



ترنم آغازین ویژه دورهی متوسطه

اداره کل آموزش و پرورش شهرستانهای استان تهران
معاونت پرورشی و تربیت بدنی
اداره فعالیتهای اردویی، فرهنگی و هنری و فوق برنامه
کارشناسی فرهنگی و هنری

سال ۱۳۸۹



عنوان و نام پدیدآور	ترنم آغازین-ویژه دوره متوسطه تحصیلی/تهیه و تدوین اعظم حبیبی کاریزنوئی..... و دیگران:
مشخصات نشر	تهیه و تنظیم اداره کل آموزش و پرورش شهرستانهای استان تهران- معاونت پرورشی و تربیت بدنی، اداره فعالیتهای اردویی، فرهنگی و هنری و فوق برنامه کارشناسی فرهنگی و هنری
مشخصات ظاهری	تهران: قدیس، ۱۳۸۹
شابک	۳۰۰ ص: ۲۹ × ۲۲ س م
وضعیت فهرست نویسی	۷۰۰۰ ریال ۱-۸۸-۸۴۲۴-۹۶۴-۹۷۸
یادداشت	فیپا
موضوع	اعظم حبیبی کاریزنوئی، اشرف قمری، مرجان هداوند، آذر ساجدی، روحی علی بابایی، ناصر کاملیان
موضوع	آموزش متوسطه-ایران- فعالیتهای فوق برنامه- راهنمای آموزشی
شناسه افزوده	مدرسه های متوسطه-ایران- مدیریت
شناسه افزوده	حبیبی کاریزنوئی، اعظم
شناسه افزوده	ایران، وزارت آموزش و پرورش، اداره کل آموزش و پرورش شهرستانهای استان تهران
شناسه افزوده	کارشناسی فرهنگی و هنری
رده بندی کنگره	ایران، وزارت آموزش و پرورش، دفتر توسعه فعالیتهای اردویی، فرهنگی، هنری و فوق برنامه
رده بندی دیویی	۱۳۸۹ ۴ ت ۹ الف/۵۳/۱۶۰۷ LB
شماره کتابشناسی ملی	۳۷۳/۱۳۶
	۲۲۴۸۹۹۲

نشر قدیس	شماره پروانه نشر: ۱۰۰۶
نام کتاب:	ترنم آغازین - ویژه دوره ی متوسطه تحصیلی
تهیه و تدوین:	اعظم حبیبی کاریزنوئی - اشرف قمری - مرجان هداوند - آذر ساجدی - روحی علی بابایی - ناصر کاملیان
تحت مدیریت:	سید علی یزدیخواه
ناظر طرح:	اداره روابط عمومی - گروه بررسی تحلیل محتوا - اداره حراست - اداره ارزیابی عملکرد
ناشر:	انتشارات قدیس
نوبت چاپ:	اول ، ۱۳۹۰
قطع چاپ:	رحلی
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۸۴۲۴-۸۸-۱
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت:	۷۰۰۰ ریال
طراحی جلد:	اعظم حبیبی
لیتوگرافی:	کاری گرافیک
حق چاپ محفوظ است.	
تهیه و تنظیم:	اداره کل آموزش و پرورش شهرستانهای استان تهران - معاونت پرورشی و تربیت بدنی
حروف چینی و صفحه آرایی:	اداره فعالیتهای اردویی، فرهنگی و هنری و فوق برنامه - کارشناسی فرهنگی و هنری
Email: farhangi@teo.ir تلفن تماس: ۵۵۰۶۶۳۹۷ - ۲۱	

فهرست

۱	سر آغاز
۲	پیشگفتار
۲	تذکرات اجرایی
۴	جدول پیشنهادی راهنمای اجرای مراسم آغازین
۵	شیوه نامه مراسم آغازین

فصل اول سرمشق های آسمانی

۱۰	مراسم قرآن
۱۰	نکات اجرایی
۱۳	هفته اول: نام سوره حمد آیات ۱ الی ۷
۱۴	هفته ۲: نام سوره بقره آیات ۲۵۵ الی ۲۵۶
۱۵	هفته ۳: نام سوره حدید آیات ۱ الی ۵
۱۶	هفته ۴: نام سوره عنکبوت آیات ۴۴ الی ۴۵
۱۷	هفته ۵: نام سوره فرقان آیات ۶۳ الی ۶۷
۱۸	هفته ۶: نام سوره لقمان آیات ۱۴ الی ۱۵
۱۹	هفته ۷: نام سوره فرقان آیات ۶۳ الی ۶۶
۲۰	هفته ۸: نام سوره نور آیات ۳۰ الی ۳۱
۲۱	هفته ۹: نام سوره آل عمران آیات ۲۱ الی ۲۲
۲۲	هفته ۱۰: نام سوره آل عمران آیات ۱۰۲ الی ۱۰۳
۲۳	هفته ۱۱: نام سوره آل عمران آیات ۱۸ الی ۲۰
۲۴	هفته ۱۲: نام سوره بقره آیات ۱۵۵ الی ۱۵۷
۲۵	هفته ۱۳: نام سوره انبیاء آیات ۸۷ الی ۸۸
۲۶	هفته ۱۴: نام سوره یس آیات ۷۸ الی ۸۲
۲۷	هفته ۱۵: نام سوره نجم آیات ۳۸ الی ۴۴
۲۸	هفته ۱۶: نام سوره شعراء آیات ۷۸ الی ۸۳
۲۹	هفته ۱۷: نام سوره بقره آیات ۴۳ الی ۴۶
۳۰	هفته ۱۸: نام سوره آل عمران آیات ۱۶۹ الی ۱۷۱
۳۱	هفته ۱۹: نام سوره تغابن آیات ۱۵ الی ۱۸
۳۲	هفته ۲۰: نام سوره رعد آیات ۲۸ الی ۳۰
۳۳	هفته ۲۱: نام سوره تحریم آیات ۸
۳۴	هفته ۲۲: سوره غافر آیات ۶۰ الی ۶۳
۳۵	هفته ۲۳: نام سوره حدید آیات ۱۸ الی ۲۰
۳۶	هفته ۲۴: نام سوره بقره آیات ۲۶۱ الی ۲۶۲
۳۷	هفته ۲۵: نام سوره مزمل آیات ۲۰
۳۸	هفته ۲۶: نام سوره هود آیات ۱۱۴ الی ۱۱۷
۳۹	هفته ۲۷: نام سوره یس آیات ۶۰ الی ۶۵
۴۰	هفته ۲۸: نام سوره مجادله آیات ۱۰ الی ۱۱
۴۱	هفته ۲۹: نام سوره مؤمنون آیات ۱ الی ۸

۴۲	هفته ۳۰: نام سوره قیامت	آیات ۱ الی ۸
۴۳	هفته ۳۱: نام سوره نساء	آیه ۱۳۵
۴۴	هفته ۳۲: نام سوره سبا	آیات ۳۶ الی ۳۹

فصل دوم مراسم اهتزاز پرچم

۴۶	مشخصات پرچم رسمی جمهوری اسلامی
۴۶	شیوه اجرایی مراسم پرچم
۴۷	متن ادبی مراسم پرچم

فصل سوم مناسبت های شمسی

۵۰	نکات اجرایی
۵۰	۳۱ شهریور آغاز هفته ی دفاع مقدس
	مهر
۵۲	۱ مهر آغاز و بازگشایی مدرسه
۵۳	۳ مهر روز جهانی قلب
۵۳	۵ مهر شکست حصر آبادان در عملیات ثامن الائمه
۵۴	۷ مهر "شهادت سرداران رشید اسلام فلاحی، فکوری، نامجو، جهان آراء، کلامدوز"
۵۴	۷ مهر روز ملی ایمنی و آتش نشانی
۵۴	۸ مهر روز بزرگداشت جلال الدین محمد بلخی
۵۶	۹ مهر روز همبستگی و همدردی با کودکان و نوجوانان فلسطینی
۵۷	۹ مهر روز جهانی سالمندان
۵۷	۱۳ مهر هجرت حضرت امام خمینی (ره) از عراق به فرانسه
۵۸	۱۳ مهر روز نیروی انتظامی
۵۹	۱۶ مهر روز جهانی کودک
۵۹	۱۷ مهر روز جهانی پست
۶۰	۱۸ مهر ماه روز جهانی بهداشت روان
۶۰	۲۰ مهر روز بزرگداشت حافظ
۶۱	۲۰ مهر روز کاهش بلایای طبیعی
۶۱	۲۱ مهر روز ملی مبارزه با بیماری سل
۶۱	۲۲ مهر روز جهانی استاندارد
۶۲	۲۳ مهر شهادت آیت الله اشرفی اصفهانی
۶۲	۲۴ مهر روز پیوند اولیاء و مربیان
۶۳	۲۴ مهر روز جهانی غذا
۶۴	۲۴ لغایت ۳۰ مهر ماه هفته بهداشت روان
۶۴	۲۶ مهر ماه روز ترتیب بدنی اهمیت ورزش
۶۵	۲۹ مهر روز جهانی مبارزه با پوکی استخوان

آبان

۶۵	۲ آبان روز ملل متحد
۶۶	۴ آبان اعتراض و افشاگری امام خمینی (ره) علیه پذیرش کاپیتولاسیون
۶۶	۸ آبان شهادت محمد حسین فهمیده - روز نوجوان - روز بسیج دانش آموزی

۶۹	۱۰ آبان شهادت آیت ا. قاضی طباطبایی اولین شهید محراب
۶۹	۱۳ آبان تسخیر لانه جاسوسی آمریکا - روز ملی مبارزه با استکبار جهانی - روز دانش آموز
۷۲	۲۲ آبان شهادت سید علی اندرزگو بدست مأموران ستم شاهی پهلوی (۵۷)
۷۲	۲۳ آبان روز جهانی دیابت
۷۲	۲۴ آبان روز کتاب و کتابخوانی
۷۴	۲۴ آبان روز بزرگداشت آیت ا. علامه سید محمد حسین طباطبایی (۶۰)
	آذر
۷۵	۳ آذر فاجعه کشتار حجاج بیت الله الحرام بدست مأموران آل سعود (۶۶)
۷۶	۵ آذر روز بسیج مستضعفان
۷۷	۷ آذر روز نیروی دریایی
۷۷	۸ آذر مانور سراسری زلزله و ایمنی
۷۸	۹ آذر سالروز بزرگداشت شیخ مفید رحمت الله علیه
۷۸	۱۰ آذر شهادت آیت ا. سید حسن مدرس - روز مجلس
۷۹	۱۰ آذر روز جهانی مبارزه با ایدز
۷۹	۱۱ آذر ۱۳۰۰ شهادت میرزا کوچک خان جنگلی
۷۹	۱۲ آذر تصویب قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران ۲۵ آذر روز پژوهش
۸۰	۱۳ آذر روز بیمه
۸۱	۱۶ آذر روز دانشجو
۸۲	۱۸ آذر معرفی عراق به عنوان مسئول و آغازگر جنگ از سوی سازمان ملل
۸۲	۱۹ آذر آغاز هفته پژوهش و فناوری - (۲۵ آذر روز پژوهش)
۸۳	۲۰ آذر شهادت آیت الله دستغیب سومین شهید محراب به دقت منافقان
۸۳	۲۷ آذر مظهر وحدت حوزه و دانشگاه شهادت آیت ا. دکتر محمد مفتاح
۸۴	۲۹ آذر روز تجلیل از شهید محمد جواد تندگویان
۸۵	۳۰ آذر شب یلدا
	دی
۸۶	۴ دی میلاد حضرت مسیح (ع)
۸۶	۷ دی سالروز تشکیل نهضت سواد آموزی به فرمان امام خمینی (ره)
۸۶	۱۳ دی پیام تاریخی امام (ره) به گورباچف
۸۶	۱۷ دی - روز جوانمردی و فتوت - درگذشت جهان پهلوان تختی
۸۷	۱۷ دی - اجرای طرح استعماری حذف حجاب توسط رضاخان
۸۹	۱۹ دی قیام خونین مردم قم
۸۹	۲۰ دی شهادت میرزا تقی خان امیرکبیر جمعه ۱۲۳۰
۹۰	۲۶ دی ماه دی روز فرار شاه
۹۱	۲۷ دی ۱۳۳۴ شهادت نواب صفوی و یارانش
۹۱	۲۹ دی روز هوای پاک
	بهمن
۹۲	دهه ی مبارک فجر
۹۳	«روز شمار انقلاب»

۱۰۰	۲۳ بهمن روز وقف
۱۰۰	۲۹ بهمن قیام مردم تبریز به مناسبت چهلم قیام مردم قم (۵۶)
	اسفند
۱۰۱	۵ اسفند روز بزرگداشت خواجه نصیرالدین طوسی
۱۰۲	۸ اسفند - روز امور تربیتی و تربیت اسلامی
۱۰۴	۱۱ اسفند روز بهداشت محیط
۱۰۴	۱۴ اسفند روز احسان و نیکوکاری
۱۰۵	۱۵ اسفند روز درختکاری
۱۰۶	۱۸ اسفند روز بزرگداشت سید جمال الدین اسد آبادی
۱۰۷	۲۲ اسفند روز بزرگداشت شهدا و سالروز تأسیس بنیاد شهید
۱۰۸	۲۵ اسفند بزرگداشت پروین اعتصامی
۱۰۹	۲۵ اسفند بمباران شیمیایی حلبچه ۱۳۶۶
۱۰۹	۲۹ اسفند ملی شدن صنعت نفت
	فروردین
۱۱۰	۱ فروردین عید نوروز
۱۱۱	۱۲ فروردین روز جمهوری اسلامی
۱۱۲	۱۳ فروردین روز طبیعت
۱۱۳	۱۸ فروردین روز جهانی بهداشت
۱۱۳	۱۸ تا ۲۴ فروردین هفته بهداشت مدارس (هفته سلامت)
۱۱۳	۱۹ فروردین ۱۳۵۹ شهادت آیت الله سید محمد باقر صدر و خواهرش بنت الهدی صدر
۱۱۴	۲۰ فروردین شهادت سید مرتضی آوینی
۱۱۴	۲۰ فروردین روز ملی فناوری هسته ای
۱۱۶	۲۱ فروردین - شهادت امیر سپهبد علی صیاد شیرازی
۱۱۶	۲۳ فروردین روز دندان پزشکی
۱۱۷	۲۵ فروردین روز بزرگداشت عطار نیشابوری
۱۱۸	۲۹ فروردین - روز جهانی هموفیلی
۱۱۸	۲۹ فروردین روز ارتش جمهوری اسلامی ایران
	اردیبهشت
۱۱۸	۱ اردیبهشت بزرگداشت سعدی
۱۱۹	۱ اردیبهشت روز بزرگداشت اقبال لاهوری
۱۱۹	۲ اردیبهشت روز جهانی زمین پاک
۱۲۰	۲ اردیبهشت تشکیل سپاه پاسداران انقلاب اسلامی
۱۲۰	۲ اردیبهشت سالروز اعلام انقلاب فرهنگی
۱۲۱	۳ اردیبهشت روز بزرگداشت شیخ بهایی
۱۲۲	۵ اردیبهشت شکست آمریکا در واقعه طبس
۱۲۳	۱۰ اردیبهشت روز ملی خلیج فارس
۱۲۳	۱۱ اردیبهشت روز جهانی کار و کارگر
۱۲۴	۱۲ اردیبهشت شهادت استاد مطهری - روز معلم

۱۲۶	۱۳ اردیبهشت - روز جهانی آسم و آرزوی
۱۲۶	۱۵ اردیبهشت روز بزرگداشت شیخ صدوق
۱۲۷	۲۴ اردیبهشت تحریم تنباکو
۱۲۸	۲۵ اردیبهشت بزرگداشت فردوسی
۱۲۹	۲۷ اردیبهشت روز جهانی ارتباطات
۱۲۹	۲۸ اردیبهشت روز بزرگداشت حکیم عمر خیام
۱۳۱	۲۸ اردیبهشت - روز جهانی موزه و میراث فرهنگی

خرداد

۱۳۱	۱ خرداد روز بهره وری و بهینه سازی مصرف
۱۳۲	۱ خرداد روز بزرگداشت ملاصدرا
۱۳۳	۳ خرداد آزاد سازی خرمشهر در عملیات بیت المقدس و روز مقاومت، ایثار و پیروزی
۱۳۴	۵ خرداد درگذشت اذان گوی پر آوازه استاد رحیم مؤذن زاده اردبیلی
۱۳۵	۱۰ خرداد - روز جهانی بدون دخانیات
۱۳۵	۱۱ خرداد بزرگداشت طیب و شمیمان ایرانی محمد زکریای رازی
۱۳۷	۱۴ خرداد ارتحال ملکوتی امام ره و انتخاب حضرت آیت ا... خامنه ای به رهبری نظام جمهوری اسلامی ایران
۱۳۷	زندگینامه رهبر معظم انقلاب آیت الله سید علی خامنه ای
۱۴۷	۱۵ خرداد قیام پانزده خرداد
۱۴۷	۱۵ خرداد روز جهانی محیط زیست
۱۴۷	۲۰ خرداد مجاهد شهید آیت الله محمد رضا سعیدی
۱۴۸	۲۶ خرداد شهادت سربازان دلیر اسلام شهید بخارایی و یاران همزمش
۱۴۹	۳۱ خرداد شهادت دکتر علی چمران

تیر

۱۵۰	۷ تیر - شهادت شهید بهشتی و یارانش
۱۵۱	۱۴ تیر روز قلم

فصل چهارم مناسبت های قمری

۱۵۴	آغاز سال هجری قمری
	ماه محرم
۱۵۵	دهه ی محرم
۱۶۰	هفته اول محرم هفته امر به معروف و نهی از منکر
۱۶۱	۱۲ محرم اسارت خاندان پیامبر
۱۶۱	۱۲ محرم شهادت حضرت امام زین العابدین (ع)
۱۶۲	۱۸ محرم تغییر قبله مسلمین از بیت المقدس به مکه معظمه
	صفر
۱۶۳	۳ صفر ولادت حضرت امام محمد باقر (ع)
۱۶۴	۷ صفر ولادت امام موسی کاظم (ع)
۱۶۵	۲۰ صفر اربعین حسینی
۱۶۵	۲۸ صفر رحلت پیامبر (ص) - ذکر مصیبت حضرت رسول اکرم (ص)
۱۶۶	۲۸ صفر شهادت امام حسن (ع)

۱۶۸ ۳۰ صفر شهادت امام رضا (ع)

ربیع الاول

- ۱۶۹ ۱ ربیع الاول - هجرت رسول اکرم (ص) از مکه به مدینه و مبدأ تاریخ اسلام
 ۱۷۰ ۸ ربیع الاول شهادت امام حسن عسکری (ع)
 ۱۷۰ ۱۷ ربیع الاول میلاد رسول اکرم حضرت محمد بن عبدالله (ص)
 ۱۷۲ ۱۷ ربیع الاول میلاد امام جعفر صادق (ع)

ربیع الثانی

- ۱۷۳ ۲ ربیع الثانی ولادت عبدالعظیم حسنی (ع)
 ۱۷۴ ۸ ربیع الثانی ولادت امام حسن عسکری (ع)
 ۱۷۴ ۱۰ ربیع الثانی وفات حضرت معصومه (س)

جمادی الاول

- ۱۷۵ ۵ جمادی الاول ولادت حضرت زینب (س) - روز پرستار

جمادی الثانی

- ۱۷۶ ۳ جمادی الثانی شهادت حضرت فاطمه (س)
 ۱۷۸ ۲۰ جمادی الثانی میلاد حضرت فاطمه زهرا (س) و روز زن و روز مادر
 ۱۷۹ ۲۰ جمادی الثانی: ولادت حضرت امام خمینی (ره)

رجب

- ۱۸۰ ۱ رجب ولادت امام محمد باقر (ع) امام پنجم
 ۱۸۰ ۳ رجب شهادت امام هادی (ع)
 ۱۸۲ ۱۰ رجب ولادت امام محمد تقی (ع)
 ۱۸۳ ۱۳ رجب ولادت حضرت علی بن ابی طالب (ع) امام اول
 ۱۸۴ ۱۵ رجب - وفات حضرت زینب (س)
 ۱۸۵ ۲۵ رجب شهادت امام موسی کاظم (ع)
 ۱۸۶ ۲۷ رجب عید مبعث

شعبان

- ۱۸۷ ۳ شعبان - میلاد امام حسین (ع) - روز پاسدار
 ۱۸۸ ۴ شعبان ولادت حضرت ابوالفضل العباس - روز جانباز
 ۱۹۰ ۵ شعبان ولادت حضرت علی بن الحسین امام زین العابدین (ع)
 ۱۹۱ ۱۱ شعبان سالروز ولادت حضرت علی اکبر علیه السلام و روز جوان
 ۱۹۲ ۱۵ شعبان ولادت حضرت قائم (عج) - روز جهانی مستضعفان

رمضان فضیلت ماه مبارک رمضان

- ۱۹۵ ۶ رمضان ولایتهدی امام رضا (ع)
 ۱۹۷ ۱۰ رمضان وفات حضرت خدیجه (س)
 ۱۹۷ ۱۵ رمضان میلاد حضرت امام حسن مجتبی (ع) و روز اکرام
 ۱۹۸ ۱۷ رمضان - معراج پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم)
 ۱۹۹ ۲۱ رمضان شهادت حضرت علی (ع)
 ۲۰۰ ۱۹ و ۲۱ و ۲۳ رمضان - شب قدر
 ۲۰۱ آخرین جمعه رمضان - روز قدس

شوال

- ۱ شوال عید فطر
 ۱۵ شوال وفات حضرت عبدالظیم الحسنی (ع)
 ۲۵ شوال - شهادت امام صادق (ع)

ذی القعدة

- ۱ ذی القعدة ولادت حضرت معصومه (س) - آغاز دهه ی کرامت
 ۱۱ ذی القعدة میلاد امام رضا (ع)
 ۲۵ ذی القعدة - روز دحو الارض
 ۲۵ ذی القعدة خروج پیامبر اکرم (ص) از مدینه به قصد حجه الوداع
 ۳۰ ذی القعدة شهادت جواد الائمه امام محمد تقی (ع)

ذی الحجه

- ۱ ذی الحجه سالروز ازدواج حضرت علی (ع) با فاطمه (س) - روز ازدواج و خانواده
 ۷ ذی الحجه شهادت امام محمد باقر (ع)
 ۸ ذی الحجه ، یوم الترویج (حرکت امام حسین (ع) از مکه به سوی کربلا)
 ۹ ذی الحجه - روز عرفه - روز نیایش
 ۱۰ ذی الحجه عید قربان
 ۱۵ ذی الحجه ولادت هادی (ع) امام هفتم
 ۱۸ ذی الحجه عید غدیر خم
 ۲۴ ذی الحجه روز مباهله پیامبر اکرم (ص)

فصل ۵ دعا و مناجات

- نکات اجرایی
 دعا های قرآنی به کلمه ربنا
 دعای صباحنا
 دعا جهت سلامتی امام زمان (عج)
 نمونه مناجات مختص روزهای پنج شنبه (مهدی شناسی)
 دعای فرج امام زمان علیه السلام
 آیین سپاس
 نیایش های کوتاه
 نیایش (شعر)

فصل ۶ احادیث منتخب از چهارده معصوم

- رسول الله صلی الله علیه و آله
 حضرت فاطمه زهرا (س)
 امیرالمؤمنین علیه السلام
 امام حسن علیه السلام
 امام حسین (ع)
 امام سجاد (ع)
 امام باقر (ع)
 امام صادق علیه السلام

۲۳۶	امام کاظم (علیه السلام)
۲۳۶	امام رضا علیه السلام
۲۳۷	امام جواد (علیه السلام)
۲۳۸	حضرت امام هادی (ع)
۲۳۹	امام حسن عسکری (علیه السلام)
۲۴۱	حضرت امام مهدی (عج)

فصل ۷ شوق انتظار

۲۴۴	فضیلت مهدی شناسی
۲۴۴	اصل انتظار
۲۴۴	انتظار اصلی پویا و تعالی بخش
۲۴۴	انتظار در اسلام
۲۴۵	چند نمونه از احادیث انتظار
۲۴۵	امام مهدی (عج) کیست؟
۲۴۶	نویدهای پیامبر و ائمه اطهار (علیه السلام) در مورد حضرت مهدی (عج)
۲۴۸	انتظار مصلح جهانی، اعتقادی فراتر از حوزه اعتقادات مسلمانان
۲۴۹	شرح مختصر از ولادت آن حضرت
۲۴۹	وعده آسمانی
۲۵۰	آیاتی از قرآن درباره امام زمان
۲۵۰	احادیثی از معصومین درباره منتظران
۲۵۰	وظایف شیعه در عصر غیبت امام زمان (عج)
۲۵۲	دعای امام زمان عج الله تعالی فرجه
۲۵۳	نمونه شعر
۲۵۶	کمی اندیشه کنیم که.....

فصل ۸ پیامهای بهداشتی

۲۵۸	مضرات پر خوری بر سلامتی در آینه احادیث
۲۵۸	بهداشت دهان و دندان در آینه احادیث
۲۵۹	توصیه های بهداشتی از امام صادق (ع)
۲۵۹	فواید ورزش در تأمین سلامتی
۲۵۹	فواید شیر و لبنیات
۲۶۰	اهمیت صرف صبحانه
۲۶۰	اهمیت صرف میان وعده مناسب
۲۶۰	مهارت های زندگی
۲۶۲	نقش مذهب در بهداشت روان
۲۶۲	نکات ایمنی در برابر زلزله
۲۶۳	نحوه پیشگیری از حوادث ناشی از چهارشنبه سوری
۲۶۴	نکاتی در ارتباط با بهداشت دهان و دندان
۲۶۵	برخی نکات بهداشتی در مراقبت از گوش ها
۲۶۵	بهداشت قلب

۲۶۶	توصیه های مهم برای بهداشت پوست
۲۶۶	نحوه صحیح خم شدن ، بلند کردن و حمل اشیاء
۲۶۶	نحوه صحیح خوابیدن
۲۶۷	هنگام نشستن پشت میز کامپیوتر به نکات زیر نیز توجه کنید
۲۶۷	خواص ماهی و روغن ماهی یا امگا ۳
۲۶۸	خواص کیوی
۲۶۹	خواص انار
۲۶۹	خواص خیار
۲۷۰	فواید گردو
۲۷۱	توصیه های بهداشتی در دوران امتحانات
۲۷۲	توصیه های بهداشتی
۲۷۲	توصیه های بهداشتی دوران بلوغ (ویژه پسران)
۲۷۳	توصیه های بهداشتی در دوران قاعدگی (ویژه دختران)
۲۷۳	خط قرمزهای کوله پشتی
۲۷۳	روش صحیح مسواک کردن دندان ها
۲۷۴	روش های پیشگیری از بیماری های ویروسی و تنفویید
۲۷۴	نکاتی در ارتباط با پیشگیری از سرطان
۲۷۴	روش های پیشگیری از بیماری های قلبی و دیابت
۲۷۵	آشنایی با بیماری ایدز (AIDS)
۲۷۵	بیماری های زیست محیطی
۲۷۵	باز یافت زباله
۲۷۶	بهداشت محیط
فصل ۹ حکایات و لطایف	
۲۷۸	حکایات پند آموز
۲۸۳	پندها و نکته ها
۲۸۶	با هم بخندیم
فصل ۱۰ فریاد های شادی	
۲۹۰	نغمه های شادی (سرود - شعر - فریاد شادی)
۲۹۰	بسم الله
۲۹۰	سرود صلوات
۲۹۰	نغمه ی شادی ویژه میلاد ائمه
۲۹۱	مولودی در وصف مولا حضرت علی (ع)
۲۹۱	مولودی به مناسبت میلاد حضرت زهرا (س)
۲۹۱	در وصف امام زمان (عج) ۱
۲۹۲	در وصف امام زمان (عج) ۲
۲۹۲	در وصف امام زمان (عج) ۳
۲۹۲	در وصف امام رضا (ع)
۲۹۳	سرود در وصف شهیدان

۲۹۳	تشویق به زبان های مختلف
۲۹۴	قریاد شادی (دست زدن ها)
۲۹۵	نیایش ۱ الله
۲۹۵	نیایش ۲ خداوند ا
۲۹۵	ای ایران
۲۹۶	سرود وطن من

ضمائم

۲۹۸	(شرحی کوتاه بر اطلاعات لوح فشرده منضم)
-----	--

۲۹۹	منابع و مآخذ
-----	--------------



سر آغاز

وقتی که ماهِ ناز آفرینِ مهر در آسمانِ ایام رخ می‌نماید و آموزش با نسیم پاییز، پنجره به تنگنایِ روزگار می‌گشاید و تعلیم و تربیت، پرچم استیلایِ خویش را در بامِ مدارس برافراشته می‌کند، مربی پرورشی، به عشقی مخلصانه احرام می‌بندد تا حجتی دوباره آغاز کند و خلیل‌وار از صحنِ سرایِ مدرسه، مشعری برای رسیدن به شعور و از سکوی آن کعبه‌ای برای زیارتِ دل‌های شاگردانش بسازد.

برای او، برنامه صبحگاه مبارک‌ترین لحظاتی است که قادر است ساقه‌های سبزِ وجود شاگردان را به گل فهم و شعور آذین بندد. او طیب علت «عادت زدگی» است و عالم به درد مزمن و گرانبار روزمرگی، که می‌تواند با نوشداروی گرانمایه شوق، تب‌کشنده رخوت را درمان کند.

او هر روز در برنامه آغازین از صحنِ مدرسه تماشاخانه‌ای به پا می‌کند و خود، کارگردانِ شگفت‌آفرین آن می‌شود؛ از دانش-آموزان نقش‌آفرینانی می‌سازد برای نمایش فهم و کمال و استدلال.

مربی پرورشی قادر است به مده‌انگیزیِ خدایی، در بن‌بست تیره روزمرگی، با چلچراغ برنامه آغازین، معبری از شوق برای فراگیران ایجاد کند و فرهاد وار با تیشه‌ی خلاقیت از سنگلاخ عادت و یکنواختی، نقشی از شیرین‌هدایت برای شاگردانش خلق کند.

این شگفت‌آفرینِ نظام تعلیم و تربیت، وقتی بالای سکوی مدرسه می‌ایستد به رسم موج، سربه صخره عادت‌ها می‌کوبد و دریایی شدن را به مخاطبانش یاد می‌دهد.

در لحظه‌ی خواندن قرآن، سبوی دل شاگردانش را، آرام آرام از معرفت لبریز می‌سازد و کویر جانانشان را سیراب بارانِ نام و یاد خدا می‌کند.

در برافراشته شدن پرچم کشورش و هم‌خوانی سرود ملی، عطیه‌ی حب وطن را در لطیفه‌ای از پرنیان عزت و غرور، در سینه متعلمین به ودیعه می‌نهد.

در توزیعِ سال و ماه، بذر فهم در دل‌ها می‌کارد و خرمن خرمن توانمندی درو می‌کند.

در مجال اندک مهدی‌شناسی، یاد می‌دهد که سعادتمانه آدمیان تنها به درستی انتظار است که امضاء خواهد شد و منتظر واقعی بودن، زمانی محقق می‌شود که تنها سایه‌نشین سبرو ولایت باشی.

در گشودن سفره‌ی حدیث، می‌داند که دیگر مجال تأخیر نیست و اینجاست که باید گنجشک بی‌تاب دل‌های شاگردان را دانه-چینِ فهم و اندیشه‌ی آل علی کند.

با ترانه دلکش نیایش به دانش‌آموزان یاد می‌دهد که چگونه می‌توان همراه با خاکیان و افلاکیان نغمه‌ی «یسبح لله ما فی السماوات و ما فی الارض» را عاشقانه زمزمه کرد و به ضریح حب الهی دخیل بست و خنکنای اجابت را با همه‌ی وجود تجربه کرد.

مربی پرورشی قادر است ذهن دانش‌آموزان را به کبوتران جلدی بدل کند که جز در برنامه آغازین و در صحنِ سرایِ مدرسه، آرام نگیرند.

او ناخدای ظفرمندی است که خوب می‌داند چگونه کشتی تعلیم و تربیت را در دریای متلاطم عصر حاضر هدایت کند و در ساحل امن سعادت، آرام و بی‌هیاو پهلو بگیرد.



پیشگفتار

برنامه آغازین با هدف ایجاد نشاط، تقویت روحیه تعاون و همکاری بین دانش آموزان و با تأکید بر اصل دانش آموز محوری به عنوان یکی از مهمترین، بهترین و اثرگذارترین برنامه های آموزشی و تربیتی مدارس می باشد. این برنامه اگر با نشاط و برنامه های متنوع شروع شود، نه تنها در امر پرورش روح معنوی دانش آموزان تأثیر دارد، بلکه در بالا بردن سطح آموزشی دانش آموزان چه از لحاظ یادگیری و چه از لحاظ بالا رفتن اطلاعات عمومی آنها مؤثر است. در واقع شروع یک روز با نشاط در میزان یادگیری دانش آموزان و پرورش استعداد های ذهنی و روحی آنها خیلی اهمیت دارد.

برنامه آغازین یکی از برنامه های معمول در مدارس است که نه تنها در کشور ما، بلکه در اغلب کشورهای جهان به عنوان یک برنامه مفید و پر جاذبه با محتوای متنوع در آغاز هر روز تحصیلی اجرا می شود و بر روح و روان مربیان اثرات مناسبی بر جای می گذارد. مسئولیت مهمی که مربیان تربیتی بر عهده دارند، ایجاد فضای مناسب تربیتی در مدارس، وجود محبت و صمیمیت و نشاط و شادابی برای دانش آموزان دوره های مختلف تحصیلی است تا زمینه ساز رشد و شکوفایی استعداد های خدادادی نوباوگان کشور اسلامی باشند.

برای رسیدن به این هدف می توان از روش های گوناگون و برنامه های متنوع بهره گرفت تا رشد و تعالی فرزندان این مرز و بوم هموار گردد. بکار بردن روش های متنوع در اجرای برنامه های تربیتی، سبب ایجاد شور و نشاط و علاقه در دانش آموزان شده و می تواند زمینه اعتلای اخلاقی و تربیتی آنان را فراهم کند.

کتاب حاضر که حاصل تجربیات مدیران، معاونان آموزشی و تربیتی، مربیان امور تربیتی، کارشناسان مناطق تابعه، کارشناسان و کارشناس مسئولان حوزه معاونت پرورشی و تربیت بدنی و... در برگزاری مراسم آغازین می باشد، به این جهت تدوین شده است تا مربیان بتوانند با استفاده از اصول، معیارها و ضوابط مندرج در آن، برنامه های متنوع و پر بار به دانش آموزان ارائه نمایند. امید است با اتکال به خداوند متعال و بهره وری از خلاقیت ها و ابتکارات مربیان عزیز و با تلاش خستگی ناپذیر و خالصانه دست اندر کاران تعلیم و تربیت، زمینه رشد شخصیت اسلامی نوجوانان و جوانان عزیز بیش از پیش فراهم آید.

در پایان جا دارد از همکاران حوزه معاونت پرورشی و تربیت بدنی (اداره فعالیت های اردویی، فرهنگی، هنری و فوق برنامه / کارشناسی فرهنگی و هنری، کارشناسی قرآن و اقامه نماز، گروه سلامت و پیشگیری از آسیب های اجتماعی، اداره تربیت بدنی، گروه مشاوره، سازمان دانش آموزی، کارشناسی فعالیت های دانش آموزی، نواحی و مناطق تابعه، به خصوص مدیران، معاونان پرورشی و آموزشی، مربیان پرورشی شرکت کننده در جشنواره های آغازین و جلسات هم اندیشی) که با نظرات سازنده خود ما را یاری نمودند، تقدیر و تشکر نمایم.

سید علی یزدیخواه

مدیر کل آموزش و پرورش شهرستان های استان تهران