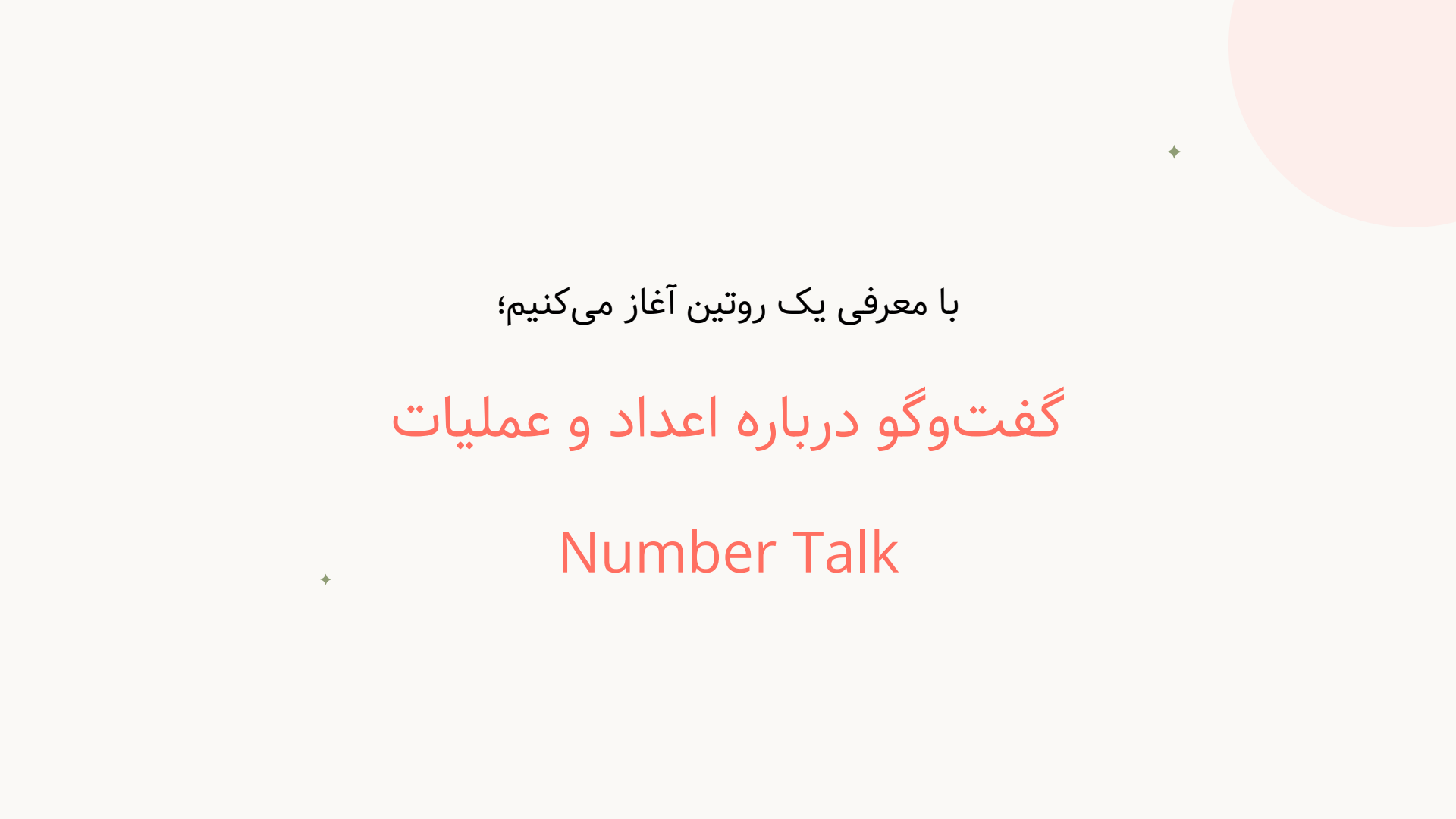


کارگاه آموزش ریاضی

ساختن کلاس‌های قدرتمند ریاضی

جلسه سوم؛ الگوهایی برای آشکار کردن تفکر ریاضی، روتین‌های ریاضی

زهره پندی



با معرفی یک روتین آغاز می‌کنیم؛

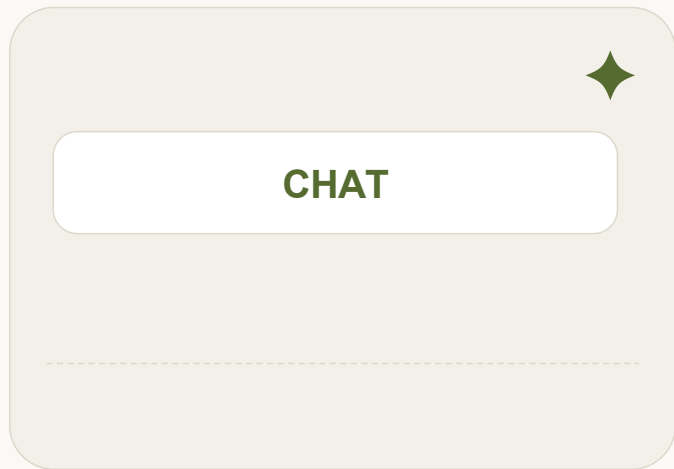
گفت‌وگو درباره اعداد و عملیات

Number Talk

— تا یعنی چند تا؟



فرض کنید دانش‌آموز کلاس اول هستید...
۷ تا یعنی چندتا؟





فرض کنید دانش‌آموز کلاس سوم هستید...
۱۰۰۰ تا یعنی چقدر؟

CHAT



فرض کنید دانش‌آموز کلاس پنجم هستید...

$\frac{2}{3}$ یعنی چی؟

CHAT



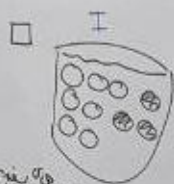
فرض کنید دانش‌آموز کلاس هفتم هستید...

CHAT

$-\frac{7}{3}$ را به کدام معنی فعالیت قبل می‌توانیم ربط دهیم؟

فصل عددی صبح دقیا

دکتر اول
دکتر دوم

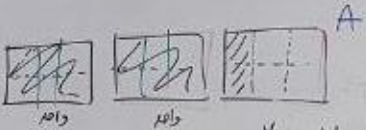


نیمه اول و نیمه دوم
نیمه اول و نیمه دوم

$$\frac{V}{3} = \frac{1}{4} = \frac{1}{8}$$

نیمه اول و نیمه دوم
نیمه اول و نیمه دوم

$$\frac{V}{3} = V \div 3$$



در طرف های ۳ تیره

در هر یک از این ها دو نیمه

$$\frac{V}{3} = \frac{1}{4} = \frac{1}{8}$$

$$\frac{V}{3} = \frac{1}{4} = \frac{1}{8}$$



$$\frac{V}{3} \neq \frac{1}{4}$$

$$\frac{V}{3}$$

می توانیم ربط دهیم؟

$$-V \div 3$$

کلاس هفتم- آقای اسلامی



CHAT

فرض کنید دانش‌آموز کلاس نهم هستید...

عبارت‌هایی بنویسید که با $۸^۶$ برابر باشند.

روتین یعنی چه؟



یک الگوی قابل تکرار است که فشار اجرایی را کم می‌کند و توجه را روی تفکر ریاضی متمرکز می‌سازد.



۲ نقاط ورود چندگانه

هر دانش‌آموز جایی برای ورود پیدا می‌کند.

۱ قابل تکرار

شکل کار ثابت می‌ماند، فقط محتوای ریاضی عوض می‌شود.



چرا وقتی شکل کار ثابت می ماند، فکر بهتر آشکار می شود؟



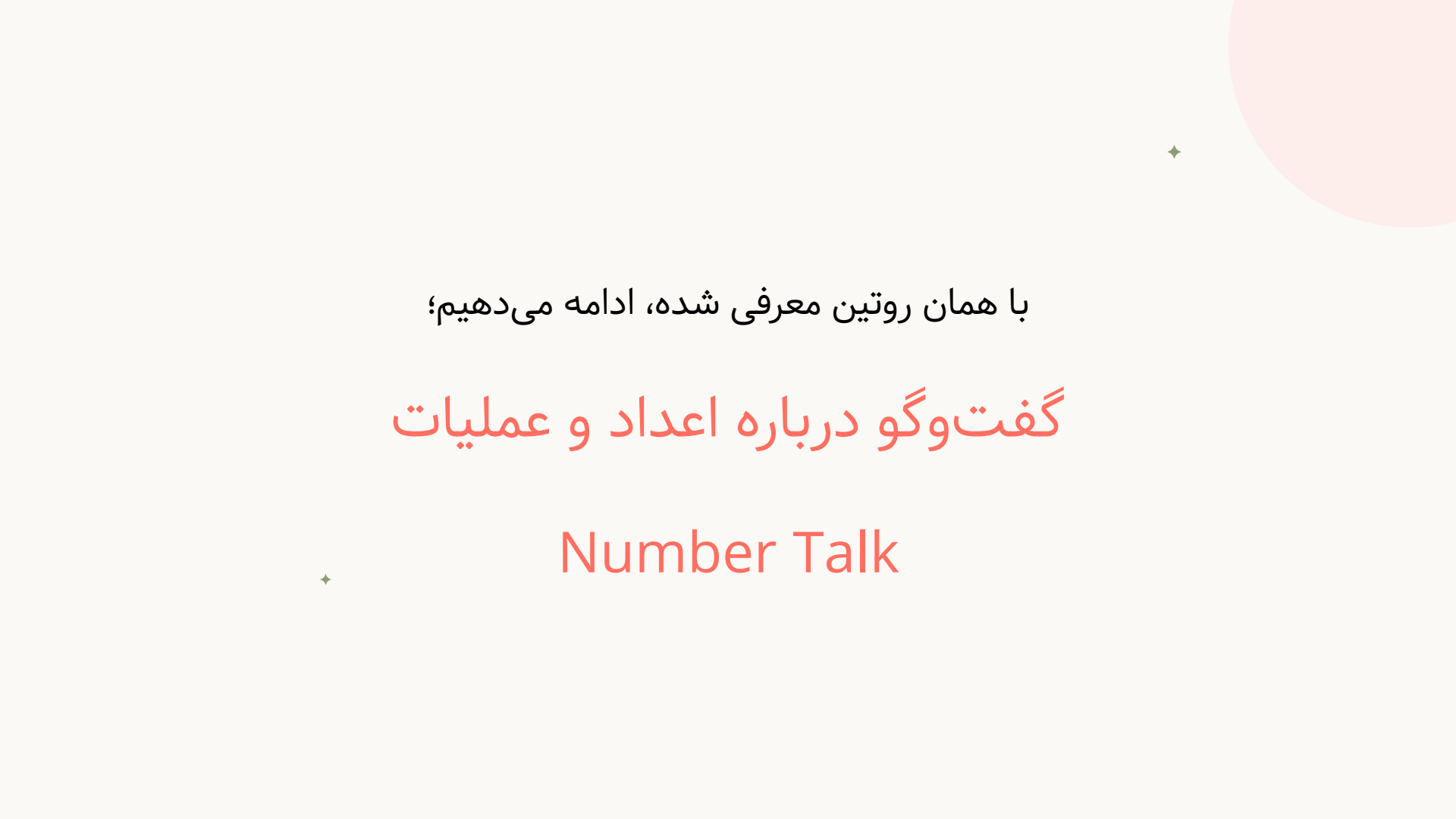
با روتین

دانش آموز می داند شکل کار چیست و
تمام توجهش روی خود فکر ریاضی است.

بدون روتین

هر بار دانش آموز باید بفهمد
الان قرار است چه کنم؟
از کجا شروع کنم؟ چه انتظاری از من دارید؟





با همان روتین معرفی شده، ادامه می‌دهیم؛

گفت‌وگو درباره اعداد و عملیات

Number Talk



فرض کنید دانش‌آموز کلاس اول هستید...

۸ + ۷ را چطور می‌توانی پیدا کنی؟



CHAT



فرض کنید دانش‌آموز کلاس سوم هستید...

۱۵ × ۶ را چطور می‌توانی پیدا کنی؟



CHAT



فرض کنید دانش‌آموز کلاس پنجم هستید...

$24 \times 2,5$ را چطور می‌توانی پیدا کنی؟

CHAT



فرض کنید دانش‌آموز کلاس هفتم هستید...

$(-8) \div (-24)$ را چطور می‌توانی پیدا کنی؟

CHAT



CHAT

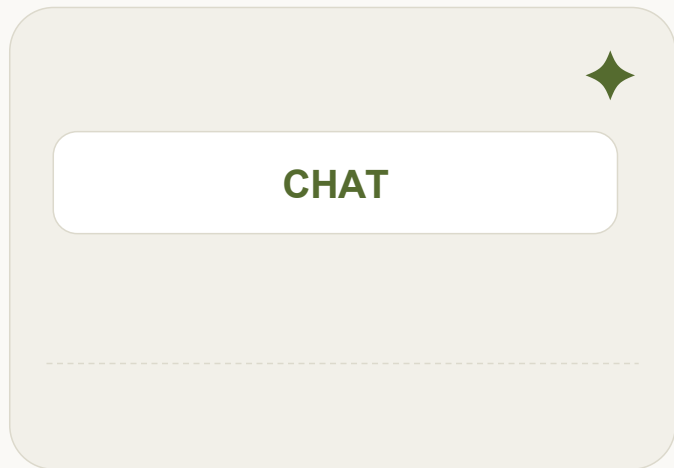
فرض کنید دانش‌آموز کلاس نهم هستید...
را چطور می‌توانی پیدا کنی؟ $(x + 3)(x + 7)$

چطور اجرا کنیم؟

گفت‌وگو درباره اعداد و عملیات



فکر می‌کنید چه نکاتی را باید هنگام
اجرای این روتین رعایت کنیم؟



Math Routine Planning Guide

Mathematical Goal What is the math? Where are my students?	CCSS.MATH.CONTENT.3.OA.B.5 Apply properties of operations as strategies to multiply and divide.2 Examples: If $6 \times 4 = 24$ is known, then $4 \times 6 = 24$ is also known. (Commutative property of multiplication.) $3 \times 5 \times 2$ can be found by $3 \times 5 = 15$, then $15 \times 2 = 30$, or by $5 \times 2 = 10$, then $3 \times 10 = 30$. (Associative property of multiplication.) Knowing that $8 \times 5 = 40$ and $8 \times 2 = 16$, one can find 8×7 as $8 \times (5 + 2) = (8 \times 5) + (8 \times 2) = 40 + 16 = 56$. (Distributive property.)
Number Talk What problem will I ask?	6×15 Possible strategies: $6 \times 10 + 6 \times 5$ $3 \times 15 \times 2$ or 3×30 $15+15+15+15+15$ $2 \times 15 + 2 \times 15 + 2 \times 15$
Recording What is important about my recording?	- Different colors for different strategies. - Record similar strategies near one another. - Highlight the use of friendly numbers like 5 and 10 that they use. - How do we want to handle parentheses?
Questioning What questions will be important to ask?	Questions about content: - Does this recording match your thinking? - How is the 6 represented in your strategy? The 15? - How did you know you could break the numbers apart in that way? To encourage discourse: - Does anyone have any questions for ___? - How did you use what we already knew? - Did anyone solve it the same? Differently? - Does anyone want to add on to ___'s strategy? - Are there other problems we could use to help us?
Follow Up What will I use as a formative assessment?	Possible Journal Prompt(s): - Which strategy for solving 6×15 makes the most sense to you? Why? - Explain why $6 \times 15 = 3 \times 30$ (if it arises)
Extensions or Future Number Talks	$12+ 12 + 12 + 12 + 12+ 12 = 6 \times 10 + 6 \times 2$ - True or false? - Where do you see one in the other?

راهنمای برنامه‌ریزی روتین ریاضی

هدف ریاضی چه ریاضی‌ای در میان است؟ دانش‌آموزان من کجا هستند؟	CCSS.MATH.CONTENT.3.OA.B.5 از ویژگی‌های عملیات به عنوان راهبردهایی برای ضرب و تقرب و تقسیم استفاده کنید. مثال: $۳۰ = ۶ \times ۵$ باشد، آنگاه $۲۴ = ۶ \times ۴$ نیز شناخته شده است. (ویژگی جابجایی ضرب). $۳ \times (۵ \times ۲)$ می‌توان به صورت $(۳ \times ۲) \times ۵$ یا $۳ \times (۵ \times ۲)$ نیز نوشت. اگر $۳۰ = ۱۵ \times ۲$ باشد، آنگاه $۳۰ = ۳ \times ۱۰$ و $۳۰ = ۱۰ \times ۳$ پس $۱۱۰ = ۱۱ \times ۱۰$ (ویژگی شرکت‌پذیری ضرب). با دانستن اینکه $۸ \times ۴۰ = ۱۶ \times ۲$ و $۱۶ \times ۲ = ۱۶ \times (۸ \div ۴)$ می‌توان ۸×۴۰ را به $(۸ \times ۵) \times ۸$ و $(۸ \times ۵) \times ۸ = ۴۰ \times ۸$ پیدا کرد.
گفت‌وگوی عددی چه مسئله‌ای مطرح خواهیم کرد؟	۶×۱۵ راهبردهای احتمالی: $۶ \times ۱۰ + ۶ \times ۵$ ۳×۱۵ یا ۳×۳۰ $۱۵ + ۱۵ + ۱۵ + ۱۵ + ۱۵ + ۱۵$ $۲ \times ۱۵ + ۲ \times ۱۵ + ۲ \times ۱۵$
ثبت و نمایش چه چیزهایی در ثبت راه‌حل‌ها مهم است؟	- از رنگ‌های متفاوت برای راهبردهای مختلف استفاده کنید. - راهبردهای مشابه را در نزدیکی یکدیگر ثبت کنید. - استفاده از عددهای ساده و دوست‌داشتنی مثل ۱۰ کنید. - با پرانتزها چگونه برخورد می‌کنیم؟
پرسشگری پرسیدن چه سؤال‌هایی مهم است؟	سؤال‌هایی درباره محتوای ریاضی: - آیا این ثبت راه‌حل با فکر شما مطابقت دارد؟ - عدد ۶ در راهبرد شما چگونه نشان داده شده است؟ - چگونه می‌دانید که ۶×۱۵ را می‌توان به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کرد؟ برای تقویت گفت‌وگو: - آیا کسی درباره ____ سؤالی دارد؟ - چگونه به آنچه می‌دانیم پی بردید؟ - آیا کسی همین مسئله را به روش دیگری حل کرده است؟ - آیا کسی می‌خواهد چیزی به راهبرد ____ اضافه کند؟ - آیا مسئله‌های دیگری وجود دارند که بتوانیم برای کمک به خودمان از آن‌ها استفاده کنیم؟
پیگیری برای ارزشیابی تکوینی از چه چیزی استفاده خواهیم کرد؟	پیشنهاد برای ثبت در دفتر: - کدام راهبرد برای حل ۶×۱۵ برای شما منطقی‌تر است؟ چرا؟ - توضیح دهید چرا $۱۵ \times ۳ = ۳۰ \times ۱$ (اگر وجود دارد).
گسترش یا گفت‌وگوهای عددی آینده	$۱۲ + ۱۲ + ۱۲ + ۱۲ + ۱۲ + ۱۲ = ۶ \times ۱۰ + ۶ \times ۲$ - درست است یا نادرست؟ چرا؟ - این عدد را در جای دیگر کجا می‌بینید؟ - شباهت‌ها و تفاوت‌ها چیست؟

Math Routine Planning Guide

Mathematical Goal What is the math? Where are my students?	Multiply a whole number of up to four digits by a one-digit whole number, and multiply two two-digit numbers, using strategies based on place value and the properties of operations. Illustrate and explain the calculation by using equations, rectangular arrays, and/or area models. Students use multiple strategies to multiply so this activity is meant to develop flexibility and fluency.
Number Talk What problem will I ask?	18×35 Possible strategies: $10 \times 35 + 8 \times 35$ $2 \times 35 \times 9$ 9×70 - Algorithm
Recording What is important about my recording?	- Different colors for different strategies. - Record similar strategies near one another.
Questioning What questions will be important to ask?	Questions about content: - Does this recording match your thinking? - Where are the factors in your reasoning? - What is happening when you change the factors in that way? To encourage discourse: - Does anyone have any questions for ___? - How did you use what we already knew? - Did anyone solve it the same? Differently? - Does anyone want to add on to ___'s strategy? - Are there other problems we could use to help us?
Follow Up What will I use as a formative assessment?	Journal Prompt(s): Which strategy for solving 18×35 makes the most sense to you? Why?
Extensions or Future Number Talks	Choose two of the strategies that were shared. - How are they the same? - How are they different? - How can they both work if they are different?

راهنمای برنامه‌ریزی روتین ریاضی

هدف ریاضی چه ریاضی‌ای در میان است؟ دانش‌آموزان من کجا هستند؟	ضرب یک عدد صحیح حداکثر چهاررقمی در یک عدد صحیح یک‌رقمی، و ضرب دو عدد دورقمی، با استفاده از راهبردهای مبتنی بر ارزش مکانی و ویژگی‌های عملیات. نمایش و توضیح محاسبه با استفاده از معادله‌ها، آرایه‌های مستطیلی و/یا مدل‌های مساحت. دانش‌آموزان از راهبردهای متعددی برای ضرب استفاده می‌کنند؛ بنابراین هدف این فعالیت، انعطاف‌پذیری و تسلط است.
گفت‌وگوی عددی چه مسئله‌ای مطرح خواهیم کرد؟	18×35 راهبردهای احتمالی: $10 \times 35 + 8 \times 35$ $2 \times 35 \times 9$ 9×70 - الگوریتم
ثبت و نمایش چه چیزهایی در ثبت راه‌حل‌ها مهم است؟	- استفاده از رنگ‌های متفاوت برای راهبردهای مختلف. - ثبت راهبردهای مشابه در نزدیکی یکدیگر.
پرسشگری پرسیدن چه سؤال‌هایی مهم است؟	سؤال‌هایی درباره محتوای ریاضی: - آیا این ثبت راه‌حل با چیزی که خودتان فکر کرده‌اید مطابقت دارد؟ - عوامل موجود در استدلال شما کجا هستند؟ - وقتی عوامل را به این شکل تغییر می‌دهید، چه اتفاقی می‌افتد؟ برای تقویت گفت‌وگو: - آیا کسی دربارهٔ _____ سؤال دارد؟ - چگونه به آنچه می‌دانیم پی بردید؟ - آیا کسی همین مسئله را به روش دیگری حل کرده است؟ - آیا کسی می‌خواهد چیزی به راهبرد _____ اضافه کند؟ - آیا مسئله‌های دیگری وجود دارند که بتوانیم برای کمک به خودمان از آن‌ها استفاده کنیم؟
پیگیری برای ارزشیابی تکوینی از چه چیزی استفاده خواهیم کرد؟	پیشنهاد برای ثبت در دفتر: کدام راهبرد برای حل 18×35 برای شما منطقی‌تر است؟ چرا؟
گسترش یا گفت‌وگوهای عددی آینده	دو مورد از راهبردهای مطرح‌شده را انتخاب کنید. - این دو راهبرد چه شباهتی با هم دارند؟ - چه تفاوتی با هم دارند؟ - اگر متفاوت‌اند، چگونه هر دو می‌توانند درست کار کنند؟

همین کلاس را ببینیم.

گفت‌وگو درباره اعداد و عملیات

Number Talk

چه اتفاقی افتاد؟

♦ تغییر فکر

آیا بعد از شنیدن راه دیگران، نگاه برخی دانش‌آموزان تغییر کرد؟

♦ اگر معلم بودید

کدام سؤال می‌توانست فکر دانش‌آموز را عمیق‌تر کند؟

♦ فکر کنید

کدام راه‌ها به هم شبیه بودند؟ کدام راه واقعاً متفاوت بود؟

« هدف گفت‌وگو درباره اعداد و عملیات پیدا کردن جواب نیست؛ آشکار کردن راه‌های فکر کردن است. »

گفت‌وگو درباره اعداد و عملیات

نکته کلیدی

هیچ راهی غلط نیست؛
هر راه، یک داده آموزشی است.

۱ یک عبارت یا عدد را نمایش دهید.

۲ ۳۰ تا ۹۰ ثانیه سکوت کنید تا همه فکر کنند.

۳ از چند نفر بپرسید چطور فکر کردند.

۴ راه‌ها را روی تخته ثبت کنید.

۵ سوال‌های پیش‌برنده بپرسید و تا جای ممکن راه حل‌ها را به هم اتصال دهید.

۶ در ادامه یک فعالیت فردی مرتبط طراحی کنید.

مدت پیشنهادی

۸ تا ۱۲ دقیقه برای هر گفت‌وگو

معلم چه می‌پرسد؟

۱ چطور فهمیدی؟

۲ یک نفر دیگر می‌تواند بگوید دوستش چطور فکر کرده؟

۳ راه حلت به کدام راه حل نزدیک است؟

۴ اگه عدد کمی فرق می‌کرد، آیا همین راه جواب می‌داد؟

۵ کدام راه برای شما جدید بود؟

سؤال بعدی معلم باید از چیزی که دانش‌آموز آشکار کرده تغذیه کند، نه از برنامه از پیش تعیین شده.



mathink.ir

پازل‌گونه؛ پیوندهای
پیشنهادی



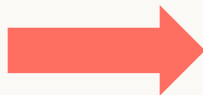
کانال آپارات «ریاضی فکر کن!»

عبارت‌هایی برای بازخورد دادن
به دانش‌آموزان

فهرست پرسش‌های پیش‌برنده
در کلاس درس

فهرست کتاب‌های آموزش
ریاضی پیشنهادی

فهرست کتاب‌های پیشنهادی
برای معلم‌ها و والدین





چند تا نمونه از پاسخ‌های واقعی ببینیم.

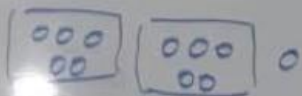
گفت‌وگو درباره اعداد و عملیات

Number Talk



۱۱ یعنی چه؟

۲ بسته ده قای و ۱ یکی است.

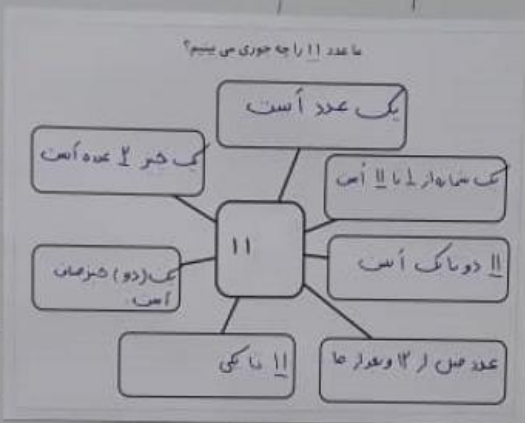


شبه ۲ اثران است

شبه یک دیوار صاف است

شبه ۲ تا دیوار است

با عدد ۱۱ را چه جوری می بینیم؟



شبه ۲ ستون است

شبه یک روبات است

شبه یک مربع است

$$۱۱ + ۶ + ۵ = ۱۷$$

شبه ۲ تا چوب است

۱۱، ۹ تا کم تر از ۲۰ تا است

۱۱ یک بسته ده قای و ۱ یکی است

از عدد یک تا ۱۰ بیشتر است

از عدد ۵ و ۶ تشکیل شده است

مقدار
مراعاتی
معدنی
نورانی
زهره
ایرین



پایه اول و دوم

چه طور حساب می کنی به جای ؟ چه عددی باید بگذاری ؟ دلیلت را بنویس.

$$12 - 5 = ?$$

من هر دو دست خود را آوردم بادو مداد

شد دوازده مداد من پنج پنج تا کلام

دیادم شد هفت

چه طور حساب می کنی به جای ؟ چه عددی باید بگذاری ؟ دلیلت را بنویس.

پایه اول و دوم

$$12 - 5 = ? \quad \checkmark$$

دوازده از پنج و هفت درست است. پنج تا از

دوازده تا کم کنیم می شود هفت تا.

دوستت چطور حساب کرده است ؟

۱۲ باید ۵ تا کم کنیم ۷ می شود هفت تا.

پایه اول و دوم

چه طور حساب می کنی به جای ؟ چه عددی باید بگذاری ؟ دلالت را بنویس.

$$۱۲-۵=? \quad \checkmark$$

شش و تالیان شش تا می شود دوازده اما من یکی از شش ها را

برداشتم و گذاشتم روی آن یکی شش و شش هفتا شد و آن یکی

شش پنج تا و از دوازده پنج هشتا کم بشم و من هفت ✓

دوست چطور حساب کرده است ؟

بغل دستی من گفت: ۱۱-۵ ۱۱-۵

را دید و گفت اگر به آن یازده یکی اضافه بشم میشه دوازده و به آن هم

پنج هم رو تا اضافه بشم میشه ۱۷ ۱۷

پایه اول و دوم

چه طور حساب می کنی به جای ؟ چه عددی باید بگذاری ؟ دلیلت را بنویس.

$$12 - 5 = ? \quad \checkmark$$

نن قبل ۵- ال ردیم ۱۱ شد ۱۲ و جوابش ۷- از آن شد جواب ۷

ال ردیم ۱۱ شد ۱۲ و جوابش ۷- از آن شد جواب ۷

۷

دوستت چه طور حساب کرده است ؟

ننش تا با شش ۱۱ و شش ۱۲ یلی ۱- از آن شش تا با ۱۱ شش

از آن کرد و جواب شد هفت ۷

پایه اول و دوم

چه طور حساب می کنی به جای ؟ چه عددی باید بگذاری ؟ دلیلت را بنویس.

$$۱۲ - ۵ = ? ۷$$

منها یک جور همان به علاوه است ۵+۷=۱۲

شود ۱۲ پس ۱۲-۵ می شود ۷ من یک جور دیگر هم می توانم بگویم

اما الان می گویم

پایه دوم

۳

$$۳ + ۰ = ۳ \quad ۴ - ۱ = ۳$$

$$۴ + ۱ = ۵ \quad ۱ + ۱ + ۱ = ۳$$

$$۰ + ۳ = ۳ \quad ۱۹ + ۵ = ۲۴$$

رایان کارن

۱۰۰

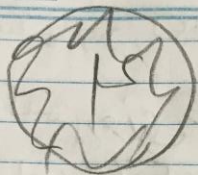
۱۰۰ = ۱۰ + ۱۰ + ۱۰ + ۱۰ + ۱۰ + ۱۰ + ۱۰ + ۱۰ + ۱۰ + ۱۰

$$10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 10 = 100$$

$$10 + 10 = 20$$

$$10 \times 10 = 100$$

*



$$1 + 1$$

$$1 + 0$$

$$1 + 1$$

$$0 - 1$$

$$9 - 1$$

$$1 - 1$$

$$10 - 9$$

$$1 + 9$$

$$1 + 1$$

$$9 + 10$$

$$10 - 9$$

$$10 - 9$$

هزار یعنی چه؟ ۱۰۰۰

عددی یک که سه صفر دارد ۱
 یک عدد ۴ رقمی است ۲
 اولس و پایی عددهای ۴ رقمی است ۳ یعنی ۱۰ تا ۱۰۰ تایی ۱
 هزار یعنی ۱۰ تا ۱۰۰ تایی ۴
 هزار یعنی ۱۰ تا ۱۰۰ تایی ۵
 هزار یعنی ۱۰۰ تا ۱۰۰۰ تایی ۶
 هزار یعنی ۱۰۰ تا ۱۰۰۰ تایی ۷
 هزار یعنی ۱۰۰ تا ۱۰۰۰ تایی ۸
 هزار یعنی ۱۰۰ تا ۱۰۰۰ تایی ۹
 هزار یعنی ۱۰۰ تا ۱۰۰۰ تایی ۱۰
 نوشتن اعداد با طولانی تر از اعداد ۲ رقمی و ۳ رقمی است ۱۱
 هزار یعنی ۱۰۰۰ تایی ۱۲
 هزار یعنی ۱۰۰۰ تایی ۱۳
 هزار یعنی ۱۰۰۰ تایی ۱۴
 هزار یعنی ۱۰۰۰ تایی ۱۵
 هزار یعنی ۱۰۰۰ تایی ۱۶
 هزار یعنی ۱۰۰۰ تایی ۱۷
 هزار یعنی ۱۰۰۰ تایی ۱۸
 هزار یعنی ۱۰۰۰ تایی ۱۹
 هزار یعنی ۱۰۰۰ تایی ۲۰



۸۶

تساوی‌های درست یا نادرست!

این ابزار فرصتی برای تمرینی تعاملی برای بررسی درستی یا نادرستی تساوی‌های ریاضی است که با هدف تقویت درک مفهومی دانش‌آموزان طراحی شده است.

شما می‌توانید از این ابزار برای ایجاد فضای مشارکتی در کلاس استفاده کنید؛ دانش‌آموزان یک تساوی (شامل کسر، توان، ریشه و چهار عمل اصلی) وارد می‌کنند و برنامه بلافاصله با محاسبه عددی دو طرف، نتیجه را اعلام می‌کند.

مثلاً می‌توانید به دانش‌آموزان یک عدد مانند ۱۰۰ (یک عدد صحیح، اعشاری، کسری، منفی یا توان‌دار) بدهید و از آن‌ها بخواهید هر چند تا عبارت مساوی با آن که می‌توانند بسازند و بررسی کنند که آیا عبارتشان درست است یا نه.

MATH
THiNK

یک تساوی بنویس و بررسی کن!

= ÷ × − + () ریشه جذر توان کسر

$8^9 = ?$

حذف قبلی‌ها بررسی

نادرست ✖

درست ✔

$8^9 = 2^{18}$

$8^9 = 8^3 \times 8^6$

پایه
هشتم
و نهم

$$\Lambda^4 \times 1$$

$$\Lambda \times \Lambda^5, \Lambda^5 \times \Lambda$$

$$\Lambda^2 \times \Lambda^4, \Lambda^4 \times \Lambda^2$$

$$\Lambda^3 \times \Lambda^3$$

$$\mathbb{R}^9 \times \mathbb{R}^9$$

$$\mathbb{R}^9 \times \mathbb{R}^9 = \mathbb{R}^9$$

$$\Lambda^9$$

$$2 \times 2^{11} \div 2$$

$$2 \times 2^{14}$$

$$2^2 \times 2^{14}, 2^3 \times 2^{12}, \dots$$

$$\Delta 2^{14} + 2^{14}$$

$$2^{19} - 2^{11} ?$$

$$\mathbb{R} \times \mathbb{R}^1, \mathbb{R}^2 \times \mathbb{R}^7, \mathbb{R}^3 \times \mathbb{R}^6, \dots$$

$$2^9 \times 2^9 = 2^{18}$$

$$\Rightarrow (2^2)^9 = (2^3)^6 = (2^4)^4 = (2^9)^2$$

$$2^{18} = \Lambda^9 = 9 \times 2^9 = 512 \times 2^9$$

~~$$10 \times 2^9$$~~

$$9 \times 2^9$$

CHAT

برای کلاس خودتان طراحی کنید

۱ پایه شما؟

۳ سه پاسخ احتمالی دانش‌آموزان چیست؟

۲ چه عبارت یا عددی را نمایش می‌دهید؟

۴ کدام سؤال پیش‌برنده را می‌پرسید؟

جمله پایانی



این روتین را کی و برای چه هدفی در کلاس تکرار می‌کنم؟



یک یادداشت کوتاه برای خودتان بنویسید.



menti.com/aloguruit8wp

با چه احساسی از این روتین خارج می‌شوید؟

ممنون از همراهی‌تان