



موج مای

شماره دوم
نشریه داخلی مؤسسه
آموزشی علوم و فنون کیش

Kish Institute of
Science and Technology



پوسته کتب و اسناد
مجلس شورای اسلامی



**Whoever follows a path in the pursuit of
knowledge Allah will make the path to
paradise easy for him**

«Prophet Muhammad »





سخن مدیر عامل مؤسسه آموزشی علوم و فنون کیش به مناسبت هفته معلم

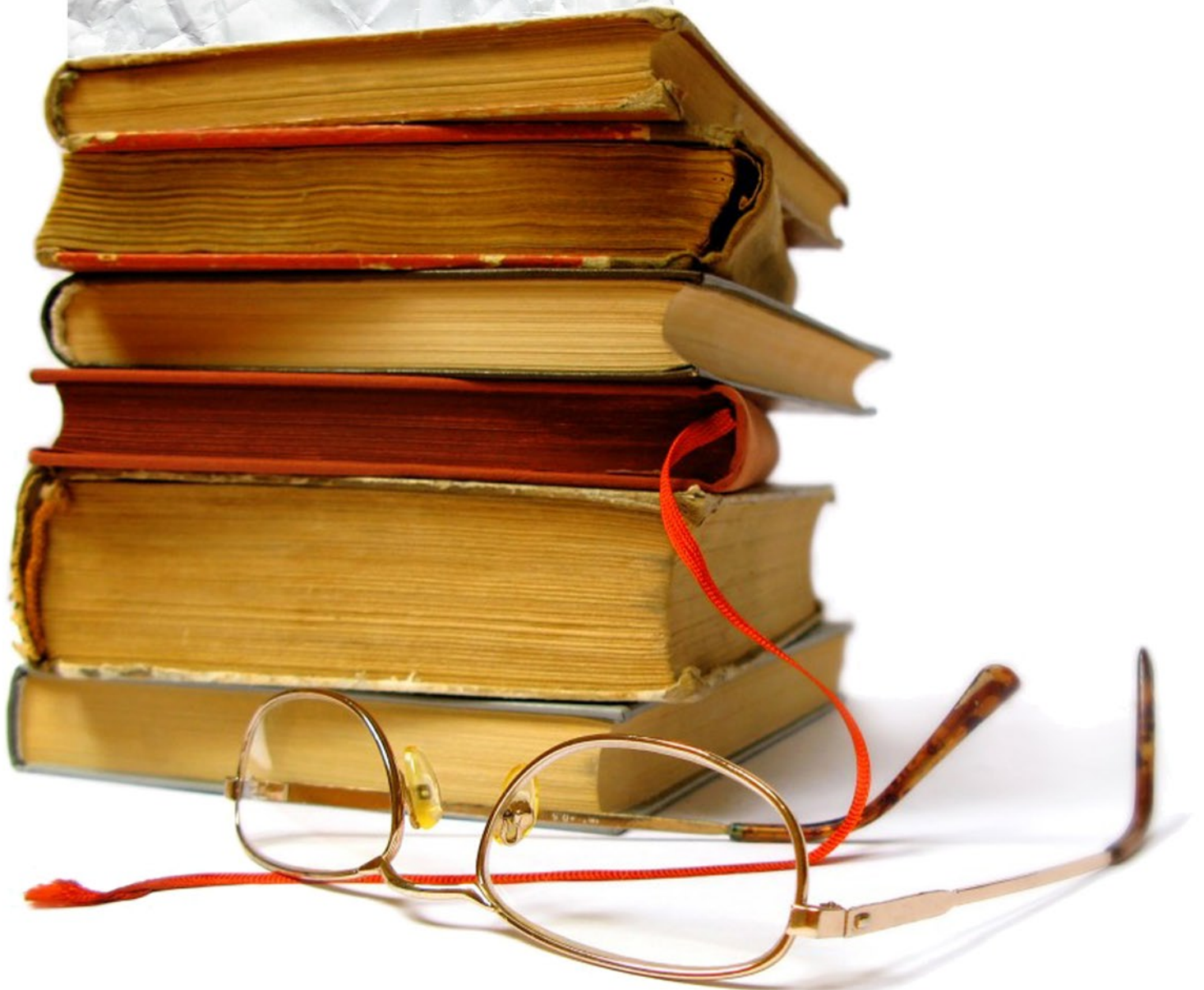
تعلیم و تعلم از شئون الهی است و خداوند، این موهبت را به پیامبران و اولیای پاک خویش ارزانی کرده است تا مسیر هدایت را به بشر بیاموزند و چنین شد که تعلیم و تعلم به صورت سنت حسنه آفرینش درآمد.

هفته بزرگداشت مقام معلم بهانه زیبایی برای قدردانی از زحمات رسولان علم و دانش و این انسان‌های شریف، موثر و به تعبیر رهبر معظم انقلاب با نقش طراز اول بوده و قدرشناسی از مقام معلم یک سنت قرآنی و اسلامی و وظیفه همه آحاد جامعه و در راستای تعالی بخشیدن به تربیت فرزندان و ساختن فرد است.

معلم آموزنده راه و رسم خوب زیستن و تفکر و طراوت تربیت توحیدی است که با روشنائی صبح صادق دانایی، تاریکی، ظلمت و جهل را از بین می برد.

اینجانب ضمن گرامیداشت یاد و خاطره همه شهدای والامقام معلم، روز معلم را به همکاران فرهیخته مؤسسه علوم و فنون کیش صمیمانه تبریک می گویم و توفیقات روزافزون آنها را از خداوند متعال خواستارم و امیدواریم در سایه توجهات حضرت صاحب الزمان (عج)، جامعه امروز و فردای ما همواره از برکات وجودی این عزیزان بهره مند باشد.

HAPPY
TEACHER'S DAY



Kish Institute of Science and Technology



Dear teacher

*We may not say this every day
but your inspirational words are
like beautiful footprints that have
been etched in our hearts and
minds forever.*



**Quality is never an
accident;
It is always the result of
high intention, sincere
effort, intelligent direction
and skillful execution;
It represents the wise
choice of many
alternatives.**



**Yeganeh
Arasteh**
Branch No.5

**TEACHING IS HELPING STUDENTS IN ORDER TO
BRING OUT THEIR BEST AND TO MAKE THEM BELIEVE
IN THEIR POTENTIALS WHICH STEMS FROM THEIR
DREAMS.**

**Teaching without passion is like cooking food
without spice!**

**Golnaz
Kashefi**
Branch No.5

**Maryam
Rahmani**
Branch No.5

**I suppose teaching is the practice of selflessly
dedicating yourself to others and patiently
challenging limitations and encouraging to invoke
passions and inspiring greatness to illuminate
darkness.**

**When you are a teacher, you are surrounded by all
the splendid feelings: love, patience, kindness,
devotion, respect and**

**Faezeh
Ganjali**
Branch No.5

**Azita
Pourzal**
Branch No.5

**Teaching is the magical art of the sensational
crystallization of one's intelligence into other's minds,
the manifestation of their thoughts and consolidation of
their knowledge through conveying human emotions,
manipulating extrasensory perception and exploiting
academically teaching techniques.**



نهال یگانه پویا

فوق لیسانس آموزش زبان ایتالیایی از دانشگاه
Universita' degli stranieri di Perugia
کارشناس تربیت مدرس زبان ایتالیایی و
رئیس اداره زبان های غیر انگلیسی



شوق آموزش و تدریس باعث شد وارد فضای آموزشی شوم.

وقتی متوجه گذر زمان در حین تدریس نمی شدم و این حس مشترکی بود بین من و زبان آموزانم، فهمیدم که تنها از این طریق است که می توان لذت آموزش و فراگیری را همزمان با هم تجربه کرد. کاربردی زبان را می آموختند و خوشحال بودند و من خوشحال از دیدن نتیجه کار و قطعاً نهایت این عشق برایم روزی بود که شاگردی که تنها چند سال پیش با من شروع به یادگیری زبان ایتالیایی کرده بود امروز خود معلمی را در کلاس تجربه می کند.

وقتی از اولین جلسه آموزشی شروع به صحبت می کردند و زبان را فرمول وار یاد نمی گرفتند، انگار زوایای بیشتری از توانایی خود را کشف می کردم، زوایایی که تنها یک معلم در کلاس حس می کند.

در سال ۱۳۸۹ در رشته آموزش زبان ایتالیایی از دانشگاه پروجا ایتالیا فارغ التحصیل شدم. با کمک پروفیسور Ceretti، کاردار فرهنگی ایتالیا در تهران و همچنین با استفاده از تجربیات سال های آموزش و کاربرد هر آنچه در ایتالیا آموخته بودم موفق به ایجاد تغییرات در سیستم آموزشی مدرسه ایتالیایی های تهران شدم. در سال ۱۳۹۵ در پی فرمایشات مقام معظم رهبری مبنی بر گسترش آموزش زبان های غیرانگلیسی به لطف اعتمادی که از سوی استاد ارجمند، مدیرعامل محترم مؤسسه آموزشی علوم و فنون کیش جناب آقای دکتر تهرانی نصیبم شد تصدی دپارتمان زبان های غیرانگلیسی به اینجانب سپرده شد که همواره با استفاده از توصیه ها و حمایت های ایشان تمام تلاش خود را در راستای توسعه ی بخش غیرانگلیسی مؤسسه به کار بردم و خوشبختانه اکنون با زبان های فرانسه، آلمانی، ایتالیایی، ترکی استانبولی، عربی، روسی، اسپانیایی، چینی و ژاپنی در بخش های آموزش، تربیت مدرس، گردشگری و کلیه آزمون های بین المللی فعالیت خود را ادامه می دهیم.

مؤسسه آموزشی علوم و فنون کیش اولین دوره آزمون گردشگری را در شهریور ماه ۱۳۹۵ در ۹ زبان ذکر شده و دومین دوره آن را در بهمن ماه برگزار کرد. با توجه به فرمایشات مقام معظم انقلاب در خصوص گسترش آموزش زبان های غیرانگلیسی محرک قوی برای توسعه صنعت گردشگری و تعامل فرهنگی بیشتر با کشور های این حوزه گواه دیگری بر اهمیت این بخش می باشد. در ضمن اکثر شرکای تجاری ایران کشورهای غیرانگلیسی هستند. دانستن زبان رسمی این کشورها برگ برنده ای در دست تجار ایرانی می باشد. از طرفی ایجاد اشتغال برای فارغ التحصیلان رشته های غیرانگلیسی شده و با برگزاری دوره های تکمیلی و جذب مدرس برای این عزیزان بستر مناسبی جهت ورود به بخش آموزش و بازارکار فراهم می شود.

هر ساله تعداد زیادی از شیعیان کشورهای لبنان، پاکستان، عراق ... برای زیارت و سیاحت به کشور عزیزمان مسافرت می کنند؛ وجود مترجمی که به زبان عربی تسلط داشته باشد سفر این عزیزان را دلنشین تر کرده، همچنین از آنجا که کشور ما امکانات زیادی برای جذب گردشگران پزشکی دارد عدم وجود مترجمی های زبده در زبان های مختلف سدی در راه پیشرفت این صنعت می باشد.

بهترین برنامه نویسی ها در دنیای نرم افزار روس ها هستند و سایت های ایشان هم به زبان روسی است لذا جوانان عزیزمان که علاقمند در این زمینه هستند با فراگیری زبان روسی می توانند گام مهمی در ارتقاء دانش نرم افزاری خود بردارند.

امیدواریم در سال جدید بتوانیم بیشتر از گذشته در خدمت مردم عزیز کشور پهناورمان باشیم و خدمات آموزشی بهتری ارائه دهیم.



تندرستی و سلامت

با توجه به زندگی ماشینی این روزها در کلان شهرهای ایران و سایر نقاط دنیا ورزش و اهمیت دادن به آن هم از لحاظ سلامت جسم و هم سلامت روح و هم داشتن اندام مناسب و زیبا برای جوانان جزو واجبات محسوب میشود.

در همین راستا اکثر مجموعه های ورزشی خوب تهران و سایر شهرها اقدام به برگزاری کلاسهای ورزشی گروهی کردند که با استقبال خوب مخاطبان مواجه شده است. در این مطلب شما را بیشتر با تعدادی از این ورزشها آشنا کنیم.

۱- اسپینینگ (Spinning): اسپینینگ در واقع شبیه سازی شده دوچرخه سواری است که در فضای داخل سالن انجام میشود.

فواید آن عبارتست از:

- حداکثر میزان چربی سوزی
- آثار مطلوب ورزشی و تقویت فاکتورهای آمادگی جسمانی
- روی گروه عضلات زیادی از جمله عضلات: شکم، کمر، باسن، پاها و دستها کار میکند
- استفاده از این دوچرخه به همه به خصوص افرادی که اضافه وزن دارند و افرادی که مشکل تعادل یا اختلال بینایی یا مشکلات ارتوپدی پا دارند توصیه میشود
- زمان: ۴۵ دقیقه میزان کالری مصرفی: ۶۰۰ تا ۷۰۰ کالری

۲- باراسل (Barre au sol): تاریخچه آن به این گونه است که بورسی کنیاسف بنیان گذار این ورزش در دهه ۶۰ میلادی، وی راهی سونیس شد و در آنجا برای ادامه فعالیت خود به عنوان مدرس باله یک ساختمان قدیمی اجاره کرد تا کلاسی های خود را در آنجا برگزار کند. برای انجام تمریناتش نیاز به یک میله بلند داشت که بر دیوار ساختمان وصل کند اما این کار به دلیل قدیمی بودن ساختمان از سوی میراث فرهنگی سونیس ممنوع شد. به این ترتیب او چاره ای نداشت جز این که حرکات باله را به صورت نشسته و خوابیده بر روی زمین انجام دهد. فواید آن عبارتست از:

- ایجاد کشیدگی در ظاهر اندام
- به دست آوردن تناسب اندام و کم کردن سایز بدن
- در برخی موارد جایگزین مناسبی برای فیزیوتراپی است
- این ورزش کاهش درد در نواحی مختلف بدن به ویژه شانه، گردن، ستون فقرات، کمر و زانو را به همراه دارد
- زمان: ۵۵ دقیقه میزان کالری مصرفی: ۳۶۰ تا ۴۰۰ کالری

۳ - زومبا (Zumba) : ورزش ریتمیک زومبا برگرفته از انواع حرکات موزون کشور آفریقا و آمریکای لاتین میباشد که از تلفیق پنج سبک ریتمهای میرنگه، رگی تون، سالسا، کالیپسو و کومبیا پدید آمده است. فواید آن عبارتست از :

- موجب کاهش وزن در هر سنی میگردد
- سبب تقویت روحیه و شادی و نشاط در فرد میگردد
- باعث افزایش سوخت و ساز و بالا بردن متابولیسم بدن میشود
- بسیار چالش برانگیز و سرگرم کننده است
- زمان : ۵۵ دقیقه میزان کالری مصرفی : ۵۰۰ کالری یا بیشتر

۴ - یوگا (Yoga) : یوگا ورزشی جسمی و روانی میباشد که در شبه قاره هند و توسط هندوها به وجود آمده است. واژه یوگا در اصل از واژه یوج در زبان سانسکریت به معنی یکپارچه سازی و یگانگی آمده است. فواید آن عبارتست از :

- تقویت در دقت و تمرکز
- تقویت قدرت تخیل و خلاقیت
- تقویت اعتماد به نفس و مثبت گرایی
- تقویت قابلیت هماهنگی ذهنی با فیزیک بدن
- زمان : ۵۵ دقیقه میزان کالری مصرفی : ۳۰۰ تا ۳۵۰ کالری
- در این شماره سعی کردیم شما را تا حدی با این چهار ورزش آشنا کنیم. با ادامه این مطلب و آشنایی با ورزشهای بیشتر در شماره بعدی در خدمتان هستیم.

پویان طبیبی



Best memory of Kish Island

Kimia Farahrooz

Branch No.5



A vibrant tropical beach scene. In the foreground, the golden sand of a beach is visible. Several palm trees with lush green fronds lean over the sand from the right side. The background shows a clear blue sky and a glimpse of the ocean. The text is overlaid on the left side of the image.

One day last Norooz , my family and I decided to spend our holiday in Kish Island . It wasn't my first travel to Kish Island but It was the first time that I enjoyed a lot . Our airplane tooke off In morning and we arrived at about 12 .The weather was really hot but It was much better than other seasons or month .

First we ate our lunch in Iranian Hotel (lunch and brake fast was with the Hotel) then we went to the wharf . The wharf had every thing . There was a great restaurant , bowling , park and ... near the wharf , there was another thing , too ... motor-bike and bike road !!!

It was something more than awesome my brother and I rented two motorbikes and we rode for two hour (35 toman an hour for a motorbike) . The road was all round the Island (I think about 95 km) . It was an interesting ride ; when I was ridding the motorbike I could see the sea , too . Next day we went to a funny theatre (Jonge shadi theatre) , that night we laughed more than we had ever laughed in our life .

We stayed there for 4-5 days . I never forget ridding the motorbike on that Norooz holiday , It was the most exciting experience that I have ever tried in my life .

آموزش مجازی چیست؟

با گسترده شدن فناوری اطلاعات و نفوذ وسایل ارتباط از راه دور به عمق جامعه، ابزارها و روشهای آموزش نیز دچار تحول شده اند. تحول این ابزارها و روشها در جهتیهی است که هر فرد در هر زمان و هر مکان بتواند با امکانات خودش و در بازه زمانی که خودش مشخص می کند مشغول یادگیری شود.

در سالهای نه چندان دور آموزش از راه دور مطرح شده است. این نوع آموزش ویژگیهای خودش رو دارد و دارای مزایای زیادی است. ابتدا آموزش به صورت مکاتبه ای بود و تنها راه ارتباط استفاده از نامه بود. با پیشرفت تکنولوژی و از همه مهمتر ارزان تر شدن هزینه استفاده از تکنولوژی، استفاده از ابزارهای جدید تر برای انتقال دانش مطرح شد. با به وجود آمدن و گسترش اینترنت این پدیده جدی تر دنبال شده و ابزارها و روشها و استانداردهایی برای آموزش الکترونیک مطرح شده است و هر روز اصلاحات جدیدتری در این زمینه انجام می شود. در واقع می شه گفت آموزش الکترونیک استفاده از ابزارهای انتقال اطلاعات به صورت الکترونیک (مثل اینترنت) برای انتقال اطلاعات و دانش است.

چرا آموزش مجازی؟

آموزش الکترونیک و نقاط قوت آن باعث شده تا دانشجویان، دانشگاهها و سایر مراکز آموزشی به سمت تطبیق و استفاده از آن پیش روند.



در اینجا به چند مزیت مختلف سیستم آموزشی الکترونیک در زیر اشاره می کنیم:

- در آموزش الکترونیک محدودیت جغرافیایی وجود ندارد. دانشجویان در هر کجا که باشند این امکان را دارند که از امکانات تحصیلی استفاده کنند.

- در این روش نیازی به رفت و آمد دانشجویان و استاد نیست و این خود در کاهش هزینهها و استفاده از زمان موثر است.

- در آموزش مجازی زمان نقش مستقلی دارد و دانشجویان در هر زمانی که برایشان مناسب باشد می توانند به آموزش بپردازند، در مباحث پژوهشی شرکت کنند و با استادان و همکلاسیهای خود در اتاقهای گفتمان به گفت و گو بپردازند.

- در آموزش مجازی معلمان و استادان جهت پاسخ گویی مناسب به دانشجویان زمان بیشتری نسبت به کلاسهای درس به روش سنتی دارند که در آنها پاسخ به سؤالات، بصورت رودررو و آنی انجام می گیرد که ممکن است پاسخ بهینه ای برای برخی سؤالات دانشجویان نباشد.

- نتایج و گزارشهای مختلف نشان داده که نسبت به روش سنتی، در آموزش الکترونیک، دانشجویان و استادان بیشتر با یکدیگر در تعامل هستند. (با روش گفت و گو و نامه نگاری الکترونیک)

- با توجه به گستردگی منابع در آموزش الکترونیک، روشهای مختلف و آسانی جهت یادگیری برای دانشجویان وجود دارد که با توجه به تواناییهای خود قادر به انتخاب هر کدام از روشها خواهند بود.

ش این سبک آموزش در دانشجویان نوعی خودآگاهی و اعتماد به نفس ایجاد می کند که باعث تقویت حس مسؤولیت پذیری در آنها برای آنچه که یاد می گیرند، می شود.

ر در این نوع آموزش دانشجویان خود، جهت و سرعت پیشروی را در یادگیری مطالب انتخاب و تعیین می کنند. در این جا دیگر مانند کلاسهای سنتی دانشجویان ضعیف باعث نمی شوند دیگران نیز متوقف شوند و یا برعکس در رقابت ناعادلانه با دانشجویان قوی تر قرار گیرند.

- در آموزش الکترونیک که محتویات درسی بصورت الکترونیک تهیه می شوند و در اختیار دانشجویان قرار می گیرند، روزرسانی مطالب بسیار ساده تر و کم هزینه تر از مطالب چاپی است که در کلاسهای سنتی مورد استفاده قرار می گیرند.

• گاهی مواقع بعلت یک سری مسایل روان‌شناسی انسان‌ها در برخوردهای مستقیم با دیگران از بیان حرف و احساسشان جلوگیری می‌کنند و به عبارتی خجالت می‌کشند! ولی در محیط مجازی و آموزش الکترونیکی هیچ رابطه مستقیم و رودرویی وجود ندارد که مانع شرکت عده‌ای در بحث‌ها و نظرخواهی‌ها و سؤال پرسیدن این عده شود.

و در روش آموزش الکترونیک دانشجویان این اختیار را دارند که آن دسته از مفاد درسی را انتخاب کنند که به آن علاقه مند هستند و در سطح دانش آن‌ها است. آن‌ها همچنین می‌توانند با انتخاب واحدهای درسی مورد علاقه‌شان یک دوره جدید تحصیلی برای خود ایجاد کنند و با شیوه خود پیش روند.

با پیشروی دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی به سمت آموزش الکترونیک دوره‌های تحصیلی متعددی در زمینه‌های مختلف ایجاد شده است که این امر در سیستم سنتی به دلیل محدودیت‌های موجود امکان‌پذیر نیست. بدین ترتیب گستره انتخاب برای دانشجویان روزبه‌روز بیشتر و متنوع‌تر شده و بهتر و راحت‌تر به اهداف خود خواهند رسید.



مَوْعَلِّمَ اَطِيْزَمَ

رَوْزَتَ مَوْبَارَكِ





اساتید محترم شعب مؤسسه آموزشی علوم و فنون کیش

از نظر شما بهترین روش بازدهی هرچه بیشتر کلاس کودکان چیست؟

با ارسال به تلگرام مؤسسه آموزشی علوم و فنون کیش به آدرس [@shoabkish](https://t.me/shoabkish) در چالش برترین ایده شرکت نمایید.

مدیران محترم شعب

از نظر شما بهترین روش جذب زبان آموز چیست؟

تبلیغات، بکارگیری تکنولوژی ...

با ارسال به تلگرام ما به آدرس @shoabkish در چالش برترین ایده شرکت نمایید.



برندگان مسابقه دهه فجر

در بخش روزنامه دیواری



در بخش کاریکاتور



در بخش نقاشی



جوایز این عزیزان پس از هماهنگی از طریق دفتر ثبت نام شعبه مربوطه تقدیم می گردد.

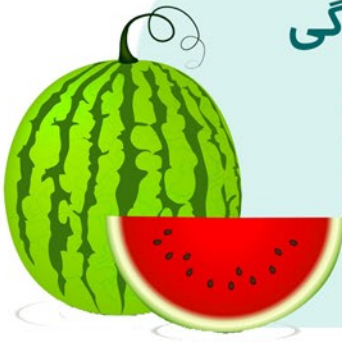
روش های پیشگیری از گرمازدگی با میوه ها

با شروع فصل گرما و افزایش زیاد دما سیستم ایمنی بدن پایین آمده و بسیاری از بیماریهای از قبیل نارسایی کلیه، کاهش حافظه کوتاه مدت و حملات قلبی در کمین برخی از افراد هستند. در ادامه روش های پیشگیری از گرمازدگی را مطالعه می فرمائید.



نقش مثبت هندوانه در پیشگیری از گرما زدگی

هندوانه سبب تنظیم آب بدن، تقویت حافظه و بهبود خلق و خو می شود. همچنین لیکوپن موجود در آن، از آفتاب سوختگی جلوگیری می کند. ۹۲ درصد مواد تشکیل دهنده هندوانه، آب است؛ از این رو مناسب ترین میوه تابستانی به شمار می آید.



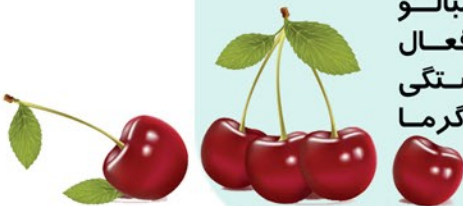
تاثیر مثبت گوجه فرنگی در جلوگیری از آفتاب سوختگی

لیکوپن موجود در گوجه فرنگی از آفتاب سوختگی جلوگیری می کند و بدن را در برابر اشعه ماورای بنفش حفظ می کند.



آلبالو و مقاوم سازی بدن در برابر گرما

مطالعات محققان دانشگاه میشیگان نشان می دهد که آلبالو حاوی ترکیبی به نام آنتوسیانین است. این ترکیب سبب فعال شدن مولکولی می شود که چربی ها را می سوزاند و از انباشتگی آن در بدن جلوگیری می کند. آب آلبالو برای مقابله با فصل گرما مناسب است.



PRIME

A full-page background image of a beach at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow across the sky and water. Waves are breaking onto the shore, with white foam visible. In the foreground, a large, dark, rounded rock sits on the wet sand. The overall mood is serene and natural.

Kish Institute of Science and Technology

www.kish-ist.net