

با ایران توشه
یک قدم جلوتر
باش!



کنکور

آزمون های آزمایشی

گام به گام

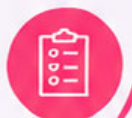
جزوه و نمونه سوال



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 چهارم

مستندسازی

فهرست

۱	صفحه ۴۰ بارش فکری — مزایای مستندسازی	۳
۲	صفحه ۴۰ پرسش — مدال آوران المپیک ورزشی کشور	۳
۳	صفحه ۴۱ پژوهش — گام اول: شناخت موضوع	۵
۴	صفحه ۴۱ بارش فکری — سود پژوهش درباره‌ی مدال آوران المپیک	۶
۵	صفحه ۴۲ کار کلاسی — تغییر صفحه‌های وب	۶
۶	صفحه ۴۲ کار کلاسی — دسته‌بندی اطلاعات	۷
۷	صفحه ۴۳ کار غیرکلاسی — رشته‌ی ورزشی دل‌خواه و ورزشکاران محبوب	۷
۸	صفحه ۴۳ کار غیرکلاسی — مستندسازی هویت و شخصیت	۸
۹	صفحه ۴۳ کار غیرکلاسی — گزارش اختراع	۸
۱۰	صفحه ۴۳ کار غیرکلاسی — گزارش درباره‌ی دوپینگ و ضررهای آن	۹

بارش فکری

صفحه ۴۰

۱

درباره‌ی مزایای دیگر مستندسازی گفت و گو کنید.

- ثبت و نگه‌داری کامل مراحل انجام کار برای مراجعه‌ی بعدی
- جلوگیری از فراموش شدن اطلاعات و تجربه‌ها
- امکان بررسی کار و پیدا کردن اشتباه‌ها و رفع آن‌ها
- آسان شدن انتقال تجربه‌ها به دیگران و کار گروهی
- امکان تکرار دقیق کار و ارزشیابی آن
- صرفه‌جویی در زمان و هزینه، چون کار دوباره از اول انجام نمی‌شود

پرسش

صفحه ۴۰

۲

مدال‌آوران المپیک ورزشی کشور چه کسانی هستند؟

ایران تا پایان بازی‌های المپیک تابستانی ۲۰۲۴ پاریس در مجموع ۸۸ مدال گرفته است: ۲۷ طلا، ۲۹ نقره و ۳۲ برنز. نخستین مدال‌آور ایران جعفر سلماسی بود که در سال ۱۹۴۸ لندن در وزنه‌برداری مدال برنز گرفت. مدال‌آوران طلای ایران عبارت‌اند از:

مدال‌آوران طلای ایران در المپیک تابستانی

رشته	نام قهرمان	سال
کشتی	امام‌علی حبیبی و غلامرضا تختی	۱۹۵۶
وزنه‌برداری	محمد نصیری	۱۹۶۸
کشتی	عبدالله موحد	۱۹۶۸
کشتی	رسول خادم	۱۹۹۶
وزنه‌برداری	حسین توکلی و حسین رضازاده	۲۰۰۰
کشتی	علیرضا دبیر	۲۰۰۰
وزنه‌برداری	حسین رضازاده	۲۰۰۴

تکواندو	هادی ساعی	۲۰۰۸ و ۲۰۰۴
وزنه برداری	سعید محمدپور، نواب نصیرشلال و بهداد سلیمی	۲۰۱۲
کشتی	حمید سوریان، امید نوروزی، قاسم رضایی و کامیل قاسمی	۲۰۱۲
وزنه برداری	کیانوش رستمی و سهراب مرادی	۲۰۱۶
کشتی	حسن یزدانی	۲۰۱۶
تیراندازی	جواد فروغی	۲۰۲۰ (توکیو)
کشتی	محمد رضا گرایی	۲۰۲۰ (توکیو)
کاراته	سجاد گنج زاده	۲۰۲۰ (توکیو)
کشتی	محمد هادی ساروی و سعید اسماعیلی	۲۰۲۴ (پاریس)
تکواندو	آرین سلیمی	۲۰۲۴ (پاریس)

در المپیک ۲۰۲۴ پاریس ایران ۱۲ مدال گرفت (۳ طلا، ۶ نقره و ۳ برنز). مدال آوران نقره: علیرضا محمدی، حسن یزدانی، امیرحسین زارع و رحمان عموزاد (کشتی)، نهید کیانی و مهران برخوردار (تکواندو). مدال آوران برنز: امین میرزازاده و امیرعلی آذرپیرا (کشتی) و مبینا نعمت زاده (تکواندو). مدال آوران دیگر ایران در دوره های پیشین نیز در رشته های کشتی، وزنه برداری و تکواندو بوده اند.



گام اول

شناخت موضوع

این جا به دنبال یافتن پاسخ پرسش‌های زیر باشید :

المپیک چیست؟

چه رشته‌های ورزشی در المپیک وجود دارند؟

ایران در کدام یک از آن‌ها نماینده یا نمایندگان داشته است؟

مدال‌آوران ایرانی براساس نوع مدال (طلا، نقره و برنز) کدام‌اند؟

۱. المپیک بزرگ‌ترین رویداد ورزشی جهان است که هر چهار سال یک بار در یک شهر برگزار می‌شود و ورزشکاران کشورهای مختلف در رشته‌های گوناگون با هم رقابت می‌کنند. نخستین بازی‌های المپیک در یونان باستان و شهر المپیا برگزار می‌شد و المپیک نوین از سال ۱۸۹۶ میلادی در آتن آغاز شد. نماد آن پنج حلقه‌ی به هم پیوسته است. بازی‌های المپیک دو نوع تابستانی و زمستانی دارد.
۲. در المپیک تابستانی رشته‌هایی مانند دو و میدانی، شنا، ژیمناستیک، کشتی، وزنه‌برداری، تکواندو، جودو، کاراته، بوکس، تیراندازی، کمانداری، دوچرخه‌سواری، والیبال، فوتبال، بسکتبال و قایقرانی برگزار می‌شود. در المپیک زمستانی رشته‌هایی مانند اسکی، اسکیت روی یخ و هاکی روی یخ برگزار می‌شود.
۳. ایران در بسیاری از رشته‌ها نماینده داشته است؛ از جمله کشتی، وزنه‌برداری، تکواندو، جودو، کاراته، تیراندازی، بوکس، دو و میدانی، شنا، کمانداری، قایقرانی و والیبال. مدال‌های ایران بیشتر در کشتی، وزنه‌برداری و تکواندو به دست آمده است.
۴. ایران تا پایان المپیک ۲۰۲۴ پاریس ۲۷ مدال طلا، ۲۹ مدال نقره و ۳۲ مدال برنز، در مجموع ۸۸ مدال، گرفته است. نام مدال‌آوران طلا در پاسخ پرسش صفحه‌ی ۴۰ آمده است. مدال‌آوران نقره و برنز را نیز می‌توان از پایگاه کمیته‌ی ملی المپیک به دست آورد.

به نظر شما پژوهش در مورد مدال‌آوران المپیک ایران چه سودی دارد؟

- آشنا شدن با قهرمانان کشور و الگو گرفتن از پشتکار و تلاش آن‌ها
- شناخت رشته‌هایی که ایران در آن‌ها موفق بوده است و تقویت آن رشته‌ها
- افزایش افتخار ملی و انگیزه‌ی جوانان برای ورزش
- آشنایی با شیوه‌ی تمرین و راه رسیدن به موفقیت
- ثبت و نگه‌داری تاریخ ورزش کشور برای نسل‌های بعد

تغییر صفحه‌های وب

صفحه‌ی اول وب‌گاه «وزارت ورزش و جوانان» و «کمیته‌ی ملی المپیک» را با تصویر نمونه‌ی کتاب مقایسه کنید. آیا این صفحه در زمان جست و جوی شما تغییر کرده است؟ چرا؟

بله، صفحه‌ی اول این وب‌گاه‌ها نسبت به تصویر کتاب تغییر کرده است. دلیل آن این است که صفحه‌های وب به‌طور مرتب به‌روز می‌شوند؛ خبرهای تازه، عکس‌ها و اطلاعاتی‌های جدید جای مطالب قدیمی را می‌گیرند و گاهی ظاهر و طراحی وب‌گاه هم عوض می‌شود. تصویر کتاب فقط وضعیت صفحه را در زمان تهیه‌ی کتاب نشان می‌دهد.

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir



ایران‌توشه
توشه‌ای برای موفقیت

دسته‌بندی اطلاعات

با هم‌اندیشی در گروه، اطلاعات هر یک از رشته‌های ورزشی را دسته‌بندی کنید.

اطلاعات مدال‌آوران را بر اساس رشته‌ی ورزشی در گروه‌های جداگانه می‌گذاریم و در هر گروه آن‌ها را بر اساس نوع مدال و سال برگزاری مرتب می‌کنیم. نمونه:

دسته‌بندی اطلاعات به تفکیک رشته (نمونه)

اطلاعات هر دسته	رشته‌ی ورزشی
تختی و حبیبی (۱۹۵۶)، موحد (۱۹۶۸)، خادم (۱۹۹۶)، دبیر (۲۰۰۰)، یزدانی (۲۰۱۶)، ساروی و اسماعیلی (۲۰۲۴) و ...	کشتی
نصیری (۱۹۶۸)، رضازاده (۲۰۰۰ و ۲۰۰۴)، توکلی (۲۰۰۰)، رستمی و مرادی (۲۰۱۶) و ...	وزنه‌برداری
هادی ساعی (۲۰۰۴ و ۲۰۰۸)، آرین سلیمی (۲۰۲۴) و ...	تکواندو
تیراندازی: فروغی (۲۰۲۰) — کاراته: گنج‌زاده (۲۰۲۰)	سایر رشته‌ها

رشته‌ی ورزشی دل‌خواهتان را انتخاب و معرفی کنید. سپس بررسی کنید ورزشکاران محبوب رشته‌ی ورزشی شما چه کسانی هستند (هر کدام از هم‌کلاسی‌هایی که به یک رشته‌ی ورزشی علاقه دارند، می‌توانند با هم یک گروه تشکیل دهند و کار را با همکاری یکدیگر انجام دهند).

نمونه: رشته‌ی ورزشی دل‌خواه من کشتی است. کشتی ورزشی رزمی است که در آن دو ورزشکار هم‌وزن با فنون مشخص تلاش می‌کنند حریف را به پشت بخوابانند یا امتیاز بگیرند. این رشته ورزش ملی و باستانی ایران است و بیشترین مدال المپیک ایران را دارد. ورزشکاران محبوب این رشته عبارت‌اند از غلامرضا تختی، امام‌علی حبیبی، رسول خادم و حسن یزدانی. هر گروه می‌تواند درباره‌ی رشته‌ی دل‌خواه خود مانند فوتبال یا والیبال همین‌گونه بنویسد.

با استفاده از امکانات برنامه‌ی واژه‌پرداز، اطلاعات مربوط به موضوع « هویت و شخصیت » را که در درس تفکر و سبک زندگی جمع‌آوری کرده‌اید، مستند کنید.

نمونه: در برنامه‌ی واژه‌پرداز یک پرونده‌ی تازه باز می‌کنیم و صفحه‌ی عنوان (نام درس و موضوع، نام دانش‌آموز، نام معلم و تاریخ) را می‌نویسیم. سپس اطلاعات را با عنوان‌های جداگانه می‌آوریم:

۱. هویت: مجموعه‌ی ویژگی‌هایی مانند نام، خانواده، دین، فرهنگ و ملیت که ما را از دیگران متمایز می‌کند.
 ۲. شخصیت: ویژگی‌های اخلاقی و رفتاری ما مانند صداقت، مسئولیت‌پذیری و مهربانی که در رفتارمان دیده می‌شود.
 ۳. تفاوت و ارتباط هویت و شخصیت و راه‌های ساختن شخصیت خوب، مانند الگوگیری از افراد شایسته و پایبندی به ارزش‌ها.
- در پایان، عنوان‌ها را پررنگ و بزرگ‌تر می‌کنیم، متن را مرتب می‌کنیم، در صورت نیاز تصویر یا جدول اضافه می‌کنیم و پرونده را ذخیره می‌کنیم.

گزارشی از اختراعی بنویسید که در پودمان نوآوری و فناوری داشته‌اید و در آن از امکاناتی که در واژه‌پرداز یاد گرفته‌اید، استفاده کنید.

نمونه‌ی گزارش (اختراع: چراغ قوه‌ی دستی بدون باتری)

- عنوان: چراغ قوه‌ی دستی بدون باتری (صفحه‌ی عنوان با اندازه‌ی بزرگ و پررنگ)
 - هدف: روشن کردن چراغ بدون نیاز به باتری در جایی که برق نیست
 - روش کار: با فشردن یا چرخاندن دسته، یک مولد کوچک می‌چرخد، برق تولید می‌کند و چراغ روشن می‌شود
 - مواد و وسایل: موتور کوچک، چراغ ال‌ای‌دی، سیم، دسته و بدنه‌ی پلاستیکی
 - مزایا: بدون باتری، ارزان، سازگار با محیط زیست و همیشه آماده
 - تصویر و جدول: عکس یا نقاشی اختراع و جدولی از مواد و وسایل را در متن اضافه می‌کنیم
- در نوشتن گزارش از امکاناتی مانند انتخاب نوع و اندازه‌ی قلم، پررنگ کردن عنوان‌ها، تراز کردن متن، درج تصویر و جدول و ذخیره‌ی پرونده استفاده می‌کنیم.

با استفاده از منابع معتبر، مانند وب‌گاه‌های «ستاد ملی مبارزه با دوپینگ» (www.iranado.ir) و «فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران» (www.ifsm.ir) دربارهٔ دوپینگ و ضررهای آن گزارشی تهیه کنید.

نمونه‌ی گزارش:

دوپینگ چیست؟ دوپینگ یعنی استفاده از مواد یا روش‌های ممنوع برای بالا بردن توان بدنی ورزشکار و پیروز شدن در مسابقه. فهرست این مواد را سازمان جهانی مبارزه با دوپینگ هر سال اعلام می‌کند و نمونه‌ی ادرار یا خون ورزشکاران در آزمایشگاه بررسی می‌شود.

ضررهای دوپینگ:

- آسیب به سلامت: مشکلات قلبی، فشار خون، آسیب کبد و کلیه، اختلال هورمونی و گاهی مرگ ناگهانی
 - آسیب روانی: پرخاشگری، افسردگی و وابستگی به مواد
 - مجازات: سلب مدال و عنوان، جریمه و محرومیت از مسابقه‌ها
 - بی‌اخلاقی و ناعادلانه بودن: حق ورزشکاران سالم پایمال می‌شود و اعتماد مردم به ورزش از بین می‌رود
 - از بین رفتن آبرو و اعتبار ورزشکار و کشور
- راه پیش‌گیری:** مصرف نکردن مکمل و دارو بدون نظر پزشک متخصص ورزشی، آگاهی از فهرست مواد ممنوع و تمرین اصولی.

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir



ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت