

طرح «بهبود شاخص های خانواده با تفکر نظام مند»

" Improving family indicators with systematic thinking " project

پیشنهاداتی جهت:

دانشگاه دوست دار خانواده، مسجد خانواده محور، شرکت های پیشرو دوست دار خانواده

Suggestions for:

Family-friendly university, family-oriented mosque, leading family-friendly companies

اهداف:

افزایش ازدواج و کاهش طلاق با کمترین هزینه و نیرو

زمینه سازی برای تدوین رشته «مدیریت تعالی خانواده»

علی هوشیار

ارتباط با نویسنده و دریافت پیشنهادات ۰۹۱۹۲۲۲۰۹۴۵

متن پیش رو با عنوان «فرصت های نشاط خانواده» از ضمایم طرح گسترده «بهبود شاخص های خانواده» است.

اطلاعات بیشتر در www.efcf.ir و کانال www.eitaa.com/efcf-Ir می باشد.

دریافت فایل معرفی اماکن گردش گری شهر تهران و حومه

<https://bayanbox.ir/info/۶۲۵۶۰۴۹۴۱۳۴۲۶۲۱۶۴۵۲/%DA%AF%DA%B1%DA%AF%DA%B4->

<https://bayanbox.ir/info/۶۲۵۶۰۴۹۴۱۳۴۲۶۲۱۶۴۵۲/%DA%AF%DA%B1%DB%AC.%D۹%۸۵%DA%B۹%DA%B1%D۹%۸۱%DB%AC-%DA%A۷%D۹%۸۵%DA%A۷%DA%A۹%D۹%۸۶>

دریافت فایل معرفی مسیرهای گردش گری شهر تهران و حومه

<https://bayanbox.ir/info/۲۱۰۵۲۷۲۷۵۹۸۲۲۷۲۴۹۹/%DA%AF%DA%B1%DA%AF%DA%B4->

<https://bayanbox.ir/info/۲۱۰۵۲۷۲۷۵۹۸۲۲۷۲۴۹۹/%DA%AF%DA%B1%DB%AC.%D۹%۸۵%DA%B۹%DA%B1%D۹%۸۱%DB%AC->

<https://bayanbox.ir/info/۲۱۰۵۲۷۲۷۵۹۸۲۲۷۲۴۹۹/%DA%AF%DA%B1%DB%AC.%D۹%۸۵%DA%B۳%DB%AC%DA%B1%D۹%۸۷%DA%A۷>

فهرست مطالب

۴	مبانی نظری، اصلاح نگرش ها و مهارت های مورد نیاز
۴	تعریف
۵	نمایه کلی خدمات خانواده و جایگاه نشاط خانواده
۵	ضرورت و اهمیت توجه به نشاط خانواده
۸	نمای خانواده خوشبخت
۹	خواستگاه اصلی نشاط
۹	فلسفه اشک بر امام حسین(ع)
۱۰	تاثیر پاکدامنی بر آرامش روانی و نشاط
۱۰	شناخت دنیا و شناخت انسان

۱۰	راضی بودن به مقدرات و خواست الهی
۱۱	درک بهتر از عرف مردم
۱۱	مادران شاداب جامعه را شاداب می کنند
۱۱	توجه پدر؛ همکاری و همراهی پدر
۱۲	شناخت خانم ها از شرایط مرد
۱۲	احساس امنیت
۱۲	کسب مهارت مقایسه نکردن
۱۲	مهارت رضایت زناشویی
۱۳	مهارت گفتگو کردن
۱۳	ایجاد تنوع
۱۳	اصلاح چرخه های معیوب
۱۳	اصلاح نگرش: نشاط و مسایل مالی
۱۳	حداقل تامین مالی مخارج زندگی
۱۳	اصلاح نگرش: شناخت جنود عقل و جهل
۱۳	اهمیت سلامت روان و قلب سلیم
۱۴	سیکل خواب و بیداری
۱۴	ترویج نگرش مثبت نگری
۱۴	تشویق به صله ارحام و رفع موانع آن
۱۵	تقویت روحیه معنوی
۱۵	تمرین بخشیدن یکدیگر و کنار گذاشتن کینه ها
۱۶	دلگرمی و مشاوره شغلی
۱۶	آموزش مدیران در برخورد مناسب با کارکنان
۱۶	یاری مدیران در سعه صدر و مدیریت مسایل
۱۶	راهکارها
۱۶	مسیرهای گردشگری ارزان قیمت و نشاط بخش
۱۷	هدیه به همدیگر
۱۷	ورزش در فضای مناسب و منزل
۱۷	کارهای هنری، هنرآموزی و هنر درمانی
۱۹	اوقات فراغت
۲۰	تولید، رنگ آمیزی، مونتاژ وسایل و فروش اینترنتی حرفه ای و تفریحی
۲۰	برگزاری اردوهای یک روزه خانوادگی
۲۰	برگزاری اردوی یک روزه بانوان (بوستان بانوان)
۲۱	تسهیل سفر زیارت اربعین امام حسین (ع)
۲۱	نمونه اطلاعیه
۲۳	تعطیلات تابستانی و زمستانی دو هفته ای (یک هفته ای)
۲۴	استفاده از تخفیف ها
۲۴	قرارداد با مراکز رفاهی و استفاده از تخفیف های جمعی
۲۵	تهیه رایگان و ارزان قیمت بلیط مراکز تفریحی و هنری
۲۵	برگزاری غرفه فرهنگی چند منظوره در مناسبت ها و راهپیمایی ۲۲ بهمن
۲۵	جشنواره ها، مسابقات و رقابت ها
۲۵	فعالیت های غیر حضوری برای منزل
۲۵	برگزاری سوگواره قیام جاوید برای همه اعضای خانواده
۲۶	جشنواره ادبی، هنری و پژوهشی قرآن و نماز
۲۶	نمونه کارهای غیر حضوری فرزندان در ماه رمضان

۲۷ نمونه کارهای غیر حضوری فرزندان در اعیاد
۳۱ نمونه کارهای غیر حضوری فرزندان در ایام سوگواری
۳۳ نمونه کارهای غیر حضوری فرزندان در هفته دفاع مقدس
۳۳ تشویق فرزندان به تلاوت مجلسی قرآن کریم
۳۴ آفرینش آثار هنری و جشنواره های هنری و تعاون جمعی
۳۴ برگزاری جلسات مشاوره و دل جوئی معاونت به معاونت
۳۴ معرفی مراکز مشاوره
۳۵ قرارداد با مراکز مشاوره خانواده
۳۵ اطلاع رسانی منسجمی از برنامه های خانوادگی سازمان
۳۶ سفارش غذاهای رژیمی برای ناهار کارکنان در کنار غذای اصلی
۳۷ معرفی و به روز رسانی خدمات فرهنگی، آموزشی، سرگرمی و اخلاقی شهر
۴۲ معرفی موزه های شهر تهران
۴۳ معرفی اماکن تفریحی و تاریخی شهر
۴۶ برنامه ریزی برای همکاری که کمتر مخاطب ما می شوند
۴۶ طرح یاران ولایت با رویکردی جدید و اجرای آن در تمامی فصل ها
۵۰ بازی های محلی و خونگی
۸۳ فرهنگ سازی اصلاح سبک زندگی در عزای عزیزان
۸۳ آشنایی با چند سامانه فرهنگی و جهادی
۸۴ آشنایی با چند مرکز کارآفرینی و نوآوری

نشاط خانواده ها

نمایه کلی خدمات خانواده و جایگاه نشاط خانواده



ضرورت و اهمیت توجه به نشاط خانواده

- * نشاط، یکی از نیازهای طبیعی انسان است که نقش مؤثری در تقویت اراده و تصمیم انسان دارد. شرایط نشاط آور، استقامت و پایداری را افزایش می‌دهد و به علت بودن انرژی مثبت در نشاط، کارهای بزرگ و برنامه‌های سنگین را آسان و سبک می‌کند.
- * شادایی، رنج و زحمت را قابل تحمل می‌کند و به دنبال آن، انسان به آرامش می‌رسد.
- * هدف ما از تشکیل خانواده، رسیدن به شادی است؛ زیرا شادی دل‌ها را به هم نزدیک می‌کند و ترس، بدگمانی و تردید را از ما دور می‌کند و نیروهای ما را افزایش می‌دهد و سلامت ما را تضمین و به ما کمک می‌کند تا تصمیم آگاهانه‌تری بگیریم و ما را از کسلی و کم‌کاری و بی‌انگیزگی دور می‌کند.
- * قبلاً در مطالعات دیده ایم یکی از اصلی‌ترین عوامل طلاق در جهان: کاهش توانایی سازگاری زوجین نسبت به نسل‌های قبل از فرا مدرنیته و مدرنیته است. ما اخیراً فهمیدیم بهبود نشاط نقش مهمی در ارتقای توانایی سازگاری افراد دارد. نشاط واقعی (نه غنا و نه هیاهوی اعتراضی) توانایی سازگاری افراد را بیشتر می‌کند. به کارگیری همین عنصر، بسیاری از هزینه‌های تعارض در زندگی و هزینه‌های دستگاه قضایی یک کشور را پایین می‌آورد. به طور جدی نیازمند اتاق‌های فکر هستیم. روش‌های کم‌هزینه هم وجود دارد.
- * شرایط امروز، اهمیت کار روی نشاط را بیشتر کرده است: انرژی خانواده‌ها خیلی پایین است و در بسیاری از خانواده‌ها به خاطر بی‌نشاط بودن، آستانه تحمل پایین آمده و درک متقابل و همدلی وجود ندارد و در عین حال توقعات بالا رفته و توان مدارا کمتر شده است. کاهش نشاط با افزایش اختلافات خانوادگی مرتبط است.
- * در گذشته اگر فقربود ولی به پدر و مادر مهربان در خانواده با نشاط و فعالیت زیاد همه رو به سمت نشاط سوق می‌داد. اما امروز با خلا حاصل از مدرنیته، توجه به نشاط ضرورت بیشتری دارد.

* برخی از مراجعین ما که شبهات و سوالاتی را مطرح می کنند، وقتی ریشه یابی می کنیم حس می کنیم ریشه سوال در بی حوصلگی و سر رفتن حوصله اوست. تحت این شرایط: اگر مربی یا مشاور یا همسر یا والدین، به شاخ و برگ پردازد و از مساله اصلی که همان نشاط مخاطب است، غفلت کند

او را به ورطه سقوط و لج بازی سوق می دهد و بسیار مهم است که ریشه یابی درستی داشته باشیم

* بسیاری از شبهات و دین گریزی ها و بدحجابی ها در فضای بی نشاط شکل می گیرد. فرزندی را در نظر بگیرید که در تعطیلات حوصله اش سر رفته و در مسایل سیاسی یا اعتقادی شروع به گلایه می کند. والدین فهمیده دقت می کنند که آیا ریشه رفتار فرزند در بی نشاطی و درد دل است یا شبهه ها اساسی است و آیا الان زمان مناسبی برای نصیحت و ارشاد است؟ ما مواردی را دیده ایم که والدین بدون توجه به مساله اصلی که همان نشاط و امید جوان است به بحث و مجادله می پردازند و فرزند عزیزتر از جان را به وادی لج بازی و عناد در بلند مدت سوق می دهند.

* توجه به رفع نیاز شادی و نشاط، ما را از بسیاری از مشاوره های رفع تعارض و کدورت خانوادگی و مشکلات والدین و فرزندان، بی نیاز می کند

* همین طور فهمیدیم یک ساعت گفتگوی صمیمانه خانم ها در یک مهمانی سالم یا هیئت مذهبی و نظایر آن به اندازه یک میلیون تومان خرید (اردیبهشت ۹۹) بر سلامت روان آن ها می افزاید. این تحقیق مراحل آزمایشی خود را طی می کند.

اخیرا با هدف بهبود نشاط، روی فرهنگ سازی: هیئت های مذهبی خانوادگی و همکاران و صله ارحام به همراه آسیب شناسی چشم و هم چشمی ها و مسایل مادی؛ کار می کنیم. این موضوع به تنهایی بسیار مهم است و شامل آسیب شناسی وضعیت موجود و ارایه راهکارها می شود.

* نشاط به زندگی معنا می دهد و عواطف منفی مثل ناکامی، ترس و نگرانی را بی اثر می سازد

* بی نشاطی بهره وری خانواده و جامعه را بسیار کاهش می دهد

* پذیرش ما از جوانان خیلی پایین آمده، یکی از نکات افتراق و جدایی جوانان از ما، احساس بی نشاطی است. جامعه و مردم به شادی و نشاط نیاز دارند و باید آگاهانه در جامعه هر فعالیت اسلامی و انسان دوستانه ای که داریم، دیگران را هم بپذیریم.

* به نظر می رسد تأکید مستقیم بر آموزه های دینی، دین گریزی ایجاد کرده و باید برای جذب نوجوانان اقدامی گسترده و آگاهانه انجام بشود.

* دین اسلام بهترین مروج شادی و نشاط است و ما باید این مفاهیم را استخراج و به برنامه عملیاتی تبدیل کنیم

* تا دلتون بخواد ما به نیاز اساسی افراد بی توجه هستیم. وقتی شخص نیاز اساسیش که محبت احترام همدلی باشه و دریافت بکنه کمتر آسیب می بینه

* اهمیت دیگر نشاط؛ در راه نادرست عده ای از مردم جهان است که شادی و نشاط را در بی خبری و غفلت و غنا؛ می شناسند. در حالی که این ها شادی نیست و غم مضاعف و بلند مدت می آورد.

* نشاط دو شکل «صادق» و «کاذب» دارد و این موضوع ضرورت مساله را دو چندان می کند چون برخی از مردم برای پرکردن این خلا به نشاط کاذب روی می آورند.

* توجه به نشاط خانواده اصالت خانواده را به فرهنگ عمومی تبدیل می کند

" نگرش اسلام به خانواده، نگرشی درست، نگرشی اصیل و یک نگاه همراه با اهتمام است که خانواده اصل قرار داده شده و به هم

زدن بنیان خانواده یا آشفته نمودن آن جزء بدترین کارهاست. " (۷۹/۱۰/۱۵)

* توجه به نشاط خانواده موجب تبدیل خانواده به کانون آرامش می شود.

"و من آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً" (روم ۲۱). یعنی از جمله‌ی نشانه‌های قدرت الهی یکی این است که برای شما انسان‌ها، از نوع خودتان و از جنس خودتان همسرانی قرار داد؛ برای شما مردان، زنان را و برای شما زنان، مردان را. از خودتان هستند؛ «من انفسکم». جنس جداگانه‌ای نیستند، در دو رتبه جداگانه نیستند؛ همه یک حقیقتند، یک جوهر و یک ذاتند. البته در بعضی از خصوصیات، با هم تفاوت‌هایی دارند؛ چون وظایفشان دو تاست. بعد می‌فرماید: «لتسکنوا الیها» یعنی زوجیت و دو جنسی در طبیعت بشر، برای هدف بزرگی است. آن هدف، عبارت است از سکون و آرامش، تا شما در کنار جنس مخالف خودتان در درون خانواده - مرد در کنار زن، زن در کنار مرد - آرامش پیدا کنید. برای مرد هم آمدن به داخل خانه، یافتن محیط امن خانه، زن مهربان و دوستدار و امین در کنار او، وسیله آرامش است؛ برای زن هم داشتن مرد و تکیه‌گاهی که به او عشق بورزد و برای او مانند حصن مستحکم باشد - چون مرد جسماً قوی‌تر از زن است - یک خوشبختی است؛ مایه آرامش و سعادت است. خانواده این را برای هر دو تأمین می‌کند. مرد برای پیدا کردن آرامش، به زن در محیط خانواده احتیاج دارد؛ زن هم برای یافتن آرامش، به مرد در محیط خانواده نیازمند است - «لتسکنوا الیها» - هر دو برای سکون و آرامش، به هم احتیاج دارند.

"مهم‌ترین چیزی که بشر به آن احتیاج دارد، آرامش است. سعادت انسان در این است که از تلاطم و اضطراب روحی در امان و آرامش روحی داشته باشد. این را خانواده به انسان می‌دهد؛ هم به زن و هم به مرد. جمله بعدی بسیار جالب و زیباست. می‌فرماید: «و جعل بینکم مودّة و رحمة»

"خانواده در اسلام یعنی محل سکونت دو انسان، محل آرامش روانی دو انسان، محل انس دو انسان با یکدیگر، محل تکامل یک نفر به وسیله‌ی یک نفر دیگر، آن جایی که انسان در آن صفا میابد، راحتی روانی میابد، این محیط خانواده است." (۷۴/۱۰/۴)

"انسان که ماشین نیست، انسان روح است، انسان معنویت است، انسان عواطف و احساسات است. حالا می‌خواهد آرامش پیدا کند. این آرامش کجاست؟ محیط خانواده است." (۷۹/۱۱/۱۶)

"در قرآن، آیه «وجعل منها زوجها لیسکن الیها» آمده است. دو جا در قرآن، تعبیر سکن - تا آن جایی که من یادم هست - وجود دارد. خدای متعال، زوج آدمی را از جنس او قرار داد، زوج زن را، زوج مرد را از جنس خود او قرار داد، «لیسکن الیها» تا اینکه آدمی بتواند - چه مرد و چه زن - در کنار شوهر یا همسر، احساس آرامش کند." (۷۵/۱۰/۵)

"این آرامش، سکونت و نجات از تلاطم‌های روحی و اضطراب‌های زندگی است. میدان زندگی، میدان مبارزه است و انسان در او دائماً در معرض نوعی اضطراب است، این بسیار چیز مهمی است. اگر این آرامش و سکونت به نحو صحیحی تحقق پیدا کند، زندگی سعادت‌مندانه می‌شود، زن خوشبخت می‌شود، بچه‌هایی که در این خانه متولد می‌شوند و پرورش می‌یابند، بدون عقده رشد خواهند یافت و خوشبخت خواهند شد. یعنی از این جهت، زمینه برای خوشبختی همه این‌ها فراهم است." (۷۶/۴/۳۱)

* توجه به نشاط خانواده موجب گسترش عشق و مودت در خانواده می شود

"رابطه درست زن و مرد این است: مودت و رحمت، رابطه دوستی، رابطه مهربانی؛ هم یکدیگر را دوست بدارند و به هم عشق بورزند و هم با یکدیگر مهربان باشند. عشق ورزیدن همراه با خشونت مورد قبول نیست؛ مهربانی بدون محبت هم مورد قبول نیست." (۱۳۷۶/۷/۳۰)

"خانواده‌ی خوب یعنی؛ زن و شوهری که با هم مهربان باشند، با وفا و صمیمی باشند و به یکدیگر محبت و عشق بورزند، رعایت همدیگر را بکنند، مصالح همدیگر را گرامی و مهم بدارند، این در درجه اول.

* نشاط احساس مسئولیت و مهارت در فرزندپروری می آورد.

بعد، اولادی که در آن خانواده به وجود می آید، نسبت به او احساس مسئولیت کنند، بخواهند او را از لحاظ مادی و معنوی سالم بزرگ کنند. بخواهند از لحاظ مادی و معنوی او را به سلامت برسانند، چیزهایی به او یاد بدهند؛ به چیزهایی او را وادار کنند، از چیزهایی او را بازدارند و صفات خوبی را در او تزریق کنند." (۷۷/۹/۱۲)

*توجه به نشاط ، خانواده را به خوشبختی نزدیک می کند.

"یک چنین خانواده ای اساس همه اصلاحات واقعی در یک کشور است. چون انسان ها در چنین خانواده ای خوب تربیت می شوند، با صفات خوب بزرگ می شوند. با شجاعت، با استقلال عقل، با فکر، با احساس مسئولیت، با احساس محبت، با جرئت، جرئت تصمیم گیری، با خیرخواهی - نه بدخواهی - با نجابت، خب وقتی مردم جامعه ای این خصوصیات را داشته باشد، این جامعه دیگر روی بدبختی را نخواهد دید." (۷۷/۹/۱۲)

نمای خانواده خوشبخت

تصویر زیر نمایی از یک الگوی خانواده خوشبخت را مد نظر قرار داده است و می توان برای مقایسه وضعیت موجود و وضعیت مطلوب برنامه ریزی کرد.



در بخش اهمیت و ضرورت توجه به نشاط خانواده ها می خواهیم توجه کنیم که نشاط خانواده

یک رکن مهم برای اصلاح وضع امروز خانواده هاست.

گفتگو درباره اهمیت این مساله

می تواند به صورت تخصصی روان شناسی و جامعه شناسی مطرح شود و غفلت از نشاط مردم و خانواده

ما را به شکست می برد و آموزش و مشاوره و همسان گزینی و... این خلأ را پر نمی کند.

خواستگاه اصلی نشاط

لطفا توجه داشته باشیم که خواستگاه اصلی نشاط: توجه به دین اصلی الهی و بدون پولاریسم است. ما معتقدیم: انس با قرآن، عبادت خدا، پاکدامنی و عفاف و اشک بر سالار شهیدان؛ بر شاد زیستن واقعی به دلایل مختلف تاثیر دارند و مشاهدات قابل اثبات و معنادار آماری وجود دارد. نام خدا شادی آور است و ذکر او آرامش دهنده ی روح و روان خواهد بود. دین خواستگاه شادی های پایدار

<http://ensani.ir/fa/article/۸۹۰۹۶/%D%A%AF%DB%AC%D%۸۶-%D%A%AE%D%A%D%B%D%AA%DA%AF%D%A%D%۸۷-%D%B%۴%D%A%D%AF%DB%AC-%D%۸۷%D%A%D%DB%AC-%D%BE%D%A%D%DB%AC%D%AF%D%A%D%B>

اهمیت شادی و نشاط در اسلام

<http://ensani.ir/fa/article/۲۶۵۰۳۷/%D%A%D%B%D%B%D%B%D%B%DB%AC-%D%A%D%۸۷%D%۸۵%DB%AC%D%AA-%D%۸۸-%D%B%D%B%D%۸۸%D%B%D%AA-%D%B%۴%D%A%D%AF%DB%AC-%D%۸۸-%D%۸۶%D%B%۴%D%A%D%B%D%۸۷-%D%A%D%B%۲-%D%AF%DB%AC%D%AF%DA%AF%D%A%D%۸۷-%D%۸۲%D%B%D%A%D%۸۶-%D%B%D%۸۸%D%A%D%DB%AC%D%A%D%AA-%D%۸۸-%D%AA%D%B%D%A%D%۸۴%DB%AC%D%۸۵-%D%AF%DB%AC%D%۸۶%DB%AC>

معیارهای شادی و نشاط در اسلام

<http://ensani.ir/fa/article/۵۸۶۴۰/%D%۸۵%D%B%D%DB%AC%D%A%D%B%D%۸۷%D%A%D%۸۸-%D%B%۴%D%B%D%A%D%DB%AC%D%B%D%B%۴%D%A%D%AF%DB%AC-%D%AF%D%B%D%A%D%B%D%B%D%۸۴%D%A%D%۸۵-%۲>

اگر به این مولفه شادی و نشاط توجه نداشته باشیم راهکارهای دیگر؛ مقطعی، موقتی و کم اثر می شود. خواستگاه اصلی شادی، دین داری الهی در زندگی است که بالاترین معنا را می دهد.

* در خانواده ها اگر با محوریت دین پیش بریم و سطح توقعات پایین بیاد بطور نسبی و از طرف افرادی که در جامعه هستن برنامه هایی شاد همسو با فرهنگ و دین مثل مسابقات و طنزهای متنوع و غیره فراهم می شود. متأسفانه به دلیل متعصب بودن بعضی از افراد مذهبی، خیلی از افراد نمی توانیم در مجالس دینی و محافل اسلامی بپذیریم یا جذب کنیم.

فلسفه اشک بر امام حسین(ع)

اشک بر سالار شهیدان نیز بسیار عجیب و نشاط آور و موجب سرزندگی و پویایی است. سرزندگی و پویایی شاخص نشاط است و خیلی جای کار دارد.

<http://ensani.ir/fa/article/۵۴۸۹۰/%D%۸۱%D%۸۴%D%B%D%۸۱%D%۸۷-%D%A%D%B%۴%DA%A>

گلابه یکی از مشارکت کنندگان: من راجع به بحث شادی و نشاط در جامعه یک گلابه از مروجان فرهنگی و مبلغان دینی داشتم . متأسفانه در جامعه ما آن اندازه که مردم به عزاداری ها و برگزاری پرشور این مراسمات برای امامان، هیجان دارند و هزینه می کنند نسبت به میلاد و اعیاد مذهبی شور و هیجان ندارند. سوای شهر خودم؛ چهار سالی در قم هم که برای تحصیل تردد می کردم شاهد

این وضعیت بودم. برای دو سه سال پیش است خیلی از این زمان نگذشته است. برای نمونه یک بار دانشجویان را از طرف دانشگاه در تولد امام علی (ع) بردند حرم، بجای مراسم مولودی و ذکر فضایل امام (ع) شروع به نوحه سرایی کردند. بار بعد در اعیاد شعبانیه تولد حضرت عباس (ع) بردند مسجد جمکران، اونجا هم در طی خواندن دعای توسل، شروع به نوحه سرایی برای حضرت عباس کردند.

این سوال ممکنه برای اشخاص مختلف پیش بیاد: آیا فرهنگ دینی ما جای جشن و شادی و سرورندارد؟

یکی از دلایل دین گریزی جوانان امروزی، جای خالی برگزاری پرشور این مراسم و تصورات اشتباهی است که از دین و جوامع مومنان دارند که مومن همیشه عبوس است و هیچ جایی برای شادی و نشاط ندارد، در حالیکه روایات دینی ما چیزی غیر از این را می گوید.

منظور من این است که همانطور که ما وقت و هزینه می گذاریم برای مراسم عزاداری و روضه خوانی، خیلی بجا و معقول است چندین برابر این هزینه را هم صرف برگزاری مراسم شاد مذهبی کنیم که هم باعث گسترش نشاط و شادی است و هم بستری مناسب برای معرفی دین اسلام و مذهب شیعه می شود.

مشارکت یکی دیگر از اعضا: جشن و عزا دو رویه یک سکه است. مثل این است که یک سکه داشته باشیم و هر بار که می اندازیم شیر بیاید. این با ساختار سکه جور در نمی آید. همه معصومان از حضرت آدم تا خاتم و از خاتم تا حجت متولد شده اند و حتی بعضی از آنها فوت نکرده اند، مشکل جای دیگری است. گاهی تلاش می کنیم که بنا به توصیه هایی که شده برای دلمان کاری کنیم ولی یادمان می رود متعادل باشیم

<https://www.khabaronline.ir/news/۳۹۳۵۴۲/%DA%A۶%DB%B۱%DA%A۷-%DA%B۴%DA%A۷%DA%AF%DB%AC-%D۹%A۷%DA%A۷%DB%AC-%D۹%A۵%DA%B۰%DA%A۷%DA%AA%DB%AC-%DA%AA%D۹%A۷-%DA%A۷%D۹%A۶%DA%AF%DA%A۷%DA%B۲%D۹%A۷-%DA%B۹%DA%B۲%DA%A۷%DA%AF%DA%A۷%DA%B۱%DB%AC-%D۹%A۷%DA%A۷-%D۹%A۵%D۹%A۸%DA%B۱%DA%AF-%DA%AA%D۹%A۸%DA%AC%D۹%A۷-%D۹%A۶%DB%AC%DA%B۳%DA%AA-%D۹%A۵%DA%A۷-%DA%B۴%DB%AC%D۹%A۸%D۹%A۷>

تاثیر پاکدامنی بر آرامش روانی و نشاط

<http://ensani.ir/fa/article/۱۴۸۸۱۷/%D۹%BE%DA%A۷%DA%A۹%DA%AF%DA%A۷%D۹%A۵%D۹%A۶%D۹%A۹-%DA%B۲%D۹%A۶-%DA%A۲%DA%B۱%DA%A۷%D۹%A۵%DA%B۴-%DA%B۱%D۹%A۸%DA%A۷%D۹%A۶%D۹%A۹-%D۹%A۵%DA%B۱%DA%AF-%DA%A۶%DA%A۷%D۹%A۴%DA%B۴%D۹%A۷%DA%A۷-%D۹%A۸-%D۹%BE%DB%AC%DA%A۷%D۹%A۵%DA%AF%D۹%A۷%DA%A۷>

شناخت دنیا و شناخت انسان

نگاه واقع بینانه و مبتنی بر مفاهیم الهی، رضایت از زندگی را بیشتر می کند. فرد را در مواجهه با استرس ها و تنیدگی ها یاری می دهد و نشاط او را بالا می برد. لطفا کتاب «هنر رضایت از زندگی» آقای عباس پسندیده را با دقت ملاحظه فرمایید. فایل Apk مخصوص گوشی های اندروید و فایل pdf ان نیز در اینترنت موجود است.

راضی بودن به مقدرات و خواست الهی

ما بعضی مواقع در شرایطی قرار می گیریم که می بایست با اون شرایط کنار بیایم چه خوب چه بد البته مراقب باشید و اعتقاد از بین نرود چون یهو همه چی چند برابر شد خیلی کارها کساد شد. بنظرتون آدم باید به حساب خواست الهی مقدرات بذاره؟؟

درک بهتر از عرف مردم

ما باید سطح نگرشمون را به مردم عوض کنیم با راهکارهای جدید پیش بریم تنوع در کار و مشاوره ها و برخوردمون داشته باشیم و به دیگران آموزش بدیم. از دید اون ها زندگی رو ببینیم و باهاشون مداراکنیم

مادران شاداب جامعه را شاداب می کنند.

همه ی افراد خانواده، نیازمند شادی هستند و زن و مرد برای ایجاد نشاط در خانواده نقش دارند؛ البته نقش برجسته ی زن در ایجاد شادی و آرامش گری، به دلیل محوریت او در خانواده، قابل چشم پوشی نیست. خداوند نیز در قرآن با جمله ی «لتسکنوا الیها» زنان را سمبل آرامش معرفی می کند.^۲

تو مایه ی شادی خانه هستی!

مادر، عضو فعال خانواده است و نقش مهمی در رشد و شکوفایی اعضای خانواده و به همان نسبت، ظهور خانواده ای موفق در اجتماع دارد. از آن جایی که ارتباط بین مادر و دیگر اعضای خانواده، بسیار تنگاتنگ است و به علت رسیدگی مادر به کارهای خانه و فرزندپروری، نقش کلیدی در خانواده دارد؛ خلق و خو و احساس های مادر، به طور مستقیم بر دیگر اعضا، اثرگذار بوده و مادر می تواند با ایجاد فضایی مناسب برای فرزندان، محیطی امن و آرام ایجاد کند تا مانع گرایش فرزندان به بسیاری از معضل های اجتماعی شود. از آن جایی که زنان شاد، مهارت مهرورزی را به خوبی یاد گرفته اند؛ این محبت در تمامی رفتارشان در طول زندگی مشهود است؛ به همین علت، همسر و فرزندان در کنار آن ها احساس آرامش و امنیت می کنند.

تنها بیماری های مسری نیستند که قابل انتقال به دیگران هستند، روحیه های خوب و بد هم می تواند به دیگران سرایت کند. شادی فقط باعث افزایش نشاط ما نخواهد شد، بلکه با شادبودن، می توان دیگران را نیز در این شادابی شریک کرد. در نتیجه، اگر زن - که عضو فعال خانه است - پُرنشاط باشد، به علت وابستگی شدید اعضای خانواده، این شادی را به همسر و فرزندان منتقل می کند. یکی از اصول مهم در زندگی خانوادگی این است که خانواده ی شاد، محصول شادی زن خانه است.

عوامل ایجاد نشاط و آرامش در زنان را در این مقاله ملاحظه فرمایید. این نگرش راهبردی سر منشا برنامه ها و فعالیت های موثری خواهد بود و با زحمت کمتر تاثیر بیشتری خواهیم داشت.

<https://hawzah.net/fa/Magazine/View/۳۹۹۲/۸۱۵۲/۱۰۷۳۹۷/%D۹%۸۵%DA%AV%DA%AF%DA%B۱%DA%AV%D۹%۸۶-%DA%B۴%DA%AV%DA%AF%DA%AC-%DA%AE%DA%AV%D۹%۸۶%D۹%۸۸%DA%AV%DA%AF%D۹%۸۷-%DA%B۱%DA%AV-%DA%B۴%DA%AV%DA%AF%DA%AV%DA%AA-%D۹%۸۵%DB%AC-%DA%A۹%D۹%۸۶%D۹%۸۶%DA%AF>

توجه پدر؛ همکاری و همراهی پدر

مادر باید ظرف محبتش از طرف پدر پرریشه تا بتونه به کل خانواده این محبت و نشاط را هدیه بده

مادری که دیده نمیشه و محبت نمی بینه، چطور این نشاط رو به دیگران بدهد؟

از دیگر علل سلامت روحی و نشاط در زنان، رضایت از زندگی و داشتن ارتباط مناسب با همسر است. زنان به علت لطافت روحی ای که دارند، بیش تر تحت تأثیر روابط خوب یا بد با همسر بوده و بیش تر از مردان در معرض آسیب هستند؛ لذا نیازمند محبت و توجه بیش تر هستند و در این بین، ارتباط مناسب با بستگان، به ویژه والدین و خواهر و برادر نیز، می تواند در تلطیف روحیه ی زنان مؤثر باشد و آرامش بیش تری کسب کنند.

زنان بیش از مردان در معرض آسیب هستند

بیماری ها به دنبال ضعف جسمی و اذیتی که برای فرد دارند، به طور طبیعی نشاط را در انسان از بین می برند. زنان بیش تر در معرض برخی بیماری ها هستند و باید مراقبت لازم انجام شود تا بیماری جسمی، بر روح و روان شان اثر نگذارد. به گزارش مجله ی «سایکولوژی تودی» به طور معمول، اثر زن ها یا افسردگی در زنان، بیش تر از مردان است. هم چنین ممکن است زن هایی باشند که احتمال افسردگی را در زنان و در پاسخ به محیط متغیر هورمونی آن ها، تشدید می کنند؛ برای مثال، شواهد پزشکی و آزمایشگاهی هست که نشان می دهد گروهی از زنان، به ویژه در دوران پس از زایمان و در مرحله ی پیش از قاعدگی، مستعد افسردگی هستند. این نوع افسردگی در خانواده ها هست؛ اما بر مردان اثر نمی گذارد؛ چراکه آن ها تقریباً هرگز به این تغییرهای هورمونی دچار نمی شوند. در نتیجه، بانوان باید بیاموزند که چگونه شادی بازرفته را به خود بازگردانند. امام علی (ع) می فرماید: «غم و اندوه، بدن انسان را نابود می کند» موارد مطرح شده ضرورت توجه و همکاری مرد را دو چندان می کند و سود آن در اثر نشاط خانواده به همه اعضای خانواده می رسد.

شناخت خانم ها از شرایط مرد

الان آنقدر اوضاع کاری بد شده و مردان اطراف من در نزدیکان فامیل و.. آنقدر دغدغه مالی دارن ...که خیلی چیزها رو تحت شعاع قرار میده ...من خیلی از مردها رو می شناسم از فامیل ها که در چند سال اخیر اوضاع مالیشون خیلی بد شده ...حالا با این مرد بیا بگو با زنت خوب باش با بچت خوب باش، صله رحم کن ... واقعا سخته برای این افراد که آدم های معمولی هستن ... نمی توان از بعضی از واقعیت ها گذشت (🙄🙄🙄🙄)

برای مردان که اوضاع اقتصادی خیلی بهشون فشار داره می آره .. نشاط به راحتی درشون ایجاد نمیشه شناخت درست از مشکلات اقتصادی و راه حل آن و عدم سرایت آن در حد ممکن به خانواده ابعاد چندگانه مهم است. برای هر نقش زندگی راهکارهایی دارد.

احساس امنیت

احساس امنیت، سلامت جسمی، سلامت روان (در روان شناسی متعارف)، قلب سلیم (بهداشت روح و قلب در منابع دینی)، شاعل بودن و کار داشتن، تعادل بین کار و زندگی، ارزش های فرهنگی، مثبت اندیشی و استفاده از قالب های مختلف هنری مهم است. دیدن نقاط قوت دیگران ، تغافل و چشم پوشی از خطای دیگران نیز مهم است.

کسب مهارت مقایسه نکردن

مشاهده و مقایسه ی زندگی افرادی که سطح اقتصادی بالایی دارند و در رفاه بیش تری هستند، از بین برنده ی نشاط در برخی زنان است که به چشم و هم چشمی و عقده های درونی می انجامد و آرامش را در این افراد از بین می برد. پیامبر گرامی اسلام (ص) می فرماید: «هرکه چشمش به دست مردم باشد، اندوهش دراز و افسوسش پایدار شود»

مهارت رضایت زناشویی

الان در جامعه رضایت زناشویی بسیار پایین آمده است. شکایت هدم رضایت زناشویی در مشاوره همسرانی که در بخش اداری و تحقیقی کار می کنند نسبت به افرادی که کار جسمی، کارگاه و فضای سبز دارند، بیشتر است. همچنین نارضایتی در افرادی که در معرض فرکانس و نور رسانه ها و موبیتور هستند بیشتر است. شرایط زندگی امروز و زود انزالی موجب کاهش نشاط خانواده هاست.

مهارت گفتگو کردن

مهارت در بازی های کلامی و طنز پردازی، داشتن لحن خنده دار در هنگام گفتگو اعضای خانواده با هم ... البته بدون توهین به همدیگر و دقت بسیار در دوری از غیبت خانواده همسر و پرهیز از مج گیری بسیار موثر است.

فرصت گفت و گوی صمیمانه همسران بسیار مفید است. گاهی افراد با تحصیلات عالی توانایی چند دقیقه ارتباط کلامی صمیمانه با همسر و فرزندان را ندارند ولی بعضی از مردم، با کلام صمیمانه و متنوع خانواده را مثل موم نرم می کنند.

ایجاد تنوع

ایجاد تنوع در شرایط فیزیکی خانه (مثلاً چیدمان مبلمان، تعویض پرده و...) در بهبود نشاط موثر است. یکنواختی زمینه سازی نشاطی است.

اصلاح چرخه های معیوب

مسئولیت پذیری، محبت به فرزندان، احترام و پذیرش نوجوان به ریشه یابی های عمیق تر نیاز دارد و متأسفانه ما در چرخه معیوب گیر کردیم.

اصلاح نگرش: نشاط و مسایل مالی

هر شخصی باید به داشته هاش قانع و راضی باشد که متأسفانه نیستند. بعضی اشخاص فکر می کنند اگر پول دار و ثروتمند باشند حتماً شاد هم هستند. ولی خب آدم ها با وجود ثروتمندی، شادی از درون ندارند و گاهی فقط تظاهر است ولی به قول شما ته دلشون شاد نیست. همه چیز پول نیست. در یک شب دو مراجع تماس گرفتند. اولی با ماشین شاسی بلند مشغول دعوا با خانمش بود. دومی با موتور زینب کوچولو را به شهر بازی برده بود. ذهن باید خلاق باشد. شادی یک امر درونی است.

حداقل تامین مالی مخارج زندگی

درسته که پول کافی نیست برای شاد بودن ولی نبودش واس عدم نشاط کافیه . پول لازمه خوشبختی و نشاطه ولی دلیل خوشبختی نیست...البته که آدم توکل کنه به خدا و شهدا خیلی آرامش میاره... اما برای مردان معمولی خیلی سخته کنار اومدن ... مردی که مستاجر، درآمد و تورم تناسبی ندارن و ... دغدغه ولش نمیکنه ... من اطرافم دارم میبینم که میگم.

اصلاح نگرش: شناخت جنود عقل و جهل

نشاط یکی از شاخص های عقل در حدیث جنود عقل و جهل است که در جامعه مغفول مانده حتی بسیار از روانشناسان و حتی برخی طلبه های ما این حدیث را ندیده اند.

رضایت به مقدرات الهی از شاخص های عقل در جنود عقل و جهل است. میانه روی از شاخص های عقل و جهل است و در همه حوزه ها مثل یک گارد ریل محافظ ماست تا خاکی نرویم، از خط خارج نشده و دچار عوامل غم انگیز نشویم

اهمیت سلامت روان و قلب سلیم

نشاط با قلب سلیم شکل می گیرد. سلامت روان در روان شناسی عمومی شاخص های مفیدی دارد. در کتاب «مفاتیح الحیاه» سلامت روان با قلب سلیم و سلامت

گره خورده است. راهکارهای روان شناسی متعارف و دین هر دو بسیار مفید است

سیکل خواب و بیداری

سحر خیزی از عوامل تجربه شده نشاط است. خواب های پریشان محصول خواب بعد نماز صبح است. خواب صبح گاه و عصرگاه غصه آور است و خواب قلیوله بسیار مفید است ولی سیکل خواب و بیداری و اینترنت شبانه موجب خواب در مواقع مکروه و بیداری در مواقع خواب است. کار روی سبک زندگی خواب و بیداری برای نشاط مفید است. روایات جالبی درباره خواب مناسب داریم. در جلسات این سیکل های مناسب و غلط را رسم و آسیب شناسی می کنیم

ترویج نگرش مثبت نگری

داشتن تفکر مثبت در زندگی و خوش بینی معقول، رمز خوش بختی در زندگی است. مثبت نگری یکی از مؤلفه های آرامش و نشاط در زندگی فردی است که مثبت اندیش است و می تواند از شکست ها در زندگی درس بگیرد. خانواده هایی که خصیصه ی «خوب فکر کردن» را در خود تقویت کنند و به مسائل پیرامون با دید مثبت بنگرند، باعث شیرین شدن زندگی و نشاط واقعی خواهند شد. وقتی یک مادر، پدر و فرزندان، سختی های زندگی را جزء جدانشدنی زندگی بدانند و از آن درس بگیرد، شادی و نشاط را در زندگی از دست نداده و همواره با مشکل های زندگی مبارزه بهتری می کنند.

مثبت اندیشی یکی از راه های خوب نشاط در خانواده است. تاثیر مثبت اندیشی بر نشاط

<https://fpcej.ir/article-۱-۱۷۴-fa.html>

تاثیر مثبت اندیشی بر شاد زیستن

<http://zaerisw.blogfa.com/post/۳۲۸>

و تکنیک های مهم و ویدئوهای فراوانی در مدارس موفق و کلینیک های خانواده دارد
پرهیز از امواج منفی: پرهیز از جملاتی با بار منفی و تکرار اخباری که بار منفی دارند (مثلاً این اخبار کرونا در روحيات مردم خیلی اثر منفی گذاشته) زیاد کردن امواج مثبت و انرژی دادن به یکدیگر به مطالعات بیشتر و مهارت آموزی خیلی بیشتری نیاز دارد.

تشویق به صله ارحام و رفع موانع آن

* مساله صله ارحام در بیان قرآن و عترت و آسیب شناسی موانع با توجه به زندگی امروز، ضرورت بالای هر مسول دلسوز و مربی خانواده در جامعه اسلامی است.

قدیم ها، مادر خانواده با همسایه حرف می زد. با دمپایی دنبال فرزندان قد و نیم قد می دوید و حیاط را جارو می کشید و این گفتگوها به سلامت روان اضافه می کرد.

وقتی مهمانی می آمد با چای و شیرینی روزگار خوشی داشتیم و با اضافه کردن چند تخم مرغ به اشکنه تا آخر شب، بسیار خوش می گذشت، قبول دارید؟

سادگی و بی آلاشی و توانایی مهارت مقایسه نکردن و همکاری های بهتر برای ساده پذیرایی کردن متوملین خانواده، در بهبود صله ارحام مهم است و با آموزش و فرهنگ سازی و اصلاح آسیب ها؛ بهبود می یابد.

تقویت روحیه معنوی

من فکر میکنم تقویت روحیه معنوی هم کارساز باشه ، مثلاً زمانی خودکشی در جوامع زیاد میشه که رفاه و در کنارش بی ایمانی زیاد میشه ، به عبارتی در جوامع امروز بشری : آسایش هست ولی آرامش نیست

تمرین بخشیدن یکدیگر و کنار گذاشتن کینه ها

تمرین بخشیدن دیگران و گذر کردن از رنج های گذشته بسیار در نشاط موثر است. پیشنهاد می کنیم چهل حدیث درباره عفو و اغماض و بخشش را در منبع زیر ملاحظه فرمایید.

<https://hedayatgar.ir/fa/news/۲۱۳/%DA%A۶%D۹%A۷%D۹%A۴-%D۸%AD%D۸%AF%DB%AC%D۸%AB-%D۸%AF%D۸%B۱%D۸%A۸%D۸%A۷%D۸%B۱%D۹%A۷-%D۸%B۹%D۹%A۱%D۹%A۸-%D۹%A۸-%D۸%A۷%D۸%BA%D۹%A۵%D۸%A۷%D۸%B۶>

نمونه متن دلنوشته مخاطبان

" من یک انسانم. ارزشمندم چون وجود دارم و برای بقا تلاش میکنم. از خودم مراقبت میکنم. خودم را جدی می گیرم. من نیازها و خواسته های مشروعی دارم و میتوانم انتخاب کنم که چه می خواهم و چه احساسی دارم. بدون اینکه لازم باشد به کسی توضیح بدهم. انتخاب میکنم و مسئولیت آن را می پذیرم. همیشه بیشترین سعی ام را میکنم. هر فکر و هر کاری که میکنم، بهترین فکر و کاری است که در آن لحظه میتوانم انجام دهم. چون انسانم اشتباه میکنم. پس بدون سرزنش یا قضاوت، اشتباهاتم را می پذیرم. وقتی اشتباهی میکنم از آن چیزی می آموزم. من کامل نیستم و خودم را به خاطر اشتباهاتم می بخشم. می دانم که دیگران هم به اندازه من ارزشمند و غیر کامل هستند. نسبت به آنها شفقت دارم چون آنها نیز در همان تلاش برای بقا، که من مشغول آن هستم، درگیرند."

دلگرمی و مشاوره شغلی

هدفمندی اعضای خانواده، دلگرم بودن، انگیزه داشتن برای کار و تلاش؛ بسیار نشاط بخش است. قدردانی، دلگرم کردن، صمیمیت، ارتباط مثبت، عدالت، نظارت، الگوبودن؛ در والدین و همسران موفق و تاثیر آن را در نشاط و موفقیت فرزندان ملاحظه کنیم

<https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?ID=۲۵۱۱۷۰>

و برای کسب این مهارت ها به طور جدی وقت بگذاریم.

آقای پارسونز بسیاری از افسردگی های نوجوانان زندان را با امید بخشیدن با مشاوره شغلی حل کرد در خانواده نیز این معیارها مهم است. ناامیدی و بیکاری ریشه گرفتاری هاست و در شرایط ما نیز راهکارهای مناسبی دارد. پس به جای انتقال استرس و مشکلات مالی، تسری بخش امید و انگیزه باشیم. در شرایط واقعی اقتصادی و اجتماعی هستیم ولی در کدام نحوه رفتاری، انگیزه و تلاش خانواده بهبود می یابد و با نشاط تر زندگی می کنند؟ یکی از معصومان در تحف العقول می فرماید: «از تنبلی و تنگ حوصلگی دوری کن که سرآغاز هر بدی است.» افرادی که با کارهای مختلف و مفید، مثل هنرهای خانگی، خود را مشغول می کنند، کمتر دچار افسردگی می شوند و با مشغول کردن خود به کارهای مفید و مورد علاقه شان، می توانند انرژی مثبتی کسب کرده و نشاط لازم را در زندگی به دست آورند؛ زیرا افراد با تماشای دست رنج خود، بسیار لذت می برند.

آموزش مدیران در برخورد مناسب با کارکنان

ارتقای جلسات اخلاق مدیران با توجه به ارتباط زنجیره وار مسایل با طرح جامع خانواده اهمیت دارد و دوره های آموزشی مهارت (دل جویی از کارکنان) توسط مدیران (مهارت های مهم، شناخت علایم بدن) با همکاری اساتید امکان پذیر است. در نشاط موثر است و هزینه ها را کاهش می دهد.

یاری مدیران در سعه صدر و مدیریت مسایل

دوره آموزشی برای مدیران شامل توانایی اولویت بندی کارها، رهایی از اصل پیترو و قانون پارکینسون

راهکارها

♦ برای کسب نشاط راه های مختلفی وجود دارد و راه های مختلف تا جایی که حلال باشند مفیدند. دقت بفرمایید: راهکارهای فرعی قطعاً مفید هستند. به ویژه آن که مخاطبان همه ارزش های فکری یکسان ندارند و سعادت همه انسان ها برای ما مهم است. همه آن ها هم با یک راهکار به نشاط تشویق نمی شوند. نشاط همه مردم برای ما ارزشمند است و هماهنگی ارزش ها به تدریج و با زحمات شبانه روزی اتفاق می افتد.

مسیرهای گردش گری ارزان قیمت و نشاط بخش

با توجه به فاصله فیزیکی مراکز گردش گری و ترافیک شهری، گردش گری به صورت موضوعی و منطقه ای پیشنهاد می شود. نمونه زیر در شهر تهران اجرا شده و نتایج خوبی در بهبود نشاط خانواده ها داشته است:

۱۹ مسیر گردش گری داخل شهر تهران (تورهای نیم روزه و یک روزه)

۱. شمیرانات : امام زاده قاسم - کاخ نیاوران - موزه حیات وحش داراباد
۲. میدان مشق : میدان مشق - موزه علوم و فناوری - خیابان سپه - سردرب باغ ملی - موزه ملک
۳. شهرک سینمایی : موزه فرش - شهرک سینمایی غزالی - موزه خودرو
۴. باغ موزه : باغ موزه قصر - باغ موزه دفاع مقدس
۵. موزه : رضا عباسی - موزه هنرهای معاصر - پارک لاله
۶. خلیج فارس : دریاچه شهدای خلیج فارس - برج میلاد
۷. ری گردی : برج طغرل - ابن بابویه - چشمه علی
۸. طهران قدیم : موزه ابگینه - کلیسای حضرت مریم - دبیرستان فیروز بهرام - اتشکده ادریان
۹. کاخ موزه : کاخ موزه سعد اباد - امامزاده صالح - میدان تجریش
۱۰. باغ پرندگان : باغ پرندگان - امامزاده ۵ تن
۱۱. موزه قرآن : خیابان سپه - میدان حسن اباد - موزه مقدم - موزه قران
۱۲. برج میلاد : سورتمه تهران - برج میلاد
۱۳. امام زاده یحیی : کوچه امامزاده یحیی - سرای کاظمی - حمام نواب - امامزاده یحیی
۱۴. بام تهران : بام تهران - برج میلاد
۱۵. بهارستان : عمارت مسعودیه - موزه دکتر چمران - امامزاده اسماعیل - میدان بهارستان
۱۶. سه برج : برج طغرل - برج آزادی - برج میلاد
۱۷. ری باستان - چشمه علی - ابن بابویه - برج طغرل - ته میل - برج سکونت - حضرت عبدالعظیم - بی بی شهربانو
۱۸. باغ ملی - کاخ گلستان - سر در باغ ملی - موزه ملی - برج میلاد
۱۹. شمیران - قلمستان - موزه سینما - موزه موسیقی - خانه دکتر حسابی - باغ موزه ایرانی - امامزاده صالح
۲۰. طبیعت گردی در بازدید از مناطق سبز و دیدنی لواسانات

همچنین سایت <http://www.visitehran.ir> نیز برای اطلاع گردشگران از جاذبه های تهران فعال است.

هدیه به همدیگر

هدیه دادن مستحب است. هرچند کوچک و حتی یک شاخه گل نشاط آور است که بهره وری آن در قبال هزینه ناچیزش بسیار بالاست. هدیه دادن و هدیه گرفتن با رعایت الزام سادگی و بی آلاشی! به نشاط خانواده می افزاید.

ورزش در فضای مناسب و منزل

مری به همسر یکی از همکاران تمرین می دهد و خانم در خونه هر روز ورزش می کند. علاوه بر زیبایی و کاهش وزن، بسیار به سلامت روان او اضافه شده و شوهرشان از نشاط روزافزون خانمش در این شرایط کرونا، بسیار خرسند است.

کارهای هنری، هنرآموزی و هنر درمانی

کارهای هنری، هنرآموزی و هنر درمانی موجب نشاط می شود. هنر می تواند از روش های متنوع و متعدد از جمله نقاشی، طراحی، مجسمه سازی و کولاژ (تصویر تکه کاری) از کودک تا سالمند، استفاده کند و به بهبود نشاط منجر شود.

علاوه بر ایجاد نشاط عمومی برای همه مردم و توصیه های امامن درباره مصداق هایی از کارهای هنری در خانواده، شاهد آن هستیم که هنردرمانی درباره

کسانی که دچار آسیب های هیجانی، خشونت جسمی، بهره کشی خانگی (استفاده از ثمره کاردیگری)، اضطراب، افسردگی و سایر مشکلات روانی شده باشند می توانند از خودبیانگری خلاقانه سود ببرند.

ممکن است کنجکاو باشید بدانید که جلسات هنردرمانی چه تفاوتی با کلاس های معمولی هنرآموزی دارد. در کتاب مرجع هنردرمانی نوشته کتی مالدیوچی چنین آمده است: «در اغلب جلسات هنردرمانی، تمرکز بر روی تجربیات درونی (احساسات، ادراکات و تصورات) خود شخص است. با وجودی که هنردرمانی ممکن است شامل یادگیری مهارت ها یا تکنیک های هنری گردد اما تأکید به طور کلی نخست بر ایجاد و بیان تصاویری است که از درون فرد برمی آید، نه بر آن چیزهایی که او در دنیای خارج می بیند.» و با وجودی که در بعضی از کلاس های سنتی هنری نیز ممکن است از شما خواسته شود که از روی تصورات و تخیلاتتان طراحی یا نقاشی کنید اما در هنردرمانی، دنیای درونی تصاویر، احساسات، افکار و ایده های شما همواره در درجه اول اهمیت قرار دارد. هنرآموزی، کار هنری و هنر درمانی همه بر بهبود نشاط موثر هستند.

		<p>هنر درمانی: انواع سفال گری و بازی با گل؛ در یک نمونه چهره غمگین و شاد را ترسیم می کنیم.</p>
		



استفاده از رنگ های کم ضرر و حتی خوراکی که لوازم تحریری ها دارند و اثر دست یا پای بچه ها در حمام که بسیار نشاط آور و در عین حال تفسیر دارد.

هنر درمانی، کاردستی از وسایل دور ریز و بسیاری از فعالیت های سازنده آن در افزایش نشاط و کار با بچه های اوتیسم و فرزندان بیش فعال و ... کاربرد دارد. امروزه دانشمندانی هستند که عمر خود را برای بررسی راهکارهای هنردرمانی در بهبود نشاط یا مثبت اندیشی قرار می دهند و با تلاش بسیار تخصصی درصدد خدمت به مردم کشورهای شان هستند.

اوقات فراغت

پسر مراجع به ساخت بازی با نرم افزار اسکرچ و دیگری با بازاریابی محصولات روستاییان و... اوقات فراغت خوبی داشتند. پسر نیز کلی وسیله در دیوار فروخت. این ها در شرایط کرونایی، راهکار نشاط آوری است. به تصویر زیر برای تشویق فرزندان به بهره برداری از اوقات فراغت توجه فرمایید.



برای استفاده از اوقات فراغت شما چه استعداد و علاقه ای دارید؟



بازاریابی محصولات کشاورزی روستاییان در فضای مجازی



بروناز قطعات جویب ظرفت و فروش آن ها

تولید، رنگ آمیزی، مونتاژ وسایل و فروش اینترنتی حرفه ای و تفریحی

من نزدیک عید برای دخترانم چند وسیله چوبی رنگ نشده گرفتم و ان ها را تشویق کردم رنگ آمیزی و در دیوار بفروشند عید امسال که دید و بازدید و مسافرت در شرایط کرونا درست نبود. همین رنگ کاری کلی به نشاط خانواده افزود.

برگزاری اردوهای یک روزه خانوادگی

* پیاده روی های خانوادگی، پارک جنگلی همراه حلقه مختصر معرفی، مسابقه اتاق فرار و نظایر آن فعالیت های رقابتی و نشاط بخشی هستند که بسیاری از افتراق ها و فاصله های بین نسلی والد و فرزند را کم می کنند و به گفتگوی صمیمانه زوجین کمک می کنند.

در این گشت و گذارهای ساده، بسیاری از تلخی ها و غم های افراد به شادی و رفع کدورت و خواب با آسایش در مدت ها بعد برنامه تبدیل می شود.

محلات، مساجد، شهرداری؛ همه می توانند در پیاده روی های خانوادگی موثر باشند. خود محیط کوه هم نشاط آور است و خرج زیادی هم ندارد.

نمونه یک برنامه: برای اردوهای یک روزه خانوادگی، به عنوان مثال مراکز زیر معرفی می شوند:

* مجتمع تفریحی فرهنگی طلائی ۲، فشم با رودخانه، آبشار طبیعی و چمنزار زیبا و امکانات ورزشی، نمازخانه، رستوران، سالن همایش، نمازخانه و ... تلفن ۰۲۶۵۰۳۸۶۹-۷۰

* مجتمع تفریحی فرهنگی میلاد نور، بزرگرا یاسینی، بالاتر از درب ستاد مشترک سپاه

* مجتمع تفریحی فرهنگی ساصد، فشم

* مجتمع تفریحی فرهنگی دشت بهشت محمد شهر کرج ۰۲۶-۳۶۲۰۴۴۷۰-۳۶۲۰۴۴۲۰

* مجتمع تفریحی فرهنگی باغ طربا محمد شهر کرج ۰۲۶-۶۴۸۵۳۷۰۹-۰۰۰۰

ضمنا برگزاری اردوهای خانوادگی در روزهای پنج شنبه به صورت خانوادگی نمک آبرود و ... با هزینه متوسط هر نفر ۳۰ هزار تومان (۱۳۹۵) برای کل برنامه و پذیرایی تامین می شود. نصف آن از خود کارکنان اخذ شود. ظرفیت زیادی در خود کارکنان علاقمند وجود دارد و برنامه های متنوعی در آن پیش بینی می شود.

برگزاری اردوی یک روزه بانوان(بوستان بانوان)

برنامه مشاوره، استخر، دوچرخه سواری، بازدید از غرفه ها، اقامه نماز جماعت ؛ ابتدای بزرگراه آزادگان تلفن ۳۳۶۱۶۲۲-۰۹۱۲۶۴۸۸۷۲۹ (در ساعت اداری)

قیمت ها برای ۱۳۹۲ است ولی به ارزیابی هزینه های به روز شده کمک می کند.

هزینه استخر هر نفر ۳ هزار تومان، پذیرایی میان وعده هر نفر ۴ هزار تومان در مجموع برنامه

هدیه نقدی به خانم ها برای استفاده از امکانات هر نفر ۲۵ هزار تومان با فرم امضای هدیه نقدی

استفاده از امکانات پژوهشکده شامل فلاکس کوچک، زیرانداز، وسایل بازی و ...

سرویس مینی بوس رفت ساعت ۷:۳۰ و برگشت ساعت ۱۳:۳۰

یک سرویس رفت انتقال نهار که می توان همان سرویس انتقال کارکنان باشد .

تقسیم کار و تخفیف برنامه ها و تقلیل هزینه ها با مکاتبات انجام شده است.

در شهر تهران بوستان هایی مخصوص بانوان ایجاد کردند. ده ها فعالیت ارزشمند نشاط آور برای مساجد و انجمن های محلی در این گونه مراکز امکان پذیر است. در کنار آن نیز هم سان گزینی و رسیدگی به خانواده ها و مشارکت های سازنده شکل می گیرد.

* سبک بار و سبک بال باشید.

* لباس کافی بپوشید.

* تنظیم ساعت پیاده روی و استراحت مفید است.

* کتاب اربعین و نرم افزار اربعین باعث بهره برداری بیشتر است.

* لیوان شخصی، چفیه (جهت جلوگیری از گرد و خاک روی سر و صورت)، کلاه لبه دار (برای حفاظت از آفتاب ساعت ۱۱ صبح)، شارژر تلفن همراه، دستکش یکبار مصرف، (برای حفظ بهداشت در سرویس های بهداشتی) و داروهای خاص خودتان را ببرید. در مسیر، آب تاول ها را با سرنگ خالی می کنند و روی آن پنبه می گذارند، پس کمی پنبه و سرنگ شخصی داشته باشید. کمی صابون مایع هم همراه داشته باشید.

* قرار است در مسیر ایستگاه ها؛ وای فای اینترنت قرار دهند. کار کردن با نرم افزارهای مکالمه اینترنتی را بلد باشید. همچنین شما می توانید نرم افزار اندروید اربعین را از سایت بازار دانلود نمایید، نقشه های آن لاین و اف لاین، معرفی ایستگاه ها و امکانات دیگر از مزایای این نرم افزار است.

* حتماً جوراب نخی بپوشید و ببرید، کفش تان نرم و مناسب باشد، نه سخت و نه شل باشد. علاوه بر کفش های سفت، عرق پا هم باعث تاول پا می شود.

* کوچک ترین اصطحکاکی در لباس، انگشتان پا و کفش، باعث تاول می شود. پس موقع انتخاب لباس و وسایل دقت کنید.

* همراه داشتن کمی سماق و زیره برای کسانی که حالت تهوع پیدا می کنند مفید است تا در مسیر همراه اب بنوشند. می توانید سماق را روی برنج های دریافتی در مسیر بریزید و برای دفع اسهال مفید است.

* چند قطعه تی بگ یا ظرفی از بابونه آرامش بخش است. در مسیر با چای پر رنگ پذیرایی می کنند. چای یبوست زا و ادرار آور است ولی بابونه آرامش بخش و آویشن ضد عفونت و... است. دم نوش ها را ببرید و در مسیر به عربی بگویید آب جوش می خواهم.

* کمی خاک شیر و عسل و نمک ببرید. به جای چای، شربت آلبیمو و عسل بهترین شربت است.

* آب به آب شدن ممکن است باعث اسهال یا یبوست شود. برخی بطری ایبی از وطن می برند و با اب مسیر مخلوط می کنند تا بدن کم کم به آب مسیر عادت کند.

* آلو و شربت انجیل یا روغن زیتون برای یبوست مفید است. روغن زیتون طبع گرم و مناسب آب و هوای پاییز دارد.

* اگر پودر حنا به همراه ببرید، می توانید شب ها با آب مخلوط کنید و در مشما بریزید و روی پا بکشید و روی آن جوراب بپوشید، خاصیت ضد قارچ و حفظ پوست را دارد.

* روزها گرم و شب ها سرد است. برخی از سال ها مثل اربعین ۱۳۹۲ که دی ماه بود به کیسه خواب نیاز بود. یک کیسه خواب حدود دو و نیم کیلو وزن دارد. به یاد داشته باشید که وزن کوله پشتی و وسایل شما بهتر است زیر ۳ کیلو باشد، حتی کتاب دعا و لیوان شخصی تان هم سبک باشد..

نکات مهم در سه روز پیاده روی از نجف اشرف تا کربلای معلا

* از پیاده روی بهره ببرید. مسابقه دو نیست.

* رعایت حق الناس از همه مستحبات و حتی واجبات مهم تر است.

* رفتار شایسته داشته باشید.

* زیارت؛ جسم را به ضریح رساندن نیست.

* باطن زائر نگرسته می شود. قلب خود را پاکیزه نمایید.

* از تفرقه پرهیزید. زائران سیدالشهداء اهل ایمان و برادر یکدیگرند. چه عرب چه عجم فرقی ندارند.

* دعاها را بزرگ نمائید. هیچ دعایی به بزرگی تعجیل در فرج نیست.

* در بین اماکن زیارتی هیچ جا به فضیلت و برتری مرقد امام معصوم نمی رسد.

* از حرم امیرالمومنین علی (علیه السلام) بسیار بهره ببرید و قبل از حرکت به سمت کربلای معلا از امیرالمومنین کسب اجازه نمایید و توشه بطلبید.

* در صورت برقراری امنیت، به کاظمین و سامراء نیز مشرف شوید.

- * در مسیر بهتر است در گروه های ۳ یا ۴ نفره از نجف تا کربلا پیاده روی نمایید، گروه هایی که پایه پای هم بتوانید راه بروید.
- * بهتر است زود استراحت کنید و دو یا سه نیمه شب از موبک ها حرکت کنید و بعد از ظهر ها زودتر وارد موبک ها (استراحتگاه) شوید.
- * مردم عراق از همه زندگی خود برای پذیرایی زائران اربعین مایه می گذارند و متأسفانه اسراف ایرانی ها زیاد است، بسیاری از آن ها با آب و نخود پذیرایی می کنند و ایرانیانی که طبع دیگری دارند اسراف می کنند و میزبان که بیشتر دارایی خود را برای پذیرایی از مهمانان امام حسین (ع) گذاشته خیلی ناراحت می شود، اول تست کنید و اگر مناسب بود، ظرف پر را بگیرید. مبادا کمی بخورید و ظرف ها را به کناری پرت کنید. از مختلف خوری نیز پرهیز کنید و هر جا صف است نایستید.
- * به محض استراحت، ماساژ عضلات را فراموش نکنید تا کمتر دچار گرفتگی عضلات شوید.
- * در تیرهای برق آخر نزدیک کربلا ازدحام صف های دستشویی زیاد است، به موقع دستشویی بروید. از ۵۰۰ متری حرم امام حسین (ع) هم تراکم جمعیت خیلی زیاد خواهد شد.
- * جا کفشی زیارتگاه ها خیلی شلوغ است و ممکن است در زمان برگشت از زیارت، فرش ها را جمع کرده باشند و حتی ۷۰ - ۸۰ متر ناچار باشید از روی کفش های مردم بروید و کفش تان لنگه به لنگه یا مفقود شود، پس صف های شلوغ کفش داری را تحمل کنید و کفش تان را تحویل دهید یا داخل مشما ۷۰ متر عقب تر در کنار دیوار یا سوراخی بگذارید.
- * در برگشت کاروان ها، بسیاری از زائران آنفولانزای سختی می گیرند، پس در صورت نیاز دارو ببرید و در مسیر خیلی رعایت کنید. در سرویس های بهداشتی هم دستکش یکبار مصرف و صابون مایع لازم است.
- یا رب الحسين بحق الحسين اشف صدر الحسين بظهور الحجة

تعطیلات تابستانی و زمستانی دو هفته ای (یک هفته ای)

- تعطیلات تابستانی دو هفته ای برای کل گروه (یک هفته پس از ماموریت پیش رو ...) با مزایای زیر:^۲
- * کاهش هزینه ناهار طی ۱۲ روز کاری (نصف شهریورماه) به مبلغ ۳۴۰ میلیون تومان (۱۳۹۳)
- * کاهش هزینه تاسیسات، انرژی و تلفن و ... به مبلغ ۳۰ میلیون تومان
- * کاهش هزینه مرخصی کارکنان در سال ۱۳۹۴ به مبلغ ۸۰ میلیون تومان
- * کاهش هزینه سرویس رفت و برگشت کارکنان به مبلغ ۲۲۰ میلیون تومان
- * کاهش هزینه موتورپول صنایع حداقل به مبلغ ۸۸ میلیون تومان
- * افزایش بهره وری ناشی از نشاط روحی و ناشی از تمرکز کارکرد کارکنان در سایر روزها (آن ها هماهنگی بیشتری در سرکار آمدن خواهند داشت و حلقه های مفقوده کاری کمتر می شود).
- * افزایش رضایت مندی کارکنان از دریافت وجه سفر، مسافرت، مرخصی، در کنار خانواده بودن
- الزامات مهم:
- * امکان سنجی ماموریت ها و آسیب شناسی کاهش زمان کار، هنر کار کشیدن از نیروها در روزهای کاری باقی مانده سال و تحقق برنامه هر کدام از صنایع، توافق مدیران صنایع برای جبران عقب ماندگی برنامه
- * هماهنگی دقیق داده ستانده صنایع برای کاهش هزینه زنجیره های تولیدی بین صنایع و گروه ها
- * * * نظر سنجی تصادفی از صنایع و کسب موافقت خود کارکنان که بسیار مهم است.
- * حق الزحمه کارکنان شرکتی عینا مثل ماه های دیگر پرداخت شود.

۳- در سال ۱۳۹۳ طی ۵۰ هفته کاری هزینه سرویس های گروه صنایع --- در سه منطقه ---- حدود پنج و نیم میلیارد تومان و هزینه مواد اولیه ناهار و شام حدود هفت و نیم میلیارد تومان، هزینه پخت غذا حدود یک میلیارد، هزینه موتور پول ستاد حیمیه حدود ۵۲۵ میلیون تومان و هزینه موتور پول صنایع خجیر و پارچین حدود یک میلیارد و هفتصد میلیون تومان و هزینه مرخصی ها ؟؟؟ بوده است. تعطیلات دو هفته ای یک بیست و پنج هزینه را کم می کند. درباره مرخصی ها باید گفت: در سال ۱۳۹۳ ۲۰ هزار روز مرخصی کارکنان قراردادی و رسمی باقی مانده است و حدوداً روزی ۶۰ هزار تومان هزینه دارد. کارکنان قراردادی این مرخصی ها را فوراً طلب کارند و برای کارکنان رسمی ذخیره می شود. جمعا یک میلیارد و دو بیست میلیون تومان هزینه دارد. اگر حداقل یک پانزدهم این مقدار بابت تعطیلات دو هفته کم شود. امسال حدود ۸۰ میلیون تومان در پرداخت هزینه مرخصی صرفه جویی خواهیم داشت.

- * در صورتی که کارمندی مرخصی های خود را در موقعیت دیگری نیاز داشت و به تشخیص معاونت خود کار ضروری در ادراه داشت، بتواند در محل کار تردد نماید و ساختمان ها پلمپ نباشد. البته خدمات سرویس، ناهار و سیستم تهویه برای این کارمندان ارایه نمی شود.
- * اعلام به موقع به کارکنان تا امکان برنامه ریزی برای استفاده از تعطیلات را داشته باشند.
- * اعلام به موقع به رانندگان سرویس ها (اتوبوس و ...) تا بتوانند برای خلا درآمدی برنامه ریزی کنند.
- * اعلام به موقع به پیمان کاران سلف سرویس تا بتوانند برای خلا درآمدی برنامه ریزی کنند و کارگران ناهارخوری کمتر با مشکل برخورد کنند. (اصولا دو ماه زودتر باید انجام شود ولی در سال ۱۳۹۴ این فرصت اطلاع رسانی مقدور نیست).

استفاده از تخفیف ها

- * از سایت های تخفیف لحظه آخری و تخفیفات گروهی مثل نت برگ حتما استفاده کنید. مدیر خانواده زنجیره وصل کننده خانواده ها در تخفیف و هم افزایی است.
- این سایت ها در ایجاد رقابت و شفافیت و ارایه خدمت بهتر برای مخاطبان موثرند و البته خودشان نیز سود می کنند. این سایت ها می کوشند تا با برقراری ارتباط بین تامین کنندگان کالا و خدمات و ارایه خدمات تخفیف دار، بر تعداد مشتریان خود بیفزایند. خوب است شما استارت آپ های تخفیف را بشناسید و با دسته بندی آن ها آشنا باشید.
- برخی از این استارت آپ ها به شرح زیر هستند:

*نت برگ www.netbarg.com

*تخفیفان www.takhfifan.com

*دابی آفر www.off.dabi.ir

*گلدتگ www.goldtag.net

*فرا تگ www.faratag.com

- حضور اعضای خانواده در باشگاه پینت بال خانوادگی که ۷۰٪ تخفیف خورده جذابیت زیادی دارد. چه اشکالی دارد، اعضای خانواده های نزدیک در دو تیم جذاب با هم مسابقه بدهند. رستوران، استخر، باشگاه ورزش های هوایی جدید؛ اینها برای غلبه بر افسردگی و ایجاد نشاط بسیار مفید هستند.

- مساجد، دانشگاه ها و ادارات حتی بدون بودجه می توانند با معرفی افراد بیشتر از تخفیف استفاده کنند.
- تورهای مختلف، برای نشاط جقدر کارآمد هستند. قرارداد با مراکز رفاهی و استفاده از تخفیف های جمعی که نیازمند رایزنی و شناخت شرایط بومی است.

- حضور اهل مسجد در صبح جمعه پارک، پارک جنگلی و تورهای یک روزه که با تفاهم بسیار کم هزینه می شود. چه اشکالی دارد هر خانواده با ظرف غذای ساده ای بیایند و همه با هم بگویند و بخندند و در چند دسته بازی کنند و مسابقه دارت و... برگزار کنند ولی اگر بخواهیم با اتومبیل شخصی برویم اولاً توجه کافی ندارم. ثانیاً هزینه ام بیشتر می شود. ثالثاً نشاط صله ارحام و تفریح جمعی حاصل نمی شود.

قرارداد با مراکز رفاهی و استفاده از تخفیف های جمعی

- قرارداد با مراکز رفاهی و استفاده از تخفیف های جمعی که نیازمند رایزنی و شناخت شرایط بومی است.

تهیه رایگان و ارزان قیمت بلیط مراکز تفریحی و هنری

تلاش بیشتر برای تهیه رایگان و ارزان قیمت بلیط مراکز تفریحی و هنری مثل تئاتر شبی در کهکشان ها، برنامه های بوستان ولایت، برنامه های باغ موزه دفاع مقدس و ... سرویس رفت و برگشت و پذیرایی بر کیفیت آن می افزاید.

برگزاری غرفه فرهنگی چند منظوره در مناسبت ها و راهپیمایی ۲۲ بهمن

- دعوت از هنرمندان مطرح صدا و سیما، نمایش پرتاب موفقیت آمیز ماهواره بر سفیر فجر، برپایی غرفه های قرآن بخوانید هدیه بگیرید، عکس با ماکت ماهواره بر، نقاشی کودکان، اریگامی کودکان، اهداء هدایای فرهنگی به شرکت کنندگان در راهپیمایی با شکوه یوم ... ۲۲ بهمن

جشنواره ها، مسابقات و رقابت ها

تقویت نشاط مردم در زمان رسول خدا (ص) در کتاب (ضحک النبی) خنده های پیامبر بحث شده است. مسابقه پیامبر مهربانی ها به همراه شتر مسن خود (بدون فشار به حیوان) در کنار جوانان با اسب های تندرو خاطره شیرین کوچه های مدینه است. همچنین مکاتبات پیامبر و استفاده از عصیبت اقوام و قبایل برای رشد و نشاط و مسابقات سالیانه در قالب: اقطاع (مسابقه آبادانی)، سپردن امنیت محلات، بازار روز؛ بخشی از فعالیت های معجزه گونه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم در میان اعراب صدر اسلام است. بخشی از این خدمات در کتاب مکاتیب الرسول (ص) توسط آیت الله میانجی (ره) بیان شده است. در متون تاریخی نقل شده است که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در طول عمر مبارکشان به برگزاری مسابقات اسب دوانی و شتر سواری اهمیت می دادند؛ یکی از اهداف برگزاری این مسابقات تمرین های نظامی و بالا بردن نشاط مردم بود.

خاطرات مسابقه های پیامبر زمینه ساز نشاط فراوان مردم آن زمانه بود.

رسول اکرم گاهی اسب و گاهی شتر سوار می شد و شخصا با مسابقه دهندگان مسابقه می داد. رسول اکرم شتری داشت که به دوندگی معروف بود، با هر شتری که مسابقه داده بود برنده شده بود. کم کم این فکر در برخی ساده لوحان پیدا شد که شاید این شتر از آن جهت که به رسول اکرم تعلق دارد از همه جلو می زند. بنابراین ممکن نیست در دنیا شتری پیدا شود که با این شتر برابری کند. تا آنکه روزی یک اعرابی بادیه نشین با شترش به مدینه آمد و مدعی شد، حاضرم با شتر پیغمبر مسابقه بدهم. اصحاب پیغمبر با اطمینان کامل برای تماشای این مسابقه جالب، مخصوصا از آن جهت که رسول اکرم شخصا متعهد سواری شتر خویش شد، از شهر بیرون دویدند. رسول اکرم و اعرابی روانه شدند و از نقطه ای که قرار بود مسابقه از آنجا شروع شود شتران را به طرف تماشاچیان به حرکت درآوردند. هیجان عجیبی در تماشاچیان پیدا شده بود. پیامبر عزیز مسابقه را باخت اما هم نشاط مردم بسیار زیاد شد و هم به آن ها آموخت که دست بالای دست در امور دنیایی زیاد است.

فعالیت های غیر حضوری برای منزل

برگزاری سوگواره قیام جاوید برای همه اعضای خانواده

اجرای سوگواره قیام جاوید در سطح ودجا با فراخوان و جمع آوری آثار هنرمندان در زمینه های شعر، نقاشی، طراحی، خوشنویسی، عکس و داستان نویسی

جشنواره ادبی، هنری و پژوهشی قرآن و نماز

شیوه اجرا (عملیاتی کردن اهداف و سیاست‌ها) شامل:

ادبی {شعر، داستان کوتاه، انشا}

هنری {نقاشی، هنرهای دستی (آثار حجمی)، خطاطی، عکس}

پژوهشی {ارایه مقاله} برای فرزندان دبیرستانی و بالاتر

موضوعات قرآنی: ولایت، اخلاق، مفهوم کار و تلاش، احترام به والدین، جایگاه علم و دانش، شاخص های جامعه برتر، حیات طیب، بصیرت و

دشمن شناسی، جهاد و شهادت، اقتصاد و فرهنگ، عفاف مردان و زنان در آینه قرآن

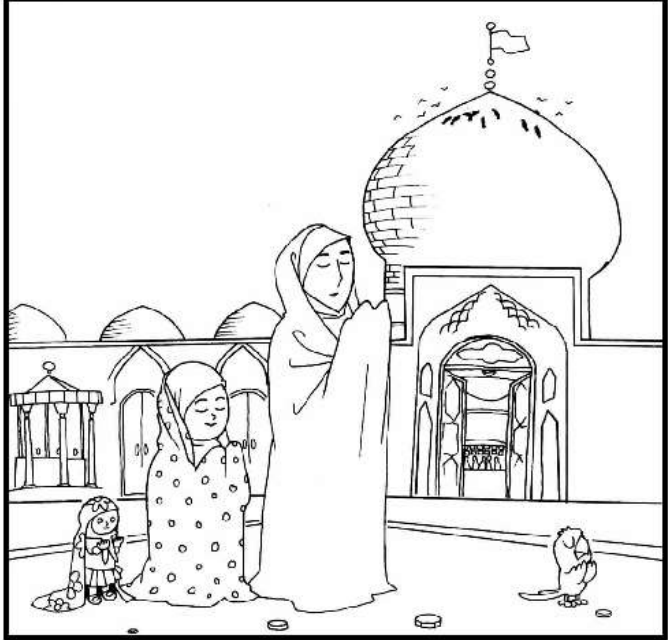
موضوعات نماز: نقش نماز در ایجاد خانواده و جامعه سالم / نقش نماز در مقابله با بحران ها و مشکلات فردی و اجتماعی / نقش نماز در پیشرفت

های علمی و معرفتی / نماز و انسان کامل / نماز و اخلاق / نماز و تربیت / نماز و آرامش / ...

نمونه کارهای غیر حضوری فرزندان در ماه رمضان

بسمه تعالی

مسابقه رنگ آمیزی با موضوع نماز ویژه کودکان متولد ۱۳۸۱ و بعد از آن مهلت ارسال آثار:



ماه
رمضان
مبارک

نام و نام خانوادگی:

سال تولد:

فرزند کارمند:

محل کار پدر و تلفن:

بسمه تعالی

مسابقه نقاشی با موضوع آیات قرآن

دوست نوجوان: لطفاً آیه‌ای از قرآن را انتخاب و با توجه به برداشت خود از آن آیه، نقاشی بکشید.

ویژه متولدین ۱۳۸۱ تا ۱۳۸۵، به آثار برتر هدیه داده می‌شود. مهلت تحویل: چهارشنبه ۲۴ تیرماه ۹۴

نام و نام خانوادگی: سال تولد: فرزند کارمند: محل کار و تلفن پدر:

سوره و آیه مورد نظر:



نمونه کارهای غیر حضوری فرزندان در اعیاد

بسمه تعالی

برنامه‌های غیر حضوری فرزندان در آستانه عید بزرگ غدیر خم

۱- هنرهای دستی با یکی از موضوعات زیر:

* نقش مهر و یا خاتم امام علی (ع): **اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ** و یا **العزَّةُ لِلَّهِ جَمِيعًا**

۲- نویسندگی با موضوع: نامه به پدر مهربان آیه ... خامنه‌ای

۳- نقاشی با موضوع: مدرسه‌ای که به مناسبت عید غدیر چراغانی شده و عکس بزرگی از امام خمینی و مقام معظم رهبری به دیوار آن نصب شده است.



برنامه‌های غیر حضوری فرزندان در آستانه عید بزرگ غدیر خم

۱- هنرهای دستی با موضوع نقش مهر و یا خاتم امام علی (ع): **اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ** و یا **العزَّةُ لِلَّهِ جَمِيعًا**

۲- نویسندگی با موضوع: نامه به پدر مهربان آیه ... خامنه‌ای نایب امام عصر (عج)

۳- نقاشی با موضوع: مدرسه‌ای که به مناسبت عید غدیر چراغانی شده و عکس بزرگی از امام خمینی و مقام معظم رهبری به دیوار آن نصب شده است.

پیشنهاد مطالعاتی کارکنان و همسران در آستانه عید بزرگ غدیر خم

خطبه غدیر خم یکی از مهم ترین سخنرانی های پیامبر اکرم (ص) است. سوالات تشریحی زیر با هدف ترغیب همکاران به مطالعه سخنرانی تاریخی پیامبر اکرم (ص) در روز غدیر خم سال دهم هجری تدوین گردیده است. به این امید که قدم کوچکی در آشنایی بیشتر با معارف غدیر و ابلاغ پیام آن باشد. از شما خواهش می کنیم پاسخ سوالات را در یک برگه A۴ مرقوم فرمایید. نام و نام خانوادگی و تلفن تماس را فراموش نفرمایید. در پاسخ سوالات صرفاً به خطبه توجه داشته باشید و سعی نمایید بخشی از متن اصلی بیان پیامبر اکرم (ص) را ذکر فرمایید.

متن کتاب خطبه غدیر در دفتر عقیدتی سیاسی و نسخه الکترونیک آن در شبکه اداره موجود است.

۱- چرا پیامبر اکرم (ص) در ابتدا از جبرئیل امین درخواست می کند که از خدا بخواهد، ایشان از ابلاغ جانشینی امیرالمومنین (ع) معاف شوند؟

۲- پیش بینی پیامبر اسلام (ص) در مورد آنچه در عمل بر سر حکومت بعد از خودشان می آید چه بود؟

۳- بر اساس خطبه، وظیفه ابلاغ جانشینی و امامت امیرالمومنین (ع) بعد از رسول خدا (ص) بر عهده چه کسانی گذاشته شد و تا چه زمانی این وظیفه پابرجا خواهد بود؟

۴- با توجه به بیانات، چرا پیامبر اکرم (ص) از افشای هویت منافقین خودداری می کند؟

۵- حداقل پنج آیه و دو سوره از قرآن مجید که پیامبر عزیز اسلام در خطبه برای فضایل امام علی (ع) به آن ها استناد فرموده مطرح فرمایید. (به جز آیاتی که در روز غدیر خم نازل شد).

۶- خداوند متعال با کسی که ولایت امیرالمومنین (ع) را انکار کند و با امر او مخالفت کند، چگونه رفتار می کند؟

۷- پیامبر اکرم (ص) حسادت مردم نسبت به امیرالمومنین (ع) را با چه جریانی مقایسه کردند و نتیجه حسادت به ایشان را چه می دانستند؟

۸- پیامبر اکرم (ص) با چه تعبیری از آخرین امام و خلیفه بعد از خود، یعنی حضرت حجت بن الحسن العسگری (عج) یاد می فرماید؟ (حداقل سه مورد در خطبه)

با تشکر از بذل توجه شما به آثار برتر جایزه اهدا می شود. تلفن راهنمایی

تاریخ: هجدهم ذی الحجه

جدول روش های کاربردی و برنامه ریزی گرامیداشت عید غدیر خم

شیوه های استفاده از فعالیتها و برنامه ها	تاریخ جمع آوری آثار و کارهای انجام شده دانش آموزان	تاریخ اعلام به دانش آموزان یا همکاران	فعالیت های خاصی که علاوه بر موارد ذکر شده در کتاب شیوه نامه ی ثابت گرامیداشت ایام... و مناسبت ها می توان انجام داد
			<p>۱) مسابقه ی هنرهای دستی با موضوع:</p> <ul style="list-style-type: none"> - نقش مهر و خاتم امام علی (ع) که عبارتند از: <li style="text-align: center;">* اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ <li style="text-align: center;">* الْوَعْدُ لِلَّهِ جَمِيعاً <p>- چاهی که از آن نور سبزی بیرون می آید و در میان نخلستانی قرار دارد</p> <p>۲) مسابقه ی نویسندگی با موضوع:</p> <ul style="list-style-type: none"> - من می خواهم دستگاهی بسازم که بتوانم درد دل های امام علی (ع) با چاه را ضبط کنم... - اگر رهبری در دست مردان خدا نباشد... - درد دل با چاهی که امام علی (ع) با آن درد دل می کرد... - نامه ای به جانشین امام خمینی، حضرت آیه الله خامنه ای <p>۳) مسابقه ی نقاشی با سرمشق:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مدرسه ای که به مناسبت عید غدیر چراغانی شده و عکس بزرگی از امام و مقام رهبری به دیوار آن نصب شده - طرحی از چهره ی مقام معظم رهبری - از دستان پیامبر و علی (ع) رنگین کمانی تا آسمانها کشیده شده <p>۴) مسابقه ی خوشنویسی با سرمشق:</p> <ul style="list-style-type: none"> - یا علی (ع) - علی شمعی که عمری بی صدا سوخت - چراغ عدل را در عالم افروخت

تاریخ: دهم ذی الحجه

جدول روش های کاربردی و برنامه ریزی گرامیداشت حج و عید قربان

شيوه های استفاده از فعاليتها و برنامه ها	تاریخ جمع آوری آثار و کارهای انجام شده دانش آموزان	تاریخ اعلام به دانش آموزان یا همکاران	فعايت های خاصی که علاوه بر موارد ذکر شده در کتاب شيوه نامه ی ثابت گرامیداشت ایام... و مناسبت ها می توان انجام داد
			<p>۱) مسابقه ی نقاشی با موضوع:</p> <ul style="list-style-type: none"> - حج - کعبه <p>۲) مسابقه ی نویسندگی با موضوع:</p> <ul style="list-style-type: none"> - فلسفه حج - داستان زندگی حضرت ابراهیم و اسماعیل - پراثت از مشرکین <p>۳) مسابقه ی خوشنویسی با سرمشق</p> <ul style="list-style-type: none"> - لبيک اللهم لبيک

تاریخ: پانزدهم ذی الحجه

جدول روش های کاربردی و برنامه ریزی گرامیداشت تولد امام هادی (ع)

شيوه های استفاده از فعاليتها و برنامه ها	تاریخ جمع آوری آثار و کارهای انجام شده دانش آموزان	تاریخ اعلام به دانش آموزان یا همکاران	فعايت های خاصی که علاوه بر موارد ذکر شده در کتاب شيوه نامه ی ثابت گرامیداشت ایام... و مناسبت ها می توان انجام داد
			<p>۱) مسابقه ی صنایع دستی با موضوع:</p> <p>نقش مهر امام هادی (ع) که عبارت «الله ربی و هو عصمتی من خلقه» روی آن حک شده است.</p> <p>۲) مسابقه ی خوشنویسی با سرمشق:</p> <p>دنیا سرای گرفتاری و آخرت سرای پاداش است</p> <p>«امام هادی (ع)»</p> <p>۳) مسابقه ی نویسندگی با موضوع:</p> <ul style="list-style-type: none"> - اگر کسی از خود زانی باشد، دشمنانش زیاد می شوند <p>«امام هادی (ع)»</p>

نمونه کارهای غیر حضوری فرزندان در ایام سوگواری

تاریخ: بیست و هشتم صفر

جدول روشهای کاربردی و برنامه ریزی گرامیداشت رحلت پیامبر (ص) و امام مجتبی (ع)

شیوه های استفاده از فعالیتها و برنامه ها	تاریخ جمع آوری آثار و کارهای انجام شده دانش آموزان	تاریخ اعلام به دانش آموزان با همکاران	فعالیت های خاصی که علاوه بر موارد ذکر شده در کتاب شیوه نامه ی ثابت گرامیداشت ایام... و مناسبت ها می توان انجام داد
			<p>۱) مسابقه ی طراحی پوستر با مضمون: - لوحه ای که روی آن فرازی از سخنان پیامبر نوشته شده و مهر «محمد رسول الله» زیر آن نقش بسته است. - لوحه ای که قرارداد صلح امام حسن (ع) و معاویه در آن نوشته شده است - لوحه ای که قسمتی از وصیت امام حسن (ع) روی آن نوشته شده و مهری با نقش «الْعَزَّةُ لِلَّهِ» در پایین نوشته دیده می شود. «...برای دنیا کوشا باش به قدری که گویا همیشه زنده هستی و برای آخرت کوشا باش به قدری که گویا فردا می میری...» ۲) مسابقه ی نویسندگی با عنوان: - پس از وفات پیامبر رحمت... - درسی که از زندگی پیامبر گرفته ام... - درسی که از زندگی امام حسن (ع) گرفته ام... - نامه ای به حضرت فاطمه (س) برای عرض تسلیت درگذشت پدرشان - نامه ای به حضرت قاسم برای عرض تسلیت شهادت پدرش ۳) مسابقه ی خوشنویسی با سرمشق... تو طیب تمام دلهایی که بدنبال درد می گردی نوی دست تو نسخه ای از نور که شفا می دهد به هر دردی</p>

تاریخ: هشتم ربیع الاول

جدول روشهای کاربردی و برنامه ریزی گرامیداشت شهادت امام حسن عسکری (ع)

شیوه های استفاده از فعالیتها و برنامه ها	تاریخ جمع آوری آثار و کارهای انجام شده دانش آموزان	تاریخ اعلام به دانش آموزان یا همکاران	فعالیت های خاصی که علاوه بر موارد ذکر شده در کتاب شیوه نامه ای ثابت گرامیداشت ایام... و مناسبت ها می توان انجام داد
			<p>۱) مسابقه ی نقاشی با موضوع:</p> <p>- قلب انسان احمق در دهان اوست و دهان انسان فهمیده در قلب اوست.</p> <p>«امام عسکری (ع)»</p>
			<p>۲) مسابقه ی طراحی پوستر با موضوع:</p> <p>نقش مهر امام عسکری (ع) که روی یک مقوای قرمز یا مشکی چاپ شده.</p> <p>متن نقش خاتم و مهر امام عسکری «انا لله شهید» بوده است.</p>
			<p>۳) مسابقه ی نویسندگی با موضوع:</p> <p>- نامه ای به امام زمان (ع) و عرض تسلیت به ایشان</p>
			<p>۴) مسابقه ی خوشنویسی با موضوع:</p> <p>- تقوی داشته باشید و باعث سرافرازی ما باشید</p> <p>«امام عسکری (ع)»</p>

نمونه کارهای غیر حضوری فرزندان در هفته دفاع مقدس

تاریخ: ۳۱ شهریور تا ششم مهر

جدول روش های کاربردی و برنامه ریزی گرامیداشت هفته دفاع مقدس

شيوه های استفاده از فعاليتها و برنامه ها	تاریخ جمع آوری آثار و کارهای انجام شده دانش آموزان	تاریخ اعلام به دانش آموزان یا همکاران	فعالیت های خاصی که علاوه بر موارد ذکر شده در کتاب شیوه نامه ی ثابت گرامیداشت ایام... و مناسبت ها می توان انجام داد
			<p>(۱) مسابقه ی ساخت ماکت و نقش برجسته با موضوع:</p> <ul style="list-style-type: none"> - عملیات رزمندگان اسلام - سلاح رزمندگان اسلام - پرندهای که روی پوتین رزمندگانی لانه ساخته ... <p>(۲) مسابقه ی طراحی با موضوع:</p> <ul style="list-style-type: none"> - شهید فهمیده - رزم دریایی - رزم هوایی - پرندهای زخمی که روی چغیبه رزمندگانی نشسته - پروانه هایی که دور پوتین رزمندگانی می گردند - پرندهای سفیدی که پلاک رزمندگان را به گردن دارد <p>(۳) مسابقه ی نویسندگی با موضوع:</p> <ul style="list-style-type: none"> - نامه ای به رزمندگانی نوجوان - درسی که از زندگی شهیدان گرفته ام - برای مقابله با توطئه های دشمن، باید... - خاطرات یک رزمنده <p>(۴) مسابقه ی خوشنویسی با موضوع:</p> <ul style="list-style-type: none"> - خوشا به حال آنانکه با شهادت رفتند... - خوشا به حال آنانکه در این قافله ی نور، جان و سر باختند «امام خمینی»

تشویق فرزندان به تلاوت مجلسی قرآن کریم

افزایش اعتماد به نفس و آشنایی فرزندان با تلاوت قرآن، معرفی شدن در جامعه به عنوان قاری قرآن و قرار گرفتن ایشان در گروه های هدف شیوه اجرا (عملیاتی کردن اهداف و سیاست ها) شامل: یک سی دی از تلاوت های نوجوانان و اساتید مشهور تهیه شده است. شما می توانید فرزندان عزیز را تشویق کنید تا یکی از سوره های کوتاه قرآن را به روش استاد تلاوت کند و هدیه بگیرد. سی دی انتخاب شده با هدف افزایش

اعتماد به نفس و آشنایی فرزندان با تلاوت قرآن بوده است و امیدواریم فرزندانمان در مدرسه و سایر بخش های زندگی به عنوان قاری قرآن شناخته شوند.

نمونه توضیحات روی cd

رسول اکرم (ص) می فرمایند: «بر شما باد آموختن قرآن و تلاوت زیاد آن»^۴
با سلام و احترام؛ توضیحاتی درباره لوح فشرده منهاج التلاوه مطرح می گردد:

برای رستگاری و خوشبختی و راه یافتن به خلوت آرامش و معنویت به قرآن پناه می بریم. قرآن پناهگاهی امن و شفابخشی بی نظیر است. فرزندان که اعتماد به نفس پیدا می کنند و با تشویق شما برنامه های قرآنی را شروع می کنند؛ آینده بهتری خواهند داشت. هدف از تهیه لوح فشرده این است که علاوه بر افراد علاقمند به مفاهیم و حفظ، بتوانیم باقی فرزندان را در برنامه های تلاوت تحقیق قرآن جذب کنیم. استعدادیابی نماییم و در بلندمدت به مدرسه قرآن بسپاریم. ۵ علاوه بر فرزندان؛ همکاران علاقمند به مسابقات قرائت می توانند از لوح فشرده بهره بگیرند و پیشرفت کنند. در فایل های ارایه شده الگوهای قرائت در حد اعلا رعایت شده است. پنج استاد برتر به توصیه کارشناسان به ترتیب: استاد مصطفی اسماعیل، استاد شحات محمدانور، استاد مشاوی، استاد عبدالباسط و استاد نعین هستند. کارشناسان معتقدند در سال های اولیه؛ هر قاری باید یک استاد ترجیحا مصری داشته باشد.

استاد عبدالباسط به دلیل شور زیادی که دارد برای نوجوانان جذاب تر است ولی در مسابقات باید تقلید از آن بسیار کامل باشد. از نظر فنی با توجه به اوج و فرود تلاوت، تمرین با استاد شحات محمدانور و سپس استاد مصطفی اسماعیل در تمرینات تکمیلی مناسب تر است. بهتر است یک تلاوت را مکرر گوش کنید و تمرین نمایید تا ملکه ذهن شود. شنیدن مکرر بخش بخش تلاوت بهتر از شنیدن کلی و تکرار همه تلاوت است. اگر یک بخش را چند بار گوش کنیم، بهتر از آن است که کل تلاوت را چند بار تکرار کنیم. شنیدن، زمزمه کردن و تقلید، کلید مهم یادگیری در مراحل اولیه است.

این لوح فشرده با دستگاه های مختلف قابل استفاده است. البته برای کاربران رایانه نرم افزار Adobe Audition کپی شده است. پس از نصب برنامه با کمک گزینه File یک قرائت را در نرم افزار باز می کنیم. نمودار تحلیل صوت را نشان می دهد و امکانات زیادی دارد. شما می توانید با گزینه Loop Play Back بارها یک قسمت را گوش دهید و با توجه به نمودار تحلیلی برای اوج و فرود مناسب، سریع تر پیشرفت نمایید. ضمنا نرم افزار پخش صفحات قرآن کریم نیز برای کاربران رایانه ضمیمه شده است.

انس با قرآن پلی است برای رسیدن به لذت روحی و عشق به قرآن. در پایان سفارش می کنیم راهکارها را طبق برنامه ی روزانه و منظم به کار بگیرید تا هر چه پیش تر با قرآن انس بگیریم و در سایه ی این انس دلباخته و شیفته قرآن شویم.
لوح فشرده ذکر شده در دفتر عقیدتی آماده است. با آرزوی بهروزی روابط عمومی تلفن

آفرینش آثار هنری و جشنواره های هنری و تعاون جمعی

تشکیل و اجرای گروه های هنری مانند گروه سرود دختران، پسران شهرک امام خمینی (ره) و گروه سرود و گروه تئاتر سربازان

برگزاری جلسات مشاوره و دل جویی معاونت به معاونت

این جلسات می تواند با همکاری مشاوران با تجربه انجام شود.

معرفی مراکز مشاوره

با مجموعه ضمایم آن جداگانه مطرح شده است.

۴ - میزان الحکمه، ج ۸، ص ۷۵، روایت ۱۶۱۶۳ «علیکم بتعلم القرآن و کثره تلاوته»

۵ - آموزش عمیق قرآن کریم هدف اصلی است؛ با تماس به تلفن شما در ساعت موردنظر شما توسط استاد مجرب در رشته های حفظ جز به جز و حفظ موضوعی و قرائت قرآن با اهدای هدیه به حافظان یک جز در سال

قرارداد با مراکز مشاوره خانواده

با توجه به فشار کاری معاونین محترم، بهتر است این قراردادها در دو سطح ویژه معاونین و قراردادهای عمومی تنظیم شود.

اطلاع رسانی منسجمی از برنامه های خانوادگی سازمان

اطلاع رسانی منسجمی از برنامه های خانوادگی سازمان ع.س با همکاری این عزیزان شامل برنامه فرزندان زیر ۱۸ سال (باران ولایت)، فرزندان دانشجو (میثاق دانشجویی)، همسران (اردوی حرم حضرت عبدالعظیم و اردوهای مشهد و برنامه هفتگی طرح جامع حیات طیبه در ۸ منطقه تهران) اطلاع رسانی این موارد رضایت مندی زیادی می آورد.

مسابقات

عنوان	مخاطبان	فرصت ارایه	شرح
برنامه تشویق فرزندان به تلاوت مجلسی قرآن کریم	فرزندان	هفته اول شهریور ۱۳۹۳	یک سی دی از تلاوت های نوجوانان و اساتید مشهور تهیه شده است. شما می توانید فرزندان عزیز را تشویق کنید تا یکی از سوره های کوتاه قرآن را به روش استاد تلاوت کند و هدیه بگیرد. سی دی انتخاب شده با هدف افزایش اعتماد به نفس و آشنایی فرزندان با تلاوت قرآن بوده است و امیدواریم فرزندانمان در مدرسه و سایر بخش های زندگی به عنوان قاری قرآن شناخته شوند.
جشنواره ادبی، هنری و پژوهشی قرآن و نماز	فرزندان	بیستم شهریورماه ۱۳۹۳	ادبی {شعر، داستان کوتاه، انشا} هنری {نقاشی، هنرهای دستی (آثار حجمی)، خطاطی، عکس} پژوهشی {ارایه مقاله} برای فرزندان دبیرستانی و بالاتر موضوعات قرآنی: ولایت، اخلاق، مفهوم کار و تلاش، احترام به والدین، جایگاه علم و دانش، شاخص های جامعه برتر، حیات طیبه، بصیرت و دشمن شناسی، جهاد و شهادت، اقتصاد و فرهنگ، عفاف مردان و زنان در آیین قرآن موضوعات نماز: نقش نماز در ایجاد خانواده و جامعه سالم/ نقش نماز در مقابله با بحران ها و مشکلات فردی و اجتماعی/ نقش نماز در پیشرفت های علمی و معرفتی/ نماز و انسان کامل/ نماز و اخلاق/ نماز و تربیت/ نماز و آرامش / ...
بروشور هلال مهر	کارکنان	۱۳۹۳/۵/۱۲	بروشور به همراه پاسخ نامه در نمازخانه توزیع می شود. پاسخ نامه را تحویل فرمایید.
مسابقات تفهیم مفاهیم تخصصی قرآن	کارکنان	مرحله اول: تکمیل دفترچه پاسخ ها تا ۹۳/۸/۱۵	علاوه بر مشترکین قبلی، کسانی که تاکنون شرکت نداشتند، نیز می توانند شرکت کنند. فقط دقت نمایید یکی از مسابقات تخصصی یا عمومی را انتخاب نمایید.
کتاب نسیم حیات جز ۸	همسر و فرزندان بالای ۱۵ سال	مرحله اول: تحویل پاسخ نامه تا ۹۳/۵/۱۵	علاوه بر مشترکین قبلی، کسانی که تاکنون شرکت نداشتند، نیز می توانند شرکت کنند. فقط دقت نمایید یکی از مسابقات تخصصی یا عمومی را انتخاب نمایید.
مسابقات عمومی (قرآن در ۵ جز دوم)	کارکنان، همسر و فرزندان	مرحله اول: تحویل پاسخ نامه تا ۹۳/۶/۷	علاوه بر مشترکین قبلی، کسانی که تاکنون شرکت نداشتند، نیز می توانند شرکت کنند. فقط دقت نمایید یکی از مسابقات تخصصی یا عمومی را انتخاب نمایید.

خانه)	۵ جز پنجم	بالای ۱۵	مرحله اول: مخصوص مشترکین قبلی است.
		سال	تحویل پاسخ نامه تا ۹۳/۵/۱۵
مسابقه احکام در خانه نور احکام ۳	کارکنان، همسر و فرزندان مکلف	مرحله اول: تکمیل دفترچه سوالات تا ۹۳/۵/۱۵	علاوه بر مشترکین قبلی، کسانی که تاکنون شرکت نداشتند، نیز می توانند شرکت کنند.

سایر برنامه ها

عنوان	مخاطبان	زمان	شرح
تلاوت قرآن کریم برای سلامتی امام زمان (عج)	کارکنان	در طول ماه مبارک رمضان	صبح های ساعت ۷-۷/۳۰ در نمازخانه پژوهشکده
سخنرانی اساتید	کارکنان	در طول ماه مبارک رمضان	بعد از نماز ظهر و عصر در نمازخانه ها
برنامه های حضوری یاران ولایت	فرزندان	تابستان ۹۳	ثبت نام: نیمه اول تیرماه و شروع طرح از ۹۳/۵/۱۱ در شهرک امام خمینی (ره)
برنامه های میثاق دانشجویی	فرزندان	تابستان ۹۳	
برنامه نخبه های قرآنی	فرزندان	تابستان ۹۳	
همایش بصیرت همسران	همسران کارکنان خواهر	شهریور ۱۳۹۳	
آموزش غیر حضوری قرآن کریم	کارکنان، همسر و فرزندان		آموزش روخوانی، روان خوانی و حفظ به صورت تلفنی به همراه ارایه بسته آموزشی
مدارس تخصصی قرآن کریم	کارکنان، همسر و فرزندان		کلاس حضوری در زمینه های روخوانی، روان خوانی، فصیح خوانی، تجوید، صوت و لحن، حفظ، تفسیر موضوعی، احکام، حفظ آیات موضوعی مکان: مجتمع فرهنگی شهرک امام خمینی و شهرک شهید نامجو
تصحیح قرئت نماز	همسر و فرزندان مکلف	تا پایان شهریور ۹۳	به صورت تلفنی به کمک اساتید به همراه ارایه بسته آموزشی
تصحیح قرئت نماز	کارکنان		به صورت تلفنی و حضوری با همکاری حاج آقا هوشیار تلفن ۷۲۰۹

سفارش غذاهای رژیمی برای نهار کارکنان در کنار غذای اصلی

سفارش غذاهای رژیمی برای کل گروه در حد همان قیمت یک پرس غذای گروه؛ روش کار شرکت گوگل را بخوانید. در واقع شما با ایجاد تنوع و ارزش گذاشتن برای سلامتی کارکنان به آن ها بها داده اید. تنوع نیز به آن ها حس رضایت بخشی می دهد. شما با مقداری عرق ریختن بدون بار مالی می توانید به بهترین جوانان این کشور خدمات بیشتری ارایه دهید. لطفا حجم سفارش غذای رژیمی را با حدود ۱۰٪ کل غذای مورد نیاز روزانه شروع نمایید. موارد را با تیترا (تکریم کارکنان) اطلاع رسانی فرمایید.

معرفی و به روز رسانی خدمات فرهنگی، آموزشی، سرگرمی و اخلاقی شهر

نمونه یک آگهی به شرح زیر بوده است. این اطلاعیه مربوط به سال گذشته بوده است و نیاز به به روز رسانی دارد. همکار گرامی سلام:

با احترام و صلوات بر اهل بیت پیامبر رحمت(ص)، برخی از خدمات فرهنگی، آموزشی، سرگرمی و اخلاقی شهر تهران معرفی می شود. لازم است ساعت کار طولانی شما عزیزان و دوری محل کار برخی از همکاران؛ آسیب شناسی شود تا به لطف الهی شاهد حوادث تلخ خانوادگی نباشیم و خانواده ها خوشبخت باشند. بی شک حضور در برنامه های مفید فرهنگی و آموزشی در این جهت موثر است و شما و خانواده محترم می توانید از بسیاری از این برنامه ها استفاده نمایید. برخی از این برنامه ها شادی بخش و سرگرم کننده است. معرفی این خدمات، کمترین کاری است که می توانستیم انجام دهیم. لطفا پیش از شرکت در برنامه، تماس گرفته و نشانی، ساعت برنامه و هزینه احتمالی آن را بررسی فرمایید. همچنین خواهشمندیم ما را از برنامه های خوب اخلاقی و قرآنی و خانوادگی سطح شهر تهران مطلع فرمایید. با تشکر فراوان تلفن -----

خدمات فرهنگی، آموزشی، سرگرمی و اخلاقی شرق تهران(قبل از کرونا)		
زمان برنامه	موضوع	نشانی و تلفن
همه روزهای هفته	مجالس سخنرانی، مداحی و محافل قرآنی؛ همه ما به این مجالس به ویژه محافل خوب قرآنی و اخلاقی شهرمان احتیاج داریم.	نشانی و تلفن مجالس مداحان و اساتید مورد نظر خود را از سامانه تلفنی موسسه نورالزهرا ۶۶۵۶۵۶۶۶ دریافت فرمایید.
هر دوشنبه به جز ایام تعطیل، ساعت ۱۰ تا ۱۲	کارگاه خنده درمانی و مثبت اندیشی، چهار جلسه، مدرس خانم آمنه توکلی	خ پیروزی، خ قره یاضی، نبش کوچه آتی، پ۳، خانه سلامت صد دستگاہ ۳۳۳۳۱۱۷۱
همه روزه	کلاس های متنوع کودکان	خ پیروزی، خ دهم فروردین، خ شهید اندرزگو، خانه فرهنگ شهید اندرزگو ۳۳۳۰۶۴۰۰
سه شنبه ها ساعت ۱۷-۱۹	دوره های آموزشی کوه نوردی	خ پیروزی، انتهای خ پنجم، بوستان وحدت، خانه فرهنگ حافظیه ۷۷۴۲۵۹۶۸
با هماهنگی	برنامه فرهنگی و آموزشی با محور زندگی در مجتمع های مسکونی و ترویج فرهنگ همسایگی و ...	انتهای بزرگراه رسالت، سه راه دهکده، خ ساحل، جنب مدرسه سپیده کاشانی، بوستان باغ نو، فرهنگ سرای تهران ۴۴۱۴۳۷۷ و ۴۴۱۴۳۷۸۰
همه روزه با تعیین وقت قبلی	مرکز مشاوره فرهنگ سرای اخلاق، مشاوره ازدواج، رفتار با نوجوانان، تحصیلی، شغلی، بازی درمانی و ...	م شهدا، خ پیروزی، خ شکوفه، خ شهید کاظمی، فرهنگ سرای اخلاق، ۳۳۳۱۱۵۰۱ و ۳۳۳۰۲۵۹۰
همه روزه	کلاس آموزش قرآن، هنرهای تجسمی، رایانه، مکالمه زبان، داستان نویسی و ...	م شهدا، خ پیروزی، خ شکوفه، خ شهید کاظمی، روبروی بوستان گلزار، فرهنگ سرای اخلاق ۳۳۷۸۴۰۹۹ و ۳۳۳۵۰۰۲۸
هر پنج شنبه، به جز تعطیلات، ساعت ۱۴-۱۶	کارگاه داستان نویسی، از ۱۲ سال به بالا، استاد: خانم عامری	خ ۱۷ شهریور، خ شهید دولو، کوچه شهید سرخوش، کوچه اعتماد، کتاب خانه دردار ۳۳۱۳۸۰۸۹
هر هفته یکشنبه ساعت ۱۶-۱۸	جلسه شعرخوانی و نقد و بررسی اشعار	خ ۱۷ شهریور، خ خشکبارچی، بوستان خیام، فرهنگ سرای امید ۳۳۳۰۲۵۹۰
هر هفته سه شنبه ۱۵/۳۰-۱۷	هشت گام موفقیت، کارگاه مهارت های	خ ۱۷ شهریور، خ خشکبارچی، بوستان خیام، فرهنگ

زندگی، تربیت فرزندان، مسولیت پذیری اجتماعی	سرای امید ۳۳۳۵۵۲۰۳
هر هفته دوشنبه ساعت ۱۰ الی ۱۷	کارگاه مشاوره زوج های جوان، مشاوره در امور ازدواج
سرای امید ۳۳۳۰۲۵۹۰	خ ۱۷ شهریور، خ خشکبارچی، بوستان خیام، فرهنگ
هر هفته دوشنبه، ساعت ۱۰-۱۲	کارگاه مهارت ارتباط با نوجوان، با حضور کارشناس برنامه خانم یوزباشی
سرای امید ۳۳۳۵۵۲۰۳	خ ۱۷ شهریور، خ خشکبارچی، بوستان خیام، فرهنگ
همه روزه	آموزش هنر معرق کاری
سرای امید ۳۳۳۵۵۲۰۳	خ ۱۷ شهریور، خ خشکبارچی، بوستان خیام، فرهنگ
هر هفته شنبه، ساعت ۱۵ الی ۱۷	کارگاه آموزش مهارت های زندگی و تربیت فرزندان با حضور خانم فرجی
سرای امید ۳۳۳۵۵۲۰۳	خ ۱۷ شهریور، خ خشکبارچی، بوستان خیام، فرهنگ
سه شنبه ها ساعت ۱۵-۱۷	زنگ نمایش، آموزش برای افراد بالای ۵۰ سال: فن بیان، حرکت و تربیت حس
سرای امید ۳۳۳۵۵۲۰۳	خ ۱۷ شهریور، خ خشکبارچی، بوستان خیام، فرهنگ
با تعیین وقت قبلی	مشاوره روان شناسی به صورت فردی
نارمک، م هلال احمر، خ گلستان، ضلع شمال شرقی بوستان فدک، فرهنگ سرای گلستان ۷۷۸۲۶۴۷۵	
همه روزه با تعیین وقت قبلی	مشاوره فردی
نارمک، م هلال احمر، خ گلستان، ضلع شمال شرقی بوستان فدک، فرهنگ سرای گلستان ۷۷۸۲۶۴۷۵	
پس از ثبت نام	آموزش فیلم سازان مسلمان با گواهی نامه
سرای امید ۳۳۳۸۸۶۱۱	
همه روزه	هنرهای خانگی بانوان، مهارت های قبل ازدواج، نشست آموزش نکات خانه داری، آپارتمان نشینی، مسایل زیست محیطی و..
سرای امید ۷۷۳۲۳۸۳۹ و ۷۷۲۳۲۷۷۷	
با ثبت نام دوره	دوره های انتخاب همسر و دوره های شروع خوب زندگی
سرای امید ۷۷۳۲۶۳۵۱ و ۷۷۳۲۴۹۰۱	
سه شنبه ها ساعت ۱۷-۱۹	کارگاه شعر خوانی توسط استاد شرار و کلاس های سرود و موسیقی
سرای محله آشتیانی ۷۷۴۶۳۰۷۰ و ۷۷۴۱۰۷۰۸	
دوشنبه ها، ساعت ۱۵	کارگاه مهارت های زندگی: حل مساله، اعتماد به نفس و ...
سرای محله مهرآور ۷۷۴۶۸۸۸۱	
شنبه و دوشنبه ساعت ۱۴-۱۹/۳۰	مشاوره فردی برای حل مساله و مشکلات فردی و خانوادگی
سرای محله مهرآور ۷۷۴۶۸۸۸۱	
شنبه تا دوشنبه ساعت ۱۶	کارگاه باور درمانی، با برگزاری همایش توسط استاد زارعی
سرای محله آشتیانی ۷۷۴۶۳۰۷۰	
هر هفته دوشنبه ساعت ۱۶	باشگاه خنده درمانی به منظور بهبود کارکرد مغز و از بین بردن افسردگی
سرای محله آشتیانی ۷۷۴۶۳۷۰۸	
همه روزه با وقت قبلی	مشاوره در مورد تحصیل، ازدواج، تربیت فرزند و خانواده-استاد بهزادفر
سرای محله آشتیانی ۷۷۴۱۰۷۰۸ و ۷۷۴۶۳۷۰۸	
همه روزه ساعت ۸-۱۷	آموزش رباتیک در مقاطع دانش آموزی و دانشجویی با هزینه ۳۰۰۰۰ الی ۴۰۰۰۰ تومان
سرای محله آشتیانی ۷۷۴۰۲۴۲۲	

خ دماوند، خ بلال حبشی، خ بابا طاهر غربی، پ ۴۷، سرای محله آشتیانی ۷۷۴۶۱۵۰۸	دوره های تخصصی: معرق، طراحی، رنگ روغن، نگارگری، کاریکاتور و ...	همه روزه ۹/۳۰ - ۱۹
خ تهران نو، خ بلال حبشی، خ بابا طاهر، خانه فرهنگ حافظیه ۳۳۳۰۲۵۹۲	برنامه گروهی به منظور پرورش استعداد و خلاقیت کودکان	هر پنج شنبه، به جز تعطیلات، ساعت ۹-۱۱
چهارراه خاقانی، خ بلال حبشی، خ بابا طاهر، خانه فرهنگ مهرآور ۷۷۴۶۸۸۸۲	کارگاه آموزش نگهداری از بیمار و سالمند در منزل و اقدامات حوادث غیر مترقبه	شنبه و چهارشنبه هر هفته، ساعت ۱۶/۳۰
خ خاوران، سه راه هاشم آباد، فرهنگ سرای خاوران، ۳۳۰۱۵۴۲۳	ورزش صبح گاهی برای خانم های خانه دار	پنج شنبه ها ساعت ۷ الی ۸ صبح
خ خاوران، سه راه هاشم آباد، فرهنگ سرای خاوران، ۳۳۰۱۵۴۲۳	برنامه گروهی ورزشی و تفریح بانوان	جمعه ها ساعت ۱۵ الی ۱۷
خ خاوران، سه راه هاشم آباد، فرهنگ سرای خاوران، ۳۳۰۱۵۴۲۳	دوچرخه سواری آقایان	پنج شنبه ها ۱۰ - ۱۹
خ خاوران، سه راه هاشم آباد، فرهنگ سرای خاوران، ۳۳۰۱۵۴۲۳	پیست دوچرخه سواری آقایان	پنج شنبه ها ساعت ۱۰ الی ۱۹

خدمات فرهنگی، آموزشی، سرگرمی و اخلاقی غرب تهران (قبل از کرونا)		
زمان برنامه	موضوع	نشانی و تلفن
همه روزهای هفته	مجالس سخنرانی، مداحی و محافل قرآنی؛ همه ما به این مجالس به ویژه محافل خوب قرآنی و اخلاقی شهرمان احتیاج داریم.	نشانی و تلفن مجالس مداحان و اساتید مورد نظر خود را از سامانه تلفنی موسسه نورالزهرا ۶۶۵۶۵۶۶۶ دریافت فرمایید.
همه روزه با تعیین وقت قبلی	مشاوره ازدواج و تربیت فرزند	سه راه آذری، خ شمشیری، بوستان شمشیری، خانه فرهنگ شمشیری ۶۶۶۲۹۸۹۳
اطلاع از برنامه های گروهی مشاوران برجسته کشور	دارای هزینه است و در جاهای مختلف برگزار می شود.	تلفن ۲۲۰۳۸۰۱۳ پیامک ۲۰۰۰۱۵۲۰
پنج شنبه ها ساعت ۸ صبح	اردوی هفتگی با مشارکت مردم	بزرگراه فتح، خ واشقانی فراهانی، خ وادی زاده، مسجد المهدی (عج) ۶۶۶۹۳۰۹۵
سه شنبه ها ساعت ۱۶	پاتوق فرهنگی، نشست ها با حضور شخصیت های فرهنگی و معرفی کتاب توسط کارشناسان	شهرک غرب، خ ایران زمین، فرهنگ سرای ابن سینا ۸- ۸۸۳۶۶۳۶۶
دوشنبه ها ساعت ۱۰ - ۱۲	کارگاه تربیت و رفتار با فرزندان، گفت و گوی موثر و	شهرک غرب، خ ایران زمین، فرهنگ سرای ابن سینا ۸- ۸۸۳۶۶۳۶۶
چهارشنبه ها ساعت ۱۶	نشست ادبی، شعر خوانی و نقد شعر	فلکه دوم صادقیه، بلوار آیت الله کاشانی، بعد از پل حکیم، جنب شهر کتاب، خانه فرهنگ نور ۴۴۰۸۱۷۰۷
هر پنج شنبه به جز تعطیلات، ساعت ۹	آموزش دوچرخه سواری در بوستان چیتگر	شهرک گلستان، انتهای بلوار کرج، سروستان ۱۱، خانه فرهنگ امیرکبیر ۴۴۷۲۸۰۱۸
هر پنج شنبه به جز تعطیلات،	دوره های فرهنگی تربیتی ویژه نوجوانان ۱۲ تا	میدان بریانک، خ دعوتی، خ امیرقلی، فرهنگ سرای عطار

نیشابوری ۵۵۷۶۵۸۸۲	۱۵ ساله، به منظور آموزش مهارت های شهروندی، دینی و اخلاقی	ساعت ۱۰-۱۲
خ قزوین، خ شهید عرب، بوستان آموزش ترافیک	ویژه برنامه ویژه نوجوانان ۱۲ تا ۱۵ ساله	هر پنج شنبه به جز تعطیلات، ساعت ۱۰

خدمات فرهنگی، آموزشی، سرگرمی و اخلاقی جنوب تهران (قبل از کرونا)

نشانی و تلفن	موضوع	زمان برنامه
نشانی و تلفن مجالس مداحان و اساتید مورد نظر خود را از سامانه تلفنی موسسه نورالزهرا ۶۶۵۶۵۶۶۶ دریافت فرمایید.	مجالس سخنرانی، مداحی و محافل قرآنی؛ همه ما به این مجالس به ویژه محافل خوب قرآنی و اخلاقی شهرمان احتیاج داریم.	همه روزهای هفته
خانی آباد نو، خ میعاد، ک ۳۵، خانه فرهنگ میعاد ۵۵۵۲۰۷۰۸	کلاس های آموزشی قرآن، خلاقیت، هنرهای تجسمی، علوم رایانه ...	همه روزه
گردش گری شهرداری منطقه ۱۲ تهران، هماهنگی برای سوار شدن، تلفن ۳۳۵۶۹۵۰۵ و مدیر تور؛ آقای همدانی ۰۹۳۹۵۸۵۰۶۹۵ و ۰۹۱۲۵۸۵۰۶۹۵	بازدید خانوادگی از خانه های قدیمی، موزه ها و گردش در منطقه ۱۲ تهران (گشت رایگان آدینه)	هر هفته جمعه ها
م منیریه، خ ابوسعید، جنب درمان گاه زنجانی ها، خانه فرهنگ ابوسعید ۶۶۹۶۵۵۰۳	مراسم رو به فردا، کارگاه های آموزشی مشاوره شغلی، تحصیلی، گفتار درمانی و ...	هر پنج شنبه به جز تعطیلات ساعت ۱۵-۱۹
م منیریه، خ ابوسعید، جنب درمان گاه زنجانی ها، خانه فرهنگ ابوسعید ۶۶۹۶۵۵۰۳	ورزش صبحگاهی	هر پنج شنبه ساعت ۸/۳۰-۹/۳۰
شهر ری، انتهای بلوار ۱۳ آبان، خ شهید صحرائی شمالی، جنب میدان میوه و تره بار، بوستان اندیشه، خانه فرهنگ ۱۳ آبان ۵۵۵۰۲۹۲۱	کارگاه های ویژه خردسالان: قرآن، نقاشی و زبان	پنج شنبه ها، ساعت ۸ الی ۱۷
شهری، فلکه اول دولت آباد، خ استاد دهخدا، کوچه شهید دریابیک، کوچه شهید رضانی، خانه فرهنگ دولت آباد ۳۳۷۴۸۲۸۷	کارگاه داستان نویسی، خانم سودابه فرضی پور، دوره سه ماهه، ۱۱۰۰۰ تومان	هر پنج شنبه به جز تعطیلات، ساعت ۹-۱۱
م بهمن، فرهنگ سرای بهمن ۵۵۳۱۰۷۴۵	کارگاه نقد و بررسی اشعار به صورت پرسش و پاسخ	هر هفته پنج شنبه ساعت ۱۵/۳۰
م بهمن، فرهنگ سرای بهمن ۵۵۴۰۸۶۶۴	تور کوه نوردی و آموزش کوه نوردی	هر پنج شنبه ساعت ۱۵/۳۰ الی ۱۷
م بهمن، فرهنگ سرای بهمن ۵۵۰۵۸۸۹۲	ورزش صبح گاهی آقایان	همه روزه ۶ تا ۷/۳۰
م بهمن، فرهنگ سرای بهمن ۵۵۰۵۸۸۹۲	کارگاه های فن آموز دانش آموزان به صورت تور علمی	پنج شنبه ها ساعت ۹-۱۷
م بهمن، بزرگراه شهید تندگویان، خانی آباد نو، خ شهید لطفی، کوچه تگرگ، بوستان بعثت، فرهنگ سرای مهر	هنرهای خانگی، هنرهای تجسمی، علوم قرآنی، فوریت های پزشکی، رباتیک و ...	همه روزه

۵۵۰۳۷۷۸۸		
خانی آباد نو، بلوار میلاد، خ شهرداری، خانه فرهنگ تلاش ۵۵۰۰۸۱۰۰	آموزش هنرهای خانگی، قرآنی، فوریت های پزشکی، زبان، رباطیک	همه روزه

خدمات فرهنگی، آموزشی، سرگرمی و اخلاقی مرکز و شمال تهران (قبل از کرونا)

نشانی و تلفن	موضوع	زمان برنامه
نشانی و تلفن مجالس مداحان و اساتید مورد نظر خود را از سامانه تلفنی موسسه نورالزهرا ۶۶۵۶۵۶۶۶ دریافت فرمایید.	مجالس سخنرانی، مداحی و محافل قرآنی؛ همه ما به این مجالس به ویژه محافل خوب قرآنی و اخلاقی شهرمان احتیاج داریم.	همه روزهای هفته
انتهای خ شهید مطهری، نرسده به خ شریعتی، بوستان شهید آوینی، خانه قرآن ۸۸۴۲۴۴۲۲	نشست بررسی موانع شکوفایی و رشد اخلاقی	پنج شنبه ها، ساعت ۱۰ الی ۱۲
خ شریعتی، نرسیده به پل سید خندان، بوستان اندیشه، فرهنگ سرای اندیشه ۸۸۷۶۶۰۳۰	کارگاه داستان نویسی، استاد جولایی	پنج شنبه ها، ساعت ۱۴
خ شریعتی، خ دولت، خ بهمنی، خ احمد قلندری، خانه سلامت در دوم ۲۶۶۰۳۵۴۰	مقابله با زلزله، کمک های اولیه و آتش نشانی	شنبه ها ساعت ۱۰-۱۲
خ شریعتی، خ دولت، خ بهمنی، خ احمد قلندری، خانه اسباب بازی مسافر کوچولو ۲۲۶۳۴۳۶۳	کلاس های متنوع فوق برنامه کودکان	همه روزه ۱۰-۱۶/۳۰
کوی نصر، خ چهارم، خ بلوچستان، کوچه نهم، پ ۱ تلفن ۸۸۲۷۹۹۸۱	برنامه مهارت های زندگی، پیشگیری از بیماری ها، مدیریت استرس، شاد زیستن، آموزش مراقبت از بیمار آلزایمر و ...	همه روزه، ساعت ۸-۱۴
خ ولی عصر(عج)، ضلع شمالی بوستان ساعی، فرهنگ سرای سرو ۸۸۷۸۶۲۷۶	کارگاه فیلم سازی نوجوان با ابزارهای ساده	چهارشنبه ها ساعت ۱۵ الی ۱۸
خ ولی عصر(عج)، ضلع شمالی بوستان ساعی، فرهنگ سرای سرو ۸۸۷۸۶۲۷۶	گردهمایی شاعران جوان	چهارشنبه ها ساعت ۱۸ الی ۲۰
بزرگراه صدر، میدان پیروز، بوستان قیطریه، فرهنگ سرای ملل ۲۲۲۴۶۹۸۵	جنگ نرم در رسانه های دیجیتال، نمایشگاه تابلو و مقاله ویژه مدارس و ...	با هماهنگی
خ کارگر جنوبی، تقاطع جمهوری، ضلع جنوب غربی، فرهنگ سرای فناوری اطلاعات ۶۶۹۰۲۱۴۴	آموزش طراحی و نقاشی	همه روزه ساعت ۱۵/۳۰ - ۱۸/۳۰
خ جلفا، بالاتر از پل سید خندان، فرهنگ سرای ارسباران ۲۰-۲۲۸۷۲۸۱۸	کارگاه روان شناسی سینما	هر پنج شنبه ساعت ۱۴-۱۷
بزرگراه جلال آل احمد، روبروی شهروند قزل قلعه، بوستان گل ها، خانه فرهنگ گل ها ۸۸۰۰۳۹۳۶	دریچه ای به سوی آگاهی، مهارت های زندگی و ارتباط موثر با اعضای خانواده	دوشنبه ها، ساعت ۹/۳۰ - ۱۱/۳۰
مرکز خانه تحول www.kht.ir	اطلاع از مکان و زمان برنامه ها و سمینارهای رایگان و دارای هزینه آقای دکتر فرهنگ در زمینه های موفقیت، انتخاب همسر و همسررداری	

معرفی موزه های شهر تهران

نام	مشخصات
موزه آبکار	خیابان ولی عصر، خیابان زعفرانیه، کوچه شهید طاهری، کاخ سعد آباد تلفن: ۹-۲۲۸۲۰۳۱
موزه نیروی هوایی	بعد از میدان آزادی، بزرگراه کرج تلفن: ۹۱۰۲۹
مجموعه فرهنگی آزادی	میدان آزادی تلفن: ۵-۶۰۲۳۹۵۱
موزه بهزاد	خیابان ولی عصر، خیابان زعفرانیه، کوچه شهید طاهری، کاخ سعد آباد تلفن: ۹-۲۲۸۲۰۳
موزه فرش ایران	خیابان کارگر شمالی، تقاطع فاطمی تلفن: ۵۶۲۷۰۳ و ۶۵۷۷۰۷
موزه سینما	خیابان لاله زار، خیابان فرصت تلفن: ۸۳۶۸۲۷ و ۸۸۳۰۸۴۰
موزه سکه	خیابان امام خمینی، بانک سپه تلفن: ۹-۳۱۱۱۰۹۱
موزه هنرهای معاصر	خیابان کارگر شمالی، جنب پارک لاله تلفن: ۶۵۲۹۷۶ و ۶۵۵۴۱۱
موزه دکتر حسابی	پل تجریش، خیابان مقصود بیگ تلفن: ۲۲۰۲۰۰۶
موزه مردم شناسی	میدان پانزده خرداد، کاخ گلستان، موزه مردم شناسی
موزه هنر های زیبا	زعفرانیه خیابان شهید طاهری کاخ سعدآباد تلفن: ۲۲۸۲۰۳۱
موزه شیشه و سرامیک	خیابان جمهوری خیابان سی تیر شماره ۵۵ تلفن: ۴-۶۷۰۸۱۵۳
کاخ گلستان	میدان ۱۵ خرداد تلفن: ۸-۳۱۱۳۳۳۵
موزه حیات وحش	بریانک هفت چنار تلفن: ۶-۵۷۳۸۷۴۵
موزه تاریخ	میدان شهدا خیابان پیروزی خیابان شهید افروز تلفن: ۳۴۷۳۶۶
تماشاگه تاریخ	خیابان ولیعصر بعد از میرداماد تلفن: ۸۷۸۸۶۸۳
جهان نما	نیاوران میدان شهید باهنر کاخ نیاوران تلفن: ۵-۲۲۸۲۰۱۲
موزه ملک	میدان امام خمینی باغ ملک تلفن: ۶۷۲۶۶۱۳
موزه نقشه	اقدسیه آجودانیه پلاک ۴۰ تلفن: ۲۲۹۶۹۶۹
موزه نظامی	ولیعصر خیابان شهید طاهری کاخ سعدآباد تلفن: ۲۲۸۲۰۱۳

معرفی اماکن تفریحی و تاریخی شهر

نام اثر	محل	تاریخچه
برج طغرل	شهری شرقی آر امگه ابن بابویه	از آثار به جا مانده دوره سلجوقیان با ارتفاعی حدود ۲۰ متر است. به عقیده برخی از کارشناسان این برج شبیه مقریهای سامت بوده و می توان از روی تابش آفتاب روی کنگره های آن زمان را تشخیص داد.
زندان هارون الرشید (زندان خان)	۱۰ کیلومتری جاده تهر ان، مشهد، جاده مسگر آباد	این بنا همانطور که از اسم آن بر می آید، زندانی از دوران آل بویه، ۱۱۰۰ میل قبل بوده و منرفابه منظور سلول های انفرادی ساخته شده است.
برج آر امگه شبلی	شرقی شهر دماوند	آر امگه طرف ابر این شیخ شبلی، برج دار ای دولابه دیوار آخری است.
برج آر امگه علا الدوله	میدان اصلی شهر ورامین	تاریخ اتمام آر امگه سال ۶۸۸ ه. ق. مقارن سال های آخر سلطنت ارتقون خان مغول بوده است. نسب علا الدوله به امام سجاده (ع) بازمی گردد.
برج آر امگه شاهزاده حسین گردان	روستای گردان در فاصله ۲۲ کیلومتری شمال غرب شهر کرج	این بنا بناهایی آخری و پلانی خورشیدی شکل و مدور، روی سنگی، دایره مانند استوار شده و دارای ۳۴ کنگره به ارتفاع شش متر است. آر امگه شاهزاده حسین، از آثار دور سلجوقی است.
برج میدانک	در ۶ کیلومتری جاده کرج، چالوس نزدیک میدانک گچسر	مقبره تشکیل شده از یک بنای هشت ضلعی که در ورودی روستای غرب (جاده) است. متعلق به قرن هفتم هجری قمری.
تپه چشمعلی	مجاور شهری و در کنار چشمعلی، نزدیک ابن بابویه	در این محوطه اشیاء و آثاری از دوره ما قبل تاریخ (هزاره های پنجم و چهارم قبل از میلاد) و ادوار تاریخی (ساسانی و پارتی) و دوزهای اسلانی به دست آمده است.
تپه میل (آتشکده میرام کور)	۱۲ کیلومتری جنوب شرقی شهر ری به سمت ورامین	از آثار دور ساسانیان، گمان می رود که این بنا آتشکده میرام کور بوده باشد. بخشی از بنای آتشکده ری در زمان حمله اسکندر به ایران خراب شد و تنها قسمتی از بنای چهار طاقی و زیبای این آتشکده به صورت دو تپه میل باقی مانده است.
تپه اووان	اسلامشهر، شهرک اووان	آنچه در این تپه کشف شده بنایی است که ۱۲ اتاقی منظم دارد. شکل اتاقی هانشان می دهد که این بنا به مردم عادی متعلق نداشت و به احتمال زیاد بنایی نظامی یا دولتی بوده است. احتمالاً متعلق به دوران آل بویه.
کاروانسرای خانات	تهران، خیابان صاحب جمع، میدان امین السلطان	سابقه این کاروانسرا به مساحت ۱۰۰۰ متر مربع و ۶۴ حجره کوچک به هر فلن چهار میز می گردد.
کاروانسرای دوقلو	شهری، بازار قدیمی ری	کاروانسرای دوقلو، واقع در بازار قدیمی، از دو قسمت تشکیل شده که مساحت آنها با یکدیگر برابر است و از این رو نام آن را کاروانسرای دوقلو نهاده اند. این مکان در دوره شاه عباس سلوی ساخته شده است.
کاروانسرای ننگه امام	جاده کرج - فولوی، روستای بنگه امام	از چهار ضلع کاروانسرا تنها ضلع شرقی وضعیت اصلی خود را حفظ کرده و می توان گفت نمای اصلی کاروانسرا در این سو قرار داشته است.
کاروانسرای کنارگرد	شهری، حسن آباد، قشقلوبه	کاروانسرا دارای ساختاری متشکل از گل، گچ و آجر به صورت دو ایوانه ساخته شده و از نظر قدمت به عهد صفویان می رسد.
کاروانسرای دیر گچین	جنوب ورامین	متعلق به دوره ساسانی، دژ و کاروانسرا بسیار استوار است که به نام های دژ گرخسیر، دیر الجص، قصر الجص و دیر گچین در منابع مختلف از آن یاد شده است.
کاروانسرای ریانه کریم	مسیر جاده تهر ان ساوه، ریانه کریم	کاروانسرای فتحعلی شاه، این کاروانسرا دارای یک حیاط مرکزی با اتاق هایی ایوان دار است که دور تا دور این حیاط احداث شده اند.

کاروانسرای شاه عباسی کرج	کرج خیابان شاه عباسی	این بنا متعلق به دور ان صفوی است و به سبک چهار ایوانی ساخته شده است.
کاروانسرای امین الرشید	۱۵۲ کیلومتری جنوب شرقی تهران در محدوده پارک ملی کوی مرکزی ایران، بر سر راهکاروان روی اسفهان به فرج آباد سازی	داخل بنا ۲۲ حجره در چهار گوشه محیط مرکزی مشاهده می شود. مصالح کاروانسرا آجر، سنگ و گچ و نمای داخلی و خارجی آن آجر و سوسن سازی اطراف از فلوسنگ های آذرین است.
کاروانسرای قصر بهرام	در فاصله ۳ کیلومتری شمال شرقی کاروانسرای امین الرشید و در ۱۵۴ کیلومتری تهران	بنای کاروانسرا از دور ان صفوی به جای مانده و به نام عباس آباد نیز شهرت دارد.
بخچال و آب انبار علی آباد	ور امین، روستای علی آباد	علوه بر آب انبار، این مجموعه شامل بخچال و دیوار برآی آب بستن پشت آن، بچ بستن سپس انتقال بچ به درون بخچال است. تا اواخر دوره قاجار به مورد استفاده بود.
آب انبار سید اسماعیل	بازار تهران، محله سید اسماعیل	بنای گوتی آن از آثار دوره قاجار به است. این بنا توسط بیگلربیگی وقت تهران «حاج عباسی» وزیر ویا بهروایتی «میرزا موسی» در سال ۱۲۶۲ ه.ق ساخته شد.
آب انبار حصار گلی	جاده پیشوا به مبارکچه، دو کیلومتری شرق جاده اصلی، روستای حصار گلی	این اثر تاریخی که تا اواخر دوره قاجار به مورد بهره برداری قرار می گرفت، تمامی از آجر و منطقه شکل گرفته و در اواخر دوره قاجار به منظور آب آبیاری درختان آبی می توان بکار برد.
بقعه ابن بابویه	شمال شرقی شهرری	آرامگاه ابو جعفر محمد پسر علی، مشهور به شیخ صدوق و ابن بابویه حدود ۵۲۰ ه.ق.
بقعه بی بی شهر بانو	جنوب شرقی تهران، دامنه کوه های ری	مر دم محل بی بی شهر بانو را دختر بزرگتر دسوم آخرین پادشاه ساسانی و همسر حسن بن علی (ع) و مادر امام چهارم شیعیان سجاده (ع) می دانند.
بقعه جوانمرد قصاب	تهران، خیابان جوانمرد قصاب	در باره این گد در این آرامگاه چه کسی مدفون است، روایات طر اوانی وجود دارد، به احتمال زیاد این بقعه بعد از عهد فتحعلی شاه در (۱۲۱۲-۱۲۵۰) ساخته شده است.
بقعه قبر آقا	تهران، انتهای خیابان مصطفی خمینی	از آثار دوران ناصر الدین شاه قاجار و مدفن آقا سید ابوالقاسم امام جمعه تهران در عهد محمد شاه و اوایل سلطنت ناصر الدین شاه و آرامگاه اهل باطن و فاضلان وی است.
بقعه سید گنجه	۵۳ کیلومتری بخش آب سرد دماوند	آرامگاه امامزاده ای به نام «محمد گنجه» بر تپه بلندی مشرف به روستا که سطح آن گورستان عمومی را پوشش داده، واقع شده است.
بقعه سید ولی	میدان پانزده خرداد، منتهی الیه مشرفی بازار اروسی دوزها	از قدمت بنا نوشته های در دست نیست اما نام صاحب هر قدر زیارت نامه سید ولی بن محمد اتقی الجواد ذکر شده است.
بقعه نغزانه سنبل	شش کیلومتری شرقی شهر اشتهارد	بنا توسط شیوه ساختمان و طراحی گنبد می توان گفت بنای بقعه به فر و ن ۹۵۷ ه.ق تعلق دارد.
سقاخانه گل عباسعلی	خیابان وحدت اسلامی	قدمت آن به دوره قاجار می رسد. سقاخانه گل عباسعلی در شهر نور ماه ۱۳۱۱ شمسی مرمت و بازسازی شد.
سقاخانه آینه	خیابان قهیر السلام	در نژ بنات این سقاخانه آینه کاری بسیار به کار رفته و همین موجب نام گذاری سقاخانه شده است. این سقاخانه توسط حاج میر آخور در سال ۱۳۰۴ ه.ق بنا شد.

محل	تاریخچه	محل
سقاخانه شیخ هادی	-	خیابان شریح هادی
سقاخانه دیباچه ها	-	بازار مولوی
سقاخانه حضرت ابوالفضل	-	خیابان ناصر خسرو
سقاخانه نوروز خان	در گذشته ای ده چندان دور سر تاسر گذر این سقاخانه طاق بندی شده بود و شمایل بزرگان دینی و مذهبی، علم، بیبری و عنایت سیاه را به آن می آویختند.	خیابان پل زده فردا شرقی، جنب بازار آهنگران
سقاخانه عزیز محمد	سقاخانه از موقوفات شخصی به نام عزیز محمد (که پانی آن نیز به شمار می آید) است. بنای سقاخانه دارای آب انبار قدیمی و حوضچه آب و بنییر و پاشییر است.	خیابان وحدت اسلامی (شاهپور سابق) خیابان مهدی خانی
آتشکده قصران	این آتشکده در محل به نام «قصر دختر که» و «قلعه دختر که» و نام های ترکی «قلز خانه» و «قلز خانه» می خوانند.	بین آهار و شهرستانک
مجموعه گورستان های مسیحیان	در گورستان ار اتمه سنگ قبرهایی از ۱۵۰ سال پیش به جای مانده است. در گورستان اهلستانی ها گبور بر فی سربازان کشته شده جنگ جهانی دوم به چشم می خورد.	زمین هادولاب و سالیعانه تهران
حرم امام خمینی (ره)	آرامگاه سید روح الله خمینی (ره) رهبر پیشین جمهوری اسلامی ایران بنایی است که در بهشت زهرا ای تهران قرار دارد.	تهران بزرگراه خلیج فارس
گورستان ظهیر الدوله	عناویر علی خان ظهیر الدوله چندان از هنرمدان، شاعران و چهره های سرشناس ایران در آن مدفونند.	تجربستان، محله امامزاده قاسم
مدرسه دار الفنون	به ابتکار امیرکبیر در زمان ناصرالدین شاه ساخته شده است. دار الفنون نخستین دانشگاه در تاریخ مدرن ایران است.	ناصر خسرو
دانشگاه تهران	قدیمی ترین دانشگاه ایران است که در سال ۱۳۱۳ با حمایت رضاشاه پهلوی تأسیس شد.	خ انقلاب، میدان انقلاب
دبیرستان فیروز تهران	یکی از دبیرستان های قدیمی و وزیر نشانی شهر تهران.	خ جمهوری، خ فیروز کوچک خان
مدرسه محمدیه	این مدرسه مربوط به دوران زندیه است. از سال ۱۳۷۷ به فهرست آثار ملی پیوسته است.	بازار راسته مسجد جامع
دبیرستان البرز	نام قدیم کالج البرز، قدمت دبیرستان البرز با احتساب دوره ای که به نام کالج آفریگاب ها شناخته می شد، نزدیک به ۱۴۰ سال است.	خ انقلاب، پل حافظ
مسجد مهنری	نام قدیم: سیه سالار، در سال ۱۲۹۶ ق. فیروز احسین خان سیه سالار دستور ساخت مسجدی را داد که اکنون، از زیباترین بناهای شهر تهران به شمار می رود.	میدان بهارستان

بلخ گورستان	خیابان مصطفی خمینی، بالاتر از میدان بهارستان	عمارت بلخ گورستان یکی از گنج های بی نظیر بلخدان قاجار بوده است که تاریخ احداث آن به دوره سلطنت فتحعلی شاه قاجار می گردد.
عمارت کلاه فرنگی عشرت آباد	میدان سپاه، ابتدای بزرگراه صیاد شیرازی- یادگان عشرت آباد	عمارت مربوط به دوران قاجار است در سال ۱۳۴۶ جزو آثار ملی به ثبت رسیده است.
بازاری	شهری، شمال بارگاه حضرت عبدالعظیم	این محل از قدیم البای یکی از مراکز فروش انواع داروهای سنتی و گیاهای تجاری بود که توسط بازرگانان از طریق جاده ابریشم وارد می شد.
برج نقره خانه	شهری، امین آباد، بالای کوهری	به گفته برخی پژوهشگران ممکن است این مکان مقبره یکی از شاهان سلجوقی باشد.
خانه امین السلطن	لاکڑار، انتهای کوچه اتحادیه	با ۹۰ هزار متر مربع مساحت یکی از مهم ترین خانه های تاریخی دوره قاجار است.
استودان گبرها	جنوب شرقی تهران، دامنه کوه میهن، شهر بانو	بنایی مدور از جنس سنگ، لاشه و ساروج که بدون سقف بوده و دارای دو در ورودی شرقی و غربی است.
امامزاده موسی (ع)	روستای لویسان بزرگ، مسجد امام حسن عسکری (ع)	مقبره امامزاده موسی یک درخت چنار کهنسال که بیش از ۷۰۰ سال عمر دارد.
دژ رشکان	شهری، منقباد، ضلع جنوبی کارخانه سیاهان ری	از قلعه های اولیه محاطی بوده است، دژ با ساختاری متشکل از لاشه سنگ و ساروج، متعلق به دوره اشکانیان است. این دژ گذشته با انتساب به فخر الدوله این رکن الدوله دیلمی، فخر آباد نامیده می شد.
امامزاده حاج خانلار (س)	شهری، فشافویه، روستای اشکواران	امامزاده حاج ختون را از اولاد امام موسی بن جعفر (ع) می دانند.
آب انبار آزاد	شهری، فشافویه، روستای حسن آباد	دارای دو بنا گنبدی در دو طرف و یک گنبد است.
قلعه گبری	جنوب شرقی شهری، شهر گعلایی	این قلعه به صورت دلی مستحکم و مستطیل با چهار برج تدافعی و دیدنی است که ارتفاع این برج ها به ۱۷ متر برسد قلعه ضلعی به دور سلطنتی و ساخته شده از خشت و چینه است که در حال حاضر به عنوان انبار مرکزی حضرت عبدالعظیم استفاده می شود.
قلعه قاجاق	محدوده اراضی فرودگاه امام خمینی، روستای قاجاق	قلعه بی نظیر خشتی متعلق به دوران صفوی با مساحت ۸۰۰ متر مربع، با پلان مستطیل و دارای چهار اثری عظیم با پلانی دایره ای حفاری های انجام شده نشان می دهد این محل گورستان سلطنتی بوده است.
برج امیر ایلیانج	جاده امین آباد، دامنه کوه نقره خانه	بخشی از بنای فوق متعلق به دوره صفویه و بخش دیگر آن مربوط به دوره قاجار است. گورستان همجواری آن مدفن بسیاری از هنرمندان و روشنفکران است.
امامزاده طاهر	مسیر اتوبان کرج، فرودگاه ازیل مهر شهر	

برنامه ریزی برای همکارانی که کمتر مخاطب ما می شوند.

دقت درباره گروه های همکار که در برنامه های ما شرکت نمی کنند. بسیار مهم است. مشاهده شده است فقط عده مشخصی از برنامه های ع.س استفاده می کنند که اتفاقاً کمتر دچار مشکلات هم هستند. برنامه ریزی برای استفاده عموم کارکنان از طرح های ع.س و سایر فعالیت سازمانی مهم است.

طرح یاران ولایت با رویکردی جدید و اجرای آن در تمامی فصل ها

ضرورت:

توصیه های مقام معظم رهبری (مد ظله العالی) در ارتقاء بینش و بنیه معنوی، اخلاقی و دینی فرزندان کارکنان، همچنین لزوم ساماندهی امور فرهنگی، علمی و هنری آنها به ویژه در ایام تعطیلات تابستان وظیفه مسئولین را در این راستا بسیار مهم و با توجه به حجم های فرهنگی دشمنان از اهمیت فوق العاده ای برخوردار می نماید. لذا پیش بینی، طراحی و اجرای برنامه های فرهنگی و تربیتی متناسب با سطح نیاز و تحصیلات و قابلیت های این عزیزان با رویکردهای جوانی و آینده نگری از اساسی ترین و ضروری ترین اقدامات عقیدتی سیاسی ها به شمار می آید

اهداف یاران ولایت

- ۱- تربیت دینی، اخلاقی و تقویت معنوی فرزندان کارکنان
- ۲- پرکردن اوقات فراغت فرزندان در تعطیلات تابستانی و در مقاطع دیگر سال
- ۳- آشنایی فرزندان با انقلاب اسلامی و ارزش های معنوی آن
- ۴- ارتباط با فرزندان در تمامی اوقات سال و برنامه ریزی برای فرزندان بصورت اساسی و بنیادی و دنباله دار و تاثیر گذار
- ۵- استفاده از تجربیات معلمان خود دانش آموزان و برقراری ارتباط بهتر و تاثیر گذاری برنامه ها به دلیل برقراری ارتباط مناسب با فرزندان و آشنایی بهتر با علائق، روحیات و سلیقه فرزندان جهت ارائه بهتر فعالیت های فرهنگی
- ۶- ایجاد مراکزی در سطح هر استان و شهرستان بصورت متمرکز جهت ارائه برنامه ها در طول سال
- ۷- بهره گیری از وب سایت شهرک های مسکونی در صورت راه اندازی آن در شهرک ها

اجرا

طرح یاران و ولایت به دو شیوه اجرا می شود:

الف: اجرای غیر متمرکز (برنامه ریزی و اجرا توسط اداره های عقیدتی سیاسی و دجا)

ب: اجرای متمرکز (برنامه ریزی توسط ستاد سازمان و اجرا در مراکز فرهنگی تفریحی مناسب سطح کشور)

الف: اجرای غیر متمرکز

ملاحظات اجرایی طرح به شیوه ی غیر متمرکز:

- ۱- اجرای طرح به شیوه ی حضوری و با برگزاری کلاس های مختلف آموزشی، برنامه های فرهنگی و اردویی و ... انجام می شود.
- تبصره ۱: رده هایی که به دلایل موجه و منطقی قادر به اجرای طرح به صورت کامل نمی باشند با ذکر دلایل به صورت کتبی و اخذ مجوز از این معاونت می توانند طرح را به صورت اردوی آموزشی فرهنگی برگزار نمایند.
- تبصره ۲: اجرای غیر حضوری طرح مانند تهیه و توزیع بسته های فرهنگی، پرداخت هزینه به خانواده، اعزام فرزندان به مراکز خارج از وزارت و ... مورد قبول نبوده و ممنوع می باشد.
- ۲- گزارش آماری، نموداری، توصیفی و تحلیلی از فعالیت های طرح بر اساس ابلاغیه معاونت تبلیغات و روابط عمومی برابر فرم های پیوست تکمیل و ارسال می گردد.
- ۳- به منظور شرکت حداکثری فرزندان در طرح، اطلاع رسانی موثر از طریق تبلیغات پیرامونی و محیطی، سخنرانی بین الصلاتین، تراکت، بروشور، ارسال دعوتنامه و ... در صنایع و شهرکها صورت پذیرد.
- ۴- لازم است به منظور جلوگیری از ثبت نام تکراری فرزندان (در صنعت و شهرک) ثبت نام صرفاً از طریق صنایع صورت پذیرد.
- ۵- به منظور تامین مربیان و اساتید مجرب در طرح از کارشناسان مجرب آموزش و پرورش، بسیج و سپاه، روحانیون کار آشنا و ... دعوت شوند.
- ۶- رعایت موازین شرعی در برگزاری برنامه ها به ویژه اردوهای برون شهری و درون شهری مدنظر مجریان طرح قرار گیرد.
- ۷- برنامه های آموزشی و قابل اجرا در طرح اعم از قرآنی، ورزشی، علمی، هنری و غیره در تداوم فعالیت های سال قبل باشد.
- ۸- از فعالیت های هنری، فرهنگی و آموزشی پراکنده، کم اثر و تکراری خودداری شود.
- ۹- ساماندهی و راهبری فعالیت های پژوهشی توسط پژوهشگران جوان در طول اجراء طرح توصیه می شود.
- ۱۰- موضوعات محوری و سرفصل مباحث آموزشی شامل موارد زیر می باشد:
- ۱۰/۱- عفاف و حجاب، امر به معروف و نهی از منکر
- ۱۰/۲- شعار سال و رهنمودهای مقام معظم رهبری به نوجوانان و جوانان
- ۱۰/۳- بهداشت و سلامت
- ۱۰/۴- سایر مباحث دینی و تربیتی، سیاسی، اجتماعی و ...

- ۱۱- در مجموع می بایست کلیه برنامه ها و فعالیتهای آموزشی و فرهنگی هدایت شده، پرمحتوا و با گرایش های معنوی و دینی باشد لذا از برنامه ها و فعالیتهای پراکنده، کم اثر و بی محتوا جداً پرهیز شود.
- رئوس برنامه های اجرایی:
- اطلاع رسانی، ثبت نام و انجام تبلیغات پیرامونی و محیطی مناسب.
 - برگزاری مراسم افتتاحیه و اختتامیه.
 - برگزاری اردوهای زیارتی و سیاحتی.
 - اجرای مسابقات مختلف فرهنگی و ورزشی متناسب با نیاز مخاطبان.
 - برگزاری کلاس های آموزشی در رشته های گوناگون مذهبی، علمی، هنری، فرهنگی، اجتماعی، سیاسی، تربیتی، مهارتهای زندگی و ...
 - برگزاری جلسات مشاوره و آگاهسازی در موضوعات مختلف ومورد نیاز.
 - برپایی نمایشگاه های فرهنگی و هنری.
 - تهیه و توزیع کتب، نشریات و جزوات آموزشی و فرهنگی بین دانش آموزان.
 - ارائه برنامه های هنری، نمایش، سرود و ...
 - جشنواره سرود و تاتر دانش آموزی.
 - جشنواره ادبی، هنری، پژوهشی قرآن و نماز.
 - تجلیل از دانش آموزان و مربیان برتر.
 - سایر فعالیت های نو و ابتکاری مناسب با طرح.

ب: اجرای متمرکز

طرح یاران ولایت به صورت متمرکز هر سال توسط ستادسازمان برنامه ریزی و دریکی از مراکز فرهنگی تفریحی مناسب در سطح کشور به صورت اردویی و با انجام برنامه های متنوع آموزشی، فرهنگی، بازدید از مراکز فرهنگی و ... اجرا می شود.

ابزارها و سیاست ها

- ۱- ارتباط با فرزندان با برنامه ریزی مدون و تعامل با مدارس در طول سال وتابستان از طریق معلمان واساتیدی که در این خصوص بکار گیری می شوند.
- ۲- تداوم برنامه ها و فعالیتهای فرهنگی آموزشی پیش بینی شده در فصل تابستان در طول سال تحصیلی با برنامه ریزی وبصورتی که خللی در تحصیل فرزندان ایجاد نکند با مشارکت معلمان مدارس ومدرسه ها با تعامل وهمکاری وبرنامه ریزی در این خصوص
- ۳- برگزاری اردوها درون استانی و برون استانی وبرگزاری کلاسهای آموزشی حضوری وآموزش مجازی برای فرزندان
- ۴- تشکیل هیاتها مذهبی با حضور نوجوانان وجوانان، واستفاده از این هیاتها در ارائه خدمات فرهنگی بهتر
- ۵- برگزاری مسابقات مختلف فرهنگی ورزشی، برای فرزندان
- ۶- بهره گیری از موقعیت اردوهای برگزار شده در مدارس در طول سال با تعامل وهمکاری ومشارکت خود مدارس در اجرای برنامه های فرهنگی وآموزشی برای فرزندان

عناوین برنامه ها با توجه به سنین فرزندان (محتوای پیشنهادی برنامه ها)

خردسالان

- داستان گویی درباره فرزندان صالح
- احترام به پدر و مادر
- فیلم های آموزشی انیمیشن درباره خوبی ها
- نقاشی درباره پدر و مادر و ولایت
- خاله بازی و نمایش خردسالان درباره پدر و مادر
- شعرخوانی درباره بابا و مامان و دوست داشتن آنان

حفظ یک سوره کوچک قرآن و یک حدیث و یا یک آیه درباره احسان به والدین
هدیه مناسب (فرهنگی - اسلامی)

نوجوانان

بحث بلوغ (نشانه ها، آسیب ها، سوالات و ...)

شخصیت مطلوب از نگاه اسلام

دعایت حقوق والدین

دوست یابی

تحصیل و درس خواندن

آینده شناسی

اهمیت وقت و زمان

تکلیف و عبادت

اوقات فراغت و سرگرمی

دبیرستان

مباحث تحصیلی

مباحث تربیتی

مباحث مربوط به شبکه های اجتماعی، آسیب ها و فرصت ها

اجتماع پذیری، تکالیف اجتماعی

ازدواج

مباحث سیاسی (دشمن شناسی و استراتژی های نظامی و ...)

سایر آسیب های مرتبط: (اعتیاد به مواد مخدر، غنا، الگوها، دوست یابی، نتایج انحراف اعتقادی و انحراف اخلاقی)

کارآفرینی و شغل یابی

مشاهده مستندهای شوک، سراب، آسیب گیرنده های ماهواره و معرفی کتاب های مناسب با همکاری نشر معارف ۸۸۹۱۱۲۱۲

دانشجویان

مباحث تکمیلی اعتقادی

اهمیت پاکدامنی و نتایج طولانی مدت آن در زندگی، مقالات پایگاه www.yar1.persianblog.ir

اهمیت ازدواج

ملاک های انتخاب همسر، چهل حدیث ازدواج

عوامل استحکام و فروپاشی خانواده

مهارت روابط عمومی و ارتباط اجتماعی

تبیین اهداف انقلاب اسلامی ایران (خدمت به مردم و انتظار فرج) مقاله پایگاه www.yar1.persianblog.ir

کارآفرینی و اشتغال، زندگی نامه افراد موفق

بخش مستند زندگی کارآفرینان برتر و تشریح راه وصول موفقیت

مهارت مهم: هدف مندی خودشناسی کاربردی، سازگاری و تحمل مشکلات

بازی های محلی و خونگی

در ادامه چند پیشنهاد از بازی های ساده و محلی مفید برای مسجد و مدرسه و خانه پیشنهاد می شود.

المپیاد بازی های محلی:

بازی های مختلف محلی مناسب مسجد ، سر کلاسی و محوطه ای دوستان و همکاران محترم بیابید در هفته یک روز یک قرائت قرآن داشته باشید و بعد از قرائت یکی از بازیهای محوطه ای را انجام بدهید و ببیند چه شور و هیجانی برای دانش آموزان ایجاد می شود.

این بازی ها از جهاتی استراتژیک و مهم هستند. مساله فقط جذب مسجد نیست. دشمنان ما خیلی به این مسایل توجه دارند. آقای دکتر علی بلوک باشی مقاله مهمی درباره تاثیر بازی ها از نظر فرهنگی ، تعاون جمعی و شم اقتصادی و اداره جامعه توسط نسل های آینده دارد.

این بازی ها جایگزین خوبی برای فضای مجازی و آسیب های فراوان نسل آینده هستند. مقالات انتقادی مهم درباره بی تفاوتی مسولین به بازی های محلی و آسیب های چندگانه آن را ملاحظه فرمایید.

کتاب بازی های محلی منسوخ شده تالیف یک روحانی خوش فکر است.

کتاب بازی های محلی ایران برای کودکان و نوجوانان تالیف کانون پرورش فکری نوجوانان خوب است. کانال تلگرامی مفیدی توسط روحانی خوش فکر مشهدی حجت الاسلام مهدی زراعتی ایجاد شده است و به ما کمک می کند. در این بخش از متن، صد بازی محلی را ذکر می کنیم که هر کدام برای موقعیت های متفاوت مناسب هستند. برخی در صحن مسجد و برخی در فضای باز و برخی مناسب جشنواره ها و المپیادهای جذاب نوجوانان محل است. برای مطالعات تکمیلی کتاب بازی های دبستانی، پرورشی، بومی و محلی تالیف: سیدحسین علوی، از انتشارات حفیظ در سال ۱۳۸۹ تهران مفید است. ۰۲۱-۶۶۷۲۲۱۸۱ موبایل: ۰۹۱۲۱۸۹۰۸۲۴

فهرست

- ۱- نام بازی: پنج سنگ (یک گل، دو گل)
- ۲- نام بازی: بلند شدن و نشستن
- ۳- نام بازی: این کار را بکن این کار را نکن
- ۴- رد کردن کیف امدادی
- ۵- رد کردن کلاه
- ۶- بچه های گمشده
- ۷- کی صندلی داره
- ۸- میوه بازی
- ۹- نام بازی: خط روی خط
- ۱۰- نام بازی: حلقه و شانس
- ۱۱- کشیدم کش آمد
- ۱۲- دستمال یا کلاه ربودن
- ۱۳- زور آزمایی بوسیله فوت کردن
- ۱۴- سلام سلام
- ۱۵- انداختن توپ به سبد
- ۱۶- گوشه
- ۱۷- کامل کردن تصاویر با چشم بسته
- ۱۸- بازی: نشانه گیری
- ۱۹- بازی: نقطه بازی

- ۲۰- بازی شمارش معکوس مثلا: از ۳۰ تا ۱ یکی یکی بشمار
- ۲۱- بازی قصه گویی :
- ۲۲- بازی کپی کردن از روی مدل
- ۲۳- بازی دارت
- ۲۴- بازی نگاه کن و بگو
- ۲۵- بازی خواندن با شکلات
- ۲۶- بازی گوش کن و بنویس
- ۲۷- بازی گوش کن و بگو
- ۲۸- بازی فکر کن و بنویس
- ۲۹- بازی بازی اگر و آنگاه
- ۳۰- بازی تولید داستان :
- ۳۱- «بازی با حروف»
- ۳۲- بازی «بیا غافل نباشیم».
- ۳۳- بازی با توپ
- ۳۴- بازی نوار لاستیکی
- ۳۵- نام بازی : قرعه
- ۳۶- نام بازی : موش برو تله بسته شد
- ۳۷- بازی: به جای خود
- ۳۸- بازی خانه سازان
- ۳۹- من نفر بعدی ام
- ۴۰- پیام را برسان
- ۴۱- عکس العمل با ضربه
- ۴۲- حرف ممنوعه
- ۴۳- پیا فراموش نکنی
- ۴۴- شکلات خوری
- ۴۵- جایزه
- ۴۶- نقاشی با چشم بسته
- ۴۷- علامت در مرکز دایره
- ۴۸- گمشده را پیدا کن
- ۴۹- نقاشی در هوا
- ۵۰- لب خوانی کردن
- ۵۱- سبد میوه
- ۵۲- کی از همه بزرگتره؟
- ۵۳- چشم بسته بگو کی بود زد
- ۵۴- بین تو یک بار به خاطر بسپار
- ۵۵- پیا فراموش نکنی (نام قبلی رافراموش نکن)
- ۵۶- دایره های متحد المركز

- ۵۷- کانگورو
- ۵۸- آزمایش خلبانی
- ۵۹- دور بزن برگرد
- ۶۰- کیل و به ردان
- ۶۱- خرگوش بی لانه
- ۶۲- پاس کاری
- ۶۳- بازی امدادی
- ۶۴- دست رشته = دستش ده
- ۶۵- زور آزمایی بوسیله فوت کردن
- ۶۶- اتومبیل یا هواپیما
- ۶۷- حیوان لنگ
- ۶۸- دایره ده امتیازی
- ۶۹- بشنو و بشمار
- ۷۰- فوتبال امدادی
- ۷۱- پرتاب به داخل قوطی
- ۷۲- داج بال دایره ای
- ۷۳- قطب نما
- ۷۴- کلاغ و لک لک
- ۷۵- پرتاب توپ
- ۷۶- تعقیب دسته جمعی
- ۷۷- گرگ و میش
- ۷۸- پیا دستت نسوزد
- ۷۹- جنگلبان
- ۸۰- روباه و گربه ها
- ۸۱- اتومبیل بازی
- ۸۲- استپ هوا
- ۸۳- بُدو جا بگیر
- ۸۴- جنگ خروس
- ۸۵- آیا گوسفند مرا دیده ای
- ۸۶- از خرس زود تر برس
- ۸۷- سنجاب و گردو
- ۸۸- تسخیر دایره
- ۸۹- آغوز بازی (گردو بازی)
- ۹۰- الک بازی (بازی با چوب
- ۹۱- کشتی گیله مردی
- ۹۲- هفت سنگ یا هفتخالات
- ۹۳- کنداسر بازی

- ۹۴- کبریت بازی
- ۹۵- رینگ بازی
- ۹۶- خر سوز پلون سوز
- ۹۷- گوک دوره
- ۹۸- بازی تکرار و سکوت
- ۹۹- بازی غلطه، آی غلطه
- ۱۰۰- بازی مخالف ها
- ۱۰۱- بازی بله خیر
- ۱۰۲- بازی گسترش جمله
- ۱۰۳- بازی بیست سوالی
- ۱۰۴- بازی پیدا کردن نام داستان
- ۱۰۵- بازی تشخیص صدا
- ۱۰۶- بازی چی مال چیه؟ (یا چی مال کیه و چی مال کجاست؟):
- ۱۰۷- بازی پخش اخبار
- ۱۰۸- نشانه های حرکتی
- ۱۰۹- پاهای قوی

در مهد کودک های ایران ۹ صندلی میذارن و به ۱۰ بچه میگن "هر کی نتونه سریع برای خودش یه جا بگیره باخته" بعد ۹ بچه و ۸ صندلی و ادامه بازی تا یک بچه باقی بمونه... بچه ها هم همدیگر رو هل میدن تا خودشون بتونن روی صندلی بشینن. در مهد کودک های ژاپن ۹ صندلی میذارن و به ۱۰ بچه میگن "اگه یکی روی صندلی جا نشه همه باختین". لذا بچه ها نهایت سعی خودشونو میکنن و همدیگر رو طوری بغل میکنند که کل تیم ۱۰ نفره روی ۹ تا صندلی جا بشن و کسی بی صندلی نمونه. بعد ۱۰ نفر روی ۸ صندلی، بعد ۱۰ نفر روی ۷ صندلی و همینطور تا آخر. با این بازی ما از بچگی به کودکان خود آموزش میدیم که هر کی باید به فکر خودش باشه. اما در سرزمین آفتاب، چشم بادامی ها با این بازی به بچه هاشون فرهنگ همدلی و کمک به همدیگر و کار تیمی رو یاد میدن

۱- پنج سنگ (یک گل، دو گل)

- اهداف کلی: ایجاد حس تفکر و اندیشه و خیال، دقت در نگاه و حرکات موزون دستها
- اهداف جزئی: سرگرمی و درک کاربرد ریاضی در مسائل زندگی و اقتصادی
- تعداد بازیکن: ۲ نفر (یا دو گروه ۲ الی ۳ نفره)
- ابزار لازم: ۵ سنگ گرد، که کمی بزرگتر از فندق باشند
- محوطه بازی: محدودیتی ندارد
- شرح بازی: ابتدا با جفت و تک آمدن، اینگونه که یکی از بازیکنان سنگها را در مشت می گیرد تا دیگری بگوید زوج است یا فرد، شروع کننده ی بازی مشخص می شود. هر کدام مرتکب اشتباه شوند سوخته، دیگری بازی را شروع می نماید و هر یک در نوبت خود از هر مقطع که مانده باشد، بازی را پی می گیرد این بازی چندین مرحله دارد و بازیکن با اجرای موفق هر مرحله، یک امتیاز کسب می کند و به مرحله ی دیگر راه می یابد.

مرحله اول: ۵ سنگ را به گونه ای که جدا از هم بایستند روی زمین پخش می کند، یکی را برداشته و به بالا می اندازد، در فاصله ی پایین آمدن، یکی از سنگها را از روی زمین برداشته و با همان دست، سنگ بالا انداخته را که در حال سقوط است می گیرد و به همین نحو، همه ی آنها را برمی دارد.

مرحله ی دوم: ۵ سنگ را به گونه ای که دو به دو قرار بگیرند، روی زمین پخش می کند، یکی را برداشته و به بالا ... و سنگها را ۲ تا، ۲ تا، از روی زمین درو می کند.

مرحله ی سوم: مانند مراحل فوق، منتهی چهار سنگ روی زمین را در دو حرکت: ۱ تایی و ۳ تایی، برمی دارد.

مرحله ی چهارم: مانند مراحل قبلی، منتهی ۴ سنگ روی زمین را یکجا و در یک حرکت برمی دارد.

مرحله ی پنجم: بازیکن باز سنگها را پخش کرده، یکی را برداشته و بالا می اندازد و در فاصله ی بازگشت، یکی از سنگهای روی زمین را برداشته و سنگ هوا را می گیرد و با یک پرتاب دیگر، سنگی را که از روی زمین برداشته، با یکی دیگر از سنگها، عوض می کند و به همین طریق، مرحله را با تعویض تمامی سنگها، به پایان می برد.

مرحله ی ششم: در این مرحله، بازیکن با دست چپ، توسط انگشتان شست و میانی به صورتی که انگشت اشاره روی آن سوار شده باشد پُلی عریض، روی زمین می سازد

سنگ های پخش شده را به حریف اشاره می کند تا یکی را به عنوان قراول انتخاب کند. پس از آن، یکی را برداشته و به طرف بالا می اندازد... و دوباره می گیرد و در این فاصله، سنگها را یکی یکی حداکثر با ۳ ضربه، به ضرب انگشت میانی که از انگشت شست به حالت فتری یا بشکن، رها می شود از زیر پل می گذرانند. چون سنگ قراول، و آخرین گذرنده از زیر پل خواهد بود، بدیهی است حریف سنگی را به عنوان قراول، انتخاب خواهد کرد که سدّ معبر سایر سنگها باشد و مسلم است در اثر برخورد یکی از سنگها قراول بازیکن سوخته و نوبت بازی حریف خواهد شد.

مرحله ی هفتم: در این مرحله، بازیکن بعد از ریختن سنگها روی زمین، دست چپ را در یک طرف آنها به صورت عمودی بر زمین گذاشته و دیواری درست می کند. باز با دست راست یکی را بعد از برداشتن به طرف بالا انداخته... و دوباره می گیرد و در این فاصله بایستی، یکی از سنگها را برداشته و به آنسوی دیوار بگذارد، این حرکت را برای تمامی سنگها، اجرا می کند.

مرحله ی هشتم: در این مرحله بازیکن همه ی سنگها را یکجا به طرف بالا می اندازد، در فاصله ی بازگشت آنها، فوراً دستها را از کناره به هم می چسباند و سنگها را با کف دو دست می گیرد، دوباره آنها را در همان حال با دو دست به طرف بالا می اندازد و در این فاصله دستها را وارونه کرده و از ناحیه ی انگشت سبابه به هم می چسباند و آنها را با پشت دستهایش می گیرد و سپس عکس آن را انجام داده و باز سنگهای پرتابی را با کف دو دست می گیرد، افتادن حتی یک سنگ، موجب سوختن است و هر کدام این مرحله را گذرانده باشد، برنده ی بازی است

مرحله ی آخر، مرحله ی تنبیه است و دو بازیکن روبروی هم می نشینند (و یا اگر به صورت گروهی اجرا می شود، دو سرگروه). بازنده کف دستش را به زمین می چسباند و نفر برنده، سنگها را یکی یکی با اسامی تنبیه ها (مانند: مشت، سیلی، نوازش، پیچش و برداشتن عسل از کندو) پشت دست او می چسباند و بایستی با یک حرکت همه ی سنگها را به طرف بالا بیندازد و با دست بگیرد، اگر توانست همه را بگیرد، تنبیهی متوجه او نیست، ولی براساس آنچه بر زمین انداخته باشد، تنبیه می شود.

نکات: ۱- البته این بازی، بنابر ذوق و ابتکار بازیکنان ماهر، می تواند مراحل زیادی داشته باشد. به طوری که در بعضی نقاط آذربایجان بازی بش داش را در بیش از ۲۰ مرحله هم اجرا می کنند.

۲- مرحله ی نهم شیرینی مخصوص به خود را دارد، مخصوصاً وقتی تنبیه و مجازات فرد بازنده، انجام عمل برداشتن عسل از کندو باشد (یعنی برداشتن سنگی از زیر دست فرد برنده)، تا خاتمه انجام کار، فرد برنده با ظرافت تمام ناخن خود را به حالت نیش زنبور بر دست او فشار می دهد و مانع این کار او می شود.

● نتیجه بازی: این بازی، اهداف آموزشی نیز دارد، به خصوص در رابطه با علم ریاضی: آشنایی و درک مفهوم دسته بندی اعداد و مجموعه های پنج عضوی و جمع افزاری آنها که در دوران تحصیل مقطع پایه ی اول، مدتها طول می کشد تا این عناوین تدریس شود و این بازی قادر است همان ها را با چند دور تکرار بیاموزد.

در این بازی است که مربی می تواند، مهارت ها و قابلیت های فراوانی، در دستها و انگشتانش ایجاد کند.

۲- بلند شدن و نشستن

هدف: تقویت قدرت شناخت و سرعت عکس العمل

ابزار لازم: ماژیک یا هر شی دیگر

شکل بندی: دلخواه

شرح بازی: به بچه ها گفتم هر وقت شنیدید یک، دست راستون رو بلند کنید، با شنیدن عدد دو، دست چپتون رو بلند کنید، با شنیدن عدد سه، بلند بشوید و با شنیدن عدد چهار بشینید که گه گذاری که حواسشون نبود و یا این که ناخودآگاه بعضی ها از جاشون بلند می شوند، این بازی رو اجرا می کنند و بچه ها هم به همدیگه تذکر می دهند که عدد ها رو اشتباه نکنید (چون بین دو ردیف مسابقه می گذریم که کدوم ردیف دیر تر دچار اشتباه میشه). این از بازی اول بازی دیگری که در بخش نشستن و بلند شدن قرار می گیرد و به صورت رقابتی اجرا گردد، نشستن و بلند شدن با نگاه کردن به ماژیک هستدو ماژیک، یکی در دست راست (آبی) و دیگری در دست چپ (قرمز) (گرفتم و به بچه ها گفتم اگه سر ماژیک دست راست رو بلند کردم دستهاتون رو ببرید بالا و اگه سر ماژیک دست راست (آبی) رو پایین آوردم دست هاتون رو بیارید پایین و اگه سر ماژیک دست چپ (قرمز) رو بالا بردم، خودتون بلند بشید و اگه پایین آوردم، بشینیدضمن این که اگه هر دو ماژیک بلند بودند، بچه ها هم باید دستشون رو بالا می گرفتند و هم خودشون در حالت ایستاده باقی می موندند و در این بین در هر ردیف بعضی از بچه ها که دچار اشتباه می شدند و نوعی نشاط در کلاس حاکم می شد

۳- این کار را بکن این کار را نکن

اهداف پرورشی: دقت و هوشیاری و تبعیت از سخنان مربی و بهبود عکس العمل

شرح بازی: در حالیکه دانش آموزان در جای خود نشسته اند مربی یک سری نرمشهای سرعتی ارائه داده و پی در پی الفاظ «این کار را بکن» و یا «این کار را نکن» را بر زبان می آورد. دانش آموزان در زمانیکه لفظ «این کار را بکن» را می شنوند باید از مربی تبعیت کنند و زمانیکه «این کار را نکن» را می شنوند نباید حرکت را اجرا کنند. در غیر این صورت از بازی خارج می شوند.

۴- رد کردن کیف امدادی

اهداف پرورشی: همکاری و تعاون، حس رقابت و بهبود سرعت

ابزار لازم: شنی یا کیفی بزرگ، توپ و یا کیسه

شکل بندی: به صورت نیمکت های کلاس

شرح بازی: دانش آموزان را به تعداد ردیف نیمکتهای کلاس به چند گروه مساوی تقسیم می کنیم. تویی نسبتا سنگین (مدیسنبال) کیفی بزرگ و یا کیسه ای شنی را به اولین نفرات هر گروه داده و از آنها میخواهیم که با رد کردن شی مزبور به افراد گروه خود بازی را بصورت امدادی شروع کنند. گروهی که توپ را سریعتر به آخرین نفر خود را برساند یک امتیاز خواهد گرفت. تیمی که در مدت زمان کمتری مجموع امتیازاتش به حد مشخصی برساند به عنوان گروه برنده شناخته خواهد شد.

۵- رد کردن کلاه

اهداف پرورشی: دقت و هوشیاری و بهبود سرعت

ابزار لازم: کلاه یا هر شی دیگر مثل شال گردن

شکل بندی: به صورت نیمکت های کلاس یا به دلخواه مربی به صورت ایستاده

شرح بازی: مربی کلاهی را بر سر اولین نفر ردیف جلویی کلاس قرار می دهد و از او می خواهد که پس از شروع بازی کلاه را بر سر شخص کناری قرار دهد و ... پس از گذشتن وقت مشخصی (مثلا ۲۰ ثانیه) کلاه بر سر هر بازیکنی باشد او از بازی خارج می شود بازی تا مشخص شدن نفر نهایی ادامه دارد. مربی میتواند به جای اخراج بازیکن از او بخواهد که مثلا ۱۰ شای پرس انجام دهد.

۶- بچه های گمشده

اهداف پرورشی: دقت و هوشیاری و پرورش تفکر در دانش آموزان

شرح بازی: یکی از دانش آموزان از کلاس خارج می شود و مربی جای چند نفر را تعویض می کند. سپس شخص مزبور به داخل کلاس خوانده می شود تا تغییرات ایجاد شده را دریابد و هر یک از دانش آموزان را به محل خود راهنمایی کند. در شکل پیچیده تر بازی مربی تغییراتی در محل اشیا موجود در کلاس و یا لباس بازیکنان و ... ایجاد می کند.

۷- کی صندلی داره

هدف: تقویت چابکی و تمرکز و سرعت عکس العمل

ابزار لازم: تعدادی صندلی

شکل بندی: دایره وار

شرح بازی: در این بازی نیمکت یا صندلی های کلاس را به شکل دایره نزدیک هم می چینیم. تعداد دانش آموزان را به گونه ای انتخاب میکنیم که یک نفر بیشتر از تعداد صندلی ها باشد. با صدای دست یا گفتن کلمه شروع دانش آموزان شروع به دویدن به دور صندلی ها می کنند زمانی که صدای دست مجدد مربی شنیده شد دانش آموزان باید سریع روی صندلیها بنشینند هر کس که بدون صندلی بماند از دور مسابقه خارج می شود. با خارج شدن هر فرد از دور مسابقه یکی از صندلی ها هم کم می شود تا جایی که تعداد صندلی ها به ی ک عدد برسد که در این صورت هر کس زودتر روی آن صندلی بنشیند برنده بازی خواهد بود. نکته: برای سخت تر کردن بازی میتوان تعداد دانش آموزان را ۲ یا ۳ نفر بیشتر از تعداد صندلی هادرنظر گرفت.

۸- میوه بازی

هدف: تقویت دقت و سرعت عمل

شرح بازی: در این بازی که بسیار جذاب و خنده آور می باشد بازیکنان به گروه های ۳ یا ۴ یا ۵ نفری تقسیم شده و هر گروه اسم یک میوه را برای خود انتخاب می کند. سپس مربی با شروع بازی اسم هر گروه را صدا میزند اعضای آن گروه باید یکبار بلند شده و دوباره سر جای خود بنشینند. کسانی که نام میوه گروهشان برده شد و بلند نشدند سوخته و از بازی اخراج می شوند همچنین کسانی که اشتباها به جای گروه دیگر از جای خود بلند شوند. آنقدر بازی ادامه پیدا میکند تا یک نفر باقی مانده و باعث برنده شدن گروهش می شود.

نکته: مربی برای هیجان انگیزتر شدن بازی و همچنین خنده دار تر شدن و شادی بچه ها می تواند از واژه هایی شبیه به نام گروه ها استفاده کرده و آنان را به اشتباه بیندازد. به عنوان مثال بجای سیب بگوید بیب.....
این بازی بسته به خلاقیت مربی اگر مهیج انجام شود بسیار محبوب بچه ها بوده و از آن استقبال میکنند. به دلیل خنده و شادی که در خلال بازی وجود دارد.

۹- خط روی خط

هدف: تقویت قدرت انفجاری عضلات پشت ساق پا

ابزار لازم: گچ؛ سوت

شکل بندی: به صورت خطی

مری در کلاس با گچ یک خط راست می کشد و از دانش آموزان می خواهد در یک صف کنار یکدیگر بایستند. بعد پایین خط و بالای خط و روی خط را برای آنها مشخص می کند. پس از آن به دانش آموزان می گوید اگر یک بار صدای سوت را شنیدید همه به صورت جفت پاروی خط بپرید، اگر دوبار صدای سوت را شنیدید بالای خط و اگر سه بار صدای سوت را شنیدید، همه پایین خط بپرید. در دفعات اول مری یک سوت می زند و خودش می گوید روی خط. دو سوت می زند و می گوید بالای خط و... پس از چند بار تمرین مری فقط سوت می زند و بچه ها باید عمل کنند. در مرحله ی آخر بازی مری سوت ها را به صورت های نامرتب به صدا در می آورد و دانش آموزان باید عمل کنند. نکته: برای ایجاد تنوع در بازی می توان حرکت جهش را به صورت لی لی هم انجام داد.

۱۰- حلقه و شانس

هدف: تقویت فاکتورهای آمادگی جسمانی - افزایش دامنه حرکتی مفصل مچ دست - ایجاد نشاط و هیجان

ابزار لازم: گچ 'توپ پینگ پنگ' دانش آموزان

شکل بندی: به صورت گروه های چند نفری

شرح بازی: با استفاده از گچ ۵ دایره روی زمین می کشیم. به طوری که دایره ها روی یک خط مستقیم بگیرد و فاصله های بین آن ها ۲۰ سانتیمتر باشد. عددها را با اختلاف ۵ تا فاصله می نویسیم. سپس دانش آموزان را در گروه های ۴ نفری تقسیم می کنیم و به ترتیب از هر گروه می خواهیم تا در فاصله ی یک متری پشت حلقه اول قرار بگیرد. بعد توپ را به او می دهیم و او آن را بدون حرکت تمام دست و فقط با حرکت مچ دست درون یکی از دایره ها می اندازد درون هر دایره یک قرعه قرار می دهیم که قرعه های توانمندنا به خواست مری چند حرکت ورزشی یا انجام شیرین کاری باشد. پس از محاسبه ی امتیازها توسط یکی از اعضای گروه هر گروهی که بالاترین امتیاز را کسب کرده باشد برنده است

۱۱- کشیدم کش آمد

هدف بازی: تقویت عضلانی و عکس العمل بدن و تقویت هوش

تعداد بازیکنان: گروه های چهار یا شش نفری

وسایل لازم بازی: چیزی لازم نیست

شرح و نحوه ی اجرای بازی:

در این بازی یک نفر از افراد که قوی هیكل است بعنوان مادر یا سرگروه تعیین می شود و بقیه بترتیب قد پشت سر او قرار گرفته و محکم کمر نفر جلویی خود را میگیرند نفری که پشت سر مادر قرار گرفته (نفر دوم) می گوید (میروم هیزم بیاورم) و بقیه بچه ها همصدا گفته او را تکرار می کنند. مادر می گوید (شما هم بروید) آن ها پاسخ می دهند (تیشه ما کندتر است) مادرمی گوید (بپرید تا تیز شود) و آنها همگی می پرند سپس مادر می گوید (بروید هیزم بیاورید) آنها پاسخ می دهند (طنابمان کوتا هتر است) مدر میگوید (بکشید تا دراز شود) و بچه ها به دستور مادریا سرگروه محکم و سریع تر همدیگر را به عقب می کشند. در این هنگام چنانچه یک نفر از بچه ها دستش رها شود بعنوان بازنده از بازی بیرون می رود. و بازی دوباره مثل قبل اما با یک نفر کم بازی ادامه پیدا کند تا آخرین نفر بعد بازی با گروه دیگر شروع می شود تا تمام دانش آموزان در بازی شرکت کنند.

۱۲- دستمال یا کلاه ربودن

هدف بازی: افزایش استقامت عضلانی و چابکی

تعداد بازیکنان: هر گروه ده یا بیشتر

وسایل لازم بازی: تعدادی دستمال یا کلاه

شرح و نحوه اجرای بازی:

در این بازی دانش آموزان به شکل دایره بصورت چمباتمه می نشینند. و یک از نفر بعنوان (رباینده کلاه)

شروع کننده بازی در بیرون محوطه دایره شکل راه می رود و دانش آموزان دیگر بادیست دستمال یا کلاه خود را می گیرند و مواظب کلاه خود هستند. فرد بیرون محوطه در یک فرصت مناسب دستمال یا کلاه یکی از دانش آموزان را ربوده به دور محوطه دایره ای شکل فرار می کند صاحب کلاه باید فرد رباینده را تعقیب کند تا او را بگیرد.

اما رباینده دستمال فوراً فرار کرده و جای آن دانش آموز را می گیرد. و بازی به همان شکل ادامه می یابد تا تمام دانش آموزان در بازی شرکت کنند.

۱۳- زور آزمایی بوسیله فوت کردن

هدف بازی: تقویت عضلاتی بدن و تمرکز اعصاب

تعداد بازیکنان: دونفر دونفر

وسایل لازم بازی: میز مربی و دو عدد توپ کوچک

شرح و نحوه اجرای بازی:

هر یک دانش آموز در کنار میز مربی روبه روی هم و یک توپ کوچک در وسط قرار می گیرند. با سوت مربی شروع به فوت کردن می کنند. هر کس بتواند توپ را بیشتر به طرف حریف مقابل ببرد یا دروازه بزند برنده است. تمام دانش آموزان دوبه دو با هم بازی می کنند.

۱۴- سلام سلام

هدف بازی: کنترل تنفس و بالابردن قدرت بدنی

تعداد بازیکنان: به هر اندازه

وسایل لازم بازی: ندارد

شرح و نحوه اجرای بازی:

یک مربع به اندازه دو متر در دو متر مربع در قسمت خالی کلاس می کشیم. یک نفر در داخل مربع و بقیه در دور مربع می ایستند آن دانش آموزی که در داخل مربع است. با سلام سلام گفتن و با یک پا (لی لی) از داخل مربع خارج می شود و آن نفراتی را که دور مربع هستند دنبال می کند و اگر دستش به یک نفر از آنها خورد باید آن دانش آموز خودش را در داخل مربع برساند. و اگر احیاناً نتوانست این کار را انجام بده از بازی بیرون می رود اما با رساندن خود به داخل مربع و با گفتن (سلام سلام) و با یک پا بیرون آمده بچه های دور مربع را تعقیب میکند و بچه ها آرام روی خط مربع حرکت میکنند تا دست آن فرد به آنها نخورد. اگر فرد تعیب کننده پایش به زمین خورد یا اینکه سلام گفتن یادش برود باید دوباره از وسط مربع بازی را شروع کند.

۱۵- انداختن توپ به سبد

هدف بازی: دقت و تمرکز حواس، تقویت اعصاب، تقویت عضلات

تعداد بازیکنان: بصورت گروهی چهار تا شش نفری

وسایل لازم بازی: به تعداد گروه ها سبد و توپ

شرح و نحوه اجرای بازی: دانش آموزان بصورت گروههای چهار یا شش نفر تقسیم میکنیم. در کنار دیوار دو عدد سبد قرار داده از گروهها می خواهیم که توپ ها را داخل سبد بیندازند. هر گروهی که بیشترین توپ را داخل سبد بیندازد تشویق و برنده محسوب می شود. بعد گروههای بعدی به همان صورت بازی را ادامه می دهند.

۱۶- گوشه

هدف بازی: گرفتن خانه برای خود، دقت و سرعت

تعداد بازیکنان: هفت نفر

وسایل لازم بازی: گچ

شرح ونحوه اجرای بازی:

درداخل کلاس یک مستطیل را با گچ به اندازه چهار در چهار (۴ در ۴) رسم می کنیم . درابتدا تمامی افراد بیرون مستطیل قرار می گیرند. و با سوت فرد بیرون شکل بسوی میدان می دوند هر کس زود تر به هر گوشه (خانه) یا مستطیل رسید آنجا را تصرف می کند. دونفر بیرون باقی می مانند وبه فکر تصرف گوشه های دوستان خودشان هستند. درهر ۳۰ ثانیه مکان ها عوض می شوند. آن دانش آموزدر وسط بدون گوشه مانده است می تواند در موقع جابه جا شدن دوستان گوشه آنها را بگیرد. خانه خود قرار بدهد. فردی که بدون خانه مانده بازنده ودو نفر دیگر به وسط بازی می آیند بازی ادامه می دهند.

۱۷- کامل کردن تصاویر با چشم بسته

هدف بازی: دقت در مکانها وفضا تخته

تعداد بازیکنان: به تعداد دانش آموزان

وسایل لازم بازی: یک چشم بند وماژیک

شرح ونحوه اجرای بازی:

یک شکلی در تخته کلاس رسم میکنیم. به دانش آموزان می گوئیم که با چشم بسته بقیه شکل را کامل کند با دانش آموز دقت در آن محلی شکل کشیده می شود بکند. این بازی باعث خنده ونشاط در دانش آموزان می شود

۱۸- نشانه گیری

شرح بازی: مربی دایره هایی به صورت حلقه های تودرتو (مانند دارت) می کشد که هر حلقه نمایانگر امتیاز است. سپس یکی از دانش آموزان، بعد از پوشیدن کاور، چشمهایش را با یک پارچه بسته و او را چند بار به دور خود می چرخانیم. بعد، از وی می خواهیم که با چشم بسته و ماژیک، روی یکی از حلقه ها علامت بزند و برای خود کسب امتیاز نماید(در حین بازی، بقیه او را راهنمایی می کنند) و با این روال سایر دانش آموزان همین کار را تکرار می کنند و در پایان هر کسی امتیاز بیشتری کسب کرده باشد، به عنوان برنده انتخاب می شود.

این بازی برای کسانی که نشسته اند و منتظر نوبت خود هستند هم مهیج است چون شرکت کننده را راهنمایی می کنند. به کسانی که بیشترین امتیاز را کسب کنند، جوایزی اهدا خواهد شد.

۱۹- نقطه بازی

شرح بازی: در این بازی نیز مربی دانش آموزان را در دسته های ۳ یا ۴ نفری گروه بندی کرده و به هر گروه یک برگه کاغذ که کل برگه به فاصله ی یک سانتی متر نقطه بندی شده (قبلاً مربی آماده کرده است)، می دهد؛ سپس هر کس به ترتیب توسط خطوطی نقطه ها را به هم وصل می کند. کسانی که بتوانند خطوط به هم وصل شده را به چهارخانه تبدیل کنند، در آن چهارخانه شماره ی خود را می نویسند. و در پایان که تمام صفحه پر شد، کسی برنده است که تعداد خانه های بیشتری را به خود اختصاص داده است.

۲۰- شمارش معکوس

مثلا: از ۳۰ تا ۱ یکی یکی بشمار

از ۱۰۰ تا ۱ پنج تا پنج تا بشمار

از ۱۵۰ تا ۱ ده تا ده تا بشمار

۲۱- بازی قصه گویی

هر جلسه یک یا دونفر از دانش آموزان قصه ای را که قبلا خوانده یا شنیده در کلاس تعریف می کند.

۲۲- بازی کپی کردن از روی مدل

با استفاده از چند نقطه (مثلا ۱۲ نقطه) ،

مربی شکلی را روی ورق یا تخته سیاه می کشد و از دانش آموزان می خواهد عین آنرا برایش کپی کنند مانند شکل روبرو

• • • • •

می توان این بازی را با توجه به

پایه تحصیلی دانش آموزان، ساده

• • • • •

یا مشکل انتخاب کرد.

• • • • •

۲۳- بازی دارت

دارت مغناطیسی یا دارت پارچه کشمیری و توپ مخصوص .

۲۴- بازی نگاه کن و بگو :

تصویری را به دانش آموزان نشان می دهیم ، تصویر را برداشته و از آنها می خواهیم ، آنچه را در تصویر دیده اند روی کاغذ یا تخته سیاه بنویسند این بازی رامی توان بصورت انفرادی یا گروهی انجام داد . هر گروهی که بیشتر و دقیقتر بنویسد گروه برنده خواهد بود .

۲۵- بازی خواندن با شکلات :

شکلات یا آب نبات کوچکی در زیر زبان دانش آموز قرار می دهیم و از او می خواهیم متن جالبی را برای ما بخواند . هر دانش آموزی که بیشترین متن را بخواند بعنوان نفر برتر شناخته می شود.

۲۶- بازی گوش کن و بنویس :

ده کلمه بامعنی وبدون ارتباط منطقی را شمرده شمرده به دانش آموزان می خوانیم بعد آنها باید در روی تخته سیاه یا کاغذ کلمات را باخاطر آورده و بنویسند. در این بازی تعداد کلمات یا ترتیب آنها یا هر دو می تواند معیار سنجش باشد.

۲۷- بازی گوش کن و بگو :

کلمه ای را بیان می کنیم مثلا اسم دختر (زیبا) ، دانش آموز با صدای آخر کلمه ای که می شنود کلمه جدید می سازد . نفر اول : آرزو ، نفر دوم : ونوس ، نفر سوم سحر و ...

۲۸- بازی فکر کن و بنویس :

دانش آموزان را گروه بندی می کنیم و برای هر گروه تکلیفی به این قرار تعیین می کنیم ، گروه اول : اسم پنج (چند) میوه را بنویس که با صدای « ه » یا هر صدای دیگر شروع می شود. گروه دوم : اسم پنج ماشین را بنویس که با صدای « پ » شروع می شود و ...

۲۹- بازی بازی اگر و آنگاه :

کلاس به دو گروه « اگر » و « آنگاه » تقسیم می شود .

یک گروه روی یک ورقه A۴ جمله هایی با آغاز اگر می نویسند (هر کدام یک جمله) و گروه دوم جمله هایی با آغاز آنگاه می نویسند . (دو گروه با هم تبادل نظر می کنند) سپس نمایندگان هر گروه پای تخته آمده و نوشته های گروه خود را می خوانند. گروه اول یک جمله از اگر می خواند و گروه دوم یک جمله از آنگاه ، در این بازی جملات کاملا تصادفی و جالب خواهد بود .

۳۰- بازی تولید داستان :

مربی با یک جمله داستانی را شروع می کند و هر دانش آموز یک جمله به آن اضافه می کنند . مثلاً دیروز علی در خیابان بود که ...

۳۱- «بازی با حروف»

- اهداف کلی : آموختن بسیاری از مفاهیم اخلاقی ، ادبی ، مذهبی و ... ، و آشنایی با جایگاه حروف در جملات فارسی .

- اهداف جزئی : هم بستگی و تعاون ، بهبود سرعت در انجام عمل ها

- تعداد بازیکن : بستگی به جمله یا عنوان بازی دارد .

- ابزار لازم : صفحات مقوایی که روی هر کدام ، حرفی از عنوان بازی نقش بسته است ، نخ و گیره ی اتصال

- محوطه ی بازی : جایی مانند کلاس

- شرح بازی : فرض می کنیم عنوان بازی «خمینی رهبر» باشد . تعداد حروف عنوان ، ۹ می باشد .

خ - م - ی - ن - ی - ر - ه - ب - ر

پس ، در این بازی دو گروه ۹ نفری می توانند شرکت کنند . مربی پلاک های حروف عنوان بازی را که در دو سری تهیه شده است ، به هر کدام از گروه ها ، یک سری می دهد ، تا هر یک از بازیکنان ، حروف فوق را به ترتیب عنوان یا جمله ، پیش خود ، داشته باشند . آن گاه ، بازی با اشاره ی مربی به صورت امدادی شروع می شود و اعضای هر گروه ، به ترتیب حرکت کرده و با نصب یکی از حروف با گیره روی نخ که به صورت افقی روی دیوار کشیده شده است ، سعی در ساختن عنوان (خمینی رهبر) می نمایند . اولین نفرات پس از نصب حروف (خ) به طرف گروه خود برگشته و نفرات دوم هر گروه ، حرکت خود را جهت نصب حروف (م) آغاز می کنند و به این ترتیب ، بازی را با همکاری ادامه می دهند . گروهی که زودتر عنوان بازی را تکمیل کند ، برنده ی بازی است . مربی می تواند با اجرای این بازی بسیاری از اطلاعات مورد آموزش را از قبیل نام ائمه ی اطهار (ع) ، ماه ها ، گفتار بزرگان ، ضرب المثل ها و غیره ، که بایستی با سن و سال مرتباً مناسب باشد ، برای شان بفهماند .

- نتیجه ی بازی : مرتباً با اجرای این بازی ، ضمن کسب مهارت در ساختن کلمات و جملات با بسیاری از واژه ها آشنا خواهد شد ، که برایش بسیار لذت بخش بوده و در جوار آن رقابت سالم است که آن ها را برای پیش تر آموختن تشویق می کند .

۳۲- بازی «بیا غافل نباشیم»

- اهداف کلی : ایجاد هماهنگی بین اعصاب و اعضای بدن ، دقت و هشیاری و تقلیل غفلت ها و تقویت قدرت تصمیم گیری در زمان کوتاه

- اهداف جزئی : ایجاد نشاط و سرحالی ، چابکی و چالاکی

- تعداد بازیکن : ۱۰ الی ۴۰ نفر

- ابزار لازم : یک عدد طناب به طول ۴ الی ۵ متر و یک عدد توپ یا چیزی مشابه آن

- محوطه ی بازی : حدّ اقل ۱۵ × ۱۰ متر

- شرح بازی : در کلاس دایره ای نسبتاً بزرگ به شعاع ۳ الی ۴ متر رسم می نمایم . آن گاه ، بازیکنان طوری که فاصله ی آنان از یک دیگر مساوی باشد ، هشیارانه بر محیط دایره به طور ایستاده قرار می گیرند . مربی توپی را بر سر طنابی که طول آن تقریباً مساوی با شعاع دایره است ، وصل کرده و سر دیگر طناب را در دست گرفته و حرکت دورانی را به آن اعمال می کند ، به طوری که توپ با فاصله ی کمی از سطح زمین بر روی محیط دایره دوران کند و بازیکنان موظفند با دقت و هوشیاری کامل ، هم زمان با رسیدن توپ به نزدیکی پای خود جهش کنند ، تا جایی که توپ و طناب از زیر پای شان عبور کند . یعنی ، سعی بر این داشته باشند که توپ و طناب به پای شان اصابت نکند . بازیکنانی که اعصاب و اعضای بدن شان هماهنگی لازم را ندارد ، با توپ برخورد نموده و باعث برکناری آن ها خواهد شد . این بازی به همین ترتیب ادامه پیدا می کند ، تا غافلین از بازی کنار گذاشته شوند و بالاخره ، آخرین فرد باقی مانده به عنوان بازیکن هوشیار مشخص می گردد . در این بازی شعاع دایره و طول طناب به تعداد بازیکنان و ارتفاع توپ دورانی از سطح زمین به سن آن ها بستگی دارد . این بازی را می توان به شکل دیگری نیز اجرا کرد . به این ترتیب که ، به جای آرایش دایره ای ، تمامی بازیکنان را در یک ستون آرایش داد و با غلتاندن توپ به سوی ستون بازیکنان را وادار به جهش کرد ، تا توپ از زیر پای شان بگذرد .

- نتیجه ی بازی: نتیجه ی مهم بازی فوق این است که باعث دقت و هوشیاری در متربیان شده و عادات ناپسند غفلت را در آنان از بین می برد و ضمناً، با شناسایی بازیکنان ضعیف می توان با انواع بازی ها مانند طناب بازی هماهنگی های لازم را بین پاها و دست ها و چشم ها تقویت نمود.

۳۳- بازی با توپ

ابتدا افراد به صورت حلقه ای می ایستند و با روش های مختلف گروه بندی می شوند مانند روش زیر: افراد با توجه به نام خانوادگی خود با اولین حرف آن یک اسم برای خود انتخاب کرده و با صدا کردن آن اسم باید توپ را به طرف آن پرتاب کنند. مثلاً در دور اول اسم میوه و در دور دوم اسم حیوان و... در هر دوره افراد با توجه به تعداد گروه ها بیرون آمده و تشکیل گروه می دهند

- طریقه گروه بندی بازی با توپ

ابتدا افراد به صورت حلقه ای می ایستند و برای خود اعداد زوج یا اعداد فرد را انتخاب می کنند و با گفتن عدد مورد نظر توپ را پرتاب کرده و با توجه به تعداد گروه ها افراد بیرون آمده و تشکیل گروه می دهند.

برای سهولت کار بهتر آن است که افراد کلمات رانوشته و به گردن خود آویزان کنند. این بازی را می توان با جمع اعداد ریاضی نیز انجام داد. مثلاً توپ دست عدد ۸ است و مربی عدد ۱۵ را می گوید عدد ۸ باید توپ را به عدد ۷ پرتاب کند. - برای سهولت کار بهتر آن است که افراد اعداد رانوشته و از گردن خود آویزان کنند.

ابتدا افراد به صورت حلقه ای می ایستند و به ترتیب می شمارند ۱... ۲... ۳... ۴ وقتی به شماره ۵ رسیدند آن فرد باید اسم یک حیوان دوزیست را نام ببرد، همینطور وقتی به عدد ۱۰... ۱۵... ۲۰... رسیدند تا پایان و در آخر تمام کسانی که نام یک حیوان دوزیست را مثال زدند، بیرون بیایند و تشکیل

تشکیل	گروه	دور	پست انداران
-	اول:	دور	پست انداران
-	دوم:	دور	پرنده گان
-	سوم:	دور	خزندگان
-	چهارم:	دور	دوزیستان
-	پنجم:	دور	ماهی ها
▪			کاربرد

این بازی را می توان در انشانویسی نیز انجام داد که افراد کلماتی را به دلخواه بگویند و بعد از تشکیل گروه افراد کلمات خود را کنار هم گذاشته و جمله

ابتدا افراد را به ۵ گروه تقسیم کرده و آنها را به پشت و به صورت حلقه ای قرار می دهیم. - گردن بند حیوانات را که در ۵ گروه دوزیستان، پرنده گان، خزندگان، پست انداران، ماهی ها از قبل آماده کرده ایم بدون اینکه افراد ببینند به گردن آنها از پشت آویزان می کنیم.

- بهتر آن است که به صورت پراکنده حیوانات مختلف را به افراد بدهیم. - افراد باید با اشاره و بدون گفتن کوچکترین سخنی یکدیگر را راهنمایی کرده تا از حیوانی که در پشت گردن آن آویزان است، مطلع شود و هم گروهی خود را پیدا بکند.

- بعد از تشکیل گروه ها افراد هر گروه باید درباره جاننداری که در دست دارند بحث کنند، مثل این که این جاندار در کجا زندگی می کند، پوشش بدن آن از چیست و...

- هر گروه حیوانات خود را روی تکه مقوایی چسبانده و زیر هر حیوان توضیحات لازم را می نویسد. - در پایان کار، سرگروه هر گروه درباره حیوانات توضیح می دهد و بقیه گروه ها می توانند سوالات خود را مطرح بکنند. مثلاً اینکه چرا خفاش و نهنگ که به ظاهر پرنده و ماهی به نظر می رسند، جزء دسته پست انداران هستند.

۳۴- بازی نوار لاستیکی:

هدف: احساس تک تک اعضای بدن از راه فعالیت شدید و هدفمند با استراحتی هدف دار، برطرف کردن گرفتگی عضلات. شیوه اجرا: بچه ها با پاهای کاملاً باز می ایستند و کف پاهای آنها در تماس مستقیم با کف زمین است. سپس بر روی بدن خود متمرکز می کنند در جهات مختلف خم شده و خود را می کشند. برای این کار، البته با توجه به راهنمایی های بزرگتر ها، تک تک اعضای بدن نظیر؛ بازوها، انگشتها، پاها، زانو ها، و در نهایت تمام بدن را می کشند. در طول بازی، بدن باید همواره شل باشد.

۳۵- نام بازی : قرعه

اهداف : تبعیت از فرمان مربی

شرح بازی:

مربی تعدادی کاغذ در داخل پاکت می ریزد و از دانش آموزان می خواهد که هر نفر یک کاغذ بردارد . هر دانش آموز باید دستوری را که بر روی کاغذ نوشته (انواع حرکات ورزشی ، اجرای سرود و شعر و ...) اجرا نماید

۳۶- نام بازی : موش برو تله بسته شد

اهداف پرورشی : هماهنگی با گروه ، سرعت و تحرک، سرگرمی

تعداد : تمامی کودکان

مکان : کلاس

وسيله : ندارد

شرح بازی :

نصف کودکان در دایره ای دست به دست هم می ایستند.

بقیه کودکان با فاصله ۱/۵ متر از محیط دایره اول دور آنها قرار می گیرند.

با سوت مربی کودکان در دو دایره و در جهت مخالف هم دور می زنند و می خوانند:

منم موش منم موش منم حیوان باهوش

پیشی دشمن جونم همه اش ورد زیونم

از گربه گله دارم هراس از تله دارم

با یک لقمه پنیرم به هر دامی اسیرم

شعر که تمام شد و به کلمه اسیرم رسیدند کودکان (تله) دستهای خود را بالا می برند و کودکان دایره بیرونی (موش ها) از فاصله بین کودکان

تله به داخل تله می روند و ادای موش ها را در می آورند.

پس از لحظاتی مربی فرمان بسته شدن تله را می دهد .

دست کودکان تله به هم قفل می شود.

اگر کودکی در تله مانده جزء تله می شود و از تعداد موش ها کم می شود این بازی ادامه می یابد تا همه موشها به تله بیفتند.

۳۷- بازی: به جای خود

مربی دایره هایی در قسمت خالی کلاس رسم می کند، و یا حلقه های دایره ای پلاستیکی قرار می دهد. دانش آموزان را به گروه های پنج نفری

تقسیم می کند. گروه اول در محوطه فضای خالی قرار می گیرند. در پایه اول ابتدایی به عنوان مثال می توان اعداد ۱ تا ۵ را بنویسد. و پنج نفر از

دانش آموزان را نیز از ۱ تا ۵ شماره گذاری کند. مربی از دانش آموزان می خواهد که با توجه به پاسخی که سؤال او دارد، در دایره و یا حلقه

شماره خود قرار گیرند. به عنوان نمونه مربی می گوید: ۲+۲. دانش آموز شماره ۴ باید فوراً عمل جمع را انجام داده و در دایره شماره چهار قرار

گیرد و گرنه می سوزد. این بازی برای همه ی گروه ها اجرا می شود.

برای آموزش اشکال هندسی، آموزش جدول ضرب در پایه سوم، سودمند است چون هم جنبه ی بازی و تفریح دارد و هم جنبه ی آموزشی دارد.

۳۸- بازی: خانه سازان

در این بازی دانش آموزان با توجه به تعداد آن ها و فضای آزاد کلاس به سه گروه تقسیم می شوند. و یکی از گروه ها به صورت دایره می ایستند، هر یک از متریان را مأمور یکی از کارهای خانه سازی می کند؛ یکی نجار، یکی شیشه بر، یکی نقاش و بنا و... از هر کدام می خواهد، نحوه ی کار شغلی را که نقش آن را عهده دار شده است، تقلید بکند تا خانه ی فرضی ساخته شود. مربی می تواند از متریان بخواهد تا در پایان، برای خانه ای که ساخته اند، شعر مناسب بخوانند. می توان اگر فرصت بود از بچه ها خواست، به طور عملی خانه ای بسازند و رنگ آمیزی کنند. برای گروه های دیگر می توان از فعالیت ها و شغل های دیگر مانند کار پلیس و رانندگان، مربی و دانش آموزان و غیره استفاده کرد.

۳۹- من نفر بعدی ام

اهداف پرورشی: تمرکز حواس و بهبود عکس العمل

شرح بازی: مربی تعدادی از دانش آموزان را به محوطه باز کلاس دعوت کرده و به آنها متذکر میشود که اگر از هریک از آنها سوالی پرسیده شد و یا اجرای عملی خواسته شد نفر بعدی موظف به پاسخ و یا اجرای آن میباشد. مسئولیت پاسخ گویی به سوالات و یا اعمال خواسته شده از آخرین نفر به دلیل عدم وجود فردی بعد از او به عهده نفر اول خواهد بود. هراشتباه باعث اخراج شخص خاطی از بازی میشود و نفر نهایی کلاس به وسیله بازی در گروه های مختلف مشخص میگردد. مربی میتواند با طرح و تنظیم سوالات قبلی، اطلاعات دانش آموزان را در زمینه مورد نظر خود بالا ببرد. بطور مثال: شمشیر ذوالفقار از کیست؟ نماز ظهر چند رکعت است؟ و ...

۴۰- پیام را برسان

اهداف پرورشی: همکاری و دقت در ارسال و دریافت پیام

شرح بازی: همانگونه که دانش آموزان در کلاس درس مستقر هستند به دو گروه مساوی تقسیم میشوند. مربی در گوش اولین نفرات هر گروه کلمه یا جمله ای را به عنوان رمز ادا می کند. پس از شروع بازی افراد هر گروه موظفند که پیام را به ترتیب به گوش یکدیگر مخابره کنند. در خاتمه گروهی که پیام صحیح را در مدت زمان کمتری ارسال نموده باشد یک امتیاز کسب خواهد کرد. شرینی بازی در آن است که در اثر سرعت انتقال، پیام دریافتی آخرین نفرات هیچ ارتباطی با پیام اولیه نداشته باشد. باید توجه داشت که پیام طوری مخابره شود که فقط نفر بعدی قادر به شنیدن آن باشد.

۴۱- عکس العمل با ضربه

اهداف پرورشی: دقت و هوشیاری و بهبود عکس العمل

شرح بازی: مربی کتابی در دست می گیرد و با دست خود ضرباتی بر روی آن وارد می کند دانش آموزان می بایست با شنیدن صدایی که از زدن دست مربی بر روی کتاب حاصل میشود یکی از دستان خود را بالا ببرند و با صدای بعدی پایین آورند. مربی پس از چندبار تکرار این عمل ناگهان دست خود را در فضا و در نزدیکی دفتر بدون حرکت ثابت نگه میدارد. مسلم است که در چنین حالتی صدایی شنیده نمیشود ولی عده ای از دانش آموزان اشتباها از خود عکس العمل به خرج داده و دست خود را حرکت میدهند.

۴۲- حرف ممنوعه

اهداف پرورشی: دقت و هوشیاری در بکارگیری حروف الفبا

شرح بازی: مربی تعدادی از دانش آموزان را به محوطه باز کلاس فراخوانده و از آنها می خواهد که در جواب سوالاتی که از هریک میشود کلمه ای به کار برند که حرفی که قبلا به عنوان «حرف ممنوع» شناخته شده است، در آن نباشد. اگر دانش آموزی هنگام پاسخ حرف مزبور را بکار برد از بازی اخراج خواهد شد. باید توجه داشت که در طرح سوالات می توان اطلاعات عمومی خاصی را هدف قرار داد و ضمنا نباید

سوالاتی را انتخاب کرد که دانش آموزان را مجبور به پاسخ دروغ نماید. بطور مثال پرسیدن نام شخصی که حرف ممنوعه در آن بکار رفته است شایسته نیست.

۴۳- بیا فراموش نکنی

اهداف پرورشی: بهبود حافظه

شرح بازی: مربی یک سری اشیای مختلف از دانش آموزان گرفته و زیر یک دستمال پنهان می کند. او پس از برداشتن دستمال و مکث کوتاهی دوباره روی اشیاء را می پوشاند و از گروههای مختلف می خواهد که ضمن مشورت با یکدیگر نام آنها را ذکر کنند. در تغییر شکل بازی مربی کلماتی را پی در پی ادا می کند و از دانش آموزان می خواهد که آنها را در خاتمه یادداشت نمایند.

۴۴- شکلات خوری

اهداف پرورشی: ایجاد شور و نشاط در دانش آموزان

شرح بازی: یک شکلات را طوری با نخ می بندیم که در وسط قرار گیرد و در طرفین آن حدود دو متر نخ موجود باشد. دو نفر از دانش آموزان توسط مربی به محوطه باز کلاس دوت می شوند آنها هریک طرفین مدادی را در دو دست دارند و سعی می کنند که با چرخش هرچه سریعتر مداد زودتر به شکلات برسند. شخصی که سریعتر موفق به اجرای چنین کاری شود یک امتیاز می گیرد و یا شکلات به او تعلق نگاه می گیرد. بجای مداد می توان از دهان و لبها برای جمع کردن نخها استفاده نمود بشرط آنکه در دور بعدی از نخ جدیدی استفاده گردد.

۴۵- جایزه

اهداف پرورشی: تقویت نیروی عضلانی دانش آموزان

شرح بازی: مربی با در دست داشتن یک بسته کاغذپیچی شده نسبتاً بزرگ وارد کلاس می شود. او تمامی دانش آموزان را شماره گذاری کرده و اظهار میدارد که جایزه داخل بسته از آن کسی است که اعمال درخواستی نوشته شده در لابلای پوشش های جایزه را به خوبی انجام دهد. سپس لایه ها یکایک باز می شود. معمولاً بر روی هر لایه فرمانی نقش بسته است. از قبیل: همه افراد گردن خود را نرمش دهند، یا شخص شماره ۱۸، پنج بار شنا برود یا فلان شخص شیرینکاری بخوصی را اجرا کند. در خاتمه، جایزه می تواند کتابی باشد که متناسب با سن دانش آموزان است.

۴۶- نقاشی با چشم بسته

هدف پرورشی: دقت و تجسم

شرح بازی: مربی دو نفر از دانش آموزان را به نمایندگی از دو گروه به جلوی کلاس دعوت می کند و چشمهای آنانرا می بندد. سپس از آنها می خواهد که هر کدام نقاشی بخصوصی را در تابلو ترسیم نمایند. گروهی که نماینده اش نقاشی جالب تر و زیباتری بکشد یک امتیاز کسب می کند.

۴۷- علامت در مرکز دایره

اهداف پرورشی: پرورش تجسم و دقت

شرح بازی: مربی دوایری متحدالمركز در تابلوی کلاس رسم می کند و آنها را به ترتیب از داخل به خارج امتیاز گذاری می کند.

۱ امتیاز ۲ امتیاز ۳ امتیاز ۴ امتیاز و ...

آنگاه دانش آموزان را به چند گروه مساوی تقسیم کرده و افراد گروهها را یکی پس از دیگری به محوطه باز کلاس دعوت می کند. آنها ومظفند که با چشم بسته درحالی که تکه گچی در دست دارند بسوی دوایر فوق الذکر رفته و در داخل آنها یک اثر بگذارند و امتیاز بگیرند. گروهی که مجموع امتیازاتش بیشتر باشد برنده خواهد بود.

۴۸- گمشده را پیدا کن

این بازی برای تمرین صفات مطلق، صفات تفضیلی و عالی، مناسب است. متربیان را به گروه های کوچک تقسیم کنید. حال هر گروه در مورد یک شی موجود در کلاس، جمالتی بیان می کند. به عنوان مثال: "اون شی کوچکتر از یک میز است- اون آبی است. اون بزرگترین شی در طبقه

کتابخانه است. وقتی گروه ها آماده شدند، به ترتیب جملات خود را بیان می کنند. بقیه کلاس با سوالاتی که می پرسند سعی در پیدا کردن آن شی مورد نظر می کنند " آیا اون، جعبه است؟ آیا اون کتاب داستان است؟"

۴۹- نقاشی در هوا

این بازی را ابتدا خود انجام دهید با انگشت اشاره خود یک حیوان در هوا بکشید. متریان با دقت نگاه می کنند و حدس می زنند: " اون نهنگه؟ " اولین کسی که درست حدس بزند، به جلوی کلاس آمده و بازی را ادامه می دهد.

۵۰- لب خوانی کردن

تعدادی کلمه / جمله بنابر سطح درسی متریان انتخاب کنید و آنها را با آنها تمرین کنید. حال یکی از آن کلمات / جملات را بدون صدا و با حرکت لب ها ادا کنید. از متریان بخواهید که حدس بزنند آن چیست. حال از بقیه بخواهید به نوبت همین کار را انجام دهند.



۵۱- سبد میوه

این یک بازی فوق العاده برای تمرین گروه های مختلف لغات از قبیل رنگ ها، حیوانات، میوه ها، اعداد، پوشاک و ... است. از متریان بخواهید دایره وار بنشینند. از ۲ تا ۳ کلمه استفاده کنید و به هر یک از متریان یکی را بگویید. مثلاً سیب، موز، هلو حال مربی در وسط دایره می ایستد و یک کلمه را بلند می گوید. هر یک از متریان که آن کلمه را داشتند، از جا بلند شده و سریع جاهایشان را با هم عوض می کنند. مربی هم در این میان با زرنگی، جای یکی از آنها می نشیند. اون مرتب می که بیرون ماند، به داخل دایره آمده و همان بازی را ادامه می دهد.

۵۲- کی از همه بزرگتره؟

با این بازی صفات عالی را تمرین کنید. از سه مرتب بخواهید به جلوی کلاس بیایند. به آنها بگویید که می خواهید ببینید کدامیک از همه بلندتر هستند. آنها با ایستادن بر روی پنجه پا سعی می کنند بلندترین باشند. حال از بقیه بخواهید بلندتر و بلندترین را بگویند. بازی را با لغات و صفات دیگر ادامه دهید " کوتاه، چاق، لاغر، بزرگ، تند، ... " همچنین از این بازی ها مابین درس و برای رفع خستگی با کسالت متریان نیز می توانید استفاده کنید. تعدادی کلمه / جمله بنا بر سطح درسی متریان انتخاب کنید و آنها را با آنها تمرین کنید.

۵۳- چشم بسته بگو کی بود زد

تعداد بازیکنان: نامحدود

وسایل لازم: بدون وسیله

فواید بازی: تقویت دقت در حواس لامسه و شنوایی

نحوه بازی:

ابتدا تعداد ۴ الی ۶ دانش آموز به انتخاب مربی از بقیه جدا شده و جلوی تخته می ایستند. باقی دانش آموزان سرها را رو میز گذاشته چشم ها را بسته و یک دست را به دور سر حلقه کرده تا مانع دید شود و دست دیگر را به حالت اجازه بالا می آورند. سپس دانش آموزانی که جلوی تخته ایستاده اند آرام و بی صدا هر کدام انگشت یکی از آنان را لمس کرده و به جای خود باز میگردند. هر دانش آموزی که دستش لمس می شود انگشت خود را بسته و دستش را مشت می کند تا کس دیگری اشتباه دوباره انگشت او را لمس نکند. در انتها مربی می گوید سرها بالا و آن چند دانش آموز می ایستند و باید بگویند که چه کسی انگشت آنان را لمس کرده است. چنانچه درست گفتند جایشان با شخص لمس کننده عوض می شود و در صورت اشتباه سر جای خود مینشینند. بازی به همین شکل ادامه می یابد و بازیکن اخراجی نیز نخواهد داشت.

نکته: مربی به عنوان داور باید سعی کند همه دانش آموزان در بازی شرکت کرده و تقابلی صورت نگیرد. این بازی نیز مورد استقبال زیاد دانش آموزان می باشد.

۵۴- بین تو یک بار به خاطر بسپار

هدف: پرورش دقت و سرعت انتقال

شکل بندی: نشسته سر جای خود

طریقه اجرا: مربی تخته کلاس را با چسباندن کاغذ از بالا می پوشاند، به طوری که بچه ها نتوانند ببینند مربی چه می نویسد و روی آن حداقل ۲۰ کلمه متفاوت می نویسد. بعد در حالی که دقت همه را به تخته کلاس جلب می کند در یک لحظه کاغذ را بر می گرداند به وری که همه ی بچه ها قادر شوند نوشته های روی آن را به راحتی بخوانند، بعد ۱۰ تا ۱۵ ثانیه، مجدداً کاغذ را بر می گرداند و از آنها می خواهد که در مدت ۱ دقیقه آنچه را که از کلمات روی تخته در خاطرشان مانده روی کاغذ بنویسد هر کس بیشترین کلمات را بنویسد برنده محسوب می گردد و بقیه دانش آموزان او را تشویق می کنند.

یاد آوری: الف) مربی می تواند قبلاً کلمات را درشت تر روی صفحه ای نوشته و آن را به بچه ها نشان دهد. ب) زمان نشان دادن کلمات و مدت نوشتن پاسخ به تناسب سن و کلاس می تواند کم و زیاد گردد. ج) مربی می تواند دانش آموزان را به صورت گروهی به فعالیت ترغیب نماید.

۵۵- پیا فراموش کنی (نام قبلی را فراموش نکن)

هدف: چابکی، سرعت انتقال، پرورش دقت،

کلاس: سوم تا پنجم

تعداد: کلاس در دو گروه

شکل بندی: نشسته سر جای خود

طریقه اجرا: با فرمان مربی، نفر اول یک گروه برخاسته به سرعت حرکت می کند و به یکی از اشیاء داخل کلاس دست زده (یا اشاره میکند) و نام آن را بلند می گوید و بر جایش برمی گردد و بعد از نشستن او نفر بعدی بلافاصله عمل او را تکرار می کند و با این تفاوت که او باید اول نام شیء را که نفر قبلی برده تکرار و سپس نام شیء دیگری را به آن اضافه کند. بازی تا وقتی که نفرات گروه بتوانند بدون اشتباه اسامی اشیاء را تکرار کنند، ادامه می یابد. وقتی که یکی از نفرات دچار اشتباه شد، نوبت گروه دوم فرامی رسد. تعداد اشیاء نامبرده شده به حساب امتیاز گروه اول گذاشته میشود مثلاً اگر گروهی توانست نام پنج شیء را پشت سر هم بگوید و ششمین نفر دچار اشتباه شد پنج امتیاز به حساب او گذاشته میشود. بازی در پنج مرحله انجام می گیرد. در پایان گروهی که دارای امتیاز بیشتر باشد برنده بازی محسوب میگردد.

یاد آوری: برای اینکه همه ی بچه ها در بازی شرکت داشته باشند نوبت بعدی هر گروه باید از فردی شروع شود که در نوبت قبلی دچار اشتباه شده است.

۵۶- دایره های متحد المركز

در این بازی که بسیار پرطرفدار و با هیجان است ابتدا مربی روی تخته سیاه دایره های متحد المركزی را می کشد که باید کوچک و در وسط تخته باشد. حدود ۵ دایره کافی است زیرا اگر تعداد دایره ها بزرگ باشد به راحتی برای دانش آموز قابل دسترسی است. سپس از دایره کوچک به بزرگ تقسیم امتیاز می کنیم ۵ امتیاز، ۴ امتیاز تا ۱، مربی دانش آموزان را گروه بندی می کند که بستگی به تعداد دانش آموزان کلاس دارد مثلاً در یک کلاس ۱۷ نفری دانش آموزان را به ۳ گروه (۲ گروه ۶ نفره و یک گروه ۵ نفره) تقسیم می کنید برای هر گروه هم نامی می گذاریم مثلاً آبی - قرمز - زرد سپس جدولی ۶ خانه ای (تعداد اعضای گروه ها) رسم می کنیم و هر گروه ۶ بار شانس خود را برای کسب امتیاز امتحان می کند.

شروع بازی

ابتدا نفر اول از گروه آبی وسط کلاس می ایستد باید چشمش را ببندد. مربی هم کتاب را جلوی چشمش می گیرد گچ به دست به طرف دایره می رود و باید بار اول گچ خود را بگذارد دانش آموزان باید سعی کنند تا امتیازهای بالا را نشانه برونند در پایان امتیاز گروهها شمرده و گروه برنده معرفی می شوند

نکته: گروهی که ۵ نفره بود برای بار ششم یکی از اعضای خود را دوباره می فرستند
قوانین بازی:

در موقعی که اعضای گروه ها مشغول نشانه گذاری هستند کوچکترین راهنمایی مساوی است با کسر ۵ امتیاز از گروه است

۵۷- کانگورو

وسایل مورد نیاز: یک توپ پلاستیکی یا هندبال

تعداد بازیکنان: نامحدود (به دو یا چند تیم تقسیم می شوند).

فواید بازی: چابکی - کنترل بدن - حس همکاری

نحوه بازی:

بازیکنان هر تیم به شکل پشت سرهم (ستونی) مستقر خواهند شد. نفرات اول توپ را بین دو زانوی خود (کوچکترها بین رانهای خود) قرار می دهند و با فرمان رو مربی به صورت پرش جفتیاً طوریکه توپ از بین پای آنان نیفتد شروع به حرکت نموده و به سمت علامت مخصوص تیم خود رفته و پس از دور زدن به دور آن به سمت تیم برگشته و توپ را به نفر بعد تحویل داده و خود به انتهای صف میروند.
نکته: چنانچه توپ از بین پای هر بازیکن رها شود باید توپ را دوباره برداشته و از همان نقطه افتادن توپ به حرکت ادامه دهد.
در انتها نیز هر تیم که تمامی اعضای آن وظیفه خود را زودتر به پایان برسانند برنده بازی خواهد بود.

۵۸- آزمایش خلبانی

هدف: تعادل

روش اجرا: به حالت ایستاده دستها را به طرفین به موازات شانه بالا برده، یک پا را از زمین بلند کرده، چشم ها را میبندیم تا ۱۰ ثانیه پا نباید روی زمین گذاشته شود.

۵۹- دور بزن برگرد

هدف: چابکی، سرعت، تقویت حس همکاری

تعداد: کلاس در دو گروه یا بیشتر

شکل بندی: در ردیف های پشت سرهم در یک گروه

شرح بازی و اجرا: روی کف کلاس به فاصله یک متر یا بیشتر از اولین ردیف، علامتی گذاشته می شود، با فرمان مربی اولین نفر هر گروه به سرعت به طرف علامت رفته و آنرا دور می زند، همزمان با او افراد گروه، یک جایگاه جلو می آیند. نفر مزبور در مراجعت با دست به نفر بعدی خود زده، به میز آخر رفته می نشیند. نفر بعدی همان حرکت را شروع می کند. بازی ادامه پیدا می کند تا موقعی که سرگروه مجدداً در سر میز خود مستقر گردد. هر گروهی که بازی را زودتر تمام کرد برنده بازی خواهد شد.

۶۰- کیل و به ردان

این بازی که یک نوع بازی گروهی است به دو گروه مساوی بازیکن و یک زمین مسطح مستطیل و شش تا سنگ که سه تا یک طرف و سه تا طرف دیگر توسط گروهها عمود بر زمین قرار می دهند. رویه بازی بدین قرار است که هر کس زودتر سه تا سنگ خود را عمود کنند شروع کننده بازی هستند و هر کدام امتیاز یک بار قرار دادن سنگ های عمود شده طرف مقابل را دارند با زدن هر یک از سنگ های عمود شده توسط افراد یک امتیاز داده می شود و این ادامه پیدا می کند تا سنگ ها را به زمین بزنند و یک امتیاز را به دنبال دارد اگر سه بار سنگ های طرف مقابل را بزنند یکی از افراد گروه مقابل را از گردونه خارج می کنند و این کار تا برکنار کردن تمام افراد گروه ادامه دارد.

۶۱- خرگوش بی لانه

اهداف: چابکی

● تعداد بازیکن: همه کلاس

شرح بازی و نحوه اجرا: مربی پس از توضیح بازی برای بچه ها، آنها را سازماندهی می کند بدین صورت که دو نفر دست هم را گرفته و نفر سوم در بین آنها قرار گرفته (به شکل یک لانه) که تمامی بچه ها بدین صورت در نقاط مختلف زمین استقرار می یابند و دو نفر از بچه ها یکی به عنوان خرگوش و دیگری به عنوان گرگ در بیرون از محوطه بازی قرار دارند که با فرمان مربی خرگوش فرار کرده و گرگ نیز به دنبال او می رود که خرگوش به سمت لانه ها رفته و به داخل لانه ای می رود به محض ورود خرگوش (بی لانه) به داخل لانه فردی که داخل لانه قرار دارد بیرون آمده و از دست گرگ فرار می کند و اگر گرگ خرگوش را بگیرد جای او با خرگوش عوض می شود و این بازی ادامه می یابد البته با فواصل زمانی معین نفرات وسط با دو نفر دیگر به ترتیب تعویض می شوند.

۶۲- پاس کاری

هدف: تسلط بر توپ (گرفتن ها و پرتاب ها)

تعداد: همه کلاس (۲ تا ۴ ردیف)

وسيله: ۲ تا ۴ عدد توپ کم باد والیبال یا پلاستیکی

شکل بندی: ردیف ها روبروی هم در حالی که یک راهرو در وسط قرار دارد

شرح بازی و اجرا: توپ بین دو ردیف به شکل پاس دو دستی انداخته می شود.

انواع دیگر همین بازی

(۱) پاس یک دستی (با دست راست یا چپ)

۶۳- بازی امدادی**با توپ روی دایره**

هدف: چابکی، سرعت، تقویت حس همکاری

تعداد: کلاس در دو گروه

وسيله: دو عدد توپ یا چوب دو امدادی

شکل بندی: یک دایره برای هر گروه

طریقه اجراء: بعد از اینکه کلاس به دو گروه مساوی تقسیم شد طوری روی محیط دایره ها که قبلا بر روی زمین کشیده شده اند قرار می گیرند که فاصله آنها از یکدیگر زیاد نباشند. یکی از بازیکنان به عنوان داوطلب توپ را به دست گرفته و با سرعت پشت سر بچه ها (پشت دایره) شروع به دویدن میکنند و پس از اینکه یک دور کامل دوید توپ را به نفر بعدی که روی دایره ایستاده است میدهد و خود به جای او می ایستد و نفر دوم هم حرکت نفر اول را تکرار کرده و توپ را به نفر سوم میدهد و بازی به همین ترتیب ادامه پیدا میکند.

در این بازی، گروهی برنده است که توپ را زودتر در دست اولین نفر آغاز کننده بازی قرار دهد. در این بازی میتوان به جای توپ از چوب دو امدادی نیز استفاده نمود.

نوع دیگر همین بازی: این امدادی شبیه امدادی دایره دایره است و با این تفاوت که دایره ها با حرکت ماریچی طوری داخل و خارج میشوند که یک در میان از میان بچه های دور دایره رد شوند.

۶۴- دست رشته = دستش ده

تعداد: گروهی محل اجرا: فضای باز

ابزار بازی : یک عدد توپ (مثلاً توپ تنیس)

شرح بازی

بازیکنان به دو گروه تقسیم می شوند و در حالی که یاران خود را به خوبی می شناسند در داخل زمین قرار می گیرند و برای اینکه مشخص شوند در ابتدای بازی توپ متعلق به کدام گروه باشد، یا به یکی از طرق معمول قرعه کشی می شود و یا اینکه به روش « پرتاب توپ » عمل می کنند. گروهی که توپ را در دست دارد، با شگردهایی چون فریب دادن، فرار کردن، و حرکتهای مهارتی خاص خود، توپ را به یاران خود پاس می دهد. افراد گروه مقابل سعی می کنند توپ را یا در هوا و یا هنگامی که به زمین می افتد، تصاحب کنند.

۶۵- زور آزمایی بوسیله فوت کردن

هدف بازی : تقویت عضلانی بدن و تمرکز اعصاب

تعداد بازیکنان : دونفر دونفر

وسایل لازم بازی : میز مربی و دو عدد توپ کوچک

شرح و نحوه ی اجرای بازی:

هر یک دانش آموز در کنار میز مربی روبه روی هم و یک توپ کوچک در وسط قرار می گیرند. با سوت مربی شروع به فوت کردن می کنند. هر کس بتواند توپ را بیشتر به طرف حریف مقابل ببرد یا دروازه بزند برنده است. تمام دانش آموزان دوبه دو با هم بازی می کنند .

۶۶- اتومبیل یا هواپیما

هدف : بازی ورزشی فعال جهت تقویت حرکات انتقالی ، نحوه استقرار : دایره ای

روش اجرا : بسته به تعداد نفرات مورد نظر برای هر گروه ، نفرات را از ۱ تا ۴ یا ۶ شکاره گذاری می کنیم ، شماره ۱ پیکان، شماره ۲ رنو، شماره ۳ سمند الی آخر نام گذاری می شوند. و نفر آزاد که در وسط دایره است ، نام یکی از اتومبیل ها را صدا می زند کلیه شماره های مربوط به آن نوع در جهت عکس عقربه های ساعت به دور دایره می دوند و سر جای اول خود بر می گردند و تلاش می کنند تا به وسط دایره رفته و نفر آزاد را لمس کنند ، اولین کسی که نفر آزاد را لمس کند برنده آن نوع ماشین است. وقتی کلیه ماشین ها مسابقه دادند فرد آزاد اعلام می کند برنده ها و برندگان شروع به دویدن می کنند و برنده برندگان مشخص می شود.

(میتوان به جای ماشین از نام هواپیما استفاده نمود)

۶۷- حیوان لنگ

هدف : حفظ تعادل و انعطاف پذیری- کلاس : اول تا پنجم

روش اجرا : چهار دست و پا روی زمین در حالی که یکی از پاها بالا نگه داشته شده است با سرعت روی یک پا و دست بدوید(راه بروید)

۶۸- دایره ده امتیازی

محوطه بازی: سالن ورزش یا فضای آزاد

تعداد بازیکنان: ۱۰ تا ۳۰ نفر

وسایل لازم: توپ پلاستیکی یا توپ تنیس و یا توپ والیبال

اهداف: نشانه گیری صحیح با دست

نحوه ی بازی :

روی دیوار ۳ دایره متحدالمرکز به قطرهای تقریبی ۱ متر ، نیم متر و ۲۵ سانتی متر رسم می کنند به طوری که مرکز دایره ها حدود ۲/۵ متر از سطح زمین فاصله داشته باشد. دانش آموزان به دو دسته مساوی تقسیم می شوند. افراد هر دسته باید به نوبت و پشت سر هم توپ والیبال را ۳ مرتبه از فاصله ۳ متری دیوار با دست به طرف مرکز دایره پرتاب کنند. اگر توپ به محوطه دایره کوچک برخورد کرد، ۵ امتیاز و برای برخورد به دایره

میانی ، ۳ امتیاز و در صورت برخورد به دایره سوم ، ۲ امتیاز به دست خواهند آورد. پس از اتمام یک دور بازی، تیمی که مجموع امتیازهای به دست آمده آن بیشتر بود، برنده محسوب می شود. در صورت برخورد توپ به محیط کوچکترین دایره‌ی، ۳ امتیاز داده خواهد شد و برای برخورد توپ به محیط های دایره دوم و سوم ۲ امتیاز داده می شود.

۶۹- بشنو و بشمار

محوطه‌ی بازی: فضای باز یا سالن ورزش

تعداد بازیکنان: همه نوآموزان کلاس

وسایل لازم: سوت یا طبل کوچک

مهارت اکتسابی: تمرین حرکات مقدماتی و بنیادی و سرعت انتقال در شنوایی

نحوه‌ی بازی:

نوآموزان در محوطه بازی پخش می شوند و در هر جهتی که مایل باشند راه می روند یا به شکلی که دوست داشته باشند، حرکت می کنند در این موقع، مربی ورزش چند سوت متوالی می زند. نوآموزان به مجرد شنیدن صدای سوت باید دور هم جمع شوند و به تعداد سوت های شنیده شده دور یک دایره قرار بگیرند. برای مثال اگر پنج بار صدای سوت را شنیدند باید فوری دایره های پنج نفری تشکیل بدهند. نوآموزانی که اضافه آمده اند از بازی خارج می شوند و اگر دایره ای به تعداد کمتر و یا بیشتر از سوت های شنیده شده تشکیل شده باشد، همه ی افراد آن اخراج شده محسوب می شوند. با صدای آرام سوت مربی ورزش دایره های جدید تشکیل می شود و بازی به همین ترتیب ادامه پیدا خواهد کرد. در حین راه رفتن و حرکت کردن نوآموزان، مربی ورزش می تواند با صدور دستورهایی از قبیل « بدو» و « بپر» و یا لی لی و یا جفت بز و غیره آنان را به اجرای حرکات مختلف وادار سازد.

۷۰- فوتبال امدادی

محوطه‌ی بازی: سالن ورزش یا فضای آزاد

تعداد بازیکنان: ۱۲ تا ۴۰ نفر

وسایل لازم: برای هر تیم یک توپ فوتبال یا پلاستیکی

اهداف: جلو بردن توپ با پا و هدف گیری در زدن توپ

نحوه‌ی بازی:

سه خط موازی هر یک به طول هفت متر روی زمین به شکلی رسم می کنند که فاصله خط اول با دوم ۴ متر و فاصله خط دوم با سوم ۸ متر باشد. تیم ها در حالی که تعداد هر یک از ۶ نفر بیشتر نباشد پشت خط اول می ایستند. کاپیتان هر تیم تویی در جلوی پای خود و در پشت خط اول قرار داده است. با شروع بازی کاپیتان هر تیم توپ را مستقیماً به طرف خط نهایی پیش می برد، به طوری که توپ از پاهای او فاصله نگیرد. پس از رساندن توپ به پشت خط نهایی به همان ترتیب توپ را به طرف نفر بعدی تیم خود که منتظر دریافت آن است، می رساند تا او بازی را ادامه دهد. هر تیم که زودتر بازی را تمام کرد و در نهایت توپ را به کاپیتان رسانید، برنده محسوب می شود.

۷۱- پرتاب به داخل قوطی

محوطه‌ی بازی: سالن ورزش یا فضای آزاد

تعداد بازیکنان: ۸ تا ۲۰ نفر

وسایل لازم: کیسه سنی ، مکعب چوبی ، قوطی های کوچک روغن ماشین

اهداف: پرتاب صحیح و دقت لازم

نحوه‌ی بازی:

۳ تا ۸ قوطی حلبی (جای روغن ماشین) بر روی تخته ای نصب می کنند، به طوری که ثابت بماند و حرکت نکند و برای هر قوطی شماره ای (مانند ۱۰، ۲۰ تا آخر) در نظر می گیرند، به گونه ای که هر قوطی که دورتر باشد شماره بیشتری می گیرد. از تخته قوطی ها خطی به فاصله ۵ تا ۷ متر رسم می کنند.

شرکت کنندگان باید از پشت خط، کیسه ی شنی کوچک را به داخل یکی از قوطی ها بیندازند و در صورت موفقیت، شماره ی آن قوطی به نفع آنان محسوب شود. اگر کیسه شنی لب قوطی قرار گرفت و به داخل نیفتاد امتیازی داده نخواهد شد. این بازی را در هر چند دور که شرکت کنندگان مایل باشند و توافق کنند می توان بازی کرد. هر بازیکنی که در انتهای بازی امتیازات بیشتری کسب نماید و یا بازیکنی که زودتر به عدد مورد توافق (مثلاً ۳۰۰ یا بیشتر) برسد، برنده محسوب می شود.

۷۲- داج بال دایره ای

محوطه ی بازی: فضای باز، یا سالن ورزش

تعداد بازیکنان: ۱۰ تا ۱۵ نفر در هر دسته

وسایل لازم: یک توپ والیبال یا پلاستیکی

اهداف: تمرین در پرتاب کردن توپ و گرفتن آن

نحوه ی بازی:

متریان به دو دسته مساوی تقسیم می شوند. یک دسته آن ها در دور دایره بزرگ قرار می گیرند، در حالی که توپ والیبال در اختیار آنان است. دسته دیگر در داخل دایره کوچکتری که داخل دایره بزرگ قرار دارد، جمع می شوند. بازیکنان دور دایره بزرگ باید توپ را از روی سر بازیکنان داخل دایره به یکدیگر پاس بدهند و بازیکنان داخل دایره باید سعی کنند که توپ آن ها را در هوا بگیرند، یا مانع پاس دادن آن ها شوند. هر دسته ای که ۵ مرتبه مانع پاس دادن دسته مقابل شد جای خود را با آن ها تعویض می کند و با در اختیار گذاشتن توپ به بازی ادامه می دهد. قطر دایره ی بزرگ باید در حدود ۳ متر و قطر دایره ی داخل آن در حدود ۲ متر باشد.

۷۳- قطب نما

محوطه ی بازی: فضای باز، سالن ورزش یا کلاس درس

تعداد بازیکنان: همه ی نوآموزان کلاس

وسایل لازم: سوت مربی

اهداف: پریدن و چرخیدن و شناخت چهار جهت اصلی

نحوه ی بازی:

متریان در محوطه ی بازی پخش می شوند، مربی ورزش و یا یکی از متریان در جلوی محوطه قرار می گیرد و فرمان یک جهت اصلی را صادر می کند، برای مثال می گوید « رو به شمال » با صدور فرمان متریان باید به طرف جهت اعلام شده برگردند و در جای خود شروع به بالا و پایین رفتن بکنند و به همین ترتیب بازی ادامه پیدا می کند.

مربی ورزش باید مترییانی را که در جهت یابی ضعیف اند و مرتکب خطا می شوند، راهنمایی کند. پس از تمرین کافی قسمت های دیگری را می توان به این بازی اضافه کرد، برای؛ از راست بچرخید و به طرف شمال بایستید، یا از چپ بچرخید و به طرف مشرق بایستید. اگر متریان رو به شمال در حال پرش هستند باید با شنیدن فرمان، مجدداً « رو به شمال » همه آن ها یک چرخ کامل بزنند و مجدداً به بالا و پایین پریدن خود ادامه دهند.

۷۴- کلاغ و لک لک

محوطه ی بازی: فضای باز، سالن ورزش یا کلاس درس

تعداد بازیکنان: کلیه نوآموزان کلاس

وسایل لازم: گچ رنگی

اهداف: دویدن، سرعت عمل و فرار به موقع

نحوه ی بازی:

متریبان به دو دسته تقسیم می شوند. یک دسته به اسم کلاغ ها و دسته دیگر به اسم لک لک ها نامیده می شوند. دو خط مستقیم در داخل محوطه به فاصله ۱۵ تا ۲۰ متر کشیده می شود و متریبان هر دو دسته در وسط این محوطه و به فاصله ۲ متر رو به روی هم قرار می گیرند. مربی، یکی از دسته ها را با صدای مخصوص آن دسته صدا می کند (برای کلاغ ها قارقار و برای لک لک ها قورقور به کار برده می شود). مربی اگر کلاغ ها را صدا کرد، آن ها شروع به تعقیب لک لک ها می کنند که در این حال لک لک ها بر می گردند تا خود را به خط نهایی محوطه پشت سر خود برسانند. در این فاصله هر یک از لک لک ها که به پشت آن ها زده شده جزء دسته ی کلاغ ها قرار می گیرند و مجدداً بازی با دستور مربی شروع می شود، در آخر بازی هر دسته ای که تعداد افراد بیشتری داشته باشد، برنده محسوب می شود.

۷۵- پرتاب توپ

محوطه ی بازی: سالن ورزش یا فضای آزاد

تعداد بازیکنان: ۷ تا ۱۶ نفر

وسایل لازم: کیسه شنی، توپ والیبال، توپ پلاستیکی

مهارت های اکتسابی: سرعت عمل و چابکی و پرتاب صحیح

نحوه ی بازی:

متریبان دور یک دایره و با فاصله تقریبی یک متر از یکدیگر می ایستند. یکی از متریبان در حالی که توپی در دست دارد در مرکز دایره قرار می گیرد و توپ را به طرف یکی از متریبان پرتاب می کند و خود به سرعت از دایره خارج می شود. متریبی که توپ به طرف او پرتاب شده است باید آن را به داخل دایره برده، در مرکز دایره قرار دهد و پس از آن نفر قبلی را تعقیب کند و با دست به پشت او بزند تا به توپ برسد. اگر قبل از رسیدن به توپ، متریبی تعقیب کننده به پشت او زد او باید به متریبان دور دایره بپیوندد و متریبی تعقیب کننده که به پشت او زده است، پرتاب کننده جدید توپ خواهد بود، ولی اگر متریبی تعقیب شونده بدون اینکه به پشتش زده شود مجدداً در مرکز دایره به توپ رسید خود او باز هم پرتاب کننده توپ خواهد بود.

۷۶- تعقیب دسته جمعی

محوطه ی بازی: سالن ورزش یا فضای آزاد

تعداد بازیکنان: ۱۰ تا ۲۰ نفر

وسایل لازم: گچ های رنگی

اهداف: سرعت عمل و دقت

نحوه ی بازی:

ابتدا مربی به طول ۷ متر و یا دایره ای به قطر ۵ متر روی زمین رسم می کند متریبان به دو دسته تقسیم می شوند که هر دسته دنبال سر دسته خود، یک صف تشکیل می دهند و هر متریبی با دو دست، کمر نفر جلو را می گیرد. به دستور مربی دو دسته متریبان پشت سرهم در اطراف دایره و یا مربع شروع به دویدن می کنند.

هدف بازی آن است که سردسته هر گروه با دست به پشت آخرین نفر گروه جلو بزند بدون اینکه نفرات گروه خود او از هم جدا شوند. اگر در این کار پیشرفتی حاصل نشد جهت حرکت دو دسته تغییر پیدا می کند و بازی دنبال می شود و اگر در ضربه زدن به پشت نفر جلو، نفرات دسته خود او از هم جدا شدند ضربه او بی اثر خواهد بود و باید مجدداً بدون جدا شدن نفرات از یکدیگر بتوانند در این کار موفق شوند.

۷۷- گرگ و میش

محوطه ی بازی: فضای باز، سالن ورزش یا کلاس درس

تعداد بازیکنان: ۱۵ تا ۲۰**وسایل لازم:** گچ رنگی یا سفید**اهداف:** دویدن و توقف و فرار به موقع**نحوه بازی:**

تمام متریان به جز دو نفر، یک دایره تشکیل می دهند و رو به مرکز آن و در کنار هم روی محیط دایره می ایستند. از دو نفر باقیمانده یکی به عنوان گرگ، دیگری را که میش نامیده می شود در خارج از دایره تعقیب می کند. متربی تعقیب شونده (میش) باید به هر ترتیب شده است بدون برخورد با متریان دیگر داخل دایره شود و رو به روی یکی از متریان بایستند که این متربی میش جدید است و باید طوری فرار کند که از تعرض گرگ مصون باشد و اگر توسط گرگ گرفته شد و یا به پشت او زده شد مربی متربی دیگری به جای او تعیین می کند و میش قبلی جای او را در داخل دایره پر می کند.

۷۸- بیا دستت نسوزد**محوطه بازی:** فضای باز، سالن ورزش یا کلاس درس**تعداد بازیکنان:** ۸ تا ۱۲ نفر در هر گروه**وسایل لازم:** تعدادی توپ و کیسه ی شنی**نحوه بازی:**

متریان دور دایره ای نزدیک یکدیگر می نشینند و تعدادی توپ یا کیسه شنی را به سرعت دست به دست می کنند. منظور از بازی این است که توپ ها با سرعت رد و بدل شود بدون این که متربی در یک نوبت بیش از یک توپ در دست داشته باشد. اگر قبل از اینکه متربی توپ خود را رد کند، توپ دیگری به دستش برسد، از بازی خارج می شود و در حال انتظار برای برگشتن به بازی می ماند و هر موقع سه نفر از بازی خارج شوند بازی دوباره تجدید می شود. بهتر است ابتدا بازی را با دو یا سه توپ شروع کرد و هرچه مهارت متریان در رد کردن توپ زیادتر شد باید به تعداد توپ ها اضافه کرد. تعداد توپ ها باید از نصف تعداد شرکت کنندگان کمتر باشد.

۷۹- جنگلبان**محوطه بازی:** فضای باز، سالن ورزش یا کلاس درس**تعداد بازیکنان:** همه ی شاگردان کلاس**وسایل لازم:** گچ رنگی یا سفید**اهداف:** دویدن و جهیدن**نحوه بازی:**

متریان کلاس به دو دسته مساوی تقسیم می شوند، یک دسته از آنان دور دایره بزرگی با فاصله معین و رو به داخل دایره می ایستند. این دسته، درخت های جنگل را تشکیل می دهند و دسته دوم جنگلبان هستند که هر یک پشت یک درخت می ایستند و یک متربی به عنوان سر جنگلبان در مرکز دایره قرار می گیرد. با شروع بازی جنگلبان که پشت درخت ها جا گرفته است به طرف راست خود و دور درختان شروع به دویدن می کند. پس از چند لحظه، سر جنگلبان پشت یکی از درخت ها می ایستد. وقتی سر جنگلبان در پشت درختی ایستاد، جنگلبانان باید به سرعت بدون و هر یک پشت درخت بایستند که در نتیجه یک نفر اضافه خواهد ماند و این نفر سر جنگلبان جدید می شود در این لحظه جای درخت ها و جنگلبانان عوض می شود و بازی ادامه پیدا می کند.

۸۰- روباه و گربه ها**محوطه بازی:** فضای بازی، سالن ورزش یا کلاس درس**تعداد بازیکنان:** ۱۰ تا ۳۰ نفر**وسایل لازم:** گچ رنگی یا سفید

اهداف: دویدن و فرار به موقع

نحوه بازی:

مربی در اطراف یک دایره می ایستند. از بین آنان ۳ نفر گربه از طرف مربی ورزش انتخاب می شوند و در داخل دایره قرار می گیرند. مربی، یک نفر را هم روباه انتخاب می کند که بیرون از دایره می ایستد و با علامت دادن و یا صدور دستور از طرف مربی به داخل دایره می رود و سه گربه داخل دایره را تعقیب می کند. البته گربه ها می توانند از دایره بیرون بروند. به مجرد رسیدن روباه به یکی از گربه ها و زدن به پشت او و لمس کردن و گرفتن او، این گربه از دایره خارج می شود. گربه آخری که باقی ماند، روباه جدید می شود و بازی با شرکت همه ی بچه ها ادامه پیدا می کند. البته مربی، گربه ها را به نوبت انتخاب می کند و به داخل دایره می فرستد تا فرصت بازی برای همه یکسان باشد.

۸۱- اتومبیل بازی

محوطه ی بازی: فضای باز، سالن ورزش یا کلاس درس

تعداد بازیکنان: همه ی مربیان کلاس

وسایل لازم: هر مربی یک حلقه ی سیمی به عنوان فرمان ماشین در دست دارد

اهداف: شناخت و معنی رنگ ها، دویدن و توقف کردن

نحوه بازی:

هر مربی شبیه یک راننده اتومبیل یک حلقه به نشانه ی فرمان اتومبیل در دست دارد. این حلقه ممکن است یا هولاهوپ کوچک، یا یک حلقه ی سیمی و یا یک صفحه ی گرد مقوایی که به وسیله ی مربی تهیه شده باشد. مربی ورزش سه صفحه رنگی به رنگ های سبز، قرمز و زرد در دست می گیرد. البته این سه رنگ، رنگ های آمد و رفت و تردد اتومبیل ها است.

مربی با مشاهده ی رنگ سبز در دست مربی، در حالی که دو دستی حلقه خود را گرفته اند به اطراف محوطه می روند و اتومبیل رانی می کنند و به محض دیدن رنگ قرمز در جای خود می ایستند. در بین اتومبیل ها، دو اتومبیل به عنوان آمبولانس و ماشین آتش نشانی تعیین می شوند و هر لحظه آژیر این اتومبیل ها یا یکی از آن ها که با صدای سوت راننده کشیده می شود در محوطه شنیده شد، تمام اتومبیل های دیگر باید خود را کنار بکشند تا آمبولانس و یا ماشین آتش نشانی رد شود.

مربی باید به مربیان یاد دهد که در موقع چرخیدن و یا کم کردن سرعت و ایستادن با دست به سایر اتومبیل ها علامت بدهند.

۸۲- استپ هوا

محوطه ی بازی: فضای آزاد

تعداد بازیکنان: ۶ تا ۱۰ نفر

وسيله لازم: توپ

اهداف: تسلط بر حرکات

نحوه بازی:

دانش آموزان به صورت دایره می ایستند یکی از بچه ها وسط دایره می ایستد. او نام یکی از بچه ها را صدا می زند بچه ای که اسمش گفته شده باید بدود و توپ را بعد از یک مرتبه به زمین خوردن در هوا بگیرد اگر موفق شد جایش را با نفر وسط عوض می کند ولی اگر نتوانست همان نفر قبلی مجدداً توپ را به هوا پرتاب می کند.

انواع دیگر همین بازی:

الف. توپ را قبل از زمین خوردن بگیرند.

ب. به جای صدا کردن اسم می توان به بچه ها شماره داد یا رنگی برای هر یک از آن ها انتخاب کرد.

۸۳- بدو جا بگیر

محوطه ی بازی: فضای باز

تعداد بازیکنان: کلیه افراد

وسایل لازم: ندارد

اهداف: سرعت و چابکی

نحوه بازی:

محوطه ای به شکل مربع تعیین و دایره ای در وسط آن چنان رسم می کنیم که بچه ها بتوانند در آن جا بگیرند. روی اضلاع مربع به تعداد کل بچه ها یکی کمتر با گچ علامت می گذاریم. بچه ها در داخل دایره شروع به حرکت کرده، از لابلای هم رد می شوند. با شنیدن علامت مربی «بدو جا بگیر» به طرف محیط مربع دویده سعی می کنند که روی یکی از علامت ها بایستند. با توجه به کمتر بودن تعداد علامت ها یکی از بچه ها بیرون می ماند، یک نمره منفی می گیرد. در پایان وقت معین، بچه هایی که نمره منفی نگرفته اند تشویق می شوند.

تذکره: بچه ها حق هول دادن، تنه زدن و کشیدن یکدیگر را ندارد. به بچه هایی که مرتکب این خطاها شوند یک نمره منفی داده می شود.

۸۴- جنگ خروس

محوطه بازی: فضای آزاد

تعداد بازیکنان: کلیه افراد

وسایل لازم: زمین بازی

اهداف: مهارت لی لی کردن

نحوه بازی:

بازیکنان به شکل دایره می ایستند. یکی از بازیکنان در وسط دایره می ایستد و می گوید (من مراقبم) بازیکنان می پرسند (مراقب کی هستی) می - گوید (مراقب پسر یا دختر کوچولو) بازیکنان می پرسند (اسمش چیست) نام یکی از بازیکنان روی دایره را می برد او لی لی کنان توی دایره می آید نفر اول بطرف او لی لی می کند تا با تنه زدن به او وادارش سازد که پایش را به زمین بگذارد اگر یکی از این دو خسته شوند می توانند با گفتن (قند) پای خود را عوض کنند هر کسی که پایش را به زمین بگذارد بازنده است و هر کس برنده شد در بازی بعد، نفر اول می شود.

۸۵- آیا گوسفند مرا دیده ای

- ۱- بازیکنان به صورت دایره ایستاده و یکی از بازیکنان پشت سر بازیکنان قدم می زند و از بازی کن دیگر می پرسد آیا گوسفند مرا دیده ای؟ کسی که سوال می شود می پرسد گوسفند شما چه شکل بود؟
- ۲- او شرح می دهد که گوسفند من (خصوصیات یکی از بچه ها از نظر قد، رنگ لباس، چشم، مو، کفش و ... را نام می برد)
- ۳- اگر بازیکنی که شرح آن داده می شود فوراً حدس زد از جای خود یک دور دایره را دور می زند و بازیکنی که سوال شده سعی میکند که قبل از این که به جای خود برسد آن را لمس کند.
- ۴- نفر اول سوال کننده جای نفری را که از او سوال کرده را می گیرد.
- ۵- اگر بازیکنی که از آن سوال شده توانست گوسفند را لمس نماید جای او را می گیرد و گوسفند سوال کننده می شود و در صورتی که نتواند خود او مرتبه دوم سوال کننده می شود و بازی ادامه پیدا می کند.

۸۶- از خرس زود تر برس

- ۱- در یک محوطه مربع شکل دانش آموزان متفرق می شوند و یکی از آن ها به نام خرس تعیین می شود و خارج از محوطه ی بازی مربع دیگری رسم می نمایم به نام لانه خرس.
- ۲- با فرمان مربی خرس وارد محوطه بازی شده، بازیکنان را دنبال می کند. هر کس را زد باید به سرعت با خرس به طرف لانه بدود اگر بازیکنی که خورده قبل از خرس برسد آزاد می شود.

۳- اگر خرس زودتر رسید آن نفر به جای دم خرس محسوب می شود و باید دست خرس را گرفته و بازیکنان را دنبال نماید. فقط خرس می تواند نفرات را بزند و هر کس را زد فوراً سه نفری به طرف لانه می روند و هر کدام از آن ها زودتر برسند آزاد می شوند ولی اگر خرس زودتر برسد نفر سوم هم به جای دم خرس دست نفر دوم را می گیرد و بازی ادامه پیدا می کند.

۸۷- سنجاب و گردو

۱- کلیه بازیکنان روی یک خط نشسته و دست چپ خود را دراز می کنند. یکی از بچه ها نقش سنجاب را بازی می کند و توپ کوچکی را که در دست او هست به آرامی در حال راه رفتن یا دویدن در دست یکی از بازیکنان می گذارد.

۲- بازیکن مربوطه فوراً بلند شده و سنجاب را تا محل از پیش تعیین شده تعقیب می کند. اگر سنجاب به محل خود رسید بازی را برده و آن وقت دوباره بازی را ادامه می دهد. و اگر گرفته شود تعقیب کننده سنجاب می شود و بازی ادامه پیدا می کند.

۸۸- تسخیر دایره

بچه ها در زمین بازی پخش شده و هر کدام دایره ای به خط نیم متر به دور خود رسم کرده درون آن می ایستند. در وسط محوطه بازی یکی از دانش آموزان بدون اینکه داخل دایره ای قرار گیرد یا اینکه دایره های دور خود بکشد می ایستد، با فرمان مربی بچه های درون دایره سعی می کنند جاهای خود را با یکدیگر عوض کنند. در این حال دانش آموزی که در وسط و بدون دایره است سعی می کند یکی از دایره ها را به تصرف خود درآورد. نفری که نتواند داخل دایره قرار بگیرد سوخته است. و مربی یکی از دایره ها را با علامت ضربدر مشخص می کند به خاطر اینکه این دایره جزو دایره های اصلی نیست، این کار ادامه می یابد و هر دفعه یک دایره خط می خورد. برنده بازی نفری است که تا آخرین تحظه بدون دایره نمانده باشد

۸۹- آغوز بازی (گردو بازی)

این بازی یکی از بازیهای مشهور و معروف منطقه بود که در مقیاس بزرگ و در هر منطقه از رحمت آباد و جای جای شیرکوه انجام می شد. و انجام آن از هیجان و حساسیت بالایی برخوردار بود. و بچه ها هنگام بازی سرو صدای زیادی می کردند. شرح بازی: در ابتدا بسته به تعداد نفرات بازی که بیشتر چهار، پنج، شش، هفت یا هشت نفر بودند نفری یک یا بنا به توافق، دو گردو در یک نقطه به ردیف قرار می دادند فرض کنیم تعداد نفرات بازی پنج نفر باشد تعداد پنج یا ده تا گردو به ردیف قرار می دادند که اصطلاحاً به آن مال می گفتند و هر شخص برای خود یک گردوی خیلی گرد و درشت داشت که به آن تیره یا تیره مال می گفتند. و بهترین تیره تیره ای بود که هم درشت باشد و هم اگر از ارتفاع یک متری به روی اسفالت پرت می شد ارتفاع نمی گرفت و به سطح اسفالت می چسبید که در اصطلاح به این تیره ها دچک می گفتند. و پنج تیره پنج نفر در دست یکی قرار می گرفت و آن شخص تیره ها را در دو دستش تکان می داد تا خوب قاطی شوند و تقلب نشود و بعد آنها را با هم به روی زمین می انداختند و تیره های که بیشترین فاصله را از بقیه تیره ها می گرفت اول و به تناسب فاصله بقیه تیره ها از تیره اولی نفرات دوم سوم چهارم و پنجم مشخص می شد. و بعد نفر اول و بقیه افراد به ترتیب در پشت سر او رو به سمت مالها که قبلاً روی زمین در فاصله حداقل دو متری یا بیشتر، از مالها قرار می گرفتند. و بعد نفر اول تیره خود را به سمت مالها با دقت پرت می کرد اگر تیره به یکی از مالها برخورد می کرد تمام گردوها مال او می شد و او آغوزها را جمع می کرد ولی تیره او باید سر جایش می ماند و بقیه نفرات باید تیره او را می زدند اگر نفر دوم تیره او را می زد نصف گردوها را از شخص اول می گرفت و بازی تمام میشد و دور تازه از اول شروع می شد در قسمت بالا اگر نفر اول تیره اش به آغوزها برخورد نمی کرد نوبت به نفر دوم و اگر مال او نیز برخورد نمی کرد نوبت به بقیه افراد به ترتیب می رسید. این بازی در دو نوع کنج کنجه و لشت نشا صورت می گرفت و افرادی چون متجم و برید و در این کار مهارت داشتند

۹۰- الک بازی (بازی با چوب)

این بازی با استفاده از دو چوب یکی بلند برای الک زدن مثل چوب هفت کش (بیس بای) و دیگری کوتاه به نام الک که دو تیم پس از یار کشی در نفرات سه یا چهار نفره ابتدا به (گلی زدن) می پرداختند یعنی هر فردی بیشتر توانست با چوب بلند بیشتر به الک ضربه بزند شیه رو پا زدن در فوتبال سپس الک را روی یکچاله می گذاشتند و با چوب بلند به یک سر الک ضربه می زدند تا الک از زمین فاصله می گرفت با همان چوب

ضربه سنگینی به الک میزدند تا فاصله افقی زیادی را در زمین بپیماید سپس از جایی که الک می افتاد دوباره بسته به تعداد گلی هایی که طرف زده بود به الک ضربه می زد در پایان مشخص میشد که کدام تیم مسافت بیشتری را کسب کرده و ما به تفاوت فاصله دو تیم را تیمی که فاصله کمتری کسب کرده بود باید با صدای بلند بدون نفس کشیدن می دوید (حله بله لو لو) و هر جا که نفس بریده می شد آن شخص بازنده بود و باید فاصله باقیمانده را با کول کردن نفرات تیم برنده طی می کرد. و بعد راند بعدی مسابقه شروع می شد. البته بازی ما خوب نبود به قول فوتبالیها توپ جمع کن (الک جمع کن) بودیم.

۹۱- کشتی گیله مردی :

ورزش کشتی گیله مردی در هر مکان و زمانی صورت می گرفت هم در زمینهای اطراف محل، هم در خانه ها و هر جایی که گروهی جمع می شدند این کشتی انجام می شد. کشتی در دو شکل با مشت و دوستانه انجام می شد که در نوع با مشت ابتدا دو حریف به شاخ و شانه کشیدن برای هم می پرداختند و از روبرو به چشمان هم زل می زدند و مشت می زدند و حریف و مشت دیگر را مرتب تکان می دادند و با آن در فرصت مقتضی به تمام بدن حریف می کوفتند و بعد با هم سرشاخ می شدند و هر زمان که هر قسمت بدن حریف به زمین برخورد می کرد بازنده می شد. در نوع دوستانه فقط با هم سر شاخ می شدند و با انواع فن ها حریفی که زودتر به زمین برخورد می کرد بازنده می شد

۹۲- هفت سنگ یا هفتخلات

این بازی یکی از بازیهای محبوب خانمها بود که گاه آقایان نیز به آن می پرداختند. ولی باز این بازی امروزه به فراموشی سپرده شده در صورتی که بازی انریک محسوب می شود. در این بازی دو تیم یا گروه داریم یار کشتی در دو گروه چهار یا پنج تیمی و بیشتر صورت می گیرد سپس از تیکه های کوزه های شکسته قدیمی و یا سفالهای قدیمی هفت عدد جمع آوری می نمایند البته در بیست سال قبل از این کوزه ها زیاد بود و امروزه اثر چندانی از آنها نیست به این تیکه های کوزه شکسته خلات می گفتند. بعد هفت عدد از آنها را روی هم می گذاشتند و بعد به شیر و خط سکه می پرداختند و اگر سکه ای در کار نبود یک تیکه خلات صاف و تخت را بر می داشتند و یک طرفش را خیس می کردند و هر تیم یک طرف خلات را انتخاب می کردند بعد خلات را به هوا پرت می کردند. اگر طرفی که هر تیم انتخاب می کرد رو به بالا قرار می گرفت آن تیم برنده می شد (تیم a) و بعد تیم برنده (a) سه متری یا چهار متری هفت خلات قرار می گرفت تقریباً شبیه لحظه ضربات پنالتی وسط بازی فوتبال و همه بازی کنان پشت توپ می ماندن بعد یکی از بازیکنان تیم برنده شیر یا خط (a) توپ پلاستیکی را با قل دادن به طرف خلاتها پرت می کرد. و اگر خلاتها می افتاد اعضای آن تیم (a) متفرق می شدند و اعضای تیم دیگر (b) باید با هم کاری هم به بازیکنان تیم مقابل (a) حمله می کردند و توپ را به بدن آنها می زدند در زمانی که تیم (b) به طرف یکی از بازیکنان تیم (a) حمله می کردند تا توپ را به او بزنند بقیه افراد تیم (a) فرصت دارند خلاتهای ریخته را دوباره روی هم بذارند و اگر موفق به این کار می شدند تیمشان برنده می شد و بازی دوباره شروع می شد ولی عملاً این کار سخت بود و اعضای تیم (b) با پاسگاری دستی توپ را بهم می رساندن و مانع از قرار گرفتن راحت خلاته روی هم می شدند و چه بسا پیش می آمد بازیکنان تیم (a) موقع مرتب کردن شکار می شدند و یا هول می کردند و خلاتها را بیشتر می ریختند و کارشان سختتر می شد. و گاهی نیز به علت چابکی پیروز می شدند و اعضای تیم برنده بنا به توافق دو تیم در اول بازی جایزه شان را می گرفتند.

۹۳- کنداسر بازی:

بچه های محل پس از هر بار مصرف نوشابه های شیشه ای قدیمی که کانادا یا پیسی نامیده می شد درب حلبی بطری را جمع آوری می کردند. ابتدا لبه های درب حلبی که به کنداسر معروف بود (سر نوشابه کانادا) توسط سنگ به سمت داخل کوبیده می شد تا صاف و تخت گردد. سپس به تعداد ۲۰ الی ۳۰ عدد کنداسر از طرف هر بازیگر بعنوان مال به رویت دیگر بازیگران می رسید. سپس هر بازیگر مثلاً اگر ده بازیگر بودن ده کنداسر را روی هم می گذاشتن بع یکی از بازیگران با یک سنگ صاف و تخت پهن ضربه ای روی کنداسر وارد میکرد اگر با ضربه سمت داخلی کنداسر که یک پوشش پلاستیکی سفید رنگ داشت به سمت بالا رو به بازیگر قرار می گرفت آن کنداسر مال او می شد و بقیه بازیگرا به ترتیب به بقیه کنداسر های ریخته شده روی زمین که هنوز بر نگشته بودن ضربه وارد می کردند و اگر موفق میشدن آن را برگردانند مال

خود می کردند. ترتیب انتخاب بازیگران برای ضربه زدن در طول بازی چرخشی بود. تا به همه ضربه زدن اولیه و در طول بازی برسد. همچنین از کنداسر های اضافی چرخ ماشین که بدنه سیمی داشت درست می کردند .

۹۴- کبریت بازی:

در این بازی یک بسته کبریت پر انتخاب می شد و در تعداد دلخواه از افراد انجام می شد. بسته به اینکه بعد از پرتاب کبریت بر روی یک سطح صاف کبریت بر کدام سطح قاعده قرار گیرد به فرد امتیاز تعلق می گرفت. اگر کبریت پرتاب شده (مثل منج بازی) روی قاعده بزرگ قسمت آغشته به گوگرد قرار می گرفت امتیاز یک و اگر روی قاعدت کوچک کثوی کبریت به طور عمود قرار می گرفت امتیاز ۲ و اگر کبریت می افتاد هیچ امتیازی تعلق نمی گرفت. و هر فردی که زودتر ۲۱ امتیاز کسب می کرد برنده محسوب می شد. تعداد پرتابه برابر انجام می گردید .

۹۵- رینگ بازی:

در این بازی پس از اینکه چرخ دوچرخه غیر قابل استفاده می شد و لاستیکش پاره می شد از رینگ فلزی طوقه دار دوچرخه (معمولاً دو چرخه مدل ۲۸) استفاده می شد. به این صورت که یک سیم کلفت را به شکل ملاقه در می آوردند و دسته سیم را با چیزی برای جلوگیری از آسیب دست می پوشاندند. (شبه ستارگان دب اکبر (بعد در گروه های چند نفره هر شخص با سیم خود پشت رینگ دوچرخه در خط شروع قرار می گرفتن. با شروع مسابقه هر شخصی با دسته سیمی که سرش به شکل حرف یو انگلیسی بود رینگ را به جلو هدایت می کرد. و هر رینگی که به زمین می خورد بازنده می شد و هر کس رینگش را مسیر طولانی تر و با سرعت بالاتر می راند برنده مسابقه می شد.

۹۶- خر سوز پلون سوز Xare Sowz Palone Sowz

تعداد بازیکنان :تعداد بازیکنان باید زوج باشد. معمولاً ۶، ۸، ۱۰ یا ۱۲ نفر. شیوه بازی :بازیکنان به دو دسته مساوی تقسیم می شوند. هر دسته یک نفر به نام (استاد) بر می گزینند. (استاد)ها با هم شیر یا خط (بوسیله سکه) یا بوسیله تخته سنگ یا قطعه سفالی که یک طرف آن را با زبان تر می کنند (خشک و تر می کنند (یعنی یک استاد طرف (تر) و یکی طرف (خشک) را می گوید. سپس سکه یا سفال را به هوا پرت می کنند. هر کدام طرفی را که گفت و بهمان طرف سکه یا سنگ افتاد برنده است. مثلاً اگر بگوید (شیر) یا (خط) یا بگوید (تر) یا (خشک) و برنده شد. طرف دیگر بازنده است . سپس دسته بازنده به طرف دیوار می رود). استاد پشتش را به طرف دیوار می دهد و دو دست خود را (چنگ) می کند یعنی انگشتان را درهم فرو می برد. نفر دیگری از دسته او در مقابل او قرار می گیرد و خم می شود و سرش را روی پنجه های استاد گذاشته، خم می شود و با دو دست استاد را می گیرد.

نفرهای بعدی همینطور خم می شوند و با دو دست نفر جلو را می گیرند. دسته دیگر از فاصله تقریباً سه متری یا بیشتر می دوند و با گفتن خر سوز پلون سوز خدر بگیر که آمدم) شورا نفراتی که خم شده اند می شوند (طرح شماره ۱). اگر نفراتی که می خواهند سوار بشوند ضمن سوار شدن بیفتند و نتوانند روی پشت بازیگران طرف مقابل سوار شوند می سوزند (= می بازند) در مقابل طرف اول که خم شده است باید جای خود را به آن طرف بدهد بهمین ترتیب تا آنجا که بخواهد بازی را ادامه می دهند .

۹۷- گوک دوره Guke Dowra

تعداد بازیکنان :تعداد افراد در این بازی نیز باید زوج باشد ۴ یا ۶ یا ۸ ... نفر. شیوه بازی :بازیکنان به دو دسته تقسیم می شوند و روی زمین با انگشت (اگر زمین خاکی باشد) و گرنه با گچ یا زغال چهار یا شش گد یا کت بشکل دایره می کشند. کد بزرگ بشکل مستطیل است یا دایره ای که از بقیه بزرگتر است. (شکل ۲) کد بزرگ معمولاً پهلوی دیوار است. زمین بازی بالنسبه بزرگ انتخاب می شود. یک گوی (گوک) که در قدیم از (لته = پارچه کهنه یا با نخ قالی بافته می شد و به گوک رنگه معروف بود) و اکنون از (جیر =لاستیک) است و به اندازه توپ تنیس می باشد از لوازم بازی است .

بازی با شیروخط یا سخال (=سفال) تروخشک که به هوا پرت می شود و بیک طرف حق بازی می دهد آغاز می گردد. هر دسته که برنده شد در کد بزرگ می ایستد و دسته دیگر بطور پراکنده در مقابل آنها می ایستد. ابتدا توپ در اختیار دسته ای است که در کد بزرگ هستند و یکی از آنها

توپ را در دست می گیرد و دیگری با شدت بوسیله چوب توپ را می زند. سپس به سرعت زیاد می دود تا خودش را به یکی از کدهای کوچک برساند. نفرات دسته دیگر سعی می کنند هر چه زودتر توپ را گرفته و به نفری که توپ را زده و می خواهد خود را به کد برساند بزنند. طرح شماره ۳ (در بعضی مواقع برای اینکه توپ را بهتر بگیرند، کت خود را به جلو می پوشند مطابق شخص الف در طرح شماره ۲).
طرح شماره ۲

در صورتی که بازیکنی که توپ را با دست زده و در بین دو کد باشد و توپ به بدنش برخورد سوخته (= باخته) و باید به کد (کت) بزرگتر برگردد و منتظر بماند که به وسیله یکی دیگر از بازیکنان (نو) Now (شود). (نو شدن بازیگر هنگامی است که وقتی نفری که توپ زده است و هنگام پیمودن فاصله بین کدها بوسیله دسته دیگر توپ به او خورده و سوخته باشد. این بازیکن سوخته، وقتی نو می شود و می تواند دوباره بازی کند که نفر دیگری که توپ را می زند و تمام میدان بازی یعنی هر سه کت یا هر پنج کت را بدون توقف طی کند و توپ به او نخورد. در نتیجه رفیق سوخته اش نو می شود.

طرح شماره ۳

وقتی همه بازیکنان سوختند (=باختند) دسته ای که توپ در دستشان بود جای دسته اول را می گیرند و دسته دیگر توپ را به دست می آورند. و به کت بزرگ می آیند و بازی دوباره ادامه پیدا می کند. هنگامی که یکی از بازیکنان توپ را می زند پیش از آنکه توپ به زمین بیفتد دسته دیگر آن را در هوا بگیرند (یعنی پیش از آنکه توپ به زمین برسد) هم تمام بازیگران سوخته اند و باید جایشان را به دسته دیگر واگذار کنند.

۹۸- بازی تکرار و سکوت:

پس از تدریس دانش آموزان به دو دسته تقسیم می شوند. از هر گروه می خواهیم تا هر کدام یک نوع واکنش زبانی از خود نشان دهند. برای نمونه اگر در درس به آموزش واژه های رنگ ها پرداخته ایم؛ دانش آموزان گروه اول با شنیدن کلمات نامربوط به رنگ سکوت کنند و اگر نام یکی از رنگ ها را شنیدند، آن را تکرار کنند. دانش آموزان گروه دوم نیز برعکس عمل کنند، یعنی نام رنگ را شنیدند سکوت نمایند. به عنوان مثال:

سبز - سیب - گلابی - سفید - کتاب - زرد - میز - آبی - لیوان - بنفش

همچنین می توان به کل کلاس گفت، همگی کلماتی را که می شنوند تکرار کنند به جز کلماتی که نام اعضای بدن انسان هستند. به عنوان مثال:

مداد - شلوار - دست - پا - ساعت - کتاب - چشم - قاشق - پسر - گوش

این بازی درک شنیداری دانش آموزان را تقویت می کند. با این بازی می توان آموخته های دانش آموزان را ارزشیابی کرد. همچنین می توان کلمات جدیدی را به دانش آموزان در قالب این بازی آموخت.

۹۹- بازی غلطه، آی غلطه:

در این بازی مربی جملاتی را بر زبان می آورد و از لحاظ معنایی یا ارتباط شناختی، یک نکته نادرست در آن می گنجاند. به عنوان مثال: "وقتی باران همه جا را سفیدپوش کرد، بچه ها شروع کردند به درست کردن آدم برفی"
دانش آموزان در پایان جمله مربی، تک تک یا دسته جمعی باید نادرستی کاربرد "باران" به جای "برف" را اعلام کنند.

۱۰۰- بازی مخالف ها:

در این بازی، مربی به بچه ها توضیح می دهد که مثلاً سرد مخالف گرم است. سپس از آن ها می خواهد هر کلمه ای بر زبان می آورد یا می نویسد، مخالف آن را بگویند یا روی تخته سیاه بنویسند. همین بازی را می توان در سطح < جمله > نیز انجام داد:
خانه ما دور است ≠ خانه ما نزدیک است.
برادرم چاق است ≠ برادرم لاغر است.

۱۰۱- بازی بله خیر

این بازی را در سطح پرسش بکار می‌رود، بطوریکه در پاسخ به شوالاتی که جوابشان بله هست، باید خیر گفته شود و بالعکس در پاسخ به شوالاتی که جوابشان خیر است، باید بله گفته شود

۱۰۲- بازی گسترش جمله:

در این بازی کلاسی، مربی جمله ناقص و کوتاهی می‌گوید یا می‌نویسد و از سه نفر از دانش آموزان می‌خواهد که یکی یکی جمله‌ی او را گسترش دهند و آن را کامل سازند؛ مثال:

مربی: من دیروز ...
دانش آموز اول: من دیروز به ...
دانش آموز دوم: من دیروز به مدرسه ...
دانش آموز سوم: من دیروز به مدرسه می‌رفتم ...
دانش آموز چهارم: من دیروز به مدرسه می‌رفتم که ...
دانش آموز پنجم: من دیروز به مدرسه می‌رفتم که دوستم ...

۱۰۳- بازی بیست سوالی:

یکی از دانش آموزان یک پدیده (خوراکی، شی، شخص) را انتخاب می‌کند و نام آن را در گوش مربی می‌گوید یا روی کاغذی نوشته و آن را امضا می‌کند.

سپس بقیه بچه‌ها می‌توانند با پرسیدن سوال از او نام آن پدیده را حدس بزنند. مربی باید بچه‌ها را هدایت کند که با سوالات مناسب مانند جنس (شیشه‌ای، چوبی، پارچه‌ای، فلزی و ...)، اندازه (بزرگ، کوچک، در جیب جا می‌گیرد و ...)، جاندار، بی‌جان و از این قبیل سوالات به هدف خود برسند.

۱۰۴- بازی پیدا کردن نام داستان:

داستان کوتاهی برای دانش آموزان تعریف کنید. از آن‌ها بخواهید برای داستان، "عنوان" مناسب انتخاب کنند. این بازی موجب شکوفایی قدرت اندیشه و خلاقیت زبانی دانش آموزان خواهد شد؛ در ضمن متریان برای این که بتوانند نام خوبی برای داستان انتخاب کنند، به خوبی به حرف‌های مربی توجه کنند و از این طریق یکی از مهارت‌های گوش دادن که دقت و توجه به سخنان گوینده است، در آن‌ها تقویت می‌شود.

۱۰۵- بازی تشخیص صدا:

برای تقویت قدرت تمیز شنوایی دانش آموزان خود استفاده کنید. از بچه‌ها بخواهید چشمان خود را ببندند. سپس به یکی از آن‌ها بگویید، صحبت کند. بقیه بچه‌ها باید نام دوست خود را که صحبت کرده است، حدس بزنند.

می‌توان افکت‌هایی را آماده و در کلاس پخش کرد، و این روش را با این راهکار ادامه داد. (استفاده از گوشی همراه و ضبط صوت)

۱۰۶- بازی چی مال چیه؟ (یا چی مال کیه و چی مال کجاست؟):

در این بازی روابط مصداق‌های موجود در محیط زندگی متربی و محیط بزرگ ایران را مورد پرسش قرار دهید تا متربی به کمک عناصر زبانی، به تفکر و ادای پاسخ تشویق شود:

چشم ← برای دیدن است.
گز ← سوغاتی اصفهان است.
هوایما ← خلبان دارد.
شاهنامه ← اثر فردوسی است.
جوهر ← در خودکار است.

۱۰۷- بازی پخش اخبار:

مربی خبر کوتاهی را، به زبان گفتاری، به دانش آموزان می دهد. مثل: <دیشب در شهرهای شمالی بارون زیادی باریده> سپس از آنان می خواهد که به عنوان گوینده خبر رادیو یا تلویزیون آن خبر را بخوانند. با این نوع تمرین متریان از تفاوت زبان گفتاری فارسی و فارسی نوشتاری آگاهی پیدا می کنند؛ مثلا یاد می گیرند که تلفظ "بارون" در فارسی نوشتاری "باران" است

۱۰۸- نشانه های حرکتی

محدوده ای را به عنوان مسیر مسابقه تعیین کنید و در فاصله های مختلف در این مسیر ، ۳ تا ۵ نشان یا علامت بگذارید. (اگر در روی زمین آسفالت بازی می کنید ، می توانید با گچ ، اشکالی مانند دایره ، ستاره ، آدم ، گل و... بکشید و در غیر این صورت نشانه هایی با اشیا مختلف از قبیل سنگ بزرگ ، سطل ، روسری و... بگذارید.) برای هر یک از علامتها یا نشانه ها ، حرکتی تعیین کنید مثلا اگر به علامت دایره رسید ، بچرخد ؛ اگر ستاره دید ، دستش را بالا و پایین برد ؛ اگر گل دید ، دوبار بشین پاشو انجام بدهد و... . سپس به او شی ای بدهید و از مربی بخواهید آن را بر سر خود بگذارد و با شنیدن عبارت شروع ، آماده حرکت شود. مربی باید در طول مسیر به هر علامت یا نشانه ای که برخورد کرد ، حرکت مخصوص به آن را اجرا کند ، بی آنکه شی ای که بر سرش است ، به زمین بیفتد. این بازی در جهت تقویت تعادل و افزایش تمرکز می باشد.

۱۰۹- پاهای قوی

اشیا مختلفی از قبیل ساعت ، سنگ های کوچک ، لیوان پلاستیکی ، گل سر ، کیسه ، خودکار و... را در محوطه ، به صورت پراکنده بر روی زمین قرار دهید. سبدی را نیز در وسط محوطه بگذارید. از مربی بخواهید کفش و جورابه های خود را در آورده و به سرعت شروع به برداشتن وسایل پخش شده بر روی زمین با پاهای خود کند و آنها را به درون سبد بیندازد. (در این بازی مربی مجاز به برداشتن اشیا با دستان خود نیست. البته او می تواند از هر مدلی برای جابه جایی وسایل با پاهای خود استفاده کند مانند شوت کردن ، لگد زدن ، استفاده از انگشتان یا روی پا و... این بازی به افزایش تمرکز مربی ، هماهنگی اندامهای حرکتی و افزایش سرعت عمل وی کمک زیادی می نماید.

امیدوارم شاد و سربلند و خلاق باشید.

فرهنگ سازی اصلاح سبک زندگی در عزای عزیزان

ضرورت طرح:

امام صادق(ع) می فرماید: «غذا خوردن نزد مصیبت دیدگان از رفتارهای زمان جاهلیت است و سنت اسلامی این است که غذای عزادار از سوی دیگران فراهم شود، همان گونه که پیامبر اکرم(ص) در مورد جعفر بن ابی طالب، چنین رفتاری را در پیش گرفت.»^۶

رساله امام خمینی(ره): «بعد از دفن مستحب است صاحبان عزا را سر سلامتی دهند. ولی اگر مدتی گذشته است که به واسطه سر سلامتی دادن مصیبت یادشان می آید، ترک آن بهتر است و نیز مستحب است تا سه روز برای اهل خانه میت غذا بفرستند، و غذا خوردن نزد آنان و در منزلشان مکروه است.»^۷

توجه به سبک زندگی اسلامی از مطالبات رهبر معظم انقلاب است. ما شاهد انحرافات زیادی در مسئله عزای عزیزان از دست رفته در میان مردم هستیم. جامعه ما نیازمند مهارت‌هایی است که باید از اولیای دینی یاد بگیریم و برخی از آن‌ها در قالب مسایل شرعی بیان شده است. آموزش این مهارت‌ها ضرورت دارد.

۱- روش برخورد با فردی که در آستانه سفر آخرت است، مثل: مدارا و مراقبت از محتضر، خیر کردن مومنین برای تشییع، غسل، کفن و نماز میت، تلقین دعاها و تلاش برای آرامش در گذشته، نیازمند فرهنگ سازی است.

۲- دومین محور مهم فرهنگ سازی، آداب رفتاری صاحب عزا است. برخی از مهارت‌ها شامل این موارد است: استرجاع در هنگام مصیبت، صبر و شکیبایی، علم به آنچه مصیبت‌ها را آسان می کند، دقت در مراسم ختم، توافق با برادران دینی برای هم یاری و عمل به سنت رسول الله(ص)، دقت زیاد برای تصرف در مال و دارایی متوفا، زیارت مزار، قرائت قرآن و باقیات الصالحات برای درگذشتگان، پرداخت بدهی والدین متوفی، طلب مغفرت برای درگذشتگان با جملات ساده و برکات آن، تشویق عروس و دامادهای عقد کرده به تعجیل در ازدواج در این بخش شایسته فرهنگ سازی است.

۳- سومین ضرورت فرهنگ سازی، گسترش مهارت و آداب رفتاری دیگران با صاحب عزا است و برخی از موارد آن به شرح زیر است:

الهام کردن استرجاع، توجه به روش برخورد امام معصوم با عزادار، توجه به ارزش فراوان صبر دادن و کمک به مصیبت دیده برای تحمل آسان تر رنج، آرامش دادن و تسکین آلام صاحب عزا، پرهیز از ایجاد دغدغه و مراعات حال عزادار، غذا بردن برای عزادار و نهی صریح معصومان(ع) از تناول غذای عزادار و تعجیل در ازدواج است.

لینک صفحات مجازی	آشنایی با چند سامانه فرهنگی و جهادی
ورود به صفحه	نهاد مقام معظم رهبری در دانشگاه ها و زیر مجموعه های گسترده خدماتی به دانشجویان
ورود به صفحه	دوره های مجازی دانشگاهیان
ورود به صفحه	همسفر تا بهشت، مهارت های زندگی خانوادگی و اطلاعات برنامه های مرکز ارودیی مشهد
ورود به صفحه	قرارگاه مجازی اردوهای جهادی متخصصین
ورود به صفحه	ثبت نام اردوهای جهادی ملی
ورود به صفحه	ستاد عمره و عتبات دانشگاهیان
ورود به صفحه	طرح زندگی به سبک رضوی

۶- وسائل الشیعه، ج ۳، ص ۲۳۷، حدیث ۳۵۰۳، عَنْ أَبِي بصيرٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (ع) قَالَ: «يَنْبَغِي لِجِبْرَانَ صَاحِبِ الْمُصِيبَةِ أَنْ يُطْعِمُوا الطَّعَامَ عَنْهُ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ» وَ رَوَاهُ الصَّدُوقُ بِإِسْنَادِهِ عَنْ أَبِي بصيرٍ نَحْوَهُ وَ رَوَاهُ الْبَرْقِيُّ فِي الْمَحَاسِنِ عَنْ أَبِيهِ عَنْ سَعْدَانَ مِثْلَهُ / وسائل الشیعه، ج ۳، ص ۲۳۷، حدیث ۳۵۰۴، مُحَمَّدُ بْنُ عَلِيٍّ بْنِ الْحُسَيْنِ قَالَ قَالَ الصَّادِقُ (ع) الْأَكْلُ عِنْدَ أَهْلِ الْمُصِيبَةِ مِنْ عَمَلِ أَهْلِ الْجَاهِلِيَّةِ وَ السُّنَّةُ أُلْبِثُوا بِالطَّعَامِ كَمَا أَمَرَ بِهِ النَّبِيُّ (ص) فِي آلِ جَعْفَرِ بْنِ أَبِي طَالِبٍ لَمَّا جَاءَ نَعِيَّهُ»

۷- مساله ۶۲۲ رساله امام خمینی(ره)

ورود به صفحه	ثبت نام خادم یاری حرم امام رضا (ع)
ورود به صفحه	حوزه علوم اسلامی دانشگاهیان
ورود به صفحه	سامانه پرسش و پاسخ دانشجویی در زمینه های اعتقادی و اجتماعی و سیاسی
ورود به صفحه	جشنواره قرآن و عترت دانشجویی
ورود به صفحه	جشنواره بین المللی تئاتر دانشگاهی
ورود به صفحه	جشنواره سراسری نشریات دانشجویی
ورود به صفحه	جشنواره فیلم کوتاه و عکس دانشجویی - امید
ورود به صفحه	جشنواره هنر دیجیتال
ورود به صفحه	جشنواره ملی زن و علم
ورود به صفحه	جشنواره فیلم های مردمی عمار
ورود به صفحه	جلسات هیئت های دانشجویی
ورود به صفحه	مراکز یادگیری و مدارس اینترنتی موسسه فرهنگی هنری تبیان
ورود به صفحه	برنامه های متنوع فرهنگسراهای تهران
ورود به صفحه	برنامه های فرهنگی هنری شهرداری تهران
ورود به صفحه	فصلنامه مدیریت در دانشگاه اسلامی
ورود به صفحه	فصلنامه مطالعات معرفتی در دانشگاه اسلامی

لینک صفحات مجازی	آشنایی با چند مرکز کارآفرینی و نوآوری
ورود به صفحه	بنیاد ملی نخبگان: شناسایی، جذب و حمایت از نخبگان
ورود به صفحه	وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی: معاونت توسعه کارآفرینی و اشتغال
ورود به صفحه	خدمات: طرح کارورزی دانش آموختگان دانشگاهی، طرح های هدایت نیروی کار، حمایت از استارت آپ ها، حمایت از مشاغل خانگی، طرح های اشتغال روستایی، جشنواره کارآفرینان برتر ملی
ورود به صفحه	لیست پارک های علم و فناوری برای کسانی که ایده های ناب دارند ولی سرمایه ندارند.
ورود به صفحه	لیست مراکز رشد و نوآوری
ورود به صفحه	جشنواره ملی خوارزمی
ورود به صفحه	جشنواره ملی فناوری شیخ بهایی
ورود به صفحه	جشنواره ملی حرکت
ورود به صفحه	تسهیلات خدمت وظیفه تخصصی نخبگان، فروش اقساطی محصولات دانش بنیان، تسهیلات صندوق توسعه ملی
ورود به صفحه	اطلاع از سمینارهای مفید کارفرینی و صادرات
ورود به صفحه	اطلاع از سمینارهای سرمایه گذاری
ورود به صفحه	اطلاع از نمایشگاه های مهم ملی و نمایشگاه های بین المللی کسب و کار در تهران
ورود به صفحه	سامانه حمایت از مشاغل خانگی

ورود به صفحه	آموزش های تحت موبایل و وب جهاد دانشگاهی	
ورود به صفحه	برنامه های گسترده شبکه ایران کالا صدا و سیما	
ورود به صفحه	مرکز آموزش بازرگانی وزارت صمت	
ورود به صفحه	خدمات مشاوره حضوری و آنلاین شغلی سازمان فنی حرفه ای در مراکز استان ها	
ورود به صفحه	صندوق کارآفرینی امید (تسهیلات قرض الحسنه اشتغال زایی)	
ورود به صفحه	مرجع آگهی های استخدامی	
ورود به صفحه	مرجع اخبار استخدامی	
ورود به صفحه	اطلاع از فرصت های شغلی، رویدادها، رزومه نویسی و تست های شخصیت شناسی شغلی	
karishe.com	vanyaar.com	با توجه به این که سابقه کار کمتری دارید می توانید به عنوان کارمزدی (Freelancer) با کمک اپلیکیشن های تعریف پروژه دورکاری؛ متناسب با رشته تحصیلی خود درآمد حداقلی داشته باشید. به تدریج شناخته می شوید و به درآمدهای شما اضافه می شود.
doorkar.com	divar.ir	
ponisha.ir	parscoders.com	
ورود به صفحه	اطلاعات مراکز مجاز کاریابی در سامانه وزارت کار	
ورود به صفحه	جهاد دانشگاهی، سازمان تجاری سازی فناوری و اشتغال دانش آموختگان	
ورود به صفحه	بررسی تجربیات جهانی شرکت های استارت آپ	