



خوب یا بد امسال بار آموزش روی دوش مادران بود

فارسی در آشپزخانه، ریاضی در اتاق خواب

ترانه بنی یعقوب
گزارش نویسن

ویروس کرونا خواندن و نوشتن بچه‌ها را حسابی تحت تأثیر قرار داده. شاید شما هم ویدئوهایی از بچه‌های کلاس اولی در فضای مجازی دیده باشید که مثلاً گیل‌اس را برتقال می‌خوانند و صابون را بشکه. تصاویری که نشان می‌دهد امسال برای آنها سال خوبی نبوده و چندان از خواندن و نوشتن بهره‌ای نبرده‌اند. راستی این بچه‌ها در سال‌های بعدی امکان جبران این خسارت را دارند؟ چه باید کرد؟

■ **مشکلات والدین یا مدرسه آنلاین** «مدرسه قرار بود جای تجربه اولین تعامل اجتماعی فرزندم باشد. جایی که با ۴۰-۳۰ بچه ارتباط برقرار کند، دوست پیدا کند، با بچه‌ها قهر و آشتی کند، فعالیت جسمانی داشته باشد،

باهم بدوند و بازی کنند اما این اتفاق در دوره کرونا نیفتاد و بچه‌های ما از این تجربه‌ها محروم شدند.» اینها حرف‌های مادر یک بچه کلاس اولی «گروه همنس و سال‌ها در اجتماعی پذیری و تقویت هوش بچه تأثیر زیادی دارد. این گروه برای دختر بچه‌ای مثل دختر من در مدرسه شکل می‌گرفت. دختر ما در این ماه‌های آخر سال خیلی احساس تنهایی می‌کرد و مدام می‌گفت چرا من دوستی ندارم؟ ما می‌گفتیم تو کسی را نمی‌بینی که دوست پیدا کنی. غیر از مساله اجتماعی شدن مساله درس خواندن هم هست.»

این مادر می‌گوید: «من و فرزندم از ساعت یازده تا یک و نیم یعنی دو

ساعت و نیم پای لپ‌تاپ و کلاس آنلاین هستیم و بعد هم تکالیف را انجام می‌دهیم. طبیعی است اگر من نبودم بچه کلاس اولم دانش استفاده از لپ‌تاپ را نداشت و نمی‌توانست از این فضا استفاده کند. او الان با دو، سه واسطه درس می‌خواند. نقش من به‌عنوان مادر درست به اندازه نقشی که معلم در باسواد شدن بچه دارد، مهم است.»

اما همه این شانس را ندارند که پایه پای بچه‌شان پیش بروند و در باسواد شدنش بکوشند، مثل مادر شاغلی که می‌گوید بچه‌اش توان خواندن و نوشتن ساده را هم پیدا نکرد: «من شاغلم و امکان در خانه ماندن ندارم. بعد از کار هم که به خانه می‌رسم

ساعت هشت شب است. هنر کنم به بچه ام دیکته بگیرم. مادر ریزگر دخترم، کنارش هست اما آن بنده خدا هم که سر از کامپیوتر در نمی‌آورد. پسر من هم بازیگوش است و اصلاً دل به درس نمی‌دهد و خلاصه اینکه هیچی یاد نگرفته. همین چند روز پیش به مدرسه‌اش رفتم و گفتم آخر این چه وضعی است، پس معلم چه می‌کند؟» این مادر می‌گوید: «خوش به حال آنهایی که خانه دارند. من همین یک بچه را دارم و با خودم می‌گویم کاش بچه‌ام یک خواهر و برادر بزرگتر داشت کمکش می‌کردند.»

با مادر دیگری حرف می‌زنم که سه فرزند دارد: هفت ساله، نه ساله و ۱۶ ساله: «من امسال به معنای واقعی سرسام گرفتم. وسط سال بود که فهمیدم رسیدگی به تحصیل سه فرزندم کار من نیست. همه چیز را رها کردم و الان بچه‌ها هر سه مشکل دارند. من باید ساعت ۱۰ صبح با بچه کلاس اولی‌ام پای لپ‌تاپ باشم پس چه کسی برایشان غذا درست کند؟ واقعاً بریده‌ام و استاشی دیگر برایم مهم نیست درس بخوانند یا نه؟»

یکی دیگر از والدین می‌گوید: «فاصله بین معلم و دانش آموز هم در این دوران جدی است و هرگز نقشی که معلم کلاس اول برای ما داشت برای این بچه‌ها معنایی ندارد. سطح سواد خانواده هم خیلی تأثیر دارد و هر مادری که سواد اجتماعی و دانش بیشتری دارد و برای بچه‌اش وقت می‌گذارد و بهتر با بچه‌اش کار می‌کند وضعیت بهتری دارد. الان بر اساس سواد مادرها بین بچه‌ها فاصله ایجاد شده.»

■ **بچه‌هایی که بیشترین لطمه را می‌بینند**

زهرآ خماریان، ۲۶ سال سابقه تدریس در پایه اول ابتدایی دارد و از اسفند ماه سال گذشته و با شیوع کرونا آموزش آنلاین را آغاز کرده است. او می‌گوید: «در سیستم آموزشی با شروع کرونا هیچ تغییری در حجم و محتوای کتاب‌های درسی داده نشد و هیچ راهکاری جز

مجبور بودم برای آموزش یک نشانه شش یا هفت فیلم کوتاه برای بچه‌ها درست کنم. طرز نوشتن ترکیب‌ها، روخوانی و اینها بسیار وقت گیر بود. من معمولاً روزی ۸ ساعت برای تهیه این فیلم‌ها زمان می‌گذاشتم. فیلم‌ها را آماده می‌کردم و دوباره برمی‌گشتم تا اشکالات بچه‌ها را یادآوری کنم. والدین دانش آموزان کلاس اول هم معمولاً خیلی کم تجربه هستند بخصوص آنهایی که اولین بچه‌شان است. معلم باید برای این والدین هم وقت بگذارد. استرس والدین را کم کند و به آنها یاد بدهد با بچه‌چطور کار کنند و چگونه به او دیکته بگویند. چطور دست بچه‌ها را بگیرند و... چون ما برای یادگیری نشانه‌ها خیلی اوقات دست بچه‌ها را در مدرسه می‌گرفتیم. این آموزش‌ها الان با حلقه واسط آن هم مادران انجام می‌شود. واقعاً هم این مادران هستند که بار آموزش در کشور را برعهده دارند و این برای مادرانی که چند فرزند دارند، بسیار دشوار است.»

پروانه بیگی، مدیر یک دبیرستان غیر دولتی هم می‌گوید: «تأثیر تعداد دانش آموز هم در دوره ابتدایی خیلی مهم است. مدارس غیر دولتی که در این دوران تعداد دانش آموز کمتری دارند خیلی بهتر به شاگردان رسیدگی می‌کنند تا یک مدرسه ۴۰ نفره دولتی. خیلی اوقات معلم و دانش آموز قرار تلفن تصویری می‌گذارند چون تعداد دانش آموز کم است و این امکان دارد تا انفرادی هم درس را مرور کنند اما تعداد دانش آموز بیشتر، این امکان را کم می‌کند. اغلب بچه‌های پایه اول و دوم که امسال در مدارس غیر دولتی درس خواندند، منفعت کردند.»

نمی‌دانم سال تحصیلی بعدی سالی بدون کرونا خواهد بود یا نه؟ سالی که بچه‌ها در مدرسه حاضر شوند و بی‌دغدغه بیماری درس بخوانند. هرچه هست امسال کرونا سال متفاوتی را برای دانش آموزان رقم زد و خیلی‌ها را از تجربه مدرسه رفتن و سواد آموزی محروم کرد.

شبکه شاد گذاشتند و هیچ آموزشی به معلمان و خانواده‌ها هم داده نشد. من فکر می‌کنم بیشترین لطمه را بچه‌هایی می‌بینند که والدین بی‌سواد و کم سواد دارند یا فقیرند. همان طور که بچه‌ها در کلاس‌های حضوری هم از این مسائل لطمه می‌دیدند. در این هم شکی نیست که بچه‌های پایه اول و دوم بیشتر از سایر پایه‌ها لطمه دیده‌اند چون هر چقدر سن بچه‌ها کمتر باشد، برای آموزش نیاز به همراهی بیشتری دارند.»

پس گفته‌این آموزگار با تجربه، سواد آموزی چهار مؤلفه دارد: خواندن، نوشتن، صحبت کردن و گوش دادن. اما در مدارس ما از مهارت‌های مهمی چون حرف زدن و گوش دادن غفلت می‌شود. یعنی قبل از اینکه فرد وارد فضای مجازی هم بشود، فرصت گفت‌وگو و گوش دادن وجود نداشت. یاد نگرفتن این دو مهارت بشدت لطمه وارد می‌کند. حالا که سیستم آنلاین شده این آسیب بیشتر هم شده است.»

از نظر وی مشکل دیگر به معلم‌ها و والدین باز می‌گردد: «خیلی از معلمان توانمندی لازم را برای استفاده از فضای مجازی ندارند و نمونه معلمانی که سابقه طولانی دارند و معمولاً از این فضا دور بوده‌اند. مساله دوم خانواده‌ها هستند؛ عملاً خانواده‌ها هم هیچ آموزشی ندارند که چطور می‌توانند با این بحران کنار بیایند و چگونه باید بچه‌ها را هدایت کنند. من در بین نزدیکان خودم تعداد زیادی می‌شناسم که امسال بچه‌شان را کلاس اول ثبت‌نام نکردند به امید اینکه سال بعد بتوانند در کلاس حضوری شرکت کنند.»

او درباره سختی‌های تدریس در پایه اول ابتدایی می‌گوید: «در پایه اول وقتی ما می‌خواهیم نشانه‌ها و الفبا را به بچه‌ها آموزش دهیم معمولاً در کلاس‌های حضوری هم اوایل سال دچار مشکل می‌شویم چون خیلی بچه‌ها اول ارتباط برقرار نمی‌کنند. حالا فکر کنید مجازی هم باشد. مثلاً من

یک جدول با دو شرح

افقی: جدول عادی

۱- مفصل پا- عمل برداشتن حاصل زراعت
۲- نام کوچک اولین فضانورد- چاره و علاج- مالک دهبود
۳- شرف و عفت- وسیله روشنایی- سنگ طلق
۴- فوری- برابر- لقبی برای امپراطوران روم- تربیت و معرفت
۵- مفلوج- خویشی- پایگاه اینترنتی
۶- یخچال بر مصرف- شهر صنعتی استان «قزوین»- پایان روز
۷- مشکین شهر سابق- دریافتن- مقابل فاز!
۸- اثری زیارتی و یکی از آثار ملی ایران در «یزد»
۹- طایفه- مدد- قاصد
۱۰- تیم فرانسوی- ادویه مخلوط- نوعی شیرینی شبیه پیراشکی
۱۱- پایتخت «پرو»- هاون- تلخ
۱۲- رنگ کاروان- درخت سدر- شبیه- نگوهش
۱۳- هواپیمایی ارتش- در یک جهت- دوستداران، عارفان
۱۴- تراز کردن حساب‌های مالی- پادشاه ستمگر زمان حضرت هود- شهری در «انگلستان»
۱۵- تصمیم جدی گرفتن- برادر مادر

عمودی:

۱- اثر «محمود غزنوی»- تیرچه چوبی
۲- پیش پرداخت- باور عمیق- رسم کنند
۳- ملاطفت- کننده کاری- شهری در «پاکستان»
۴- منظره- شهری در استان «کردستان»- لقب سلاطین پیشدادی- بخشی از سوره
۵- جزیره‌ای در استان «هرمزگان»- پسر رستم- سعی
۶- بزرگ- حرف ناگفتنی- معادل فارسی «سوسپد»
۷- مزاح کردن- خیابان مشهور نیویورک- در بخش منتهن- شب پیش رو
۸- بالاترین پست اداره- مرورایدها- مدلی از بنز
۹- تنگه استراتژیک- کلی زینتی- مخترع ماشین بخار
۱۰- نگهبان- دعای زیر لب- رودشولوخف
۱۱- نشان مفعول- پسرمازنی- آژانس فضایی
۱۲- واحد سکه نقره- عدد قهرمان- تن پوش- فرزند
۱۳- جمع بیت- کمیابی- نام «مامی» بازیگر خانم
۱۴- بی جنبش- پسوند شستن- سرمربی «استقلال تهران»
۱۵- ویران- جاه طلبی و آرزوی ترقی و عظمت داشتن

افقی: جدول ویژه

۱- نان باریک فانتزی- اجتماعی شدن
۲- متحد القول- قدرت- ساز زهی هندی
۳- قلعه‌ای در کولر آبی- پارازیت- شهری بین پاریس و ماریسی
۴- زادگاه خلیل الله- صفحه اینترنتی- وخامت امر- شهری در «برتقال»
۵- همسر مرد- آشنایی و آگاهی- درجه و مقام
۶- نام دخترانه- نوعی تیر- آش

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

آسان								
		۸		۴	۲		۳	
				۵		۷		
۵	۷						۸	۹
۷	۹		۶		۵		۲	۴
		۴		۹		۱		
۶	۲		۷		۴		۹	۷
۴	۱						۷	۲
				۹		۱		
	۳		۷	۶			۴	

سخت								
		۸		۳		۷		
		۱	۴		۸			
۷					۲			۴
		۴			۶		۹	
	۸					۱	۳	
۹			۷			۴		
۴			۵					۸
				۷			۳	۶
	۲			۱	۳			

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲																		