



پیام ۵

دوره پیشرفته یادگیری الکترونیکی و آموزش مجازی

دوره آشنایی با فناوری های نوین آموزشی و تولید محتوای الکترونیکی
ویژه دانشگاه های کلان منطقه ۵



دانشکده مجازی و قطب علمی آموزش الکترونیکی کلان منطقه ۵

دوره پیشرفته یادگیری الکترونیک و آموزش مجازی

آشنایی بانرم افزارهای تولید محتوای الکترونیک و فناوری های نوین آموزش

ویژه دانشگاه های کلان منطقه آمایش ۵



محورهای دوره:

- مفاهیم و مبانی نظری یادگیری الکترونیکی
- تدریس و ارزشیابی در یادگیری الکترونیکی
- ابزارهای تعاملی در یادگیری الکترونیکی
- اصول چندرسانه ای در محتوای الکترونیکی
- کار بانرم افزارهای تولید محتوای الکترونیکی
- رویکردها و روندهای نوین یادگیری الکترونیکی





هو العظیم

پیام ۵

دوره پیشرفته یادگیری الکترونیکی و آموزش مجازی

آشنایی با فناوری های نوین آموزشی و تولید محتوای الکترونیکی

مقدمه

توسعه آموزش مجازی و یادگیری الکترونیکی از مقوله هایی است که در سالهای اخیر با گسترش و تاثیر گذاری روز افزون بر فرایندهای تدریس و یادگیری مورد توجه قرار گرفته است و روند پرشتاب توسعه آن در جهان گواه از آن دارد که در آینده نزدیک دیگر یادگیری الکترونیکی نه یک انتخاب احتمالی بلکه الزامی غیرقابل اجتناب در آموزش و یادگیری دانشجویان خواهد بود. در سند تحول و توسعه آموزشی دانشگاههای علوم پزشکی نیز بر توسعه آموزش های مجازی به عنوان یکی از زیرساختهای اصلی توسعه آموزش در دانشگاهها تاکید شده است، که از جمله شاخص های آن می توان به توسعه راهبردی رشته های مجازی، راه اندازی و توسعه زیرساختهای مجازی، تولید محتوای الکترونیکی، مجازی سازی رشته های حضوری، استفاده از لاگ بوک و پورتفولیوی الکترونیکی به ویژه در مقاطع تحصیلات تکمیلی و ... اشاره نمود. شیوع بیماری کرونا - کوید ۱۹ علاوه بر همه تاثیراتی که حوزه سلامت، اقتصاد، مسائل اجتماعی و .. داشت، از بعد آموزشی نیز تاثیرات بنیادی را در شیوه ارائه آموزش و مدیریت کلاسهای درس به دنبال داشت. دانشگاههای کلان منطقه ۵ همگام با طرح تحول فعالیت های آموزشی متنوعی را در زمینه توسعه یادگیری الکترونیکی انجام داده اند. «دوره پیشرفته یادگیری الکترونیکی و آموزش مجازی» با هدف به اشتراک گذاری دانش و تجربیات آموزشی دانشگاههای کلان منطقه ۵ در زمینه نرم افزارهای تولید محتوای الکترونیکی طراحی شده است و در برگزیده مجموعه مباحثی در زمینه یادگیری ترکیبی و تولید محتوای الکترونیکی است.

● **برگزار کننده:** دانشکده مجازی و قطب علمی آموزش الکترونیکی دانشگاه های علوم پزشکی شیراز و کلان منطقه ۵

● **مدیریت دوره:** دکتر مجیدرضا فرخی، استاد تمام رشته جراحی مغز و اعصاب و رئیس دانشکده مجازی

● **دبیر علمی و طراح دوره:** دکتر زهرا کریمیان، دکتری مدیریت آموزش عالی و آموزش پزشکی، معاون توسعه آموزش مجازی

● **اعضای کمیته علمی:** دکتر مجیدرضا فرخی، دکتر محسن مقدمی، دکتر علیرضا صفریور، دکتر ناهید ظریف صنایعی، دکتر مانوش مهرابی، دکتر زهرا کریمیان، دکتر لیلی مصلی نژاد، آقای مهندس پرویز عضدی، دکتر سید ابراهیم حسینی، دکتر حسام الدین کمال زاده، دکتر محمدرضا عطا اللهی، خانم فاطمه سوخک، خانم شیوا دهقان خلیلی.

● **با حمایت و پشتیبانی:** معاونت های آموزشی دانشگاههای علوم پزشکی کلان منطقه ۵

● **کارشناس مسئول دوره در شیراز:** خانم مریم تراشچین (۰۳۷-۳۲۳۰۰۰۷۱ - داخلی ۲۰۲۴)

● **مدرسین دوره:** دکتر ناهید ظریف صنایعی، دکتر مانوش مهرابی، دکتر زهرا کریمیان دکتر محمدباقر نگهبان، (دانشگاه علوم پزشکی شیراز)، دکتر لیلی مصلی نژاد(چهرم)، دکتر سید ابراهیم حسینی(یاسوج) و مسئولین بسته آموزش مجازی هر دانشگاه. کارشناسان: خانم مریم فخرزاد، خانم مریم تراشچین، آقای عباس رستمی، آقای محمدجواد زمردیان، و مسئول فناوری هر دانشگاه.



هدف کلی

- توانمندسازی اعضای هیات علمی دانشگاه های کلان منطقه ۵ در طراحی و مدیریت کلاس به شیوه ترکیبی
- تقویت توانمندی های اعضای هیات علمی دانشگاه های کلان منطقه ۵ در زمینه تولید محتوای الکترونیکی

اهداف اختصاصی

- افزایش دانش و مهارت اعضای هیات علمی در آموزش و تدریس در یادگیری الکترونیکی
- افزایش دانش و مهارت اعضای هیات علمی در طراحی کلاس به شیوه یادگیری ترکیبی
- افزایش دانش و مهارت اعضای هیات علمی در زمینه آموزش به شیوه همزمان (کلاس مجازی)
- افزایش دانش و مهارت اعضای هیات علمی در زمینه آموزش به شیوه غیر همزمان (سامانه نوید)
- افزایش دانش و مهارت اعضای هیات علمی در انتخاب و کار با ابزارهای تعاملی مبتنی بر وب
- افزایش دانش و مهارت اعضای هیات علمی در سنجش و ارزشیابی در یادگیری الکترونیکی
- افزایش دانش و مهارت اعضای هیات علمی در زمینه اصول چندرسانه ای مطلوب
- افزایش دانش و مهارت اعضای هیات علمی در کار با نرم افزارهای تولید محتوای الکترونیکی
- افزایش دانش و مهارت اعضای هیات علمی در زمینه تولید ویدئوهای آموزشی
- تقویت دانش و نگرش اعضای هیات علمی در زمینه اخلاق در آموزش مجازی
- افزایش دانش و مهارت اعضای هیات علمی در زمینه رویکردهای نوین یادگیری الکترونیکی

هدف کاربردی

- ارتقای کیفیت آموزش در دانشگاه های کلان منطقه ۵ با رویکرد عدالت محور

محورهای دوره

بخش نظری

- مقدمات و مبانی یادگیری الکترونیکی
- روش های تدریس در محیط مجازی
- اصول و مدل های یادگیری ترکیبی
- ابزارهای تعاملی مبتنی بر وب
- نکات کاربردی در آموزش غیر همزمان (سامانه نوید)
- اصول برگزاری وبینار و کلاس مجازی
- اصول طراحی و ساخت چند رسانه ای
- اصول مقدماتی تولید ویدئوی آموزشی
- آموزش مبتنی بر موبایل Mobile Learning
- اصول بازی سازی آموزشی Gamification
- یادگیری خرد Micro Learning
- کاربرد MOOCs در یادگیری الکترونیکی

بخش عملی

- آموزش همزمان کار با سیستم مدیریت یادگیری LMS و کلاس مجازی
- آموزش همزمان تولید محتوای الکترونیکی با استفاده از نرم افزار Camtasia
- آموزش همزمان تولید محتوای الکترونیکی با استفاده از نرم افزار Ispring
- آموزش همزمان تولید محتوای الکترونیکی با استفاده از نرم افزار Storyline
- آموزش همزمان تولید محتوای الکترونیکی با استفاده از نرم افزار SPARKOL
- آموزش همزمان ضبط و ویرایش صدا با استفاده از نرم افزار Adobe Audition
- آموزش غیر همزمان ویرایش ویدئو های آموزشی با استفاده از نرم افزار Kapwing
- آموزش غیر همزمان کاربرد و نحوه ایجاد QR code در محتوای الکترونیکی

شیوه ارائه دوره

- عنوان دوره «دوره پیشرفته یادگیری الکترونیکی و آموزش مجازی» ویژه کلان منطقه ۵ می باشد
- بخش های تئوری دوره به صورت محتوای الکترونیکی تهیه شده است و جلسه اول و آموزش نرم افزارها به صورت آنلاین است
- مدت زمان دوره معادل با ۵۰ ساعت آموزش می باشد و دریافت گواهی منوط به انجام تکالیف می باشد.
- دوره به صورت مشترک شیراز با هر یک از دانشگاه های کلان منطقه ۵ برگزار شده و پس از اتمام دوره گواهی صادر می شود
- مدیریت هر دوره بر عهده و با همکاری مسئول بسته مجازی هر دانشگاه علوم پزشکی کلان منطقه ۵ است.
- دوره شامل شش مجموعه مبحث تئوری و آموزش عملی و ۵ نرم افزار تولید محتوای الکترونیکی است.
- زمان شروع تا پایان دوره مجموعاً ۳۰ روز است و شرکت کنندگان متناسب با زمان و شرایط، مطالب را مطالعه می کنند.
- محتوای این دوره به صورت آنلاین طراحی شده و به جز روز اول (معرفی دوره) به صورت غیرهمزمان ارائه می شود. در انتهای هر دوره یک جلسه پایانی برای پرسش و پاسخ با حضور آنلاین اساتید دوره در نظر گرفته خواهد شد.
- در انتهای دوره ۳ تکلیف طراحی شده است: (ساخت یک محتوای الکترونیکی استاندارد منطبق بر استانداردهای دانشگاه مجازی با استفاده از نرم افزار Ispring، ساخت یک محتوای کمتری و تولید یک ویدئوی آموزشی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه از یک فعالیت عملی).
- مدت زمان ارائه دوره از روز اول تا زمان پایان فعالیت های عملی ۳۰ روز می باشد و پس از آن لیست اسامی شرکت کنندگانی که موفق به انجام فعالیت ها شده اند با تایید مسئول بسته آموزش مجازی جهت ارائه گواهی پایان دوره به شیراز اعلام می شود
- در انتهای دوره مجموعه سوالاتی برای آزمون وجود دارد که لازم است آن را تکمیل بفرمایید و یادگیری خود را بسنجید.

موارد قابل توجه برای استفاده موثر تر در دوره های مهارتی

- فایل پاورپوینت منطبق با فرمت دانشکده مجازی را به همراه داشته باشید
- از جلسه آموزشی خود چند سوال چهارگزینه ای، یک سوال جورکردنی، و یک سوال کوتاه پاسخ طراحی و تایپ نمایید
- مشابه موارد یاد شده چند سوال به زبان انگلیسی طرح نمایید
- فایل الکترونیکی عکس خود را به همراه داشته باشید
- راهنمای تنظیمات کامپیوتر، نرم افزارهای دوره و نحوه نصب نرم افزارها قبل از شروع دوره روی وب سایت بارگذاری می شود.

برنامه زمان بندی دوره

معارفه: آشنایی با اهداف و انتظارات دوره (آنلاین)

عنوان مبحث	مدرس	شیوه ارائه	فرمت کمکی
تلاوت آیاتی از قرآن مجید و سرود ملی	دانشگاه کلان منطقه ۵	آنلاین	Mp4
افتتاحیه دوره	معاون آموزشی یا مسئول بسته آموزش مجازی هر دانشگاه	سخنرانی کوتاه آنلاین	فایل ضبط شده
معارفه و معرفی شیوه ارائه دوره	مسئول بسته توسعه آموزش مجازی کلان منطقه ۵	سخنرانی کوتاه آنلاین	فایل ضبط شده
نحوه کار با پلتفرم ارائه دوره	مسئول بسته آموزش مجازی هر دانشگاه	نمایش عملی آنلاین	فایل ضبط شده

موضوع اول: یادگیری الکترونیکی و تدریس و ارزشیابی در محیط مجازی

عنوان مبحث	مدرس	شیوه ارائه	فرمت فایل
مبانی نظری یادگیری الکترونیکی	دکتر ناهید ظریف صناعی	محتوای الکترونیکی	Mp4
روش های تدریس در محیط های الکترونیکی	دکتر مانوش مهربانی	ویدئوی سخنرانی کوتاه	Mp4
یادگیری ترکیبی چیست؟	دکتر مانوش مهربانی	ویدئوی سخنرانی کوتاه	Mp4
مدل های یادگیری ترکیبی	دکتر زهرا کریمیان	ویدئوی سخنرانی کوتاه	Mp4
ارزشیابی در محیط های الکترونیکی	دکتر ناهید ظریف صناعی	جزوه الکترونیکی	Pdf
نکته هایی در ارزشیابی الکترونیکی با نگاهی به سامانه نوید	دکتر زهرا کریمیان	جزوه الکترونیکی	Pdf
یادگیری وب	دکتر محمد باقر نگهبان	جزوه الکترونیکی	Pdf

موضوع دوم: آموزش همزمان (کلاس مجازی)

عنوان مبحث	مدرس	شیوه ارائه	فرمت فایل
راهنمای تنظیمات کامپیوتر و نصب Adobe Connect	دانشکده مجازی	راهنمای الکترونیکی	Pdf
اصول برگزاری یک وبینار و کلاس مجازی	دکتر زهرا کریمیان	جزوه الکترونیکی	Pdf, Mp4
ایجاد کلاس مجازی با استفاده از سایت Big Blue Button	دکتر مانوش مهربانی	ویدئوی نمایش عملی	Mp4
کار عملی با کلاس مجازی و نحوه ایجاد جلسات	مسئول بسته مجازی یا مسئول فناوری هر دانشگاه	نمایش عملی آنلاین	Mp4
فعالیت یادگیری اختیاری: ایجاد یک کلاس مجازی با استفاده از Big Blue Button			

موضوع سوم: آموزش غیر همزمان (سامانه LMS نوید)

فرمت فایل	شیوه ارائه	مدرس	عنوان مبحث
Pdf, Mp4	ویدئوی سخنرانی کوتاه	دکتر زهرا کریمیان	ابزارهای تعاملی مبتنی بر وب در یادگیری الکترونیکی
Pdf	جزوه الکترونیکی	دکتر زهرا کریمیان	راهنمای عملی گام به گام کار با سامانه نوید
Pdf, Mp4	آنلاین یا آفلاین	مسئول بسته آموزش مجازی هر دانشگاه	معرفی فرمت طرح درس و کار عملی با سامانه نوید

موضوع چهارم: تولید فیلم آموزشی با استفاده از تلفن همراه

فرمت فایل	شیوه ارائه	مدرس	عنوان مبحث
pdf	جزوه الکترونیکی	دکتر زهرا کریمیان	۱۵ نکته در ساخت ویدئوی آموزشی با تلفن همراه
Mp4	ویدئوی سخنرانی کوتاه	دکتر لیلی مصلی نژاد	معرفی انواع ویدئو کلیپ های آموزشی
Mp4	ویدئوی سخنرانی کوتاه	دکتر لیلی مصلی نژاد	معرفی نرم افزارهای ساخت کلیپ های ویدئویی
Mp4	ویدئوی نمایش عملی	دکتر لیلی مصلی نژاد	نحوه ویرایش و زیرنویس کردن فایل های ویدئویی
pdf	جزوه الکترونیکی	دکتر زهرا کریمیان	نحوه کم کردن حجم فایل های ویدئویی با استفاده از Hand Brake

موضوع پنجم: تولید محتوای الکترونیکی چند رسانه ای

فرمت فایل	شیوه ارائه	مدرس	عنوان مبحث
pdf	پمفلت آموزشی	دانشکده مجازی	نکاتی در انتخاب نرم افزارهای آموزشی
Mp4	ویدئوی آموزشی	دکتر زهرا کریمیان	پانزده اصل چند رسانه ای در طراحی و تولید محتوای الکترونیکی
Mp4	ویدئوی نمایش عملی	دکتر لیلی مصلی نژاد	چگونه برای محتواهای الکترونیکی خود QR Code بسازیم

موضوع ششم: روندهای نوین در یادگیری الکترونیکی

فرمت فایل	شیوه ارائه	مدرس	عنوان مبحث
Mp4	ویدئوی سخنرانی کوتاه	دکتر ناهید ظریف صناعی	یادگیری مبتنی بر موبایل Mobile Learning
Mp4	ویدئوی سخنرانی کوتاه	دکتر مانوش مهربانی	بازی سازی آموزشی Gamification
Mp4	ویدئوی سخنرانی کوتاه	دکتر مانوش مهربانی	MOOCs دوره های انبوهه آزاد برخط
Pdf	جزوه الکترونیکی	دکتر زهرا کریمیان	یادگیری خرد Micro Learning چیست؟
Pdf	جزوه الکترونیکی	دکتر زهرا کریمیان	نکاتی در طراحی و ارزشیابی یک اپلیکیشن Application

آموزش های عملی نرم افزار (الزامی برای دوره)

برای گذراندن دوره و اخذ گواهی، ساخت یک محتوای مطلوب با حداقل ۱۰ اسلاید با نرم افزار Camtasia و Ispring کافی است. سایر نرم افزارها در آموزش و یادگیری بسیار کمک کننده هستند اما لازم نیست حتما در مورد آنها محتوایی ساخته شود.

موضوع هفتم: آموزش نرم افزار Camtasia

فرمت فایل	شیوه ارائه	مدرس	عنوان مبحث
Mp4	آموزش عملی آنلاین	مهندس عباس رستمی	ضبط صدا و تصویر صفحه با استفاده از نرم افزار Camtasia
Mp4	آموزش عملی آنلاین	مهندس عباس رستمی	ویرایش فایل ضبط شده (افزودن افکت، نوشته و علائم به ویدئو و ...)
Mp4	آموزش عملی آنلاین	مهندس زهرا کشاورز	انواع شیوه های افزودن تصویر و ویدئوی استاد به صفحه
Mp4	آموزش عملی آنلاین	مهندس زهرا کشاورز	نحوه گرفتن انواع خروجی ها با حجم های مختلف
فعالیت یادگیری الزامی: برای یکی از جلسات خود که با فرمت دانشکده مجازی تنظیم کرده اید با نرم افزار کمتر یا محتوای الکترونیکی بسازید			

موضوع هشتم: آموزش نرم افزار Ispring همراه با نکات عملی و تجربه ها

فرمت فایل	شیوه ارائه	مدرس	عنوان مبحث
Mp4	آموزش آنلاین عملی	دکتر ناهید ظریف صناعی	معرفی نرم افزار تولید محتوای الکترونیکی Ispring
Mp4	آموزش آنلاین عملی	دکتر ناهید ظریف صناعی	تنظیمات Presenter و شاخه بندی صفحات
Mp4	آموزش آنلاین عملی	دکتر ناهید ظریف صناعی	صداگذاری و ویرایش صدا و افزودن فایل های الحاقی
Mp4	آموزش آنلاین عملی	دکتر زهرا کریمیان	افزودن شخصیت های ارائه دهنده، چیدمان، رنگ، قالب بندی
Mp4	آموزش آنلاین عملی	دکتر زهرا کریمیان	افزودن آزمون های الکترونیکی در نرم افزار
Mp4	آموزش آنلاین عملی	دکتر زهرا کریمیان	گرفتن انواع خروجی، کاهش حجم خروجی ها و استانداردها
فعالیت یادگیری الزامی: برای یکی از جلسات خود که با فرمت دانشکده مجازی تنظیم کرده اید با نرم افزار Ispring محتوای الکترونیکی بسازید			

موضوع نهم: آموزش نرم افزار Story Line

فرمت فایل	شیوه ارائه	مدرس	عنوان مبحث
Mp4	آموزش عملی آنلاین	خانم مریم فخرزاد	آشنایی با محیط نرم افزار و ضبط و ویرایش صدا
Mp4	آموزش عملی آنلاین	خانم مریم فخرزاد	ایجاد انواع آزمون های استاندارد به همراه بازخورد مناسب
Mp4	آموزش عملی آنلاین	خانم مریم تراشچین	همزمان کردن (Sync) عناصر دیداری و شنیداری با اشیاء یادگیری
Mp4	آموزش عملی آنلاین	خانم مریم تراشچین	چیدمان، قالب بندی و گرفتن انواع خروجی از نرم افزار
Mp4	آموزش عملی آنلاین	خانم مریم تراشچین	طراحی مبتنی بر Case در نرم افزار
فعالیت یادگیری الزامی: در نرم افزار Story Line با حداقل ۱۰ اسلاید یک محتوای الکترونیکی بسازید			

آموزش های آفلاین (بدون نیاز به ارائه تکالیف)

آموزش نرم افزار Adobe Audition ویرایش صدا

عنوان مبحث	مدرس	شیوه ارائه	فرمت فایل
آشنایی با نرم افزار ضبط و ویرایش صدا Adobe Audition	مهندس محمدجواد زمردیان	نمایش عملی آنلاین	Mp4

آموزش نرم افزار SPARKOL برای ارائه قطعات کوچک (یادگیری خرد)

عنوان مبحث	مدرس	شیوه ارائه	فرمت فایل
آموزش نرم افزار SPARKOL (Whiteboard Video Scribe)	دکتر لیلی مصلی نژاد	نمایش عملی آنلاین	ویدیوی آموزشی

این نرم افزار از دسته نرم افزارهای مناسب برای ساخت محتوای کوتاه است. مثلا اگر مایل باشید نکته های کوتاه را بیان کنید یا یک مبحث را به قطعات کوچک تقسیم کرده و تدریجا آموزش دهید نرم افزار مناسب و جذابی است. توصیه می کنیم قبل از مطالعه این نرم افزار مروری کوتاه بر جزوه Micro Learning داشته باشید. آموزش این نرم افزار در ۷ قطعه کوتاه آموزشی توسط خانم دکتر مصلی نژاد از دانشگاه علوم پزشکی جهرم تهیه و به اشتراک گذاشته شده است. پیشنهاد می کنیم در مورد یک موضوع عمومی که برای همه جالب باشد با این نرم افزار یک محتوا بسازید و با دانشکده مجازی به اشتراک بگذارید که به نام شما منتشر شود.

آموزش نرم افزار Studio

عنوان مبحث	مدرس	شیوه ارائه	فرمت فایل
آموزش نرم افزار Studio	گروه تولید محتوای دانشکده مجازی	نمایش عملی آنلاین	Mp4

این نرم افزار از دسته نرم افزارهای تولید محتوای الکترونیکی مبتنی بر پاورپوینت است و تقریبا مشابه نرم افزار Ispring می باشد. امکان افزودن آزمون، تصویر استاد، صدای استاد، ویرایش فایل در طول زمان، افزودن یا کاستن از تعداد اسلایدها و گرفتن خروجی مجدد و ... وجود دارد. توجه داشته باشید که در لپ تاپ یا کامپیوتر خود، از دسته نرم افزارهای مشابه مثلا Ispring و Studio تنها یکی را نصب کنید زیرا اغلب نرم افزارهای هم گروه اگر با هم روی کامپیوتر نصب باشند هم تداخل خواهند داشت. بنابراین اگر بر روی کامپیوتر شما Ispring نصب شده است بهتر است Studio را نصب ننمایید.

آموزش آفلاین نرم افزار Story Line

عنوان مبحث	مدرس	شیوه ارائه	فرمت فایل
آموزش نرم افزار StoryLine	دکتر سید ابراهیم حسینی	نمایش عملی آنلاین	ویدیوی آموزشی

این نرم افزار از نرم افزارهای حرفه ای و بسیار رایج تولید محتوا است. امکان ساخت خودآزمون های متنوع با زبان فارسی در محتوای الکترونیکی، امکان ارائه درس به صورت Case های پلکانی، امکان استفاده از برخی عناصر بازی سازی در این نرم افزار از مزیت های ویژه آن است. این نرم افزار هم به صورت آنلاین در این دوره ارائه شده است و هم فایل آفلاین آن را آقای دکتر سید ابراهیم حسینی عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج تهیه و به اشتراک گذاشته اند.

در صورتیکه هر یک از دانشگاهها کلان منطقه ۵ به غیر از مطالب یاد شده مطلب جدید برای ارائه طراحی و تدوین نمایند در صوت اطلاع رسانی به دانشکده مجازی و قطب علمی آموزش الکترونیکی به دوره اضافه شده و در اختیار همه دانشگاهها قرار داده خواهد شد یا می توانید به صورت تک درس برای سایر دانشگاهها برگزار فرمایید