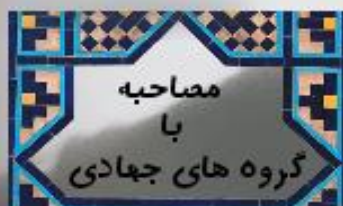


# عجاکم



گاهنامه فرهنگی، اجتماعی، سیاسی  
و ادبی مرکز شهید مطهری خوی



صاحب امتیاز: بسیج دانشجویی مرکز شهید مطهری خوی  
مدیر مسئول: فاطمه شمس کیا  
سر دبیر و صفحه آرا: معصومه صادقیان  
همکاران تحریریه:

زهرا محبی. کوثر جعفری. زهرا نور علی. نگین رضا زاده.  
زهرا جوادلو. لیلا قاسم بکلو. پریا آقاپور. فرشته فتحی. مینا نجفی

## گاه شمار

20 رمضان

یکی از شبهای قدر و  
شب نزول قرآن کریم  
فتح مکه به دست مسلمانان،  
به فرماندهی پیامبر اکرم (ص)  
در واکنش به نقض پیمان  
حدیبيه توسط قریش



21 رمضان

یکی از بزرگترین حوادث تاریخ  
مسلمانان که در راه تغییر مسیر  
اسلام روی داد، شهادت حضرت  
علی علیه السلام بود. با شهادت  
آن بزرگوار، اسلام تنها نگهبان  
دلسوز و یگانه حامی واقعی  
خود را از دست داد و مسلمانان  
از برکت وجود پیشوایی محبوب،  
زامداری عادل، امامی عالم،  
رهبری رؤوف و مهربان محروم  
شدند، و امواج بلايا و فتنه ها از  
هر سو آنها را احاطه کرد.  
ضربت «ابن ملجم مرادی» ضربتی  
بود که بر پیکر اسلام، عدالت،  
حریت و فضیلت و بر پیکر تمام  
اهداف عالی انسانی وارد شد



۲۳ رمضان

شب قدر، شب نور و رحمت،  
شب نزول قرآن و مطلع خیرات  
و سعادت و هنگام نزول برکات  
و سرآغاز زندگی نوین بشر و  
مبدأ تحول و تاریخ  
کال واقعی انسان هاست.



28 رمضان

روز قدس یا روز جهانی قدس  
آخرین جمعه ماه رمضان است  
که امام خمینی در سال ۱۳۵۸ ش  
(رمضان ۱۳۹۹ اق) آن را روزی رسمی  
برای حمایت از مردم فلسطین  
دانست و از مسلمانان جهان  
خواست که برای کوتاه کردن  
دست رژیم صهیونیستی و  
پشتیبانان آن به هم بپیوندند.  
نامگذاری آخرین جمعه ماه رمضان  
به عنوان روز قدس، با حمایت  
بسیاری از روشنفکران و هنرمندان  
مواجه شد و امروزه علاوه بر ایران،  
در کشورهای مختلفی از جهان،  
راهپیمایی و مراسم روز قدس  
برگزار می شود که بنابر گزارش  
منابع خبری، این تعداد به ۸۰  
کشور در قاره های مختلف جهان می رسد.



29 اردیبهشت

در میان روش های مختلفی که  
برای ارتباط فرهنگی، هنری،  
علمی، آموزش، حفظ آثار و  
میراث ملموس و ناملموس  
صورت می گیرد، نقش موزه ها  
انکار ناپذیر است. میراث فرهنگی  
به قدری ارزشمند است که باید  
بودجه و وقت بسیار برای حفظ  
آن ها در نظر داشت و به مردم  
اجازه داد تا با بازدید از آن ها  
با تاریخ خود آشنا شوند و  
آموزش های لازم برای حفظ  
آثار تاریخی را فراگیرند.

۲۹ اردیبهشت نیز روز جهانی موزه  
و میراث فرهنگی نامگذاری شده  
است



30 اردیبهشت

بر اساس ضوابط یونسکو جزو ده  
کشور برجسته باستانی تاریخی  
و فرهنگی جهان بوده و از نظر  
جاذبه های طبیعی نیز رتبه پنجم  
جهان را در اختیار دارد.  
ثبت مکانها و آثار مختلف تاریخی  
و فرهنگی ایران زمین در میراث  
جهانی یونسکو عاملی شده تا  
ایران در سطح جهان شناخته شود  
و ایران در زمره کشورهای در زمینه  
توسعه گردشگری پایدار در منطقه  
می باشد. همچنین به نام روز  
ایران شناسی و ایران گردی نامگذاری  
شده است.

## داغ نوشته

روزها می گذرند و شبها می آیند و همینطور چرخه میچرخد!  
آدمها می آیند و می روند.  
هیچ کس فکرش را نمی کرد روزی پزشک و پرستار همچون جایگاه  
بسیجی در خط مقدم سال ۵۹ باشند!  
هیچ کس فکر نمی کرد روزی اشک هایمان برای فوت عزیزان مان از  
طریق بیماری جاری شود!  
مگر نمی گفتید "جهان سوم"؟!  
مگر نمی گفتید ما "جهان سوم" ها طاعون دوره قاجار را از بریم؟  
این همه فرهنگ فرنگ را ارج نهادید و آسیا و آفریقا را عقب  
مانده خواندید چرا حالا تصویری  
دیگری در ذهنمان قاب کردید چرا  
کودک خردسال نمی تواند پدر و مادر پرستارش را ببیند  
و آنها را در  
آغوش بگیرد؟! چرا دختر جوان تازه عروس باید در سوگ نامزد  
پرستارش رخت سیاه برتن کند؟! چرا انسان ها از هم گریزان شده  
اند چطور این بیماری من و تو را از هم گسست و ما را به فکر مرگ  
عمیق فرو برد؟! چرا گاهی حواسی برای ما نیست و به جای یک  
فنجان دو فنجان چای میریزیم؟! من می گویم این جهان سوم یک  
چیز اساسی کم دارد کسی که بیاید و ریشه این همه ناخوشی ها را  
بکند؛ سلامتی به ارمغان آید و ما دوباره کنار هم باشیم؛ باز دوباره  
دورهمی های مادر بزرگ برجا و عروسی خاله و عمه برپا! باز دوباره  
آغوش ها را بچشمیم یک دل سیر به هم نگاه کنیم بعد بدانیم آن یک  
نفر ما را دور هم جمع کند و از یک حکومت عادل سخن بگوید و این  
تنها یک سخن نیست و عمل است کسی فکرش را نمی کرد روزی  
ز هم بیگانه شویم خدایا آن یک نفر ما را برسان!  
یعنی ما را به او برسان!

#اللهم عجل لوليک الفرج



به امید نابودی کرونا

رمضان گرامی

و انقلبه إلى درجة التوبة إليك  
من عاشقه را  
از خدا یاد گرفتیم  
همان لحظه که گفت:  
[مدبار اگر توبه شکستی باز آ]  
#ایه حمزه ثمالی

# سیاسی طرح معامله قرن به بهانه روز قدس

این طرح به ابتکار جردکوشنر مشاور ارشد آمریکا تدوین شده است. خبرگزاری‌های مختلف از این طرح به عنوان «معامله قرن» یاد کرده‌اند گرچه سندی در دست نیست که دونالد ترامپ رئیس‌جمهور آمریکا یا دولت ترامپ از این نام استفاده کرده باشند. طبق این طرح، اسرائیل در ازای دریافت امتیازهایی فراتر از تعهدات قبلی سازمان آزادی‌بخش فلسطین و قطعنامه‌های شورای امنیت، و الحاق بخش‌هایی از مناطق اشغال‌شده به خاک خود، با تشکیل دولت مستقل فلسطینی موافقت می‌کند.

سازمان‌های فلسطینی طرح ترامپ را نپذیرفتند.

محمود عباس رئیس تشکیلات خودگردان فلسطین و بسیاری از مقامات فلسطینی و کشورهای دیگر با این طرح به شدت مخالفت کرده‌اند. بنا به گانه‌زنی روزنامه «اسرائیل هیوم» نزدیک به بنیامین نتانیا‌هو از مفاد معامله، اگر سازمان‌های فلسطینی طرح ترامپ را نپذیرند، احتمال دارد آمریکا مانع از رسیدن برخی کمک‌ها به فلسطینی‌ها شود. این طرح قرار است برای پایان دادن به بیش از ۷۰ سال منازعه فلسطین-اسرائیل پیشنهاد شود. بر اساس این طرح بخش‌هایی دیگر از فلسطین شامل نیمی از کرانه باختری و بخشی از بیت‌المقدس شرقی که از نظر جامعه جهانی به دولت فلسطین تعلق دارد، به اسرائیل واگذار می‌شود، و در عوض اسرائیل با تشکیل کشور مستقل فلسطینی در نیمه دیگر کرانه باختری و تمام نوار غزه و چندین محله از بیت‌المقدس شرقی جدا می‌شود.

بر اساس این طرح شهر ابودیس به جای بیت‌المقدس به عنوان پایتخت فلسطین در نظر گرفته خواهد شد همچنین طبق این طرح فلسطینیان باید از حق بازگشت به سرزمین خود که در طبق قطعنامه ۱۹۴ شورای امنیت به رسمیت شناخت شده صرف‌نظر کنند. در این طرح مناطق، روستاها و محله‌های عربی که بیشتر، فلسطینیان در آن سکونت دارند به حکومت خودگردان فلسطین واگذار خواهد شد و یک معبر نیز برای فلسطینیان برای تردد به مسجدالاقصی در نظر می‌گیرد. معامله قرن پیشنهادهایی نیز برای پایان دادن به مشکل آوارگان فلسطین و شهرک سازی اسرائیل دارد. این معامله شامل انتقال مالکیت محله‌ها و نواحی نزدیک به قدس مانند «بیت حنینا»، «شعفاط»، «کفر عقب» و «راس خمیس» به تشکیلات خودگردان فلسطین می‌شود.

این طرح، پیشنهادی مبنی بر تشکیل کشور فلسطین در ابتدا در حدود نیمی از کرانه باختری، تمامی نوار غزه و برخی محله‌های قدس از جمله «بیت حنینا»، «شعفاط» و اردوگاه آن، «راس خمیس» و «کفر عقب» مطرح می‌کند و در کنار آن، شهرک قدیمی و محله‌های اطراف آن همچون «سلوان»، «الشیخ جراح» و «جبل الزیتون» را برای اسرائیل باقی می‌گذارد. بر اساس گانه‌زنی‌هایی که از متن معامله در رسانه‌های اسرائیلی منتشر شده، داشتن ارتش برای فلسطین جدید ممنوع است. معامله قرن، طرح دولت «دونالد ترامپ» برای حل مسئله فلسطین است که تحت این عنوان مطرح شده است. این طرح نسبت به طرح‌های دولت‌های گذشته آمریکا-که تحت عنوان «روند صلح خاورمیانه» معرفی شده بودند- تفاوت‌هایی بنیادین دارد. مهمترین تفاوت آن این است که ترامپ اساس طرح خود را بر اقتصاد گذاشته است.

در نتیجه اجرای این طرح پیامدهای زیر را شاهد خواهیم بود: دولت قوم یهود در فلسطین تاریخی به وجود خواهد آمد و دولت فلسطینی بدون آنکه جایگاهش مشخص باشد آن را به رسمیت خواهد شناخت.

قدس پایتخت دولت یهودی خواهد بود و فلسطینیان حومه قدس با نام «ابودیس» را به عنوان پایتخت در اختیار خواهند داشت.

دولت فلسطینی به وجود نمی‌آید بلکه مقدمات ایجاد یک دولت بدون ارتش در بخش‌هایی از کرانه باختری که کمتر از ۴۰ درصد آن است طی مذاکراتی بلند مدت مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

آوارگان فلسطینی دیگر حق بازگشت به فلسطین را نخواهند داشت.



مقاومت تحت عنوان تروریسم قرار می‌گیرد و در متون آموزشی به جوانان فلسطینی به عنوان تروریسم معرفی خواهد شد.

حق مقاومت مسلحانه از فلسطینیان گرفته می‌شود و نوار غزه باید از سلاح مقاومت خالی شود. این منطقه در وضعیت کنونی منطقه منزوی و بدون ارتباط با جهان خارج خواهد بود.

آمریکا هرگونه حق فلسطینیان برای عضویت در سازمان ملل را غیرقانونی اعلام خواهد کرد.

زمین‌های فلسطینیان در سرزمین‌های سال ۱۹۴۸ از آنها گرفته می‌شود و به جای زمین‌هایی در صحرای نقب به آنها واگذار می‌شود.



**صحری**  
وعده صحری از اهمیت ویژه ای برخوردار است زیرا بعد از آن ساعات روزه داری آغاز می شود و بدن دیگر انرژی دریافت نمی کند. خالی ماندن دستگاه گوارش و نداشتن منبع انرژی برای مدت طولانی باعث بروز عوارض مختلفی چون سوزش سردل، زخم معده، افت قند خون، کاهش تمرکز، پایین آمدن توان کاری، بی حوصلگی عصبانیت می شود بهتر است در وعده صحر از غذاهای در هضم مانند کربوهیدرات های پیچیده و منابع فیبر مانند غلات سیوس دار، حبوبات و میوه و سبزی استفاده شود در حقیقت صحری باید مانند یک صبحانه کامل مصرف شود و سبزی و میوه در آن گنجانده شود مصرف غذاهای پر گوشت، پر چرب و ادویه دار در وعده صحری باعث تشنگی در طول روز می شود.

یکی از معضلات غذا خوردن خیلی افراد، سریع خوردن غذا است که معمولاً به دلیل محدودیت زمانی یا دلایل دیگر است؛ به هر دلیلی که باشد تأثیرات مضربش روی معده شدید خواهد بود. پس در ماه مبارک رمضان باید دقت داشت تا تنظیم وقت به صورتی انجام گیرد تا خوردن صحری افطار و شام به تجلیل صورت نگیرد. خوردن غذا با آرامش در تأمین سلامت دستگاه گوارش مفید است.

## وعده افطار

افطار را با سوپ ولرم یا مقداری شیر به همراه کمی از میوه های خشک نظیر خرما، کشمش و برگه آلو شروع کنید. مصرف زولبیا و بامیه به دلیل قند ساده و چربی بالا مضرب است. حجم غذای افطار باید بسیار کم باشد تا قبل از خوردن شام از معده خارج شود و امکان شام خوردن بدون اثر مضرب جانی وجود داشته باشد شله زرد، شیر برنج، فرنی، سوپ و ... برای شروع افطار خوب است اگر معده مرطوبی دارید می توانید از دارچین و سیاه دانه نیز استفاده کنید.

ماه رمضان فرصت مناسبی برای پاکسازی روح و جسم است در این ماه معنوی می توان به فکر پاکسازی بدن از سموم نیز بود. در ماه رمضان افراد باید حداقل سه وعده غذایی داشته باشند خوردن افطار، شام و صحری تأمین کننده این هدف است. حذف هیچ یک از این سه وعده برای هیچ گروه سنی و حتی افراد چاق توصیه نمی شود.

## وعده شام

دو ساعت بعد از افطار شام میل کنید. شام باید از گروه نان و غلات گروه گوشت و حبوبات و گروه لبنیات و گروه سبزیجات و همچنین با یک فاصله زمانی گروه میوه جات باشد. حجم شام باید به نحوی کنترل شود که هم خوردن میوه بعد از شام بر محتویات معده فشار نیاورد و همچنین مشکلی در خواب پیش نیاید و نه مانعی بر غذا خوردن در وقت صحر باشد.

## #در روز های روزه داری

از خوردن میوه های گرمسیری مانند: موز، انبه و... پرهیز کنید زیرا باعث تشنگی می شود.



Delta 8



## #افراد سالمند

به دلیل کمبود کالری معمولاً دچار دیابت و کمبود قوت می شوند مصرف سبزیجات بیشتر و اهمیت به یوازنان در صحر ضروری دانسته باشند.

Delta 8

الحمد لله الذي يحب إلى

ممنون که با هم بدنام دوست دری!

«او حبه غمالی

رمضان



# اقتصادی سال ۹۹ سال منحصر به فردی خواهد بود. به بهانه کرونا

📌 مدیریت بنگاههای اقتصادی ۹۹  
سال ۹۹ پیچیده ترین مدیریت دهه گذشته را طلب می کند و آنها که خود را برای این شرایط آماده نکنند از گردونه کسب و کار خارج خواهند شد

📌 برندگان سال ۹۹  
حوزه سلامت و دارو، شوینده ها، مواد غذایی و بیمه بخشهای برنده امسال هستند و بخش فناوری اطلاعات، دیجیتال و استارتآپها یک سال رویایی در انتظارشان است

📌 بازندگان سال ۹۹  
حوزه گردشگری، رستوران و کافه، تفریح، خطوط هوایی، خدمات رفاهی، دخانیات، کالای لوکس، خدمات ورزشی و پوشاک در معرض بیشترین آسیب هستند

📌 عمران و مسکن ۹۹  
بودجه های عمرانی معمولاً از درآمد نفت تغذیه میشود فعالان عمرانی سال سختی پیش رو دارند. داده های مرکز آمار نشان می دهد که تابستان پارسال تعداد پروانه های ساختمانی صادر شده ۹۹ / ۶ درصد رشد کرده و رشد بخش مسکن نسبت به مدت مشابه سال قبل ۹ / ۶ درصد بوده است. پیش بینی میشود مسکن با رکود تورمی امسال را به پایان برد

وَأَنَا الْوَضِيعُ الَّذِي رَفَعْتُهُ  
وَمَنْ أَفْتَادَهُ أَيْ  
كَيْفَ بُلُنْدَش نِمُودِي ... :

#ابوحوزه\_ثماله



مقامات و (بازجویی و ریاضت) الی



تیم

سلام فاطمه جان خوب هستین؟  
واقعا برای دانشگاه مایه افتخار هست که دانشجویان فعالی  
مثل شما داره.  
خوب تعریف کنید ببینیم کارهای جهادی شما  
از کجا شروع شده؟

سلام. خیلی متشکر.  
البته این تنها کار من نبود بلکه ما کارمون رو با یک 20 نفره متشکل از دانشجو معلمان مرکز  
در تابستان سال گذشته شروع کردیم. ابتدا به روستای پیرکندی و بیزده رفتیم و با  
رفع اشکال و تدریس برخی مباحث به دانش آموزان فعالیت هامون رو  
به انجام رساندیم. که این فعالیت همچنان با شروع کرونا دوباره  
در قالب کانال های برای رفع اشکال در فضای مجازی ادامه یافت.

بسیار عالی. من شنیدم امسال در مسئله کرونا  
و برنامه همدلی مومنانه هم فعالیت داشتید.  
ممنون میشم اگه کمی هم در مورد اونا توضیح بدین.

بله درسته. به حمدالله در چند روز گذشته هم به کمک بسیج دانشگاه  
و دانشجویان معلمان خیر مرکز مبلغی جمع آوری شد که تقریباً  
تبدیل به 15 بسته مواد غذایی شد و بین بی بضاعتان آسیب دیده از  
کرونا در حاشیه شهر خوی به کمک برادران پخش شد. و این کار ادامه  
پیدا خواهد کرد ان شاء الله

خوش بختانه این کارهای شما دیده شده و  
مورد تقدیر نیز قرار گرفته!

درست هست که قصد ما دیده شدن نبود ولی مسئولان محترم  
ما رو قابل دونستن و جز طرح های جهادی برتر کشوری شد.  
و یک مصاحبه زنده از عملکرد گروه جهادی ما در شبکه افق پخش شد.

خیلی ممنون از اینکه وقتتون رو  
در اختیار ما قرار دادید. خدانگهدار



گفت و گو با خانم شمس کیا مسئول گروه های جهادی دانشگاه



این غماؤک الشروع  
که جلسه تفریاد رسیه فوریه است؟  
خبرت هست که یه روی نو  
ارامم نمیسست؟  
#ایوهمرونه نماله



# توپ تانك فششہ

## این تیم برنده میشه!

معلمان تربیت بدنی قبل از ورود به کلاس فعالیتهای لازم در ساعت آموزشی را سازماندهی کرده و بر مبنای اهداف تربیت بدنی، نیاز دانش آموزان، مدت کلاس، وسایل و امکانات موجود، شرایط جوی و ... بهترین و بیشتر بازده را نصیب دانش آموز می نمایند. طرح سه مرحله ای تدریس یکی از طرح های سازماندهی و تنظیم ساعت آموزش تربیت بدنی است.

1- مرحله آمادگی ( این مرحله شامل تعویض لباس و حضور غیاب دانش آموزان و آمادگی عمومی یا گرم کردن و آمادگی اختصاصی است. آمادگی عمومی شامل انواع راه رفتنها، دویدن ها و پرش ها است.

آمادگی اختصاصی: شامل نرمش هایی مرتبط با هدف آموزشی کلاس است. به عنوان مثال اگر هدف آموزشی کلاس پرتابها باشد از نرمشهایی که منجر به تقویت عضلات اندام فوقانی و مفاصل این قسمت می شود باید استفاده کرد.)

2- مرحله پیاده کردن هدف یا مرحله ی اصلی (هدف اصلی درس تربیت بدنی در این مرحله انجام می شود. پس از توضیحات و آموزش لازم، معلم از بازیهای مختلف استفاده می کند. در این مرحله برای تقویت حرکات پایه و مهارتهای ورزشی، از بازیهای مختلف استفاده می شود. بازیها علاوه بر تقویت حرکات و مهارتها دارای خصوصیات هستند که میتوان از طریق آنها برای تقویت ابعاد عاطفی، اجتماعی و شناختی کودکان نیز اقدام کرد. این مرحله 50 درصد برنامه را بخود اختصاص می دهد.

7

کتابخانه دانشجویی ریحانه النبی

### سه مرحله اصلی تدریس در ساعت درس تربیت بدنی



به عقیده کلاپارد دانشمند معروف سونیسی "مهم ترین اثر بازی آن است که به کودک مجال و فرصت دهد که اظهار شخصیت کند و به اصطلاح خویشتن خویش را کشف کند."

فعالیت های ورزشی دانش آموزان در مقطع های متفاوت تحصیلی به چه صورتی انجام می شود؟ تربیت بدنی برای مقطع های متفاوت تحصیلی از پایه اول ابتدایی تا دوره متوسطه مشخص است، برای مربیان تربیت بدنی هم کتاب هایی تهیه شده و برای پایه های تحصیلی انجام این موارد، تکلیف شده و علاوه بر این فعالیت های دیگری هم انجام می شود. برای دوره ابتدایی از سوی وزارتخانه معین شده که حرکات بنیادین انجام شود و در دوم ابتدایی آموختن حرکات ژیمناستیک، سوم ابتدایی طرح شنا بوده که به دلیل نبودن قابلیت اجرایی، مهارت های هندبال یاد داده می شود، برای دوره چهارم طناب زنی، دوره پنجم تیس روی میز و برای پایه ششم مهارت های دو میدانی آموزش داده می شود، یعنی دانش آموزان تا پایان سال تحصیلی مهارت های ورزشی را می آموزند.

3- مرحله بازگشت به حالت اولیه. در مرحله اصلی، ضربان قلب و سرعت دستگاه گردش خون و تنفس دانش آموزان به اوج خود می رسد از نقطه نظر عاطفی نیز احتمالاً تغییراتی به جهت برد و باخت و یا برخوردهای جسمانی به وجود آمده است. یکی دیگر از نتایج فعالیتهای انجام شده تعریق و نشستن گرد و غبار محیط بر بدن است به این ترتیب اقداماتی در هر یک از این مراحل باید انجام شود تا دانش آموز آماده حضور در کلاس بعدی شود. راه رفتن آرام و نفس گیری، انجام حرکات کششی برای آرام کردن ضربان قلب به دستگاه گردش خون و تنفس، مروری بر آموزش انجام شده و ارائه تذکرات مهم بهداشتی، اخلاقی و اجتماعی و غیره در این بخش صورت می گیرد

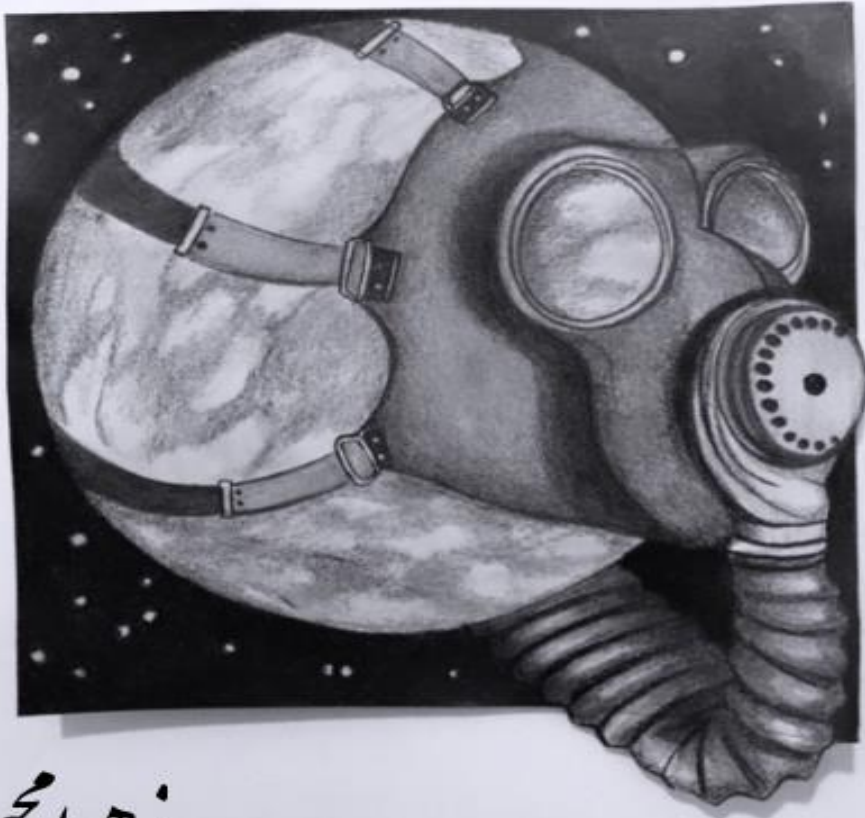
مدیریت و سازماندهی کلاس درس: کلاس های درس تربیت بدنی عموماً بسیار پر ازدحام هستند. کمبود وقت، وسایل ناچیز و ابزار نا کافی به همراه تعداد زیاد دانش آموز مشکلات بزرگی را برای معلم فراهم می آورد. دقت

در اتخاذ بهترین روش سازماندهی کلاس نتایج مفیدی را به همراه خواهد داشت. تشکیل گروه های 6 الی 8 نفره و استفاده از سرگروه برای گروه های انتخابی در هر کلاس معلم را قادر می سازد که گروه ها را در فضای مشخص شده

به گردش درآورد و به کار آنها به طور موثر نظارت کند. کلاس را می توان به شکل صمیمانه اما با کنترل شایسته هدایت کرد. قبل از شروع کلاس درس - کلیه وسایل ورزشی کلاس باید آماده شده باشد و مواردی که وی در نظر دارد تعلیم دهد مشخص شود. و دانش آموزان باید لباس و کفش مناسب ورزشی پوشیده باشند.

فعالیت های ورزشی دانش آموزان در مقطع های متفاوت تحصیلی به چه صورتی انجام می شود؟ تربیت بدنی برای مقطع های متفاوت تحصیلی از پایه اول ابتدایی تا دوره متوسطه مشخص است، برای مربیان تربیت بدنی هم کتاب هایی تهیه شده و برای پایه های تحصیلی انجام این موارد، تکلیف شده و علاوه بر این فعالیت های دیگری هم انجام می شود. برای دوره ابتدایی از سوی وزارتخانه معین شده که حرکات بنیادین انجام شود و در دوم ابتدایی آموختن حرکات ژیمناستیک، سوم ابتدایی طرح شنا بوده که به دلیل نبودن قابلیت اجرایی، مهارت های هندبال یاد داده می شود، برای دوره چهارم طناب زنی، دوره پنجم تیس روی میز و برای پایه ششم مهارت های دو میدانی آموزش داده می شود، یعنی دانش آموزان تا پایان سال تحصیلی مهارت های ورزشی را می آموزند.

# معرفی استعداد ہا مرکز.



زہرا محبی

۱۰ نشجو معلم مرکز شہید مطہری خوی