

تولید، دانش‌نویان، اشتغال‌آفرین



تقویم اجرایی ۱۴۰۱
مدارس خورشید

شنا، شیرجه و واترپلو

تولید، ویرایش، انتشار، چاپ



شنا، شیرجه و واترپلو

اعضا کادر مرکزی مدارس خورشید

سال ۱۴۰۱ / ۳۷ نفر

الهام عجمی فر / موسس و مدیر

مهرداد آبادیان / مدیریت بخش آقایان

عالیه صفری / مدیر آموزش و امور مالی

محمد تربتیان / کارشناس مشاور واترپلو

سوسن بهداروند / سرپرست ورزش در آب

مریم فتحیان / سرپرست واترپلو

فاطمه بهالو هوره / سرپرست شنای موزون

الهه دهقان / سرپرست شیرجه

الهه احمدی / مسئول روابط عمومی

زهره ابراهیمی / مسئول فناوری و اطلاعات

ویدا دباغی / مسئول واحد تبلیغات

حمیده حیدرپور / مسئول واحد پژوهش

نرگس موزون / مسئول واحد بایگانی

زینب السادات طوطیان / مسئول واحد فرهنگی

دکتر سپهر / پزشک تیم

خانم خواجه / روانشناس

خانم سیما نظامی / مشاور

زهره دادخواه / مسئول شبکه های اجتماعی

تولید، ویرایش، انتشار آژین



شنا، شیرجه و واترپلو

اعضا کادر مرکزی مدارس خورشید

سال ۱۴۰۱ / ۳۷ نفر

- زهرا ابرقویی نژاد / مربی
- متین نجفی / مربی
- سمیه شفیعی / مربی
- مریم امامی / مربی
- مریم محمدی / مربی
- راضیه رجبی / مربی
- جلال قربانی / مربی
- مهدی بنی اسد / مربی
- ندا جمشیدیان / مربی
- نسیم جمشیدیان / مربی
- تبسم ذوالفقاری / مربی
- فرشته سرلک / مربی
- پگاه میرزایی / مربی
- مریم بلوچی / مربی
- ناهید میرفتاح / مربی
- مژگان جزیان / مربی
- حمیده سیاهمرد / مربی
- مریم بلوچی / مربی
- اکرم نظام / مربی

فروردین

روز	ایام هفته	شنا	شیرجه	واترپلو	سایر
۱	دو شنبه	تشکیل کارگروه پژوهش	تشکیل کارگروه پژوهش	تشکیل کارگروه پژوهش	تمدید قرارداد مربیان
۲	سه شنبه				
۳	چهارشنبه				
۴	پنجشنبه				
۵	جمعه				
۶	شنبه				
۷	یکشنبه		جلسه آنلاین با مربیان		
۸	دو شنبه				
۹	سه شنبه				کارگاه زبان تخصصی
۱۰	چهارشنبه	وبینار شنا	وبینار شیرجه	وبینار واترپلو	
۱۱	پنجشنبه	جلسه آنلاین با مربیان			شروع کلاس های درای لند
۱۲	جمعه (روز جمهوری اسلامی)				

۱۳	شنبه (روز طبیعت)				
۱۴	یکشنبه (آغاز ماه رمضان)			جلسه آنلاین با مربیان	
۱۵	دو شنبه	آغاز تمرینات تیم	آغاز تمرینات تیم	آغاز تمرینات تیم	تمدید قرارداد شناگران
۱۶	سه شنبه				
۱۷	چهارشنبه	وبینار شنا	وبینار شیرجه	وبینار واترپلو	
۱۸	پنجشنبه				

			مسابقات لیگ بانوان	جمعه	۱۹
جلسه کارگروهی مربیان با خانواده ها				شنبه	۲۰
				یک شنبه	۲۱
				دو شنبه	۲۲
		جلسه ارتقا دانش		سه شنبه	۲۳
	وبینار واترپلو	وبینار شیرجه	وبینار شنا	چهارشنبه	۲۴
			المپیاد مرحله ۱	پنج شنبه	۲۵
			مسابقات لیگ آقایان	جمعه	۲۶
				شنبه	۲۷
			مسابقه تدارکاتی تیم	یک شنبه	۲۸
	مسابقه تدارکاتی تیم		جلسه ارتقا دانش	دو شنبه	۲۹
	جلسه ارتقا دانش			سه شنبه	۳۰
				چهارشنبه (۱۸) رمضان شب قدر	۳۱

خوردن شیر

اردیبهشت

سایر	واترپلو	شیرجه	شنا		
				ایام هفته	روز
				پنج شنبه	۱
				جمعه	۲
				شنبه (شهادت حضرت علی)	۳
				یک شنبه	۴
				دو شنبه	۵
				سه شنبه	۶
	وینار واترپلو	وینار شیرجه	وینار شنا	چهار شنبه	۷
				پنج شنبه	۸
			المیاد مرحله ۲	جمعه	۹

				شنبه	۱۰
				یک شنبه	۱۱
				دو شنبه (عید فطر)	۱۲
				سه شنبه (عید فطر)	۱۳
کارگاه زبان تخصصی	وینار واترپلو	وینار شیرجه	وینار شنا	چهار شنبه	۱۴
اردو				پنج شنبه	۱۵
			المیاد مرحله ۳	جمعه	۱۶

				شنبه	۱۷
				یک شنبه	۱۸
			مسابقه تدارکاتی تیم	دو شنبه	۱۹
				سه شنبه	۲۰
	وبینار واترپلو	وبینار شیرجه	وبینار شنا	چهار شنبه	۲۱
				پنج شنبه	۲۲
			المپیاد مرحله ۴	جمعه	۲۳
				شنبه	۲۴
				یک شنبه	۲۵
	مسابقه تدارکاتی تیم	جلسه ارتقا دانش		دو شنبه	۲۶
	جلسه ارتقا دانش			سه شنبه	۲۷
	وبینار واترپلو	وبینار شیرجه	وبینار شنا	چهار شنبه	۲۸
			جلسه ارتقا دانش	پنج شنبه	۲۹
			المپیاد مرحله ۵	جمعه	۳۰
				شنبه	۳۱

خرداد

روز	ایام هفته	شنا	شیرجه	واترپلو	سایر
۱	یک شنبه				
۲	دو شنبه				
۳	سه شنبه				کارگاه زبان تخصصی
۴	چهار شنبه	وبینار شنا	وبینار شیرجه	وبینار واترپلو	
۵	پنج شنبه (شهادت امام جعفر)				
۶	جمعه	المپیاد مرحله ۷			
۷	شنبه				
۸	یک شنبه				
۹	دو شنبه	مسابقه تدارکاتی تیم			
۱۰	سه شنبه				
۱۱	چهار شنبه	وبینار شنا	وبینار شیرجه	وبینار واترپلو	
۱۲	پنج شنبه				
۱۳	جمعه	المپیاد مرحله ۸			

۱۴	شنبه (رحلت امام خمینی)				
۱۵	(قیام ۱۵ خرداد)				
۱۶	دو شنبه			مسابقه تدارکاتی تیم	
۱۷	سه شنبه				
۱۸	چهار شنبه	وبینار شنا	وبینار شیرجه	وبینار واترپلو	

				شنبه (ولادت امام رضا)	۲۱
				یک شنبه	۲۲
				دو شنبه	۲۳
				سه شنبه	۲۴
	وبینار واترپلو	وبینار شیرجه	وبینار شنا	چهار شنبه	۲۵
			لیگ آقایان	پنج شنبه	۲۶
			المپیاد مرحله ۹	جمعه	۲۷
جلسه کارگروهی مربیان با خانواده ها				شنبه	۲۸
	جلسه ارتقا دانش			یک شنبه	۲۹
		جلسه ارتقا دانش		دو شنبه	۳۰
			جلسه ارتقا دانش	سه شنبه	۳۱

خورشید

تیر

سایر	واترپلو	شیرجه	شنا		روز
					ایام هفته
	وینار واترپلو	وینار شیرجه	وینار شنا		۱ چهارشنبه
					۲ پنجشنبه
			المپیاد مرحله ۱۰	جمعه	۳
					۴ شنبه
					۵ یکشنبه
			مسابقه تدارکاتی تیم		۶ دوشنبه
کارگاه زبان تخصصی					۷ سهشنبه
	وینار واترپلو	وینار شیرجه	وینار شنا		۸ چهارشنبه
					۹ پنجشنبه
			المپیاد مرحله ۱۱	جمعه	۱۰
					۱۱ شنبه
					۱۲ یکشنبه
					۱۳ دوشنبه
					۱۴ سهشنبه
	وینار واترپلو	وینار شیرجه	وینار شنا		۱۵ چهارشنبه
					۱۶ پنجشنبه
			لیگ دختران زیر ۱۷ سال المپیاد مرحله ۱۲	جمعه	۱۷

				شنبه	۱۸
				یک شنبه (عید سعید قربان)	۱۹
		جلسه ارتقا دانش	جام خورشید	دو شنبه	۲۰
	جلسه ارتقا دانش			سه شنبه	۲۱
	وینار واترپلو	وینار شیرجه	وینار شنا	چهار شنبه	۲۲
اردو				پنج شنبه	۲۳
			المپیاد مرحله ۱۳	جمعه	۲۴
	مسابقه تدارکاتی تیم			شنبه	۲۵
			جلسه ارتقا دانش	یک شنبه	۲۶
				دو شنبه (عید سعید غدیر خم)	۲۷
				سه شنبه	۲۸
	وینار واترپلو	وینار شیرجه	وینار شنا	چهار شنبه	۲۹
				پنج شنبه	۳۰
			المپیاد مرحله ۱۴	جمعه	۳۱

مرداد

روز	ایام هفته	شنا	شیرجه	واترپلو	سایر
۱	شنبه				
۲	یک شنبه				
۳	دو شنبه				
۴	سه شنبه				کارگاه زبان تخصصی
۵	چهارشنبه	وبینار شنا	وبینار شیرجه	وبینار واترپلو	
۶	پنج شنبه				
۷	جمعه	المپیاد مرحله ۱۵			
۸	شنبه				
۹	یک شنبه				
۱۰	دو شنبه	مسابقه تدارکاتی تیم			
۱۱	سه شنبه				
۱۲	چهارشنبه	وبینار شنا	وبینار شیرجه	وبینار واترپلو	
۱۳	پنج شنبه				
۱۴	جمعه	المپیاد مرحله ۱۶			
۱۵	شنبه				
۱۶	(تاسوعای حسینی)				
۱۷	(عاشورای حسینی)				
۱۸	سه شنبه				
۱۹	چهارشنبه	وبینار شنا	وبینار شیرجه	وبینار واترپلو	

			لیگ بانوان	پنج شنبه	۲۰
			المپیاد مرحله ۱۷	جمعه	۲۱
				شنبه	۲۲
				یک شنبه	۲۳
	مسابقه تدارکاتی تیم			دو شنبه	۲۴
			جلسه ارتقا دانش	سه شنبه	۲۵
	وبینار واترپلو	وبینار شیرجه	وبینار شنا	چهار شنبه	۲۶
			لیگ آقایان	پنج شنبه	۲۷
			المپیاد مرحله ۱۸	جمعه	۲۸
				شنبه	۲۹
		جلسه ارتقا دانش		یک شنبه	۳۰
	جلسه ارتقا دانش			دو شنبه	۳۱

خورشید

شهر یور

روز	ایام هفته				
۱	سه شنبه				
۲	چهارشنبه	وینار شنا	وینار شیرجه	وینار واترپلو	
۳	پنج شنبه				
۴	جمعه	المپیاد مرحله ۱۹			
۵	شنبه				
۶	یک شنبه				
۷	دو شنبه				
۸	سه شنبه				کارگاه زبان تخصصی
۹	چهارشنبه	وینار شنا	وینار شیرجه	وینار واترپلو	
۱۰	پنج شنبه				
۱۱	جمعه	المپیاد مرحله ۲۰			
۱۲	شنبه				
۱۳	یک شنبه				
۱۴	دو شنبه	مسابقه تدارکاتی تیم			
۱۵	سه شنبه				
۱۶	چهارشنبه	وینار شنا	وینار شیرجه	وینار واترپلو	
۱۷	پنج شنبه				
۱۸	جمعه	المپیاد مرحله ۲۰			

				شنبه	۱۹
				یک شنبه	۲۰
	مسابقه تدارکاتی تیم			دو شنبه	۲۱
				سه شنبه	۲۲
	وبینار واترپلو	وبینار شیرجه	وبینار شنا	چهار شنبه	۲۳
جلسه کارگروهی مربیان با خانواده ها				پنج شنبه	۲۴
			المپیاد مرحله ۲۱	جمعه	۲۵

				شنبه (اربعین حسینی)	۲۶
				یک شنبه	۲۷
				دو شنبه	۲۸
	جلسه ارتقا دانش	جلسه ارتقا دانش		سه شنبه	۲۹
	وبینار واترپلو	وبینار شیرجه	وبینار شنا	چهار شنبه	۳۰
			جلسه ارتقا دانش	پنج شنبه	۳۱

مهر

روز	ایام هفته	شنا	شیرجه	واترپلو	سایر
۱	جمعه	لیگ دختران المیاد مرحله ۲۲			
۲	شنبه				
۳	یک شنبه (رحلت امام مجتبی)				
۴	دو شنبه			مسابقه تدارکاتی تیم	
۵	سه شنبه (شهادت امام رضا)				
۶	چهار شنبه	وبینار شنا	وبینار شیرجه	وبینار واترپلو	
۷	پنج شنبه				
۸	جمعه	المیاد مرحله ۲۳			

۹	شنبه				
۱۰	یک شنبه				
۱۱	دو شنبه		مسابقه تدارکاتی تیم		
۱۲	سه شنبه				
۱۳	چهار شنبه (شهادت امام حسن عسگری)				
۱۴	پنج شنبه				
۱۵	جمعه	المیاد مرحله ۲۴			

				شنبه	۱۶
				یک شنبه	۱۷
				دو شنبه	۱۸
کارگاه زبان تخصصی				سه شنبه (روز جهانی دختر)	۱۹
	وبینار واترپلو	وبینار شیرجه	وبینار شنا	چهارشنبه	۲۰
اردو				پنج شنبه	۲۱
			المپیاد مرحله ۲۵	جمعه (میلاد رسول اکرم)	۲۲

				شنبه	۲۳
				یک شنبه	۲۴
				دو شنبه	۲۵
				سه شنبه (روز تربیت بدنی)	۲۶
	وبینار واترپلو	وبینار شیرجه	وبینار شنا	چهارشنبه	۲۷
				پنج شنبه	۲۸
		جلسه ارتقا دانش	المپیاد مرحله ۲۶	جمعه	۲۹

	جلسه ارتقا دانش	جلسه ارتقا دانش	شنبه	۳۰
--	-----------------	-----------------	------	----

آبان

روز	ایام هفته	شنا	شیرجه	واترپلو	سایر
۱	یک شنبه				
۲	دو شنبه	مسابقه تدارکاتی تیم			
۳	سه شنبه				
۴	چهار شنبه	وبینار شنا	وبینار شیرجه	وبینار واترپلو	
۵	پنج شنبه				
۶	جمعه	المپیاد مرحله ۲۷			
۷	شنبه				
۸	یک شنبه				
۹	دو شنبه				
۱۰	سه شنبه				
۱۱	چهار شنبه	وبینار شنا	وبینار شیرجه	وبینار واترپلو	
۱۲	پنج شنبه				
۱۳	جمعه (روز دانش آموز)	المپیاد مرحله ۲۸			
۱۴	شنبه				
۱۵	یک شنبه				
۱۶	دو شنبه		مسابقه تدارکاتی تیم		
۱۷	سه شنبه				کارگاه زبان تخصصی
۱۸	چهار شنبه	وبینار شنا	وبینار شیرجه	وبینار واترپلو	

				پنج شنبه	۱۹
			المپیاد مرحله ۲۹	جمعه	۲۰
				شنبه	۲۱
				یک شنبه	۲۲
		مسابقه تدارکاتی تیم		دو شنبه	۲۳
				سه شنبه	۲۴
	وبینار واترپلو	وبینار شیرجه	وبینار شنا	چهارشنبه	۲۵
		جلسه ارتقا دانش		پنج شنبه	۲۶
	جلسه ارتقا دانش		المپیاد مرحله ۳۰	جمعه	۲۷
جلسه کارگروهی مریان با خانواده ها				شنبه	۲۸
			جام خورشید	یک شنبه (روز جهانی کودک)	۲۹
			جلسه ارتقا دانش	دو شنبه	۳۰

خورشید

آذر

روز	ایام هفته	شنا	شیرجه	واترپلو	سایر
۱	سه شنبه				
۲	چهارشنبه	وبینار شنا	وبینار شیرجه	وبینار واترپلو	
۳	پنجشنبه				
۴	جمعه	المپیاد مرحله ۳۱			
۵	شنبه				
۶	یکشنبه				
۷	دو شنبه				
۸	سه شنبه				
۹	چهارشنبه	وبینار شنا	وبینار شیرجه	وبینار واترپلو	
۱۰	پنجشنبه				
۱۱	جمعه	المپیاد مرحله ۳۲			
۱۲	شنبه				
۱۳	یکشنبه				
۱۴	دو شنبه	مسابقه تدارکاتی تیم			
۱۵	سه شنبه				کارگاه زبان تخصصی
۱۶	چهارشنبه (روز دانشجو)	وبینار شنا	وبینار شیرجه	وبینار واترپلو	
۱۷	پنجشنبه				
۱۸	جمعه	المپیاد مرحله ۳۳ لیگ بانوان			

				شنبه	۱۹
				یک شنبه	۲۰
	مسابقه تدارکاتی تیم			دو شنبه	۲۱
				سه شنبه	۲۲
	وینار واترپلو	وینار شیرجه	وینار شنا	چهار شنبه	۲۳
				پنج شنبه	۲۴
			المپیاد مرحله ۳۴ لیگ آقایان	جمعه	۲۵
				شنبه	۲۶
		جلسه ارتقا دانش	جلسه ارتقا دانش	یک شنبه	۲۷
	جلسه ارتقا دانش			دو شنبه	۲۸
				سه شنبه	۲۹
جشن یلدا				چهار شنبه (جشن شب یلدا)	۳۰

دی

روز	ایام هفته	شنا	شیرجه	واترپلو	سایر
۱	پنج شنبه				
۲	جمعه	المپیاد مرحله ۳۵			
۳	شنبه				
۴	یک شنبه				
۵	دو شنبه				
۶	سه شنبه (شهادت حضرت فاطمه)				
۷	چهار شنبه	وبینار شنا	وبینار شیرجه	وبینار واترپلو	
۸	پنج شنبه				
۹	جمعه	المپیاد مرحله ۳۶			
۱۰	شنبه				
۱۱	یک شنبه (سال نو میلادی)				
۱۲	دو شنبه	مسابقه تدارکاتی تیم			
۱۳	سه شنبه				
۱۴	چهار شنبه	وبینار شنا	وبینار شیرجه	وبینار واترپلو	
۱۵	پنج شنبه				جلسه کار گروهی مریبان با خانواده ها
۱۶	جمعه	المپیاد مرحله ۳۷ لیگ دختران			

				شنبه	۱۷
				یک شنبه	۱۸
	مسابقه تدارکاتی تیم			دو شنبه	۱۹
کارگاه زبان تخصصی				سه شنبه	۲۰
	وبینار واترپلو	وبینار شیرجه	وبینار شنا	چهارشنبه	۲۱
				پنج شنبه	۲۲
			المپیاد مرحله ۳۸	جمعه (ولادت حضرت فاطمه)	۲۳
				شنبه	۲۴
				یک شنبه	۲۵
				دو شنبه	۲۶
			جلسه ارتقا دانش	سه شنبه	۲۷
	وبینار واترپلو	وبینار شیرجه	وبینار شنا	چهارشنبه	۲۸
		جلسه ارتقا دانش		پنج شنبه	۲۹
	جلسه ارتقا دانش		المپیاد مرحله ۳۹	جمعه	۳۰

بهمن

روز	ایام هفته	شنا	شیرجه	واترپلو	سایر
۱	شنبه				
۲	یک شنبه				
۳	دو شنبه	مسابقه تدارکاتی تیم			
۴	سه شنبه				
۵	چهار شنبه	وبینار شنا	وبینار شیرجه	وبینار واترپلو	
۶	پنج شنبه				
۷	جمعه	المپیاد مرحله ۴۰			
۸	شنبه				
۹	یک شنبه				
۱۰	دو شنبه	مسابقه تدارکاتی تیم			
۱۱	سه شنبه				
۱۲	چهار شنبه	وبینار شنا	وبینار شیرجه	وبینار واترپلو	
۱۳	پنج شنبه				
۱۴	جمعه	اختتامیه لیگ بانوان المپیاد مرحله ۴۱			

۱۵ شنبه (ولادت امام علی)					
				یک شنبه	۱۶
		مسابقه تدارکاتی تیم		دو شنبه	۱۷
				سه شنبه	۱۸
	وبینار واترپلو	وبینار شیرجه	وبینار شنا	چهار شنبه	۱۹
				پنج شنبه	۲۰
			المپیاد مرحله ۴۲ اختتامیه لیگ آقایان	جمعه	۲۱
۲۲ شنبه (پیروزی انقلاب اسلامی)					
				یک شنبه	۲۳
			جام خورشید	دو شنبه	۲۴
		جلسه ارتقا دانش		سه شنبه	۲۵
	وبینار واترپلو	وبینار شیرجه	وبینار شنا	چهار شنبه	۲۶
کارگاه زبان تخصصی				پنج شنبه	۲۷
			المپیاد مرحله ۴۳	جمعه	۲۸
۲۹ شنبه (مبعث رسول اکرم)					
				یک شنبه	۳۰
	جلسه ارتقا دانش		جلسه ارتقا دانش		

اسفند

روز	ایام هفته	شنا	شیرجه	واترپلو	سایر
۱	دو شنبه	مسابقه تدارکاتی تیم			
۲	سه شنبه				
۳	چهارشنبه	وینار شنا	وینار شیرجه	وینار واترپلو	
۴	پنجشنبه				اردو
۵	جمعه	المپیاد مرحله ۴۴			
۶	شنبه				
۷	یکشنبه				
۸	دو شنبه				
۹	سه شنبه				
۱۰	چهارشنبه	وینار شنا	وینار شیرجه	وینار واترپلو	
۱۱	پنجشنبه				
۱۲	جمعه				
۱۳	شنبه			مسابقه تدارکاتی تیم	
۱۴	یکشنبه				
۱۵	دو شنبه				جلسه کارگروهی مربیان با خانواده ها
۱۶	سه شنبه				
۱۷	چهارشنبه (نیمه شعبان)				
۱۸	پنجشنبه				

				جمعه	۱۹
				شنبه	۲۰
				یک شنبه	۲۱
	جلسه ارتقا دانش			دو شنبه	۲۲
کارگاه زبان تخصصی		جلسه ارتقا دانش		سه شنبه	۲۳
			جلسه ارتقا دانش	چهار شنبه	۲۴
				پنج شنبه	۲۵
				جمعه	۲۶
				شنبه	۲۷
				یک شنبه	۲۸
				دو شنبه (ملی شدن نفت)	۲۹

خورشید