



پویش نوروزی کتابخوانی

کتابخانه دبیرستان فرزنانگان ۲ تهران، سال اول، شماره ۵

حتی موضوع ارزیابی و آزمون آنلاین نیز علی رغم اینکه به اندازه ال ام اس و نرم افزار ویدئو کنفرانس تحت وب، شناخته شده نیست اما نسبت به گذشته کاربرد بیشتری پیدا کرده است. متقاضیان آموزش غیرحضوری یا آموزش از راه دور اکنون با داشته یک سامانه MS و نرم افزار وب کنفرانس، به راحتی می توانند از مزایای آزمون آنلاین و آموزش آنلاین بهره مند گردند.

نرم افزار جلسات آنلاین (وب کنفرانس) به شما این امکان را می دهد تا توسط اینترنت و با یک صفحه وب، جلسات، کلاس مجازی و یا کنفرانس های آنلاین خود در هر جای ایران و دنیا که هستید، تشکیل دهید وب کنفرانس Adobe Connect از معدود سیستم هایی است که با توجه به وضعیت اینترنت کشور با توجه به سرعت پایین اینترنت خانگی، قابل بهره برداری توسط موسسات علمی و آموزشی داخلی است. در این سیستم برای برقراری ارتباط، داده ها بصورت رمز فشرده از طریق اینترنت به مقصد ارسال می شوند. این داده ها بگونه ای ارسال شده تا سرعت ارتباط بر اساس سرعت اینترنت کاربر تنظیم گردد. بنابراین کاربران با سرعت های پایین مانند سرعت اتصال با مودم و خط تلفن به راحتی میتوان از این سرویس استفاده کرد.

فناورانه

امروزه استفاده از یادگیری مجازی و نرم افزار آموزش آنلاین بسیار پرکاربرد شده است. دلیل آن می تواند عدم توانایی بخش وسیعی از جامعه هدف آموزشگاه ها، برای مراجعه حضوری به آموزشگاه و استفاده از دوره های آموزشی باشد. به همین دلیل آموزش آنلاین و داشتن یک سایت آموزش از راه دور، امروزه به یکی از نیازمندی های جدی موسسات آموزشی تبدیل شده است. این موضوع بیشتر برای افزایش حاشیه سود، مدنظر مدیران آموزش قرار گرفته است. آن ها با استفاده از یک سایت MS می توانند با هزینه پایین تری به جامعه هدف وسیع تری دسترسی پیدا کنند. این موضوع با ایجاد زیرساخت راحت تر برای دانشپذیران جهت شرکت در دوره های آموزشی می تواند آموزشگاه را به کسب درآمد بیشتر نزدیک کند



DownloadDLI



سخن مخاطب

لطفا مطالب، نظرات و ایده های خود را که علاقه دارید در این خبرنامه منتشر شود برای ما ارسال کنید تا در شماره های بعدی این خبرنامه چاپ شود.

پل های ارتباطی ما

ایمیل

farzaneganlib@gmail.com

تلگرام

@malekilib

یا به صورت دست نوشته به کتابخانه تحویل دهید.



آنچه کتابخانه اجرا می کند

کتابخانه دبیرستان فرزنانگان ۲ در نوروز ۱۳۹۹ به تدارک کتاب های صوتی برای قرار گیری در کانال های دانش آموزی مدرسه و سایت پرداخته است. این عمل که با عنوان پویش کتابخوانی نوروزی و سپس پویش بهاری نام گرفته است قصد دارد در ایام قرنطینه بیماری کرونا در جهت افزایش سرانه مطالعه و سرگرمی کوشا باشد. کتاب ها از جدیدترین و کتاب های منتخب ایران و جهان گزیده شده اند.

یار مهربان

آنچه افراد بسیار موفق را از سایرین متمایز می کند، استفاده آنان از قدرت روابط است. این مهم ترین رازی بود که آقای کیت فراتزی (Keith Ferrazzi نویسنده کتاب **تک خوری نکنید**) (Never Eat Alone) در اوایل زندگی خود آموخت.

فراتزی، خود یک شبکه ساز بزرگ است و ارتباطات گسترده ای از هالیوود گرفته تا لابی های قدرت در واشنگتن دارد. او برای نوشتن این کتاب، با هزاران نفر از دوستان، همکاران و هم دانشگاهی های خود

پشتیبانی دیگران امیدی به پیروزی داشته باشد. حتی اگر ما به طور انفرادی در کار خود موفق باشیم و رشد کنیم، بالاخره شیب موفقیتمان ثابت می شود و به مرحله رکود می رسیم.

که در لیست مخاطبینش بودند، تماس برقرار کرد. این کتاب که در سال ۲۰۰۵ منتشر شد، می خواهد نحوه و روش ارتباط گیری و شبکه سازی را به مخاطبانش آموزش دهد. این خلاصه کتاب در مورد آنچه که شما در زندگی می خواهید نیست، بلکه در مورد آنچه که شما از روابطتان می خواهید است. بدیهی است که همه ی ما برای رسیدن به اهداف و تحقق رویاهایمان به دیگران نیازمندیم. هیچ کس نمی تواند بدون



پویش کتابخوانی نوروزی





چه کنیم تا در روزهای قرنطینه چاق نشویم؟

متأسفانه این روزها با وجود ویروس کرونا، افراد می‌بایست در قرنطینه خانگی بوده و فاصله اجتماعی را رعایت کنند. بر همین اساس شرکت در کلاس‌های ورزشی برای افرادی که قبلاً ورزش می‌کردند، مقدور نیست. از سوی دیگر افرادی که در روزهای عادی ورزش نمی‌کردند اما حداقل فعالیت را که شامل پیاده روی، خرید روزانه، تعمیر وسایل و ... را نیز داشتند، اکنون فعالیت آنها به حداقل رسیده است. بنابراین فعالیت بدنی در تمامی افراد کاهش یافته است. این امر موجب کاهش انرژی مصرفی در افراد می‌شود. برای اصول تغذیه در دوران قرنطینه، ابتدا افراد باید عادت‌های غذایی اشتباه خود را ترک کنند. در زیر به

برخی از توصیه‌های غذایی اشاره خواهد شد:

حذف نکردن وعده غذایی صبحانه

استفاده از میان وعده‌های فیبردار مانند میوه‌ها و سبزیجات

مصرف سبزیجات و میوه‌ها ۳۰ دقیقه قبل از غذای اصلی به عنوان پیش غذا

استفاده از غذاهای آب‌پز شده و کبابی به جای سرخ کردن

کاهش سرعت غذا خوردن

عدم مصرف شیرینی بعد از غذا

عدم مصرف بیش از حد کربوهیدرات‌ها، ترجیحاً با متخصص تغذیه تماس گرفته و از میزان مصرف غذاها آگاهی پیدا کنید.

عدم مصرف نوشیدنی‌های قنددار

افزایش مصرف مایعات

عدم مصرف غذاهای پرکالری در وعده شب و قبل از خواب

در بخش **فعالیت بدنی** افراد به راحتی می‌توانند با مشورت تلفنی یا به صورت آنلاین با متخصص ورزشی خود تماس گرفته و یک برنامه تمرینی متناسب با ویژگی‌های خود در منزل را طراحی کنند. بر همین اساس برای نمونه یک جلسه تمرینی در زیر ارائه می‌شود که شما می‌توانید ۳ تا ۴ جلسه در هفته آن را اجرا نمایید.

۱- به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه اجرای تمرینات هوازی با شدت کم جهت افزایش ضربان قلب

دویدن درجا

اجرای حرکت پروانه

اجرای حرکت زانو بلند

اجرای گام‌های متنوع ایروبیک همراه با موزیک

۲- به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه اجرای حرکات کششی در تمامی مفاصل و عضلات

قلاب کردن دست‌ها و به بالا بردن دست‌ها و صاف کردن آرنج‌ها برای مدت ۱۰ ثانیه در همان حالت مکث شود. در همان حالت قبل، از پهلو به سمت چپ و راست به آرامی حرکت کرده و برای مدت ۱۰ ثانیه در همان حالت مکث شود.

باز کردن پاها بیش از عرض شانه و گرفتن مچ پا توسط دست سمت خود برای مدت ۱۰ ثانیه در همان حالت حرکت قبل و گرفتن پای راست و مکث ۱۰ ثانیه و سپس تعویض پا

در حالت نشسته پاها در مقابل بدن چسبیده و گرفتن کف پا بدون خم شدن زانو به مدت ۱۰ ثانیه حرکت قبل با پای باز

چرخش مچ پا و مچ دست

به پشت خوابیده و پاها را از روی زمین بالا آورده و از مفصل زانو ۱۰ تکرار پا را خم و صاف کنید

۳- اجرا چند حرکت قدرتی در ۳ نوبت و ۱۲ تا ۱۵ تکرار بر اساس آمادگی بدنی می‌تواند متغیر باشد.

۴- سرد کردن به مدت ۵ تا ۸ دقیقه

برنده شد و

طنز نویسی

خاطرات ایام قرنطینه و تعطیلات نوروز در روزهای کرونایی خود را با قلم طنز بنویسید. به بهترین طنزنویس در بین نوشته‌ها جایزه تعلق می‌گیرد.



یک جرعه کتاب

سه نفر مرد جوان پرهیجان مقدمات سفر تفریحی خویش را با قایق بر روی رودخانه تایمز فراهم کرده‌اند. جرج تا ظهر به اداره می‌رود. در ضمن، جیم و هریس به ساحل رفته تا قایقی را که برای گردش و تفریحی خود کرایه کرده‌اند تحویل بگیرند. این سه رفیق برای سیاحت کوتاه مدت خویش کیسه‌ها و اثاثیه بسیار و چمدان‌های سنگین خود را از خانه بیرون آورده، می‌خواهند درشکه‌ای صدا تا آن‌ها را به قایق منتقل و تعطیلات خوب و خوشی را آغاز کنند!

کتاب سه مرد در یک قایق نوشته

جروم.ک. جروم ترجمه عبدالحسین

سعیدیان انتشارات ابن سینا

