

میثاق خط

فصلنامه داخلی دبیرستان فرزنانگان ۴
بهار ۱۴۰۰ - شماره ۲۳ - سال پنجم





مرکز ملی پرورش استعداد های درخشان و وراثت پرشویان جوان
دبیرستان فرزانهگان ۴

میان خط

فصلنامه داخلی دبیرستان فرزانهگان
بهار ۱۴۰۰ - شماره ۲۲ - سال پنجم

مدیر مسئول اعظم پشمینه

مدیر اجرایی سوده فتاحی

سر دبیر شیرین آقایی

هیئت تحریریه سالومه حیدر پور، فاطمه مرآت

طراح و صفحه آرا شیرین آقایی

همراهان این شماره دبیران: مهتاب پریرزاد - پروانه وثوقیان - دکتر

سمیعی

دانش آموزان: زهرا طلایی - ستایش یابوری

نگین نورعلی آهاری

آدرس: تهران، خیابان تهران نو، چهار راه خاقانی، کوی زینبیه

تلفن: ۷۷۱۷۰۲۲۲ - ۷۷۱۷۱۱۲۲ - ۷۷۱۷۰۸۲۰

رایانامه: farzanegan4@gmail.com

تارنما: www.farzanegan4@gmail.com

نمابر: ۷۷۱۱۳۱۴



آنچه در لابه لای این خطوط خواهیم دید:

دوره نگاه اول

چیزی است شبیه
سرمقاله، می خواهد
بگوید که چرا
اینجایی. حرف هایی
که سعی می کنند، از
دل برآیند تا بر
دلهايتان بنشینند.

۶

دوره مهر و رنگ

هدفش یادآوری خط
پررنگ زندگیمان است.
چیزی از جنس نایش.
خط مهربان خدا که
اگر گمش نکنیم راه را
می یابیم.

۵

دوره نگاه اول

اول هر دفتر یاد خدای
بزرگ است و نقطه
جایی است اول بسم الله
قبل از آن که هر حرف
دیگری نوشته شود.

۴

دوره نگاه اول

این جا پرشی است به
دنیای علم، گذری
است کوتاه به دستاورد
علمی یکی از اعضای
این خانواده برای آنکه
از هم بیاموزیم.

۹

دوره نگاه اول

این جا جای آنهایی
است که حرف های
دلشان را از مجرای
هنر گذرانده اند و
چاشنی ادب به آن
افزوده اند.

۸

دوره نگاه اول

این جا، نوشتن را
مشق می کنیم.
نمایش های واقعی و
صادقانه برای گفتن
حرف های دلشان از
مجرای کاغذ و قلم.

۷



حرف مهمانوار

کسانی هستند که در میانه راه زندگی دستمان را می گیرند، غلط هایمان را خط می زنند و راه بهتر بیسوختن مسیر را نشانمان می دهند.

۱۱

حرف روی خوش

تا به حال صاحبخانه ای را که برای اولین بار مهمان دارد، دیده اید دوست دارد همه جای خانه اش را به همه نشان بدهد، ما هم با خط روی خط خانه عزیزمان را به همه نشان می دهیم با عینک بچه های متولین.

۱۳

حرف روی خوش

همیشه در برنامه های ملی توپزیمون یک نفر روی خط می آید که همه دوست دارند حرف هایش را بشنوند، ما هم این جا جایی گذاشته ایم برای روی خط آمدن کسانی که حرفهایشان برایمان شنیدنی است.

۲۲

حرف روی خوش

خط ویژه همان جایی است که حرکت در آن سریع و بی توقف است. مسیری برای کارهایی بزرگ، اتفاق هایی که نظم زندگی روزمره مان را به هم بزنند و کمی دنیايمان را ایلا و پابین کنند.

۲۳

حرف روی خوش

بعضی ها دوست دارند جایشان روی خط ها بالا و بالاتر برود، این رفتن راهی دارد، ما فکر کردیم می توانیم با نشان دادن خط بالاتر، این راه را برای همه دست بافتنی کنیم.

۲۴



شعر از مولانا - ماه رمضان



دست مدار از طعام مایده جان رسبد	آمد شهر صیام، سنجق سلطان رسبد
قلب ضلالت شکست لشکر ایمان رسبد	جان ز قلعیت پرست، دست طبیعت بیست
ز آتش «والموریات» نفس به افغان رسبد	لشکر «والعادیات» دست به یغما نهاد
مرده از و زنده شد چونک به قربان رسبد	البقره راست بود موسی عمران نمود
تن همه قربان کنیه جان چون به مهمان رسبد	روزه چون قربان ماست زندگی جان ماست
زانک چنین ماه صبر بود که قرآن رسبد	صبر چو ابرست خوش، حکمت بارد ازو
چون در زندلی شکست جان بر جان رسبد	نفس چون محتاج شد روح به معراج شد
چون ز ملک بود دل باز بدیشان رسبد	برده ظلمت دید، دل به فلک بر برید
بر سر چاه آب گو؛ یوسف گنجان رسبد	رود از این چاه تن دست بزین در رسن
دست‌بشو کر فلک، مایده و خون رسبد	عیسی چو از خر برست گشت دعایش قبول
آن سخن و لقمه چو، کان به خموشان رسبد	دست و دهان را بشو، نه بخور و نی بگو



خط پر رنگ

بخشی از نامه ی امام علی (ع) به مالک اشتر
قسمت دوم

های نیکوی گذشته زمان رساند، آنگاه پاداش نیک بهره گزائی نبود که آن سنت های نیکو نهاده اند و گناه بر نو ماند که آن ها را شکسته ای. نا کار کشورت به سامان آید و نظام های نیکویی، که پیش از تو مردم بر پای داشته بودند برقرار بماند، با دانشمندان و حکیمان، فرولان، گفتگو کن در تثبیت آنچه امور بلاد تو را به صلاح می آورد و آن نظم و آیین که مردم پیش از تو بر پای داشته اند.

بدان، که رعیت را صنف هایی است که کارشان جز به یکدیگر اصلاح نشود و از یکدیگر بی نیاز نباشند. صنفی از ایشان لشکرهای خدای آند و صنفی، دبیران خاص با عام و صنفی قاضیان عدالت گسرنند و صنفی، کارگزاران آند که باید در کار خود انصاف و مدارا را به کار دارند و صنفی جزیه دهندگان و خراج گزارانند، چه دمی و چه مسلمان و صنفی بازرگانان آند و صنعتگران و صنفی فرودین که حاجتمندان و مستمندان باشند.

اما لشکرها، به فرمان خدا دزهای استوار رعیت آند و زینت والیان، دین به آن ها عزت یابد و راه ها به آن ها امن گردد و کار رعیت جز به آن ها استقامت نپذیرد. این دو صنفه برپای نمائند مگر به صنف سوم که قاضیان و کارگزاران و دبیران آند، اینان عقدها و معاهده ها را می بندند و منافع حکومت را گرد می آورند و در هر کار، چه خصوصی و چه عمومی، به آن ها متکی توان بود و این ها که برنمردم، استوار نمائند مگر به بازرگانان و صنعتگران که گردهم می آیند و تا سودی حاصل کنند، بازارها را برپای می دارند و به کارهایی که دیگران در انجام دادن آن ها ناتوان آند امور رعیت را سامان می دهند. آن گاه، صنف فرودین، یعنی نیازمندان و مسکینان آند و سرلواز است که والی آنان را به بخشش خود بنوازد و یاریشان کند. در نزد خداوند، برای هر یک از این اصناف، گشایشی است. و هر یک را بر والی حقی است، آن قدر که حال او نیکو دارد و کارش را به صلاح آورد، و والی از عهده آنچه خدا بر او مقرر داشته، بر نیاید مگر، به کوشش و باری خواستن از خدای و ملزم ساختن خویش به اجرای حق و شکیبایی ورزیدن در کارها، خواه بر او دشوار آید یا آسان نماید.

ایشان را در ضوت و ضوت به دوستی برگزین. و باید که برگزیده نوبین وزیران تو کسانی باشند که سخن حق بر زبان آرند، هر چند، حق تلخ باشد و در کارهایی که خداوند بر دوستانش نمی پسندد کمتر تو را یاری کنند، به پرهیزگاران و راست گوینان بیوفند. سپس، از آنان بخواه که تو را فرولان نسابند و به باطنی که مرتکب آن نشده ای، شادمانت نذارند، زیرا سناش آمیخته به تملق، سبب خودپسندی شود و آدمی را به سرکشی وادارد.

و نباید که نیکوکار و بدکار در نزد تو برابر باشند، زیرا این کار سبب شود که نیکوکاران را به نیکوکاری رغبتی نمائند، ولی بدکاران را به بدکاری رغبت بیفزاید. با هر یک چنان رفتار کن که او خود را بدان ملزم ساخته است. و بدان، بهترین چیزی که حسن ظن والی را نسبت به رعیتش سبب می شود، نیکی کردن والی است در حق رعیت و کاستن است از بار رنج آنان و به آگاه و دادر نکردنشان به انجام دادن کارهایی که بدان ملزم نیستند. زیرا حسن ظن آنان، رنج بسیاری را از تو دور می سازد. به حسن ظن تو، کسی سزوارتر است که در حق او بیشتر احسان کرده باشی و به بدگمانی، آن سزوارتر که در حق او بدی کرده باشی.

سنت نیکویی را که بزرگان این است به آن عمل کرده اند و رعیت بر آن سنت به نظام آمده و حالش نیکو شده است، ممکن و سختی میآور که به سنت



اما به هر نحو، سال جدید دیگر آغاز شده بود و من مانده بودم و برنامه ریزی ها و اهدافم.

چند روز اول، همه چیز طبق برنامه پیش می رفت و کارهایم یکی یکی، تیک می خورد. بعد از چند روز، کمی از کارهایم عقب افتادم و دیگر نزدیک پایان تعطیلات که شده به اندازد ی یک روز کامل از برنامه عقب بودم و در عین حال احساس خستگی می کردم.



دفتر برنامه ریزی ام را برداشتم و دقیق تر به آن نگاه کردم. با یک قضاوت صادقانه پذیرفتم که برنامه و هدف هایی که انتخاب کرده بودم، برای این مدت کوتاه زیادتر از حد بوده است و من به عنوان یک انسان و نه یک ربات انسی توانم تمام آن ها را در بهترین شرایط انجام دهم.

پس یک بار دیگر، با در نظر گرفتن نوآزن و این اصل مهم که من قرار است به عنوان یک انسان کارهایم را انجام دهم و در عین حال از زندگی ام (و به خصوص این بهار زیبا) لذت ببرم، برنامه ریزی کردم.

و این برنامه ریزی دوباره، به منزله ی شروع و بهسازی دوباره برای من بود.

امیدوارم که در سال جدید، شما هم به برنامه و هدف های تان برسید.

سرخ خط

از کارهای مورد علاقه ی من برای سال جدید، برنامه ریزی کردن برای سال پیش رو و برآورد کردن و بررسی کردن عملکردم در سال گذشته است.

امسال اما به خاطر اسم و ظاهر سال جدید، هیجان خاصی داشتم. انگاری که یک کشتین "۱۴۰۰" به سال جدید، خودش نوید سالی جدید و متفاوت را بدهد.

به هر حال قبل از سال نو، در حقیقت حدود دو ماه قبل از عید، سررسید پالتویی و جلد سختی خریدم تا اولین روز ماه، بر قدرت به رویارویی زندگی برم.

هر قدر که به عید نزدیک تر می شدم، دقیق برنامه ام را مرور می کردم تا همه چیز سر جایش باشد و چیزی از قلم نیفتاده باشد.

و بالاخره روز سرتوشت ساز فرارسید! با شنیدن صدای در شدن توپ سال نو و بخش شدن صدای نوشتن یک آغاز سال یک هزار و چهارصد! ته دل خالی شدم یک جور هیجان توام با استرس در وجودم پخش شد و دیدم که واقعا سال و بعضا قرن جدید آغاز شده است.

انتظار نداشتم که سال جدید هم با چنین مشابهی آغاز شود، تصویری از چگونگی اش نداشتم، اما فکر می کردم لحظه تحویل سال ۱۴۰۰ خیلی خاص باشد.



شیرین آقایی - فارغ التحصیل ۱۳۹۵

خط خطی

گذر رودخانه

ستایش باوری - پایه نهم

طی می کرد، ولی پس از مدتی باز هم به تعدادی سنگه راه های پیچ در پیچ و سخت رسیدیم. چرا آن مسیر هموار بابلن بافت؟ باز هم همان گونه در ادامه مسیر باید با سختی و تلاش و کوشش سفر را ادامه دهیم؟ کمی دل سرد شدم. اما چشماتم به رودخانه افتاد که همچنان امیدش را از دست نداده و با پشتکار در حال ادامه دادن است. انگیزه اش به من هم امیدواری داد. گویا می داند این سختی ها ابدی نیست. پس چندین دقیقه تلاش سخت که داشتیم تا امید می شدم، مسیر دوباره هموار و ساده شد و نور امید دلج همچون غنچه ای شکفته شد.

باید از رودخانه بابت سفر بی نظیرش تشکر کنم. لازمه می دانم بگویم که این سفر را فقط به این علت که روح و جاتم را تازه کرد دوست نداشتم، بلکه از همین سفر توانستم به موضوعات بسیاری نیز بی برم. مسیری که این رودخانه طی می کرد مثل مسیر زندگی آدمی بود. این مسیر دارای بستی ها، بلندی ها و سختی هایی است که در طول زندگی با آن ها دست و پنجه نرم می کنیم ولی هیچ گاه نباید دست از امید و تلاش برداریم چرا که این دشواری ها و موانع گذرا هستند پس تا همیشه در زندگی باید همانند رودخانه ای گذرا راه را هموار کنیم و با نوکل به خدا و کوشش، با سختی های راه مبارزه کنیم و بدانی که هیچ یک باقی و پایدار نخواهد بود.



آرام آرام قدم های نرمی بر بزرگ های بزمیزی زیر پایم می گذارم. صدای خش خش خرد شدنشان گوش را نوازش می هد. از لایه لای درختان توغند اطرافم که همچون افراد صفی که نظمه خود را از دست داده اند می گذرم. البته به نظر می رسد فقط من نیستم که در حال جدال با این بی نظمی زیبا هستم.

صدای دودنش به گوش می رسد اما چنان صدایش آرامش بخش است که پنداری از طی کردن این راه های پیچ در پیچ بسیار لذت می برد. آبی زولن و زلال که مانند خردسالی پر شور و شوق از بین این درخت و آن درخت می گذرد. بدون توجه به سختی های راه و با تمام وجود با آن ها می جنگد تا بتواند گردش خود را ادامه دهد. هیچ چیز جلودارش نیست. چه تپه ای از بزرگ های خشک بی آزار و چه سنگ های سخت و سنگدل. حتی چنان شور و شوقی دارد که دل بی رحم همین سنگ ها را نرم و صیقلی می کند. همگی این ها را با انگیزه ای فناناپذیر کنار می زند. با آن ها مقابله می کند و مسیر حرکتش را پایدار نگه می دارد.

مسیر حرکتی که می رود را دنبال می کنیم و همانند فردی به مقصد سفر با رودخانه همراه می شوم تا با او به گردش بروم. دیدم که چگونه با سختی های راهش مبارزه کرد و با شکست آن ها، مسیر سفرش را امتداد داد یعنی در ادامه راه هم اوضاع مسیر همین قدر سخت و طاقت فرساست؟ چند قدم دیگر که رفتیم، به محیطی صاف و هموار رسیدیم. فقط سنگلاخ هایی در میان رودخانه و موانعی برای گذر این مسافر و این مسیر نه تنها بدون مانع بود، بلکه در بعضی نقاط سراسیمه بود و رودخانه سرعت هر چه بالاتر راه را



کجاست چشمی که دروزه های دل نیست؟
تو باورمان را منحرف کن به عشق
خدایا دیده ها و شب هایمان دور از هم اند
پیوندی بایند.



یا مقبل القلوب والابصار

روز و شب را چه سان بر هم می رسانی
سباهی را در سبیدی غرق می کنی
و نور را به تاریکی مهمن می سازی
شب و روز هیمان چه بی سر انجام اند
تنبیری بایند...
با مدبر اللیل و النهار

حال بریشان چگونه باور کند ساحل امن آرامش را
وفتی که طوفان عدت ها تحمل نور را بر تاریکی گران کرده
است
حال و روزمان چه رنجور
نانبیری بایند...
یا محول لحوول و الاحوال

وقتی رها شدن در بهینه دعاست؛
نیکوترین روزها بر سرسبزترین احوال عطا کن
دگرگونه کن روزهای سرسبز تکرار این سال را
تعبیر مسیری بایند...
حول حالنا الی احسن الحال

درست خط

پروانه و توفیقان - دبیر دینی

خطبه ۷۸ نهج البلاغه

"اللهم اغفر لی ما انت اعلم به منی"
بار خدایا

تو میدانی آنچه من نمیدانم
بخشایندهای آنچنان که من در مقابلش ناتوانم...
ای مهربان بی نظیر
از من در گذر که بر خصایم نادانم
و در جواب برخوردارم

تو عالمی به آنچه دران سرگردانم
تو مقیمی بدان جا که من رهسپارم
و من می نامم که تو مطلق همه چیزی؛
آگاهی ، عزیزی ، رنوفی و بخشاینده ای...
و من حتی در فهم آن ناتوانم

تو ببخشی آنچه را که میدانی
و به من بیاموز آنچه را که نمی دانم...



دلنویسته های یک معلم

چگونه پاک باشد قلبی که دیدگانش آلوده می بیند؟

باره خط

سس ها بسیار مفیده بوده و به گوارش کمک میکند.

مقدمه:

گیاخان از جمله مواردی هستند که نه تنها به خودی خود بسیار مفید هستند بلکه میتوان از آنها برای کاهش وزن استفاده کرد و چه بسا مصرف به اندازه ی آنها اختلالی در سلامتی ایجاد نخواهد کرد.

چیا از خانواده نعناعیان و بومی کشور مکزیک است. یکی از دلایل عمده مصرف دانه های چیا به دلیل داشتن مواد مغذی است. آنها مقدار خوبی از فیبر، پروتئین، چربی های سالم و ریز مغذی ها را تأمین می کنند.



از آنجا که دانه های چیا پر از فیبر هستند، شما را مدت طولانی تری سیر نگه می دارند. بنابراین آنها ممکن است به جلوگیری از پرخوری کمک کنند. در واقع دانه های چیا در معده، آب جذب کرده، حجیم میشوند و فضای معده را پر می کنند و ترتیب مانع از پرخوری می شوند. همچنین فیبر موجود در نخم چیا به بهبود هضم غذا کمک کرده و به این ترتیب دستگاه گوارش می شود و به همین هنگام تماس با آب حالت ژلاتینی پیدا می کنند به دلیل باعث بهبود حرکات روده و در نتیجه درمان یبوست مزمن میشود.

تهیه سس پروبیوتیک و ضد جاقی ارگانیک گروه پژوهشی: نگین نورعلی آهاری و زهرا طلالی

چکیده:

در جوامع امروزی، جاقی و لاغری به یکی از بزرگترین معضلات بشر تبدیل شده است.

جاقی، مسبب ایجاد بیماری های گوناگون است. امروزه با افزایش جمعیت، استفاده از مواد خوراکی صنعتی بسیار رایج شده و چه بسا بسیاری از مواد خوراکی صنعتی گوناگون، جایگزین مواد طبیعی شده اند.

این مواد علاوه بر داشتن مزه های خوب و تنوع زیاد، دارای مواد غیر ارگانیک هستند و میتوانند باعث بیماری هایی از قبیل دیابت، فشار خون، گرفتگی عروق و... شوند. اما به سبب داشتن محبوبیت فرولون بین مردم، روز به روز بر مصرف آنها افزون میگردد.

سس، یکی از مواد صنعتی محبوب بین مردم و خصوصاً کودکان است و عموماً دارای مواد نگهدارنده، چربی زیاد و مضرات فرولون است.

ما در این پژوهش در پی آن هستیم که با افزودن مواد ارگانیک دارای چربی کمتر، همچون دانه های چیا، و مواد نگهدارنده طبیعی و باکتری های پروبیوتیک، سس هایی با مضرات کمتر تولید کنیم.

دانه های چیا،ی موجود در این سس ارگانیک، با ایجاد ژلی غلیظ در معده و افزایش مدت زمان سیر بودن، مانع پرخوری میشود و همچنین باکتری های پروبیوتیک موجود در آن، باعث عملکرد بهتر روده و از بین بردن باکتری های مضر موجود در لوله گوارش میشوند. بنابراین، این سس با خواص متمایز با سایر



روش شناسی:

الف) مواد لازم:

سس (تهیه شده از ماست، شکر، نمک، بایلیمو)
باکتری پروبیوتیک لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس
دانه چیا

ب) روش کار:

بعد از تهیه سس به ازای ۷۰ گرم سس، ۷ گرم آب سب (۱ به ۱۰ سس) به عنوان نگهدارنده و جایگزین سوربات سدیم اضافه شد و سپس دانه چیا که می‌تواند هم به صورت کامل یا آسیاب شده (به نسبت ۱ به ۱۰) که می‌تواند خاصیت پری بیوتیکی به سس بدهد اضافه شد برای غنی سازی سس از باکتری های پروبیوتیک سس استفاده میشود که به میزان ۱۰ (۷ میکرولیتر) به سس اضافه گردید.

برای کنترل ماندگاری باکتری های پروبیوتیک در سس مورد نظر به مدت یک ماه (هر هفت روز یکبار) کشت باکتریایی پروبیوتیک انجام شد و کلونی ها شمارش گردیده و روی نمودار ثبت گردید. این آزمایش ها در دو تکرار انجام شد.



نکته: روش کشت باکتری های پروبیوتیک:

بعد از آماده سازی پلیت ها به میزان ۵ میکرولیتر از سس به لوله آزمایشی که حاوی ۱۰ سی سی آب مقطر استریل است منتقل شده (زقت سازی) و سپس به میزان ۵۰ میکرولیتر از آب مقطر به وسیله سمپلر به محیط کشت منتقل شده و کشت چمنی داده میشود و در انکوباتور به مدت ۲۴ الی ۴۸ ساعت قرار داده شده و سپس کلونی ها شمارش میگردد.

محیط کشت: نوتریت آگار

روش کشت: کشت سطحی (چمنی)

شمارش کلونی ها:

کلونی های هر پلیت شمارش گردیده و میانگین دو پلیت به عنوان نتیجه در جدول درج میگردد.



نتیجه گیری:

نگهداری مواد غذایی در واقع بیانگر فرار دادن میکروارگانیسم در محیط نامطلوب به منظور جلوگیری از رشد کوناه کردن زمان زنده ماندن و یا مرگ آنها می باشد .

پاسخ احتمالی میکروارگانیسمها به چنین شرایط نامطلوبی، تعیین می نماید که آنها رشد می کنند یا خواهند مرد . باکتریهای پروبیوتیک میتوانند به عنوان سدهای مبهکری در مقابل پاتوژنهای گوارشی روده ای یا جلوگیری از اتصال پاتوژن، تغییر سیستم ایمنی و تولید ترکیبات آنتی باکتریال عمل نمایند. هدف از انجام این پژوهش بررسی تاثیر باکتری های پروبیوتیک در سس و تهیه سس سبب بیوتیک و ضدچاقی برای کاهش مشقات سس است.

با توجه به نتایج به دست آمده از شمارش باکتری های پروبیوتیک موجود و وجود دانه چیا به عنوان پری بیوتیک در سس میتوان با اطمینان بیان کرد که سس سبب بیوتیک که به زمان ماندگاری یا shife life زیادی نیاز دارد، به بازار عرضه نمود .

منابع:

- Institute of Standards and Industrial Research of Iran, Dough-Specific-1 in [۱۹۹۸] (2nd revision, Karag BFM assay and test method, BFM no ۲۴۵۳). [Iranian]
- Abraham J, Millstone E. Food additive control 3rd ed. International com . ۲۰۰۷ . ۵۷-۴۳ [۱] ۱۹۸۹ per press, Food Policy
- G. El-Zohy M, GC-MS analysis of benzocaine and sorbic acid in Saudi dairy . ۳



مهمترین نقش والدین در این رابطه این است که به فرزندان خود بیاموزند زیبایی از سلامت جدا می باشد و قرار نیست همه انسان ها ایده آل باشند.

نقش والدین در بینایی فرزندان در دوران کرونا بیبایی نکته بسیار مهمی است که تحت هر شرایطی باید چک شود. به خصوص اگر فرد از عینک استفاده می کند. سر درد های شبانه، سر درد هنگام مطالعه باعث می شود بچه ها نتوانند به خوبی درس بخوانند و این عوامل مانند یک آشپز زنجیره پشت هم مشکلات دیگری را برایشان ایجاد کند.

اگر فرزندان از عینک استفاده می کنند به دلیل اینکه در سن رشد هستند و شماره چشم آن ها بالا می رود باید با وجود کرونا حتما سالی یک بار ویزیت شوند. (در شرایط عادی هر شش ماه).



نقش والدین در پوست فرزندان در دوران کرونا نکته پوستی به خصوص در دختران نوجوان یک مورد شایع است. اگر فرزندان دچار بیماری های پوستی شد حتما با پزشک متخصص در این رابطه مشورت کنید.

ویتامین D توسط پوست از نور خورشید تأمین می شود. پس در دوران کرونا که کمتر فرزندان بیرون از خانه می روند و آفتاب کمتری را دریافت می کنند

خط مشاور

خاتم دکتر سمعی

پزشک متخصص پرتودرمانی انکولوژی

فارغ التحصیل دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

بورد تخصصی و فوق تخصصی از کالج پزشکان کانادا

عضو محترم انجمن اوتیا و مریان

نقش خانواده در سلامت فرزندان در شرایط کرونا

زمانی وقتی سحت از سلامت می شد فقط سلامت جسمی در ذهن ها نقش می بست و فقط مربوط به منحنی رشد فرزندان بود. کم کم به با تحقیقات فراوان در جوامع دیگر ابعاد دیگری به آن اضافه شد. بعد روحی، معنوی، اجتماعی و اقتصادی.

سلامت جسمانی

نقش والدین در وزن فرزندان در دوران کرونا

در این رابطه ۳ اصل بسیار مهم است:

نرمال فرزند خود را بشناسید

همه انسان ها قرار نیست در یک قالب و یک شکل باشند

مهم تر از وزن BMI فرزند خود را بدانید. (ایده آل سن ۲۵-۲۹)

$$BMI = \frac{Kg \text{ وزن}}{(m \text{ قد})^2}$$

وزن ایده ای از تمام حالات یک نوجوان می تواند باشد. همانند عدم افسردگی، تغذیه سالم، میزان فعالیت نوجوان و ...



حتما میزان ویتامین D آنها را مرتب چک کنید تا دچار کمبود نشوند. خوردن غذاهای چرب و نخوردن ميوه و سبزیجات روی تخمک گذاری دختران بسیار تاثیر دارد.

تمام جوانب مربوط به پررود فرزندان را مورد بررسی قرار دهید . تقویم ماهانه ها را حتما چک کنید .



نظافت شخصی را به فرزندان آموزش دهید تا دچار عفونت ها نشوند.

مراقب درد های همراه آن ها باشید زیرا این دردها نوجوان را دچار اضطراب و استنگی میکند . قبل از شروع درد ها از مسکن ها استفاده کنید .

راهکار های پیشنهادی برای برخی مشکلات پوستی در دوران گررونا در خانه نستشوی صورت اجتناب از دست زدن به ناحیه جوش ها استفاده روزانه از ضد آفتاب حتی وقتی در منزل هستید.

نقش والدین در مراقبت از دندان ها در دوران کرونا اگر بوسیدگی شروع شد باید به دندان پزشک مراجعه شود تا به ریشه دندان آسیب وارد نشود . آموزش به فرزندان که حتی الامکان دوبار در روز مسواک بزنند . مسیح ها قبل از سیحانه که بیشترین تجمع میکروب ها در این زمان داخل دهان است و شب ها قبل از خواب استفاده از نخ دندان .



نقش والدین در فعالیت نوجوانان در دوران کرونا باید سعی کنید از کمترین امکانات برای انجام فعالیت بدنی فرزندان استفاده کنید .

استفاده از پارک ها در روزها و ساعات خلوت دوبین

بیاده روی در خانه

استفاده از وسایل ورزشی

استفاده از برنامه های ورزشی آنلاین

نقش والدین در وضعیت پررود های ماهانه در دوران کرونا

نقش خانواده در سلامت فرزندان در شرایط کرونا

سرکار خانم سمیعی
پزشک متخصص پررودرهای انکرووی
فارغ التحصیل دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
بورر تخصصی و فوق تخصصی
وا کالج پزشکان کانادا
(عضو محترم انجمن تولیا و مربیان)

دوره آنلاین تخصصی پررودرهای انکرووی
دوره آنلاین تخصصی پررودرهای انکرووی

جلسه آموزش خانواده با حضور دکتر سمعی



تشکیل جلسات حضوری مشاور پایه هفتم



برگزاری شورای مدرسه

برگزاری شورای دبیران

برگزاری آزمون های پایش عملکردی سمپاد

برگزاری ادامه آزمون های میان نترم

برگزاری کلاسهای جبرانی پایه هفتم، هشتم و نهم

تشکیل جلسه کمیته هدایت تحصیلی

تقدیر از رتبه های برتر جشنواره نوجوان خوارزمی

نوسا مسئولین اداره منطقه ۱۳

دانش آموزان: فاطمه بزنان پاک و برنیان اشرفی



خط روی خط

واحد آموزش دوره اول

برگزاری جلسه آموزش خانواده



برگزاری کارگاه آموزشی دبیران با موضوع تعالی

مدیریت



مشاوره های فردی و گروهی با دانش آموزان و اولیاء

برگزاری دپارتمان ریاضی

برگزاری جلسه شورای دبیران فروردین ماه

برگزاری آزمون داخلی سمپاد (کامپیوتر و ادبیات)

جلسه آموزش خانواده با حضور خانم دکتر آقایی

شروع امتحانات نیمسال دوم و ارائه برنامه به دانش

آموزان

تشکیل جلسات گف معنوی توسط خانم اصلانی ویژه

دانش آموزان پایه هفتم

برگزاری گروه های درسی



آموزش دوره دوم

- برگزاری کلاس های رفع شکل در فضای مجازی
- برگزاری سه مرحله آزمون جامع

تدوین برنامه نوروزی برای تمامی رشته ها در دو سطح
ثبت نام دانش آموزان پایه یازدهم در اردوی مطالعاتی مجازی نوروز

جلسه سرگروه های مشاوران سبأ کشور



کارگاه توانمندسازی دانش آموزان با سخنرانی خانم ضمیر انوار در هفته سلامت

پایش عملکرد یادگیری مدارس استعدادهای درخشان اردوی مطالعاتی اردیبهشت پایه دهم و یازدهم
برگزاری شورای دبیران
برگزاری شورای مدرسه
برگزاری آزمون جامع پایه دهم و یازدهم
رازه کارنامه ماهانه اردیبهشت ماه

فعالیت های مشاوران در فروردین!



نشست برنامه ریزی آموزشی با حضور جناب دکتر موسویان



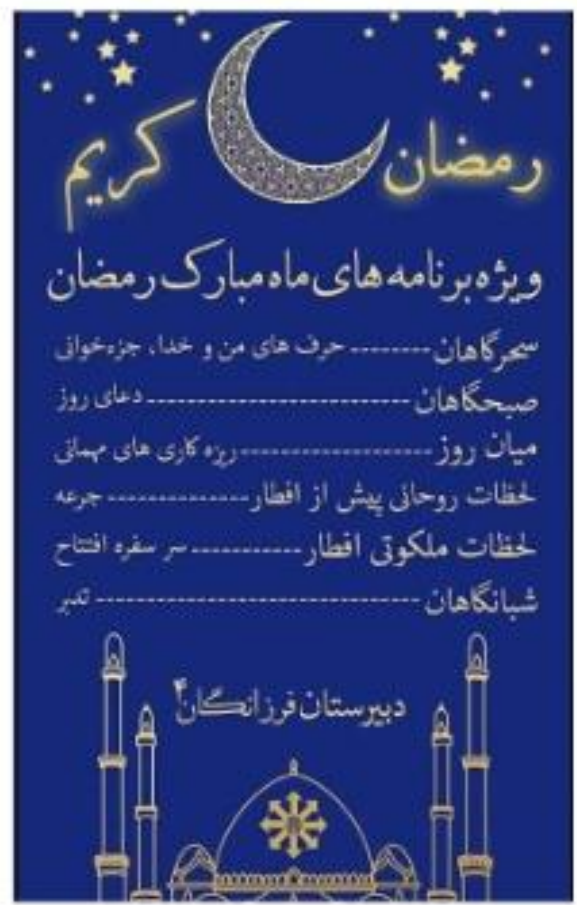
گزارش برگزاری اردوی مطالعاتی نوروز-پایه دوازدهم:
-ارگه برنامه مطالعاتی هفتگی
-جلسات مشاوره گروهی
-جلسات مشاوره فردی به صورت تلفنی و تماس تصویری
-دریافت و چک کردن برنامه مطالعاتی تمامی دانش آموزان و درصد آزمون های آفلاین
-جلسه مشاوره فردی با اولیا به صورت تلفنی
-ارگه بسته های مشاوره ای (آموزش روش های مطالعاتی، تست زنی، انگیزشی و ...) در فضای مجازی
-ارگه مجموعه تست ها و بسته های آموزشی ویژه نوروزی توسط اساتید

شروع امتحانات نیمسال دوم
شرکت همکاران در وبینارهای آموزشی
برگزاری گروه های درسی اردیبهشت ماه
واحد فرهنگی دوره اول



انتشار ویژه برنامه‌های ماه مبارک رمضان در پیام رسان شاد و نارتمای مدرسه

برای سفره هفت سین نوروزی در آموزشگاه



انتشار فایل جزخوانی و نکات کنبدی هر جز قرآن به صورت روزانه



فراخوان جشن نیکوکاری با عنوان «عید برای همه»
فراخوان مسابقه عکاسی از سفره هفت سین
برگزاری پویش جشن خانگی نیمه شعبان



برگزاری اردوی مجازی در روز ضیعت (لینک نور مجازی همه انتشار جاذبه‌های گردشگری شیراز در پیام رسان شاد)
تقدیم از برگزیدگان مسابقات قرآن و نماز دانش آموزی و مسابقات فرهنگی هنری فردا
برگزاری جشنه سود و چهارم کارگاه مجازی مشکلات (تدبر در قرآن)





برگزاری جشن میلاد امام حسن مجتبی(ع) و گرامیداشت مقام معلم در فضای مجازی



نشر محتوای مجازی ویژه شبهای با عظمت قدر و شهادت حضرت علی(ع) در پیام رسان شاد و تارنمای مدرسه
برگزاری نمایشگاه مجازی آثار تایپوگرافی سوره مبارک قدر با همکاری سرکار خاتم مفلومی دبیر محترم تایپوگرافی



انتشار دعای هر روز ماه مبارک رمضان و فرازهایی از دعای افتتاح به صورت روزانه
برگزاری مسابقات ویژه ماه رمضان (نقاشی خلاق، تایپوگرافی، روایت‌گری و تصویرسازی قصص قرآنی)
برگزاری محفل مجازی قرآن با حضور حافظان و قاریان مدرسه در فضای اسکای روم
برگزاری نمایشگاه مجازی یوسنر با عنوان 'سگ زندگی عقیقانه' به مناسبت دهم رمضان و فوات امام‌المومنین حضرت خدیجه(س)
اجرای طرح خرید تسور تانویی در مناطق محروم در سالروز ولادت امام حسن مجتبی(ع) با مشارکت خیرین بروجرد



برگزاری کارگاه توانمند سازی دانش‌آموزان 'تغذیه سالم و اثرات آن در روزهدلری و پیشگیری از کرونا' سخنرانی سرکار خاتم دکتر شمیر انوار
برگزاری کارگاه مجازی 'قرار' سروری بر سنت‌های رمضانیه دیگر کشورها



انتشار پیام به مناسبت گرامیداشت روز سمیاد در پیام رسان شاد و تارنمای مدرسه تولید یادگست معرفی کتاب و کلیپ به مناسبت روز قدس توسط دانش آموزان کارگروه رسانه



قرائت جز قرآن و دعاهای روزانه در صبحگاه ماه مبارک رمضان
جرعه ویژه افطارهای ماه رمضان
سرسفره افتتاح: فرارهایی از دعای افتتاح پس از افطار ماه رمضان
نمایش در قرآن: تفسیر آیات مهمی در شب های ماه رمضان
سفره برگشته: مسافره افطاری ساده و ویژه همکاران و اولیاء ماه رمضان



نشر محتوا به مناسبت گرامیداشت روز قدس انتشار محتوا و ذاع با ماه مبارک رمضان و فرا رسیدن عید سعید فطر نظرسنجی از دانش آموزان در رابطه با کیفیت برنامه های واحد فرهنگی در ماه مبارک رمضان نشر محتوا به مناسبت سوم خرداد سالروز آزادی خرمشهر، رحلت رهبر انقلاب و قیام پانزده خرداد، شهادت امام صادق (ع) و ولادت حضرت معصومه (ع) و روز دختر در پیام رسان شاد و تارنمای مدرسه فراخوان مسابقات کنگره قرآنی سمیاد

برگزاری نمایشگاه مجازی عفاف و حجاب به مناسبت وفات حضرت خدیجه (س)
گرامی دانست روز معلم در جشن میلاد مبارک امام حسن مثنی (ع)
تهیه یادگست و پدو کست و کارت پستال دیجیتال توسط اعضای شورای دانش آموزی جهت گرامی دانست مقام معلم

فرهنگی دوره دوم

حرف های من و خدا ویژه سحرهای ماه رمضان



واحد پژوهش



نذر تنبور و اهدای نان صلواتی در جشن میلاد مبارک امام حسن مجتبی (ع)
انتشار نکات کلیدی هر جزء قرآن در تارنما و کانال های مدرسه
گرامی داشت شب قدر ۳۱ ماه مبارک رمضان و تسهلات حضرت علی (ع) یا سخنرانی سرکار خانم ونوفیان

گزارش نهمین کارگاه علوم و هشتمین نمایشگاه چکاد

سازمان پژوهش‌های علمی و اطلاع‌رسانی
مجلس خبرگان رهبری

سبحان و طوفان بر بید و بیدارین
باید برید حیرت‌زده و بی‌آرزو ایم

نهمین
کارگاه علوم
هشتمین
نمایشگاه چکاد

اول و دوم اردیبهشت ۱۴۰۰
kargaholomfarzanegan4.tehranlms.ir
مسابحه چهارشنبه ۹ الی ۱۰ - احتتامیه پنجشنبه ۱۲ الی ۱۳
www.farzanegan4.ir



بزرگداشت روز قدس و شرکت در طومار مجازی و راهپیمایی مجازی روز قدس
نظرسنجی از ویژه برنامه های ماه مبارک رمضان واحدفروتنگی
چیدمان سفره هفت سین به مناسبت نوروز باستان



طراحی لوگوها در حیاط مدرسه توسط دانش آموزان :



با توجه به شرایط همه گیری کرونا و به جهت حفظ سلامتی دانش آموزان، برنامه ی کارگاه علوم و نمایشگاه چکاد به شکل مجازی برگزار شد و سعی بر آن بوده با استفاده از ابزارهای موجود، تا حد امکان برنامه های به بهترین شکل ارائه شوند. این نمایشگاه شامل دستاوردهای پژوهشی و همچنین هنری دانش آموزان در سال تحصیلی ۱۳۹۹ - ۱۴۰۰ میباشد. در این نمایشگاه دستاوردهای پژوهشی در ۱۱ رشته متنوع در قالب بیش از ۲۵۰ پروژه، به همراه آثار هنری آنان در ۴ رشته متفاوت توسط دانش آموزان ارائه شد.

مراحل شروع کارهای مربوط به نهمین کارگاه علوم و هشتمین نمایشگاه چکاد:

-فراخوان طراحی لوگو و پوستر
 نمونه هایی از لوگوهای رسائی از دانش آموزان:



در نهایت از طریق نظرسنجی بین دانش آموزان لوگوهای زبر به عنوان لوگوهای نهمین کارگاه علوم و هشتمین نمایشگاه چکاد انتخاب شد.

- تهیه پوستر
- تهیه دعوتنامه جهت دعوت بازدیدکنندگان
- تهیه کلیپ جهت تبلیغ نهمین کارگاه علوم و هشتمین نمایشگاه چکاد
- تهیه موبن گرافی معرفی رشته های پژوهشی و هنری موجود در نمایشگاه
- اطلاع رسانی برگزاری نهمین کارگاه علوم و هشتمین نمایشگاه چکاد در فضای مجازی
- سامانه برگزاری نهمین کارگاه علوم و هشتمین نمایشگاه چکاد

tehran.lms.ir.https://kargaholomfarzanegana4



- تعداد کلاس های ایجاد شده جهت ارائه پروژه های پژوهشی: ۲۶۰ کلاس
- تعداد غرفه های پژوهشی: ۱۱
- تعداد غرفه های هنری: ۴
- تعداد دبیران پژوهش: ۱۳ نفر
- تعداد دبیران هنر: ۶ نفر
- قابلیت تعداد بازدیدکنندگان: ۱۰۰۰ نفر
- تعداد دانش آموزان: ۴۶۵ نفر





تشکیل غرفه ای با عنوان حیانه جهت برگزاری
سرودها و کلیپ های کارگاه های سال های گذشته



در متوی اصلی، اطلاعات کلی نمایشگاه در دسترس
است:

- کلیپ و توضیحات برنامه
- جدول زمان بندی ارائه های پروژه های پژوهشی
- لیست پروژه ها که در قسمت " برنامه ها " قابل دسترس است
- معرفی رشته های پژوهشی و هنری
- نظرسنجی



تشکیل غرفه های مجزا برای هر یک از رشته
های پژوهشی و هنری

- رشته های پژوهشی:
- فیزیک
 - شیمی و نانو
 - زیست شناسی
 - دانش مغز
 - تجود
 - رباتیک و الکترونیک
 - اقتصاد و کامپیوتر
 - معماری و شهرسازی
 - تولید محتوا
 - موشن گرافیک
 - طراحی سایت



- رشته های هنری:
- عکاسی
 - گرافیک
 - نایب گرافیک
 - طراحی صنعتی



تشکیل سالن اجتماعات برای برگزاری مراسم
افتتاحه و اختتامه



برگزاری بوسترها و مستندات پروژه های پژوهشی و هنری در سامانه نمایشگاه

تهیه جدول زمانبندی ارائه های دانش آموزان هر یک از دانش آموزان، در طول هر روز از برنامه، دو بار موظف به ارائه پروژه خود بودند، که زمان سرپوما به این ارائه ها در یک جدول زمان بندی درج شده است. دانش آموزان علاوه بر این زمان های تعیین شده میتوانند در زمان های دیگر هم، در صورت حضور بازدید کننده، پروژه خود را ارائه دهند.

ارائه آنلاین پروژه های پژوهشی توسط دانش آموزان



تهیه راهنمای تصویری برای ارائه دانش آموزان



نظرسنجی بازدیدکنندگان میتوانند از طریق لینک مشخص شده نظر خود را در مورد نحوه برگزاری و کیفیت سطح علمی پروژه ها ثبت کنند.

تهیه راهنمای تصویری برای بازدیدکنندگان



برگزاری مراسم افتتاحیه و اختتامیه به صورت آنلاین تهیه محتوا و برنامه های متنوع برای مراسم افتتاحیه و اختتامیه و هماهنگی با کادر اجرایی کارگاه علوم



برگزاری جلسه توجیهی برای آشنایی دانش آموزان با سامانه نمایشگاه

برگزاری کلاس های شب کارگاه، جهت آماده سازی دانش آموزان برای ارائه مطالبی



فیزیک ، هندسه و زیست بود و سوالات هوش بود و تداخلی با درس های یازدهم نداشت و من با برنامه ریزی برای مطالعه ی درس های مندرسه توانسته منابع آزمون که همان منابع درسی بودند رو هم بخونم و هیچ تداخلی باهم نداشتن.

سخت ترین و بهترین قسمت های این تجربه چی بود؟

-موقع هایی که خیلی درس می خواندم و بعد از مدتی احساس خستگی می کردم. این جور موقع ها کمی استراحت می کردم ؛ یکی دو روز به خودم مهلت استراحت می دادم و بعد دوباره درس می خواندم و تلاش می کردم. بهترین قسمت ماجرا ، زمانی بود که فهمیدم مدال آوردم. ساعت هفت و نیم شب بود که من رفتم سایت خانه ریاضی تهران رو چک کردم و وقتی فهمیدم مدال برنز رو برنده شدم ، اون لحظه خیلی خوشحال شدم و فهمیدم هر تلاش کردنی ، نتیجه ای داره .

خاطره ای هست که دوست داشته باشی تعریف کنی؟

- خاطره که به نا من بعد از این آزمون تفکر عوض شد و دیگه تفکرات اشتباه گذشته رو در مورد خودم ندارم و اگر جایی مسابقه ی علمی برگزار بشه ، حتما در این آزمون شرکت می کنم و به نتیجه اش فکر نمی کنم . حتی اگر در آزمون موفق نشم ، ناراحت نمی شم چون به این تفکر رسیده ام که من توانایی لازم رو دارم و این شکست ، اگر بران تلاش شده باشه ، می تونه خیلی قشنگ باشه و در مقابل اگر رها بشه و دیگه به سمتش نریم ، می تونه خیلی تلخ باشه . به خاطر همین من هر ازمونی که برگزار بشه رو شرکت می کنم و هر شکست و موفقیتی رو می پذیرم.

اگه بخوای کل این تجربه رو در یک جمله خلاصه کنی چی میشه؟

اون یک بار حس شهربانی موفقیت به تلخی تمام شکست های زیادی که خورده می رزه

رومی خط

مصاحبه با دانش آموز زهرا طلایی

دارنده ی مدال برنز در ششمین دوره آزمون اندیشمند برتر

خودت رو معرفی می کنی؟

-زهرا طلایی ام رشته تجربی پایه یازدهم و مدال برنز رو در ششمین دوره آزمون "اندیشمند برتر" خانه ریاضی تهران کسب کرده

از کجا با این مسابقه آشنا شدی؟

من در کنال سایت مربوطه به مسابقه عضو شده و خبر هارو پیگیری میکردم و دو هفته قبل از آزمون هم برای پدرم پیامک و شده بود که ثبت نام این آزمون شروع شده

در این مسیر یا چه کسانی مشورت کردی؟

با خانواده ام و مخصوصا برادرانم مشورت کردم و تصمیم بر این شد که شرکت کنم تا خودم رو محک بزنم

برای نتیجه نهایی استرس داشتی؟

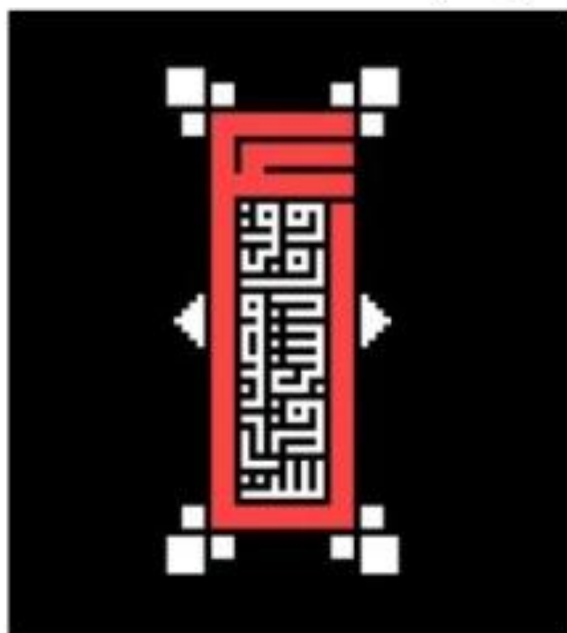
- نتیجه اش برایم تا حدودی مهم بود چون میخواستم مدونه توانایی هام چقدره و زمانی که وارد سایت شدم نا نتیجه آزمون رو بیشتر کمی استرس داشتم

این مدت چجوری درس خوندی؟هماننگ کردن این دوتا برات مشکل نبود؟

این آزمون از دروس تخصصی یازدهم مثل ریاضی، شیمی ،



نگار گلشنی:



خط و پوره

گزارش نمایشگاه آثار تایپوگرافی دانش آموزان متوسطه دوره اول به مناسبت شبهای با عظمت قدر:

واحد فرهنگی متوسطه دوره اول با همکاری سرکار خانم مظلومی دبیر تایپوگرافی به مناسبت شبهای با عظمت قدر اقدام به برپایی نمایشگاه مجازی آثار تایپوگرافی دانش آموزان این رشته کردند.

برای برپایی این نمایشگاه واحد فرهنگی فرخونی جهت خلق آثار تایپوگرافی سوره مبارک قدر منتشر شد و آثار برگزیده با همکاری سرکار خانم مظلومی دبیر محترم رشته تایپوگرافی انتخاب و در تارنمای مدرسه بارگزاری شد.

مهنا آموزگار:



میینا اذری راد:





پرنیان خطیبی و نازنین سعادتى پایه نهم

۲-آزمایشگاه عموم تجربی:

آینک السا و بهار عطار باشی پایه هفتم
 زینب محرمی و فاطمه سادات سپیدی پایه هشتم
 شهرزاد حاجی نقدی ، یکتا محمدیان و
 عارفه ملجی پایه نهم

۳-آزمایشگاه:

هستی فارسی ، فاطمه نیری ، صوفیا متولی ،
 سارینا کاظمی و بیتا فوجایی پایه هفتم
 زهرا اثباتی ، مینا مالکی ، نرگس پیرزاده ،
 فاطمه یزدان پاک ، ستایش سادات
 موسویان ، سوگند سادات موسویان ، مینا
 میغانی ، نیلوفر فولادی ، سحر خزاغی ،
 ستایش شرف الدین و سونیا روستایی پایه هشتم
 الیا افشار کیا ، ستایش ادیب نیا، ستایش
 یآوری، شهرزاد حاجی نقدی و یکتا محمدیان پایه
 نهم

۴- کد نویسی برای کنترل سخت افزار:

دینا اقرلو پایه هفتم

۵-آیده برداری خلافتانه:

هلیا سادات اطهری و ریحانه زارعی پایه هفتم

۶-ساکرو بیو فناوری:

الیا افشار کیا پایه نهم

۷-مهارت خواندن:

الیا افشار کیا پایه نهم

برگزیدگان مسابقه کلیپ یک دقیقه ای (کارسوق
 فناوری و لیزر و کوانتوم):

ستایش موسویان، سوگند موسویان ،
 ستایش طراز منفرد، هستی طراز منفرد،

خط برتر

راهیابی به مرحله استانی هفتمین دوره جشنواره
 نوجوان خوارزمی در محور پژوهش (رشته پژوهشی
 زیست شناسی) توسط دانش آموزان:
 فاطمه یزدان پاک و پرنیان اشرفی پایه هشتم

کسب رتبه دوم در مسابقات سلام کاپ در رشته
 پژوهشی معماری توسط دانش آموزان:
 کیانا بنایی ، کیمیا نصیر، بهاره شاهرخی و
 سیده سنا حسینی پایه دهم

کسب مقام اول کشوری در جشنواره فرهیختگان
 جوان در رشته پژوهشی معماری توسط دانش
 آموزان:
 روزینا اسدی و پرنیان خدابخشى پایه دهم

کسب طرح شایسته تقدیر در کارسوق فناوری لیزر و
 کوانتوم توسط دانش آموزان:
 ریحانه زارعی و هلیا سادات اطهری پایه هفتم
 بهار علیخانی ، ستایش سادات موسویان و
 سوگند سادات موسویان پایه هشتم
 شهرزاد حاجی نقدی پایه نهم

برگزیده شدن دانش آموز زهرا شکوهی منش پایه هفتم
 در مسابقه ی "من در دنیای پسا کرونا"

راهیابی ۳۷ پروژه به مرحله استانی دومین جشنواره
 علمی پژوهشی، توسط دانش آموزان:
 ۱- مقاله علمی (پژوهشی / ترویجی) :

هلیا بهلولی ، سائنا گرمی و هائیه افشاری
 منش پایه هفتم

فاطمه یزدان پاک و پرنیان اشرفی پایه هشتم
 شهرزاد حاجی نقدی ، سارا جوانمرد ،



نرگس پیرزاده و بهار علیخانی پایه هشتم

برگزیدگان مسابقات فران و تماز دانش آسوزی مرحله
 ی منطقه ای؛

نرگس مطحری نژاد پایه دوازدهم مقام اول رشته
 صحیفه سخاویه

زینب عربشاهی پایه دوازدهم مقام اول رشته احکام

فاطمه واعظی پایه دوازدهم مقام اول رشته قرئت

زهرا اسکندری پایه یازدهم مقام دوم رشته احکام

پاسن صفریان پایه یازدهم مقام دوم رشته نهج
 البلاغه

الهه برادران توحیدی پایه نهم مقام دوم رشته حفظ
 ویژه (جزء ۲۰)

کسب رتبه های برتر در سی و نهمین دوره مسابقات
 فرهنگی هنری مرحله منطقه ای توسط دانش آموزان؛

ریحانی شاهی متوسطه اول در رشته طراحی

نرگس میزا اسکندری متوسطه اول در رشته نقاشی
 دیجیتال

هیوا سراج متوسطه دوم در رشته تک نوازی

ستایش بقایی متوسطه دوم در رشته داستان مصور

کسب مقام دود مشترک در مسابقات برنامه نویسی
 ریانبک جوینرو کاب توسط دانش آموزان؛

ستایش ادیبیت نیا، **ستایش یآوری**، **فرشته**

کمبرانی، **نگار ناصری**، **پارمیدا مهرپویان** و

فاطمه کاشف

کسب مقام دوم فوتبالیست سبک وزن در مسابقات
 روبانیک جوینرو کاب توسط دانش آموزان؛

محدثه گیایی، **هنگامه غلامپور** و **پارمیس**

پناهی

رتبه های برتر جشنواره نوجوان سالج؛

فرتاز مرتضی زاده، **یلدا فیض آبادی** و

فاطمه اصغری پایه نهم رتبه اول مقاله

بهار عطارباشی و آیتک ایسا پایه هفتم رتبه دوم

مقاله

ثنا سرلک، **ملیکا حسن خانی** و **ثنا بابا**

پور پایه رتبه سوم مقاله

مریم حدادی و **نرگس پیرزاده** پایه هشتم رتبه اول

روزنامه دیواری

فاطمه چمنی، **زهرا همتی** و **سلاله محمدی** پایه

نهم رتبه اول مقاله

به امید موفقیت های روز افزون شما

عزیزان

دبیرستان فرزانتگان ۴





