

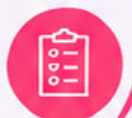
با ایران توشه
یک قدم جلوتر
باش!



ایران توشه
توشه ای برای موفقیت



ایران توشه، مرجع دانلود فایل های کمک آموزشی دانش آموزان و کنکوری ها



دانلود رایگان آزمون های آزمایشی
قلمچی، خیلی سبز، گاج و ...



دانلود رایگان گام به گام تمامی دروس



دانلود رایگان نمونه سوالات امتحانی
(نوبت اول و دوم) و امتحانات نهایی



دانلود رایگان جزوه های کمک آموزشی
و شب امتحانی

همه چیز
برای موفقیت
تو!

Google

دانلود گام به گام دوازدهم تجربی ایران توشه

دانلود گام به گام دوازدهم تجربی ایران توشه

کافیست هر فایلی که نیاز دارید
را در گوگل به این صورت جستجو کنید:

فایل مورد نیاز + ایران توشه

مثال:

دانلود گام به گام دوازدهم تجربی ایران توشه



irantooshe.ir



t.me/irantooshe



گام به گام کار و فناوری هفتم - پودمان دوم

کاربرد فناوری اطلاعات و ارتباطات

فهرست

۱	صفحه ۱۸ کار کلاسی — ابزارهای فناوری اطلاعات و ارتباطات و کاربرد آن‌ها	۳
۲	صفحه ۱۸ بارش فکری — آموزش الکترونیکی	۳
۳	صفحه ۲۰ کار کلاسی — تأثیرات فناوری اطلاعات و ارتباطات در زندگی	۴
۴	صفحه ۲۰ پرسش — زندگی بدون فناوری اطلاعات و ارتباطات	۵
۵	صفحه ۲۱ کار کلاسی — تأثیرات استفاده از فناوری اطلاعات و ارتباطات در زندگی	۵
۶	صفحه ۲۲ کار کلاسی — ایجاد پوشه برای ذخیره کردن پرونده‌ها	۶
۷	صفحه ۲۲ کار کلاسی — تکمیل شکل ۵-۲ (نشستن درست پشت رایانه)	۷
۸	صفحه ۲۳ کار کلاسی — فهرست جانشینی مواد غذایی روزانه	۸
۹	صفحه ۲۳ کار غیرکلاسی — مواد غذایی روزانه و مطابقت با هرم غذایی	۹
۱۰	صفحه ۲۳ کار غیرکلاسی — سرگرمی فکری «آدم‌خوارها و کتاب‌خوان‌ها»	۹

ابزارهای فناوری اطلاعات و ارتباطات و کاربرد آنها
با هم اندیشی در گروه، جدول ۲-۱ را کامل کنید :

جدول ۲-۱. برخی از ابزارهای فناوری اطلاعات و ارتباطات

ابزارهای فناوری اطلاعات و ارتباطات	کاربرد ابزارها	پیشنهاد امکاناتی که می توان به این ابزار اضافه کرد
تلفن همراه	مکالمه، ارسال پیامک	ارتفاع سنج، فشارسنج و قطب نما
رایانه	نوشتن متن، محاسبه، نقاشی، جست و جو و ذخیره ای اطلاعات	صفحه ای لمسی و اتصال به چاپگر بی سیم
تلویزیون هوشمند	نمایش فیلم و برنامه ها، اتصال به اینترنت	اتصال به چاپگر و ارتباط با ماهواره
خودپرداز بانک	دریافت پول نقد، انتقال وجه و پرداخت قبض	پرداخت قبض با خواندن خودکار بارکد

درباره ی «آموزش الکترونیکی» گفت و گو کنید و جمع بندی آن را در چند خط بنویسید.

آموزش الکترونیکی یعنی یاد دادن و یاد گرفتن به کمک ابزارهای فناوری اطلاعات و ارتباطات مانند رایانه، اینترنت و تلفن همراه. در این روش می توان در هر زمان و هر مکان درس خواند و فیلم و محتوای آموزشی را دید. فایل های درسی را می توان چندین بار مرور کرد و به آسانی برای دیگران فرستاد. دانش آموزان دورافتاده و بیمار نیز می توانند از آموزش بهره مند شوند و هزینه ی رفت و آمد کم می شود. با این حال، آموزش الکترونیکی به رایانه و اینترنت مناسب نیاز دارد و کار عملی و ارتباط رو در رو با معلم و هم کلاسی ها را به طور کامل جبران نمی کند.

تأثیرات فناوری اطلاعات و ارتباطات در زندگی
با هم‌اندیشی در گروه جاهای خالی در شکل ۲-۳ را کامل کنید.



تکمیل شکل ۲-۳

تأثیر فناوری اطلاعات و ارتباطات	جای شکل
اطلاع‌رسانی سریع و پخش اخبار (رسانه‌ها)	کادر بالا (بلندگو و موج)
ارتباط سریع و آسان با دیگران (پیام‌رسان‌ها و ایمیل)	کادر سمت چپ (نماد پیام)
آموزش الکترونیکی	تصویر سمت راست
پزشکی و جراحی با کمک فناوری	تصویر پایین راست
ارائه خدمات الکترونیکی و ثبت‌نام اینترنتی	تصویر پایین چپ

تصور کنید فناوری اطلاعات و ارتباطات از زندگی امروزه شما خارج شود، به نظر شما چه دگرگونی‌هایی در زندگی شما ایجاد خواهد شد؟

اگر فناوری اطلاعات و ارتباطات از زندگی ما خارج شود، بسیاری از کارها کندتر و سخت‌تر می‌شود. ارتباط با دوستان و خانواده با تلفن همراه و اینترنت ممکن نخواهد بود و باید با نامه‌نگاری یا رفت‌وآمد انجام شود. خرید اینترنتی، پرداخت قبض و کار با خودپرداز از بین می‌رود و باید به بانک و ادارات مراجعه کرد. دسترسی به اطلاعات، آموزش مجازی و پخش اخبار به سرعت امروز نخواهد بود و کارهایی که به سرعت و دقت نیاز دارند، دشوار می‌شوند.

تأثیرات استفاده از فناوری اطلاعات و ارتباطات در زندگی با هم‌اندیشی درگروه، جدول ۲-۲ را کامل کنید :

جدول ۲-۲. تأثیرات برخی از ابزار فناوری اطلاعات و ارتباطات در زندگی

ابزار فناوری اطلاعات و ارتباطات	تأثیرات استفاده از این ابزار در زندگی
رایانه	افزایش سرعت کارها آسانی اجرای کارها دقت بیشتر در اجرای کارها
تلفن همراه	ارتباط سریع و آسان با دیگران در هر مکان دسترسی به اینترنت و اطلاعات
اینترنت	دسترسی سریع به اطلاعات ارسال نامه‌ی الکترونیکی و آموزش از راه دور
خودپرداز بانک	انجام کارهای بانکی در هر ساعت از شبانه‌روز بی‌نیازی از رفتن به بانک

توشه‌ای برای موفقیت

این فایل توسط سایت ایران توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir



ایجاد پوشه برای ذخیره کردن پرونده‌ها

برای دسترسی ساده‌تر به اطلاعات و دسته‌بندی پرونده‌هایی که تهیه می‌کنید، در یکی از درایوهای رایانه (با نظر دبیر خود)، پوشه‌ای با نام مناسب برای گروه و داخل آن چند پوشه با عنوان‌های «تصویر»، «گزارش»، «فیلم» و ... ایجاد کنید. در طول سال با اجرای کارهای گروهی، پرونده‌های تولید شده خود را در پوشه مربوط به آن ذخیره کنید.

۱. در یکی از درایوهای رایانه (مثلاً درایو D) وارد شوید و روی فضای خالی کلیک راست کنید.
۲. گزینه‌ی New و سپس Folder را انتخاب کنید و نام مناسب گروه را بنویسید؛ مثلاً «گروه ستاره‌ها».
۳. وارد پوشه‌ی ساخته‌شده شوید و به همین روش سه پوشه با نام‌های «تصویر»، «گزارش» و «فیلم» بسازید.
۴. در طول سال، هر پرونده‌ی تولیدشده را در پوشه‌ی مربوط به خودش ذخیره کنید؛ مثلاً عکس‌ها در «تصویر» و گزارش‌ها در «گزارش».



در شکل ۲-۵ جاهای خالی را با عبارت‌های مناسب پر کنید.



عبارت‌های مناسب برای شکل ۲-۵

عبارت مناسب	جای خالی
۵۰ تا ۶۰ سانتی‌متر	ابر بالایی (فاصله‌ی چشم تا صفحه‌نمایش)
مچ‌ها آزاد و صاف باشند	ابر کنار دست‌ها (مچ دست‌ها)
کمر چسبیده به پشتی صندلی باشد	ابر کنار پشتی صندلی
زاویه‌ی ۹۰ درجه	ابرهای کوچک آرنج، لگن و زانو
ارتفاع صندلی متناسب با قد باشد و کف پاها روی زمین قرار گیرد	ابر پایین (ارتفاع صندلی)

در گروه خود، فهرست جانشینی مواد غذایی روزانه را تکمیل کنید (از شبکه رشد استفاده کنید).

فهرست جانشینی مواد غذایی روزانه

گروه غذایی	تعداد واحد در روز	هر واحد معادل یکی از اقلام زیر است
نان و غلات	۶ تا ۱۱	نان سنگک، تافتون یا بربری به اندازه‌ی یک کف دست؛ برنج پخته یک سوم لیوان (۵ قاشق غذاخوری)؛ ماکارونی نصف لیوان
سبزی‌ها	۳ تا ۵	نصف لیوان سبزی پخته یا یک لیوان سبزی خام
میوه‌ها	۲ تا ۴	پرتقال ۱ عدد (۱۵۰ گرم)؛ سیب کوچک ۱ عدد (۱۲۰ گرم)؛ آب میوه نصف لیوان
شیر، ماست و پنیر	۲ تا ۳	یک لیوان شیر یا ماست؛ پنیر به اندازه‌ی دو قوطی کبریت
گوشت، تخم‌مرغ، حبوبات و مغزها	۲ تا ۳	گوشت پخته (قرمز، مرغ یا ماهی) به اندازه‌ی یک کف دست بدون انگشتان؛ یک تخم‌مرغ؛ نصف لیوان حبوبات پخته
روغن‌ها، چربی‌ها و شیرینی‌ها	کم‌ترین مقدار	فقط به مقدار کم مصرف شوند

مواد غذایی و سهم هر یک را که به طور متوسط در یک روز مصرف می‌کنید، بنویسید. فهرست شما با هرم راهنمای مواد غذایی چقدر مطابقت دارد؟

نمونه‌ی مصرف یک روز (پاسخ نمونه)

گروه غذایی	مصرف روزانه	مقدار توصیه شده در هرم
نان و غلات	نان صبحانه، ناهار و شام و یک بشقاب برنج (۷ واحد)	۶ تا ۱۱ واحد
سبزی‌ها	سالاد و سبزی خوردن (۲ واحد)	۳ تا ۵ واحد
میوه‌ها	یک سیب و یک پرتقال (۲ واحد)	۲ تا ۴ واحد
شیر و لبنیات	یک لیوان شیر و کمی پنیر (۲ واحد)	۲ تا ۳ واحد
گوشت و جانشین‌ها	مرغ در ناهار و تخم مرغ در صبحانه (۲ واحد)	۲ تا ۳ واحد

مقایسه (نمونه): فهرست بالا تقریباً با هرم غذایی مطابقت دارد؛ فقط مصرف سبزی‌ها کمی کمتر از حد توصیه شده است و باید سبزی بیشتری مصرف شود. هرکس باید فهرست واقعی خودش را بنویسد و با همین روش مقایسه کند.

در شبکه رشد، قسمت دانشنامه / سرگرمی، سرگرمی فکری «آدم خوارها و کتاب خوان‌ها» را انجام دهید.

پاسخ آماده‌ای ارائه نشده است. این سرگرمی در محیط شبکه‌ی رشد و به صورت برخط انجام می‌شود و دانش آموز باید آن را خودش انجام دهد.

توشه‌ای برای موفقیت

این فایل توسط سایت ایران توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir

