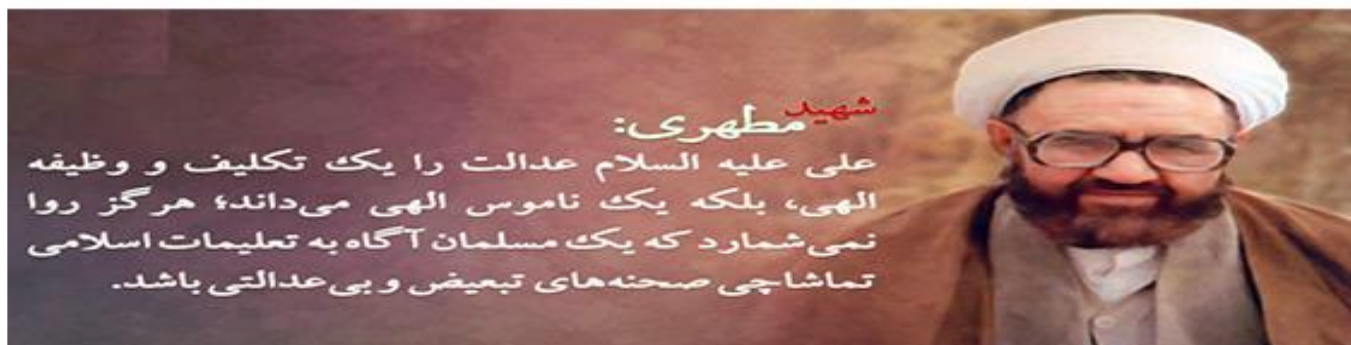




ویژه نامه ورزشی آموزشکده فنی و حرفه ای دختران (اطهر) اراک



اردیبهشت ماه ۱۴۰۰



خواص هندوانه



آشنایی با بازی شطرنج



گزارشی از وبینار های ورزشی



گزارش افتتاحیه سالن ورزشی آموزشکده دختران اراک



گزارش افتتاحیه سالن ورزشی آموزشکده فنی و حرفه ای اطهر اراک

افتتاحیه در روز ۲۱ بهمن سال ۱۳۹۹ و با حضور ریاست آموزشکده فنی و حرفه ای اطهر و معاونت محترم دانشکده و دیگر همکاران ارجمند در محل سالن سلامت برگزار گردید.

سرکار خانم قربانی سالخورد ریاست مجموعه فرمودند که این سالن با کاربری قبلی که به صورت انبار استفاده می شد با صلاحدید و مشورت با معاونین و اساتید متخصص رشته تربیت بدنی مناسب سالن سلامت افزایی در نظر گرفته شده است.

در ادامه خاطر نشان کردند، که این گام اول تجهیز و بهره برداری از این سالن میباشد و با توجه به پیگیری مستمر واحدهای مربوطه در آینده به صورت صد در صدی از امکانات تازه رسیده با توجه به بودجه های سال آینده مورد بهره برداری قرار خواهد گرفت.



بازی شطرنج



سال‌های فعالیت: سده ۶ میلادی - تاکنون

سبک(ها): بازی تخته‌ای

بازی: استراتژیک

تعداد بازیکنان: ۲

مدت راه‌اندازی: حدود ۱ دقیقه

مدت بازی: معمولاً ۱۰ تا ۶۰ دقیقه

گاهی اوقات ۶ ساعت یا بیشتر و یا کمتر از ۵ دقیقه

احتمال آسیب‌دیدگی: تقریباً هیچ

مهارت (های) مورد نیاز: راهبرد ها- تاکتیک ها-
تفکر منسجم- قدرت تجسم



شطرنج یا چترنگ یک بازی دونفره است که بر روی صفحه شطرنج و با استفاده از مهره‌های شطرنج (شاه، وزیر، رخ، فیل، اسب و سرباز) انجام می‌شود. هر یک از مهره‌های شطرنج به شکل مخصوصی حرکت می‌کنند و قادر به زدن مهره‌های حریف نیز هستند. هدف این بازی مات کردن حریف است؛ یعنی ایجاد وضعیتی که شاه حریف بعد از کیش شدن هیچ راهی برای فرار نداشته باشد. همچنین بازی در صورت تسلیم اختیاری یکی از بازیکنان نیز به پایان می‌رسد؛ این اتفاق معمولاً وقتی می‌افتد که شکست اجتناب‌ناپذیر به نظر برسد. بازی شطرنج همچنین در چندین حالت ممکن است با تساوی ختم شود. بازی شطرنج به سه بخش شروع بازی یا گشایش، وسط بازی و آخر بازی تقسیم می‌شود که در هر یک از این مراحل، تاکتیک‌ها، استراتژی‌ها و سبک‌های متفاوتی به کار بسته می‌شوند. مهره‌های شطرنج دارای ارزش متفاوتی هستند و برای ثبت حرکات، با نمادهای ویژه‌ای نوشته می‌شوند. شطرنج دارای تاکتیک‌هایی از جمله چنگال و آچمز و حرکات ویژه‌ای مانند حرکت قلعه، آن پاسان و ترفیع پیاده است.

قوانین اساسی بازی

۱.۱ بازی شطرنج بین دو حریف انجام می‌شود که مهره‌های خود را به نوبت بر یک صفحه مربع به نام صفحه شطرنج حرکت می‌دهند. بازیکن دارای مهره‌های سفید بازی را شروع می‌کند. نوبت حرکت بازیکن زمانی است که حرکت حریف او انجام شده باشد.

۱.۲. هدف هر بازیکن قراردادن شاه حریف در معرض حمله است به نحوی که حریف در حرکت قانونی بعد به هیچ امکان نتواند شاه خودش را از معرض حمله خارج کند. بازیکنی که موفق به این امر شده است به اصطلاح حریف را «کیش و مات» کرده است و بازی را برده است.

۱.۳. اگر بازی به شرایطی برسد که هیچ‌یک از دو بازیکن نتواند «کیش و مات» کند، بازی مساوی است.

خواص هندوانه

۱۰ فایده هندوانه



کالری: هندوانه کالری بسیار کمی دارد. یک عدد هندوانه متوسط حاوی فقط ۴۶ کالری است.

پتاسیم هندوانه: یک فنجان آب هندوانه حاوی حدود ۴ درصد پتاسیم توصیه شده برای مصرف روزانه است.

ترکیبات چربی هندوانه: این میوه ترکیبات بسیار کمی از چربی دارد. حدود ۲۱۰ گرم چربی کل هندوانه است.

کربوهیدرات های هندوانه: یک عدد هندوانه متوسط حدود ۱۱,۶ گرم کربوهیدرات دارد، که ترکیبی از فیبرهای رژیمی، نشاسته و قند ها است.

وبینار آموزشی - کاربردی " مدیریت استرس و اضطراب با تأکید بر ورزش "

در این وبینار کاربردی که با هماهنگی سرکار خانم دکتر چلونگریان استاد راهنمای گروه تربیت بدنی و با هماهنگی سرکار خانم احمدی معاون آموزشکده فنی دخترانه اظهر اراک و با حضور ۵۸ دانشجو از این آموزشکده برگزار شد، آقای دکتر علیرضا بهرامی دانشیار و عضو هیات علمی دانشگاه اراک به عنوان مدرس این وبینار را از ساعت پانزده و سی الی هفده روز یکشنبه مورخ ۱۹ اردیبهشت ماه ۱۴۰۰ با استفاده از نرم افزار ادوبی کانکت ارائه نمودند.

در این وبینار کاربردی مباحث زیر ارائه شد:

تعریف استرس و اضطراب و درک فرایند این دو متغیر، همچنین استرس و اضطراب در دوره شیوع ویروس کرونا؛

تعریف اضطراب؛ ترس و هورمون ها و استرس؛

نشانه ها و علائم افزایش اضطراب و استرس؛

منابع استرس، تیپ های شخصیتی و استرس؛

در این کارگاه کاربردی دکتر علیرضا بهرامی ضمن ارائه نتایج و دیدگاههای علمی تجربیات خود را ارائه شیوه ها و راهکارهای آن ها را در مدیریت و کنترل استرس و اضطراب با تأکید بر ورزش تشریح کردند. این وبینار برای اولین بار از طریق این آموزشکده برای دانشجویان برگزار گردید.



ورزش در اداره

وینار لذت زندگی شاد با
ورزش، هفته آینده برگزار خواهد شد.



وینار لذت زندگی شاد با ورزش

سخنران
دکتر کریم زهره وندیان
عضو هیئت علمی دانشگاه اراک

ویژه دانشجویان
دانشگاه فنی و حرفه ای
استان مرکزی

زمان برگزاری
۱۴۰۰ اردیبهشت ۱۴۰۰ ساعت ۱۳:۳۰ الی ۱۵

لینک ورود
<https://vlearn.rayda.ir/badani/>

این ۱۰ ورزش که در ادامه آمده برایتان توضیح می دهیم را می توانید پشت میز کار خود انجام دهید. انجام این ورزش های پشت میز خستگی شما را از بین می برد و احساس خوبی خواهید داشت (مثل یوگا اما پشت میز کارتان)

فناوری مدرن مزایا و راحتی زیادی به ما داده است ، اما با یک اشکال اساسی بیشتر ما در طول ۸ ساعت یا بیشتر در روز ، پنج روز در هفته و حتی بیشتر هفته های سال پشت میز می نشینیم.

ورزش پشت میز کار : حرکت گردن

گوش چپ خود را به سمت بالا و گوش راست خود را به پایین به سمت شانه خود آورده (شما لازم نیست آن را لمس کنید) و چند ثانیه در همین حالت نگه داشته و سپس این کار را برای سمت چپ تکرار کنید.

نگاه کردن به اطراف:

سر خود را به سمت چپ بچرخانید و سعی کنید از بالای شانه خود نگاه کنید و چند ثانیه در همان حالت بمانید. سپس در سمت راست خود این ورزش پشت میز را تکرار کنید.

تمرینات پشت میز نشینی سر

چانه خود را رو به پایین به سمت قفسه سینه خود قرار داده و به صورت جزیی سر خود را از طرفی به طرف دیگر حرکت دهید.

ورزش زانو برای کارمندان پشت میز نشین

با زانوی خمیده پای راست خود را بالا ببرید و آن را با دست های خود نگه داشته و به اندازه کافی نزدیک به سینه خود بکشید. ۵ الی ۱۰ ثانیه در این حالت نگه دارید. همین تمرین از تمرینات پشت میز نشینی را برای سمت چپ خود نیز تکرار کنید.

تمرینات پشت میز نشینی



سندرم اداره

