

عالم از نظر قرآن کریم کسی است که می‌داند و به دانسته‌هایش عمل می‌نماید. کسانی که به مرتبه عالم بودن می‌رسند تعدادشان بسیار کم است. قرآن هم در چندین آیه این مطلب را گوشزد می‌نماید که اکثریت نمی‌دانند. «أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ» به همین علت سفارش شده است که باید از کسانی که به مرتبه دانستن می‌رسند، قدردانی شود. از این رو فرصت را غنیمت شمرده از همکاران دلسوز خود قدردانی می‌نماییم.

۸۹/۲/۵

اردوی یک روزه کوه صفا ویژه دانش آموزان پایه اول

۸۹/۲/۷

اردوی یک روزه کوه صفا ویژه دانش آموزان پایه دوم

۸۹/۲/۸

بازدید از هنرستان بوعلی در هفته مشاغل به منظور آشنایی با

رشته‌های فنی و حرفه‌ای

۸۹/۲/۱۲

اردوی یک روزه کوه صفا ویژه دانش آموزان پایه سوم

۸۹/۲/۱۵

برگزاری شورای دبیران پیرامون امتحانات نوبت دوم

۸۹/۲/۱۶

اردوی یک روزه خوانسار ویژه رتبه‌های برتر مسابقات علمی

۸۹/۲/۱۹

اردوی یک روزه خوانسار ویژه عموم دانش آموزان

۸۹/۲/۲۶

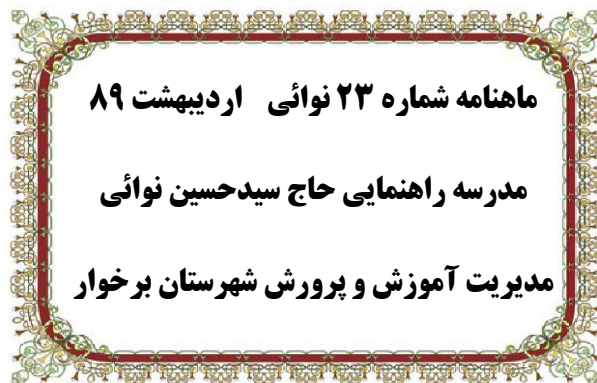
برگزاری مراسم عزاداری و تجلیل از دانش آموزان برتر

### همکار گرامی جناب آقای حیدریان

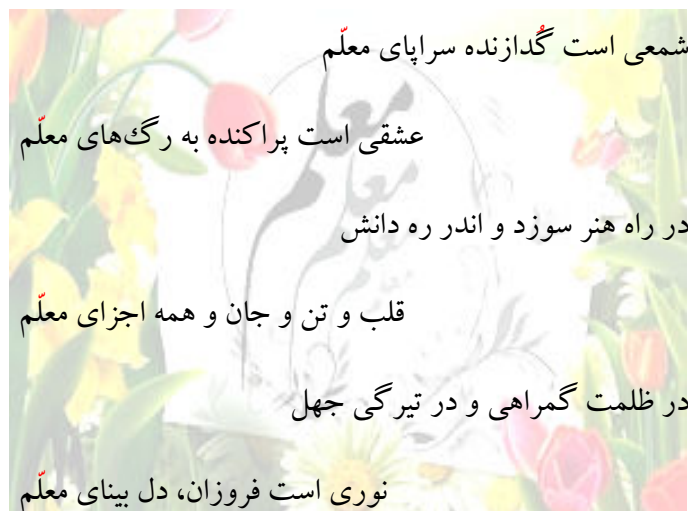
مصیبت در گذشت دایی شما را تسلیت عرض نموده برای آن مرحوم علو درجات آرزو مندیم.

### دانش آموز عزیز آقای امید فتاحی

مصیبت در گذشت پدر بزرگتان را تسلیت عرض نموده برای آن مرحوم آمرزش الهی آرزو مندیم.



باسمه تعالی



فارابی و سقراط و فلاطون و ارسطو

کردند به تن کسوت زیبای معلم

کی بود نشانی ز ترقی و تمدن

هر گاه نبُد، فکر توانای معلم

اسلام به علم و عالم و کسب دانش و فرهنگ اهمیت فراوانی داده است. به طوریکه در روایات و آیات فراوانی به آن اشاره شده است. خدا در قرآن با مقایسه مقام کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند، می‌فرماید: «هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ» آیا برابرند کسانی که می‌دانند با کسانی که نمی‌دانند؟ پیامبر اکرم (ص) نیز می‌فرماید: هر که به دانش پیش تر است، قیمتش بیش تر است.

## تغذیه و افزایش حافظه

ضروری است. ضمن آن که نوشیدن چای به منظور ایجاد آرامش نیز بسیار مفید است.

منبع: مجله پویندگان شماره ۱۲ - فاطمه نصر آزادانی

### رتبه‌های گروهی و فردی در رشته‌های ورزشی، تربیتی،

هنری و آموزشی در سال تحصیلی ۸۹-۱۳۸۸

رتبه اول مدارس موفق در سطح شهرستان	مقام دوم والیبال در سطح شهرستان	مقام سوم فوتسال در سطح شهرستان
رتبه سوم سرود در سطح شهرستان	مقام اول قرائت قرآن توسط جلال داوری در سطح شهرستان	مقام اول اذان توسط مهدی نظری در سطح شهرستان
مقام اول انشاء توسط محمدنیاء حسینی در سطح شهرستان	مقام اول خطاطی توسط دانیال فتاحی در سطح شهرستان	مقام دوم قرائت قرآن توسط محمدرضا ناظمی در سطح شهرستان
مقام سوم نهج البلاغه توسط حمید داوری در سطح شهرستان	مقام سوم نهج البلاغه توسط رضا بابامیر در سطح شهرستان	رتبه اول مسابقه علمی مرحله دوم شهرستان توسط محمدعلی شریفی

بدن ما مانند ساختمانی است که اگر زیربنای مستحکمی نداشته باشد قادر به ادامه حیات نیست. داشتن زیربنای محکم تنها در سایه‌ی تغذیه مناسب امکان‌پذیر است. شصت درصد مغز از چربی تشکیل شده است و آن چیزی که مغز به آن نیاز دارد، قند و اکسیژن است. همچنین ماده‌ای به نام امگا ۳ در بهینه کردن عملکرد مغز نقش زیادی دارد.

تغذیه بر روی رشد مغز و افزایش حافظه بسیار مؤثر است. افرادی که قصد دارند در رقابت‌های فکری شرکت کنند استفاده از موادی حاوی پروتئین، ید، آهن و روی برایشان الزامی است. در عین حال پرخوری، مانع یادگیری می‌شود و در چنین شرایطی انسان تا دو ساعت آمادگی لازم برای یادگیری را ندارد.

بهترین زمانی که مغز می‌تواند غذای کافی به دست آورد، صبح است. با خوردن صبحانه که حاوی مواد قندی، غلات و چربی‌هاست می‌توان عملکرد مغز را در طول روز افزایش داد.

ویتامین B۱ موجود در سبوس گندم، حبوبات، آجیل، غلات و گوشت موجب جلوگیری از سردرگمی و گیجی می‌شود. ویتامین B۲ که در شیر، بادام، سبزیجات، نان و غلات یافت می‌شود موجب افزایش حافظه می‌شود. ویتامین B۶ که در غلات، نان و موز وجود دارد می‌تواند به افزایش حافظه‌ی بلند مدت کمک کند. علاوه بر این‌ها خوردن غذاهایی مثل ماهی، غلات و حبوبات که حاوی «روی» است، توصیه می‌شود. همچنین ماست و شیر نیز سطح هوشیاری را افزایش می‌دهد.

کاهو و انگور را به عنوان نمادی برای کاهش اضطراب معرفی می‌کنند و به دانش‌آموزان توصیه می‌شود که در روزهای امتحان خوردن صبحانه‌ی کامل را با در نظر گرفتن دو ساعت فاصله، تا زمان آغاز امتحان فراموش نکنند.

از آنجایی که میزان قند خون با حافظه‌ی کوتاه مدت رابطه دارد با کاهش قند خون، میزان قدرت حافظه‌ی کوتاه مدت کم می‌شود. خوردن قند طبیعی مانند آب‌میوه، عسل و یا مربا توصیه می‌شود. خوردن چربی مانند: خامه، کره و یا پنیر نیز

حضرت فاطمه (س) در سال پنجم بعثت در مکه متولد شد. آن حضرت در پنج سالگی مادر خویش را از دست داد. ایشان بسیار مورد علاقه پیامبر اسلام (ص) بودند به گونه‌ای که پیامبر اکرم (ص) همواره می‌فرمودند: «فاطمه پاره تن من است. هر که او را شاد گرداند، مرا شاد کرده، و هر که او را بیازارد، مرا آزرده است.»

وی در سن نوجوانی با امام علی (ع) ازدواج نمود و نسل پیامبر (ص) و یازده امام گرامی از ایشان می‌باشد. به روایت اهل تسنن وفات آن حضرت در سال یازدهم هجری در ۱۳ جمادی‌الاولی می‌باشد و به روایت اهل تشیع آن بزرگوار در ۳ جمادی‌الثانی پس از رحلت رسول گرامی اسلام (ص) به شهادت رسیدند.

۵- قبل از شروع امتحان ، از پیوستن به افرادی که جمع شده‌اند و در باره سوال‌های احتمالی بحث می‌کنند، خودداری کنید.

### پس از شروع امتحان

۱- ابتدا برگه امتحانی را کنترل کنید و اگر مشکلی در آن مشاهده می‌کنید (از نظر نام درس، تعداد سوال‌ها، تعداد صفحه‌ها و...) فوراً به مسئولان حاضر در جلسه امتحانی اطلاع دهید.

۲- نام ، نام خانوادگی و سایر مشخصات خواسته شده را در قسمت بالای برگه امتحانی، دقیق و خوانا بنویسید.

۳- وقت مورد نظر برای نوشتن پاسخ سؤال‌ها را متناسب با وقت ارائه شده در برگه امتحانی تنظیم کنید.

۴- برای پاسخ دادن به سؤال‌ها ، همیشه از سؤال‌های ساده به سؤال‌های مشکل پیش بروید تا روح اعتماد به نفس در شما تقویت شود.

### مرحله پایانی

در آخرین لحظه‌های هر امتحان ، به این نکته‌ها توجه کنید:

۱- هیچ وقت جلسه امتحان را زود و با عجله ترک نکنید زیرا ممکن است با تحویل برگه امتحانی و خروج از جلسه ، مطلبی به ذهن شما برسد که در حقیقت پاسخگوی سؤال‌های امتحانی شما باشد.

۲- بعد از نوشتن پاسخ همه سؤال‌ها، برگه امتحانی خود را یکبار دیگر با دقت بخوانید و اصلاح‌های لازم را انجام دهید.

۳- بهتر است در پایان امتحان ، نکته‌های مهم و تیتراها را در پاسخ هر سؤال کاملاً مشخص کنید (برای این منظور می‌توانید آنها را پررنگ تر بنویسید و یا زیر آنها خط بکشید). می‌توانید پاسخ‌های هر سؤال را با کشیدن خط از یکدیگر جدا کنید تا تصحیح آنها توسط معلمان راحت تر انجام شود.

رتبه	رتبه	کلاس	نام و نام خانوادگی	پایه
شهرستان	مدرسه			
۷	۱	اول ۱	محمدصادق بابامیر	پایه اول
۱۹	۲	اول ۲	حمید داوری	
۲۷	۳	اول ۱	احمدرضا جوکار	
۸	۱	دوم ۱	حسین احمدی	پایه دوم
۱۶	۲	دوم ۱	رضا بابامیر	
۱۹	۳	دوم ۲	امید فتاحی	
۱	۱	سوم ۱	محمدعلی شریفی	پایه سوم
۱۵	۲	سوم ۱	محمود محقق	
۳۰	۳	سوم ۲	امیرحسین کمالی	

### چند توصیه برای موفقیت هر چه بیشتر در امتحانات

با نزدیک شدن به روزهای امتحان و به منظور بهره‌مندی هر چه بهتر از ساعت‌ها و روزهای باقیمانده ضمن آرزوی موفقیت هر چه بیشتر شما توجه شما را به نکات زیر جلب می‌نمایم. امیدواریم این توصیه‌ها بتواند راهگشای مشکل‌های احتمالی موجود بر سر راه دانش آموزان عزیز در روزهای امتحان باشد.

### پیش از شروع امتحان

۱- توجه داشته باشید که صندلی شما تا پایان امتحانات ثابت می‌باشد.

۲- چند ساعت پیش از شروع امتحان ، دست از مطالعه بکشید و به ذهن خود اجازه بدهید تا با استراحت ، داده‌های خود را طبقه بندی کند.

۳- زمانی که درس‌ها را برای آخرین بار مرور می‌کنید، با پرداختن به مطالبی که هنوز نخوانده‌اید ، خود را نگران نکنید و به جای سعی در یادگیری آن مطالب برای اصلاح و پردازش آنچه که می‌دانید تلاش کنید.

۴- در روز امتحان ، سعی کنید از موفقیت‌هایی که شما را تحت فشار روحی قرار می‌دهد، دوری کنید.



### چند توصیه بهداشتی و پزشکی قبل از امتحان

برای توفیق هر چه بیشتر در روزهای امتحان و برخورداری از سلامت کامل در این روزها، به نکته‌های زیر توجه کنید:

۱- تا حد امکان در برنامه غذایی خود، غذاهای فسفر دار مثل شیر، تخم مرغ، ماهی، حبوبات و .... قرار دهید.

۲- اگر به شیر حساسیت ندارید، در صبحانه خود، از یک لیوان شیر همراه با تخم مرغ آب پز استفاده کنید.

۳- عصرها یک فنجان چای بنوشید.

۴- در روزهای برگزاری امتحانات، در طول شبانه روز حداقل یک عدد سیب تازه بخورید.

۵- خوردن یک شکلات، قبل از شروع امتحان در هر روز توصیه می شود.

۶- از پر خوری پرهیز کنید.

۷- از مصاحبت با مبتلایان به سرماخوردگی، اریون، سرخک، آنفلوآنزا و بیماری های ریوی و تب دار پرهیز کنید.

۸- در صورت بیمار شدن، بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

### برنامه امتحانات خردادماه ۸۹ - آموزشگاه نوائی

روز	تاریخ	کلاس سوم		کلاس دوم		کلاس اول	
		نام درس	ساعت شروع	نام درس	ساعت شروع	نام درس	ساعت شروع
شنبه	۸۹/۳/۱	قرآن	۸	قرآن	۹:۳۰	قرآن	۱۱
دوشنبه	۸۹/۳/۳	ریاضی و رسم	۸	علوم	۹:۳۰	علوم	۱۱
چهارشنبه	۸۹/۳/۵	تاریخ	۸	تاریخ	۹:۳۰	تاریخ	۱۱
پنجشنبه	۸۹/۳/۶	دفاعی	۸	اجتماعی	۹:۳۰	اجتماعی	۱۱
شنبه	۸۹/۳/۸	زبان	۸	فارسی و دستور	۹:۳۰	فارسی و دستور	۱۱
دوشنبه	۸۹/۳/۱۰	دینی	۸	زبان	۹:۳۰	زبان	۱۱
سه شنبه	۸۹/۳/۱۱	حرفه و فن	۸	حرفه و فن	۹:۳۰	حرفه و فن	۱۱
پنجشنبه	۸۹/۳/۱۳	جغرافی	۸	جغرافی	۹:۳۰	جغرافی	۱۱
یکشنبه	۸۹/۳/۱۶	علوم تجربی	۸	ریاضی	۹:۳۰	ریاضی	۱۱
سه شنبه	۸۹/۳/۱۸	عربی	۸	عربی	۹:۳۰	عربی	۱۱
چهارشنبه	۸۹/۳/۱۹	املاء فارسی	۸	املاء فارسی	۹:۳۰	املاء فارسی	۱۱
پنجشنبه	۸۹/۳/۲۰	اجتماعی	۸	انشاء فارسی	۹:۳۰	انشاء فارسی	۱۱
شنبه	۸۹/۳/۲۲	انشاء فارسی	۸	دینی	۹:۳۰	دینی	۱۱