم شد. و هنگام خواب هم بنا به شرایط در یکی از این جهانها بیدار میشویم خواب دیدن یعنی تجربیات ما از جهانهای غیر فیزیکی

(علی بستانیان دبیر فیزیک ناحیه ۱ شیراز) ۸۳۹۱

### نقش معلم در ایجاد انگیزه برای مطالعه و کتاب خوانی

حضرت علی (ع): هر آن کس که با کتاب آرازش یابد، براحتی و آسایش از او سلب نمی گردد.



عادت به مطالعه در بین افراد جامعه یکی از معیارهای توسعه فرهنگی است و یکی از فاکتورهای اثرگذار بر عادت به مطالعه، امکانات و فرصت هایی است که در این راستا در یک جامعه ایجاد شده یا رشد داده می شود.

محبوب ترین و بانفوذترین فرد بخصوص در دوره ابتدایی معلم هر دانش آموز است معلم با افکار، عقاید و رفتار خود مطالعه باشد و این لذت را انتقال دهد نقش بسزایی در ایجاد عادت به مطالعه و کتاب خوانی در دانش آموزان دارد. یکی از عوامل موثر ایجاد انگیزه برای مطالعه شیوه تدریس معلم است، روش تدریس معلم محور و استفاده صرف از کتاب درسی باید کنار رفته و از شیوه های فعال استفاده شود. شیوه ای که دانش آموز را به صحنه فعالیت بکشاند. روش تدریسی که دانش آموز را به کتابخانه و جستجو در جهان پیرامون هدایت کند و او را به مطالعه و تحقیق و اادار بهترین روش تدریس است.

عادت به مطالعه و کتاب خوانی در دانش آموزان دارد. یکی از عوامل موثر ایجاد انگیزه برای مطالعه شیوه تدریس معلم است، روش تدریس معلم محور و استفاده صرف از کتاب درسی باید کنار رفته و از شیوه های فعال استفاده شود. شیوه ای که دانش آموز را به صحنه فعالیت بکشاند. روش تدریسی که دانش آموز را به کتابخانه و جستجو در جهان پیرامون هدایت کند و او را به مطالعه و تحقیق و اادار بهترین روش تدریس است.

عادت به مطالعه و کتاب خوانی در دانش آموزان دارد. یکی از عوامل موثر ایجاد انگیزه برای مطالعه شیوه تدریس معلم است، روش تدریس معلم محور و استفاده صرف از کتاب درسی باید کنار رفته و از شیوه های فعال استفاده شود. شیوه ای که دانش آموز را به صحنه فعالیت بکشاند. روش تدریسی که دانش آموز را به کتابخانه و جستجو در جهان پیرامون هدایت کند و او را به مطالعه و تحقیق و اادار بهترین روش تدریس است.

عادت به مطالعه و کتاب خوانی در دانش آموزان دارد. یکی از عوامل موثر ایجاد انگیزه برای مطالعه شیوه تدریس معلم است، روش تدریس معلم محور و استفاده صرف از کتاب درسی باید کنار رفته و از شیوه های فعال استفاده شود. شیوه ای که دانش آموز را به صحنه فعالیت بکشاند. روش تدریسی که دانش آموز را به کتابخانه و جستجو در جهان پیرامون هدایت کند و او را به مطالعه و تحقیق و اادار بهترین روش تدریس است.

عادت به مطالعه و کتاب خوانی در دانش آموزان دارد. یکی از عوامل موثر ایجاد انگیزه برای مطالعه شیوه تدریس معلم است، روش تدریس معلم محور و استفاده صرف از کتاب درسی باید کنار رفته و از شیوه های فعال استفاده شود. شیوه ای که دانش آموز را به صحنه فعالیت بکشاند. روش تدریسی که دانش آموز را به کتابخانه و جستجو در جهان پیرامون هدایت کند و او را به مطالعه و تحقیق و اادار بهترین روش تدریس است.

### ویژگی های مدیریت از دیدگاه امیر المومنین علی (ع)

حضرت علی (ع) احل تمام مسایل جامعه اسلامی را بر محور مدیریت و مدیریت می داند و می فرماید: تدبیر و مدیریت، خودسر مایه اندک را افزون می کند.

از دیدگاه حضرت علی (ع) مدیر دارای ویژگیهای عمومی و مذهبی و اختصاصی است. ویژگیهای عمومی و مذهبی عبارتند از:

- ایمان و تقوا که باعث میشود مطیع اوامر الهی باشد.
- اعتماد و توکل بر خدا تا در سختی ها و نااهواری ها سست نشود.
- رعایت عدل و انصاف که عدالت مبنای حرکت مدیر است.
- پرهیز از غرور و خودپسندی. پرهیز از استبداد و دیکتاتوری. دوری از طمع.
- صبر و شکیبایی. تواضع و حلم. گشاده رویی. خدمت عاشقانه. جلوگیری از رواج تملق، عیب جوئی. سخن چینی و ساده سخن گفتن و وفای به عهد از جمله ویژگی های عمومی هستند.

اما یک مدیر ویژگی های اختصاصی نیز دارد. مهم ترین ویژگی مدیر تصمیم گیری است. مدیر بتبیت با توجه به شرایط موجود و جمع آوری

اطلاعات، استفاده از تجارب گذشته و آینده نگری تصمیم مناسب را انتخاب نماید. دومین ویژگی سپردن مسئولیت ها به افراد کار دان. دارای سابقه ی درخشان و تجربه. امانت دار. شجاع و آینده نگری باشد.

انجام عزل و نصب بر اساس شایستگی های کاری افراد

از ویژگی های دیگر مدیر کنترل و نظارت میباشد. نظارت بر کارکنان در جریان انجام کار دانی باشد تا در صورت نقص و مشکل برای آن راه حل در نظر گرفته شود و نقص برطرف شود. در ضمن با نظارت افراد فعال تشویق و افراد کم کار شناخته شده و تذکر داده میشوند و به ترفیع و ارتقاء افراد فعال و شایسته منجر میشود. وجود نظم و انضباط مهم و باعث پیشبرد اهداف و اتمام کار در موعد مقرر شده و از اتلاف وقت و هزینه جلوگیری میکند.

مدیر باید قدرت تشخیص و تجزیه و تحلیل مسائل را داشته باشد و آینده نگر باشد. ۸۴۲۷

مهری سلطانی -مدیر هنرستان گلستان اداره آموزش و پرورش ناحیه دو شیراز

### تعمیر و نگهداری مناسب از مدارس

از ساختمان های مدارس باید به عنوان سرمایه های ملی و میراث فرهنگی، خوب نگهداری کرد و در صورت نیاز، با تعمیر و مرمت آنها، عمر مفید ساختمان ها را افزایش داده و از امکانات موجود، حدا کثر بهره وری را به عمل آورد. در میان ساختمان های عمومی، مدارس از جایگاه ویژه و حساسی برخوردار هستند زیرا از یک سو متعلق به تمام مردم به ویژه نسل جوان و آینده ساز کشور می باشند و از سوی دیگر مکان مقدس فراگیری علم و دانش و پایگاه رشد و تعالی جامعه هستند. مدارس در بافت شهری همچون سلول زنده به حیات خود ادامه می دهند و بر چگونگی شکل گیری معماری منطقه تأثیر می گذارند. در مدارس، کودکان و نوجوانان امروز و فردا به فراگیری و تعالی می پردازند و به دلیل شرایط سنی و روانی، حساسیت کمتری نسبت به حفظ اموال و اشیاء مدرسه دارند و حتی در بعضی از موارد، آسیب های ناخواسته ای را به تجهیزات و امکانات مدرسه وارد می آورند. در نتیجه تعمیر و نگهداری مدارس از اولویت و حساسیت بیشتری برخوردار است و کلیه عوامل و افراد ذی ربط باید بر اساس مسئولیت ملی و وظیفه شرعی برای بهره وری و حفظ و نگهداری ساختمان ها و تجهیزات مدارس اقدام نمایند.

از جمله مواردی که باید در راستای نگهداری مدارس انجام شود موارد زیر است: \* انجام تعمیرات لازم در طول سال تحصیلی مانند تعویض کلید و پرزها و سقف ها

\* آموزش به دانش آموزان جهت نگهداری از تجهیزات و چگونگی مقابله با حوادث مانند آتش سوزی

\* جای دادن تجهیزات در مکان مناسب همراه با رعایت نکات ایمنی

\* ایمن سازی زمینهای ورزشی

\* تهیه و نصب کیسولهای آتش نشانی در مکان مناسب

\* استفاده از سیستم سرمایشی و گرمایشی مناسب

\* و.....

علی اصغر البرزلی تادوانی- سرایدار اداره آموزش و پرورش ناحیه ۲

### راندگی ممنوع

برخی از کارشناسان فناوری اطلاعات معتقدند که شاید تا سال ۲۰۳۰ دیگر حق راندگی خودروهایمان را نداشته باشیم. راندگی باید ممنوع شود زیرا در حال حاضر ما فناوری داریم که می تواند از تصادفات جاده ای مرگبار که مهم ترین عامل مرگ و میر در جهان به شمار می رود، جلوگیری کند. سالانه ۲ میلیون نفر جان خود را به دلیل تصادفات خودرو در سراسر جهان از دست می دهند. شرکت ها خودرو سازی مدام در حال بهبود شرایط ایمنی و قابلیت اطمینان و وسایل نقلیه مو توری هستند و نتیجه همچنان امیدوار کننده نیست. کمربند ایمنی، کیسه هوا، ترمز ضد قفل و سیستم های کنترل فشار تابر همه و همه راهکارهایی است برای کاهش تلفات جاده ای. اما تاکنون سازندگان خودرو نتوانسته اند با بزرگترین عامل مرگ و میر جاده ای یعنی خطای انسانی مقابله کنند. گوگل با ساخت خودروی بدون راننده و با راندن خودروی خودکارش بیش از یک میلیون مایل در همه شرایط همانند زمان بارش برف و باران، نتیجه قابل قبولی را بدست آورده است. خطای انسانی عامل ۹۴ درصد تصادفات جاده ای در جهان است. از هر چهار تصادف راندگی یک مورد به دلیل فرسادگی پیماک توسط رانندگان می باشد. خستگی و خواب آلودگی راننده از دیگر عوامل مهم تصادفات می باشد. در حالی که خودروهای خودکار بدون راننده دچار خطا و خواب آلوده و عصبی نمی شوند. این خودروها مجهز به تمامی فناوری های و ابزارها از جمله دوربین ها- حسگرهای مادون قرمز و نقشه های آنلاین می باشند. این خودروها می توانند سریع تر از انسان ترمز کرده و تغییرات جاده را پیش بینی کرده و حتی می توانند وضعیت ترافیکی جاده ها را با هم به اشتراک بگذارند.

۸۳۸۸ فرحناز پیراسته- آموزش و پرورش ناحیه ۲

### جهانگردی در عهد باستان

مردم تمدن های ماقبل تاریخ با انگیزه بدست آوردن غذا دوری از خطر و نقل مکان به آب و هوای مساعد مسافرت می کردند با افزایش مهارت و کسب فنون نیاز انسان به زندگی بدوی و خانه به دوشی کاهش یافت و دیگر با انگیزه تجارت و معامله کالا مسافرت میکرد. از آنجا که امپراطوری عهد باستان در قاره های آفریقا آسیا و خاورمیانه ایجاد شدند زیربنای اقتصادی به وجود آمد که باعث ایجاد جاده و راههای آبی و همچنین وسایل نقلیه برای آسودگی راه شد. اولین مسافرت های رسمی دولتی از جانب حکام مناطق مختلف بوده که نمایندگان خود را به مکان های دور دست اعزام میکردند تا جنگ های قبیله ای را اداره کنند و از شهروندان مالیات و خراج بگیرند. در دوره حکومت خانوادهای سلطنتی در مصر مسافرت با قصد تجارت و تفریح انجام میگرفت که این گونه مسافرت ها رونق زیادی یافت و در نتیجه در مسیرهای طولانی و شهرها برای پذیرایی از مسافرانی که بین قرارگاههای دولت مرکزی و مناطق خارج از قلمرو مسافرت میکردند میهمان خانه های ساخته شد. در دوره آسور وسایل و تشکیلاتی برای مسافرت های ارتشی ایجاد شد. جاده سازی بسیار گسترش یافته و در نقاط مختلف علامت های خاصی نصب گردید تا فواصل مشخص شوند. ایرانیان که امپراطوری آسوری را شکست دادند اقدام به توسعه سیستم راه سازی نمودند و کالسکه هایی ساختند که در مسافرت و حمل و نقل به کار گرفته میشدند. از آنجایی که بیشتر شهرها و شهرک های یونان کنار ساحل قرار داشتند اصولاً مسافرت ها به وسیله خطوط دریایی انجام میشدند و مسافرت های دولتی رونق زیادی نداشت. یونانیان علاقه بسیاری به بازدید از شهر آتن داشتند و از تماشای جشن های مذهبی لذت میبردند و میکوشیدند مسابقات المپیک را که هر چهار سال یکبار برگزار میشد ببینند. لذا با گسترش ضرب سکه و زبان یونانی در سراسر حوزه مدیترانه باعث پیشبرد و توسعه مسافرت و جهانگردی شدند.

برگرفته از کتاب جهانگردی در چشم اندازی جامع

۸۳۹۲ شماره قانده شرف کارشناس ارشد جغرافیا دبیر ناحیه یک شیراز

# پذیرش دانشجو در مقطع کاردانی پیوسته

# بدون کنکور

## دانشکده فنی و حرفه ای سما واحد کازرون

### وابسته به دانشگاه آزاد اسلامی

دانشکده فنی و حرفه ای سما واحد کازرون، امکاناتی را فراهم نموده است که کلیه دیپلمه های نظام قدیم و نظام جدید دبیرستانی و هنرستانی کلیه رشته های تحصیلی (ریاضی فیزیک - تجربی - انسانی و تمامی رشته های فنی و حرفه ای و کاردانش) بدون گذراندن دوره پیش دانشگاهی و بدون کارت پایان خدمت بتوانند در هر کدام از رشته های دانشکده، به شرح ذیل، بنا به علاقه ثبت نام و ادامه تحصیل دهند:

### گرافیک - مکانیک خودرو - ساختمان - حسابداری - تربیت بدنی

### نقشه کشی معماری - کامپیوتر - الکتروتکنیک

### ساخت تولید گرایش ماشین افزار - الکترونیک

با توجه به محدودیت مهلت ثبت نام، داوطلبان بایستی سریعاً جهت ثبت نام به آدرس اینترنتی [www.azmoon.org](http://www.azmoon.org) بخش ثبت نام دوره کاردانی پیوسته بدون آزمون نیمسال اول سال تحصیلی ۹۵-۹۶ مراجعه نمایند.

داوطلبان می توانند جهت مشاوره و کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفنهای ۴۲۲۴۳۴۵۷ - ۴۲۲۳۷۸۴۲ - ۴۲۲۴۳۴۶۶ - ۰۷۱ داخلی یک مدیریت تماس حاصل نمایند.

روابط عمومی دانشکده فنی و حرفه ای سما واحد کازرون