

توانیکا

توانمند سازی نیکانیان

مدرسه نیکان

نسخه ۱.۱۰.۱۲

آذر ماه ۱۴۰۳

فصل اول

مقدمه:

در اهداف آموزش و پرورش جدید، بر اهمیت کسب مهارت در کنار کسب دانش تأکید می گردد زیرا تنها با آموزش منابع درسی به دانش آموزان، نمی توان آنان را برای زندگی آینده مهیا ساخت. از این رو، برای پرورش نسلی کارآمد که بتواند آینده روشنی را برای کشور رقم زند، باید به فکر راه های افزایش مهارت افراد در نظام آموزشی بود.

ایجاد و افزایش مهارت های هنری، ورزشی، فنی و ... در مدرسه نیکان، سابقه ای طولانی داشته و همواره در قالب کلاس های مختلف فوق برنامه، اردوها و همایش ها دنبال می شده است اما کمبود چهارچوبی مشخص برای این فعالیت ها و فراهم سازی امکانی برای افزایش مهارت های دانش آموزان در خارج از کلاس های رسمی، مدرسه را بر آن داشت تا طرحی نو در این زمینه اجرا نماید.

در طرح توانیکا سعی شده است تا زمینه برای توسعه فردی دانش آموزان فراهم گردد. توسعه فردی به معنای رسیدن به شناخت از خود و در مرحله بعد شناخت استعدادها و توانایی ها و شکوفا کردن آن ها و تلاش برای رسیدن به بهترین حالت خود است که به بهبود کیفیت زندگی در همه مراحل، کمک خواهد کرد.

به لطف خدا از همان آغاز، این طرح در مدرسه با استقبال خوبی از سوی دانش آموزان مواجه شده و توانسته ارتقایی در سطح مهارت ها و انگیزش دانش آموزان برای کسب مهارت های جدید ایجاد نماید و همین امر، سختی ها و مسائل اجرایی تحقق این طرح را گوارا کرده و امیدی برای گسترش طرح و ورود به ساحت های جدید مهارتی بوده است.

در این نوشتار اهداف کلی طرح توانیکا، گستره، مراحل طراحی هر گواهینامه، شیوه های اجرایی و توضیح هر کدام از گواهینامه ها آورده شده و امید است که نظرات دلسوزانه و صمیمانه ی صاحب نظران بر غنای این طرح بیفزاید.

تعریف :

توانیکا عبارتست از توانمند سازی دانش آموزان و کشف استعداد، در زمینه هایی که امکان **کسب مهارت** (متناسب با سن) وجود دارد و به دریافت **گواهینامه** می انجامد.

تاریخچه :

اجرای این طرح از سال تحصیلی ۹۵-۹۴ و پس از تصویب شورای معلمین راهنما، به منظور توجه همه جانبه به استعدادهای تک تک دانش آموزان، و با اهداف ذیل آغاز شد.

اهداف :

- ۱) شناخت استعدادها، علائق و توانایی های دانش آموزان و فراهم سازی زمینه برای بروز و رشد آن
- ۲) ایجاد و ارتقای مهارت ها در زمینه های گوناگون
- ۳) خود شکوفایی (توجه دانش آموزان به اهمیت پرورش توانایی ها و ظرفیت های بالقوه خود)

- ۴) ارتقای عزت نفس (دیدن توانائی های خود و ارزشمند دانستن آنها)
- ۵) هویت بخشیدن به فعالیت های فوق برنامه و بهبود جایگاه آن
- ۶) تعیین مسیر مشخص برای فعالیت های فوق برنامه
- ۷) استفاده ی بهینه و بیشتر از وقت های آزاد، در خانه و مدرسه
- ۸) امکان انتخاب در بین زمینه های مختلف مهارتی و زمان پرداختن به آن
- ۹) ایجاد بستر مناسب ارتباط دانش آموز با مدرسه، خانواده و سایر دانش آموزان

اعتبار :

هریک از گواهینامه های صادره برای دانش آموزان، حداکثر دو سال اعتبار دارد و دانش آموز در این مدت فرصت دارد گواهینامه ی درجه ی بعدی همین رشته را کسب کند. مگر اینکه گواهینامه ی کسب شده، بالاترین درجه ی تعریف شده در آن رشته باشد؛ درغیراین صورت باید آزمون این درجه از گواهینامه را تکرار کند. در هر زمان بالاترین درجه ی کسب شده ملاک عمل و تصمیم گیری خواهد بود و اعتبار این درجه از گواهینامه و گواهینامه های قبلی کسب شده دراین رشته منقضی نخواهد شد. به بیان دیگر، دانش آموزی که موفق شود هر سه درجه ی یک گواهینامه را کسب نماید، به بالاترین سطح رسیده و اعتبار آن دائمی خواهد شد.

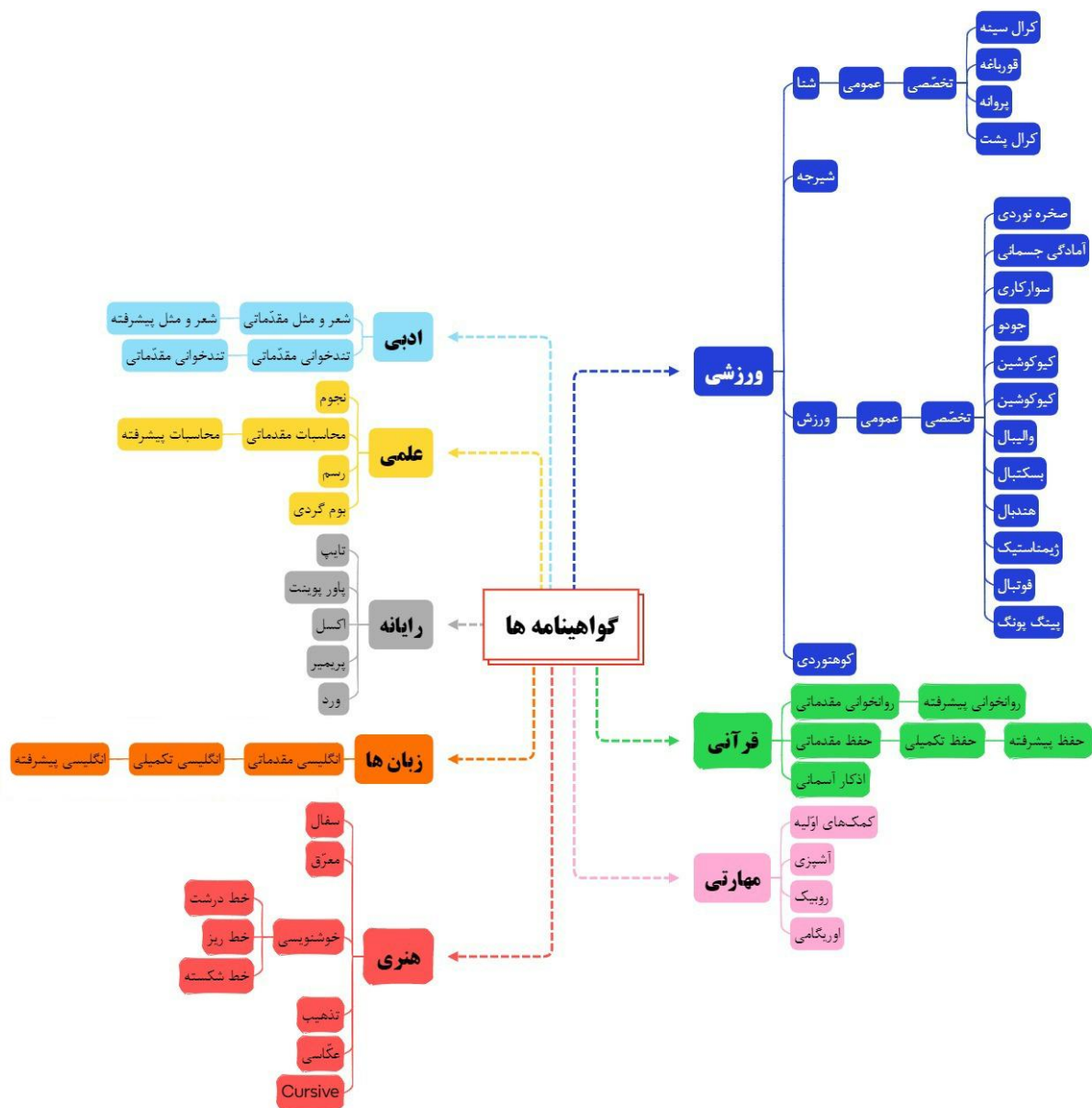
فرآیند کسب گواهی نامه:

اعطای گواهی نامه ها به صورت **فراپایه ای** از کلاس **دوم دبستان** آغاز می شود و تا پایان **کلاس هشتم** ادامه دارد. البته ممکن است دانش آموزان مقاطع ابتدائی توان شرکت در آزمون بعضی از رشته ها (مانند گواهینامه ی کمک های اولیه یا سرود یا ...) را نداشته باشند. همچنین در مواردی، طبق اصول تربیتی یا آموزشی مدرسه، به ناچار گواهینامه ای برای مقاطع بالاتر پیش بینی شده است، مانند گواهینامه هایی که در ساحت پارانه ای تعریف شده اند. آزمون درجات مختلف گواهی نامه ها، (در طول سال تحصیلی و برنامه های تابستانی) بر اساس تقویمی که در کارگروه گواهینامه ها تنظیم می گردد، برگزار خواهد شد. این زمانها در ابتدای هر فصل به اطلاع دانش آموزان می رسد.

گستره و رشته های مختلف گواهی نامه ها :

لزوم توجه همه جانبه به توانمندی های دانش آموزان از اهداف اصلی این برنامه است و تلاش شده است از این طریق، استعداد های گوناگون دانش آموزان شناخته شود.

ساحت هایی که در حال حاضر امکان کسب گواهینامه در درجه های گوناگون در آنها وجود دارد، در ادامه توضیح داده شده است. همچنین، در حال حاضر گواهینامه های صوت و لحن، تجوید، ترتیل، قرائت، تخمین، اندازه گیری، تاثیر، مهارت های فنی، باغبانی، رباطیک، نقاشی و گواهینامه های مختلف بازی های فکری، نرم افزارهای کامپیوتری و گواهینامه هایی برای سایر زبان ها مانند آلمانی، ترکی و عربی، در مراحل طراحی و اخذ تأییدیه از کارگروه گواهی نامه ها قرار دارند.



(۱) مهارتی

- | | |
|--------------|-------------------|
| (۱) اورنگامی | (۳) روبیک |
| (۲) آشپزی | (۴) کمک های اولیه |

(۲) قرآنی

- | | |
|--|--------------------------------------|
| (۱) حفظ قرآن مقدماتی، تکمیلی و پیشرفته | (۳) روانخوانی قرآن مقدماتی و پیشرفته |
| (۲) اذکار آسمانی | |

(۳) ورزشی

- | | |
|----------------|--------------------|
| (۱) ورزش عمومی | (۶) هندبال |
| (۲) ژیمناستیک | (۷) پینگ پونگ |
| (۳) فوتبال | (۸) جودو |
| (۴) بسکتبال | (۹) کیوکوشین |
| (۵) والیبال | (۱۰) آمادگی جسمانی |

- (۱۶) شنای تخصصی کرال سینه
- (۱۷) شنای تخصصی کرال پشت
- (۱۸) شنای تخصصی قورباغه
- (۱۹) شنای تخصصی پروانه

- (۱۱) سوارکاری
- (۱۲) صخره نوردی
- (۱۳) کوه نوردی
- (۱۴) شیرجه
- (۱۵) شنای عمومی

(۴) رایانه

- (۴) اکسل Excel
- (۵) ورد Word

- (۱) تایپ
- (۲) پاور پوینت PowerPoint
- (۳) پریمیر Premiere

(۵) علمی

- (۱) محاسبات مقدماتی و پیشرفته
- (۲) نجوم
- (۳) رسم
- (۴) بوگردی

(۶) ادبی

- (۱) شعر و مثل مقدماتی و پیشرفته
- (۲) تند خوانی مقدماتی و پیشرفته

(۷) هنری

- (۱) خوشنویسی فارسی (در رشته های مختلف خط، شامل خط درشت، ریز، نستعلیق، شکسته نستعلیق)
- (۲) خوشنویسی انگلیسی (Cursive)
- (۳) تذهیب
- (۴) سفالگری
- (۵) معرق
- (۶) عکاسی

(۸) زبان های خارجی

- (۱) زبان انگلیسی مقدماتی، تکمیلی و پیشرفته

طراحی گواهینامه ها:

مراحل طراحی گواهینامه عبارت است از:

- (۱) تعریف مهارت: تعریف شایستگی های مورد نظر در آن رشته
- (۲) تهیه موارد کار تکس: تقسیم این شایستگی ها در درجات تعیین شده برای آن گواهینامه ها
- (۳) تعریف حد نصاب موارد: نحوه سنجش شایستگی های کسب شده در هر درجه
- (۴) دستورالعمل داوری: تشریح نحوه برگزاری آزمون و سنجش هر مورد با توجه به حد نصاب
- (۵) مرحله تکمیلی: تهیه محتوای آموزشی برای آمادگی و کسب شایستگی های لازم برای در هر درجه

نکته: در پایان هر کدام از مراحل فوق، تأیید کارگروه گواهینامه ها الزامی است و این کارگروه برای تأیید هر مورد، به نکات زیر توجه می کند:

- (۱) نظر کارشناسان داخلی و خارجی در آن زمین لحاظ می گردد.
- (۲) مهارت، با سن دانش آموزان متناسب باشد.
- (۳) با سایر رشته ها در درجه های مختلف، از جهت امتیاز و سطح دشواری تناسب داشته باشد.
- (۴) منجر به آمادگی بیشتر در راستای کسب گواهی نامه های فرامدرسه ای شود.

شیوه های برگزاری گواهینامه ها:

چنانچه دانش آموزان مایل باشند با رشته ای آشنا شوند، می توانند به بخش گواهینامه ها در مدرسه مجازی مراجعه کنند. در این بخش، محتوایی آموزشی قرار داده شده که داوطلبین پس از مشاهده آنها، آمادگی لازم برای شرکت در آن رشته را کسب می کنند. روش های برگزاری عبارتند از:

۱) تعدادی از رشته ها در زمانی که از طرف مدرسه اعلام می گردد، به صورت مجازی یا حضوری، برگزار می شود. مانند گواهینامه های ورزشی، خوشنویسی، محاسبات و غیره (به صورت حضوری) و آزمون پریمیر، نجوم و ... (به صورت مجازی).

۲) برگزاری برخی از رشته ها به محض مراجعه داوطلب، به صورت مجازی می باشد، مانند عکاسی، اورینگامی و در این رشته ها، چنانچه حد نصاب قبولی را کسب نکنند، پس از طی دوره ی نود روزه، می توانند مجدداً در این رشته شرکت نمایند.

۳) ارزیابی دسته دیگری از گواهی نامه ها به محض اعلام آمادگی داوطلب، به صورت حضوری برگزار می گردد، مثل گواهی - نامه ی روانخوانی قرآن، معرّق، روبیک یا در این موارد نیز چنانچه حد نصاب قبولی را کسب نکنند، پس از طی دوره ی نود روزه، می توانند مجدداً در این رشته شرکت نمایند.

نتیجه ی سنجش هر رشته بعد از داوری داوران، توسط مسئول گواهینامه های هر پایه، به دانش آموزان اعلام می شود.

امتیاز گواهی نامه ها :

با توجه به وسعت هر رشته، ۳، ۶ یا ۹ درجه برای آن گواهینامه طراحی گردیده است. در گواهی نامه های سه درجه ای، برای گواهینامه درجه سه، ۱ امتیاز، گواهی نامه درجه دو، ۲ امتیاز و گواهی نامه درجه یک، ۳ امتیاز تعیین گردیده است. البته لازم له ذکر است که همه ی رشته ها، سه درجه ای نیستند؛ مثلاً در گواهی نامه ورزش عمومی فقط درجه های ۳ و ۲ به عنوان پیش نیاز طراحی شده و بعد از آن، دانش آموزان می توانند برای کسب گواهی نامه های تخصصی، اقدام نمایند. در تعداد محدودی از گواهی نامه ها بعد از سه درجه مقدماتی، سه درجه تکمیلی یا پیشرفته هم تعریف شده است که امتیاز درجه سوم تکمیلی، از ۲ امتیاز و درجه سوم پیشرفته از ۳ امتیاز شروع می شود.

حد نصاب ها:

برای کسب گواهی نامه ها، بر مبنای آمار سالهای اخیر، حد نصابی در پایه تحصیلی پنجم تا هشتم، تعیین شده است که می توان از این طریق، امتیاز کسب شده را با نمرات پایان هر ترم معادل سازی کرد. تعیین حد نصاب برای هر دوره، ابتدای هر سال با توجه به پیشرفت و بسط موضوعات و شرایط پیشین آن دوره، تعریف می گردد.

ترم اول سال تحصیلی ۱۳۹۸-۹۹	معادل نمره ۱۶	معادل نمره ۲۰
امتیاز کسب شده در کلاس پنجم	۱۵	۲۳
امتیاز کسب شده در کلاس ششم	۲۲	۳۴
امتیاز کسب شده در کلاس هفتم	۳۰	۴۴
امتیاز کسب شده در کلاس هشتم	۳۲	۴۶
ترم دوم سال تحصیلی ۱۳۹۸-۹۹	معادل نمره ۱۶	معادل نمره ۲۰
امتیاز کسب شده در کلاس پنجم	۱۸	۳۴
امتیاز کسب شده در کلاس ششم	۳۰	۴۶
امتیاز کسب شده در کلاس هفتم	۴۰	۵۶
امتیاز کسب شده در کلاس هشتم	۴۲	۵۸

ترم اول سال تحصیلی ۱۳۹۹-۰۰	معادل نمره ۱۶	معادل نمره ۲۰
امتیاز کسب شده در کلاس پنجم	۱۴	۲۴
امتیاز کسب شده در کلاس ششم	۱۹	۳۰
امتیاز کسب شده در کلاس هفتم	۲۵	۳۷
امتیاز کسب شده در کلاس هشتم	۳۴	۴۷
ترم دوم سال تحصیلی ۱۳۹۹-۰۰	معادل نمره ۱۶	معادل نمره ۲۰
امتیاز کسب شده در کلاس پنجم	۱۶	۳۱
امتیاز کسب شده در کلاس ششم	۲۳	۳۷
امتیاز کسب شده در کلاس هفتم	۲۹	۴۴
امتیاز کسب شده در کلاس هشتم	۳۹	۵۵

ترم اول سال تحصیلی ۱۴۰۰-۰۱	معادل نمره ۱۶	معادل نمره ۲۰
امتیاز کسب شده در کلاس پنجم	۱۴	۲۴
امتیاز کسب شده در کلاس ششم	۲۱	۳۷
امتیاز کسب شده در کلاس هفتم	۲۹	۴۴
امتیاز کسب شده در کلاس هشتم	۳۳	۴۸
ترم دوم سال تحصیلی ۱۴۰۰-۰۱	معادل نمره ۱۶	معادل نمره ۲۰
امتیاز کسب شده در کلاس پنجم	۱۶	۳۱
امتیاز کسب شده در کلاس ششم	۲۳	۴۰
امتیاز کسب شده در کلاس هفتم	۳۴	۴۹
امتیاز کسب شده در کلاس هشتم	۳۹	۵۵

معدل نمره ۲۰	معدل نمره ۱۶	ترم اول سال تحصیلی ۱۴۰۱-۰۲
۳۱	۱۶	امتیاز کسب شده در کلاس پنجم
۳۸	۲۳	امتیاز کسب شده در کلاس ششم
۴۶	۳۱	امتیاز کسب شده در کلاس هفتم
۵۰	۳۵	امتیاز کسب شده در کلاس هشتم
معدل نمره ۲۰	معدل نمره ۱۶	ترم دوم سال تحصیلی ۱۴۰۱-۰۲
۳۴	۱۹	امتیاز کسب شده در کلاس پنجم
۴۲	۲۷	امتیاز کسب شده در کلاس ششم
۵۱	۳۶	امتیاز کسب شده در کلاس هفتم
۵۶	۴۱	امتیاز کسب شده در کلاس هشتم

معدل نمره ۲۰	معدل نمره ۱۶	ترم اول سال تحصیلی ۱۴۰۲-۰۳
۳۲	۱۷	امتیاز کسب شده در کلاس پنجم
۳۹	۲۴	امتیاز کسب شده در کلاس ششم
۴۶	۳۱	امتیاز کسب شده در کلاس هفتم
۵۳	۳۸	امتیاز کسب شده در کلاس هشتم
معدل نمره ۲۰	معدل نمره ۱۶	ترم دوم سال تحصیلی ۱۴۰۲-۰۳
۳۵	۲۰	امتیاز کسب شده در کلاس پنجم
۴۲	۲۷	امتیاز کسب شده در کلاس ششم
۴۹	۳۴	امتیاز کسب شده در کلاس هفتم
۵۶	۴۱	امتیاز کسب شده در کلاس هشتم

معدل نمره ۲۰	معدل نمره ۱۶	ترم اول سال تحصیلی ۱۴۰۳-۰۴
۳۳	۱۸	امتیاز کسب شده در کلاس پنجم
۴۰	۲۵	امتیاز کسب شده در کلاس ششم
۴۷	۳۲	امتیاز کسب شده در کلاس هفتم
۵۴	۳۹	امتیاز کسب شده در کلاس هشتم
معدل نمره ۲۰	معدل نمره ۱۶	ترم دوم سال تحصیلی ۱۴۰۳-۰۴
۳۸	۲۳	امتیاز کسب شده در کلاس پنجم
۴۵	۳۰	امتیاز کسب شده در کلاس ششم
۵۲	۳۷	امتیاز کسب شده در کلاس هفتم
۵۹	۴۴	امتیاز کسب شده در کلاس هشتم

گواهی نامه های فرامدرسه ای

یکی از نکاتی که در طراحی گواهی نامه ها مد نظر قرار دارد این است که در هر کدام از رشته ها، به گونه ای عمل شود که دارنده گواهی نامه درجه یک به حدی از مهارت و صلاحیت برسد که بتواند گواهی نامه مؤسسات معتبر بیرون از مدرسه را کسب کند. برای مثال، در رشته های خوشنویسی و شنا، پیش بینی شده است که دانش آموزان بتوانند برای کسب گواهی از انجمن خوشنویسان و فدراسیون نجات غریق اقدام کنند.

علاوه بر این، در رشته های الکترونیک و مکانیک، با توجه به نیاز به امکانات و ابزارهای ویژه، آموزش و ارزیابی ها تنها در مجموعه هایی خارج از مدرسه صورت می گیرد. پس از گذراندن دوره و بر اساس عناوین آن، گواهینامه مدرسه ای به دانش آموزان اعطا می شود.

نقش معلمین راهنما

توانیکا به صورت طرح فرایپایه ای تعریف شده و برای شرکت دانش آموزان در آزمون ها، ایجاد انگیزه و نگرش مثبت و تعریف نقشه راه اختصاصی برای هر دانش آموز، معلمین راهنمای هر پایه، نقشی اساسی در اجرای این پروژه ایفا می کنند.

شورای گواهینامه ها:

تا سال تحصیلی (۹۷-۹۶) مسئولیت اجرای طرح توانیکا، به عهده ی شورای آموزش مدرسه بود. از مهرماه ۱۳۹۸ این مسئولیت از شورای آموزش به کارگروه گواهینامه تفویض شد. این کارگروه که متشکل از نمایندگان مقاطع تحصیلی و مسئول اجرایی طرح است به امور مربوط به گواهینامه ها می پردازد. این امور عبارتند از:

- ۱) پیگیری طراحی گواهینامه ها
- ۲) ثبت اطلاعات در نرم افزار گواهی نامه ها
- ۳) طراحی تقویم آزمون ها و پیگیری اجرای آن
- ۴) ثبت نام دانش آموزان برای آزمون ها
- ۵) کمک به برگزاری آزمون ها
- ۶) تصحیح آزمون ها
- ۷) اعطای کارت گواهی نامه ها
- ۸) دریافت پیشنهادات برای طراحی گواهینامه های جدید و پیگیری مراحل تدوین، آزمون و دریافت مجوز های لازم برای افزودن به لیست گواهینامه های ارائه شده
- ۹) ارائه گزارش عملکرد دانش آموزان به صورت فرد به فرد یا کلاسی
- ۱۰) تعیین حدنصاب برای پایه های پنجم تا هشتم
- ۱۱) پیگیری و نظارت بر اجرای آزمون ها بر اساس تقویم ابتدای سال از مسئول گواهینامه های هر پایه

مسئول اجرایی:

از سال ۱۳۹۸ برای اجرای بهتر و کامل این طرح، جناب آقای شافعی، نماینده کارگروه گواهینامه ها، مسئولیت کامل اجرای این طرح را بر عهده گرفتند. در سال های اخیر و با توجه به گسترش رشته ها، از هر پایه نیز یک نماینده از تیم معلمین راهنما به عنوان مسئول گواهینامه های آن پایه در ابتدای سال معرفی می شود تا این طرح با دقت بیشتری در هر پایه و با توجه به شرایط هر سال اجرایی شود؛ اجرا و برگزاری آزمون ها، امور تبلیغات و اطلاع رسانی ها، اعلام نتایج و پیگیری های پیش و پس از آزمون، از جمله وظایف مسئولان اجرایی در هر پایه می باشد.

فصل دوم

در این بخش به معرفی و توضیح ساحت ها و گواهینامه‌هایی که تا کنون در مدرسه نیکان طراحی و اجرا گردیده، پرداخته می‌شود:

۱ - ساحت مهارتی

۱ - گواهینامه اوریکامی

معرفی رشته و اهداف

کلمه Origami متشکل از دو کلمه ori و gami است، که ori به معنای با فکر تآک کردن و gami تغییر یافته کلمه kami، به معنای کاغذ است. هدف این هنر، آفریدن طرح‌های جالب از کاغذ، با کمک تآهای هندسی است و به نوعی پرورش و هماهنگی ذهن و دست می‌باشد. معنای لغوی این واژه در زبان ژاپنی تآ کردن کاغذ است و تمام مدل‌های کاغذ و تا را دربر دارد، حتی آن‌هایی که ژاپنی نیستند. اوریکامی فقط از تعداد کمی از انواع تا استفاده می‌کند، ولی همین تاها می‌توانند به روش‌های گوناگونی ترکیب شوند و طرح‌های متفاوتی ایجاد کنند. این طرح‌ها با یک برگ کاغذ آغاز می‌شود، که هر روی آن ممکن است به رنگ متفاوتی باشد و بدون بریدن کاغذ ادامه می‌یابد.

از جمله اهداف این مهارت عبارتند از:

- خلق طرح‌های جالب کاغذی به کمک تآهای هندسی
- تقویت مآهیچه های کوچک دست
- بالا بردن خلاقیت و توانایی های ذهن
- آموزش مفهوم تقارن
- رشد تجسم فضایی
- افزایش مهارت حل مسآله
- تقویت تمرکز در یادگیری
- تمرین پیگیری و ممارست در حل مسئله
- آشنایی با مفاهیم انتزاعی
- آموزش مفاهیم پایه، مانند اشکال هندسی

در گواهی‌نامه‌ی این مهارت که در سه درجه طراحی شده است، ۴۰ اوریکامی به دانش آموزان معرفی شده که بر اساس سطح دشواری، امتیازبندی شده اند و در هر درجه دانش آموزان می‌بایست حدنصاب لازم را کسب کنند. برخی از این اشکال عبارتند از: موشک، گل، دایناسور، پاندا، خرگوش، جامدادی، طوطی، جغد و ...

همچنین زمان ساخت هر شکل به شرح زیر محدودیت داشته و استفاده از نقشه در طول آزمون نیز مجاز است:

زمان ساخت هر اوریکامی ۱ امتیازی ۴ دقیقه، ۲ امتیازی ۷ دقیقه، ۳ امتیازی ۱۰ دقیقه، ۴ امتیازی ۱۵ دقیقه و ۵ امتیازی ۲۰ دقیقه می‌باشد.

موارد امتحانی به همراه شرح:

■ درجه ۳

حدنصاب قبولی در این درجه کسب ۱۵ امتیاز از ۹۱ امتیاز است.

■ درجه ۲

حدنصاب قبولی در این درجه کسب ۲۵ امتیاز از ۷۶ امتیاز باقی مانده است.

■ درجه ۱

حدنصاب قبولی در این درجه کسب ۳۵ امتیاز از ۵۱ امتیاز باقی مانده است.

۱- ۲ گواهینامه آشپزی

معرفی رشته و اهداف

در یک تعریف جامع، آشپزی یک هنر، فناوری و مهارت برای فراهم آوردن غذا با استفاده از گرما یا بدون آن می باشد. آشپزی که در متون قدیمی خوالیگری نامیده شده است، عمل آماده کردن مواد غذایی برای مصرف است. این اصطلاح معمولاً به معنی محدودتری به کار می رود، که اعمال گرما به غذا برای تغییر شیمیایی طعم، بافت، ظاهر، یا خواص غذایی آن است. و این اتفاق با کشف آتش در هزاران سال پیش افتاد. اکنون آشپزی با ویژگی های فرهنگی آمیخته شده رایج شده است و لذا هر کشور برای خود، نوع خاصی از آشپزی را دارد.

"پختن" به روش های مختلفی که مواد غذایی را به کمک حرارت دادن، آماده استفاده و خوردن می کنند، گفته می شود. غذاها بر اساس شاخصه هایی همچون روش پخت و پز، گوناگونی مواد اولیه مورد استفاده یا منطقه ای که آن غذا در آن رایج و شناخته شده است، تقسیم بندی می شوند.

از مهم ترین غذاهای ایرانی می توان به آبگوشت، قورمه سبزی و انواع کباب اشاره کرد.

اهداف این مهارت عبارتند از:

- آشنایی با مهارت آشپزی و یادگیری پختن تعدادی از غذاها
- تقویت اعتماد به نفس
- تقویت مهارت دست ورزی
- تقویت خلاقیت و ایده پردازی
- رشد و بالندگی در هنر

موارد امتحانی به همراه شرح

گواهی نامه های این مهارت بر اساس سطح دشواری، در سه درجه تدوین شده است.

■ درجه ۳

در این آزمون، دانش آموز باید بتواند حداقل ۱۲ امتیاز کسب کند. آزمون شامل ۵ مورد است که در هریک از این موارد، دانش آموز به تناسب عملکرد خویش، از ۱ تا ۳ امتیاز را دریافت می کند.

موارد آزمون: پوست کندن میوه (سیب، خیار و کیوی)، دم کردن چای (برای ۴ نفر)، تهیه ی نیمرو (سه عدد تخم مرغ)، تهیه سیب زمینی سرخ کرده (دو عدد سیب زمینی متوسط) و تهیه ماست و خیار از طریق مخلوط کردن ماست با همان خیاری که در مرحله پوست کندن میوه، پوست کنده اند. توانایی رنده کردن در تهیه ماست و خیار نیز مهم است. (۲۰۰ گرم ماست)

■ درجه ۲

در این آزمون، دانش آموز باید بتواند حداقل ۱۴/۵ امتیاز را کسب نماید.

لازم به ذکر است که در این مرحله، عملکرد دانش آموز در اقدامی مشترک بین خانه و مدرسه سنجیده خواهد شد. از مادر دانش آموز درخواست می گردد تا او را برای رسیدن به صلاحیت های لازم جهت شرکت در این آزمون، راهنمایی و هدایت نمایند. سپس، ضمن رعایت شرایط آزمون، مادر عملکرد او را در خانه ارزیابی نمایند.

آزمون پایانی در مدرسه برگزار می شود و نمره ارزیابی مواردی مثل تهیه تخم مرغ عسلی و آب پز و ...، از نمره ارزیابی که مادر داده اند، لحاظ می شود و برای سه مورد هم در مدرسه ارزیابی مجدد صورت می گیرد. مجموع این امتیازات باید حد نصاب قبولی را کسب کند.

شرایط برگزاری آزمون در منزل و اقداماتی که لازم است قبل و بعد از آزمون انجام گیرد، به شرح زیر می باشد:

- دانش آموزان باید پیش از شروع آزمون، تمرین های لازم را در منزل انجام داده باشند تا با آمادگی کامل در آزمون شرکت کنند.
- مواد و وسایل لازم برای تهیه غذاهای مورد نظر در این گواهی نامه را پیش از آزمون آماده کرده باشند.
- استفاده از مواد لازم برای هر غذا، که در جدول زیر آمده، ضروری بوده و استفاده از ادویه ها و مواد دیگر به میزان دل خواه بلامانع است.
- در حین برگزاری آزمون، امکان کمک گرفتن از فرد دیگری را ندارند.
- رعایت بهداشت و تمیزی محیط کار در حین آشپزی بسیار اهمیت دارد.
- بعد از اتمام کار و پخت غذا، محیط آشپزخانه به حالت اولیه برمی گردد و نظافت محیط و شستن ظروف و وسایل به عهده خود دانش آموز می باشد.
- چک لیست ارزیابی توسط مادر گرامی تکمیل می گردد، به این صورت که در هر کدام از خانه های جدول زیر عددی بین ۱ تا ۵ و بر اساس مقیاس زیر داده می شود:

۱: نیاز به تلاش بیشتر / ۲: قابل قبول / ۳: خوب / ۴: بسیار خوب / ۵: عالی

دانش آموزانی که نمره کافی از هر مورد را در ارزیابی مادر کسب کنند، در آزمون آشپزی مدرسه شرکت خواهند کرد. همچنین برگه آمادگی دانش آموز برای شرکت در آزمون مدرسه، توسط مادر تکمیل و دانش آموز آن را به مدرسه تحویل می دهد.

موارد آزمون آشپزی درجه ۲ عبارتند از:

۱) کته	۴) سالاد ماکارونی	۶) شیر برنج
۲) املت	۵) کوکو سیب	۷) تخم مرغ عسلی و
۳) عدسی	زمینی	آب پز

■ درجه ۱

در این مرحله، عملکرد دانش آموز در اقدامی مشترک بین خانه و مدرسه سنجیده خواهد شد و از مادر دانش آموز درخواست می گردد تا او را در رسیدن به صلاحیت های لازم برای شرکت در این آزمون، راهنمایی و هدایت نماید. سپس، ضمن رعایت شرایط برگزاری آزمون در خانه، مادر عملکرد او را ارزیابی می نمایند و بعد از ثبت نتیجه و نمره دهی از ۵، در هر یازده مورد، تصویری برای مدرسه ارسال می نمایند تا زمان آزمون در مدرسه تعیین گردد.

شرایط برگزاری آزمون در منزل و اقداماتی که لازم است قبل و بعد از آزمون در خانه انجام گیرد، به شرح زیر می باشد:

- دانش آموزان باید پیش از شروع آزمون، تمرین های لازم را در منزل انجام داده باشند تا با آمادگی کامل در آزمون شرکت کنند.
- مواد و وسایل لازم برای تهیه غذاهای مورد نظر در این گواهی نامه را پیش از آزمون آماده کرده باشند.

- استفاده از مواد لازم برای هر غذا، که در جدول زیر آمده، ضروری بوده و استفاده از ادویه‌ها و مواد دیگر به‌میزان دل‌خواه بلامانع است.
- در حین برگزاری آزمون، امکان کمک‌گرفتن از فرد دیگری را ندارند.
- رعایت بهداشت و تمیزی محیط کار در حین آشپزی بسیار اهمیت دارد.
- بعد از اتمام کار و پخت غذا، محیط آشپزخانه به حالت اولیه برمی‌گردد و نظافت محیط و شستن ظروف و وسایل به عهده خود دانش‌آموز می‌باشد.
- چک‌لیست ارزیابی توسط مادر گرامی تکمیل می‌گردد، به این صورت که در هر کدام از خانه‌های جدول زیر عددی بین ۱ تا ۵ و بر اساس مقیاس زیر داده می‌شود:

۱: نیاز به تلاش بیشتر / ۲: قابل قبول / ۳: خوب / ۴: بسیار خوب / ۵: عالی

دانش‌آموزانی که نمره کافی از ارزیابی مادر کسب کنند، در آزمون آشپزی مدرسه که شامل چند مورد از موارد زیر می‌باشد، شرکت خواهند کرد؛ از جمله تهیه بادمجان سرخ‌کرده و سوپ.

هم‌چنین برگه آمادگی دانش‌آموز برای شرکت در آزمون که قبلاً توسط مادر تکمیل گردیده به مدرسه تحویل داده می‌شود تا همانند آزمون درجه ۲ بخشی از نمره ارزیابی نهایی از ارزیابی انجام شده توسط مادر، لحاظ شود.

موارد آزمون آشپزی درجه ۱ عبارتند از:

۱) فرنی	۵) سوپ رشته	۹) الویه
۲) ماکارونی	۶) کتلت	۱۰) بادمجان سرخ‌کرده
۳) لوبیا پلو	۷) اشکنه	۱۱) سفره آرایشی برای ۴ نفر
۴) حلوا	۸) شنپسل مرغ	

۱- ۳ گواهینامه روبیک

معرفی رشته و اهداف

مکعب روبیک یک پازل مکانیکی است که در سال ۱۹۷۴ توسط یک مجسمه‌ساز، پروفیسور و معمار مجارستانی به نام ارنو روبیک ابداع شد. نام اصلی آن «مکعب جادویی» بود که توسط مخترع آن، نام‌گذاری شده بود. این اسباب بازی در سال ۱۹۸۰ به افتخار سازنده آن، به «مکعب روبیک» تغییر نام یافت و برنده جایزه ویژه بهترین پازل جهان در آلمان شد.

در هر مکعب روبیک کلاسیک، ۶ وجه و در هر وجه، ۹ تکه و هر وجه دارای یک رنگ است؛ در نتیجه کلاً دارای ۶ رنگ (رنگ‌بندی استاندارد: سفید، زرد، نارنجی، قرمز، آبی و سبز) است.

هدف از بازی، این است که تمام رنگ‌های هر وجه به صورت درست، کنار هم قرار گیرند.

در سال‌های بعد این مکعب گسترش یافت و مدل‌های دیگری از آن درست شد؛ از جمله: $2 \times 2 \times 2$ (مکعب جیبی، مینی مکعب یا مکعب یخی)، $4 \times 4 \times 4$ (انتقام روبیک یا مکعب استاد)، $5 \times 5 \times 5$ (روبیگ پروفیسورها) و به تازگی اندازه‌های بزرگ‌تر نیز درست شده‌است. بزرگترین مکعبی که درست شده، $33 \times 33 \times 33$ است که در گینس نیز به ثبت رسیده‌است.

از جمله اهداف این مهارت عبارتند از:

- افزایش قدرت یادگیری
- تقویت قدرت تجسم سه‌بعدی
- درک انواع حرکات و چرخش‌ها در فضا
- درک ترتیب انجام حرکات و نوع تغییراتی که با هر حرکت ایجاد می‌شود
- افزایش قدرت تمرکز
- افزایش هماهنگی بین چشم‌ها و دست‌ها
- استفاده‌ی هم‌زمان از هر دو دست و داشتن کنترل بر روی حرکات تک‌تک انگشتان
- بهبود قدرت تصمیم‌گیری سریع
- تقویت قدرت پیش‌بینی (تشخیص این‌که با انجام مجموعه‌ای از حرکات، مکعب به چه صورتی تبدیل خواهد شد)
- تشخیص موقعیت مهره حتی بدون دیدن آن
- افزایش حافظه بلند مدت و کوتاه مدت
- افزایش هوش منطقی و استدلال حرکات و کشف راه‌های جدید
- افزایش اعتماد به نفس
- استفاده‌ی هم‌زمان از دو نیم‌کره‌ی مغز

گواهی نامه های این مهارت بر اساس سطح دشواری و زمان ساخت، در سه درجه تدوین شده است.

■ درجه ۳

در این آزمون، دانش آموز باید بتواند روبیک 3×3 را حداکثر در ۱۴۰ ثانیه، روبیک 2×2 را حداکثر در ۱۰۰ ثانیه حل نماید و همچنین بتواند با روبیک ماری حداکثر در ۲۰ ثانیه، توپ بسازد.

■ درجه ۲

در این آزمون، دانش آموز باید بتواند روبیک 3×3 را حداکثر در ۱۱۰ ثانیه، روبیک 2×2 را حداکثر در ۷۰ ثانیه حل نماید و همچنین بتواند با ساختن شکل هایی از اشکال تعریف شده و قابل ساخت با روبیک ماری، ۷ امتیاز کسب نماید.

■ درجه ۱

در این آزمون، دانش آموز باید بتواند روبیک 3×3 را حداکثر در ۷۰ ثانیه، روبیک 2×2 را حداکثر در ۴۰ ثانیه حل نماید، همچنین بتواند با ساختن شکل هایی از اشکال تعریف شده و قابل ساخت با روبیک ماری، ۱۸ امتیاز کسب نماید و نیز بتواند روبیکی دیگر (حجمی، 4×4 ، هرمی یا...) را به انتخاب خود، حل کند.
لازم به ذکر است که تمامی ۱۸ امتیاز روبیک ماری، می بایست در یک نوبت کسب شود.

۲ - ساحت قرآنی

۲ - ۱ گواهینامه اذکار آسمانی

معرفی رشته و اهداف

در این گواهینامه باید آیات قرآن و ادعیه را ابتدا به درستی روانخوانی و حفظ کرد و برخی از موارد را با صوت به زیبایی تقلید یا اجرا کرد. این رشته شامل روانخوانی دعاها، معروف و حفظ ربناهای قرآنی، اذان و اقامه می‌باشد که بر اساس سطح دشواری، در سه درجه تدوین شده است. همچنین لازم به ذکر است این گواهینامه تاریخ انقضاء ندارد.

موارد امتحانی به همراه شرح

■ درجه ۳

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند تمامی موارد زیر را انجام دهد.

حفظ اذان

حفظ اقامه

حفظ تکبیر

اذان‌گویی در منزل شبیه یکی از اذان‌های معرفی شده

حفظ دعای اللهم کن لولیک...

حفظ فراز سلام زیارت عاشورا

روان خوانی دعای إلهی عظم البلاء...

■ درجه ۲

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند تمامی موارد زیر را کسب نماید.

اذان‌گویی در منزل، نمازخانه مدرسه یا مسجد شبیه یکی از اذان‌های معرفی شده

مکبری در منزل، نمازخانه مدرسه یا مسجد شبیه یکی از اذان‌های معرفی شده

حفظ ربناهای قرآنی (۱۱ مورد)

روان خوانی دعای ماه رجب

روان خوانی دعای ماه رمضان

روان خوانی دعای غریق

روان خوانی دعای إلهی هده صلاتی

روان خوانی دعای اللهم أصلح عبدک

■ درجه ۱

در این درجه، دانش‌آموز باید بتواند تمامی موارد زیر را کسب نماید.

اذان‌گویی در مقابل هیئت داوران، شبیه یکی از اذان‌های معرفی شده

حفظ ربناهای قرآنی (۱۱ مورد)

روان خوانی زیارت امین الله

روان خوانی دعای عهد

روان خوانی زیارت عاشورا

خواندن یک دعا با لحن دعاخوان

۲ - ۲ گواهینامه حفظ قرآن

معرفی رشته و اهداف

در این گواهی نامه هر کدام از سوره های قرآن بر اساس سطح دشواری امتیازدهی شده است (مجموعاً ۱۶۶۱ امتیاز) و دانش آموزان می توانند با کسب امتیاز لازم در سه سطح مقدماتی، تکمیلی و پیشرفته اقدام به کسب گواهینامه نمایند. در جدول زیر امتیاز هر سوره مشخص شده است. این گواهینامه تاریخ انقضاء ندارد.

موارد امتحانی به همراه شرح

سوره ها	امتیاز	سوره ها	امتیاز	سوره ها	امتیاز	سوره ها	امتیاز
عصر	1	کوثر	1	اخلاص	1	انشراح	1
قدر	1	فیل	1	قریش	1	کافرون	1
نصر	1	مسد	1	فلق	1	ناس	1
تکاثر	2	تین	2	زلزال	2	همزه	2
ماعون	2	فاتحه	2	ضحی	2	عادیات	2
قارعه	2	طارق	3	شمس	3	اعلی	3
لیل	3	علق	3	انفطار	۴	بلد	۴
بینه	۴	آیت الکرسی	۵	تکویر	۵	انشقاق	۵
بروج	۵	غاشیه	۵	فجر	۶	قیامه	۶
عبس	۶	جمعه	7	نازعات	7	صف	7
منافقون	7	مزل	7	مرسلات	۷	نبأ	۷
مطففین	7	نوح	8	انسان	8	مدثر	8
الحاقه	8	معارج	8	طلاق	9	تحریم	9
جن	9	قلم	9	تغابن	9	طور	10
قمر	10	ممتحنه	10	حجرات	10	ذاریات	10
نجم	10	ق	10	ملک	10	دخان	11
الرحمن	11	واقعه	11	جاثیه	11	مجادله	11
حشر	11	سجده	11	محمد	12	ص	12
حدید	12	فتح	12	احقاف	12	نور	12
لقمان	12	فاطر	13	یس	13	فصلت	13

14	سبأ	14	شوری	14	روم	13	حجر
16	صافات	15	ابراهیم	14	رعد	14	زخرف
20	مؤمنون	20	عنکبوت	17	فرقان	17	مریم
30	انبیاء	30	انفال	30	غافر	22	نمل
30	طه	30	احزاب	30	شعراء	30	حج
35	قصص	۳۵	زمر	35	اسراء	35	کهف
40	یوسف	40	نحل	40	هود	40	یونس
60	اعراف	50	توبه	50	انعام	50	مائده
		۹۰	بقره	60	نساء	60	آل عمران

مرحله مقدماتی

■ درجه ۳

در این سطح، دانش‌آموز با کسب ۲۰ امتیاز دلخواه از لیست اعلام شده موفق به دریافت این درجه از گواهینامه خواهد شد.

■ درجه ۲

در این سطح، دانش‌آموز با کسب ۳۰ امتیاز جدید موفق به دریافت این درجه از گواهینامه خواهد شد. مجموعاً ۵۰ امتیاز!

■ درجه ۱

در این سطح، دانش‌آموز با کسب ۴۰ امتیاز جدید موفق به دریافت این درجه از گواهینامه خواهد شد. مجموعاً ۹۰ امتیاز!

مرحله تکمیلی

■ درجه ۳

در این سطح، دانش‌آموز با کسب ۳۰ امتیاز جدید موفق به دریافت این درجه از گواهینامه خواهد شد.
مجموعاً ۱۲۰ امتیاز!

■ درجه ۲

در این سطح، دانش‌آموز با کسب ۴۰ امتیاز جدید موفق به دریافت این درجه از گواهینامه خواهد شد.
مجموعاً ۱۶۰ امتیاز!

■ درجه ۱

در این سطح، دانش‌آموز با کسب ۵۰ امتیاز جدید موفق به دریافت این درجه از گواهینامه خواهد شد.
مجموعاً ۲۱۰ امتیاز!

مرحله پیشرفته

■ درجه ۳

در این سطح، دانش‌آموز با کسب ۴۰ امتیاز جدید موفق به دریافت این درجه از گواهینامه خواهد شد.
مجموعاً ۲۵۰ امتیاز!

■ درجه ۲

در این سطح، دانش‌آموز با کسب ۶۰ امتیاز جدید موفق به دریافت این درجه از گواهینامه خواهد شد.
مجموعاً ۳۱۰ امتیاز!

■ درجه ۱

در این سطح، دانش‌آموز با کسب ۸۰ امتیاز جدید موفق به دریافت این درجه از گواهینامه خواهد شد.
مجموعاً ۳۹۰ امتیاز!

۲ - ۲ گواهینامه روانخوانی قرآن

معرفی رشته و اهداف

روانخوانی قرآن به معنی صحیح و درست خواندن آیات، سوره‌ها و کلمات قرآن است. این مهارت شامل مسلط بودن بر تلفظ و استفاده از توانایی‌های صوتی و همچنین دقت و تمرکز است.

تاریخچه روانخوانی قرآن به دوران اولیه اسلام باز می‌گردد، زمانی که قرآن به عنوان یکی از منابع مهم برای یادگیری زبان عربی و همچنین پرورش مهارت‌های خواندن و نوشتن در جوامع اسلامی مطرح شده بود. با گذر زمان، مهارت روانخوانی قرآن به عنوان یکی از مهارت‌های اساسی در تربیت نسل‌های جدید اسلامی، به عنوان یکی از بخش‌های مهم آموزش و پرورش در کشورهای اسلامی تلقی شده است.

مهمترین هدف از روانخوانی قرآن، بهبود مهارت‌های خواندن و نوشتن در زبان عربی می‌باشد. این مهارت همچنین به دلیل تقویت تمرکز، حافظه و تفکر کلامی، بسیار مفید است. همچنین روانخوانی قرآن باعث بهتر فهمیدن مفاهیم دینی و نزدیک شدن به خداوند می‌شود. برای افرادی که به دنبال تقویت مهارت‌های زبانی، بهبود تمرکز و تمام شدن با فضای دینی هستند، روانخوانی قرآن بسیار مفید است. از این رو، مهارت روانخوانی قرآن یکی از مهارت‌های حیاتی و مهم در جامعه اسلامی است. همچنین خواندن قرآن باعث تقویت ایمان و افزایش اراده و پایداری در رویارویی با مشکلات و مسائل مختلف زندگی می‌شود. این گواهینامه تاریخ انقضاء ندارد.

موارد امتحانی به همراه شرح

مرحله مقدماتی

در مرحله مقدماتی هدف آن است که دانش آموزان پس از کسب موفقیت در هر سه درجه این سطح بتوانند هر جای جزء ۳۰ قرآن را به صورت روان و بدون اشکال بخوانند.

■ درجه ۳

روانخوانی سوره های ناس، فلق، توحید، کافرون و نصر و همچنین روانخوانی کلمات و عبارات منتخب که در اختیار دانش آموزان قرار گرفته است.

■ درجه ۲

روانخوانی سوره های شمس، فجر و اعلی و همچنین روانخوانی کلمات و عبارات منتخب که در اختیار دانش آموزان قرار گرفته است.

■ درجه ۱

روانخوانی سه نیم صفحه از جزء ۳۰ و همچنین روانخوانی کلمات و عبارات منتخب که در اختیار دانش آموزان قرار گرفته است.

مرحله پیشرفته

در مرحله پیشرفته هدف آن است که دانش آموزان پس از کسب موفقیت در هر سه درجه این سطح بتوانند هر جای قرآن را به صورت روان و بدون اشکال بخوانند.

■ درجه ۳

روانخوانی ۷ سوره از ۱۰ سوره صف، حجرات، قیامت، جمعه، مزمل، طور، تغابن، انسان، دخان و قمر و همچنین روانخوانی آیات منتخب که در اختیار دانش آموزان قرار گرفته است.

■ درجه ۲

روانخوانی ۱۰ سوره از ۱۳ سوره واقعه، یاسین، الرحمن، ملک، روم، لقمان، حشر، حدید، فتح، رعد، احقاف، ص و عنکبوت و همچنین روانخوانی آیات منتخب که در اختیار دانش آموزان قرار گرفته است.

■ درجه ۱

شامل ۵ مورد زیر است:

- (۱) (۱) صفحه از جزء ۱ تا ۵
- (۲) (۲) صفحه از جزء ۶ تا ۱۰
- (۳) (۳) صفحه از جزء ۱۱ تا ۱۵
- (۴) (۴) صفحه از جزء ۱۶ تا ۲۰
- (۵) (۵) صفحه از جزء ۲۱ تا ۲۵

۳- ساحت ورزشی

۳-۱ گواهینامه کوهنوردی

معرفی رشته و اهداف

برای افرادی که محیط های طبیعی را دوست دارند و از زیباییهای آن لذت می برند، ارتباط با طبیعت به هر شکل ممکن، از قبیل شنیدن صدای پرندگان، صدای آبشار، حضور در دشت و کوه و صحرا و ... می تواند موجب آرامش شود. کوه نوردی با توجه به شرایط مختلف صعود (از قبیل توجه به ارتفاع، مسیر انتخابی و شرایط آب و هوایی) علاوه بر اینکه معمولا به عنوان یک مهارت جسمانی مطرح می شود، موجب آمادگی روحی و روانی برای مواجهه با سختی ها و دشواری ها نیز می شود. ملاک درجه بندی مکان های صعود، ارتفاع محل های تعیین شده، مسیر و زمان کوهپیمایی است.

گواهی نامه های این مهارت بر اساس سطح دشواری در سه درجه تدوین شده است.

درجه ۳: صعودهایی با میانگین زمانی ۱/۵ ساعت، برای ارتفاع تا حدود ۲۰۰۰ متر

درجه ۲: صعودهایی با میانگین زمانی ۳ ساعت، برای ارتفاع ۲۰۰۰ تا ۲۶۰۰ متر

درجه ۱: صعودهایی با میانگین زمانی بالای ۳ ساعت، برای ارتفاع بالای ۲۶۰۰ متر

زمان های تعیین شده برای صعود گروهی می باشد و ممکن است در صعودهای انفرادی، اندکی متفاوت باشد.

توجه به نکات زیر حائز اهمیت است:

- در صعود گروهی دانش آموزان با مدرسه، پذیرش آن کوهنوردی برای گواهی نامه، منوط به همراهی مناسب دانش آموز با گروه، دور نماندن از جمع و رعایت قرارهای وضع شده می باشد.
- برای هر درجه از گواهی نامه، تعدادی از مکان های مناسب در جدول ذیل پیشنهاد شده که باید بعضی از آن ها به انتخاب فرد، طبق تعریف هر درجه از گواهینامه پیموده شود.

موارد امتحانی به همراه شرح

■ درجه ۳

در این آزمون، دانش آموز باید چهار انتخاب متفاوت از گزینه های اعلام شده برای صعود داشته باشد؛ ارتفاع تمامی آن ها تقریبا ۲۰۰۰ متر بوده و هر کدام باید در کمتر از ۹۰ دقیقه صورت پذیرد. تکرار یک صعود، به عنوان مورد جدید پذیرفته نخواهد شد. محل های صعود به شرح زیر است:

- دارآباد تا گردنه کبوترخوان
- مسیر جمشیدیه تا ایستگاه ۱
- گلاب دره تا چشمه ی قبل از آبشار
- مسیر جمشیدیه تا ایستگاه ۳ (دکل مخابراتی)
- درکه تا استراحتگاه ازغال چال
- مسیر چین کلاغ تا قبل از استراحتگاه اول (قبل از چشمه)
- دربند تا قبل از دوراهی هتل اوسون
- توچال تا ایستگاه ۱

■ درجه ۲

در این آزمون، دانش آموز باید چهار انتخاب متفاوت از گزینه های اعلام شده برای صعود داشته باشد؛ تمامی آن ها برای ارتفاع بین ۲۰۰۰ تا ۲۶۰۰ متری بوده و زمان تعیین شده برای هر کدام کمتر از ۳ ساعت است. تکرار یک صعود، به عنوان مورد جدید پذیرفته نخواهد شد. محل های صعود به شرح زیر است:

- دارآباد تا آبشار چال مگس
- پناهگاه پلنگ چال
- هتل اوسون
- ایستگاه ۲ توچال
- چشمه وزباد
- امامزاده شکرآب
- مسیر چین کلاغ تا چشمه
- پناهگاه کلکچال

■ درجه ۱

در این آزمون، دانش‌آموز باید چهار انتخاب متفاوت از گزینه های اعلام شده برای صعود داشته باشد؛ تمامی آن‌ها در ارتفاع بیش از ۲۶۰۰ متری و بدون محدودیت زمانی است. تکرار یک صعود، به عنوان مورد جدید پذیرفته نخواهد شد. محل‌های صعود به شرح زیر است:

- پناهگاه شیرپلا
- قله چین کلاغ
- گردنه زین اسبی (گردنه کلکچال)
- قله سیاه‌سنگ
- قله دارآباد
- قله کلکچال
- ایستگاه ۷ توچال
- قله توچال

جدول نقاط و ارتفاعات صعود						
ردیف	درجه ۳	ارتفاع	درجه ۲	ارتفاع	درجه ۱	ارتفاع
۱	دارآباد تا گردنه کبوترخوان	۱۹۵۸	دارآباد تا آبشار چال مگس	۲۱۰۰	پناهگاه شیرپلا	۲۷۵۰
۲	گلاب‌دره تا چشمه قبل از آبشار	کمتر از ۲۰۰۰	پناهگاه پلنگچال	۲۲۵۰	قله چین کلاغ	۲۸۲۰
۳	درکه تا استراحتگاه ازغال چال	کمتر از ۲۰۰۰	هتل اوسون	۲۳۰۰	گردنه زین اسبی (گردنه کلکچال)	۳۰۲۵
۴	دربند تا قبل از دوراهی هتل اوسون	کمتر از ۲۰۰۰	ایستگاه ۲ توچال	۲۳۰۰	قله سیاه‌سنگ	۳۰۴۵
۵	مسیر جمشیدیه تا ایستگاه ۱	کمتر از ۲۰۰۰	چشمه وزباد	۲۳۵۰	قله دارآباد	۳۱۶۰
۶	مسیر چین کلاغ تا قبل از استراحتگاه اول (قبل از چشمه)	حدود ۲۰۰۰ متر	امامزاده شکرآب	۲۴۲۲	قله کلکچال	۳۳۵۰
۷	مسیر جمشیدیه تا ایستگاه ۳ (دکل مخابراتی)	حدود ۲۰۰۰ متر	مسیر چین کلاغ تا چشمه	زیر ۲۵۰۰	ایستگاه ۷ توچال	۳۷۰۰
۸	توچال تا ایستگاه ۱	۲۰۰۰	پناهگاه کلکچال	۲۶۰۰	قله توچال	۳۹۶۰

۳-۲ ورزش عمومی

موارد امتحانی به همراه شرح

گواهی‌نامه‌های این مهارت بر اساس سطح دشواری، در دو درجه تدوین شده‌است.

■ درجه ۳

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند ۵ مورد از موارد زیر را در زمان تعریف شده انجام دهد:

- فوتبال: ۶ گل از ۲۰ ضربه (دروازه کوچک،
 - طناب زدن: ۶۰ تا در یک دقیقه
 - توپ ماهوتی و فاصله شش متر)
 - بارفیکس: ۳ تا
 - بسکتبال: ۸ گل در یک دقیقه
 - دراز نشست: ۱۵ مرتبه
 - والیبال: ۲۰ ضربه پنجه در دو نوبت
 - ۹۰ درجه: ۳۰ ثانیه
 - دوی ۶۰ متر (۳۰ متر رفت و برگشت): کمتر
 - پلانک روی آرنج: ۴۰ ثانیه
- از ۱۵ ثانیه

■ درجه ۲

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند ۸ مورد از موارد زیر را در زمان تعریف شده کسب نماید.

- فوتبال: ۸ گل از ۲۰ ضربه (دروازه کوچک،
- دوی استقامت: ۷ دور زمین شماره ۳ کمتر از ۵ دقیقه
- توپ ماهوتی و فاصله شش متر)
- بسکتبال: ۱۱ گل در یک دقیقه
- شنا: ۵ تا
- والیبال: ۳۰ ضربه پنجه در یک نوبت
- اسکواش: ۲۰ ضربه بدون زمین خوردن
- دوی ۶۰ متر (۳۰ متر رفت و برگشت):
- دراز نشست: ۲۵ مرتبه
- کمتر از ۱۳ ثانیه
- ۹۰ درجه: ۴۵ ثانیه
- طناب زدن: ۸۰ تا در یک دقیقه
- پلانک روی آرنج: ۶۰ ثانیه
- بارفیکس: ۵ تا

۳ - ۳ گواهینامه هندبال

موارد امتحانی به همراه شرح

گواهی‌نامه‌های این مهارت بر اساس سطح دشواری، در دو درجه تدوین شده‌است.

■ درجه ۲

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند ۸ مورد از موارد زیر را انجام دهد:

- پرتاب بولینگ (با دست تخصصی) : ۱۰ پرتاب از ۱۲ پرتاب
- فاصله تا مانع ۳ تا ۴ متر است و پای موافق با دستی که پرتاب می‌کند، باید عقب باشد.
- سه‌گام صحیح و گل (با هر دو دست): ۵ گل و هرکدام حداکثر یک خطا
- دانش‌آموز قبل از شروع سه‌گام باید توپ را زمین بزند. راست‌دست‌ها با پای چپ و چپ‌دست‌ها با پای راست باید سه‌گام را شروع کنند. لزومی به پرش هنگام پرتاب نیست.
- پاس شکسته (با هر دو دست): ۲۰ پاس از ۲۰ پاس
- فاصله ۴ متر با دیوار یا بازیکن دیگر باید رعایت شود. توپ قبل از رسیدن به دیوار یا بازیکن مقابل، باید تنها یک‌بار به زمین بخورد و بعد از اصابت به دیوار، دانش‌آموز بدون جابه‌جایی از محل پرتاب پاس، توپ را دریافت کند. هنگام دریافت و پرتاب باید بدن حالت درست داشته باشد.
- سؤالات قوانین: ۵ پاسخ از ۵ سؤال
- پرسش از خطاهای هندبال؛ یعنی توضیح هر خطا یا توصیف یک صحنه - قوانین تعویض - زمان‌بندی هر بازی هندبال - تعداد بازیکن‌ها - کارت‌های اخطار و محرومیت‌ها - توضیح تئوری تکنیک‌ها - قوانین محوطه و دروازه‌بان
- شوت پرشی و گل (با دست تخصصی): ۵ حرکت صحیح
- دانش‌آموز باید بدون زمین زدن توپ و با سه‌گام این حرکت را انجام دهد. فقط با دست تخصصی قبول است. پرش با پای مخالف دست پرتاب باید صورت گیرد. دقت شود شوت هنگامی زده شود که بازیکن در حال بالارفتن است.
- پنالتی به دروازه کوچک از نیمه (با دست تخصصی): ۵ پنالتی از ۱۰ پنالتی
- دانش‌آموز باید به‌صورت مستقیم پرتاب کند. نباید توپ قل داده شود. امکان برخورد توپ با زمین به تعداد کم وجود دارد. اندازه طول دروازه کمتر از ۱ متر است.
- پاس با دیوار (با هر دو دست): ۴۰ پاس
- حالت دانش‌آموز هنگام پاس و دریافت مهم است. به‌هنگام دریافت نباید جابجا شود. رعایت فاصله ۴ متر لازم است.
- پاس از بغل (با هر دو دست): ۲۰ پاس از ۲۰ پاس، فاصله ۴ متری
- دانش‌آموز باید بدون برخورد توپ با زمین، از کنار بدن خود و نه بالای سر یا جلوی بدن، توپ را پرتاب کند. حالت او هنگام پاس و دریافت مهم است. به‌هنگام دریافت نباید جابه‌جا شود. رعایت فاصله ۴ متر لازم است.
- دریبل با دو دست (عبور از موانع): ۲ طول، ۲۰ ثانیه

در طول زمین فوتبال ۸ مانع با فاصله ۱/۵ متری چیده می‌شود. دانش‌آموز باید یکی در میان، با دست راست و چپ دریبل کند.

■ درجه ۱

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند یزاس تمامی موارد زیر، حد نصاب تعیین‌شده را کسب کند.

- شوت از پشت (با دست تخصصی): ۵ گل بدون خطا
دانش‌آموز باید حرکت را با دریبل ساده آغاز کرده و شوت از پشت را با سرعت بالا بزند. مکث در حرکت جایز نیست. حتماً چرخش باید صورت بگیرد.
- سه‌گام و شوت پرشی (با دست تخصصی): ۵ حرکت صحیح، بدون خطا
گل‌شدن توپ در حالت بدون دروازه‌بان باید صورت گیرد. روی گام آخر باید بلند شده و در حال اوج گرفتن پرتاب شود. شروع حرکت از نیمه زمین است و قبل از سه‌گام، دانش‌آموز می‌تواند با دریبل ساده به محوطه نزدیک شود.
- پرتاب توپ به ۹ منطقه والیبال (با دست تخصصی): از بالای سر، ۹ پرتاب از ۱۳ پرتاب
- حرکت مچ به دیوار با فاصله یک پا (با هر دو دست): هر دست ۳۰ حرکت
دانش‌آموز یک پا از دیوار فاصله گرفته و در حالت صحیح پرتاب به وسیله مچ با توپ به دیوار ضربه زده و توپ کنترل می‌شود و حرکت تا ۳۰ مرتبه با هر دست بدون خطا تکرار می‌شود.
- شوت به تیرک از نقاط محوطه (با دست تخصصی): ۶ شوت از ۱۰ شوت
روی خط محوطه، از ۳ نقطه با جاگیری بازیکنان در هر سمت محوطه به تیرک شوت زده می‌شود. حالت پرتاب در حالت استاندارد بوده و پای مخالف دست پرتاب، جلو می‌باشد؛ پریدن یا ثابت‌بودن به‌عهده خود دانش‌آموز می‌باشد.
- دریبل نشسته (با هر دو دست): هر دست ۵۰ دریبل، بدون خطا
با طی کردن ۳ عرض زمین فوتبال به‌صورت پامرغی و در حال حرکت انجام شود.
- دریبل ۲ بار دور زمین: کمتر از ۴۰ ثانیه
- دریبل خوابیده (با هر دو دست): هر دست ۵۰ دریبل، بدون خطا
یک دست می‌تواند در زیر بدن باشد و نباید خارج از بدن باشد. سر و سینه باید کمی از زمین فاصله داشته و دانش‌آموز توپ را ببیند.
- پرتاب به تخته بسکتبال از نیمه زمین (با دست تخصصی): ۵ پرتاب از ۱۰ پرتاب

۳-۴ گواهینامه والیبال

موارد امتحانی به همراه شرح

گواهی‌نامه‌های این مهارت بر اساس سطح دشواری، در دو درجه تدوین شده‌است.

■ درجه ۲

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند تمامی موارد زیر را انجام دهد:

- سرویس در ۶ منطقه: ۶ سرویس از ۱۵ سرویس
- دانش‌آموز با زدن حداکثر ۱۵ سرویس (نوع سرویس آزاد است)، به ترتیب از منطقه یک تا شش والیبال را هدف می‌گیرد (زمین کوچک) و تا وقتی منطقه‌ای تمام نشده است، اجازه ندارد سراغ منطقه دیگر برود. باید تمام منطقه‌ها را با سرویس بزند. بدیهی است هرچه تعداد سرویس‌ها کم‌تر باشد بهتر است.
- پنجه در حلقه: ۸ امتیاز از ۲۰ ضربه
- دانش‌آموز با زدن ۲۰ پنجه، ۸ امتیاز می‌گیرد. شیوه امتیاز به این گونه است که اگر توپ وارد حلقه شود، ۱ امتیاز و اگر به حلقه اصابت کند، ۰.۵ امتیاز دارد.
- ساعد روی برزنت: ۱۵ مرتبه
- دانش‌آموز باید ۱۵ ساعد روی برزنت بزند؛ به این شکل که بعد از افتادن توپ از روی برزنت، یک ساعد کنترلی بالای سر می‌زند و با زدن یک ساعد دیگر توپ را بالای برزنت می‌اندازد. کل این کار ۱۵ بار باید پشت سر هم انجام شود و فقط دو بار توپ می‌تواند به زمین بیفتد.
- زدن اسپک به دروازه کوچک: ۹ امتیاز از ۲۰ ضربه
- دانش‌آموز به فاصله ۶ متر از دروازه کوچک می‌ایستد، سپس با زدن اسپک توپ را به سمت دروازه کوچک می‌زند. باید از ۲۰ ضربه، ۹ امتیاز بگیرد. اگر وارد دروازه شد، ۱ امتیاز و اگر فقط به دروازه برخورد کرد، ۰.۵ امتیاز می‌گیرد. در این مورد نیازی به پرش نیست.
- پنجه با سرعت و دقت: ۸۰ مرتبه
- دانش‌آموز به فاصله ۱.۵ الی ۲ متری دیوار می‌ایستد و باید ۸۰ پنجه را به‌طور کامل داخل مستطیل ۵۰ در ۵۰ سانتی‌متر بزند. این مستطیل در ارتفاع ۲.۳۰ الی ۲.۵۰ متری از زمین (با توجه به قد بازیکن) قرار دارد. حداکثر تا ۲ پنجه اگر به خارج از مستطیل برخورد قبول است.

■ درجه ۱

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند تمامی موارد زیر را انجام دهد.

- سرویس در ۶ منطقه: ۱۰ سرویس از ۱۲ سرویس
- دانش‌آموز با زدن حداکثر ۱۲ سرویس (فقط سرویس چکشی)، به ترتیب از منطقه یک تا شش والیبال را هدف می‌گیرد (زمین قانونی) و تا وقتی منطقه‌ای تمام نشده است، اجازه ندارد سراغ منطقه دیگر برود. باید تمام منطقه‌ها را با سرویس بزند. بدیهی است هرچه تعداد سرویس‌ها کم‌تر باشد بهتر است.
- پنجه در حلقه: ۸ امتیاز از ۱۲ پنجه

دانش‌آموز با زدن ۱۲ پنجه، ۸ امتیاز می‌گیرد. شیوه امتیاز به این‌گونه است که اگر توپ وارد حلقه شود، ۱ امتیاز و اگر به حلقه اصابت کند، ۰.۵ امتیاز دارد.

- ساعد روی برزنت: ۱۵ مرتبه

دانش‌آموز باید ۱۵ ساعد روی برزنت بزند؛ به این شکل که بعد از افتادن توپ از روی برزنت، یک‌ضرب توپ را بالای برزنت می‌اندازد. کل این کار ۱۵ بار باید پشت سر هم انجام شود و در صورت برخورد توپ حتی یک‌بار با زمین، شمارش از ابتدا آغاز می‌شود.

- زدن اسپک به دروازه کوچک: ۸ امتیاز از ۲۰ ضربه

دانش‌آموز به فاصله ۶ متر از دروازه کوچک می‌ایستد، سپس با زدن اسپک توپ را به سمت دروازه کوچک می‌زند. از ۲۰ ضربه، ۸ امتیاز باید بگیرد. اگر وارد دروازه شد، ۱ امتیاز و اگر فقط به دروازه برخورد کرد، ۰.۵ امتیاز می‌گیرد. تمامی اسپک‌ها باید با پرش و از روی طناب یا تور با ارتفاع ۱.۵ یا ۲ متری زده شود.

- پنجه با سرعت و دقت: ۱۵۰ مرتبه

دانش‌آموز به فاصله ۱.۵ الی ۲ متری دیوار می‌ایستد و باید ۱۵۰ پنجه را به‌طور کامل داخل مستطیل ۵۰ در ۵۰ سانتی‌متر بزند. این مستطیل در ارتفاع ۲.۳۰ الی ۲.۵۰ متری از زمین (با توجه به قد بازیکن) قرار دارد. حداکثر اگر ۱ پنجه به خارج از مستطیل برخورد قبول است.

۳ - ۵ گواهینامه فوتبال

موارد امتحانی به همراه شرح

گواهی‌نامه‌های این مهارت بر اساس سطح دشواری، در دو درجه تدوین شده‌است.

■ درجه ۲

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند تمامی موارد زیر را انجام دهد.

- روپایی: ۲۰ مرتبه
با یک پا یا با هر دو پا، بدون خطا و اگر دانش‌آموز خطا داشت، می‌تواند دوباره از اول شروع کند. نهایتاً ۵ ضربه می‌تواند از زانو کمک بگیرد. حرکت حین انجام روپایی‌ها و جابه‌جایی مانعی ندارد. ضربه با سر شامل ۲۰ مرتبه نمی‌شود.
- پاس بغل‌پا: ۱۵ پاس با استپ
فاصله از دیوار ۳ متر باید باشد. با یک پا یا با هر دو پا. دانش‌آموز نباید خیلی جابه‌جا شود. بدون خطا باشد. بعد از بازگشت توپ، دانش‌آموز باید استپ کرده و بعد دوباره ضربه بزند. تک‌ضرب مجاز نیست.
- حمل توپ از بین موانع: حداکثر ۳ خطا در ۶۰ ثانیه
طول قرارگیری موانع یک نیمه: ۲۶ مانع در نیمه زمین در یک خط با فاصله یک و نیم پا یا ۵۰ سانتی‌متر از هم چیده می‌شود. حداکثر ۳ خطا شامل پریدن دانش‌آموز از روی مانع، خوردن دانش‌آموز یا توپ به مانع و فاصله گرفتن بیش از حد از مانع مجاز است. مدت حرکت ۶۰ ثانیه است.
- شوت روی پا: ۴ شوت از ۶ شوت در چهارچوب
ضربه به تیرک قبول است. حتماً باید شوت با روی پا باشد. فاصله یک متر جلوتر از نیمه زمین باشد. با پای تخصصی باید شوت انجام شود. قلق‌گیری ندارد. توپ کاشته‌شده است. دورخیز مجاز است. زمین خوردن توپ مهم نیست اما سرعت و قدرت شوت باید به‌نحوی باشد که شوت محسوب شود. دروازه‌بان ندارد. تا کلاس چهارم حرکت باید با توپ زرنگ باشد و از کلاس چهارم به بعد با توپ نیمه‌تنبل.
- شوت به تیرک افقی: ۴ ضربه از ۱۰ ضربه
اصابت توپ به تیرک باید انجام شود. نحوه شوت کردن به‌عهده دانش‌آموز است. از روی نقطه پنالتی دوم باید شوت انجام بگیرد. امکان یک ضربه به‌عنوان قلق‌گیری وجود دارد. دورخیز کردن مانعی ندارد.
- ضربه مستقیم از نیمه زمین: ۲ ضربه از ۵ ضربه
توپ بدون برخورد با زمین و یک‌ضرب باید وارد دروازه بدون دروازه‌بان شود. تیرک قبول است. با هر قسمت از پا صحیح است و شکل ضربه‌زدن اهمیت ندارد. به هر دانش‌آموز یک ضربه قبل از آزمون برای قلق‌گیری داده می‌شود. دورخیز کردن مشکلی ندارد. تا کلاس پنجم حرکت باید با توپ زرنگ باشد و از کلاس پنجم به بعد با توپ نیمه‌تنبل.

■ درجه ۱

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند تمامی موارد زیر را در حد نصاب تعیین‌شده کسب نماید.

- روپایی: ۵۰ مرتبه

چه با یک پا چه با هر دو پا. بدون خطا و اگر دانش آموز خطا داشت، می تواند دوباره از اول شروع کند. نهایتاً ۱۰ ضربه می تواند از زانو کمک بگیرد. حرکت حین انجام روپایی ها و جابه جایی مانعی ندارد. ضربه با سر شامل ۵۰ مرتبه نمی شود.

- پاس تک ضرب: ۱۵ مرتبه

فاصله از دیوار ۳ متر باید باشد. با یک پا یا با هر دو پا. دانش آموز نباید خیلی جابه جا شود. باید بدون خطا باشد. بعد از بازگشت توپ، دانش آموز باید بدون استپ ضربه بزند.

- حمل توپ از بین موانع: حداکثر ۱ خطا در ۴۰ ثانیه

وضعیت موانع یک نیمه: ۲۶ مانع در نیمه زمین در یک خط با فاصله یک و نیم پا یا ۵۰ سانتی متر از هم چیده می شود. حداکثر ۱ خطا شامل پریدن دانش آموز از روی مانع، خوردن دانش آموز یا توپ به مانع و فاصله گرفتن بیش از حد از مانع مجاز است. مدت حرکت ۴۰ ثانیه است.

- شوت روی پا از وسط زمین: ۴ شوت از ۶ شوت در چهارچوب؛ ۳ شوت با پای راست و ۳ شوت با پای چپ ضربه به تیرک قبول است. حتماً باید شوت با روی پا باشد. فاصله از نیمه زمین باشد. ۳ ضربه با پای چپ و ۳ ضربه با پای راست زده شود. قلق گیری ندارد. توپ کاشته شده است. دورخیز مجاز است. زمین خوردن توپ مهم نیست اما سرعت و قدرت شوت باید به نحوی باشد که شوت محسوب شود. دروازه بان ندارد. تا کلاس چهارم حرکت باید با توپ زرنگ باشد و از کلاس چهارم به بعد با توپ نیمه تنبل.

- شوت به تیرک افقی: ۶ شوت از ۱۰ شوت

اصابت توپ به تیرک باید انجام شود. نحوه شوت کردن به عهده دانش آموز است. از روی نقطه پنالتی دوم باید شوت انجام بگیرد. امکان یک ضربه به عنوان قلق گیری وجود دارد. دورخیز کردن مانعی ندارد.

- ضربه مستقیم: ۳ ضربه از ۵ ضربه از یک متر جلوتر از خط طولی

توپ بدون برخورد با زمین و یک ضرب باید وارد دروازه بدون دروازه بان شود. تیرک قبول است. با هر قسمت از پا صحیح است و شکل ضربه زدن اهمیت ندارد. به هر دانش آموز یک ضربه قبل از آزمون برای قلق گیری داده می شود. دورخیز کردن مشکلی ندارد. تا کلاس پنجم حرکت باید با توپ زرنگ باشد و از کلاس پنجم به بعد با توپ نیمه تنبل.

۳ - ۶ گواهینامه بسکتبال

موارد امتحانی به همراه شرح

گواهی‌نامه‌های این مهارت بر اساس سطح دشواری، در دو درجه تدوین شده است.

■ درجه ۲

- در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند تمامی موارد زیر را در حد نصاب تعیین‌شده کسب نماید.
- محل آزمون: زمین بسکتبال متوسطه
- پاس از سینه به سینه: ۵ پرتاب صحیح
 - دانش‌آموز در فاصله ۳ متری از یک دیوار باید توپ را با حالت پرتاب پاس سینه به سینه به دیوار بزند؛ طوری که توپ درست روبه‌روی سینه و صورتش به دیوار بخورد.
 - پرتاب خارج از دوزنقه: ۶ گل از ۱۰ پرتاب
 - ۲ تا از راست، ۲ تا از چپ و ۲ تا از وسط (روبه‌رو)
 - دانش‌آموز باید در فاصله خارج از دوزنقه و داخل نیم‌دایره پرتاب کند.
 - دریبل با دو دست (عبور از مانع): ۲ طول در ۱۸ ثانیه
 - در طول زمین بسکتبال ۶ مانع با فاصله ۱/۵ متری چیده می‌شود و دانش‌آموز شروع به حمل توپ با دو دست می‌کند (باید هر مانع را با یک دست دریبل کند).
 - دریبل بدون نگاه کردن (رفت و برگشت): ۱ طول رفت و برگشت در ۱۰ ثانیه
 - دانش‌آموز باید طول زمین بسکتبال را با سر بالا و بدون نگاه به توپ حمل توپ کند و برگردد.
 - پنالتی: ۴ گل از ۱۰ پرتاب
 - در پرتاب پنالتی دانش‌آموز می‌تواند بپرد و جدا شدن پا از زمین مانعی ندارد.
 - سه‌گام صحیح: ۶ گل از ۱۰ حرکت
 - دانش‌آموز در سه‌گام صحیح باید ۲ تا از وسط (روبرو)، ۲ تا از چپ و ۲ تا از راست حلقه قبل از سه‌گام زدن توپ را زمین بزند و بعد سه‌گام برود.

■ درجه ۱

- در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند تمامی موارد زیر را در حد نصاب تعیین‌شده کسب نماید.
- محل آزمون: زمین بسکتبال متوسطه
- دریبل با دو دست (عبور از مانع): ۲ طول در ۱۳ ثانیه
 - در طول زمین بسکتبال، ۶ مانع با فاصله ۱/۵ متری چیده می‌شود و دانش‌آموز شروع به حمل توپ با دو دست می‌کند و هر مانع را باید با یک دست دریبل کند.
 - سه‌گام رفت و برگشت: در ۱۲ ثانیه
 - دانش‌آموز ۱۲ ثانیه وقت دارد تا طول زمین را حمل توپ کند و در حلقه مقابل گل بزند و بعد همان طول را برگردد و باز هم گل بزند.
 - سه‌گام از پشت (چپ و راست): ۶ گل از ۱۰ حرکت

- دانش‌آموز از یک طرف شروع می‌کند، سه‌گام صحیح می‌رود، حلقه را رد می‌کند و از پشت حلقه گل می‌زند. از راست ۳ تا و از چپ ۳ تا. قبل از سه‌گام باید توپ را زمین بزنند.
- پرتاب جفت از زیر حلقه: ۱۷ گل در ۶۰ ثانیه
 - دانش‌آموز از زیر حلقه باید ۱۷ پرتاب کند و با هر پرتاب باید از جای خود بپرد.
 - پنالتی: ۶ گل از ۱۰ پرتاب
 - در پرتاب پنالتی دانش‌آموز باید پایش روی زمین باشد و اجازه پرش با پرتاب را ندارد.
 - پرتاب از خط ۳ امتیازی: ۴ گل از ۱۰ پرتاب
 - دانش‌آموز می‌تواند ۱۰ پرتاب ۳ امتیازی از هر نقطه دلخواه از نیم‌دایره ۳ امتیازی انجام دهد و باید ۴ پرتاب گل شود.

۳ - ۷ گواهینامه پینگ پونگ

موارد امتحانی به همراه شرح

گواهی نامه های این مهارت بر اساس سطح دشواری، در دو درجه تدوین شده است.

■ درجه ۲

در این آزمون، دانش آموز باید بتواند تمامی موارد زیر را انجام دهد.

- فورهند: ۲۰۰ مرتبه
باید فقط با روی راکت ۲۰۰ ضربه متوالی زده شود. در صورت خطا از اول شمارش می شود. جابه جایی و حرکت بازیکن مجاز است.
- بک هند: ۱۵۰ مرتبه
باید فقط با پشت راکت ۱۵۰ ضربه متوالی زده شود. در صورت خطا از اول شمارش می شود. جابه جایی و حرکت بازیکن مجاز است.
- فورهند و بک هند: ۱۰۰ مرتبه
باید یکی در میان با رو و پشت راکت ۱۰۰ ضربه متوالی زده شود. در صورت خطا از اول شمارش می شود. جابه جایی و حرکت بازیکن مجاز است.
- دیواری با ستون: ۲۰ مرتبه
با فاصله ۴ کاشی، ۲۰ ضربه به ستون زده شود.
- نگه داشتن توپ روی راکت: ۱ دقیقه
توپ را بدون بلند شدن از روی راکت به مدت ۱ دقیقه نگه دارد. حرکت توپ روی راکت مانعی ندارد. جابه جایی و حرکت بازیکن مجاز است.
- راکت گیری صحیح
راکت گیری به روش دست دادن: انگشت سبابه به پشت راکت، سه انگشت دیگر به همراه شست، دسته راکت را می گیرند؛ باید مانند دست دادن راکت کامل گرفته شود، به طوری که انگشت پشت راکت در پایین ترین محل پشت راکت قرار گیرد. کنترل این تکنیک در طول بازی می باشد.
- ضربه فورهند صحیح
با راکت گیری صحیح، رعایت زاویه حدود ۴۵ درجه بدن با میز، پای چپ جلو، رعایت زاویه آرنج حدود ۹۰ درجه، دست از پایین به سمت بالا حرکت کند و با روی راکت به روی توپ ضربه بزند.
- ضربه بک هند صحیح
با راکت گیری صحیح، رعایت زاویه حدود ۴۵ درجه بدن با میز، پای راست جلو، رعایت زاویه آرنج حدود ۹۰ درجه، دست از پایین به سمت بالا حرکت کند و با پشت راکت به روی توپ ضربه بزند.
- سرویس صحیح
توپ در کف دست قرار گیرده صورتی که حریف بتواند توپ را ببیند. توپ حداقل ۱۶ سانتی متر پشت میز به بالا انداخته شود. سرویس در برگشت توپ از بالا به پایین زده می شود. سرویس باید از پشت میز زده شود و از کنار میز پذیرفته نیست. فاصله بازیکن از میز اهمیتی ندارد.

■ درجه ۱

در این آزمون، دانش آموز باید بتواند تمامی موارد زیر را انجام دهد.

- فورهند پوش

ضربه‌ای با راکت به صورت باز، با روی راکت به زیر توپ زده می‌شود. توپ می‌بایست پیچ زیری پیدا کند. این ضربه برای دفاع استفاده می‌شود. بازیکن باید بتواند به صورت مستقیم و ضربدری و در جاهای مختلف میز، به صورت فورهند دفاع نماید.

- بک‌هند پوش

ضربه‌ای با راکت به صورت باز، با پشت راکت به زیر توپ زده می‌شود. توپ می‌بایست پیچ زیری پیدا کند. این ضربه برای دفاع استفاده می‌شود. بازیکن باید بتواند به صورت مستقیم و ضربدری و در جاهای مختلف میز، به صورت بک‌هند دفاع نماید.

- فورهند کات

- بک‌هند کات

کات:

ضربه دفاعی؛ در حالتی است که توپ با ارتفاع زیاد و به صورت پیچ‌دار به سمت بازیکن می‌آید. بازیکن باید خود را به سرعت عقب کشیده و ضربه کات بزند. در آزمون، ضربه‌ای با پیچ روی محکم زده می‌شود و بازیکن می‌بایست با کات جواب بدهد. هم ضربه به صورت فورهند و هم بک‌هند به صورتی که قبل از اجرا به بازیکن گفته شود که با کدامیک کات را اجرا کند.

- فورهند بلاک

- بک‌هند بلاک

بلاک:

بازیکن راکت را در برابر توپی که محکم زده شده قرار می‌دهد و توپ را برمی‌گرداند. هم ضربه به صورت فورهند و هم بک‌هند؛ به صورتی که قبل از اجرا به بازیکن گفته شود که با کدامیک کات را اجرا کند.

- فورهند اسمش

- بک‌هند اسمش

اسمش:

ضربه برای حمله؛ در صورتی که ارتفاع توپ زیاد باشد، استفاده می‌شود و بازیکن می‌بایست در بالاترین نقطه به آن ضربه وارد نماید. راکت باید از بالا به سمت پایین حرکت کند. هم به صورت فورهند و هم به صورت بک‌هند ضربه بزند.

- فورهند لوپ

- بک‌هند لوپ

لوپ:

توپ با ارتفاع پایین به بازیکن رسیده و باید با کمی خم کردن زانوها ضربه‌ای پیچ‌دار زده و دست از پایین به بالا حرکت کند. هم به صورت فورهند و هم به صورت بک‌هند ضربه بزند.

- فورهند های لوپ

- بک‌هند های لوپ

های لوپ:

توپ با پیچ زیر و ارتفاع کم به بازیکن می‌رسد؛ باید صبر کند توپ از پیچ افتاده و باید توپ را از زیر میز با پیچ پاسخ دهد. هم به صورت فورهند و هم به صورت بک‌هند ضربه بزند.

- سرویس حرفه‌ای

۵ نوع سرویس با پیچ‌های مختلف (زیر، کنار، زیری و کناری، رویی و ...)، حداقل یک سرویس با بک‌هند و یک سرویس با فورهند زده شود. سرویس سریع و انفجاری محسوب نمی‌شود.

۳- ۸ گواهینامه کیوکوشین

موارد امتحانی به همراه شرح

گواهی‌نامه‌های این مهارت بر اساس سطح دشواری، در دو درجه تدوین شده‌است.

■ درجه ۲

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند موارد زیر را کسب نماید.

- هدف و تاریخچه کیوکوشین
- احترام گذاشتن صحیح
- شمارش اعداد ۱ تا ۱۰ به زبان ژاپنی
- پوشیدن صحیح لباس کیوکوشین
- بستن صحیح کمر بند
- دانستن رنگ کمر بندها و رده‌بندی دان‌ها
- اجرای تکنیک‌ها و حرکات پا:
 - یوی داچی
 - مواشی گری جودان
 - مواشی گری گدان
 - هیزا گری
 - زنکوتسوداچی
 - کوکوتسوداچی
 - مواشی گری چودان
 - مای که اگه گری
 - سانچین داچی
 - کمیته داچی
 - کیبا داچی
 - مای گری
- اجرای تکنیک‌ها و حرکات دست:
 - گدان سوکی
 - شیتا سوکی
 - شوتو مواشی اوکه
 - موروته اوکه
 - چودان سوکی
 - گدان بارای
 - جودان اوکه
 - جودان سوکی
 - اوچی اوکه
 - سوتو اوکه
 - اجرای کاتای تایکیوکو سونو ایچی
 - اجرای کاتای تایکیوکو سونو نی
 - اجرای کاتای تایکیوکو سونو سان
 - اجرای کاتای سوگوکی تایکیوکو سونو ایچی
 - اجرای کاتای سوگوکی تایکیوکو سونو نی
 - اجرای کاتای سوگوکی تایکیوکو سونو سان
 - اجرای کاتای پینان سونو ایچی

■ درجه ۱

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند موارد زیر را انجام دهد.

- نحوه صحیح میت و کیسه زدن
- اجرای تکنیک‌ها و حرکات پا:
 - نکو آشی داچی
 - شیکو داچی
 - کاکه آشی داچی
 - سوتو مواشی گری
 - کانستسوگری
 - موسوبی داچی
 - اوچی‌هاچی جی داچی
 - سو رو آشی داچی
 - یوکوگری
 - اوشیرو مواشی گری

- هیکو داچی
- سوتوهاچی جی داچی
- اوچی مواشی گری
- یوکو که آگه
- اوشیرو گری که کومه
- اجرای تکنیک‌ها و حرکات دست:
- سیکن اگو اوچی
- اوراکن هیزو اوچی
- اوراکن شومن اوچی
- شوتوگانمن سوتو اوچی
- شوتو ساکتسو اوچی کمی
- شوتو سوتو هیزو اوچی
- مورتو سوکی
- یاماسوکی
- مورتو اوچی اوکه گدان بارای
- هیجی آگه
- هیجی اورشی اوچی
- اوراکن سایو اوچی
- شوتو ساکتسو اوچی
- تتسوئی
- شوتوگانمن اوچی اوچی
- هیجی جودان
- هیجی چودان
- اجرای صحیح کاتای پینان سونو نی
- اجرای صحیح کاتای پینان سونو سان
- اجرای صحیح کاتای پینان سونو یون
- اجرای صحیح کاتای پینان سونو گو

۳ - ۹ گواهینامه جودو

موارد امتحانی به همراه شرح

گواهی‌نامه‌های این مهارت بر اساس سطح دشواری، در دو درجه تدوین شده‌است.

■ درجه ۲

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند موارد زیر را کسب نماید.

- بیان هدف و تاریخچه جودو
- احترام گذاشتن صحیح
- پوشیدن صحیح لباس جودو
- بستن صحیح کمر بند
- دانستن رنگ کمر بندها و رده‌بندی دان‌ها
- (کمر بند زرد = کیو ۹ و ۸) (کمر بند سبز = کیو ۷ و ۶) (کمر بند بنفش = کیو ۵ و ۴) (کمر بند قهوه‌ای = کیو ۳ و ۲ و ۱) (دان ۱ تا ۶ = کمر بند مشکی) (دان ۷ و ۸ و ۹ = کمر بند قرمز و سفید) (دان ۱۰ = کمر بند قرمز)
- شناخت اصطلاحات
- (استاد = سِنسی) (یامی = آماده باش) (ری = احترام به استاد) (هاجیمه = شروع کردن) (مَتی = دستور توقف جودو) (ماءِ ته = تسلیم در جودو) (اُوس = احترام در جودو) (شیدو = اخطار) (کوزوشی = کشش) (هانسوکو = اخراج) (تاتامی = تشک جودو) (جودوکی = لباس جودو) (مبارزه = رَندوری) (یکسوتو = زمین زدن)
- اجرای هر ۸ جهت اُفت جودو
- نحوه اجرای درست و کامل هر ۸ جهت اُفت جودو که در واقع صحیح زمین خوردن است که از آسیب‌دیدگی جودو کار جلوگیری می‌کند.
- اجرای اُوکمی چپ و راست در جا
- اجرای اُوکمی چپ و راست پرشی

■ درجه ۱

در این آزمون، دانش آموز باید بتواند ۶ مورد از موارد زیر انجام دهد.

دانستن ترتیب و دسته بندی فنون جودو:

نه وازا (Ne-waza) که به معنی فنون خاک و گلاویزی می باشد.

ناگه وازا (Naga-waza) که به معنی فنون پرتابی می باشد.

ته وازا (Te-waza) که به معنی فنون دست می باشد.

کوشی وازا (Koshi-waza) که به معنی فنون مفصل رانی یا پا می باشد.

شیمه وازا (Shime-waza) که به معنی فنون خفه کردن می باشد که از کاربردی ترین فنون جودو به شمار می آید.

- اجرای کوزوشی در ۸ جهت قطب نما
نحوه صحیح و کامل انجام کوزوشی یا همان کشش حریف در هر ۸ جهت قطب نما که باعث برهم زدن تعادل حریف قبل از اجرای فن می شود.
- اجرای درست یکسوتو
نحوه درست زمین زدن یا زمین خوردن که در اصطلاح به آن (یکسوتو = yaksoto) می گویند که باعث یادگیری اجرای درست تکنیک می شود و هم این که ترس جودوکار از فن خوردن از بین می رود.
- اجرای کامل دو فن از فنون پرتابی: اوگوشی و توموئی ناگه
- اجرای کامل دو فن از فنون پا: اوسوتوگاری و اوچی ماتا
- اجرای کامل دو فن از فنون دست: سویی ناگه و سئوده تسوری کُمی گوشی
- اجرای کامل دو فن از فنون Shime-waza: هاداگاچیمه و کاتاچوجیمه
- اجرای دو تکنیک از فنون خاک که شامل یک تکنیک قفل کردن و یک تکنیک کانست پا همان خلاف مفصل می شود: هون کساگاتامه و جوجی گاتامه (دو مورد)

۳ - ۱۰ گواهینامه ژیمناستیک

موارد امتحانی به همراه شرح

گواهی‌نامه‌های این مهارت بر اساس سطح دشواری، در دو درجه تدوین شده‌است.

■ درجه ۲

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند یازده مورد از موارد زیر را انجام دهد.

- حرکت چرخ و فلک
- قرار گرفتن پاها در امتداد یک خط به صورت باز و دست‌ها به صورت کشیده در بالا و در اجرا، قرار دادن دست‌ها در امتداد خط فرض شده به صورت فاصله و از روی زمین و پرتاب پاها و چرخش.
- بالانس با دیوار
- قرار دادن پاها یکی جلو و یکی عقب و دست‌ها کشیده بالا و در اجرا هم‌زمان هر دو دست در جلوی پاها و پرتاب به سمت بالا و برگشت.
- حرکت درو طرفین از عرض خرک
- دویدن و ضربه زدن به صورت پا جفت روی مینی ترامپولین و گذاشتن هر دو دست روی خرک و باز شدن پاها قبل از خرک و عبور از روی خرک و سپس جمع کردن پاها و ایستادن.
- حرکت پا تو دست از عرض خرک
- همانند حرکت قبلی با این تفاوت که پاها به صورت جمع داخل سینه از روی خرک عبور می‌کند.
- حرکت رو به جلو زیر پارالل در حالی که چوب‌ها به حالت شیب دار هستند.
- تاب زیر پارالل زاویه حداقل ۱۲۰ درجه: ۱۰ حرکت
- تاب زیر پارالل در حالتی که امتداد تاب عقب و جلو با هم زاویه ۱۲۰ درجه را تشکیل دهد.
- شیرجه غلت
- زدن ضربه روی مینی ترامپولین و گذاشتن دست‌ها روی تشک و اجرای حرکت شیرجه.
- حرکت جمع - باز
- ضربه زدن روی مینی ترامپولین و جمع کردن پاها به داخل شکم و سپس باز کردن پاها و ایستادن.
- حرکت زاویه پا باز
- ضربه زدن روی مینی ترامپولین و باز کردن پاها از هم در هوا به صورتی که امتداد هر پا با امتداد بدن زاویه ۹۰ درجه بسازد.
- زاویه نشستن روی ترامپولین
- انجام حرکت روی ترامپولین بزرگ به این صورت که موقع فرود بر صفحه ترامپولین، امتداد پاها و بدن زاویه ۹۰ درجه بسازد، این حالت را حفظ کرده تا حالت نشستن.
- بالارفتن از طناب تا ارتفاع چهار و نیم متری
- حرکت زیگزاگ: ۷۰ بار در دقیقه
- در کنار چوبی با ضخامت ۵ سانتی‌متر ایستاده؛ به صورت پا جفت.

■ درجه ۱

در این آزمون، دانش آموز باید بتواند تمامی موارد زیر را انجام دهد.

- چرخ و فلک یک دست
- اجرای حرکت چرخ و فلک با یک دست به طوری که تنها یک دست روی زمین قرار می گیرد.
- بالانس غلت
- اجرای حرکت بالانس سپس خم کردن دستها و بردن سر داخل دستها به سمت جلو و اجرای حرکت غلت.
- حرکت نیم پشتک پیچ
- اجرای حرکت چرخ و فلکی که هر دو پا در هوا جفت شده و موقع فرود هر دو پا همزمان روی تشک قرار گیرد.
- تاب زیر پارالل بدن در حالت افقی ۱۸۰ درجه
- امتداد تاب جلو و عقب باید زاویه ۱۸۰ درجه داشته باشد.
- حرکت رو به جلو روی پارالل
- دستها به صورت ستون روی چوبهای پارالل قرار گرفته و وزن بدن کاملاً روی دستها و در این حالت یک دست به سمت جلو حرکت می کند.
- بالانس برگشت از عرض خرک
- دویدن و ضربه زدن روی مینی ترامپولین و اجرای حرکت بالانس روی برش خرک و برگشتن و فرود با پا.
- شیرجه غلت از عرض خرک
- اجرای حرکت شیرجه از عرض خرک
- حرکت پا تو دست از طول خرک
- اجرای حرکت پا تو دست در طول خرک
- حرکت درو طرفین از طول خرک
- اجرای حرکت درو طرفین پا باز با استفاده از طول خرک.
- حرکت پشتک
- زدن ضربه روی مینی ترامپولین و کشیدن بدن به سمت بالا و جمع کردن پاها به داخل سینه و چرخش و سپس ایستادن.
- حرکت وارو
- جفتی با سطل: ۱۰ حرکت صحیح
- نشستن روی قارچ به صورتی که پاها داخل سطل و وزن بدن روی دستها (به صورت ستون) باشد. سپس چرخش پاها داخل سطل و چرخش بدن با جابه جا کردن دستها (به صورتی که جای دستها نباید تغییر کند)، انجام شود.
- حرکت زیگزاگ: ۱۰۰ بار در دقیقه
- در کنار چوبی به ضخامت ۵ سانتی متر با پریدن به دو طرف چوب به صورت پا جفت.
- تاب حلقه - شمع
- اجرای حرکت تاب زیر حلقه و سپس بردن پاها به سمت بالا به طوری که پاها کنار هم به صورت کشیده بالا قرار گرفته و سر در پایین باشد.
- بالا رفتن از طناب تا ارتفاع حدود شش متر

۳ - ۱۱ گواهینامه آمادگی جسمانی

موارد امتحانی

گواهی‌نامه‌های این مهارت بر اساس سطح دشواری، در دو درجه تدوین شده‌است.

■ درجه ۲

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند ۹ مورد از موارد زیر را انجام دهد.

- نود درجه: ۷۰ ثانیه
- پلانک با آرنج: ۸۵ ثانیه
- دراز نشست: ۳۵ مرتبه در یک دقیقه (دست کنار سر یا روی سینه)
- شنا: ۱۵ تا
- بارفیکس: ۹ تا
- طناب: ۱۰۵ تا در یک دقیقه
- دوی ۶۰ متر: کمتر از ۱۱.۳۰ ثانیه (۳۰ متر رفت و برگشت)
- دوی استقامت: ۱۰ دور زمین چمن، کمتر از ۶ دقیقه
- اسکات (دست روبرو): ۳۰ تا در یک دقیقه
- کلایمب: ۶۰ تا در یک دقیقه

■ درجه ۱

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند تمامی موارد زیر را انجام دهد.

- نود درجه: ۱۰۰ ثانیه
- پلانک با آرنج: ۱۱۵ ثانیه
- دراز نشست: ۴۵ مرتبه در یک دقیقه (دست کنار سر یا روی سینه)
- شنا: ۳۰ تا
- بارفیکس: ۱۵ تا
- طناب: ۱۳۰ تا در یک دقیقه
- دوی ۶۰ متر: کمتر از ۱۰.۳۰ ثانیه (۳۰ متر رفت و برگشت)
- دوی استقامت: ۱۵ دور زمین چمن، کمتر از ۶ دقیقه
- اسکات (دست روبرو): ۶۰ تا در یک دقیقه
- کلایمب: ۱۰۰ تا در یک دقیقه

۳ - ۱۲ گواهینامه سوارکاری

موارد امتحانی

گواهی‌نامه‌های این مهارت بر اساس سطح دشواری، در دو درجه تدوین شده‌است.

■ درجه ۲

- در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند تمامی موارد زیر را انجام دهد.
- انجام دادن نرمش‌های سوارکاری در حین یورتمه آزاد: از هر نرمش ۱۰ بار، روی هر دو دست اسب
- حرکت یورتمه آزاد: روی هر دست اسب ۱۰ دقیقه
- حرکت چهار نعل: روی هر دست اسب ۵ دقیقه
- تکیه به رکاب کردن در حین یورتمه: ۴ طول مانژ
- رفتن یورتمه نشسته بدون رکاب: روی هر دست اسب ۵ دقیقه
- طی کردن کاوالتی به صورت تکیه به رکاب: روی هر دست اسب ۷ بار
- انجام حرکت دایره به شعاع حدود ۴ متر در حین یورتمه: روی هر دست اسب ۵ دقیقه
- انجام حرکت دوره رو در حین یورتمه: روی هر دست اسب ۳ بار
- انجام حرکت دوره رو با تعویض دست در حین یورتمه: روی هر دست اسب ۳ بار

■ درجه ۱

- در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند تمامی موارد زیر را انجام دهد.
- انجام دادن نرمش‌های سوارکاری بدون رکاب در حین یورتمه نشسته: از هر نرمش ۱۰ بار، روی هر دو دست اسب
- چهار نعل رفتن بدون رکاب: روی هر دست اسب ۳ دقیقه
- انجام حرکت هشت لاتین: ۵ دقیقه
- انجام حرکت نیم دوره در حین یورتمه: روی هر دست اسب ۴ بار
- انجام حرکت نیم دوره معکوس در حین یورتمه: روی هر دست اسب ۲ بار
- تعویض کردن دست اسب در چهار نعل: روی هر دست اسب ۲ بار
- تکیه به رکاب کردن در حین چهار نعل: ۴ طول مانژ
- انجام حرکت دایره به شعاع ۶ متر در حین چهار نعل: روی هر دست اسب ۳ دقیقه
- پریدن از مانع به ارتفاع ۴۰ سانتی‌متر در حین چهار نعل: روی هر دست اسب ۳ بار

۳ - ۱۳ گواهینامه صخره نوردی

موارد امتحانی

گواهی‌نامه‌های این مهارت بر اساس سطح دشواری، در دو درجه تدوین شده‌است.

■ درجه ۲

- در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند تمامی موارد زیر را انجام دهد.
- استفاده از تکنیک‌های صخره نوردی: تعویض دست و پا و ضربدری
- تعادل تک پا: ۳۰ ثانیه (پای راست یا چپ)
- صعود قرقره دیوار صاف Top: مسیر با درجه ۵.۱۱ b
- صعود مسیر بولدر Top: مسیر با درجه ۷۲
- صعود سرطناپ از دیواره صاف Top: مسیر با درجه ۵.۱۱ a
- پوشیدن هارنس
- گره زدن

■ درجه ۱

- در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند تمامی موارد زیر را انجام دهد.
- تراورس کردن: ۲ مرتبه، رفت و برگشت
- حرکت صحیح روی گیره‌ها
- نحوه پاندول شدن در صعود سرطناپ
- تعادل تک پا: ۶۰ ثانیه (پای راست یا چپ)
- صعود قرقره دیوار شیب‌دار و شکسته Top: مسیر با درجه ۵.۱۱ d با برگشت پاندولی
- صعود مسیر بولدر Top: مسیر با درجه ۷۴ با برگشت پاندولی
- صعود سرطناپ از دیوار شیب‌دار و شکسته Top: مسیر با درجه ۵.۱۱ c با برگشت پاندولی

۳- ۱۴ گواهینامه شنای عمومی

موارد امتحانی به همراه شرح

گواهی‌نامه‌های این مهارت بر اساس سطح دشواری، در دو درجه تدوین شده‌است.

■ درجه ۳

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند تمامی موارد زیر را انجام دهد.

- سر خوردن صحیح

دانش‌آموزان کنار دیواره استخر ایستاده، پشت به دیوار، پاهایشان را بالا آورده و به دیواره استخر فشار وارد کرده، هم‌زمان دست‌ها را جلو برده و روی آب سر می‌خورند و تا آنجایی که بدن‌شان شناور است، جلو می‌روند. شناگر، این حرکت را می‌تواند با استفاده از دست‌هایش که میله‌های کنار استخر را گرفته، پایش را به دیوار تکیه دهد و ابتدا دست‌ها را رها کرده و به جلو هدایت کند و سپس با فشار پا روی آب سر بخورد.

- پای دوچرخه صحیح: ۳ دقیقه

به مدت ۳ دقیقه در قسمت عمیق یا نیمه‌عمیق پای دوچرخه بزند. نوع و شکل پا زدن مهم نیست. تنها سر او می‌بایست بالای آب باشد و زیر آب نرود. استفاده از دست مجاز می‌باشد. در صورتی که دانش‌آموز دستش را به میله گرفت و یا پایش را به زمین رساند، پذیرفته نیست.

- درآوردن شیء از قسمت کم‌عمق

شیء (وزنه ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ گرمی) را در محدوده کم‌عمق استخر بزرگ (عمق یک و نیم متری) می‌اندازیم و دانش‌آموز می‌بایست با پرش از بیرون استخر یا از داخل استخر شیء را بیرون بیاورد. این کار حداکثر دو بار در هر نوبت می‌تواند صورت پذیرد.

- شنای ۳۰ متری: ۲ عرض

دانش‌آموز می‌بایست ۲ عرض استخر را بدون استراحت با هر شنایی که می‌خواهد، طی کند. استراحت او اگر بعد از عرض اول، بیشتر از ۵ ثانیه طول کشید پذیرفته نیست. آغاز شنا، چه از بیرون استخر و چه از داخل استخر قابل قبول است.

- شیرجه صحیح

دانش‌آموز از لبه استخر به حالت شیرجه می‌ایستد؛ یعنی پاها کمی خم، کمر خم و به سمت جلو و دست‌ها در امتداد گوش‌ها، سپس خود را به سمت آب پرتاب کرده به صورتی که ابتدا دست‌ها و صورت و سپس سینه و شکم و در نهایت ران پا به سطح آب برخورد کرده و به داخل آب وارد می‌شود. پاها می‌بایست صاف و کشیده باشد و از هم باز نشوند. در صورتی که قبل از سر و سینه، پاها وارد آب شود یا دست‌ها باز باشند، پذیرفته نخواهد بود.

- فلوت: ۳۰ ثانیه

دانش‌آموز ۳۰ ثانیه در حالی که رویش به آسمان است روی آب بخوابد. زیر آب رفتن پای او مشکلی ندارد. زاویه دانش‌آموز اگر از ۴۵ درجه نسبت به آب بیشتر شد و به حالت ایستاده در آمد، قابل قبول نخواهد بود. دست و پا زدن‌های آرام در حین فلوت مشکلی ایجاد نخواهد کرد.

■ درجه ۲

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند تمامی موارد زیر را انجام دهد.

- استارت صحیح
دانش‌آموز از لبه استخر به حالت استارت می‌ایستد؛ یعنی پاها کمی خم، کمر خم و به سمت جلو و دست‌ها افتاده و یا عقب، سپس خود را به سمت آب پرتاب کرده و ابتدا دست‌ها و صورت و سپس سینه و شکم و در نهایت ران پا به سطح آب برخورد کرده و به داخل آب هدایت می‌شود. پاها می‌بایست صاف و کشیده باشد و از هم باز نشوند. در صورتی که قبل از سر و سینه، پاها وارد آب شود پذیرفته نخواهد بود.
- پای دوچرخه بدون دست: ۲ دقیقه
به مدت دو دقیقه در قسمت عمیق یا نیمه عمیق پای دوچرخه بزنند. نوع و شکل پازدن مهم نیست. باید دست‌ها تا مچ و سر بیرون آب باشد. در صورتی که یکی دوبار دست‌ها زیر آب رفت مشکلی ندارد. اما اگر دانش‌آموز دستش را به میله ی کنار استخر بگیرد یا پایش به کف استخر بخورد، پذیرفته نیست.
- درآوردن شیء از قسمت نیمه عمیق
وزنه ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ گرمی را از قسمت نیمه عمیق استخر بزرگ (۱.۵ متری) بیرون آورد. دانش‌آموز میتواند از داخل استخر یا با پریدن به داخل آب، شیء را از آب خارج کند. این کار حداکثر تا دو بار در یک نوبت آزمون می‌تواند صورت پذیرد.
- شنای ۵۰ متر: ۲ طول
دانش‌آموز باید ۲ طول استخر را بدون استراحت با هر شنایی که می‌خواهد، طی کند. استراحت او اگر بعد از طول اول بیشتر از ۵ ثانیه طول کشید، پذیرفته نیست. آغاز شنا، چه از بیرون استخر و چه از داخل استخر قابل قبول است.
- شیرجه از دایو
دانش‌آموز باید از بالای دایو بزرگ یا کوچک، ایستاده یا نشسته شیرجه بزنند. در این حرکت، دانش‌آموز باید با سر وارد آب شود.

۳- ۱۵ گواهینامه شنای کرال سینه

موارد امتحانی به همراه شرح

گواهی‌نامه‌های این مهارت بر اساس سطح دشواری، در دو درجه تدوین شده‌است.

■ درجه ۲

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند تمامی موارد زیر را انجام دهد

- شنای فنی کرال سینه

دست و پای کرال سینه به همراه نفس‌گیری از کنار، باید به درستی انجام شود.

دست کرال سینه: پنجه‌های دست می‌بایست بسته باشد و عضلات منقبض و سفت نباشد. ابتدا آرنج از آب بیرون می‌آید. انگشتان دست به سطح آب کشیده می‌شود و انگشت شست درون آب می‌رود. دست جلوی کتف، در آب قرار می‌گیرد (دست جلوی صورت قرار نمی‌گیرد). زاویه آرنج تقریباً ۹۰ درجه است و زمانی که شست داخل آب می‌رود، کم کم باز می‌شود.

پای کرال سینه: پای کرال سینه مانند راه رفتن می‌باشد و در سطح آب می‌خورد. پای کرال سینه می‌بایست نه کاملاً داخل آب بخورد و نه بیرون آب (حدوداً ۷۰ درصد داخل و ۳۰ درصد بیرون آب). زانو هنگام پازدن بسیار اندک خم می‌شود و دو پا به اندازه عرض شانه از هم باز می‌شود.

تنفس: هنگامی که یک دست از آب بیرون می‌آید از همان طرف نفس گرفته می‌شود. سر به همان طرف چرخیده و به کمک دهان سریع هوا گرفته می‌شود و دوباره به درون آب چرخانده می‌شود. تا نوبت هواگیری بعدی، به صورت ممتد هوا از راه دهان و بینی خارج می‌شود.

- برگشت ساده کرال سینه

شناگر هنگامی که به دیواره استخر رسید، یک دست را به دیواره یا میله استخر رسانده و دو پای خود را با یک حرکت چرخشی در دیواره استخر جمع می‌کند و در حالی که زانوهایش را خم کرده، دستی که میله را گرفته رها کرده و به سمت بیرون پرتاب می‌کند و سعی می‌کند جهت خود را تغییر داده و به پای خود فشار وارد کرده و به جلو سر می‌خورد. دست دیگر نباید میله را بگیرد و باید آزاد بماند.

■ درجه ۱

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند تمامی موارد زیر را در انجام دهد.

- کرال سینه سرعت: ۲۵ متر، حداکثر ۲۲ ثانیه
- کرال سینه استقامت: ۱۰۰ متر، حداکثر ۱۲۰ ثانیه

۳ - ۱۶ گواهینامه شنای کرال پشت

موارد امتحانی به همراه شرح

گواهی‌نامه‌های این مهارت بر اساس سطح دشواری، در دو درجه تدوین شده‌است.

■ درجه ۲

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند تمامی موارد زیر را انجام دهد.

- شنای فنی کرال پشت

حرکت پا: حرکت پا از قسمت بالای ران صورت می‌گیرد و شکستگی از زانو کم است. پنجه‌های پا کشیده و کمی به سمت داخل است. پاها به اندازه عرض شانه از هم باز می‌شود. حرکت دست: دست به هر صورتی که از آب خارج شود، در هوا می‌چرخد و با انگشت کوچک وارد آب می‌شود. دست از کنار صورت عبور کرده و گوش را لمس می‌کند و وارد آب شده، به عمق آب می‌رود. سپس عمل کشش و فشار انجام می‌شود. دست در صفحه‌ای (فرضی) عمود بر استخر و در یک سمت بدن می‌چرخد و مسیر دایره‌ای را طی می‌کند.

- استارت کرال پشت

شناگر داخل استخر دست به میله یا دیواره استخر، دست‌ها را خم کرده و زانو‌ها را هم در سینه جمع می‌کند، سپس با ضربه به دیواره ی استخر ، خود را به عقب پرتاب می‌کند و مانند استارت با سر و بدن وارد آب می‌شود و در زیر آب با قوس کمر، خود را به سطح آب می‌رساند. در این استارت می‌بایست با سر وارد آب شود اما به جهت توان جسمی و قدرت بدنی دانش‌آموزان اگر با شانه‌ها و پشت به آب برود، مشکلی نخواهد بود.

- برگشت کرال پشت

وقتی دست به میله یا کناره استخر رسید، چرخش روی باسن انجام می‌شود و دو پا در حالی که در سینه جمع می‌شود، به دیواره می‌چرخد و سپس با فشار پا به دیواره، برگشت انجام می‌شود. در هنگام چرخش پا ، اطراف زانو از آب خارج می‌شود تا چرخش راحت‌تر انجام شود.

■ درجه ۱

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند تمامی موارد زیر را انجام دهد.

- کرال پشت سرعت: ۲۵ متر، حداکثر ۳۰ ثانیه - کرال سینه استقامت: ۷۵ متر، حداکثر ۱۱۰ ثانیه

۳- ۱۷ گواهینامه شنای قورباغه

موارد امتحانی به همراه شرح

گواهی‌نامه‌های این مهارت بر اساس سطح دشواری، در دو درجه تدوین شده‌است.

■ درجه ۲

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند تمامی موارد زیر را انجام دهد.

- شنای فنی قورباغه

پای قورباغه: پا از زانو خم شده و بدون این که زانوها از یکدیگر فاصله بگیرد کف پاها از یکدیگر دور می‌شوند تا دو ساق پا عدد ۸ را بسازند. در این حالت قوزک‌های پا به هم نزدیک شده در حالی که انگشتان از هم دور می‌شوند. کف پا بر ساق عمود است. سپس پا با یک حرکت دورانی نیم قوس زده و بدون این که زانوها از هم دور شوند به صورت قیچی بسته می‌شوند.

دست قورباغه: شناگر باید با فرض این که توپ بزرگی جلوی صورتش قرار دارد، دستش را از دور توپ جمع کرده و وقتی آرنج در راستای سینه قرار گرفت، دست‌ها را جمع کرده و از روی توپ با حالت قوسی به جلو ببرد. هنگام فرود دست، سر هم با دست به درون آب می‌رود. حرکت بدن حالت موجی دارد و در هنگام خروج سر، شناگر سریع نفس گرفته و تا خروج بعدی نفسش را در آب خالی می‌کند.

هماهنگی دست و پا: شناگر بعد از پایان مرحله کشش دست، پاها را جمع می‌کند و با جلو رفتن دست‌ها حرکت پا را کامل می‌کند. تا زمان شروع تکرار حرکت، ضمن انجام عمل بازدم استراحت حذف نخواهد شد. در این صورت شنای کامل قورباغه همراه با نفس‌گیری انجام می‌شود.

- استارت قورباغه

شناگر کنار استخر می‌ایستد و حالت استارت به خود گرفته و استارت می‌زند. شناگر بعد از استارت در زیر آب یک دست قورباغه بدون پا زده و در انتها با زدن یک پا و یک دست کامل قورباغه به سطح آب می‌آید.

- برگشت صحیح قورباغه

پس از رسیدن به کناره استخر، برگشت ساده را همانند برگشت کراال سینه انجام می‌دهد، با این تفاوت که به جای سر خوردن در روی آب به زیر آب سر می‌خورد. سپس یک دست قورباغه بدون پا زده و در انتها با زدن یک پا و یک دست کامل قورباغه به سطح آب می‌آید.

■ درجه ۱

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند تمامی موارد زیر را انجام دهد.

- قورباغه سرعت: ۲۵ متر، حداکثر ۳۰ ثانیه - قورباغه استقامت: ۷۵ متر، حداکثر ۱۱۰ ثانیه

۳ - ۱۸ گواهینامه شنای پروانه

موارد امتحانی به همراه شرح

گواهی‌نامه‌های این مهارت بر اساس سطح دشواری، در دو درجه تدوین شده‌است.

■ درجه ۲

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند تمامی موارد زیر را انجام دهد:

- شنای فنی پروانه

پای پروانه: مانند پای کرال سینه است با این تفاوت که هر دو پا با هم می‌خورد، ضمن این که مقدار خم شدن زانو در شنای پروانه بیشتر از کرال سینه است. بدن می‌بایست حرکت موجی داشته باشد و در کل بدن، این حرکت موجی باید دیده شود؛ حتی سر و شانه در حرکت موجی دیده می‌شود. در تمامی این مراحل چانه به سینه چسبیده خواهد بود.

دست پروانه: دست پروانه هم مانند دست کرال سینه است با این تفاوت که با هم می‌خورد. ضمن این که بیرون آب دست پروانه بازتر از دست کرال سینه است (زاویه آرنج دست نزدیک ۱۸۰ درجه). کشش و فشار زیر آب نیز مانند کرال سینه می‌باشد. دست‌ها باید با هم موازی باشند. در تمامی حرکات سر به هنگام چرخش، دست‌ها باید رو به پایین باشد.

- سالتوی صحیح

شناگر وقتی به دیواره استخر رسید، چرخشی ۱۸۰ درجه در زیر آب زده و هم‌زمان چرخشی در جهت دیگر به صورتی که روی او به استخر شود، خواهد داشت. بعد از چرخش اول، پای خود را به دیواره استخر زده و فشار وارد کرده و روی آب سر می‌خورد.

■ درجه ۱

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند تمامی موارد زیر را در حدنصاب تعیین شده کسب نماید.

- پروانه سرعت: ۲۵ متر، حداکثر ۲۸ ثانیه

- پروانه استقامت: ۵۰ متر، حداکثر ۶۰ ثانیه

۳ - ۱۹ گواهینامه شیرجه

موارد امتحانی به همراه شرح

گواهی‌نامه‌های این مهارت بر اساس سطح دشواری، در سه درجه تدوین شده‌است.

■ درجه ۳

- در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند ۶ مورد از موارد زیر را به درستی انجام دهد.
- شیرجه صحیح از دایو کوچک (زاویه عمود)
- هنگام شروع دست‌ها بالا و هنگام ورود به آب زاویه عمود باشد. دست‌ها و پاها نباید خم شود.
- پرش ماهی و فرود عمود در آب از دایو بزرگ
- هنگام شروع دست‌ها کنار بدن و هنگام ورود به آب دو دست کنار گوش، بدن در یک خط و پنجه‌ها کشیده باشد.
- یک دور حرکت بطر (ورود با پا)
- هنگام شروع دست‌ها کنار بدن، هنگام ورود به آب دو دست کنار گوش، بدن در یک خط و پنجه‌ها کشیده باشد و یک دور کامل باید بچرخد.
- جمع باز از دایو کوچک (ورود با پا)
- هنگام ورود به آب دو دست کنار گوش، بدن در یک خط و پنجه‌ها کشیده باشد.
- جک پا باز از دایو بزرگ (ورود با پا)
- هنگام انجام حرکت جک، پاها نباید خم باشد. هنگام ورود به آب دو دست کنار گوش، بدن در یک خط و پنجه‌ها کشیده باشد.
- جمع باز از عقب دایو کوچک
- شیرجه پروانه‌ای دایو بزرگ
- هنگام شروع دست‌ها کنار بدن و با دورخیز، دست‌ها باز شده و حرکت انجام می‌شود. هنگام ورود به آب دو دست کنار گوش، بدن در یک خط و پنجه‌ها کشیده باشد.

■ درجه ۲

- در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند ۶ مورد از موارد زیر را انجام دهد.
- بالانس شیرجه از دایو بزرگ
- هنگام شروع، دست‌ها بالا کشیده و هنگام ورود به آب دو دست کنار گوش، بدن در یک خط و پنجه‌ها کشیده باشد. ورود به آب با دست باشد.
- بالانس برگشت دایو بزرگ
- هنگام شروع دست‌ها بالا کشیده، هنگام ورود به آب دو دست کنار گوش، بدن در یک خط و پنجه‌ها کشیده و بدن در هنگام انجام حرکت باید کشیده باشد. ورود به آب با پا باشد.
- یک شیرجه از دایو کوچک

هنگام شروع دست‌ها بالا کشیده و پشت به استخر و هنگام ورود به آب دو دست کنار گوش، بدن در یک خط و پنجه‌ها کشیده باشد. در هنگام انجام حرکت زانوها نباید خم باشد.

- مهتاب دایو بزرگ

- پشتک جمع

هنگام شروع دست‌ها بالا کشیده و هنگام ورود به آب دو دست کنار گوش، بدن در یک خط و پنجه‌ها کشیده باشد. ورود به آب با پا باشد.

- وارو از دایو بزرگ

هنگام شروع دست‌ها بالا کشیده و پشت به آب و هنگام ورود به آب دو دست کنار گوش، بدن در یک خط و پنجه‌ها کشیده باشد. ورود به آب با پا باشد.

- شیرجه هماهنگ ۲ نفره

حرکت شیرجه به صورت کاملاً هماهنگ و با رعایت موارد ذکرشده برای شیرجه صحیح، باشد.

■ درجه ۱

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند ۶ مورد از موارد زیر را کسب نماید.

- بک نیم‌پیچ

- پشتک جمع ۱/۵ دور

هنگام شروع دست‌ها بالا کشیده و هنگام ورود به آب دو دست کنار گوش، بدن در یک خط و پنجه‌ها کشیده باشد. ورود به آب با دست باشد.

- پشتک زاویه

هنگام شروع دست‌ها بالا کشیده باشد، در حین انجام حرکت نباید زانوها خم شوند و هنگام ورود به آب دو دست کنار گوش، بدن در یک خط و پنجه‌ها کشیده باشد. ورود به آب با پا باشد.

- بک جمع باز از دایو کوچک

- پشتک جمع دو دور

هنگام شروع دست‌ها بالا کشیده و هنگام ورود به آب دو دست کنار گوش، بدن در یک خط و پنجه‌ها کشیده باشد. ورود به آب با پا باشد.

- وارو فرنگی صخره‌ای

- حرکت هماهنگ دو نفره (حرکت غیر از شیرجه)

انجام یک حرکت غیر از شیرجه ساده؛ مانند پشتک یا وارو، به صورت کاملاً هماهنگ و اصولی.

ایستادن روی خرک و پریدن به سمت بالا و جمع کردن زانوها به داخل شکم و چرخش از عقب و فرود روی پاها.

۴ - ساحت رایانه

۴ - ۱ گواهینامه تایپ

معرفی رشته و اهداف

تایپ ده‌انگشتی یا تایپ سریع، مهارت و نوعی تایپ است که در تبدیل اسناد به حالت الکترونیکی و نویسندگی کاربرد دارد. در تایپ ده‌انگشتی، تایپ بدون دیدن صفحه‌کلید و معمولاً با به‌کارگیری تمام انگشت‌ها و قواعد خاص خود صورت می‌پذیرد. پیش از عصر تایپ رایانه‌ای و در روزگار تایپ با ماشین تحریر، مهارت ماشین‌نویسی سریع و بدون غلط‌آملایی امر بسیار مهمی بود زیرا در تایپ با ماشین تحریر غلط‌ها را پس از تایپ نمی‌شد به آسانی رفع کرد. سرعت تایپ به‌هنگام یادداشت‌برداری و تایپ صورت جلسات هم اهمیت دارد.

یادگیری این نوع تایپ، مستلزم گذراندن دو مرحله است؛ مرحله اول بسیار ساده و گذراست ولی مرحله دوم نیاز به کسب مهارت، حوصله و پیوستگی تمرین‌ها دارد. مرحله اول، «یادگیری قواعد» است. پس از گذراندن این مرحله شخص می‌تواند بدون نگاه‌کردن به صفحه‌کلید با سرعتی بیش از سی کلمه در دقیقه تایپ کند که یادگیری این مرحله حداقل دو تا چهار روز به‌طول می‌انجامد. مرحله دوم، «بهبود سرعت» است. و همان‌طور که پیش‌تر گفته شد، نیازمند زمان و تمرین فراوان است که ممکن است بیش از یک سال زمان نیاز داشته باشد. برای دستیابی به سرعت دویست کلمه بر دقیقه که سرعتی بیش از یک تایپ حرفه‌ای است، سال‌ها زمان لازم است. شخص می‌تواند در منزل و فقط با داشتن یک رایانه این دو مرحله را بگذراند، برای این کار نرم‌افزارهای گوناگونی موجود است.

آن‌چه تایپ ده‌انگشتی را خاص می‌کند آن است که:

- چشم آزاد است و فرد می‌تواند هم‌زمان با دیدن یک نوشتار آن را تایپ کند یا با نگاه‌کردن به صفحه نمایش، غلط‌های تایپی خود را هنگام تایپ متوجه شود و به‌سرعت اصلاح کند.
 - سرعت تایپ در این نوع، بسیار بالا است و حتی سرعت آن از نوشتن با قلم نیز بسیار بیشتر است.
- از جمله اهداف این مهارت عبارتند از:
- توان‌مند شدن در تایپ سریع
 - افزایش قدرت تمرکز
 - پرورش توان‌مندی‌های مغز

موارد امتحانی به همراه شرح

گواهی‌نامه‌های این مهارت بر اساس سطح دشواری، در سه درجه تدوین شده‌است.

آزمون این گواهی‌نامه با استفاده از نرم‌افزار Rapid Typing در سایت مدرسه برگزار می‌گردد.

■ درجه ۳

در این آزمون، قواعد زیر برقرار است:

- (۱) قبولی در این آزمون بر اساس نمره CPM (حرف در دقیقه) است که توسط خود نرم‌افزار محاسبه می‌شود.
- (۲) حد نصاب قبولی در این مرحله با رعایت شرایط بندهای ۳ و ۴، نمره ۱۰۰ بوده و دقت باید بالای ۸۰٪ باشد.
- (۳) دانش‌آموز بدون نگاه‌کردن به صفحه‌کلید و به‌صورت ۱۰ انگشتی حروف الفبای فارسی را تایپ می‌کند.
- (۴) در زمان آزمون از صفحه‌کلیدهایی استفاده می‌شود که حروف فارسی در آن درج نشده‌است.

- (۵) نرم افزار در حالتی تنظیم می شود که تا وقتی کاراکتر صحیح تایپ نشده است به کاراکتر بعدی نمی رود.
- (۶) دانش آموزان در هر نوبت آزمون، دو بار فرصت دارند تا حد نصاب لازم را کسب کنند.
- (۷) ناظرینی که این آزمون را برگزار می کنند باید در طول مدت آزمون بندهای ۳ و ۴ را کنترل نمایند و در پایان عدد CPM (کاراکتر در دقیقه) هر کدام از شرکت کنندگان را بنویسند.

■ درجه ۲

در این آزمون، قواعد زیر برقرار است:

- (۱) شرایط آزمون و تنظیمات نرم افزار و نوع کیبورد مانند آزمون درجه ۳ می باشد.
- (۲) آزمون تایپ درجه ۲ شامل حداقل ۲۰۰۰ کاراکتر می باشد.
- (۳) قبولی در این آزمون بر اساس نمره CPM است که توسط خود نرم افزار محاسبه می شود.
- (۴) حد نصاب قبولی در این مرحله با رعایت شرایط بند یک و دو ، برای گواهی درجه ۲، ۲۰۰ کاراکتر در دقیقه بوده و دقت باید بالای ۸۰٪ باشد.
- (۵) به ازای هر ۱۰٪ دقت بیشتر از ۸۰٪، ۱۰ cpm اضافه شود.

■ درجه ۱

در این آزمون، قواعد زیر برقرار است:

- (۱) شرایط آزمون و تنظیمات نرم افزار و نوع کیبورد مانند آزمون درجه ۳ می باشد.
- (۲) قبولی در این آزمون بر اساس نمره CPM است که توسط خود نرم افزار محاسبه می شود.
- (۳) حد نصاب قبولی در این مرحله با رعایت شرایط بند یک و دو ، برای گواهی درجه ۱، ۳۰۰ کاراکتر در دقیقه بوده و دقت باید بالای ۸۰٪ باشد.
- (۴) به ازای هر ۱۰٪ دقت بیشتر از ۸۰٪، ۱۵ cpm اضافه شود.

۴ - ۲ گواهینامه پاور پوینت PowerPoint

معرفی رشته و اهداف

پاورپوینت یکی از محبوب‌ترین نرم‌افزارهای ارائه و تولید اسلاید است که توسط شرکت مایکروسافت توسعه یافته است. اولین نسخه این نرم‌افزار در سال ۱۹۸۷ عرضه شد و به سرعت به یکی از ابزارهای اصلی برای ارائه‌ها در محیط‌های آموزشی، کسب‌وکار و همایش‌ها تبدیل شد. پاورپوینت با ارائه امکاناتی مانند قالب‌های متنوع، ابزارهای گرافیکی، انیمیشن‌ها و قابلیت‌های تعامل با کاربران، به کاربران امکان می‌دهد تا ارائه‌های خود را به شیوه‌ای جذاب و تاثیرگذار تهیه و ارائه کنند. امروزه، پاورپوینت بخش جدایی‌ناپذیری از مجموعه نرم‌افزارهای آفیس مایکروسافت است و در سراسر جهان به طور گسترده مورد استفاده قرار می‌گیرد.

از جمله اهداف این مهارت عبارتند از:

- توانمند شدن در کار با نرم افزار
- تسلط بر ابزارهای نرم افزار
- افزایش کارایی و بهره‌وری
- ایجاد محتوی با کیفیت توسط نرم افزار
- افزایش خلاقیت

موارد امتحانی به همراه شرح

گواهی‌نامه‌های این مهارت بر اساس سطح دشواری، در سه درجه تدوین شده‌است.

آزمون این گواهی نامه با استفاده از نرم‌افزار Microsoft PowerPoint برگزار می‌گردد. درجه ۳ این رشته و بخش اول درجه ۲ آن، به صورت آزمون چند گزینه در مدرسه مجازی برگزار می‌شود و بعد از دریافت تأییدیه در این مرحله از آزمون در درجه ۲ و ۱ این گواهینامه موارد مشخص شده در ذیل به صورت عملی و انجام پروژه مورد سنجش قرار می‌گیرد.

■ درجه ۳

(۱) شروع کار با نرم افزار:

- آشنایی با محیط نرم افزار
- ایجاد یک ارائه جدید و بازکردن فایل‌های پاورپوینت و مدیریت اسلایدها
- تعیین تمپلیت و رنگ‌ها
- تغییر اندازه اسلایدها

(۲) طراحی اسلاید:

- درج متن
- درج ویدئو و صوت
- تغییرات لازم در متن درج شده
- درج تصویر
- درج شکل

(۳) ذخیره و ارائه اسلایدها:

- فرمت‌های ذخیره در پاورپوینت
- ارائه اسلایدها

■ درجه ۲

(۱) طراحی اسلاید:

- استفاده از محیط اسلاید مستر و طراحی یک قالب برای ارائه
- نمایان کردن خط کش و استفاده از آن
- درج جدول
- درج اسمارت آرت
- درج نمودار
- اعمال تغییرات در عکس

(۲) ارائه پیشرفته:

- کارکردن با یادداشتهای ارائه
- تبدیل موس به لیزر و قلم در حین ارائه
- ایجاد اکشن شیپ و هایپرلینک
- در پاورپوینت
- استفاده از ابزار ترنزشن

■ درجه ۱

- استفاده از انیمشنها
- استفاده از تکنیک مورف
- ساخت کاراکتر و انیمیشن در پاور پوینت

۴ - ۳ گواهینامه پریمیر Premiere

معرفی رشته و اهداف

پریمیر یکی از قدرتمندترین و پرکاربردترین نرم‌افزارهای ویرایش ویدیو است که اولین نسخه آن در سال ۱۹۹۱ منتشر شد. این نرم‌افزار به دلیل ارائه ویژگی‌های حرفه‌ای مانند ویرایش خط زمانی، افکت‌های بصری، تصحیح رنگ، و تنظیمات صوتی، بسیار مورد توجه فیلمسازان و تولیدکنندگان محتوا قرار گرفته است. پریمیر در حال حاضر یکی از ابزارهای اساسی در صنعت فیلمسازی و ویرایش ویدیو به شمار می‌آید.

از جمله اهداف این مهارت عبارتند از:

- توانمند شدن در کار با نرم افزار
- تسلط بر ابزارهای نرم افزار
- افزایش کارایی و بهره‌وری
- ایجاد محتوی با کیفیت توسط نرم افزار
- افزایش خلاقیت

موارد امتحانی به همراه شرح

گواهی‌نامه‌های این مهارت بر اساس سطح دشواری، در سه درجه تدوین شده‌است.

آزمون این گواهی‌نامه با استفاده از نرم‌افزار Adobe Premiere Pro برگزار می‌گردد. درجه ۳ این رشته و بخش اول درجه ۲ آن، به صورت آزمون چند گزینه در مدرسه مجازی برگزار می‌شود و بعد از دریافت تأییدیه در این مرحله از آزمون در درجه ۲ و ۱ این گواهینامه موارد مشخص شده در ذیل به صورت عملی و انجام پروژه مورد سنجش قرار می‌گیرد.

■ درجه ۳

- ۱) شناخت تئوری از مفهوم فیلم و آشنایی نسبی با مفاهیم نسبت تصویر، resolution ، framerate ، transparent
- ۲) آشنایی با انواع فرمت های تصویری و صوتی پر کاربرد و رایج نظیر:
- ۳) mp4-mov-avi-mp3-wav-jpg-png و ...
- ۴) ساخت پروژه و ساخت سکانس با رزولوشن و فریم ریت های دلخواه
- ۵) ساخت فضای کاربردی و شخصی سازی شده (work space)
- ۶) شناخت همه پنجره ها و پنل های پریمیر و کارایی آن
- ۷) شناخت کلی ابزارهای نوار ابزار داخل پریمیر
- ۸) شناخت برخی از shortcut های کاربردی موجود در keyboard shortcuts
- ۹) خروجی گرفتن از پروژه براساس رزولوشن و فریم ریت دلخواه

■ درجه ۲

- ۱) کار با تایم لاین و شناخت کامل آن
- ۲) کار کردن با امکانات کامل پنل effect control و شناخت هریک از پارامتر های مربوط به آن
- ۳) توانایی کار با key frame و انیمیت کردن تصویر

- ۴) کار با mask کردن فیلم و آشنایی با مفهوم آن
- ۵) شناخت برخی از افکت های پرکاربرد از قبیل:
- ۶) dehummer, delay, blur, denoise, ultra-key, crop
- ۷) کار با ترنزیشن های مختلف و اعمال آنها
- ۸) ساخت تایتل و استفاده از ابزار متن
- ۹) توانایی افزودن جلوه های صوتی به فیلم
- ۱۰) آشنایی اولیه با پنل تایم لاین و کار با آن (در حد جابجایی بین track های مختلف و درک مفهوم ترتیب track های روی هم)

■ درجه ۱

- ۱) کار با پنل اسنشال گرافیک
- ۲) کار با پنل اصلاح رنگ و درک مفهوم هریک از پارامتر های آن
- ۳) توانایی fast motion و slow motion کردن فیلم و تکنیک freeze frames
- ۴) توانایی سینک صدا و تصویر به صورت دستی و اتوماتیک
- ۵) توانایی افزودن فوتیج های جلوه های ویژه به فیلم
- ۶) کار با افکت های صوتی پرکاربرد

۴- ۴ گواهینامه اکسل Excel

معرفی رشته و اهداف

مایکروسافت اکسل یکی از پرکاربردترین نرم‌افزارهای صفحه‌گسترده است که توسط شرکت مایکروسافت توسعه یافته است. اولین نسخه اکسل در سال ۱۹۸۵ منتشر شد و به سرعت به یکی از ابزارهای اصلی برای مدیریت داده‌ها، انجام محاسبات و تجزیه و تحلیل اطلاعات در کسب‌وکارها و سازمان‌ها تبدیل شد. اکسل با ارائه ویژگی‌هایی مانند فرمول‌ها، نمودارها، ماکروها و قابلیت پردازش داده‌ها، به کاربران امکان می‌دهد تا داده‌ها را به شیوه‌ای سازمان‌یافته و تحلیلی مدیریت کنند. امروزه، اکسل بخش جدایی‌ناپذیری از مجموعه نرم‌افزارهای آفیس مایکروسافت است و در بسیاری از حوزه‌ها از جمله مالی، مهندسی، و تحلیل داده‌ها استفاده می‌شود.

از جمله اهداف این مهارت عبارتند از:

- توانمند شدن در کار با نرم افزار
- تسلط بر ابزارهای نرم افزار
- افزایش کارایی و بهره‌وری
- ایجاد محتوی با کیفیت توسط نرم افزار
- افزایش خلاقیت

موارد امتحانی به همراه شرح

گواهی‌نامه‌های این مهارت بر اساس سطح دشواری، در سه درجه تدوین شده‌است.

آزمون این گواهی‌نامه با استفاده از نرم‌افزار Microsoft Excel برگزار می‌گردد. درجه ۳ این رشته و بخش اول درجه ۲ آن، به صورت آزمون چند گزینه در مدرسه مجازی برگزار می‌شود و بعد از دریافت تأییدیه در این مرحله از آزمون در درجه ۲ و ۱ این گواهینامه موارد مشخص شده در ذیل به صورت عملی و انجام پروژه مورد سنجش قرار می‌گیرد.

■ درجه ۳

(۱) آشنایی با سلول، سطر، ستون

(۲) فرمت‌های ذخیره سازی فایل در اکسل

(۳) ورود دیتا با فرمت‌های مختلف در اکسل

(۴) سربرگ Home

Copy ○

Cut ○

Paste ○

(۵) سربرگ insert

○ رسم جدول و ورود

دیتا

Alignment ○

Find & Select ○

Font Tab ○

Merge & ○

Center

Shapes ○

Icons ○

Smart Art ○

Text box ○

○ خارج کردن دیتا از

حالت جدول

Pictures ○

Gridlines ○

Headings ○

Print ○

Size ○

Sheet Right- ○

to-Left

(۶) سربرگ Page Layout

Themes ○

Margins ○

Orientation ○

(۷) سربرگ Formulas

Count ○

Max ○

Sum ○

Average ○

Min ○

درجه ۲ ■

سربرگ Home (۱)

AutoSum ○

Conditional ○

Format ○

Sort ○

Formatting

Painter

Filter ○

Insert and ○

Paste Special ○

Custom Sort ○

Delet Row or
Column

Wrap Text ○

سربرگ insert (۲)

Insert Slicer for filter Table ○

Charts ○

Slicer ○

سربرگ Page Layout (۳)

Page Setup : Breaks ○

Page Setup : Print Titles ○

سربرگ فرمول (۴)

IF ○

Sum If ○

Count If ○

Left ○

Average IF ○

And – OR ○

Right ○

کار کردن با تنظیمات مربوط به sheet (۵)

سربرگ Data (۶)

Text to Columns ○

Flash Fill ○

سربرگ View (۷)

Freeze Panes ○

Remove Duplicates ○

Data Validation ○

درجه ۱

(۱) Data Clean

(۲) insert سربرگ

PivotTable ○

(۳) سربرگ فرمول ها

Vlookup ○

Hlookup ○

Len ○

Refresh Data ○
to PivotTable

Trace ○
Dependents

PivotChart ○

Fix ○
Trace ○
Precedents

معرفی رشته و اهداف

مایکروسافت ورد یکی از معروفترین نرمافزارهای پردازش متن است که توسط شرکت مایکروسافت توسعه یافته است. اولین نسخه این نرمافزار در سال ۱۹۸۳ منتشر شد و از آن زمان به طور مستمر ارتقا یافته و نسخه‌های جدیدتری با ویژگی‌های متنوع منتشر شده است. ورد با افزودن امکانات مختلفی مانند ابزارهای ویراستاری قدرتمند، قالب‌های مختلف، امکانات جدول‌بندی و گرافیک، تبدیل به ابزاری اصلی در دفاتر و خانه‌ها شده است. امروزه، ورد به عنوان یک بخش اساسی از مجموعه نرمافزارهای آفیس مایکروسافت، کاربرد گسترده‌ای در نوشتن و ویرایش متون دارد.

از جمله اهداف این مهارت عبارتند از:

- توانمند شدن در کار با نرم افزار
- تسلط بر ابزارهای نرم افزار
- افزایش کارایی و بهره‌وری
- ایجاد محتوی با کیفیت توسط نرم افزار
- افزایش خلاقیت

موارد امتحانی به همراه شرح

گواهی‌نامه‌های این مهارت بر اساس سطح دشواری، در سه درجه تدوین شده‌است.

آزمون این گواهی‌نامه با استفاده از نرمافزار Microsoft Word برگزار می‌گردد. درجه ۳ این رشته و بخش اول درجه ۲ آن، به صورت آزمون چند گزینه در مدرسه مجازی برگزار می‌شود و بعد از دریافت تأییدیه در این مرحله از آزمون در درجه ۲ و ۱ این گواهینامه موارد مشخص شده در ذیل به صورت عملی و انجام پروژه مورد سنجش قرار می‌گیرد.

■ درجه ۳

- (۱) شروع به کار
 - اسناد را باز کنید ، ببینید و بخوانید
 - اسناد جدید را ذخیره کنید
- (۲) ویرایش متن
 - درج متن جدید
 - تنظیم جهت نوشتن
- (۳) قالب بندی متن
 - قالب بندی قلم را تغییر دهید
 - تغییر اندازه متن
- (۴) کار با متن پاراگراف
 - تراز بندی پاراگراف را تغییر دهید
 - تنظیم فاصله خط
- (۵) قالب بندی صفحات
 - تغییر صفحه آرایی
- (۶) ایجاد لیست های گلوله ای و شماره دار
 - یک لیست گلوله دار ایجاد کنید
 - یک لیست شماره گذاری شده ایجاد کنید
- (۷) اسناد خود را زیبا کنید
 - با اشکال زیبا کنید
 - با تصاویر زیبا کنید

■ درجه ۲

- (۱) شروع به کار
 - اسناد را به عنوان دیگری ذخیره کنید
 - از دستیار Tell Me استفاده کنید
- (۲) قالب بندی متن
 - متن را با سبک ها قالب بندی کنید
 - (۳) کار با متن پاراگراف
 - متن را در فواصل صفحه با هم نگه دارید
 - سازماندهی متن در جداول
- (۴) قالب بندی صفحات
 - از سر صفحه ها ، پاورقی ها و شماره صفحه استفاده کنید
 - (۵) ایجاد لیست های گلوله ای و شماره دار
 - لیست ها را ویرایش و قالب بندی کنید
 - (۶) اسناد خود را زیبا کنید
 - عکس ها را در یک سند تنظیم کنید
 - افزودن نوشته در پس زمینه
 - (۷) مستندات خود را آزمایش کنید
 - گزینه های تصحیح و تصحیح خودکار را تنظیم کنید
 - هجی و دستور زبان را بررسی کنید
 - مترادف با اصطلاح نامه را پیدا کنید

■ درجه ۱

- (۱) قالب بندی صفحات
 - سازماندهی یک سند با بخش ها
 - (۲) کار با متن پاراگراف
 - متن را در ستون ها قرار دهید
 - (۳) ارتباط ورد و اکسل
 - به کار گیری امکان نامه های پستی
 - (۴) اشتراک گذاری و همکاری با دیگران
 - اسناد خود را چاپ کنید
 - ارسال اسناد از طریق ایمیل
- همکاری در مورد اسناد در فضای ابری
- محافظت از رمز عبور را به یک فایل اضافه کنید

۵ - ساحت علمی

۵ - ۱ گواهینامه نجوم

معرفی رشته و اهداف

منظره آسمان پرستاره یکی از شگفت‌انگیزترین تجربه‌ها در طول زندگی است. اگر به هنگام شب در مکانی تاریک (به دور از روشنایی مصنوعی شهر) به آسمان نگاه کنیم، هزاران ستاره را خواهیم دید که از افق تا افق پراکنده شده‌اند و تابش آن‌ها، مسیری درخشان از راه شیری را به وجود می‌آورد که به آرامی از شرق به غرب حرکت می‌کند. هیچ فیلم یا نمایشی نمی‌تواند این چشم‌انداز بی‌نظیر را به درستی توصیف کند.

اخترشناسی، ستاره‌شناسی یا نجوم به دانش بررسی موقعیت، تغییرات، حرکت و ویژگی‌های فیزیکی و شیمیایی اشیاء آسمانی از جمله ستاره‌ها، سیاره‌ها، دنباله‌دارها و کهکشان‌ها می‌پردازد. اخترشناسی یکی از قدیمی‌ترین علوم است و با اختراع تلسکوپ، تحولی عظیم در این رشته ایجاد شد.

نجوم به عنوان یکی از شاخه‌های مهم علوم تجربی، نقش زیادی در شکوفایی فکر و اندیشه دارد. آموزش نجوم موجب رشد نگرش علمی، پرورش قدرت تفکر، خلاقیت، کاوشگری و حل مسئله در دانش‌آموزان می‌شود و اهمیت زیادی در جوامع مختلف دارد.

از طرفی جایگاه نجوم در قرآن و روایات، بسیار حائز اهمیت است. آیات قرآن نیز به ویژگی‌های مختلف کیهان‌شناسی، اخترشناسی، گستره ی عالم آفرینش، ساختار عالم و غیره پرداخته است که برای فهم این معارف باید با علم نجوم آشنایی داشت.

از جمله اهداف این مهارت عبارتند از:

- عمق بخشیدن به معرفت الهی از راه تذکر به آیات
- پی بردن به اندکی از رمز و رازهای این عالم
- آفاقی
- کسب توانایی در یافتن جهات جغرافیایی
- عمق بخشیدن به احساس خضوع و خشوع در
- کسب درک صحیح نسبت به پدیده‌های نجومی اطراف
- برابر خداوند
- عمل به سفارش‌های قرآن و احادیث در زمینه
- به دست آوردن درک بهتر از دروس فیزیک، ریاضی و
- تفکر و تدبیر در خلقت آسمان‌ها و زمین
- هندسه
- درک مقیاس خود در مقابل عالم
- فعالیتی مناسب برای پرکردن اوقات فراغت

موارد امتحانی به همراه شرح

در این رشته منابع مختلفی به صورت فایل تصویری و کتابچه تهیه و در مدرسه مجازی در اختیار دانش‌آموزان قرار گرفته و بر همین اساس گواهی‌نامه‌های این رشته در سه درجه تدوین شده است.

■ درجه ۳

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند به آزمونی که شامل ۳۰ تست چهارگزینه‌ای و دارای نمره منفی است، پاسخ دهد و حداقل ۸۰٪ نمره را کسب کند.

■ درجه ۲

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند به آزمونی که شامل ۳۰ تست چهارگزینه‌ای و دارای نمره منفی است، پاسخ دهد و حداقل ۸۰٪ نمره را کسب کند.

■ درجه ۱

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند به آزمونی که شامل ۳۰ یا ۳۱ تست چهارگزینه‌ای و دارای نمره منفی است، پاسخ دهد و حداقل ۸۰٪ نمره را کسب کند.

۵ - ۲ گواهینامه محاسبات

معرفی رشته و اهداف

تاریخ ریاضیات را می‌توان به‌عنوان دنباله‌ای از تجرید سازی‌های فزاینده دید. اولین قابلیت تجرید سازی که در بسیاری از حیوانات مشترک است، احتمالاً مفهوم عدد می‌باشد: فهم این مطلب که مجموعه دو سیب و مجموعه دو پرتقال (به عنوان مثال) با هم اشتراکی دارند و آن کمیت تعدادشان است. محاسبه ذهنی شامل محاسبات ریاضی تنها با استفاده از توانایی‌های مغز انسان و بدون کمک ماشین حساب، کامپیوتر، خودکار یا کاغذ است.

از جمله اهداف این مهارت عبارتند از:

- رسیدن دانش‌آموزان به صحت در عملیات
- رسیدن دانش‌آموزان به سرعت در عملیات جبری
- تقویت ذهن دانش‌آموزان
- پرورش خلاقیت دانش‌آموزان و کمک به ارائه راه‌حل‌های جدید توسط آنان
- افزایش قدرت تمرکز دانش‌آموزان
- افزایش اعتماد به نفس

موارد امتحانی به همراه شرح

گواهی‌نامه‌های این مهارت بر اساس سطح دشواری، در دو سطح مقدماتی و پیشرفته و هرکدام در سه درجه تدوین شده‌است.

مقدماتی

■ درجه ۳

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند در حداکثر ۱۲ دقیقه به ۸۰ سؤال که شامل جمع و تفریق یک‌رقمی تا سه‌رقمی است، پاسخ دهد.

■ درجه ۲

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند در حداکثر ۱۶ دقیقه به ۶۰ سؤال که شامل جمع و تفریق تا چهار رقم، ضرب‌های یک‌رقمی تا سه‌رقمی، تقسیم‌های دورقمی به یک‌رقمی و تقسیم با باقی‌مانده است، پاسخ دهد.

■ درجه ۱

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند در حداکثر ۲۶ دقیقه به ۴۰ سؤال که شامل جمع و تفریق تا پنج رقم، اولویت در عملیات، ضرب‌های تا سه رقم در سه رقم و تقسیم‌های بیش از سه رقم بر دو رقم است، پاسخ دهد.

پیشرفته

■ درجه ۳

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند در حداکثر ۲۹ دقیقه به ۴۰ سؤال که شامل جمع و تفریق ترکیبی چندرقمی، ضرب و تقسیم‌های تا چهار رقم، تصاعدهای عددی و اولویت در عملیات است، پاسخ دهد.

■ درجه ۲

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند در حداکثر ۳۲ دقیقه به ۲۸ سؤال که شامل جمع و تفریق کسرها، جمع و تفریق اعداد مخلوط، پرانتز و اولویت‌ها، ضرب و تقسیم کسرها، جمع و تفریق اعداد اعشاری و مجهول‌یابی است، پاسخ دهد.

■ درجه ۱

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند در حداکثر ۳۵ دقیقه به ۳۵ سؤال که شامل جمع و تفریق کسرها، تبدیل کسرها به ساده‌ترین حالت، مجهول‌یابی، رادیکال، توان، اعداد اعشاری و اولویت در عملیات است، پاسخ دهد.

۵-۳ گواهینامه رسم

معرفی رشته و اهداف

رسم هندسی، فراتر از صرفاً کشیدن خطوط و اشکال است. این زبان دقیق و قدرتمند، به کمک ابزارهای ساده‌ای مانند خط‌کش، پرگار، گونیا و نقاله، ایجاد اشکال هندسی دقیق و روابط ریاضی بین آنها را امکان‌پذیر می‌سازد. در این فعالیت، ساختارهای هندسی به‌طور دقیق و منظم ایجاد شده و درک عمیقی از مفاهیم هندسی مانند زاویه، خطوط موازی و عمود و همچنین اشکال مختلف نظیر دایره، مثلث، مربع و ... بدست می‌آید. این فعالیت نه تنها مهارت‌های دستی و دقت را تقویت می‌کند، بلکه باعث توسعه تفکر منطقی، حل مسئله و قدرت تجسم فضایی می‌شود. رسم هندسی زمینه‌ای مناسب برای پرورش دقت، صبر و پشتکار است و با جهان جذاب و دقیق ریاضیات آشنا می‌کند. در عین حال این کار یک فعالیت آرامش‌بخش و لذت‌بخش نیز است که باعث توسعه مهارت‌های هنری و خلاقیت می‌شود.

از جمله اهداف این مهارت عبارتند از:

- تقویت درک مفاهیم هندسی
- بهبود مهارت‌های حل مسئله
- ارتقای دقت و تمرکز
- تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف
- تقویت توانایی تجسم فضایی
- افزایش خلاقیت
- ارتقای مهارت استفاده از ابزار (خط‌کش، شابلون، پرگار، گونیا و نقاله)
- ارتقای مهارت رسم دقیق و تمیز و افزایش دقت و حوصله
- ارتقای مهارت دست‌ورزی
- اندازه‌گیری و استفاده از ابزار در رسم
- رسم به کمک تقارن محوری و مرکزی

موارد امتحانی به همراه شرح

گواهی‌نامه‌های این مهارت بر اساس سطح دشواری و استفاده از ابزارهای مختلف و مفاهیم رسم در سه درجه تدوین شده‌است.

■ درجه ۳

- ۱) استفاده از گونیا و پرگار
- ۲) رسم اشکال هندسی ترکیبی با شابلون ۴ شکل از ۶ شکل
- ۳) رسم اشکال هندسی با ابعاد داده شده به کمک خط‌کش و پرگار (مربع، مستطیل، مثلث مختلف الاضلاع و دایره)
- ۴) رسم با خط‌کش مانند نمونه
- ۵) رسم شکل الگو روی صفحه شطرنجی (مثلاً ستاره ۴ پر یا ۸ پر)
- ۶) تقارن محوری

■ درجه ۲

- ۱) استفاده از گونیا، نقاله و پرگار
- ۲) رسم اشکال هندسی با ابعاد داده شده (لوزی، متوازی الاضلاع، مثلث خاص و دوزنقه)
- ۳) رسم با خط‌کش مانند نمونه (نمونه‌ای دشوارتر از درجه ۳)
- ۴) رسم شکل الگو در اشکال ترکیبی سطح متوسط بدون فیلم دو مورد: ۱) با پرگار ۲) روی صفحه شطرنجی
- ۵) تقارن مرکزی

■ درجه ۱

- ۱) رسم شکل با مقیاس‌های کوچکتر (به کمک خط‌کش، نقاله و گونیا)
- ۲) رسم‌های ترکیبی

۵- ۴ گواهینامه بوم‌گردی

معرفی رشته و اهداف

بوم‌گردی شهری تهران، با تمرکز بر شناخت و درک عمیق هویت ملی و محلی، بازدید از اماکن تاریخی، فرهنگی و اجتماعی پایتخت را هدف قرار می‌دهد. این رویکرد، فراتر از یک بازدید ساده از کاخ‌ها، موزه‌ها، بافت‌های قدیمی و محله‌های سنتی است و به کاوش در طیف وسیعی از جنبه‌های زندگی شهری و تاریخ تهران می‌پردازد. تجربه بوم‌گردی نه تنها به شناخت معماری، سبک زندگی و رویدادهای تاریخی می‌پردازد، بلکه به درک پیچیدگی ساختار اجتماعی و تغییرات آن در طول زمان نیز کمک می‌کند. علاوه بر این، بازدید از پارک‌ها، باغ‌ها و مناطق طبیعی شهر، اهمیت حفظ محیط زیست و تنوع زیستی را برجسته می‌سازد و به درک رابطه انسان و طبیعت در متن شهری می‌انجامد. در نهایت، هدف اصلی این برنامه، فراهم کردن فرصتی برای آشنایی عمیق با میراث غنی و مختلف تهران و ایران است تا با دیدن و شناخت این میراث به قدرت آن پی ببریم.

از جمله اهداف این مهارت عبارتند از:

- افزایش آگاهی تاریخی و فرهنگی
- درک بهتر هویت ملی و محلی
- تقویت مهارت‌های پژوهشی
- آشنایی با معماری و سبک‌های مختلف هنری
- توسعه‌ی حس زیبایی‌شناسی
- افزایش روحیه مسئولیت‌پذیری و تعهد اجتماعی
- تقویت مهارت برنامه‌ریزی و سازماندهی

موارد امتحانی به همراه شرح

گواهی‌نامه‌های این رشته براساس تعداد بازدید و گزارش بعد از بازدید در سه درجه تدوین شده‌است که هر بازدید منحصر به فرد بوده و در درجات بالاتر حساب نخواهد شد.

* اماکن مذهبی عبارتند از:

حضرت عبدالعظیم علیه السلام (شهرری)	۷) امام زاده پنج تن علیهم السلام (لويزان)	۱۴) امام زاده سیدجعفر و حمیده خاتون علیهما السلام (باغ فیض)
۲) امام زاده صالح علیه السلام (تجربیش)	۸) امام زاده یحیی علیه السلام (خیابان ری)	۱۵) مرقد امام خمینی (ره)
۳) امام زاده قاسم علیه السلام (دربند)	۹) ابن بابویه (شهرری)	۱۶) مسجد امام بازار
۴) امام زاده داود علیه السلام (فرحزاد)	۱۰) امام زاده اسماعیل علیه السلام (چیدر)	۱۷) مسجد سیدعزیزاله
۵) امام زاده اسماعیل علیه السلام (زرگنده)	۱۱) امام زاده عبد... علیه السلام (شهرری)	۱۸) مسجد ارگ
۶) امام زاده علی اکبر علیه السلام (چیدر)	۱۲) امام زاده عین علی و زین علی علیهما السلام (پونک)	۱۹) مسجد سپهسالار
	۱۳) امام زاده سید ناصرالدین علیه السلام (بازار)	۲۰) مسجد فخرالدوله
		۲۱) حسینیة جماران
		۲۲) مدرسه مروی

* موزه‌ها عبارتند از:

۱) کاخ موزه نیاوران	۳) موزه پرفسور حسابی	۵) کاخ موزه سعدآباد
۲) باغ موزه دفاع مقدس	۴) موزه رضا عباسی	۶) موزه تاریخ

- | | | |
|----------------------|----------------------|---------------------------|
| ۷) باغ موزه قصر | ۱۱) موزه ملی ایران | ۱۵) موزه هنرهای معاصر |
| ۸) موزه تماشگاه زمان | ۱۲) موزه مقدم | ۱۶) خانه موزه شهید مطهری |
| ۹) موزه فرش | ۱۳) موزه آبگینه | ۱۷) موزه حیات وحش دارآباد |
| ۱۰) کاخ موزه گلستان | ۱۴) موزه جواهرات ملی | ۱۸) موزه سینما |

* ابنیه و نمادهای شهری عبارتند از:

- | | | |
|-----------------------|-------------------|-----------------------|
| ۱) سردر دانشگاه تهران | ۷) خانه شهید مدرس | ۱۳) میدان حسن آباد |
| ۲) میدان امام خمینی | ۸) عمارت مسعودیه | ۱۴) خانه ظهیرالاسلام |
| ۳) برج طغرل | ۹) برج میلاد | ۱۵) حمام نواب |
| ۴) برج آزادی | ۱۰) سردر باغ ملی | ۱۶) مدرسه دارالفنون |
| ۵) بازار تجریش | ۱۱) بازار تهران | ۱۷) شهرک سینمایی |
| ۶) میدان بهارستان | ۱۲) میدان فردوسی | ۱۸) مجلس شورای اسلامی |

* اماکن تفریحی و علمی عبارتند از:

- | | | |
|---------------------|-----------------------------|--------------------------|
| ۱) بوستان ملت | ۷) دریاچه خلیج فارس (چیتگر) | ۱۳) تله کابین توچال |
| ۲) بوستان یاس فاطمی | ۸) باغ کتاب | ۱۴) آسمان نمای گنبد مینا |
| ۳) شهر بازی ارم | ۹) پارک شهر | ۱۵) باغ پرندگان |
| ۴) پل طبیعت | ۱۰) سورتمه دربند | ۱۶) باغ وحش ارم |
| ۵) بوستان ساعی | ۱۱) بوستان نهج البلاغه | ۱۷) پارک ژوراسیک |
| ۶) بوستان ولایت | ۱۲) بوستان سرخه حصار | ۱۸) بوستان جنگلی لویزان |

■ درجه ۳

شامل ۳ بازدید مذهبی، ۳ بازدید از موزه‌ها، ۳ بازدید از ابنیه‌ها و ۳ بازدید تفریحی است که باید با ارائه عکس به عنوان گزارش بازدید همراه باشد.

■ درجه ۲

شامل ۵ بازدید مذهبی، ۵ بازدید از موزه‌ها، ۵ بازدید از ابنیه‌ها و ۵ بازدید تفریحی است که علاوه بر ارائه عکس، باید فرم گزارش نیز تکمیل شود.

■ درجه ۱

شامل ۶ بازدید مذهبی، ۶ بازدید از موزه‌ها، ۶ بازدید از ابنیه‌ها و ۶ بازدید تفریحی است که علاوه بر ارائه عکس و تکمیل گزارش، باید گزارش شفاهی نیز به معلم اجتماعی ارائه شود

۶ - ساحت ادبی

۶-۱ گواهینامه شعر و مثل مقدماتی

معرفی رشته و اهداف

هوش کلامی از توانایی‌هایی است که اگر مورد توجه قرار گیرد، اثر آن را در زیبا صحبت کردن، می‌توان دید. در پژوهش‌های انجام شده، همبستگی خوبی بین خزانه لغات گسترده و پیشرفت تحصیلی ثبت شده است. هدف از طراحی این گواهینامه آشنایی دانش آموزان با میراث فرهنگی سرزمین خود و ایجاد توانایی برای استفاده از اشعار فاخر، ضرب‌المثل‌ها و حکمت‌هایی است که در متون ادب پارسی ثبت شده است. از این طریق ضمن کمک به زیبا صحبت کردن دانش آموزان علاقمند، به تقویت حافظه‌ی آنان نیز پرداخته شده است. نمی‌توان این نکته را صرف‌نظر کرد که اطلاع از نکات اخلاقی و بیان آن، می‌تواند برگزیده اثرات مثبتی بگذارد.

موارد امتحانی به همراه شرح

گواهی‌نامه‌های این مهارت بر اساس سطح دشواری، در دو سطح مقدماتی و پیشرفته و هرکدام در سه درجه تدوین شده‌است.

مرحله مقدماتی

■ درجه ۳

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند موارد زیر را انجام دهد:

- ۱) حفظ شعر «علی ای همای رحمت» و تحویل آن به صورت شفاهی
- ۲) حفظ شعر موضوعی (۵ موضوع) و تحویل آن به صورت شفاهی
- ۳) حفظ ضرب‌المثل‌های عامیانه به همراه کاربرد (۲۰ مورد از لیست داده شده) به صورت کتبی

■ درجه ۲

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند موارد زیر را انجام دهد:

- ۱) حفظ یک غزل حداقل ۸ بیتی از شاعران پیش از قرن ۱۱ و تحویل آن به صورت شفاهی
- ۲) حفظ ۲۰ بیت اول شعر «لطف حق» و تحویل آن به صورت کتبی و پرکردن جاهای خالی در متن داده شده
- ۳) حفظ ضرب‌المثل‌های عامیانه به همراه کاربرد (۳۵ مورد از لیست داده شده) به صورت کتبی
- ۴) حفظ شعر موضوعی (۱۰ موضوع) و همراه دانستن کاربرد آنها به صورت کتبی

■ درجه ۱

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند موارد زیر را انجام دهد:

- ۱) حفظ سه غزل حداقل ۸ بیتی از شاعران پیش از قرن ۱۱ و تحویل آن به صورت شفاهی
- ۲) حفظ شعر «لطف حق» و تحویل آن به صورت کتبی و پرکردن جاهای خالی در متن داده شده
- ۳) حفظ ضرب‌المثل‌های عامیانه به همراه کاربرد (۵۰ مورد از لیست داده شده) به صورت کتبی
- ۴) حفظ شعر موضوعی (۲۵ موضوع) و همراه دانستن کاربرد آنها به صورت کتبی

■ درجه ۳

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند موارد زیر را انجام دهد:

- (۱) حفظ ۵ غزل حداقل ۸ بیتی و تحویل آن به صورت شفاهی
- (۲) حفظ یکی از چهار شعر مشخص شده در مدرسه مجازی و تحویل آن به صورت شفاهی
- (۳) قبولی در آزمون کتبی از ۵ حکایت گلستان سعدی معرفی شده در مدرسه مجازی
- (۴) قبولی در آزمون کتبی از ۷ ضرب المثل‌های ادبی معرفی شده در مدرسه مجازی

■ درجه ۲

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند موارد زیر را انجام دهد:

- (۱) حفظ ۸ غزل حداقل ۸ بیتی و تحویل آن به صورت شفاهی
- (۲) حفظ یکی از چهار شعر مشخص شده در مدرسه مجازی و تحویل آن به صورت شفاهی
- (۳) قبولی در آزمون کتبی از ۱۰ حکایت گلستان سعدی معرفی شده در مدرسه مجازی
- (۴) قبولی در آزمون کتبی از ۱۰ ضرب المثل‌های ادبی معرفی شده در مدرسه مجازی

■ درجه ۱

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند موارد زیر را انجام دهد:

- (۱) حفظ ۱۲ غزل حداقل ۸ بیتی و تحویل آن به صورت شفاهی
- (۲) حفظ یکی از چهار شعر مشخص شده در مدرسه مجازی و تحویل آن به صورت شفاهی
- (۳) قبولی در آزمون کتبی از ۱۵ حکایت گلستان سعدی معرفی شده در مدرسه مجازی
- (۴) قبولی در آزمون کتبی از ۱۵ ضرب المثل‌های ادبی معرفی شده در مدرسه مجازی

۶- 2 گواهینامه تندخوانی مقدماتی و پیشرفته

معرفی رشته و اهداف

مهارت تندخوانی به معنای قدرت خواندن و فهمیدن سریع تر متون در زمان کوتاه است. هدف اصلی از داشتن این مهارت، صرفه جویی در زمان و بهبود عملکرد در موقعیت‌هایی است که نیاز به خواندن سریع متون مختلف داریم. این مهارت از گذشته تاکنون بسیار مورد توجه قرار گرفته است. در ابتدا تندخوانی برای حفظ قوانین و مقررات در بسیاری از حوزه‌ها مورد استفاده قرار می‌گرفت. اما با گسترش آموزش و فناوری، اهمیت این مهارت در بسیاری از حوزه‌های دیگر مانند تحصیلات، کاریابی، ارتباطات و غیره نیز مورد توجه قرار گرفته است. داشتن مهارت تندخوانی به ما در بسیاری از موقعیت‌ها کمک می‌کند. با خواندن سریع متون مختلف، می‌توانیم به آسانی با هر چالش و موضوع جدیدی مواجه شویم. همچنین، با صرفه جویی در زمان، می‌توانیم بیشتر به کارهای دیگر خود بپردازیم و کمترین زمان ممکن به دستاوردهای بیشتری دست یابیم. به علاوه، داشتن مهارت تندخوانی به ما در یادگیری زبان‌های خارجی و بهبود فرآیند یادگیری کمک می‌کند. با تمرین و توسعه این مهارت، می‌توانیم سرعت خواندلمان را افزایش داده و در عین حال متن را بهتر فهمیم. از جمله اهداف این مهارت عبارتند از:

- افزایش سرعت خواندن: با تمرین و توسعه این مهارت، می‌توانید سرعت خواندن خود را به صورت قابل ملاحظه‌ای افزایش داده و در کمترین زمان مطالعه بیشتری کنید.
- بهبود فهم مطلب: با داشتن مهارت تندخوانی، می‌توانید به صورت همزمان سرعت خواندن و فهم مطلب را افزایش دهید و برای خودتان فرصت بیشتری برای درک و فهم نحوه عملکرد متن ایجاد کنید.
- تسریع فرآیند یادگیری: با داشتن مهارت تندخوانی، می‌توانید به صورت مؤثرتری در فرآیند یادگیری عمل کنید و به سرعت به مطالب جدید آشنا شوید.
- کاهش خستگی: با داشتن مهارت تندخوانی و افزایش سرعت خواندن، می‌توانید کاهش خستگی و استرس در هنگام مطالعه را تجربه کنید.
- بهبود قدرت حافظه: با تمرین و توسعه مهارت تندخوانی، می‌توانید به یادگیری و حفظ مطالب در ذهن سریع تر و بهتر از طریق شنیدن و خواندن مطلب بپردازید.
- بهبود عملکرد در آزمون‌ها و امتحانات: با داشتن مهارت تندخوانی، می‌توانید به طور مؤثری در آزمون‌ها و امتحانات عمل کنید و بهترین نتیجه را به دست آورید.

سرعت تندخوانی جهانی			
نمایش صفحه	کاغذ	مطلب درک	خواندن امتیاز
Wpm ۱۰۰	Wpm ۱۱۰	۵۰٪	خواندن ضعیف
Wpm ۲۰۰	Wpm ۲۴۰	۶۰٪	خواندن متوسط
Wpm ۳۰۰	Wpm ۴۰۰	۸۰٪	خواندن خوب
Wpm ۷۰۰	Wpm ۱۰۰۰	۸۵٪	خواندن عالی

موارد امتحانی به همراه شرح

نحوه محاسبه سرعت تندخوانی به شکل زیر است. برای محاسبه سرعت تندخوانی می‌بایست ابتدا تعداد کلمات یک خط متن را و سپس تعداد خطوط یک صفحه را محاسبه کرد و حاصل ضرب این دو عدد در تعداد صفحات تعداد تقریبی کلمات متن را مشخص می‌کند. حاصل تقسیم زمان صرف شده برای مطالعه کامل متن به روی عدد بدست آمده سرعت تندخوانی است.

$\text{سرعت مطالعه} = \frac{\text{تعداد کلمات خوانده شده} \times 60}{\text{مدت زمان}}$
--

گواهی‌نامه‌های این مهارت بر اساس سرعت و دقت در فهم و درک متن در ۶ سطح طراحی شده است.

مرحله مقدماتی

■ درجه ۳

سرعت مورد انتظار حداقل ۱۱۰ کلمه در دقیقه از روی کاغذ و ۱۰۰ کلمه در دقیقه از روی صفحه نمایش با حداقل ۸۰٪ پاسخگوئی صحیح به سؤالات درک مطلب.

■ درجه ۲

سرعت مورد انتظار حداقل ۱۸۰ کلمه در دقیقه از روی کاغذ و ۱۵۰ کلمه در دقیقه از روی صفحه نمایش با حداقل ۸۰٪ پاسخگوئی صحیح به سؤالات درک مطلب.

■ درجه ۱

سرعت مورد انتظار حداقل ۲۴۰ کلمه در دقیقه از روی کاغذ و ۲۰۰ کلمه در دقیقه از روی صفحه نمایش با حداقل ۸۰٪ پاسخگوئی صحیح به سؤالات درک مطلب.

مرحله پیشرفته

■ درجه ۳

سرعت مورد انتظار حداقل ۴۰۰ کلمه در دقیقه از روی کاغذ و ۳۰۰ کلمه در دقیقه از روی صفحه نمایش با حداقل ۸۰٪ پاسخگوئی صحیح به سؤالات درک مطلب.

■ درجه ۲

سرعت مورد انتظار حداقل ۷۰۰ کلمه در دقیقه از روی کاغذ و ۵۰۰ کلمه در دقیقه از روی صفحه نمایش با حداقل ۸۰٪ پاسخگوئی صحیح به سؤالات درک مطلب.

■ درجه ۱

• سرعت مورد انتظار حداقل ۱۰۰۰ کلمه در دقیقه از روی کاغذ و ۷۰۰ کلمه در دقیقه از روی صفحه نمایش با حداقل ۸۰٪ پاسخگوئی صحیح به سؤالات درک مطلب.

۷ - ساحت هنری

۷-۱ گواهینامه خوشنویسی

معرفی رشته و اهداف

در نهج الفصاحه آمده:

الخط الحسن یزید الحق وضحاً.

خط زیبا و نیکو، وضوح حق را افزون می‌کند.

خوش‌نویسی یا خطاطی به معنی زیبانویسی یا نوشتن همراه با خلق، زیبایی است و فردی که این فرایند توسط او انجام می‌گیرد خوش‌نویس نام دارد، به‌خصوص زمانی که خوش‌نویسی حرفه‌ی شخص باشد. گاهی درک خوش‌نویسی به‌عنوان یک هنر مشکل است. به نظر می‌رسد برای درک و لذت بردن از تجربه بصری خوش‌نویسی باید بدانیم خوش‌نویس افزون بر نگارش یک متن، سعی داشته اثری هنری با ارزش‌های زیبایی شناختی خلق کند. از این رو خوش‌نویسی با نگارش ساده مطالب و حتی طراحی حروف و صفحه‌آرایی متفاوت است. همچنین از آنجایی که این هنر جنبه‌هایی از سنت را در دل خود دارد باید آن را تا حدی از تایپوگرافی که مبتنی بر ارزش‌های گرافیکی مدرن و کارهای چاپی است، متمایز کرد.

خوش‌نویسی تقریباً در تمام فرهنگ‌ها به چشم می‌خورد اما در مشرق زمین و به‌ویژه در سرزمین‌های اسلامی و ایران اهمیت بسیاری در میان هنرهای بصری دارد. خوشنویسی ایرانی تعادلی است میان تمامی اجزاء و عناصر تشکیل دهنده آن. تعادل میان مفید و مورد مصرف بودن از یک سو و پویایی و تغییر شکل یابندگی آن از سوی دیگر؛ تعادل میان قالب و محتوا که با آراستگی و ملایمت تام و تمام می‌تواند شکل مناسب را برای معانی مختلف فراهم آورد.

خط نستعلیق (متشکل از لغات عربی نسخ و تعلیق) یکی از شیوه‌های نگارش خط در خوش‌نویسی فارسی است. این خط در ایران شکل گرفت و بیشتر هم در ایران و بعد از آن در برخی کشورهای عربی رواج دارد. خوش‌نویسان ایرانی بیشتر با این خط به هنرنمایی می‌پردازند. خط نستعلیق معرف روح و فرهنگ ایرانی است و از آن در نوشتن متن‌های ادبی و غیرمذهبی فارسی، اردو، پشتو و به ندرت عربی استفاده می‌شود.

خط نستعلیق نشانه‌ای بارز از طبع و سلیقه زیبایی شناختی ایرانیان است و بی‌شک زیباترین و ظریف‌ترین خط در میان خطوط اسلامی است تا جایی که آن را به حق «عروس خطوط اسلامی» لقب داده‌اند.

شکسته‌نستعلیق از جدیدترین خطوط خوش‌نویسی اسلامی و زیباترین و سومین گونه از خوش‌نویسی ایرانی است که در اوایل سده یازدهم هجری قمری ابداع شد. چون بیش‌تر شکل‌های آن از شکستن و رها کردن خط نستعلیق گرفته شده بود به نام شکسته نستعلیق شهرت یافت.

خط شکسته در بدو پیدایش به طور کلی در پاسخ به نیاز سریع نوشتن و با رها شدن قوس‌ها و سایش دندانها و اتصالات حروف و کلمات در خط نستعلیق به‌وجود آمد. این رهایی و روان شدن تا جایی رسید که پیوستگی‌های بی‌شماری را به‌دنبال داشت و همین امر موجب دشوار شدن خواندن آن شد.

از جمله اهداف این مهارت عبارتند از:

- ایجاد خلاقیت و ابتکار و ابداع ذهنی دانش‌آموزان و نوآوری در علوم نظری و عملی
- شخصیت بخشیدن به خود در جامعه
- رشد و بالندگی در هنر

مهارت خوش‌نویسی در این تقسیم‌بندی، بر اساس اندازه حروف به دو دسته خط درشت و خط ریز تقسیم شده؛ در مورد خط درشت، به خط درشت نستعلیق اکتفا شده و در مورد خط ریز، به دو دسته خط نستعلیق و خط شکسته تقسیم شده. گواهی‌نامه‌های کدام از این سه عرصه بسته به سطح دشواری، در سه درجه تدوین شده‌است. لازم به ذکر است که بعد از اخذ هر سه درجه از گواهی‌نامه‌های خط ریز نستعلیق، دانش‌آموز می‌تواند در آزمون‌های انجمن خوش‌نویسان ایران شرکت نموده و یک یا چند گواهی‌نامه از گواهی‌نامه‌های مبتدی، تکمیلی و پیشرفته انجمن خوش‌نویسی را دریافت کند.

موارد امتحانی به همراه شرح

خط ریز نستعلیق

■ درجه ۳

در این آزمون، دانش‌آموز باید حداکثر ۴۰ دقیقه، متنی که در سرمشق آمده، در برگه بنویسد.

■ درجه ۲

در این آزمون، دانش‌آموز باید حداکثر در ۴۰ دقیقه، این موارد را با خط نستعلیق بنویسد:
۴ حرف مشخص شده، ۲۰ اتصال مشخص شده، ۲۰ کلمه مشخص شده و یک حکایت که سرمشق آن داده می‌شود.

■ درجه ۱

در این آزمون، دانش‌آموز باید حداکثر در ۴۰ دقیقه، این موارد را به خط نستعلیق بنویسد: ۷ حرف مشخص شده، ۲۰ اتصال به دلخواه از ۳۶ اتصال مشخص شده، ۳۰ کلمه به دلخواه از ۴۰ کلمه مشخص شده، ۱۰ کلمه به دلخواه از ۴۰ کلمه مشخص شده در قسمت قبل و نوشتن به‌صورت کشیده. و نیز نوشتن یک حکایت که سرمشق آن داده نمی‌شود.

خط ریز انجمن خوش‌نویسان

■ مبتدی

■ تکمیلی

■ پیشرفته

موارد فوق با نظر و سنجش انجمن خوشنویسان ارزیابی می‌شود.

خط شکسته نستعلیق

■ درجه ۳

در این آزمون، دانش‌آموز باید حداکثر در ۴۰ دقیقه، این موارد را به خط شکسته نستعلیق بنویسد: حروف و اتصالات مشخص شده در سرمشق که در مجموع ۷ مورد است و ۴ مورد از آن‌ها به دوشکل نوشته شده‌است، ۱۵ کلمه مشخص شده در سرمشق و یک متن که سرمشق آن داده می‌شود.

■ درجه ۲

در این آزمون، دانش‌آموز باید حداکثر در ۴۰ دقیقه، موارد تعیین شده را به خط شکسته نستعلیق بنویسد: ۴ حرف مشخص شده، ۱۰ اتصال مشخص شده، ۱۲ کلمه مشخص شده و یک متن که سرمشق آن داده می‌شود.

■ درجه ۱

در این آزمون، دانش‌آموز باید حداکثر در ۴۰ دقیقه، متن داده شده به او را در برگه با خط شکسته نستعلیق بنویسد.

خط درشت

■ درجه ۳

در این آزمون، دانش‌آموز باید حداکثر در ۴۰ دقیقه، سه نوع از نوشته؛ یعنی تعدادی از حروف، تعدادی از اتصالات دو حرفی و یک سطر از نوشته را با قلم از روی سرمشق بنویسد.

■ درجه ۲

در این آزمون، دانش‌آموز باید حداکثر در ۴۰ دقیقه، سه نوع از نوشته؛ یعنی تعدادی از اتصالات دو حرفی، تعدادی از اتصالات سه حرفی و یک سطر از نوشته را با قلم از روی سرمشق بنویسد.

■ درجه ۱

در این آزمون، دانش‌آموز باید حداکثر در ۴۰ دقیقه، سه نوع از نوشته؛ یعنی تعدادی از کلمات، تعدادی از کلمات به دو صورت کشیده و غیرکشیده و یک سطر که باید دارای یک کشیدگی باشد را با قلم و بدون داشتن سرمشق بنویسد.

۷-۲ گواهینامه تذهیب

معرفی رشته و اهداف

لغت تذهیب واژه‌ای عربی است و مصدری از «ذهب» در باب تفعیل است. ذهب به معنای طلاست و تذهیب به معنای طلاکاری و زRANDOD کردن است. رنگ طلایی در هنر تذهیب، به عنوان رنگ درخشانی است که ارزش ویژه‌ای دارد؛ لذا تذهیب را زر گرفتن و طلاکاری دانسته‌اند.

تذهیب را می‌توان مجموعه‌ای از نقش‌های بدیع و زیبا دانست که نقاشان و مذهبیان برای هرچه زیباتر کردن کتاب‌های مذهبی، علمی، فرهنگی، تاریخی، دیوان اشعار، جنگ‌های هنری و قطعه‌های زیبایی خط، به کار می‌برند. استادان تذهیب، این مجموعه‌های زیبا را در جای جای کتاب‌ها به کار می‌گیرند تا صفحه‌های زرین ادبیات جاودان و متون مذهبی سرزمین خود را زیبایی دیداری بخشند. بدین ترتیب است که کناره‌ها و اطراف صفحه‌ها، با طرح‌هایی از شاخه‌ها و بندهای اسلیمی، ساقه، گل‌ها و برگ‌های ختایی، شاخه‌های اسلیمی و گل‌های ختایی یا بندهای اسلیمی و ختایی و... مزین می‌شوند.

پیشینه آذین و تذهیب در هنر کتاب‌آرایی ایران، به دوره ساسانی می‌رسد. بعد از نفوذ اسلام در ایران، هنر تذهیب در اختیار حکومت‌های اسلامی و عرب قرار گرفت و «هنر اسلامی» نام یافت. اگر چه زمانی این هنر از بالندگی فرو ماند، اما مجدداً پویایی خود را به دست آورد. چنان که در دوره سلجوقی، مذهبیان قرآن‌ها، ابراز و ادوات، ظرف‌ها، بافته‌ها و بناها را پیشه خود ساختند و چندی بعد، در دوره تیموری این هنر به اوج خود رسید و زیباترین آثار تذهیب شده بوجود آمد.

هنرمندان نقاش، صحافان و صنعتگران، به خواست سلاطین از سراسر ایران فراخوانده شدند و در کتابخانه‌های پایتخت به کار گمارده شدند. بدین ترتیب، آثار ارزشمند و باشکوهی پدید آمد. در دوره صفوی، نقاشی، تذهیب و خط در خدمت کتاب‌آرایی قرار گرفت و آثاری به وجود آمد که زینت بخش موزه‌های ایران و جهان است. اما رنج هنرمندان بی‌ارج ماند و ارزش آنان در زمان زندگی‌شان شناخته نشد و هنر نقاشی به‌ویژه تذهیب، پس از دوره صفوی از رونق افتاد ولی با زحمت هنرمندان معاصر متعهد و دوستداران هنر این مرز و بوم، هنر تذهیب مجدداً رونق یافته است.

از جمله اهداف این مهارت عبارتند از:

- ایجاد خلاقیت و ابتکار و ابداع ذهنی دانش‌آموزان
- رشد و بالندگی در هنر

موارد امتحانی به همراه شرح

گواهی‌نامه‌های این مهارت بر اساس سطح دشواری، در سه درجه تدوین شده است.

■ درجه ۳

در این آزمون، دانش‌آموز باید درحداکثر ۳۰ دقیقه، هر ۸ شکل داده شده در قسمت اول را مشابه و هم‌اندازه سرمشق بکشد و در قسمت دوم، هر کدام از ۴ حاشیه داده شده را دوبار و پشت سر هم تکرار کند.

■ درجه ۲

در این آزمون، دانش‌آموز باید درحداکثر ۴۰ دقیقه، هر ۴ شکل داده شده در قسمت اول را مشابه و هم‌اندازه سرمشق رسم کند، در قسمت دوم، هر ۲ حرکت داده شده را قرینه کند و در قسمت سوم یک گردش ختایی با حداقل ۲ گل و ۳ برگ رسم نماید.

■ درجه ۱

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند، ابتدا به کمک دایره داده شده، یک شمسه رسم کند، سپس آن را مطابق اصول با مداد رنگ آمیزی کرده و در نهایت دورگیری نماید. خطاها در این آزمون: خارج شدن از محدوده مشخص شده، استفاده بیشتر از ۶ رنگ در رنگ‌آمیزی، خط خوردگی، قرینه نبودن، واضح نبودن نقوش و عدم رعایت تناسب در اندازه‌هاست.

۷-۳ گواهینامه معرّق

معرفی رشته و اهداف

چوب، یکی از کهن‌ترین موادی است که از آغاز خلقت در کنار انسان وجود داشته است. تلفیق چوب با خلاقیت و هنرمندی دستان انسان، می‌تواند آثاری زیبا را رقم بزند.

معرّق به معنای تکه تکه و رگه رگه است. معرّق کاری روی چوب، در اصل به‌وجود آوردن نقش با تکه چوب‌های رنگی دوربری شده و چیدمان آن‌ها در کنار هم به‌گونه‌ای که یک طرح مشخص و نقش از قبل تعیین شده، پدیدار شود. معرّق چوب، تلفیقی از انواع چوب‌های خودرنگ و موادی مثل استخوان، صدف، روی، عاج، خاتم که روی سطح چوب نقشی را به‌وجود می‌آورد، است.

مواد و مصالح مورد نیاز در ساخت معرّق چوب به دو گروه چوبی و غیر چوبی تقسیم می‌شود:

الف) مواد و مصالح چوبی عبارتند از انواع چوب‌های خودرنگ مانند عناب، نارنج، گردو، سنجد، زبان گنجشک، راش، گلابی و فوفل.

ب) مواد و مصالح غیر چوبی که هنرمند معرّق کار طبق سلیقه و طرح مورد نظر خود استفاده می‌کند، عبارتند از موادی مانند استخوان، صدف، عاج، خاتم، مس، برنج و فیبرهای مصنوعی.

لوازم مورد نیاز معرّق شامل میزکار، اره‌مویی، کمان اره، چوب‌سای، چکش، میخ‌کش، میخ‌سایه، تیزک، رنده، تخته‌ی پیش‌کار و... است. طرز ساخت آن بدین ترتیب است که اولاً، رنگ‌بندی طرح مورد نظر را با توجه به جنس، رنگ و بافت مصالح مورد استفاده بر روی کاغذ نازک می‌کشند، سپس آن را روی چوبی سه لایه از جنس چوب فوفل یا رز با میخ‌های سوزنی روی زمینه کار نصب می‌کنند. بعد از آن به ترتیب علامت‌گذاری و خرد کردن طرح، برش کاری، جفت و جور کردن، پر کردن زمینه با چوب و پولیستر کاری را اجرا می‌کنند. از جمله اهداف این مهارت عبارتند از:

- خلاقیت و بیان خود
- بهبود قدرت تفکر
- بالا رفتن عزت نفس
- بهبود مهارت‌های حرکتی
- رشد و بالندگی در هنر

موارد امتحانی به همراه شرح

گواهی‌نامه‌های این مهارت بر اساس سطح دشواری، در سه درجه تدوین شده‌است.

■ درجه ۳

در این آزمون، دانش‌آموز باید اطلاعات و فنون زیر را کاملاً آموزش دیده باشد و بتواند آزمون عملی مربوطه را بگذراند.

- آشنایی با تمامی ابزار معرّق کاری به جزئیات؛ شامل انواع تیغ اره، کمان اره مناسب کار، آچار مشتی، پیش‌کار، کمان‌گیر، میخ ریز، سوهان، چکش، چسب چوب، سنباده، مته ریز، تندمته و چوب سه‌لا.
- توانایی بستن کمان‌اره و تیغ‌اره، به تنهایی و بدون کمک فردی دیگر.
- توانایی و قدرت برش دقیق و بدون خطای خط صاف، منحنی، زاویه، برگ، گل، نخل و دایره.

■ درجه ۲

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند یک تابلوی معرّق را به‌تنهایی و فقط با راهنمایی‌های مربی خود، به پایان برساند. تابلویی که ساخته می‌شود باید از میان طرح‌های تعیین‌شده باشد، ابتدا زمینه رنگ (بدون رنگ کردن توسط دانش‌آموزان) و بعد زمینه چوب.

ساخت یک تابلوی تمام چوب می‌تواند کمک زیادی به دانش‌آموز برای کسب این گواهی بکند. آشنایی با چوب‌های رنگی، آشنایی با انواع معرّق چوب و انواع سبک‌های اجرایی از ملزومات این گواهی‌نامه است. موارد آزمون گواهی‌نامه عبارتند از شناخت چوب‌های رنگی و طبیعی، آشنایی با انواع معرّق چوب و انواع سبک‌های اجرایی، ساخت یک تابلوی گل و مرغ 20×30 و ساخت یک تابلوی 20×30 با طرحی دیگر.

■ درجه ۱

هنرجویانی که با شناخت کامل از تکنیک‌های معرّق و رنگ و بافت چوب‌های معرّق بتوانند خودشان تابلویی را رنگ بندی کرده و اجرا نمایند؛ و یا دانش‌آموزانی که توانایی ساخت تابلوهای مینیاتور با جزئیات و یا تابلویی تفکیک رنگ را داشته باشند و در مجموع دانش‌آموزان دارای گواهی‌نامه درجه ۱ باید آشنایی اولیه با رنگ و پلی استر تابلوهای معرّق را داشته باشند و در جریان مراحل آن قرار گرفته باشند.

موارد آزمون در این گواهی‌نامه: آشنایی با مراحل رنگ‌کاری یک تابلوی معرّق، ساخت یک تابلوی طرح مینیاتوری، ساخت یک تابلوی تمام چوب و ساخت یک وسیله کاربردی (جاقلمی، میز، جعبه، صندوقچه)

۷-۴ گواهینامه سفال

معرفی رشته و اهداف

سفالگری، ساختن ظروف با گل است و به ظرف ساخته شده از این طریق، سفال می‌گویند. از مشهورترین سفالینه‌ها می‌توان به کوزه و پیاله سفالین اشاره کرد. پیش از رواج شیشه، سفالینه‌ها رایج‌ترین مظروفات بشر بودند. مرغوب‌ترین خاک در صنعت سفالگری خاک رس می‌باشد که به دلیل وجود مقادیر بالای آهن در آن، به رنگ سرخ است. سفالگری از نخستین صنایع بشر می‌باشد. خاستگاه آن را گرچه به درستی آشکار نیست ولی از روی یافته‌های کهن سرزمین باستانی سومر احتمال می‌دهند که البته به تازگی کشف تمدن جیرفت تردیدهایی در این نظریه ایجاد کرده است.

در شش هزار سال پیش از میلاد، اولین نشانه پیدایش کوره پخت در صنعت سفال دیده می‌شود و در سه هزار و پانصد سال پیش از میلاد چرخ سفالگری ساده‌ای که با دست حرکت می‌کرد ساخته شد. پیدایش چرخ سفالگری تحول بزرگی را در این صنعت به وجود آورد.

از آغاز نیمه سده گذشته، باستان‌شناسان، تعداد زیادی ظروف سفالی و اشیاء دیگر را در منطقه‌ای از مشرق ایران تا عراق و از قفقاز تا دره سند، از زیر خاک بیرون آوردند. سفال‌های پیش از تاریخ که در این منطقه وسیع یافت شده در شیوه و سبک ساختن تقریباً با مختصر تغییر یکنواخت و در سطح فنی به طرز اعجاب‌انگیزی پیشرفته است. نخستین نمونه‌های آن از شوش در ایلام که نخستین سکونت‌گاه ایرانیان در پای فلات ایران بود به دست آمد. سفال‌های شوش نه تنها مربوط به خود شوش است بلکه سفالینه‌هایی که از تپه موسیان در ۱۶۰ کیلومتری شوش و از سومر و تل حلف در عراق و از شمال غربی هندوستان و بلوچستان، یا از فلات ایران در تپه گیان و تپه حصار و تورنگ تپه و تپه سیلک، یا در بخش شرق تا آناتو که امروزه در ترکستان روسیه است، جزو طبقه سفال‌های شوش نامیده می‌شود. سفال‌هایی که به نام شوش نخست معروف است، متعلق به زمانی است که از ۲۵۰۰ تا ۳۵۰۰ پیش از میلاد مسیح (ع) می‌باشد. در این جا باید متذکر شد مردمانی با تمدن نوسنگی نیز در ایالت کانسوی چین پیدا شدند و ظروف سفالی آن‌ها ویژگی‌هایی همانند ظروف سفالی شوش از لحاظ روش و فن تولید دارد.

از جمله اهداف این مهارت عبارتند از:

- افزایش خلاقیت
- بهبود مهارت‌های حرکتی
- بهبود توانایی‌های تجسم سه بعدی
- افزایش توجه، تمرکز و پشتکار
- ایجاد آرامش
- پرورش توانایی‌های کودکان برای ساخت وسایل جدید

گواهی‌نامه‌های این مهارت بر اساس سطح دشواری، در سه درجه تدوین شده‌است.

■ درجه ۳

دانش‌آموز باید بتواند دو عدد سفال پخته شده و سالم و یک عدد سفال ساخته شده، رنگ شده و سالم (خام یا پخته) بسازد.

■ درجه ۲

دانش‌آموز باید بتواند یک عدد گلدان سفالی با چرخ سفال‌گری و با این ویژگی‌ها بسازد: ارتفاع ۱۵ تا ۲۰ سانتی‌متر، دهانه ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر و دسته دار یا بدون دسته باشد.
لازم به ذکر است که بعد از اخذ گواهی‌نامه درجه ۳، دانش‌آموز می‌تواند در کلاس‌های درجه ۲ سفال (کار با چرخ سفال‌گری) که به تعداد ۱۲ جلسه در مدت ۱۲ هفته و هر جلسه ۲ ساعت طول می‌کشد، شرکت نماید.

■ درجه ۱

در این آزمون، دانش‌آموز باید بتواند تابلویی با نقش برجسته سفال پخته شده به ابعاد ۴۰×۴۰ سانتی‌متر و با استفاده از خشت‌های قالب‌شده و کنده‌کاری بسازد.

معرفی رشته و اهداف

خوشنویسی کرسیو، یا همان خوشنویسی پیوسته، نوعی از خط نستعلیق انگلیسی است که در آن حروف به صورت پیوسته و بدون بلند کردن قلم از روی کاغذ نوشته می‌شوند. برخلاف حروف چاپی، در کرسیو حروف به هم متصل شده و یک جریان روان در نوشتن ایجاد می‌شود. این سبک از خوشنویسی، به‌خصوص در گذشته، به عنوان یک مهارت ضروری در مدارس آموزش داده می‌شد، زیرا نوشتن سریع و روان را ممکن می‌ساخت. تاریخچه کرسیو به قرون وسطی و استفاده از قلم پر در نگارش اسناد برمی‌گردد. امروزه، اگرچه استفاده از کامپیوتر و تایپ جایگزین نوشتن دستی در بسیاری از موارد شده است، اما کرسیو همچنان به عنوان یک مهارت هنری و ابزاری برای بیان خلاقانه مورد توجه است. برخی معتقدند که تمرین کرسیو به بهبود هماهنگی چشم و دست، تمرکز و مهارت‌های حرکتی ظریف کمک می‌کند.

از جمله اهداف این مهارت عبارتند از:

- بهبود مهارت‌های حرکتی ظریف و هماهنگی
- تقویت تمرکز و افزایش دقت
- چشم و دست
- تقویت مهارت‌های زبان انگلیسی

موارد امتحانی به همراه شرح

گواهی‌نامه‌های این مهارت بر اساس سطح دشواری، در سه درجه تدوین شده‌است.

■ درجه ۳

دانش‌آموز باید بتواند در یک آزمون، متن سرمشق را به درستی تکرار کرده و یک عبارت و چند حرف را به صورت بزرگ و کوچک به درستی بنویسد. همچنین، باید توجه داشته باشد که هر حرف به نرمی به حرف بعدی متصل شود و یکنواختی و خوانایی کلی شکل حروف و فاصله‌ها را حفظ کند.

■ درجه ۲

دانش‌آموز باید تعداد بیشتری از حروف را به صورت کوچک و بزرگ بنویسد، یک جمله بلندتر را به درستی تکرار کرده و یک سرمشق سخت‌تر را انجام دهد. موارد زیر نیز باید ارزیابی شوند:

- دقت و خوانایی نوشته و بررسی جریان طبیعی و روانی آن
- اندازه یکنواخت حروف، شکل‌دهی واضح حروف و انتقالات نرم بین کلمات

■ درجه ۱

دانش‌آموز باید به سوالات آزمون با توجه به نکات زیر پاسخ دهد و یک متن سرمشق که از درجه دشواری بالایی برخوردار است را به درستی اجرا کند:

- باید بتواند کنترل سبکی، روانی و زیبایی کلی دست‌خط را نشان دهد.
- باید بتواند سبک پیشرفته، سرعت همراه با دقت و نمایش حرفه‌ای را ارائه دهد.

این سطح شامل بررسی جزئیات بیشتر در نوشته‌ها و تأکید بر ارائه یک دست‌خط زیبا، روان و حرفه‌ای است.

۷ - ۶ گواهینامه عکاسی

معرفی رشته و اهداف

عکاسی، هنر و فناوری ثبت تصویر با استفاده از نور است. در این رشته که تلفیقی زیبا از خلاقیت و تکنولوژی است، تصاویر با کمک یک دوربین و لنز ضبط می‌شوند. عکاسی به دلایل مختلف از جمله مستند کردن لحظات مهم، ثبت طبیعت و یا بیان دیدگاه‌های شخصی و عاطفی از اهمیت زیادی برخوردار است؛ تاریخچه عکاسی به قرن نوزدهم میلادی برمی‌گردد. اولین عکس‌های ثبت شده با فناوری ابتدایی و بر روی صفحات فلزی بودند. بعدها با پیشرفت فناوری، فیلم‌های حساس به نور و سپس سنسورهای دیجیتال جایگزین روش‌های قدیمی شدند که هر کدام به نوبه خود انقلابی عظیم در این صنعت ایجاد کردند. اولین دوربین عکاسی که به صورت تجاری موفقیت‌آمیز بود، توسط لوئی داگر در سال ۱۸۳۹ معرفی شد و به تدریج صنعت عکاسی را متحول کرد. عکاسی شاخه‌های مختلفی دارد که هر یک تکنیک‌ها و روش‌های منحصر به فرد خود را دارند. برخی از شاخه‌های شناخته‌شده شامل عکاسی پرتره، خبری، طبیعت، ماکرو، خیابانی و عکاسی هنری هستند. این تنوع باعث جذابیت و گستردگی این هنر در جوامع مختلف شده است.

امروزه، با دسترسی آسان به دوربین، عکاسی تبدیل به سرگرمی و حرفه‌ای محبوب شده است. پیشرفت‌های مداوم در تکنولوژی عکاسی همچنان این هنر را به سوی آینده‌ای روشن و نوآورانه هدایت می‌کند.

از جمله اهداف این مهارت عبارتند از:

- تقویت خلاقیت و نگاه هنری
- بهبود مهارت‌های تکنیکی
- توسعه مهارت‌های مشاهده و دقت
- تشویق به مستندسازی و روایتگری

موارد امتحانی به همراه شرح

گواهی‌نامه‌های این مهارت بر اساس سطح دشواری، در سه درجه تدوین شده است. هر درجه شامل یک بخش آزمون به صورت کتبی در مدرسه مجازی با سؤالات چند گزینه‌ای بوده و حداقل شامل ۲ بخش عکاسی به صورت عملی است که می‌بایست در مدرسه مجازی بارگذاری شود. در تمامی قسمت‌های عملی آزمون استفاده از دوربین هوشمند مجاز نمی‌باشد و در صورت استفاده از دوربین گوشی‌های هوشمند نیز می‌بایست بخش تنظیمات اتومات آن غیر فعال شود.

■ درجه ۳

- (۱) قبولی در آزمون کتبی درجه ۳ با نمره حداقل ۸۰٪
- (۲) عکس‌برداری فوکوس از ۳ سوژه
- (۳) عکس‌برداری با رعایت کادربندی از ۱ سوژه

■ درجه ۲

- (۱) قبولی در آزمون کتبی درجه ۲ با نمره حداقل ۸۰٪
- (۲) عکس‌برداری ماکرو از ۱ سوژه
- (۳) عکس‌برداری با رعایت کادربندی از ۱ سوژه
- (۴) عکس‌برداری خطای دید از ۲ سوژه
- (۵) عکس‌برداری ضد نور از ۲ سوژه
- (۶) عکس‌برداری پرتره با نور مصنوعی از ۲ سوژه

■ درجه ۱

- (۱) قبولی در آزمون کتبی درجه ۱ با نمره حداقل ۸۰٪
- (۲) ثبت عکس HDR با ۵ فریم
- (۳) ثبت عکس پانوراما با ۵ فریم

۸ - ساحت زبان های خارجی

۸ - ۱ گواهینامه زبان انگلیسی

معرفی رشته و اهداف

زبان انگلیسی یکی از مهم ترین زبان های بین المللی است که به عنوان زبان رسمی و دوم در بسیاری از کشورها استفاده می شود. این زبان به دلیل گستردگی استفاده در تجارت، علم، فناوری، هنر و ارتباطات بین المللی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. یادگیری زبان انگلیسی به افراد این امکان را می دهد که با فرهنگ ها و دیدگاه های مختلف آشنا شوند و در جوامع جهانی بهتر عمل کنند.

تاریخچه زبان انگلیسی به حدود ۱۵۰۰ سال پیش بازمی گردد و طی این دوران تغییرات زیادی را تجربه کرده است. از دوران انگلو-ساکسون تا به امروز، زبان انگلیسی از زبان های مختلف تأثیر گرفته و به زبانی غنی و پیچیده تبدیل شده است. امروزه، انگلیسی به عنوان زبان اصلی در کشورهای انگلیسی زبان و همچنین به عنوان زبان دوم در بسیاری از کشورها تدریس می شود.

موارد امتحانی به همراه شرح

در سطح بین الملل برای بررسی توانایی زبان آموزان کودکان بین ۷ تا ۱۲ سال امتحاناتی مفرح، دارای رنگ های شاد، فعالیت پایه و براساس موقعیت های واقعی زندگی در سطوح با عناوین ذیل طراحی شده است. این امتحانات هر چهار مهارت اصلی زبانی (منظور گفتار شنیدار و خواندن و نوشتن است) را مورد بررسی قرار می دهد. گواهینامه زبان انگلیسی با در نظر گرفتن این سطوح و قالب های استاندارد تعریف شده، این مجموعه امتحانات را در قالب ۹ سطح برگزار می کند. در هر سطح مطابق جدول ذیل دانش آموزان در هر یک از مهارت های چهارگانه فوق مورد ارزیابی قرار گرفته و در درجه ۱ هر سطح نیز می بایست تمامی موارد سطوح و درجات قبلی را همزمان آزمون داده و پذیرفته شوند.

در سطح بین المللی، برای بررسی توانایی زبان آموزان کودکان بین ۷ تا ۱۲ سال، امتحاناتی مفرح، با رنگ های شاد، فعالیت های پایه و بر اساس موقعیت های واقعی زندگی در سطوح مختلف طراحی شده است. این امتحانات، هر چهار مهارت اصلی زبانی (گفتار، شنیدار، خواندن و نوشتن) را مورد بررسی قرار می دهد. گواهینامه زبان انگلیسی با در نظر گرفتن این سطوح و قالب های استاندارد تعریف شده در قالب ۹ درجه تعریف شده است. در هر درجه، مطابق جدول ذیل، دانش آموزان در هر یک از مهارت های چهارگانه فوق مورد ارزیابی قرار می گیرند و در درجه ۱ هر سطح، باید تمامی موارد سطوح و درجات قبلی را همزمان آزمون داده و پذیرفته شوند.

لازم به ذکر است که دانش آموزان پایه هفتم و هشتم که در زمینه مهارت های زبانی به بالای سطوح کودکان رسیده باشند در آزمون های درجه یک در امتحانات ویژه گروه سنی خود شرکت می کنند.

آزمون	مواد امتحانی
مرحله مقدماتی	- تشخیص رنگ ها در انگلیسی - پاسخ به سوالات ساده در مورد خودش - نوشتن جواب های یک کلمه ای برای سوالات ساده
مرحله تکمیلی	- فهم دستورالعمل های ساده در زبان انگلیسی - پر کردم فرم و پاسخ به سوالات در مورد خودش - پاسخ به سوالات به صورت نوشتاری و نوشتن اسامی، روز های هفته، و زمان هایی که در یک داستان کودکانه میخوانند یا می شنوند. - توضیح تفاوت های بین دو داستان یا تصویر. - نوشتن یا بیان یک داستان کوتاه در انگلیسی.
مرحله پیشرفته	- توضیح تفاوت های بین دو داستان یا تصویر. - نوشتن یا بیان یک داستان کوتاه در انگلیسی. - پرسیدن سوال و استفاده از افعال گذشته. - پرسش و پاسخ در مورد خود و دیگران - درک دستور العمل ها و اعلانات رسمی - بیان افکار و نظرات