

عيسى بن مريم

2559. 1r

elyasmehraba  
n



elyasmehra  
ban

شپخان الله...

پودمان 4

مستند ساز  
ی

elyasmehra  
ban

## مستندسازی شامل:

ثبت و ضبط چگونگی اجرای گام به گام یک پروژه، پژوهش و فرآیند یک کار است.

بیشتر شامل نوشتن بود

در گذشته:

مستندسازی

امروزه مستندسازی می توان به شکل نسخه های الکترونیکی تهیه

با استفاده از ابزارهای فناوری اطلاعات و

مستندسازی متن، تصویر، فیلم و ... به راحتی امکان پذیر است.

برخی از مهارت‌هایی که در این پودمان به دست می‌آورید:

- به کارگیری مهارت‌هایی مانند اجرای کارهای گروهی، تفکر انتقادی، پرسش‌گری و ...؛
- آشنایی با مستندسازی و مزایای آن؛
- استفاده از نرم‌افزار واژه‌پرداز برای تهیه گزارش؛
- توانایی درج متن، جدول و تصویر در پرونده متنی؛
- توانایی انجام تنظیمات متن، جدول و تصویر در پرونده متنی؛

**برخی از مزایای مستندسازی عبارت اند از**  
... آسان‌کردن ارائه گزارش‌چگونگی اجرای پروژه، کارو-1  
آسان کردن توسعه پروژه، و کار-2

برای ایجاد نسخه های الکترونیکی متنی می توان از نرم WORD استفاده کرد  
افزارهای مختلف مانند واژه بردار

هر ایرانی می تواند برای کشور عزیزمان ایران افتخار آفرین  
باش.



**مدال آوران المپیادهای علمی و  
ورزش ایران**

**elyasmehra  
ban**

گام اول شناخت  
موضوع

گام انتخاب منابع و جمع آوری اطلاعات

گام سوم پردازش و مستندسازی  
اطلاعات

گام چهارم: ارائه و اشتراک گذاری  
اطلاعات

برای جستجو و جمع آوری اطلاعات چهار گام برداشته می شود.

اینجا به دنبال یافتن پاسخ به پرسش های زیر هستیم  
المپیک چیست؟

بازی های المپیک به جشنواره های ورزشی گفته می شود که به عقیده تاریخ نویسان اولین بار در یونان باستان انجام می شد و در اواخر قرن 19 میلادی مجدداً احیا شد. بازی های المپیک باستان از سال 776 پیش از میلاد آغاز و تا سال 394 بعد از میلاد ادامه داشت

چه رشته های ورزشی در المپیک وجود دارد؟

وزنه برداری شنا، دو و میدانی، ژیمناستیک، بسکتبال، دوچرخه سواری، فوتبال

تنیس، والیبال، تیراندازی، بدمینتون، تیراندازی با کمان، بوکس، جودو، رویینگ، تنیس روی میز، کانو/کایاک، سوارکاری، شمشیربازی، هندبال، هاکی، قایقرانی بادبانی، تکواندو، سه گانه، کشتی، پنج گانه مدرن، گلف وزنه

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

دو و میدانی، بسکتبال، بوکس، جودو، رویینگ، تنیس دوچرخه سواری، فوتبال، تیراندازی

روی میز، وزن هبرداری، سوارکاری، شمشیربازی، قایقرانی بادبانی، تکواندو، کشتی

## طلاآوران

### کشتی آزاد

- طلا امامعلی حبیبی: (۶۷ کیلوگرم - ۱۹۵۶ ملبورن) نخستین مدال طلای ایران در بازی های المپیک
- طلا غلامرضا تختی: ۸۷ کیلوگرم - ۱۹۵۶ ملبورن
- طلا عبدالله موحد: ۷۰ کیلوگرم - ۱۹۶۸ مکزیکوسیتی
- طلا رسول خادم: ۹۰ کیلوگرم - ۱۹۹۶ آتلانتا

### کشتی فرنگی

- طلا حمید سوریان: ۵۵ کیلوگرم - ۲۰۱۲ لندن
- طلا امید نوروزی: ۶۰ کیلوگرم - ۲۰۱۲ لندن
- طلا قاسم رضایی: ۹۶ کیلوگرم - ۲۰۱۲ لندن

### وزنه برداری

- طلا محمد نصیری: ۵۶ کیلوگرم - ۱۹۶۸ مکزیکوسیتی
- طلا حسین توکلی: ۱۰۵ کیلوگرم - ۲۰۰۰ سیدنی
- طلا حسین رضازاده: ۱۰۵+ کیلوگرم - ۲۰۰۰ سیدنی) رکورد المپیک
- طلا حسین رضازاده: ۱۰۵+ کیلوگرم - ۲۰۰۴ آتن) رکورد المپیک
- طلا بهداد سلیمی: ۱۰۵+ کیلوگرم - ۲۰۱۲ لندن



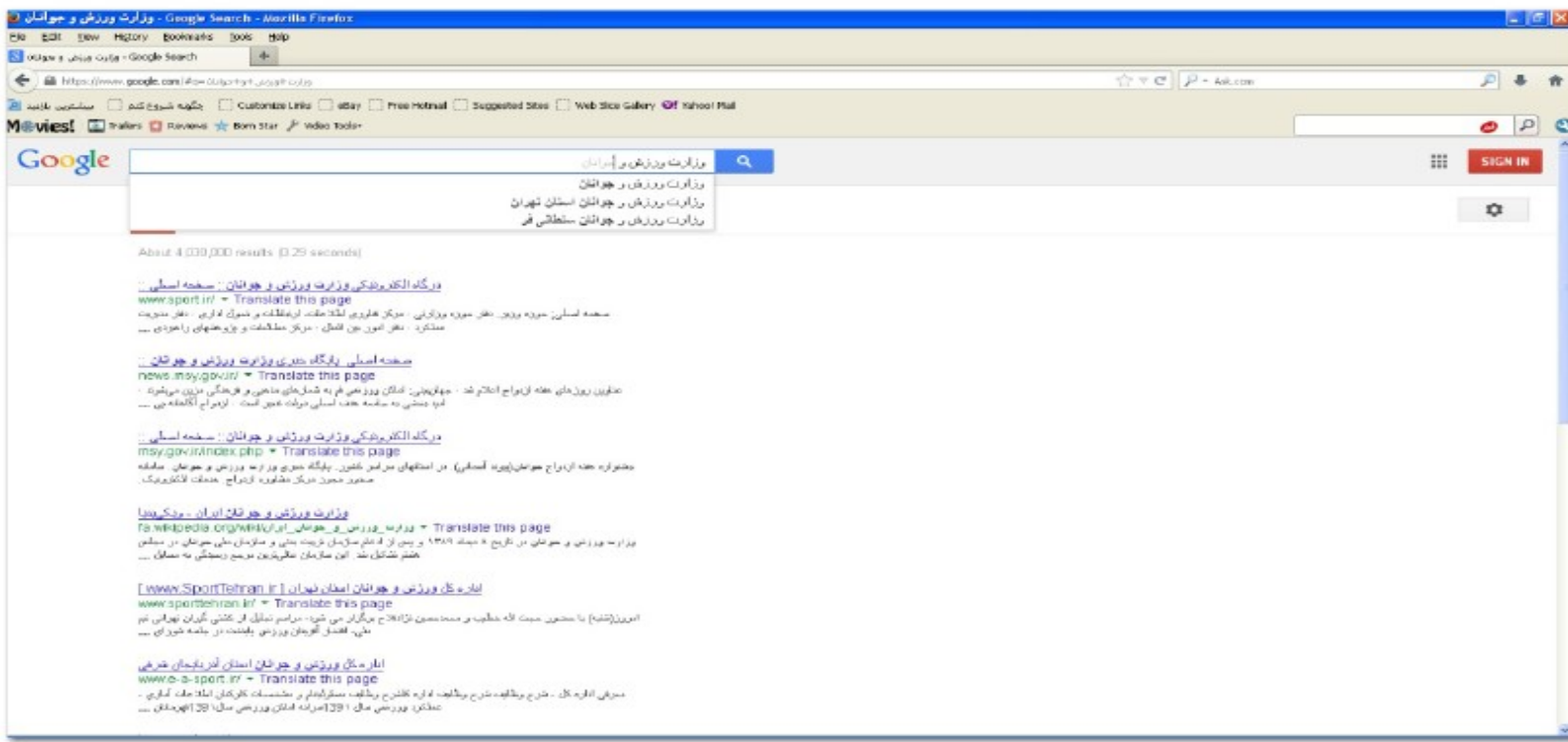
طلا هادی ساعتی : ۶۸ کیلوگرم -

طلا هادی ساعتی : ۸۰ کیلوگرم - ۲۰۰۸

تکوان

چون موضوع ما دربارهٔ ورزش است، بنابراین می توانیم از منابع در دسترس در اطلاعات لازم را جمع آوری کنیم (وزارت) [msy.gov.ir](http://msy.gov.ir) زمینه ورزش مانند وبگاه ورزش جوانان

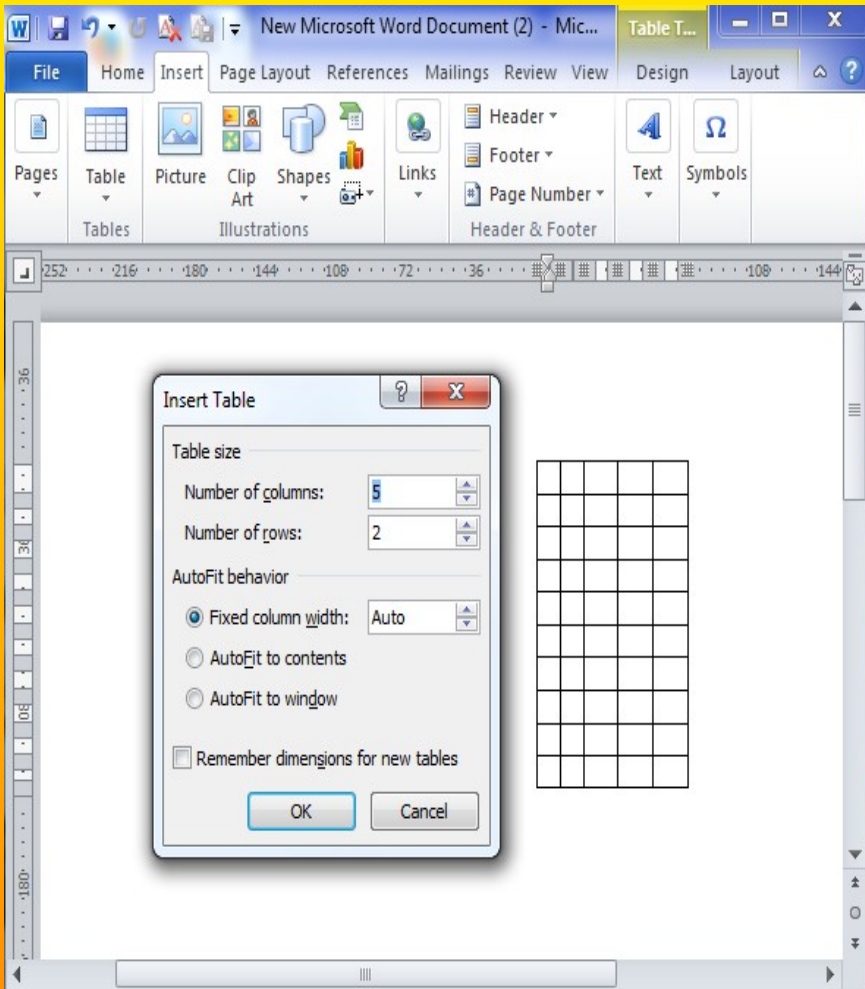
پس از نوشتن يك گزارش از دانسته ها، براي جمع آوري اطلاعات مي توان از اينترنت کمک گرفت. مي توان در موتورهای جستجو، آدرس، وزارت ورزش و جوانان را تایید کرد و از نتایج حاصله،



elyasr  
ban

# ذخیره سازی اطلاعات مدا - آوران اطلاعات را انتخاب و آن ها را در حافظه

پرونده متنی و در برنامه Paste واژه کنید.  
به این ترتیب این جدول در واژه پرداز کپی شود.  
در این نگاه با استفاده از دکمه های حرکت به صفحه بعدی، تمام مدال آوران را در پرونده کپی



جدول دل خواهد/Insert/table

همان طور که ملاحظه می کنید، اطلاعات مدال آوران عبارت اند از:

سال برگزاری	شوره	مقام ایران	محل برگزاری	نام شهرمان	رشته ورزشی	نوع مدال

گام سوم

## پردازش و مستندسازی اطلاعات مستندسازی

ثبت توضیحات، بیان و ارائه نتایج مشاهده شده در هر تحقیق  
، و در هر کار مستندسازیست  
، مستندسازی باید در تمام مراحل فرآیند انجام کار ادامه یابد

صفحه روی جلد

گزارش کتبی تحقیق ما شامل:

صفحه عنوان

صفحات داخلی

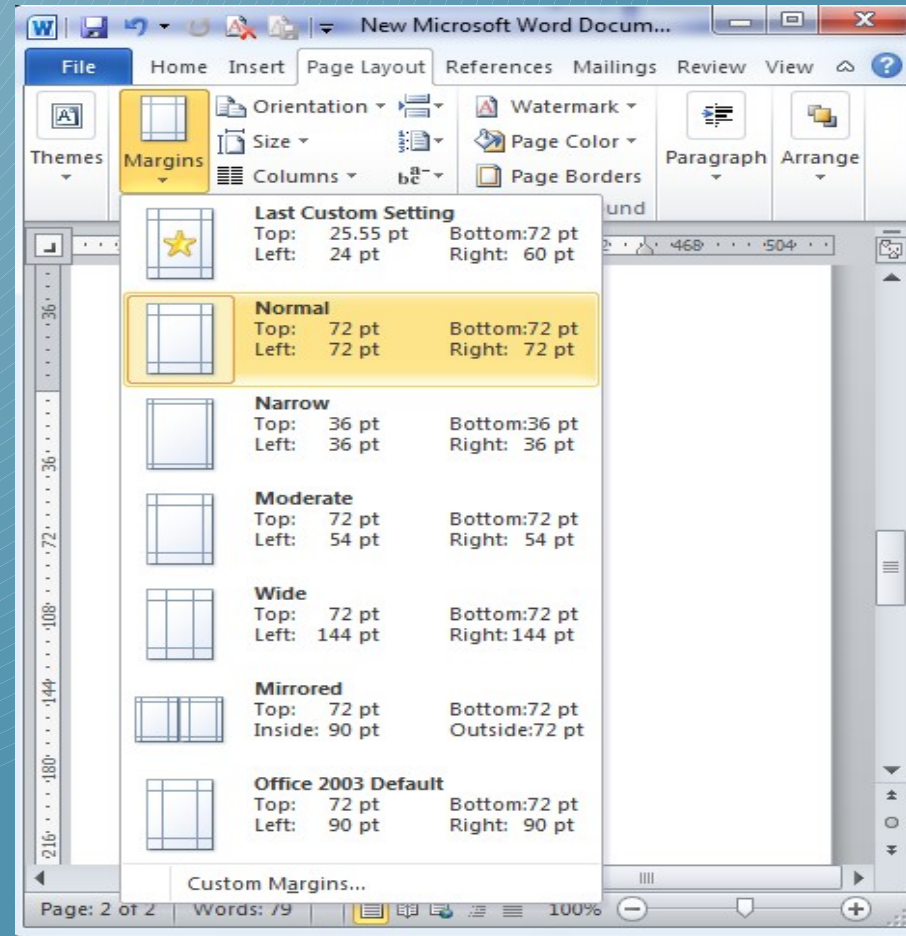
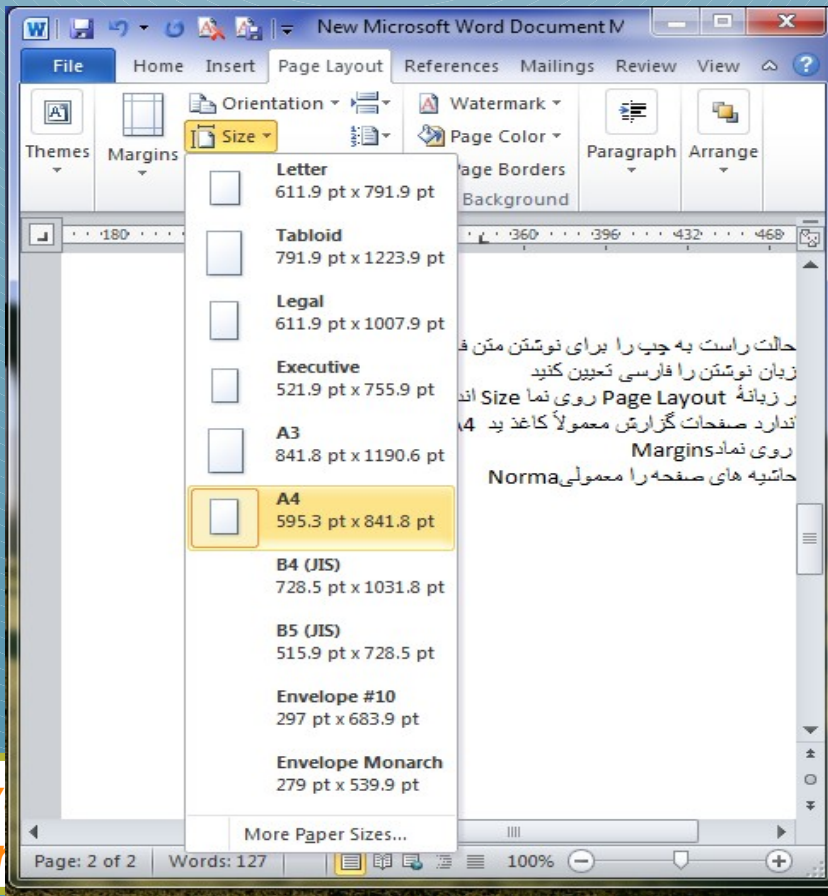
برای مستندسازی الکترونیکی می Word استفاده کنید  
توانید از برنامه واژه پرداز

حالت راسته چپ را برای نوشتن متن فارسی فعال کنید

در محیط برنامه واژه پرداز :  
1- زبان نوشتن را فارسی تعیین کنید -2  
2- روی نما Size اندازه کلیک کنید

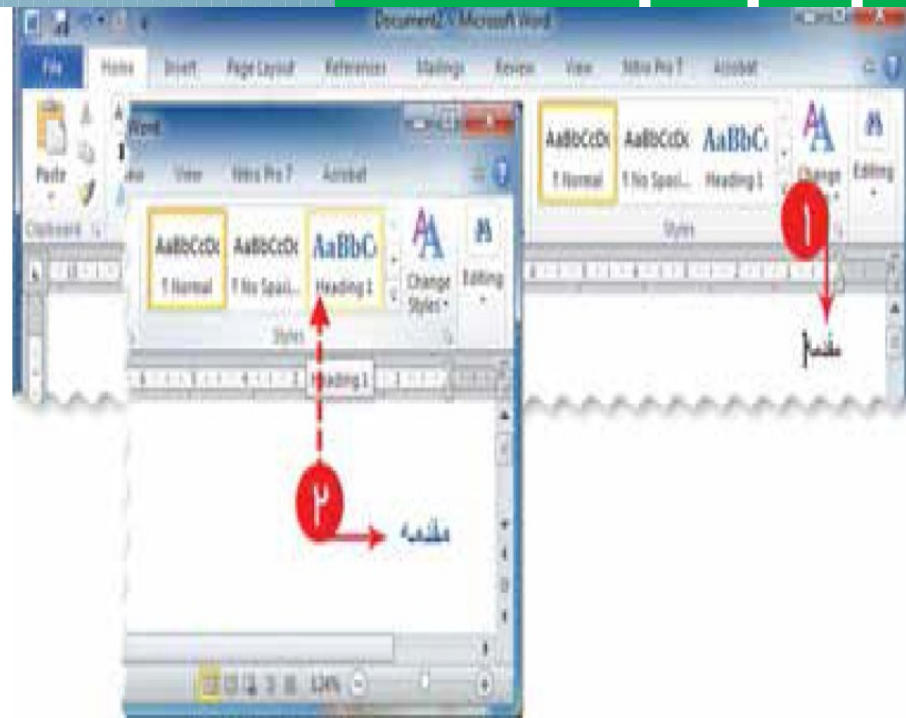
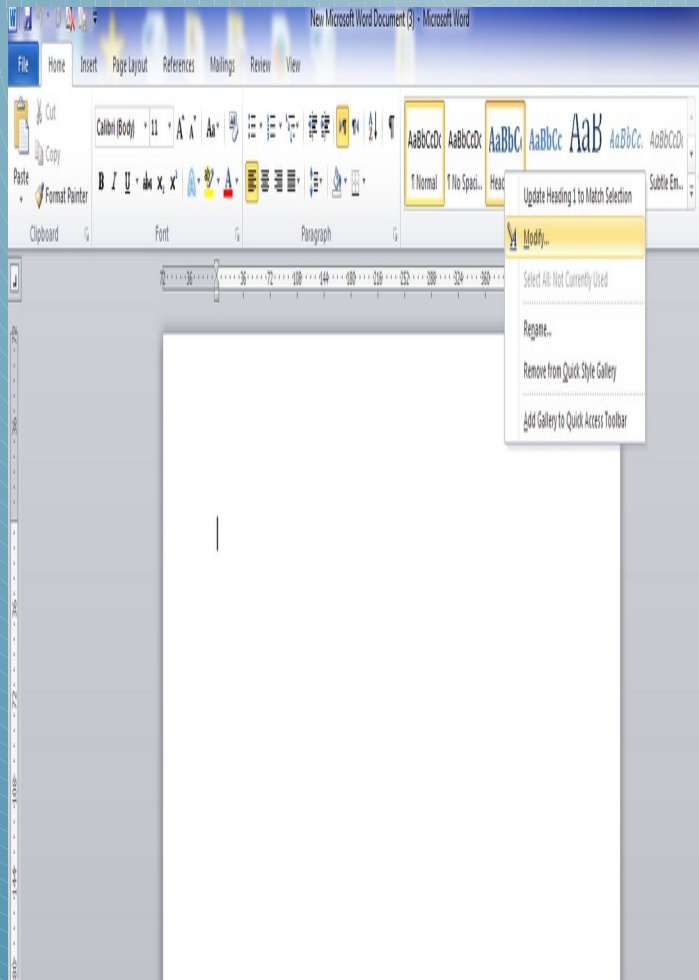
3- Layout

استاندارد صفحات A4 در زبانه را انتخاب کنید  
گزارش معمولاً





# درج عنوان ها و



شکل ۴۷ درج مقدمه

**نکته:** پیش از نوشتن بهتر است Styles مورد نظر را تعیین کنید. رعایت این استاندارد در مراحل بعدی شما را بسیار کمک خواهد کرد.

**Modify Style**

Properties

Name:

Style type:

Style based on:

Style for following paragraph:

Formatting

Times New Roman | 14 | **B** | *I* | U |

Previous Paragraph Previous Paragraph Previous Paragraph Previous Paragraph Previous Paragraph Previous Paragraph Previous Paragraph Previous Paragraph Previous Paragraph Previous Paragraph

مقدمة

Following Paragraph Following Paragraph Following Paragraph Following Paragraph Following Paragraph Following Paragraph Following Paragraph Following Paragraph Following Paragraph Following Paragraph Following Paragraph Following Paragraph Following Paragraph Following Paragraph Following Paragraph Following Paragraph Following Paragraph Following Paragraph Following Paragraph Following Paragraph

Font: (Default) +Headings (Cambria), 14 pt, Bold, Font color: Accent 1, Complex Script Font: +Headings CS (Times New Roman), 14 pt, Bold, Left-to-right, Space  
 Before: 24 pt  
 After: 0 pt, Keep with next, Keep lines together, Level 1, Style: Linked, Quick Style, Priority

Add to Quick Style list  Automatically update

Only in this document  New documents based on this template

**Font**

Font **Advanced**

Complex scripts

Font:  Font style:  Size:

Latin text

Font:  Font style:  Size:

Regular   
 Italic   
 Bold

All text

Font color:  Underline style:  Underline color:

Effects

Strikethrough  Small caps  
 Double strikethrough  All caps  
 Superscript  Hidden  
 Subscript

Preview

مقدمة


شکل ۲۸ تنظیمات قلم برای عنوان



شکل ۲۹ تعیین مشخصات قلم

۵ نوع قلم را B Titr، اندازه آن را ۱۴ و رنگ متن را سرمه‌ای تعیین کنید.

۶ روی کلید  کلیک کنید.

۷ پنجره Modify style را نیز  کنید.

متنی برای مقدمه، شامل توضیحاتی درباره تاریخچه المپیک، رشته‌های آن و مدال‌آوری و قهرمانی، بنویسید.

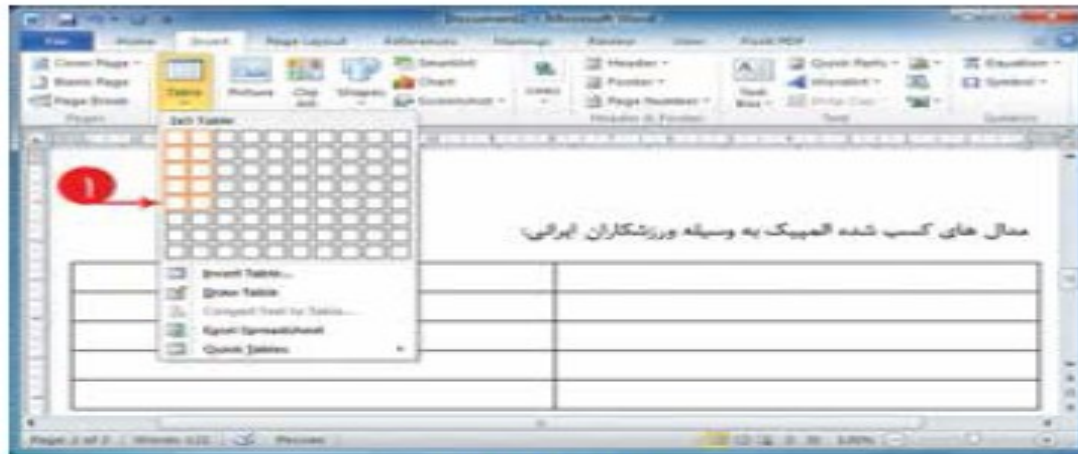
### ۳-۴- تنظیمات متن مقدمه

برای تنظیم قلم، نخست متن را انتخاب کنید و سپس از زبانه خانه (Home) گروه قلم (Font)، نوع قلم را B Nazanin و اندازه آن را ۱۴ تعیین کنید. برای تنظیم چیدمان متن، از گزینه‌های چیدمان، Justify را انتخاب کنید.



#### ۴-۴- درج جدول : فهرست مدال‌های کسب‌شده

۱ از منوی درج (Insert)، گزینه جدول (Table) را انتخاب و جدولی با پنج ردیف و دو ستون ایجاد کنید. سه ردیف برای ثبت تعداد مدال‌های طلا، نقره، برنز، یک ردیف برای جمع تعداد مدال‌ها و یک ردیف برای درج عنوان ستون‌ها.



شکل ۱۱ ۴ درج جدول

۲ جدول را انتخاب و از زبانه Layout گروه جدول (Table) گزینه مشخصات (Properties) را انتخاب کنید.

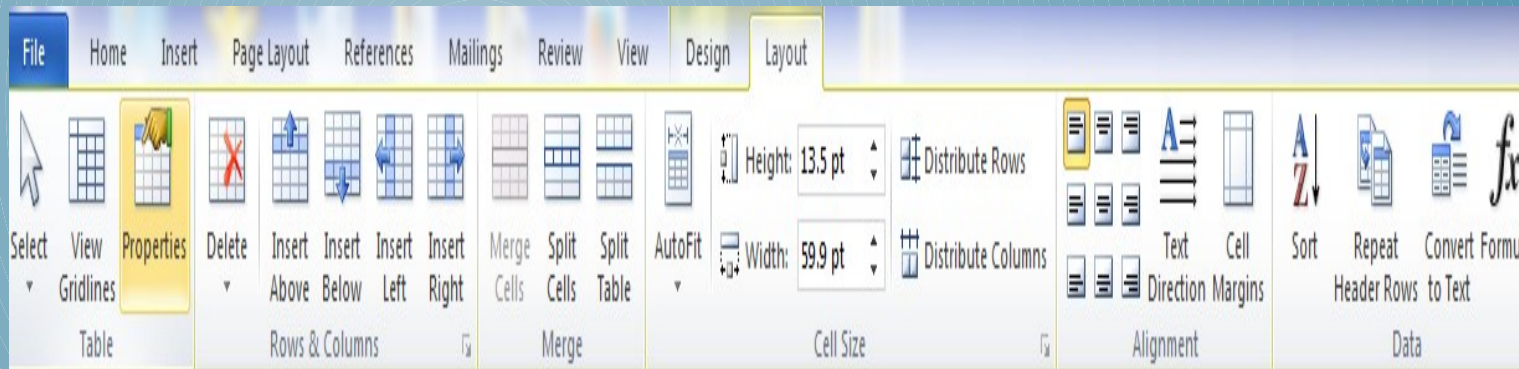
۳ در پنجره تنظیمات جدول قسمت جهت جدول (Table Direction)، گزینه راست به چپ (Right to Left) را انتخاب کنید.

۴ در خانه‌های جدول جهت نوشتن متن را راست به چپ انتخاب کنید.

۵ نوع قلم، اندازه، رنگ متن و چیدمان وسط خانه‌ها را در زبانه خانه (Home) تنظیم کنید (قبل از تغییر تنظیمات، تمام خانه‌های جدول را انتخاب کنید).







### Table Properties



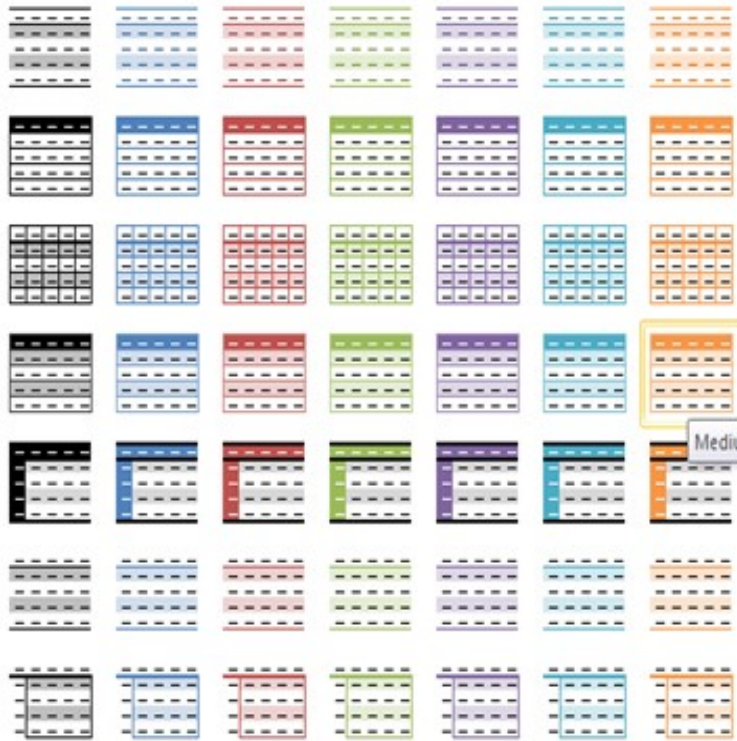
Show the Table Properties dialog box to change advanced table properties, such as indentation and text wrapping options.


- Header Row
  - First Column
  - Total Row
  - Last Column
  - Banded Rows
  - Banded Columns
- Table Style Options

Plain Tables



Built-In



- Modify Table Style...
- Clear
- New Table Style...

Shading

Borders

Pen Color

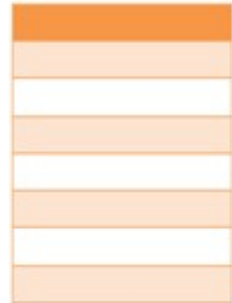
Draw Table Eraser

Draw Borders

30 324 360 396 432 468 504

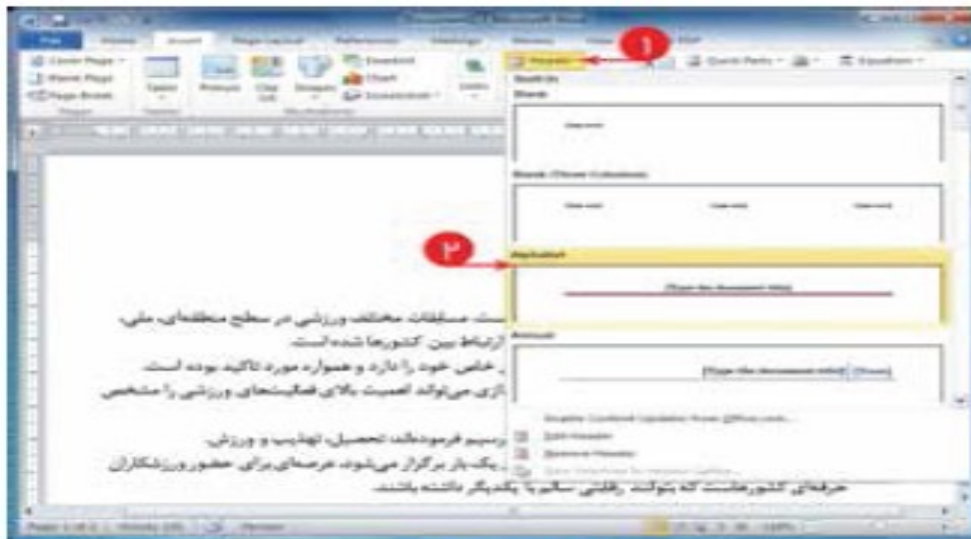


Medium Shading 1 - Accent 6

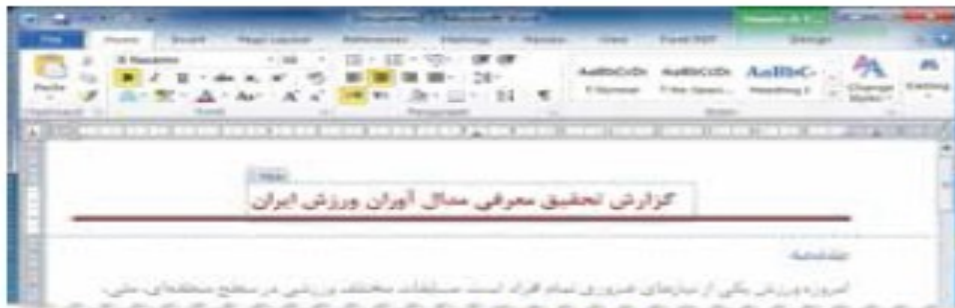


**elyasmehra  
ban**

#### ۴-۵- ایجاد سرصفحه (Header) و پاصفحه (Footer)



شکل ۱۴ ۲ درج سرصفحه




شکل ۱۵ ۴ تنظیمات سرصفحه

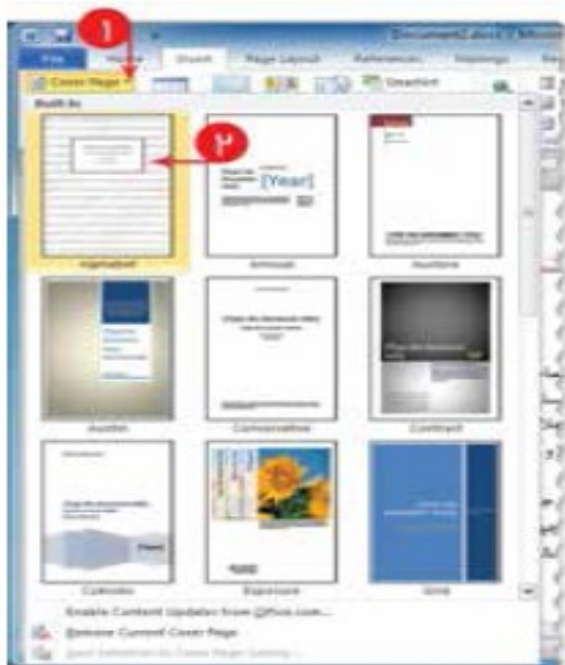
بهرتر است در تمام صفحات، یک عنوان مناسب تکرار شود. عنوان موردنظر «گزارش تحقیق معرفی مدال آوران ورزش ایران» در نظر گرفته شود.

۱ از زبانه درج (Insert) گزینه سرصفحه (Header) و از گزینه‌های آماده موجود، گزینه Alphabet را انتخاب کنید.

۲ در سرصفحه ایجاد شده، متن موردنظر را بنویسید. در این قسمت نیز، جهت نوشتن متن را راست به چپ و رنگ متن را قرمز تیره و آن را وسط چین نمایید. سایر تنظیمات قلم و اندازه را نیز به دلخواه انجام دهید.

۳ پس از تنظیمات، با استفاده از دکمه  را ببندید.

زمانی که در محیط متن هستید قسمت سرصفحه، کم‌رنگ است و برای دسترسی به آن باید بر روی متن سرصفحه، دوبار کلیک کنید. زمانی که قسمت سرصفحه فعال باشد، قسمت متن کم‌رنگ است و برای دسترسی به متن باید از محیط سرصفحه خارج شوید و یا دوبار در قسمت کم‌رنگ متن، کلیک کنید.



شکل ۱۷ ۴ درج صفحه روی جلد

#### ۴-۶- درج صفحه روی جلد (Cover Page)

برای ایجاد صفحه روی جلد :

- ۱ از زبانه Insert گزینه Cover Page را انتخاب کنید.
- ۲ از گزینه‌های آماده، Alphabet را انتخاب کنید (صفحه‌ای به ابتدای گزارش اضافه می‌شود).
- ۳ عنوان گزارش را «گزارش تحقیق معرفی مدال‌آوران ورزش ایران» و نام و نام‌خانوادگی معلم و خود را در محل‌های مشخص شده بنویسید. تنظیمات نوع قلم، اندازه و چیدمان را درست کنید.

