

نشریه علمی مرکز شهید مطهری خوی

پژوهنده

سال دوم / شماره هفتم مرداد ۱۴۰۰



دانشگاه فرسنگیان
مرکز شهید مطهری خوی

تأثیر شبکه های اجتماعی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان
یادگیری منحصر به فرد هر دانش آموز
اختلال ها

دوشنبه های کتاب
و موارد خواندنی دیگر

بهترین مشوق برای گسترش علم، تکریم دارنده ی علم است.

(بیانات رهبر معظم انقلاب اسلامی در دیدار جمعی از

استادان، نخبگان و پژوهشگران دانشگاه ها، ۱۳۸۷/۰۷/۰۳)



مدیر مسئول و معاون گروه علوم تربیتی:

دکتر قهرمان مددلو

سرمدیر نشریه و دبیر انجمن علمی علوم تربیتی:

کیمیا ناصری

لی اوت و صفحه آرایی:

فاطمه کرمانشاهی

با تشکر از همه مسئولین، اساتید و دانشجویان گروه

که ما را در تمامی مراحل همراهی و حمایت میکنند.

رسول الله صلى الله عليه وآله :

طَلَبُ الْعِلْمِ قَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ أَلَا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ بُغَاةَ الْعِلْمِ
طلب دانش بر هر مسلمانی واجب است. خداوند جویندگان
دانش را دوست دارد.

(مصباح الشریعه، ص ۱۳)

نشریه پژوهنده (دو ماه نامه)

سال دوم / شماره هفتم / مرداد ۱۴۰۰

صاحب امتیاز:

انجمن علوم تربیتی مرکز شهید مطهری خوی

آنچه در این شماره می خوانید

| | | | |
|--|----|--|----|
| تأثیر شبکه های اجتماعی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان | ۶ | اختلال یادگیری مشکلات دیکته نویسی | ۸ |
| چالشهای آموزشی دانش آموزان مرزی | ۹ | برنامه درسی پنهان | ۱۰ |
| بهداشت روانی فرزندان | ۱۲ | دوشنبه های کتاب | ۱۴ |
| اختلالی به نام کوررنگی | ۱۵ | STEM و تقویت روحیه اشتغال | ۱۶ |
| دیابت در کودکان | ۱۹ | یادگیری منحصر به فرد هر دانش آموز | ۲۰ |
| گزارش کارگاه نحوه مدیریت کلاس | ۲۲ | دوازده پیام مدیریتی از امیرالمؤمنین علی(علیه السلام) | ۲۳ |
| پدیده تک فرزندی علت ها و آسیب ها | ۲۴ | رابطه تغذیه و یادگیری در دانش آموزان | ۲۶ |
| راهکارهایی برای برخورد با دانش آموزان دارای ضعف تحصیلی | ۲۸ | پاسخ سودوکو شماره قبل | ۳۱ |
| با سوالات کودکان در مورد خدا چه کنیم؟ | ۳۲ | گروه هم سال | ۳۴ |
| با بچه هایی که دیگران را می زنند چه طور رفتار کنیم؟ | ۳۶ | اضطراب امتحان و مقابله آن | ۳۸ |
| لکنت زبان | ۴۰ | گردشگری مجازی | ۴۲ |

سخن مدیر مسئول

بسم الله الرحمن الرحيم

فرصتی دوباره دست داد تا به بهانه انتشار مجدد نشریه با خوانندگان گرانمایه به گفتگو بپردازم. در ابتدا می خواستم از استقبال شما دانشجو معلمان عزیز که با ارسال مقالات پرمایه باعث شکوفائی این نشریه شده اید تشکر کنم. مسلم است که تداوم انتشار نشریه بدون مشارکت شما امکان پذیر نخواهد بود.

عید غدیر را پشت سر گذاشتیم. غدیر، اگرچه در تقویم تاریخ، در روز هجدهم ذی الحجه سال دهم هجری ورق خورد، ولی با پژوهش درروایات امامان معصوم علیهم السلام، به دست می آید که این عید بزرگ، آشنای همه پیامبران پیشین و روزی گرانقدر در مکتب انبیا و اوصیای الهی بوده است؛ چرا که تلاش ها و مرارت های همه پیامبران، در روز غدیر به فرجام رسید. در آن روز، نخل بلند رسالت میوه داد و میراث همه انبیا از گزند مرگ و تباهی حفظ گشت. از این روست که همه پیامبران، آن را شناختند، حرمتش را ارج نهادند و آن را عید گرفتند.

در خطابه غدیر مسئله امامت پیشوایان معصوم(ع) توسط پیامبر اکرم (ص) به فرمان خداوند مطرح شد؛ تا برای هرزمان الگوی کاملی به منظور هدایت و سازندگی انسان ها وجود داشته باشد. آنچه مسلم است این است که والدین و مربیان وظیفه دارند که پیام غدیر را برای فرزندان و دانش آموزان خود بازگو کنند و برای درونی کردن باور آنها نسبت به ولایت اهل بیت، تلاش کنند. امروزه روش ها و ابزارهای متنوع و متعددی فراهم است تا با بهره گیری از آنها به ایجاد فضاسازی های مناسب در جهت رشد و ارتقاء باورهای مذهبی فرزندان بپردازیم. به علاوه براساس اصل مسولیت همگانی امر به معروف و نهی از منکر، پیامبر اکرم(ص) به تمامی دریافت کنندگان این پیام، به پیروان خود تا روز قیامت مسئولیت داده است تا این پیام تربیتی و حیات بخش را به دیگران به ویژه فرزندان تنی و افراد تحت تربیت خود برسانند. بدین ترتیب این وظیفه بر عهده ما نیز هست که با یاری خداوند آن را به خوبی بشناسیم و به نسل های آینده منتقل کنیم باشد که توانسته باشیم که به سفارش پیامبر عمل کرده باشیم.

همچنین در پایان انتظار داریم مثل همیشه با ارسال مقالاتی که حاصل فعالیت های پژوهشی شماست بر غنای علمی مجله بیافزائید.

قهرمان مددلو

سخن سردبیر

سلام و درود بی پایان خدمت شما همراهان همیشگی نشریه علمی پژوهنده

سرآغاز سخن را با نام و یاد خداوندی زینت میدهم که موهبت ارزشمند اندیشه و اندیشیدن را به انسان ارزانی داشت . انسان به پشتوانه همین موهبت است که مسیر تکامل خویش را از لا به لای راه های مبهم و پرپیچ و خم جهل یافت و آن را با چراغ معرفت و دانش روشن گرداند .

با شماره هفتم از نشریه پژوهنده در محضر شما مخاطبان گرانقدرمان هستیم . مرداد ماه سال قبل بود که اولین شماره نشریه ما پس از تلاش و پیگیری های بسیار و حمایت های بی دریغ مسئولان محترم در دانشگاه وهمیاری دوستان عزیزم منتشر شد و امروز تولد یک سالگی نشریه ماست .

در سالی که گذشت همکاری و بازخورد های خیلی خوبی از طرف برخی اساتید محترم و دانشجویان اهل مطالعه داشتیم که با ما در ارتباط بودند و لطف و محبت خود را دریغ نکردند و ما را برای ادامه این مسیر دلگرم کردند.

در این شماره از مسئولان محترم دانشگاه ، اعضای عزیز گروه نشریه و همه بزرگوارانی که درهمه مراحل نشریه اعم از گرفتن مجوز و حتی نامگذاری و در ادامه، انتشار شماره های مختلف به هر نحوی با مطالب خود و یا با نظرات ارزشمندشان حضور داشتند وما را یاری کردند سپاسگزارم و آرزوی توفیق و سربلندی روزافزون را از خداوند منان خواهانم . در پایان ،

زندگی کوتاه تر از آن است که به خصومت بگذرد و قلب ها گرمی تر از آن است که بشکند . آنچه در زندگی به دست می آید با خنده نمی ماند و آنچه از دست می رود با گریه جبران نمی شود و فردا با خورشید طلوع خواهد کرد حتی اگر نباشیم ، پس همواره بی بهانه مهربان باشیم .

شماره هفتم نشریه تقدیم نگاه شما

کیمیا ناصری

تأثیر شبکه های اجتماعی بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

مینا نجفی

گسترش فناوری های نوین در عرصه الکترونیک و رایانه در چند دهه گذشته موجب پدیدار شدن انواع گوناگونی از برنامه های اکترونیک و رایانه ای از جمله اینترنت، تلفن همراه، ماهواره و بازی های رایانه ای در جهان شده است و گسترش اینترنت در سالهای اخیر، گسترش برنامه های کاربردی مبتنی بر آن را به همراه داشته است. این شبکه ها نقش مهمی در شکل گیری وجهت دهی افکار عمومی بازی می کنند و در عرصه تعلیم و تربیت نیز نقش این شبکه ها قابل انکار نیست. پیدایش شبکه های اجتماعی استفاده از این شبکه ها جز جدایی ناپذیر زندگی بسیاری از افراد جامعه و همچنین دانش آموزان شده است و بر روی بسیاری از جوانب زندگی دانش آموزان از جمله عملکرد تحصیلی و پیشرفت وافت تحصیلی و همچنین ساعات مطالعه و میزان مطالعه و سایر مهارت های تحصیلی تأثیر مستقیم گذاشته است. همه افراد و نهاد های اجتماعی به نحوی با این فضا درگیر هستند از جمله آموزش و پرورش که در واقع نمیتواند از تغییر و تحولات حاصل از فناوری به دور باشد. دانش آموزان به وسیله فضای مجازی هم میتوانند در تحصیل خود پیشرفت داشته باشند و هم افت تحصیلی در واقع فضای مجازی میتواند بر عملکرد تحصیلی آنان تأثیر بگذارد.

مشکلات اقتصادی، ویژگی های فردی مشکلات ناشی از عوامل محیطی و باورهای فرهنگی و اجتماعی دانش آموزان و همچنین وجود تکنولوژی های مجازی و مدرن در عصر اخیر از جمله عواملی است که میتواند بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تأثیر گذارد. اینترنت و فضای مجازی منابع شگفت انگیز آگاهی و دانش هستند از آنجا که پیشرفت تحصیلی دانش آموزان یکی از شاخص های

مهم در ارزیابی آموزش و پرورش است و تمام کوشش های این نظام در واقع جامه عمل پوشاندن به این امر تلقی میشود. برای پیشرفت در تحصیل دانش آموزان باید به همه عوامل مؤثر در آن توجه داشته باشیم محدود نبودن میزان استفاده از شبکه های اجتماعی مجازی سبب میشود که عملکرد تحصیلی دانش آموزان تأثیر منفی داشته باشد.

مزایای فضای مجازی:

۱. اینکه بعد مسافت مانع کار موسسات و همکاری واحد های مختلف باهم نشود

۲. افزایش مزایای زیست محیطی به سبب اینکه ترافیک کمتری ایجاد میشود

۳. امکان انجام خدمات همزمان برای مشتری

۴. بهبود شاخص بهره وری در مقیاس فردی و سازمانی و اجتماعی

معایب فضای مجازی؛

۱. یکی از بزرگترین مسائلی که فضای مجازی سبب تشدید آن میشود نارضایتی خانوادگی و ضعف بنیان خانواده است.

۲. اینترنت و شبکه های مجازی و اعتیاد به آن سبب مشکلات جدی تحصیلی میشوند

۳. از آنجا که فضای مجازی صحنه فرهنگی و اجتماعی است زمینه را برای آسیب پذیری شخصیت

کاربر و چند شخصیتی شدن را به وجود خواهد آورد و جوانان در این محیط از آسیب پذیری

بیشتری برخوردار میشوند

۴. هرچه اینترنت و فضای مجازی بیشتر توسعه یابد کودکان بیشتری در معرض محتویات نامناسب قرار

میگیرند

پیشگیری و کاهش آسیب های فضای مجازی:

با توجه به اینکه بیشتر استفاده کنندگان از فضای مجازی نوجوان و جوانان هستند فرهنگ سازی برای کاهش پیامدهای آن ضروری است، پس میتوان راهکار های زیر را اجرا کرد:

۱. استفاده از ظرفیت هایی همچون رسانه دیداری و شنیداری مانند روزنامه، مجلات، نشریات و نهادهای شدن فرهنگ سایبری

۲. برگزاری جلسات آموزشی به منظور آشنا نمودن و اطلاع رسانی به والدین در مورد فناوری های جدید به ویژه اینترنت

۳. تشویق به شرکت در فعالیت های اجتماعی و تقویت

این رفتارها توسط والدین

فناوری های جدید علاوه بر مزایایی که دارند باعث ایجاد یک سری آسیب ها هم میشوند و مخاطراتی را به همراه دارند و استفاده بیش از حد از شبکه های اجتماعی و سری کردن زمان طولانی باعث کاهش مطالعه دانش آموزان میشود بنابراین برای استفاده از فضای مجازی باید فرهنگ استفاده از آن را آموخت تا دانش آموزان و دیگر آحاد جامعه به هنگام استفاده از فضای مجازی از آن بیشترین استفاده را در جهت مثبت داشته باشند و همچنین دانش آموزان از آن در جهت بهبود فرایند یادگیری و دیگر مهارت های آموزشی استفاده کنند.



اختلالات یادگیری : مشکلات دیکته نویسی

مائه مسعودی راد

املا یا دیکته نویسی یکی از برنامه های آموزشی تاثیر گذار در امر یادگیری دانش آموزان است که فرصت مناسبی برای دست یافتن به معیارها و استاندارد های ویژه در نوشتن است. اختلال در املا یک اختلال عمده در زمینه نوشتن است که در بحث اختلالات یادگیری مورد توجه قرار گرفته است. آمار دانش آموزانی که دارای اختلال یادگیری به معنی خاص هستند ، بین ۴ تا ۱۲ درصد گزارش شده است. بنابراین باید توجه بیشتری در رابطه با حل مشکلات یادگیری به خصوص اختلال املا نویسی داشت.

کودکان چند مرحله متمایز را پشت سر می گذارند تا به پیشرفتی عمومی در املا برسند. میزان این پیشرفت به توانایی هجی کردن کودکان دارد که در همه ی آنها یکسان نیست. کودکان طی دوره سنی معینی مراحل هجی کردن را طی می کنند. این مراحل عبارتند از : مرحله اول _ نوشتن پیش آوایی (در این مرحله کودکان خط خطی می کنند، نقاشی می کنند و یادمی گیرند حروف را بسازند)؛ مرحله دوم_ به کاربردن نام حروف و آغاز راهبردهای آوایی؛ مرحله سوم_ کارکرد الگوهای نوشتاری کلمه؛ مرحله چهارم_ کاربرد درنگ های هجایی و واژه های چندهجایی.

تعداد دانش آموزانی که به دلیل مشکلات دیکته یا املا نویسی، نمرات کم تری دریافت می کنند؛ میزان قابل توجهی است که معمولا برای حل این مشکل و تقویت دیکته نویسی به راه هایی از جمله پند و نصیحت، سرزنش و انتقاد، تکرار نوشته به دفعات زیاد و ... روی می آورند. در حالی که یکی از بهترین راهکارها برای حل این اختلال، اجرای آزمون هوشی

مرتبط با این اختلال می باشد. این آزمون، علاوه بر آزمونی است که به منظور تشخیص میزان آمادگی دانش آموزان برای ورود به دبستان، اجرا می شود. جزئیات این آزمون به این گونه است که اصلاحات لازم در خصوص اشتباهات دیکته های متعدد دانش آموزان انجام و بررسی شود. هم چنین علل آن اشتباهات و ارتباط آنها با یادگیری دانش آموز (دقت ، حافظه ی دیداری، حافظه ی شنیداری و ...) مورد بررسی قرار بگیرد و برای درمان این اختلال و اصلاح اشتباهات دیکته های دانش آموزان یک برنامه مناسب طراحی شود. دسته بندی های متعددی درباره غلط های املائی صورت گرفته است که می توان به موارد زیر اشاره کرد : کج نویسی بیش از حد، راست نویسی بیش از حد، پر فشار نوشتن، کم رنگ نویسی بیش از حد، فاصله گذاری بیش از حد، وارونه نویسی، قرینه نویسی، جا انداختن کلمات، جانشین سازی حروف، جا انداختن دندانها و

برای مثال، علل کج نویسی بیش از حد را می توان : بسیار نزدیک بودن بازو به بدن_ بسیار سفت گرفتن شست_ صحیح نبودن جهت کاغذ_ درست نبودن جهت حرکت قلم ؛ دانست. بنابراین اگر از نظر مبنایی به این مشکل بنگریم، در ابتدا ، درست نشستن و طرز صحیح به دست گرفتن قلم و حرکت دادن آن از جمله موارد مهمی می باشد که حائز اهمیت است. در راستای حل اختلال یادگیری و مشکل دیکته نویسی ؛ دانش آموز، والدین و معلم به صورت همزمان نقش زیادی در برطرف کردن این مشکلات دارند. درمان اختلال یادگیری ارتباط مستقیمی با روش تدریس دارد بنابراین در یادگیری روش تدریس محتوای کتاب درسی سعی لازم به کار گرفته شود. هم چنین تکالیفی که به مدت زمان کمتری نیاز دارند برای کودکان در نظر گرفته شود. در این میان؛ نقش والدین در ایجاد انگیزه و روحیه مثبت در کودکان بسیار اهمیت دارد. هم چنین خود دانش آموز، باید با صبر و دقت و توجه به آموزش های معلم و والدین و همکاری با آنها، در رفع این مشکل بکوشد.

منبع : تبریزی ، مصطفی . درمان اختلالات دیکته نویسی . انتشارات فراروان

چالشهای آموزشی دانش آموزان مرزی (دیر آموز)

کودکان دیر آموز گروهی از کودکان هستند که بهره هوشی معادل ۷۰ تا ۸۵ دارند و حدود ۱۳/۶ درصد کل جمعیت را تشکیل می دهند. این گروه از کودکان دارای هیچ گونه علامت جسمی یا ظاهری مشخصی نیستند و به جز در امور تحصیلی و فعالیتهای پیچیده ذهنی که ممکن است با شکست مواجه شوند در سایر امور زندگی می توانند مستقل عمل کرده و موفق شوند.

اغلب محققان و متخصصان بر این اعتقادند که اگر چه افراد دیر آمو ممکن است نیازهای آموزشی ویژه داشته باشند

با این حال برای جابایی در سیستم آموزشی ویژه مناسب نیستند و باید در مدارس عادی آموزش ببینند. اصطلاح کودک دیر آموز ناظر است بر کودکی که رفتار اجتماعی و تحصیلی او پایین تر از معیارهای سطح سنی او است. فردی است که به علت ناتوانی در یادگیری سریع مواد درسی نیاز به تعدیلاتی در درس کلاسهای عادی دارد.

ویژگی بارز کودکان دیر آموز مرزی این است که دیر می آموزند و زود فراموش می کنند. در واقع کودکان دیر آموز به دلیل این که توانایی آموختن مواد درسی را کندتر و با صرف وقت بیشتری در کلاس های معمولی دارند در مقایسه با سایر گروه های عقب مانده ذهنی و براساس تعریف نوین عقب ماندگی ذهنی شاید به آن ها عقب مانده ذهنی نمی توان گفت و در واقع بیشتر آن ها نیاز ویژه به توجه خاص و شکیبایی مربیان دارند

کودکان مرزی در یادگیری مفاهیمی که ارتباط مستقیمی با فعالیتهای روزمره آنها نداشته باشد با مشکلاتی مواجه هستندو مفاهیم زمانی توسط این کودکان بطور کامل یاد گرفته می شود که به سبک عینی ارائه شوند و از صورت انتزاعی خارج شوند . همچنین در تعمیم و انتقال مهارتها دانش و راهبردها

دچار مشکلات اساسی می باشند. هر چه این کودکان در فرایندهای آموزشی کلاس درس بیشتر درگیر شوند بیشتر سود می برند و بنابراین باید بیشتر آنها را در کلاس درس به فعالیت واداشت.

تخصیص و تامین زمان مناسب برای آموزش کودکان دیر آموز و درگیر کردن آنها با امر یادگیری خود یکی از چالشهای موجود در امر آموزش این گروه از کودکان می باشد. به نظر می رسد بهتر است این دانش آموزان در کلاسهایی با جمعیت کمتر جایگزین شوند تا معلم یا مربی زمان کافی برای امر آموزش را در اختیار داشته باشد.

این امر مستلزم صرف وقت فراوان توسط معلم کلاس و گذراندن دوره های آموزشی مناسب برای شناخت صحیح ویژگیهای دانش آموزان دیر آموز و چگونگی مداخله موثر در فرآیند آموزش و یادگیری آنها می باشد .

منبع: کتاب دانش آموزان دیر آموز ومشکلات آموزشی



برنامه درسی پنهان

بهار خدادوست

آموزش همواره جریانی اثرگذار بوده است؛ به این معنا که کاربرد آن، یا به عنوان وسیله‌ای برای کمک به یکپارچگی نسل جوان در منطق نظام موجود و انطباق آن‌ها، یا تمرین آزادی است؛ به این معنا که مرد و زن به طور خلاقانه و انتقادی با واقعیت برخورد می‌کنند یا در می‌یابند که چگونه در تغییر دنیای خود مشارکت کنند. آموزش از طریق برنامه‌های درسی در مراکز آموزشی صورت می‌گیرد. مفهوم برنامه درسی به تمامی تجارب، بحث‌ها و سایر اعمالی که دانش آموز توسط مدرسه انجام می‌دهد، گفته می‌شود. برنامه درسی به منزله یک فرایند می‌خواهد مسیری باشد که آغاز و پایان جریان یادگیری و آموزش را به هم پیوند دهد. یکی از انواع برنامه درسی، برنامه درسی پنهان است.

مفهوم برنامه درسی پنهان برنامه درسی پنهان سازه‌ای برای ایجاد تربیت اخلاقی، انتقال ارزش‌ها و هنجارها، انتقال ارتباطات اجتماعی، بیان ارتباط و تعامل معلم و شاگرد و تاکید بر اهمیت محیط آموزشی است. برنامه درسی پنهان نه در جایی نوشته شده و نه هیچ معلمی آن را درس می‌دهد. بلکه محیط آموزشی مدرسه، با تمام خصوصیاتش، آن را آموزش می‌دهد. صرف نظر از اینکه معلمان مدرسه تا چه اندازه متبحر و شایسته‌اند، یا برنامه درسی تا چه حد پیشرفت کرده است. دانش آموزان اتفاقاً در معرض چیزی قرار می‌گیرند که هیچگاه سخنی از آن در میان نبوده است. آنها به مرور تحت تأثیر برنامه درسی پنهان مدرسه، رویکرد خاصی نسبت به زندگی و نگرش خاصی نسبت به تحصیل و یادگیری پیدا می‌کنند.

عوامل موثر در شکل‌گیری برنامه درسی پنهان

برنامه درسی پنهان تحت تأثیر عوامل مختلفی تحقق عملی پیدا می‌کند که مهمترین آنها عبارتند از:

- جو اجتماعی مرکز آموزشی
- تعاملات معلم با دانش آموزان
- تعاملات کارکنان مدرسه با دانش آموزان
- تعاملات دانش آموزان با یکدیگر
- شیوه‌های تدریس و ارزشیابی معلمان
- قوانین و مقررات مدرسه

تأثیر برنامه درسی پنهان بر تجربه‌های یادگیری شاگردان

تأثیر برنامه درسی پنهان، همانند برنامه درسی رسمی از نوع ایجابی است. برنامه درسی پنهان از یادگیری‌هایی حکایت می‌کند که دانش آموزان به دلیل حضور در بطن و متن فرهنگ حاکم بر نظام آموزشی، تجربه می‌کنند. تجربه‌های یادگیری که بدین وسیله حاصل می‌شود و عمدتاً در قالب مجموعه‌ای از انتظارات و ارزش‌ها تبلور می‌یابد، کمتر معطوف به حوزه دانستنی‌ها یا شناختند. ارزش‌گذاری ترجیحی برای مواد و موضوع‌های درسی گوناگون، به دلیل جایگاهی که این مواد در برنامه هفتگی مدارس دارند، به منزله یکی از مثال‌های یادگیری ناشی از برنامه درسی پنهان مدارس است. کاهش عزت نفس و تکیه بیش از حد بر ارزشیابی‌های مدرسه، الگوگیری از سایر دوستان، کنترل پرخاشگری، وابستگی فکری به معلم و مدرسه، بی‌علاقه بودن به منزله‌ی مهم‌ترین مولفه‌های برنامه‌ی درسی پنهان شناخته شده‌اند که بیشتر تحت تأثیر جو مدرسه شکل می‌گیرند.

پیامدهای مثبت برنامه درسی پنهان
کارکرد گرایان که نگرشی مثبت نسبت به

برنامه درسی پنهان دارند و آن را ابزاری برای جامعه پذیر نمودن دانش آموزان می‌دانند، معتقدند که برنامه درسی پنهان می‌تواند پیامدهایی مثل علایق علمی و معنوی، ذوق هنری و زیبایی‌شناسی، اخلاق پسندیده، رعایت حقوق خود و دیگران، ادراک اجتماعی، احترام به قوانین را به همراه داشته باشد.

منابع

سید احمد هاشمی. فاطمه خدابخشی صادق آبادی. (خرداد ماه ۱۳۹۶). برنامه درسی پنهان و نقش آن در مدارس. مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری. دوره دوم. شماره هشتم. مرضیه صادقی گوغری. شب‌بو احمدی. فریده زارع. (فروردین ۱۳۹۹). بررسی نقش برنامه درسی پنهان بر یادگیری مهارت‌های زندگی. مجله پیشرفت‌های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش. سال سوم. شماره ۲۲

مجتبی کاظم پوریان. رامین نظافتی. زهرا مدبر. (۱۳۹۴). نقش و تأثیرات برنامه درسی پنهان در یادگیری فراگیران



بهداشت روانی همان سلامت فکر و قدرت سازگاری فرد با محیط و اطرافیان است. همچنان که از جسم خود مراقبت می کنیم روح خود را نیز باید مقاومت تر کنیم تا زندگی بهتری داشته باشیم. سازمان جهانی بهداشت می گوید بهداشت روانی عبارتست از «توانایی کامل برای ایفای نقش های اجتماعی، روانی و جسمی». این سازمان معتقد است که بهداشت روانی فقط عدم وجود بیماری و یا عقب ماندن عوامل موثر در بهداشت روانی:

تغذیه

حالات روحی ما در انتخاب نوع غذایی که می خوریم موثرند. ما در حالات مختلف غذاهای متفاوتی را طلب می کنیم، هنگام احساس قدرت و پیروزی به غذاهای گوشتی، هنگام احساس تنوع و تحول به غذاهایی با انواع سس و هنگام اضطراب یا پرخاشگری به خوراکی های گاز زدن تمایل داریم در حالی که وقتی خسته هستیم چای و قهوه را ترجیح می دهیم. بنابراین با شناخت خود و سوخت و ساز بدن می توانیم با انتخاب مواد خوراکی مناسب به آرامش بیشتری دست یافته و از خوردن لذت ببریم:

ایمان

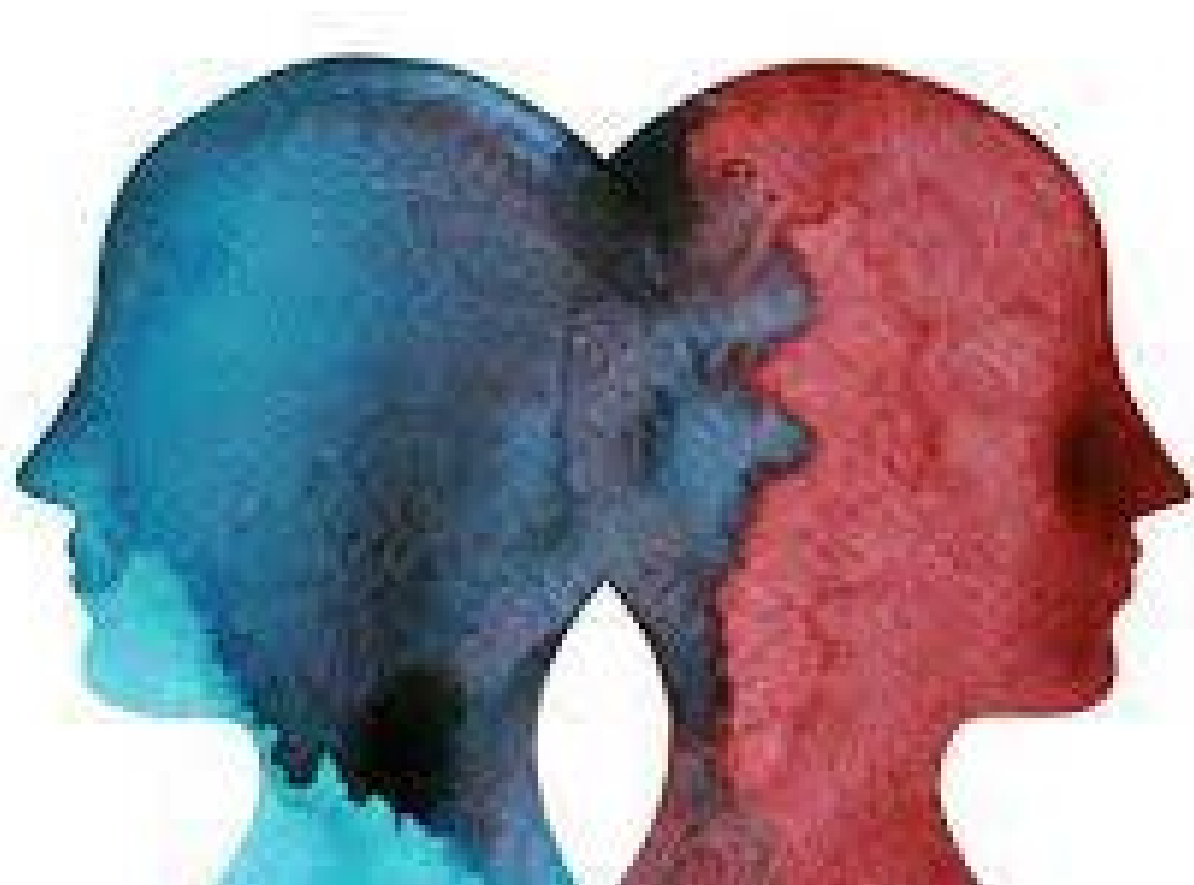
اعتقادات و باورهای مذهبی قادر است در مصیبت های زندگی، از فرد افسرده و مایوس، انسانی امیدوار و محکم بسازد، چنانکه هرگز خود را تنها و بیمناک احساس نکند. او باور دارد که خدا پیوسته با اوست، در رویارویی با سختی های زندگی تنها نیست و خدای مهربان به او علاقه و توجه دارد. این باور موجب می شود که فرد علیه انزوا طلبی و گوشه گیری که بسیاری از مبتلایان به امراض خطرناک را از پای در می آورد، ایمن شود.

مدرسه

مسئولیت اولیای مدرسه فقط در پرورش نیروی عقلی و آشنا کردن دانش آموزان به مسائل اجتماعی و اخلاقی خلاصه نمی شود. مدرسه مسؤول تغییر

بهداشت روانی فرزندان، عوامل و راهکار های تقویت آن

فاطمه منتظر قائمی



ورزش

ورزش یکی از رموز سلامت جسمانی و روانی است. افراد دارای آمادگی جسمانی از لحاظ احساسات، عواطف، شخصیت اجتماعی و نعدوستی کاملتر و در فعالیتهای شغلی و حرفه ای موفق ترند. ورزش موجب تقویت اعتماد به نفس در فرد شده، او را متعادل، متفکر و سازگار با محیط می کند. با ورزش، شخص کمتر دچار حسادت، حقارت و ستیزه جویی می شود و در نتیجه از سلامت روانی بهتری برخوردار خواهد بود.

گی نیست، بنابراین کسی که احساس ناراحتی نکند از نظر روانی سالم محسوب می شود.

راههای تقویت بهداشت روانی فرزندان:

- اگر با ناراحتی های روانی کودکان، نوجوانان و جوانان روبرو شدیم با حوصله و متانت آن ها را رفع کنیم و از تصمیم های عجولانه بپرهیزیم.

- در ناراحتی های شدید، درد دل و گریه کردن باعث تخلیه روانی و آرامش می شود، در این شرایط از یک دوست صمیمی می توانیم کمک بگیریم.

- مشارکت جو باشیم تا دوستان جدید بیابیم.

- از مشاهده فعالیت های جدید فرزندانمان لذت ببریم.

- با پرورش ابعاد روحی، معنوی و مذهبی شخصیت خود و فرزندانمان به سلامت روانی بالاتری دست یابیم.

- با احترام به دیگران به بهداشت روانی خود و دیگران کمک کنیم.

- زمینه های اعتماد را فراهم کنیم.

- به احساسات فرزندانمان توجه کنیم و ویژگی های آنها را بشناسیم.

- محیط زندگی را در حد توان جذاب و پرنشاط کنیم.

- فرصت های مناسب برای بروز احساسات و شخصیت فرزندانمان ایجاد کنیم.

- به دست آوردن بهداشت روانی منوط به روبرو شدن با واقعیت، سازگار شدن با تغییرات، ظرفیت داشتن برای مقابله با اضطراب ها، کم توقع بودن، احترام قائل شدن به دیگران و ... است، بکوشیم این شرایط در خانواده فراهم شود.

- رفتار والدین در خانواده بگونه ای باشد تا فرزندان خود را در زندگی شاد، خوشحال و فارغ از گرفتاری های احساس کنند

دوشنبه های کتاب

دوشنبه های کتاب نام طرحی است که به همت اعضای انجمن علمی علوم تربیتی مرکز اجرا میشود و روز های دوشنبه کتاب های مفید و مناسب در حیطه معلمی، موفقیت و روانشناسی برای دانشجویان عزیز معرفی می گردد و خلاصه ای از کتاب و پی دی اف آن در کانال علمی قرار داده می شود که استقبال خوبی از طرف دانشجویان اهل مطالعه شده است.

نمونه ایی از کتاب های معرفی شده در کانال علمی انجمن:

کتاب هنرمعلمی؛ نوشته رضا فرهادیان
کتاب چراغی برای روشنی کلاس؛ نوشته محمد حافظی نژاد
کتاب قورباغه ات را قورت بده؛ نوشته برایان تریسی
کتاب ته کلاس، ردیف آخر، صندلی آخر؛ نوشته لوییس سکر
و بسیاری از کتاب های مفید و ارزشمند دیگر
آدرس کانال علمی انجمن علوم تربیتی مرکز در تلگرام: @kanalellmi

یک اختلال ژنتیکی به نام

کوررنگی!

زهرا علی نژاد

کوررنگی یکی از بیماری های چشمی شایع در جوامع مختلف است این کاستی، نوعی بیماری ژنتیکی است. کوررنگی زمانی رخ می دهد که سلول های حساس به نور، سیگنال های رنگی را درک نکرده یا آنها را به مغز مخابره نمی کنند این اختلال در سال ۱۷۹۴ توسط شیمی دان بریتانیایی، جان دالتون، که خود به آن مبتلا بود کشف شد که به افتخار او دالتونیسم نیز نامیده میشود. خانواده و آشنایان نزدیک به ۴۰ درصد کودکان تا هنگام مدرسه از اختلال کوررنگی آنان آگاهی ندارند. کوررنگی در واقع همان ندیدن یا تشخیص ندادن رنگ ها است. برخی افراد کوررنگ هیچ رنگی را تشخیص نمی دهند و دنیا را خاکستری می بینند اگر کوررنگی به موقع تشخیص داده نشود، به علت مشکلات تحصیلی در مدرسه کودک با چالش های فراوانی رو به رو خواهد شد. بهتر است پس از تشخیص کوررنگی، خانواده حتما معلم را در جریان بگذارند.

چند نمونه از نشانه های اولیه کوررنگی در کودکان:

_ هنگام نقاشی رنگ ها را به اشتباه به کار می برد. مثلا برگ درختان را بنفش می کند.

_ به نورهای زیاد حساس اند.

_ زمانی که می خواهند نوشته ای را در صفحات رنگی بخوانند، دچار مشکل می شوند.

_ مشکل در تشخیص مدادهای رنگی قرمز یا سبز یا هر مداد رنگی دیگری که در ترکیب رنگش، قرمز یا سبز به کار رفته است.

درمان کوررنگی: متأسفانه در حال حاضر درمان قطعی برای کوررنگی وجود ندارد بعضی از بیماران می توانند از لنزها یا عینک های مخصوص استفاده کنند. درمان کوررنگی با استفاده از ژن درمانی نیز در مراحل ابتدایی خود قرار دارد و میتواند شیوه ای مناسب برای درمان این بیماری باشد ولی به دلیل گران بودن همه ی اقشار جامعه امکان استفاده از آن را نخواهند داشت. رنگ

ها نقش بسیار مهمی در آموزش و یادگیری کودکان دارند. استفاده از رنگ های شاد در فضای داخلی مهد کودک ها، کتاب ها و ابزارهای آموزشی برای کودکان پیش دبستانی و دبستان به همین علت است. قطعاً بدون استفاده از رنگ در دنیای کودکان و دانش آموزان، آموزش برای آن ها خسته با چالش کننده و دشوار خواهد بود. در این بین کودکان مبتلا به کوررنگی با چالش های متعددی روبرو خواهند شد.

راهکار هایی برای معلمان جهت کمک به دانش آموزان مبتلا به کوررنگی:

_ به جای استفاده از ماژیک های رنگی، با ماژیک سیاه روی وایت برد بنویسید.

_ بر روی وسایل رنگ آمیزی، نوشتاری یا هنری رنگ آن ها را بنویسید.

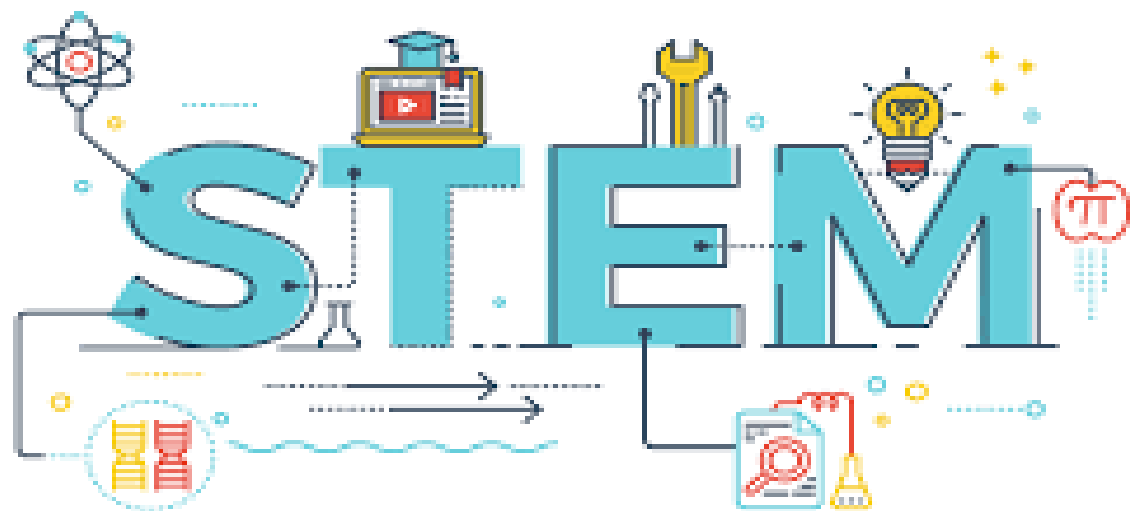
_ رنگ های پر تکراری که کودک روزانه با آن ها در ارتباط است را به او آموزش دهید.

_ دانش آموزان را گروه بندی کنید. قرار دادن دانش آموزان مبتلا به کوررنگی در گروه باعث می شود که آن ها از سوی سایر همکلاسان حمایت شوند و حتماً به سایر دانش آموزان در رابطه با کوررنگی آموزش دهید. این امر تأثیر به سزایی در جلوگیری از مورد تمسخر واقع شدن از سوی دانش آموزان می گردد.

_ به روشنایی و نورپردازی کلاس دقت نمایید.

کودکان مبتلا به کوررنگی اغلب هیچگونه حمایتی را در کلاس درس دریافت نمی کنند. از آنجایی که در یادگیری دروس دچار مشکل می شوند، بایستی همواره تلاش مضاعفی را نسبت به همسالانشان انجام دهند تا بتوانند این نقص را جبران نمایند و این امر به مرور زمان منجر به خستگی و دلزدگی کودک از تحصیل می شود. چه بسا بی میلی به تحصیل، به ترک تحصیل این دانش آموزان نیز بینجامد. مشکلات تحصیلی و گاهی نیز مورد تمسخر واقع شدن از سوی همکلاسی ها به شدت بر روی عزت نفس آنان تأثیر منفی می گذارد. در این بین نقش معلم بسیار حمایتی و مهم می باشد. معلم می تواند با آگاهی از شرایط کودک مسیر تحصیل را برای او هموار سازد.

منبع: اختلال ارثی بیماری کور رنگی وابسته به کروموزوم (سید سحرطاهایی، گروه علوم سلولی مولکولی، دانشکده علوم و فناوری های نوین، واحد علوم دارویی دکتر طاهره ناجی، استادیار گروه داروسازی، دانشکده علوم و فناوری های نوین)



STEM

و تقویت روحیه اشتغال

رومینا حضرتی

برای کسانی که با نظام آموزشی کشورهای صنعتی آشنایی دارند یا در مورد آن مطالعاتی انجام داده اند، دیدن کلاسهایی که در آن بچه ها مشغول ساختن ربات، کار با لگو، انجام پروژه های علمی در آزمایشگاه و یا تولید یک ماکت در کارگاه هستند، چندان تعجب آور نیست. از سوی دیگر، اصطلاح STEM نیز در متون مربوط به برنامه ی درسی این کشورها واژه ی غریبی به شمار نمی رود. STEM (اس. تی. ئی. ام یا به بیان راحت تر «استم») از سرواژگان عبارت های علوم، فناوری، مهندسی و ریاضی گرفته شده و در سالهای اخیر، به منظور تقویت روحیه ی اشتغال و حرفه آموزی و توسعه ی کارآفرینی، در برنامه ی درسی تعدادی از نظامهای آموزشی، به ویژه کشورهای صنعتی، گنجانده شده است در این مقاله ی کوتاه قصد داریم ضمن آشنا کردن شما با STEM، به این سؤال پاسخ بدهیم که آیا همه ی معلمان می توانند از این مدل در کلاس درس خود استفاده کنند؟ STEM از کجا آمده است؟ از افراد متعددی به عنوان ایده پرداز STEM نام برده می شود. در یکی از منابع، این ایده به تفکرات بانویی به نام آلن ریچاردز نسبت داده شده است. وی نه معلم، بلکه دانشمند علوم طبیعی بود. او که در اوایل سده ی نوزدهم میلادی می زیست، گسست علم و فناوری را که در مرگ ومیر روزافزون انسان ها بر اثر کمبود بهداشت و خدمات پزشکی خودنمایی می کرد، به طور عمیق درک کرده بود و اعتقاد داشت علم و تحقیق در صورتی مفید و ارزشمند است که از آن برای بهبود محیط زندگی استفاده شود. آلن ریچاردز با اتصال دانش علمی به برنامه های عملی در زمینه ی بهداشت مواد غذایی، کیفیت آب و ایمن سازی خانه ها، حرکت خود را به سمت علم نافع آغاز کرد و در این ارتباط آموزش را مبنای کار خود

قرار داد. این حرکت و حرکت های مشابه دیگر که جوامع علاقه مند به توسعه ی آموزش آغاز کردند، امروزه در قالب یک مدل بدون نام «STEM» به یکپارچه سازی علوم، فناوری، مهندسی و ریاضی، برای ایجاد تجربه های یادگیری سودمند در مدرسه ها می پردازد تا به تقویت برنامه ریزی به منظور زیست بهتر و با کیفیت تر کودکان در دنیای واقعی کمک کند و از این رهگذر، از هم اکنون دانش آموزان را با حرفه های دانش محور و مهارتهای فنی که در آینده ممکن است به سراغ آنها بروند، آشنا کند.

STEM چه می گوید؟ طراحان و موافقان STEM معتقدند، شیوه های آموزشی رشته محور که به موضوعات درسی همانند رشته های علمی محض می نگرند، دیگر برای تعلیم و تربیت در دنیای پر از مسئله ی معاصر کافی نیستند. در واقع، به نظر آنها، موضوعات اصلی یادگیری در قرن بیست و یکم، به خواندن، نوشتن، حساب کردن و دانستن مجموعه ای از اطلاعات عمومی محدود نمی شود، بلکه موارد مهم تری از جمله آگاهی از مسائل جهانی، سواد مالی و اقتصادی، سواد حقوق مدنی و شهروندی، سواد بهداشتی، و سواد زیست محیطی، در کنار مهارت های خودآگاهی، خلاقیت و نوآوری، تفکر انتقادی و حل مسئله، برقراری ارتباط و همکاری، و نیز مهارت های فناوری اطلاعات و شناخت رسانه ها، مهارتهای زندگی، مهارت حرفه ای و کارآفرینی جزو نیازهای آموزشی مدرسه ها محسوب می شوند. طراحان و برنامه ریزان STEM ادعا می کنند این رویکرد آموزشی با مد نظر قرار دادن ویژگی های دوران کودکی و نیازها و علاقه های کودکان تلاش می کند با ایجاد برنامه ی درسی یکپارچه، کنجکاوی و تخیل دانش آموزان را به منظور بهبود کیفیت زندگی در آینده هدایت کند.

STEM چه اهداف و آرمان هایی دارد؟ STEM نوعی ترکیب تلفیقی است. با وجود این، آنچه STEM را از سایر ترکیبات تلفیقی متمایز می کند، جهت گیری آن برای درهم آمیزی هدفمند کار و آموزش است. به همین سبب، دو عنصر مهندسی و فناوری در کنار

علوم و ریاضیات قرار گرفته اند تا کودکان و نوجوانان از مسیر مبانی و مفاهیم نظری به شگفتی ها و پیچیدگی های زندگی صنعتی که آنان را احاطه کرده است متصل شوند و این احساس در آنها ایجاد شود که ریاضیات و علوم با زندگی روزانه شان آمیخته شده است. برنامه ریزان معتقدند، دانش آموزان با مطالعه ی درسهای علوم و ریاضی در متن پروژه های مبتنی بر STEM در خواهند یافت، همان طور که در زندگی واقعی، از طریق مشاغل و محصولات، به صورت مداوم با علوم و ریاضی مرتبط هستند، لازم به نظر می رسد که در مدرسه نیز برای آمادگی ورود به حرفه ی دلخواه خود این ارتباط ها را بررسی، مطالعه و تمرین کنند تا بتوانند در آینده حرفه ای های موفق تری باشند.

آیا STEM مختص دوره ی تحصیلی خاصی است؟

کشورهای مجری، STEM را از دوره ی پیش دبستانی آغاز می کنند و تا دبستان و پایان دوره ی متوسطه پی می گیرند. STEM با پرورش علاقه به علوم طبیعی و اجتماعی در مهد کودک و در قالب موضوعات ساده شروع میشود. در مرحله ی دبیرستان، آموزش های آن سخت تر و مسئله مدار تر خواهند شد. در واقع، این مدل به عنوان پلی ارتباطی میان فرصت های یادگیری در مدرسه و خارج از مدرسه عمل می کند که از یک سو الزامات علمی مشاغل وابسته به فناوری را نشان میدهد و از سوی دیگر، با کاربرد موضوع ها در موقعیتهای چالش برانگیز و دقیق، روی آماده سازی دانش آموزان

برای اشتغال در دوره های بعدی زندگی شان تمرکز دارد. با وجود این، هدف اصلی STEM این است که دانش آموزان را به ادامه ی تحصیل علاقه مند کند. آیا STEM ویژه ی کشورهای صنعتی است؟ باید گفت STEM نوعی تلفیق بین رشته ای است که می توان ظرفیت اجرای آن را در اغلب برنامه های درسی، با محوریت کتاب های ریاضی و علوم، یافت. آنچه در شکل گیری STEM حائز اهمیت است، طراحی آموزشی تلفیقی با رعایت جوانب، اصول و مراحل مربوط به این الگوست در این نوع تلفیق، ظرفیت های فرا رشته ای فناوری و مهندسی، در کنار آموزه های علوم کاربردی، وارد برنامه ی درسی می شود و دانش آموزان را از طریق رویکردهای یادگیری اکتشافی و فعال، برای حرکت به سمت حل مسئله هدایت می کند. به عبارت دیگر، STEM به جای آموزش دادن هر یک از چهار رشته به عنوان موضوعات جداگانه و گسسته، آنها را به یک بسته ی یادگیری یکپارچه بر اساس برنامه های دنیای واقعی تبدیل می کند. چنین ایده ای در حوزه ی برنامه ریزی درسی به تولید طراحی های آموزشی ویژه ای منجر می شود که در آن معلم به جای تکرار خسته کننده ی یک موضوع، محل قرار گرفتن مفاهیم در درون پدیده های گوناگون را با کارکرد منطقی آن در زندگی به دانش آموزان یادآوری می کند یا برای کشف وقایع تازه، آنان را تشویق می کند تا به فهم

منبع: رشد آموزش ابتدایی، دوره بیست و سوم، شماره ۱، مهر ماه ۱۳۹۸

خود استفاده کنند؟
اگر بخواهیم به این پرسش در یک کلمه پاسخ بدهیم، جواب آن بدون هیچ قید و شرطی بله است. زیرا STEM در ساده ترین تعریف خود نشان دهنده ی ارتباط علوم با هر یک از محصولات و مشاغل در زندگی واقعی است و از آنجایی که کار و مصنوعات بشری در همه جا حضور دارد، همواره معلمان می توانند کودکان را در مورد چگونگی ادغام علوم و فناوری با یکدیگر آموزش دهند. یک ویژگی بزرگ STEM این است که می تواند با هرگونه برنامه ی درسی که معلم از آن استفاده می کند سازگار شود و برای انجام آن تنها لازم است معلمان معتقد باشند بچه ها نیاز ندارند حقایق تصادفی را به خاطر بسپارند، بلکه حقایق بسیاری در سرانگشتان آنها وجود دارد. با چنین تفکری، STEM به محلی برای بروز خلاقیت های معلم و دانش آموز تبدیل می شود تا در کنار یکدیگر مرزهای برنامه ی درسی را گسترش دهند. در همین جا شما را به مطالعه ی شماره های بعدی، برای آشنایی با طراحی و اجرای آموزش های منطبق با الگوی STEM در کلاسهای تک پایه و چند پایه از کشور خودمان دعوت می کنیم.

منبع: کتاب دیابت و مدرسه/تالیف مرکز تحقیقات دیابت، پژوهشگاه علوم و غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران

ارتباط خود را با خانواده کودک و مربی بهداشت حفظ کنید.

یادگیری منحصر به فرد هر دانش آموز، سبک های یادگیری

و نحوه تدریس معلم در هر یک کیمیاناصری



هر دانش آموزی روش یادگیری منحصر به خودش را دارد که آگاهی از آن برای معلمان و والدین لازم است. یکی از مسائل مهمی که والدین و معلمان باید از آن آگاه باشند و این است که هر دانش آموزی روش یادگیری مخصوص به خودش را دارد. متخصصان روش های یادگیری را در چهار دسته کلی تقسیم بندی کرده اند که به طور متوسط هر کسی در یکی از این روش ها قوی تر است. یک معلم خوب باید شیوه یادگیری شاگردش را تشخیص دهد و او را نیز از این شیوه آگاه کند.

همه ما دنیا را به شیوهی منحصر به فرد خودمان تجربه می کنیم به همین دلیل در روش های یادگیری هر کدام از ما تفاوت هایی وجود دارد. درک این انواع مختلف از سبک های یادگیری می تواند بر نحوه کار معلمان با دانش آموزان تأثیر بگذارد. اگر معلم ها به این تفاوت ها و ویژگی های منحصر به فرد شاگردان خود توجه نکنند و روش تدریس خود

را متناسب با هر شاگرد تغییر ندهند، در پایان کلاس با تعدادی از دانش آموزانی مواجه می شوند که درس را یاد نگرفته اند و از کلاس عقب مانده اند زیرا یادگیری منحصر به فرد آن ها فعال نشده است. سبک های یادگیری اشکال مختلفی دارد اما به طور کلی آن ها را به چهار دسته تقسیم بندی می کنند، توجه کنید که ممکن است هر فرد تنها در یک گروه قرار نگیرد اما می تواند در یک سبک یادگیری قوی تر باشد، تقسیم بندی چهارگانه روش های یادگیری به شرح زیر است:

۱. یادگیری بصری: جزئی دیدن و مشاهده دقیق تصاویر، نمودارها، دستورالعمل های نوشته شده و موارد دیگر از ویژگی های فراگیران بصری است. دانش آموزانی که از طریق بینایی یاد می گیرند، اطلاعات را هنگام دیدن بهتر درک می کنند. این دانش آموزان بهتر است بیشتر یادداشت برداری کنند.

معلم چگونه باید برای فراگیران بصری تدریس کند؟ تخته سفید یا صفحه هوشمند بهترین وسیله هنگام آموزش به این نوع دانش آموزان است. معلمان باید به آن ها فرصت بدهند تا نمودارها و شکل ها را روی صفحه بکشند و سعی کنند بیشتر مفاهیم را در قالب کشیدن شکل ها و نمودارها تدریس کنند. فراگیران بصری به زمان بیشتری برای درک مطالب احتیاج دارند پس معلم باید هنگام تدریس صبر و حوصله کافی به خرج دهند.

۲. یادگیری شنیداری: هنگامی که موضوعات برای دانش آموزان شنیداری شرح داده میشود، بهتر یاد می گیرند، آن ها با بالا و پایین رفتن تن صدای معلم خود ارتباط خوبی برقرار می کنند و ترجیح می دهند به سخنان معلم خود گوش دهند تا اینکه یادداشت برداری کنند. آن ها دوست دارند درس ها را با صدای بلند بخوانند و از سخنرانی در کلاس واهمه ای ندارند، همینطور سرعت فراگیران شنوایی در خواندن درس ها نسبت به بقیه کمتر است.

چگونه باید به فراگیران شنوایی تدریس کرد؟ از آنجا که این دانش آموزان ساکت ماندن برای مدت طولانی را دوست ندارند، معلمان باید آن ها را درگیر سخنرانی کنند، از آن ها بخواهند تا مفاهیم جدید را برایشان بازگو کنند، حین تدریس از آن ها سوال کنند و با آن ها بحث و مجادله کنند. تماشای فیلم، استفاده از موسیقی یا نوارهای صوتی نیز روش های مفیدی برای یادگیری این گروه از شاگردان است.

۳. یادگیری حرکتی: فراگیران جنبشی (حرکتی) که بعضاً به آنها یادگیرنده لمسی نیز می گویند، از طریق تجربه یا انجام کارها درس را یاد می گیرند. آن ها دوست دارند با بازی کردن نقش ها یا استفاده از دستانشان و انجام آزمایشات با مفاهیم درگیر شوند و آن ها را درک کنند. یک چالش در طولانی مدت برای این شاگردان سخت است. آن ها غالباً در یک رشته ورزشی استعداد فوق العاده دارند یا دوست دارند برقصند. هنگام مطالعه ممکن است لازم باشد مرتباً استراحت کنند، همینطور قدم زدن برای هنگام درس خواندن و حفظ کردن مباحث به این دانش آموزان کمک می کند.



چگونه باید برای فراگیران حرکتی تدریس کرد؟ بهترین راهی که معلمان می توانند به این دانش آموزان تدریس کنند، حرکت دادن آن ها است. برای تدریس درس های فارسی، تاریخ، زبان و... معلمان باید از دانش آموزان بخواهند صحنه خاصی از کتاب یا درسی را که آموزش می دهند، بازی کنند. درمورد درس علوم و... با انجام آزمایش، درس ها برای این شاگردان جا می افتد. انجام بحث های گروهی، نوشتن بخش های مختلف درس روس تخته سیاه، طراحی داستان و ترتیب دادن نمایش برای جا انداختن مبحث و درگیر کردن این شاگردان راه های فوق العاده ای است. ۴. یادگیری خواندن/نوشتن: فراگیران خواندن/نوشتن ترجیح می دهند از طریق کلمات نوشتاری یاد بگیرند. این دانش آموزان توانایی یادگیری تصویری را نیز دارا می باشند، آن ها با نوشتن، خواندن مقاله یا کتاب، یادداشت برداری، جستجوی کلمات در فرهنگ لغت و جستجو در اینترنت بیشترین میزان یادگیری را دارند. بهترین روش تدریس به یادگیرندگان خواندن/نوشتن چیست؟

این سبک از بین چهار سبک یادگیری، آسان ترین است زیرا سیستم آموزشی ما نیز تمایل به نوشتن مقاله، تحقیق و مطالعه کتاب دارد. معلمان هنگام تدریس به این شاگردان باید وقت کافی برای جذب اطلاعات را به آن ها بدهند، چنین دانش آموزانی باید مواد تدریس شده را بنویسند و بخوانند تا مطلب برایشان جا بیفتد. ممکن است معلم مجبور باشد مثال ها و مدل های زیادی را برایشان بیان کند و یادگیری آن ها زمان بیشتری بطلبد.



دوازده پیام مدیریتی از امیرالمؤمنین علی (علیه السلام)

رومینا حضرتی

- ۱ _ به جای ازدیاد کارها به تداوم صحیح آنها بیندیشید. (حکمت ۲۷۰)
- ۲ _ برای رسیدن به هدف‌ها و مقام‌های بلند، همت بلند داشته باشید. «خطبه ۲۱۱»
- ۳ _ از تجارب و اندرزها پند بگیرید و از آنها بهره‌برداری کنید تا دچار نقص نشوید. «خطبه ۱۷۵»
- ۴ _ از شدت سختی نهراسید، زیرا هراس، شکننده‌تر از خودِ کار است و به گشایش امور امیدوار باشید. «حکمت ۱۶۶ و ۲۴۶»
- ۵ _ اگر به انجام مسئولیتی گردن نهاده‌اید، به آن وفا کنید. «حکمت ۳۲۷»
- ۶ _ هیچ وقت کارهای مهم را فدای امور مهم نکنید. «حکمت ۲۷۱»
- ۷ _ پیش از پذیرش هر کاری، به دانش آن مجهز شوید. «حکمت ۴۳۹»
- ۸ _ خویشتن را اصلاح کنید تا خداوند کارهای شما را اصلاح کند. «نهج البلاغه»
- ۹ _ پست‌ها، امانت و وسیله خدمت‌گذاری‌اند، نه منبع بهره‌برداری. «خطبه ۱۳۱»
- ۱۰ _ پست‌ها میزان آزمایش شمایند، بکوشید تا سربلند بیرون آیید. «خطبه ۳۳»
- ۱۱ _ مشورت‌پذیر باشید، اگر مشورت نکنید، تباه می‌شوید. «نامه ۶۹»
- ۱۲ _ با زیردستان خود مانند پدری مهربان رفتار کنید. «نامه ۵۲»



گزارش کارگاه نحوه مدیریت کلاس درس

این کارگاه در تاریخ ۱۹ مرداد ماه با هدف ارتقای مهارت دانشجومعلم‌ان به همت انجمن علمی علوم تربیتی مرکز شهید مطهری خوی برگزار شد. در این کارگاه جناب آقای دکتر گلشن، مدرس دانشگاه فرهنگیان، توضیحات جامعی درباره نحوه مدیریت کلاس درس و مهارت‌های لازم برای آن، مولفه‌ها و الگوها، روش‌ها، راهبردها و اصول مدیریت کلاس درس و ... ارائه دادند. دانشجویان علاقمند از پردیس‌های سراسر کشور در این کارگاه حضور داشتند.

پدیده تک فرزندی؛ علت ها و آسیب ها

سودابه خلیلی

جمعیت کشور به سوی سالمندی و میانسالی و کمبود نیروی انسانی پیش می رود؛ اینها از مهم ترین آفت های اجتماعی پدیده تک فرزندی است. مسئله ای که باید حل ریشه ای آن در راس تصمیمات و برنامه های دولتمردان قرار گیرد.

علل پدیده تک فرزندی از نگاه کارشناسان: مسائل و مشکلات اقتصادی، برآورده نشدن نیازهای دوران کودکی، عدم قبول مسئولیت در قبال فردی دیگر، تغییر الگوی زندگی و...

در اسلام به داشتن چند فرزند با رعایت شرایطی توصیه شده است و از تکثیر نسل به عنوان یکی از اهداف مهم ازدواج یاد کرده است. احساس تنهایی، لجبازی، شکنندگی، کم تحملی، پرتوقعی، سرخوردگی، اعتماد به نفس کاذب و بسیاری از آسیب های رفتاری دیگر، از جمله پیامدهای روحی و روانی تک فرزندی است که بنا به نظر روانشناسان، حمایت های بی دریغ پدر و مادر هم نمی تواند جایگزین مناسبی برای کمرنگ شدن آن باشد چراکه تنهایی باعث می شود تا کودک در برقراری ارتباط با دیگران دچار مشکل شود و نتواند با سایر همسالان برخورد مناسبی داشته باشد.

آسیب های تک فرزندی از نگاه کارشناسان و روانشناسان:

رواج فرهنگ فرزند سالاری

توجه بیش از حد والدین و قرار دادن فرزند در

کانون توجهات اثرات سوئی بر شخصیت کودک دارد. این کودکان از جامعه پیرامون شان انتظار دارند همانند والدین با آنها رفتار کرده و چتر حمایتی خود را بر سر آنان بگسترانند. فرزند سالاری مانع شکل گیری شخصیت فعال فرزند می شود. شخصیت فعال شخصیتی است که بر اساس آن، فرد نسبت به نگرش و رفتار خود هوشیار است، به راحتی تصمیم گرفته، کار خود را با اعتماد به نفس پیش برده و آن را به اتمام می رساند و کمتر دچار تردید می شود.

بلوغ زودرس

فرزند در دوره اولیه کودکی بیشتر نیازمند حضور والدین خود است، ولی در دومین دوره کودکی اش نقش همسالان بارزتر می شود و مهارت های زیادی را از آنان می آموزد. و چون از داشتن خواهر و برادر بزرگتر بی بهره است به بزرگسالان خود متکی می شود و در نتیجه او تجربه ای از کودکی و نوجوانی خود نداشته و با بازی ها، کارها و نقش های این گروه سنی آشنا نیست و یک دفعه پرشی به دوران مسئولیت پذیری بزرگسالان خواهد داشت.

کم شدن روابط اجتماعی و عدم جامعه پذیری

در خانواده هسته ای و محدود و با فرزندان کم و به خصوص تک فرزند، برخورداری از فضای زندگی خانوادگی ممکن نیست. زندگی در کنار برادر یا خواهر روحیه جامعه گرایانه کودک را تقویت کرده و مدیریت در روابط اجتماعی را به

وی می آموزد.

کاهش انسجام خانواده

در خانواده های تک فرزند میزان وابستگی دارای افراط و تفریط است. به این معنا که گاهی اوقات فرزند به سبب اشتغال والدین مورد بی مهری و بی توجهی قرار می گیرد و گاهی نیز در کانون توجه بیش از حد والدین است. تعدد فرزندان می تواند سبب ایجاد هماهنگی لازم و شکل گیری وابستگی متعادل باشد.

تضعیف شبکه ی ارتباطی خویشاوندی

تجربه و ادراک مستقیم روابط انسانی در قالب زندگی "خانوادگی" به شکل سنتی آن، احساس ناشی از داشتن "خواهر" یا "برادر" و در شبکه روابط خویشاوندی مثل "عمو"، "عمه"، "دایی" و "خاله" شکل می گیرد که عامل پیوندها و ثبات

عاطفی در روابط اجتماعی نخستین افراد است. سیاست تک فرزندی می تواند تبعات مخرب عاطفی داشته و نسل برآمده از این خانواده ها را به سمت انزوا و تنهایی سوق دهد.

کاهش اقتدار والدین

کاهش اقتدار والدین پیامد دیگر تضعیف شبکه خویشاوندی و روابط خانوادگی است. در یک سیستم خانوادگی کامل، همگان فرزندان را به پدر و مادرشان ارجاع می دهند این کار سبب شکل گیری یک اقتدار درون شبکه ای و نهادینه شدن الگوی هرمی قدرت در خانواده به صورت غیر مستقیم در ذهن کودک می شود. ایجاد اقتدار توسط خود والدین و به دور از شبکه ی خویشاوندی اصولاً آسیب های بسیاری چون بروز خشونت یا دیکتاتوری والدین را به دنبال خواهد داشت.



و یادگیری در دانش آموزان

غذاهای حاوی پروتئین میزان یادگیری را افزایش می‌دهند. همچنین زمینه‌ی لازم برای ارتباط بین سلول‌های مغز را فراهم می‌کنند. از سوی دیگر کربوهیدرات‌ها، انرژی بخش هستند. کمبود اسیدهای چرب ضروری موجب آلرژی و مشکلات یادگیری شامل کم‌توجهی و اختلالات بیش‌فعالی می‌شود.

تغذیه‌ی سالم در هر سنی مهم است، اما برای کودکان در حال رشد مهم‌تر است. مخصوصاً اگر در یادگیری دروس خود مشکل داشته باشند.

غذاهای گوشتی اغلب خوشمزه و تازه‌تر هستند. به علاوه در معرض آفت‌کش‌ها و مواد شیمیایی نیز نبوده‌اند. بچه‌های کوچک‌تر بیشتر به غذا و همین‌طور مواد شیمیایی هوای حساسند. پس آنها بیش از همه از غذاهای گوشتی استفاده می‌کنند. آلرژی مانع رفتن کودک به مدرسه نمی‌شود، اما بر یادگیری او تأثیر می‌گذارد.

طبق تحقیقات، آنچه نوجوانان می‌خورند بر یادگیری آنان تأثیر می‌گذارد. به گفته دکتر بونی اسپرینگ از دانشگاه تگزاس، صبحانه بیش از دیگر وعده‌های غذایی مؤثر است. بچه‌هایی که همراه صبحانه مقدار زیادی پروتئین مصرف می‌کنند، بیش از آنهایی که غذای غنی از کربوهیدرات مصرف می‌کنند، در یادگیری دروس خود موفق هستند. متأسفانه بیشتر کودکان پیش از رفتن به مدرسه به جای مصرف پروتئین، بیشتر غذاهای حاوی

کربوهیدرات مصرف می‌کنند. در عوض هنگام شام غذای پُر پروتئین می‌خورند که مانع خواب آنها نیز می‌شود.

پروتئین کودکان دبستانی (۱۱-۷ ساله) به ۵ وعده پروتئین در روز نیاز دارند که باید در صبحانه و ناهار مصرف شود. منابع غذایی پروتئینی شامل گوشت، مرغ، تخم مرغ، ماهی، حبوبات (عدس، لوبیا، سویا و ...)، رژیم‌های غذایی صرفاً گیاهی برای بچه‌ها توصیه نمی‌شود، زیرا حفظ توازن پروتئین در بدن بدون مصرف گوشت مشکل است. همچنین کودکان به اسیدهای چرب اشباع نشده موجود در ماهی نیاز دارند. این چربی‌های اشباع نشده (مخصوصاً ماهی‌هایی که در آب‌های سرد هستند، مانند ماهی آزاد) فوراً به سلول‌های مغز و دیگر اعضای بدن می‌رسند.

کربوهیدرات کودکان دبستانی روزانه به ۷ وعده کربوهیدرات و در هر وعده (نصف فنجان حبوبات، ماکارونی یا برنج یا یک برش نان گندم) نیاز دارند.

به علاوه ۵ وعده میوه و سبزیجات (هر وعده نصف فنجان میوه‌های ریز شده و رنگارنگ) نیاز دارند. ترکیب کربوهیدرات‌ها (گندم، حبوبات، ماکارونی و سبزیجات) با غذاهای حاوی پروتئین موجب یک تغذیه متعادل‌تر شده و کودک شما را هوشیارتر می‌کند. زمانی که کودکان رفتن به مدرسه را آغاز می‌کنند، بیش از

۵۰ درصد کالری مصرفی آنها، روزانه صرف این کار می‌شود.

برخلاف دیگر اعضای بدن، مغز ۲۴ ساعت روز را کار می‌کند و گلوکز (قند ساده‌ای که هنگام هضم کربوهیدرات‌ها به وجود می‌آید) تنها سوختی است که مغز برای فعالیت نیاز دارد. در حالیکه سلول‌های دیگر بدن، پروتئین و چربی‌ها را به گلوکز تبدیل می‌کنند، ولی سلول‌های مغزی نمی‌توانند این کار را انجام دهند. چربی‌ها کودکان دبستانی به ۵ وعده چربی در روز نیاز دارند که شامل یک قاشق چایخوری روغن یا مایونز و یک قاشق چایخوری کره است.

شاید همه از مصرف چربی واهمه داشته

باشند، ولی باید انواع خوب آن را برای حفظ یادگیری مورد استفاده قرار دهند. دو سوم آن باید از چربی‌هایی مانند روغن‌های گیاهی (کانولا، زیتون، سویا، ذرت، آفتابگردان و ...) و گردو بوده و بیش از یک سوم آن را چربی‌های اشباع مانند کره‌ی پاستوریزه تشکیل دهد.

کمبود اسیدهای چرب ضروری می‌تواند موجب آلرژی‌هایی از قبیل آسم و اگزما و همچنین بیش‌فعالی شود. اما این عوارض را می‌توان با مصرف مکمل‌های امگا-۳ که در روغن ماهی به مقدار فراوان وجود دارد، کنترل کرد.





راهکارهایی برای برخورد با دانش آموزان دارای ضعف تحصیلی

کیمیا شیخه

نکات مؤثر در کارآمدی راهکارها:

برای این که راهکارهای ارائه شده به هدر نروند و به اصطلاح عقیم نمانند باید به نکاتی که در کارآمد بودن آن راهکارها تأثیر مستقیم و زیاد دارد توجه کنیم. برای کارآمد بودن راهکارهای جبران عقب ماندگی درسی و مهارتی دانش آموزان در نظر گرفتن سه مطلب بسیار حائز اهمیت است؛ اولین مطلب حفظ عزت نفس دانش آموزان ضعیف در تمامی مراحل عملی کردن راهکارهاست، دومین مطلب مشکل یابی و مشاوره با دانش آموزان ضعیف می باشد و سومین آن ها عملی کردن راهکارها به شکل قدم به قدم و پله پله است.

عزت نفس دانش آموزان ضعیف؛

یکی از نکات مؤثر در کارآمدی راهکارهای جبران ضعف درسی و مهارتی دانش آموزان قبل از بررسی راهکارهای مختلف برای حل این مشکل حفظ عزت نفس دانش آموزان می باشد. بر تک تک معلمان، اولیای مدرسه و اولیای دانش آموزان واجب است که حتما به این دو نکته ی مهم و اساسی توجه کنند. در عملی ساختن تمام این راهکارها هرگز و به هیچ عنوان نباید به عزت نفس دانش آموز خدشه ای هرچند کوچک وارد شود و به هیچ وجه نباید این مفهوم بسیار مخرب را در ذهن آن ها ماندگار سازیم که او یک «دانش آموز ضعیف» است. وقتی دانش آموزی حتی برای یک بار با عنوان «دانش آموز ضعیف» مخاطب قرار بگیرد، ناخودآگاه این عنوان مخرب بلکه

ی ذهنش می شود و درنهایت هیچ کدام از راهکارهای معلمان، اولیای خانه و مدرسه بر او اثر نخواهند کرد.

اگر کسی برای متنبه کردن دانش آموزی که ضعف درسی و یا مهارتی دارد به هر نحو ممکن، چه گفتاری، چه رفتاری و یا نوشتاری، عزت نفس او را خدشه دار کند، نه تنها دیگر به هیچ عنوان نمی توان با به کار بردن برترین راهکارهای ممکن ضعف درسی و مهارتی او را برطرف کرد، بلکه روح آسیب دیده ی او را نیز با بهترین مشاوران و روان شناسان نمی توان ترمیم نمود.

پس رعایت این دو نکته ی بسیار مهم و اساسی را در به کارگیری تمامی راهکارهای عنوان شده در زیر باید مدنظر قرار داده، با دقت بسیار بالا رعایت کنیم. درواقع رعایت این دو نکته خودش به تنهایی یک راهکار مهم برای ایجاد حس آرامش در دانش آموز است تا راهکارهای دیگر را بتوان به کار بست و عملی کرد؛ در غیر این صورت نباید توقع هیچ تغییر مثبتی را در دانش آموز داشته باشیم.

مشکل یابی و مشاوره با دانش آموزان ضعیف:

اولین قدمی که برای دانش آموزان ضعیف باید برداریم که البته مهم ترین قدم هم به شمار می آید، پیدا کردن مشکلی است که باعث ضعف درسی در این دانش آموز شده است و بعد از پیدا کردن مشکل می توانیم با در نظر گرفتن راهکارهای مختلف آن مشکل خاص را حل کرده، ضعف درسی و یا مهارتی دانش آموز را برطرف نماییم.

مشکل یابی اصلا کار راحتی نیست و حتما صبر و حوصله ی زیادی را می طلبد؛ چراکه در این مسیر باید هر آنچه که به دانش آموز مربوط می شود و دانش آموز با آن سر و کار دارد را بررسی کنیم و با توجه همه جانبه به تمامی این اطلاعات به دنبال

راهکار بگردیم.

از آنچه که به دانش آموزان مربوط می شود می توان به تک تک اعضای خانواده، مدرسه، هم کلاسی ها، اولیای مدرسه، همسایه ها، حتی محیط فیزیکی خانه و مدرسه و خلاصه یک طیف وسیعی از اشخاص و اشیا اشاره کرد. بدیهی است که مدرسه نه وقت کافی و نه توان بسیار بالای لازم برای چنین بررسی همه جانبه ای را دارا می باشد، به همین دلیل همراهی خانواده ها با مدرسه در این امر مهم بسیار حائز اهمیت است و مدارس برای این کار مهم حتما در مدرسه نیازمند به داشتن یک مشاور دلسوز و توانا برای هر پایه ی تحصیلی خود هستند تا این مشاور بتواند تک تک دانش آموزان پایه ی تحت نظر خود را هم از لحاظ درسی و هم از نظر رفتاری به خوبی رصد کند.

قدم به قدم تارفع ضعف دانش آموزان:

پس از یافتن مشکل، برای حل آن باید تمامی راهکارها قدم به قدم و پله پله انجام شده، نتیجه ی به دست آمده از هر راهکار در هر مرحله بررسی شود تا بتوانیم به نتیجه ی مطلوب برسیم.

راهکارهای برطرف کردن ضعف درسی و مهارتی دانش آموزان:

راهکار یک:

ایجاد خانه و خانواده ای امن:

اگر پس از مشاوره با دانش آموز مشخص شد که دانش آموز دارای خانواده ای پر تنش و یا دارای مشکل است اولین اقدام برای پیشرفت دانش آموز برطرف کردن مشکل خانواده و ایمن ساختن خانه و خانواده برای اوست؛ چراکه تیزهوش ترین دانش آموزان هم در خانواده ای مشکل دار ممکن است بخشی از توانایی های خود را از دست داده، جایگاه اصلی خود را در زندگی پیدا نکنند. در این مرحله گاهی با برطرف شدن مشکل

خانوادگی دانش آموز دیگر هیچ راهکاری برای پیشرفت او لازم نیست و به یکباره می بینیم که تمامی ضعف های درسی و مهارتی او از بین رفته، ما با یک دانش آموز قوی و موفق طرف شده ایم؛ به همین دلیل اصلا نباید نقش زندگی خانوادگی دانش آموزان را در امر تحصیل شان دست کم بگیریم.

راهکار دو:

همراه ساختن خانه و خانواده با مدرسه:

گاهی خانواده ی دانش آموز اصلا ضعف فرزند خود را نمی پذیرند و گاهی حتی فرزندشان را تیزهوش دانسته، مسبب تمام ضعف های به وجودآمده برای فرزندشان را مدرسه و اولیای مدرسه می دانند؛ در چنین موقعیتی ابتدا باید خانواده را با دلایل واضح متوجه ضعف فرزندشان کنیم و پس از آن به ارائه ی راهکار بپردازیم.

در این وضعیت حتما با دو نوع خانواده مواجه خواهیم شد، خانواده ی همراه و خانواده ی ناسازگار. خانواده های همراه خانواده هایی هستند که بعد از شنیدن دلایل منطقی اولیای مدرسه ضعف فرزندشان را می پذیرند و همراه با مدرسه و پا به پای اولیای مدرسه به راهکارهای مختلف برای پیشرفت فرزندشان یکی یکی و قدم به قدم عمل می کنند. مدرسه در کنار این خانواده

پاسخ سود و کوی شماره ششم نشریه پژوهنده خدیجه حشمتی



ضعیف برای آن ها کلاس های مجزا در نظر بگیریم؛ کلاس هایی با محتوای جداگانه برای ارتقای سطح علمی و یا مهارتی تمام سطح ها.

در این روش دانش آموزانی که ضعف درسی دارند ضعف درسی شان جبران می شود و دانش آموزانی که قوی هستند را می توان برای المپیادها، آزمون های منطقه ای و استانی آماده کرد.

راهکار چهار: گرفتن آزمونک لحظه ای:

پس از هر تدریس در همان جلسه بهتر است از همان محتوای درسی یک آزمونک کتبی با نهایت ۵ سؤال داشته باشیم تا متوجه بشویم که چه مقدار و چه مباحثی از تدریس مان را اغلب دانش آموزان متوجه نشده اند. با این کار همان اول امر متوجه ضعف دانش آموزان و حتی ضعف تدریس خود می شویم.

کلام آخر

راهکارهایی برای دانش آموزان ضعیف می تواند همچنان ادامه داشته باشد و تیترا به تیترا نوشته شده، ریز و ریزتر توضیح داده شود ولی ((آنچه که می تواند دانش آموزان را رشد بدهد تزریق عشق معلمی مهربان و علاقه مند، به وجود تک تک دانش آموزان و در نهایت کلاس درس است.))

ها برای برطرف کردن ضعف دانش آموزان اصولاً موفق عمل خواهد کرد. ولی متأسفانه خانواده های ناسازگار بدقلقی می کنند و هرگز ضعف فرزندشان را نمی پذیرند؛ به همین دلیل هرگز یا زیر بار انجام راهکارها نمی روند و یا راهکارها را ناقص انجام می دهند و در نتیجه هم در زمینه ی رفع نقص فرزند خود به هیچ جایی نمی رسند و هم امکان پسرفت بیش تر و بیش تر فرزند خود را در جامعه فراهم می کنند. تنها راهکار قابل ارائه به این خانواده ها تغییر مدرسه است؛ چراکه شاید بتوانند با اولیای یک مدرسه ی دیگر کنار آمده، دلایل آن ها را بپذیرند و در صدد رفع ضعف فرزند خود بربایند.

راهکار سه:

برگزاری کلاس های فوق برنامه:

به جای کلمه ی کلاس های تقویتی و یا کلاس های جبرانی از کلمه ی فوق برنامه استفاده می کنیم تا علاوه بر این که حتی ذره ای بار معنایی منفی برای دانش آموزان نداشته باشد، بلکه برای دانش آموزان سطح متوسط و قوی هم برنامه ای در این کلاس های فوق برنامه در نظر گرفته شود.

روش درست برگزاری این کلاس های فوق برنامه بهتر است به این شکل باشد که ابتدا دانش آموزان در درس و یا مهارت مورد نظر با برگزاری یک آزمون سطح بندی شوند و بدون اشاره به سطح قوی، سطح متوسط و سطح

باسوالات کودکان در مورد خدا، چه کنیم؟!

کوثر خضرزاده



بدون شک بسیاری از ما با این قبیل سوالات از طرف کودکان مواجه شده ایم و یا مواجه خواهیم شد: خدا دست و پا دارد؟! چشم ندارد؟! پس چطور ما را میبیند؟ ... چرا این همه غذا برای ما آورده خودش نمی خورد؟ چرا نمی خوابد؟ چرا اگر خیلی بزرگ است خانه اش کوچک است؟ چرا اگر نمی خوابد همیشه بیدار است؟

و اما چطور باید به این سوالات پاسخ داد...

ما بر این باوریم که کودکان با سرشتی خداجو به دنیا می آیند ولی گاه در مسیر تحول خویش به دلیل پاره ای اطلاعات نادرست یا فضایی نامطلوب خانوادگی و اجتماعی رفتار انحراف های فکری شده، از شناخت درست خدا دور می مانند. سهل انگاری در پر کردن ذهن شفاف و پرسشگر کودک درباره خداوند و ویژگی ها و کارکردهای او، موجب تربیت کودکی می شود که خداوند را به گونه ای نادرست و با برداشت هایی ناصواب شناخته است.

فهم کودکان از خدا

شناخت کودکان بسیار محدود و به دوره سنی خودشان منحصر است. آنان به تناسب سن و میزان تحول عقلی و شناختی شان، از مفاهیم برداشت هایی دارند. آشنایی با این محدودیت ها و کاستی های شناختی، سبب درک بهتر آنان و برخوردی درست تر در رویارویی با سخنانی است که از کودکان درباره مفاهیمی چون خدا، فرشتگان و دیگر موضوع های دینی می شنویم.

اکنون پس از بیان نکات بالا نوبت به روش ها و راهکارهای معرفی خدا به کودک است:

منابع:

۱. خدا در زندگی کودکان، ابراهیم اخوی، انتشارات موسسه امام خمینی (ره)

۲. آموزش مفاهیم دینی همگام با روانشناسی رشد، ناصر باهنر، نشر بین الملل

۳. کلید های آموختن به کودکان درباره خدا، اریس باب، ترجمه مسعود حاجی زاده، انتشارات صابرین

۴. مثال بزنید: در تمثیل مجهولات ماورایی با استفاده از داشته های مادی توضیح داده می شود.

در این زمینه به نکات زیر توجه کنید:

الف) تمثیل مناسب بسازید. به عنوان مثال می توانید خوبی را به روشنایی و بدی را به تاریکی تشبیه کنید. (کودکان از تاریکی خوششان نمی آید) برای کودکان بزرگتر، خدا را به نوری تشبیه کنید که بر همه چیز می تابد و باعث طراوت آن می شود.

ب) بر معانی و محتوای تمثیل ها تاکید کنید. برای درک مفهوم خدا در همه جا نور تمثیلی بسیار غنی است.

خدا کیست؟!..... در پاسخ به این سوال توجه به چند نکته راهگشاست:

* بعضی از مربیان یا اولیا در جواب به این سوال از مفاهیمی استفاده می کنند که حتی برای بزرگسالان هم قابل درک نیست مفاهیمی مانند: ازل، جاودان، مطلق و... برای پاسخ گویی به سوال کودک این اصل را مورد توجه قرار دهید: پاسخی به او دهید که با نیازهای کنونی او در ارتباط باشد، برای این کار باید به دو نکته توجه کنید:

۱. رشد فکری کودک در چه حدی است؟

۲. کودک چه نیاز ویژه ای دارد؟

۳. او چه لغاتی را درک می کند؟ افراد بالغ واژه هایی مانند ازل، ابدی و... را درک می کنند اما ذهن کودک از درک این مفاهیم عاجز است، برای کودک باید از این کلمات استفاده کرد: قدرتمند، همیشه، همه جا.

* خدا را باید با چه چیزهایی مقایسه کرد تا برای کودک قابل درک باشد؟

ما معمولاً برای درک مجهولات خود و پدیده های جدید، آن را با دانسته های خود مقایسه می کنیم. برای کودک نیز از همین شیوه کمک بگیرید. به او بگوئید: قوی ترین فردی را که می شناسی کیست؟ خدا از او هم قوی تر است. خدا بیش از پدر و مادر مراقب توست. وقتی خوش رفتاری تو با کودک فلج را دیدم یاد خدا افتادم.

* زمانی که کودک می پرسد خدا کیست؟ همین سوال را از او بپرسید و توضیحات بعدی خود را بر اساس شناخت او از خدا تنظیم کنید.

چند نکته تکمیلی:

۱. همانطور که بیان شد کودک در هر دوره از رشد خود ادراک خاصی از خدا و توانایی او دارد. کودک در سنین ۳ تا ۶ از درک مفاهیمی درباره خدا، شکل، مکان و خصوصیات او ناتوان هستند و از خدا تصویری انسان گونه و خام دارند. در سنین ۶ تا ۹ از خدا تصویری مادی دارد و از درک مفاهیم انتزاعی ناتوان است. در سنین ۹ تا ۱۳ رفته رفته کودک توان درک مفاهیم انتزاعی را می یابد. در این سنین کودک درک می کند که نمی توان خدا را با چشم مشاهده کرد. همانطور که می بینید به مرور زمان توانایی ذهنی کودک پیشرفت می کند و او آماده می شود تا درکی مطابق با واقعیت از خدا پیدا کند. چنانچه کسی پیش از اینکه کودک توانایی درک مفاهیم انتزاعی را داشته باشند، سعی در القا اینگونه مفاهیم به کودک را داشته باشند، ره به جایی نخواهند برد، بنابراین در گفت و گو های خود درباره خدا با کودک توانایی ذهنی او را مد نظر بگیرید و به یاد داشته باشید که بسیاری از فهم های او از خدا که برای ما عجیب است به مرور زمان و رشد توانایی ذهنی او خود به خود رفع می شود.

۲. اطلاعات خود را درباره توانایی های ذهنی کودک در طول دوران رشد را افزایش دهید.

۳. چنانچه در حضور کودک خود درباره خدا صحبت می کنید، سعی کنید کلماتی که به کار می برید در حد توان ذهنی او باشد و از به کار بردن مفاهیم انتزاعی پرهیز کنید.

۴. چنانچه کودک از خدا برداشتی غلط داشت، برای اصلاح این برداشت به جای بحث از مفاهیم انتزاعی و استدلال های مشکل، باید توانایی ذهنی کودک را مد نظر گرفت.

۵. نباید انتظار داشت که کودک در مدت کوتاهی، همه مسائل توحیدی و ویژگی های خداوند را شناخته این پندار و انتظار بسیار خطرناک و آسیب زا است.

۶. هیچگاه سوالات کودک تمامی ندارد، بنابراین زمانی که او سوالی را از شما می پرسید با خونسردی به او جواب دهید. در ضمن ممکن است کودک سوالات خود را بسیار تکرار کند، اصلاً از تکرار سوالات او خسته نشوید و با روی باز به سوالات او جواب دهید.

گروه های همسال

سحر خداکرمی

از مشخصات برجسته دوره میانی کودک، تشکیل گروه های رسمی یا باشگاه ها است. در بدو دوره میانی، کودکان فقط در کنار یک گروه رسمی حضور یافته، از آنان یاد گرفته، مهارت های مختلف را تمرین کرده و در صورت صدور مجوز توسط اعضا، در فعالیت های گروهی شرکت می کنند. به محض پیشرفت سن، کودکان در نهایت جایگاه خودشان را به عنوان یک عضو تمام وقت در می یابند.

یک مشخصه ی اصلی گروه های مربوط به دوره ی میانی، تحمیل قوانین سخت روی اعضا است. اعضای این گروه در انتخاب عضو دقت کافی می کنند اغلب آنها از واژه های یکسان و اختصاصی که نشان دهنده ی ویژگی گروه می باشد، استفاده می کنند. پذیرفته شدن در گروه، اغلب به معنی این است که بر اساس معیارهای رفتاری و اجتماعی این گزینش انجام شده است. تطابق با گروه، مهم ترین هدف می باشد. اغلب، کدهای رمزی، علائق مشترک و شیوه ی خاص در پوشیدن لباس دارند و باید استاندارد رفتاری تصویب شده توسط گروه را رعایت کنند. تطبیق با قوانین، احساس امنیت را در کودکان به وجود می آورد.

عضویت در گروه، جایگاه اجتماعی مناسبی فراهم می کند. بسیاری از ارزش های گروه مثل نیروی فیزیکی، جرأت، زیرکی و رفاقت ممکن است در خانواده تأکید نشده باشد. به هر حال، اینها ارزش هایی هستند که به شخصیت کلی کودک کمک می کنند. کودکان با یکسان کردن هویت خودشان با هم سن و سالان و رفتن از گروه خانواده به گروهی دیگر، گامی مجدد به سوی استقلال برمی دارند.



در سال های ابتدایی مدرسه، گروه ها کوچک بوده و فاقد سازمان دهی است و در ضمن اعضای آن در حال تغییر می باشند. آنها فاقد عناصر داد و ستد، همکاری و نظم موجود در گروه کودکان بزرگ تر هستند. علایق متداول عمومی، یک عامل اساسی در ساختار گروهی است.

میل شدید برای تطابق یافتن برای آنانی که به دلایل مختلف قادر به برآوردن استانداردهای پذیرفته ی گروه هم سن نیستند، مسئله ساز است. برای کودکانی که به هر دلیلی قادر به رقابت نیستند، می تواند موقعیت سختی باشد. شرمندگی زمانی ایجاد می شود که کودکان قادر به تهیه ی پوشاک و یا خرج کردن پول همانند سایر کودکان نباشند، یا این که متفاوت به نظر برسند.

کودکانی که دارای مشخصات فیزیکی بارز هستند مثلاً نشانه های زایمانی با گوش های برجسته یا عیوب فیزیکی، ممکن است از گروه کنار گذاشته شوند و مورد انتقاد و سرزنش قرار گیرند همانندسازی و ارتباط با گروه، اساس اجتماعی شدن است.

ارتباطات ضعیف با هم سن و سالان و فقدان هویت گروهی، می تواند به رفتار گردن کشی کمک کند، به این صورت که فرد یا

افرادی از گروه به طور تکراری نسبت به دیگر افراد سوءرفتار فیزیکی، کلامی یا عاطفی اعمال می کنند. احتمال بروز این رفتار در پسران، بیش از دختران است. شدت قلدری در ابعاد فیزیکی، اجتماعی، یا عاطفی می تواند متفاوت باشد. گرچه قلدری می تواند در هر مکانی رخ دهد، ولی معمولاً در راهرو یا زمین بازی هنگامی که نظارت حداقل است، رخ می دهد. تقریباً ۲۵٪ از دانش آموزان، قلدری کرده یا مصدوم قلدری در سالیان ابتدایی مدرسه در هنگام انتقال از مرحله ی ابتدایی به دبیرستان در اوج می باشد می شوند. کودکانی که قلدری می کنند، معمولاً مذکر بوده، افسرده و عملکرد آکادمیک ضعیف دارند در معرض خشونت آن واقع شده و ارتباط ضعیف باهم سن و سالان و والدین دارند.

قلدری و مصدومین مربوطه در خطر ابتلا به اختلال طولانی مدت روانی هستند آنها در معرض خطر زیاد از نظر مسایل رفتاری، بیش فعالی، ترک تحصیل و ارتکاب جرم هستند. مصدومین ناشی از قلدری عزت نفس پایین، داشته و احساس ناامنی و شکایت های روانی^۱ اجتماعی مانند احساس نگرانی، خستگی یا سرگیجه، و عملکرد ضعیف آکادمی دارند. کم قلدری می تواند از طریق حمایت خانواده،

مداخله پرسنل مدرسه و یا گروه های مثبت هم سال کاسته شده یا از آن پیشگیری گردد. اکثر مدارس، برنامه های پیشگیری از قلدری در بسیاری از مدارس دارند. نتایج برخی برنامه ها مثبت و برخی هیچ اثری نداشته است. فرهنگ گروه هم سن و سالان گروه های هم سال در اجتماعی کردن کودکان تأثیر دارند. هنگامی که سالیان بیشتری در مدرسه صرف می شود، ارتباطات با همسالان اهمیت بیشتر و مؤثرتر پیدا می کند. مسئله ی فرهنگ در مدرسه و بازی بدون نظارت بارزتر است. گروه های بازی، فرهنگ را خیلی خالص تر از مدرسه نشان می دهند، زیرا در مدرسه بخشی از فرهنگ از افراد بالغ نشأت می گیرد. کودکان در طول زندگی خود با عوامل تأثیرگذار مثل خانواده، جامعه مذهبی و طبقه اجتماعی مواجه می شوند. در تبادل با گروه همسال، آنها با مجموعه ای از ارزش های مختلف مواجه می شوند. ارزشهای تحمیل شده به وسیله ی گروه همسال اجباری است، علتش این است که کودکان باید آن را پذیرفته و خود را انطباق دهند، تا بتوانند در گروه عضویت پیدا کنند. هنگامی که ارزش های گروه خیلی متفاوت از خانواده و معلمین نباشد، تضاد خفیف تری ایجاد می کند و حس تعلق نسبت به گروه همسال را به وجود می آورد. نوع اجتماعی شدن که گروه هم سن سال به وجود می آورد، به فرهنگ فرعی خاص که از زمینه ی خانوادگی، علایق و قابلیت های اعضا نشأت می گیرد، بستگی دارد. برخی گروهها پیشرفت در مدرسه را حمایت کرده و برخی دیگر ممکن است برعکس این باشند. بسیاری از تضادها بین معلمین و شاگردان و یا بین والدین و شاگردان را می توان به ترس از عدم پذیرش توسط همسالان ارتباط داد. دنیای همسالان، متفاوت از دنیای بزرگسالان است و از راه ارتباط با گروه همسال، کودکان یاد می گیرند که با تسلط و خصومت سازش یابند و با افرادی در موقعیت های رهبری و قانون گذاری ارتباط برقرار کنند.

منبع: هاکنبری، مریلین، کودک سالم و کودک بیمار، چا سوم

با بچه هایی که دیگران را می‌زنند چه طور رفتار کنیم؟

خدیجه حشمتی



اگر بگوییم کودک درست مانند یک طوطی؛ حتی گاهی بدون اینکه قصد و منظوری داشته باشد از رفتار و گفتار والدین تقلید می‌کند، سخن اشتباهی نگفته‌ایم. رفتارهایی شبیه و یا خود عمل کتک زدن، ممکن است از سن دوسالگی در کودکان بروز کند. ولی شکل آزادهنده و نامناسب آن در حوالی ۴ سالگی در برخی کودکان بروز می‌کند. وقتی کودک این قدرت را دارد تا ضربات نسبتاً سنگینی بزند و از این قدرت برای تخلیه خشم خود نسبت به دیگران استفاده کند. در پی ضربه و کتک زدن به دیگران ممکن است پرتاب اشیاء و یا حتی آسیب زدن به خود مثل کشیدن موها هم باشد. همه این رفتارها نشان از این دارد که کودک ما برای تخلیه خشم و مواجهه با عصبانیت خود آموزش اشتباه دیده است. در این سن برای اصلاح رفتار کودک هنوز دیر نیست. پس اگر این مشکل را با کودک خود دارید؛ این مطلب مهارتی را از دست ندهید.

کودکان همان طوطی مقلد هستند : والدین اولین الگوی بچه‌ها هستند و طبیعی است که اولین رفتارهای زندگی خود را از آنان یاد بگیرند. در مواجهه با کتک زدن کودک به بزرگترها اغلب والدین اظهار می‌کنند که: « در خانه ما کسی از این کارها نمی‌کند» و «نمی‌دانم از کی یاد

گرفته است!» بله، احتمالاً در خانه شما اعضای خانواده مرتب در حال کتک زدن یکدیگر نیستند. اما مجموعه‌ای از رفتارهای که در آن در مقابل چشم کودک عصبانیت خود را با ضربه زدن به دیگران و حتی اشیاء تخلیه کرده باشید، برای یاد گرفتن این رفتار و تعمیم آن به موقعیت‌های مشابه توسط کودکان کافیست.

موقعیتی را تصور کنید که هنگام غذا خوردن با همسران مشغول صحبت هستید. همسران امروز در محل کار روز خوبی نداشته است و در حال صحبت از همکاری است که با او بگومگو داشته است. او ناگهان در حین گفتن جمله: « واقعا اعصابم از دستش خرده» لیوان کنار دستش را بلند کرده و با یک ضربه نسبتاً آرام، روی زمین می‌کوبد. برای ما بزرگترها این یک تخلیه خشم عادی است که مخاطبی آن هم کسی خارج از خانه بوده است، پس نیاز نیست به آن واکنشی نشان بدهیم. اما کودک ۴ ساله و یا بزرگتر شما

در همان لحظه این صحنه را به عنوان موقعیتی که می‌تواند با آن میزان عصبانیتش را نشان بدهد، ضبط کرده است. یک خطی ماجرا برای او چنین است: « وقتی از کسی عصبانی هستم می‌توانم اشیاء را به زمین بکوبم»

موقعیت‌هایی که در آن الگوی بچه‌ها هستیم : بیایید یک موقعیت دیگر را هم با هم تصور کنیم. شما در حال پوشاندن لباس به فرزند خود هستید و کمی هم عجله دارید. اما شیطنت کودکتان گل کرده است و مدام از دستتان درمی‌رود. در نهایت شما عصبانی می‌شوید. اما چون می‌دانید طرف مقابلتان کودک است تصمیم می‌گیرید عصبانیت خود را با یک تنبیه کوچک نشان بدهید. مثلاً دست کودک را می‌گیرید و آرام به پشت دست او ضربه می‌زنید. در این حین اخم هم کرده‌اید. شما تصور می‌کنید که با یک تنبیه بی‌ضرر کودک را متوجه اشتباهش کرده‌اید. اما پیام این کار برای بچه شما این است: « مامان عصبانی شد و من را زد» پس از این به بعد توقع داشته باشید که کودک شما هم موقع عصبانیت اقدام به زدن دیگران کند. و از آنجایی که او به اندازه شما توانایی تشخیص این را ندارد که باید میزان عصبانیت و ضربه دستش را کنترل کند پس تعجبی ندارد که اگر یک باره و به خاطر عصبانی بودن، به صورت یک فرد غریبه و بزرگتر از خودش هم سیلی بزند.

تکنیک تنفس عمیق : در حین اینکه الگوی رفتاری خود را در قبال کودک تصحیح می‌کنیم باید راه‌های تخلیه خشم را هم به او بیاموزیم. به هر حال نباید حتی از کودک ۴ ساله هم توقع داشت که هیچوقت عصبانی نشود. عصبانیت یک واکنش طبیعی در برابر ناکامی و رنج در هر سنی است. روش‌های تخلیه خشم برای کودکان بسیار متفاوت است. از تحرکات جسمی و بازی که باعث تخلیه انرژی می‌شود گرفته تا راهکارهایی در لحظه. راهکارهای در لحظه

مثل اینکه از کودک بخواهیم به جای ضربه زدن به بقیه به یک بالش ضربه بزند. البته این کار نباید به صورت یک رویه دربیاید. کودک باید به مرور یاد بگیرد که باید عصبانیت خود را کنترل کند و خشم خود را حتی روی اشیاء هم خالی نکند.

حرف زدن را جدی بگیریم : کودکانی که درباره احساسات خود صحبت می‌کنند روان بسیار سالمی دارند. کودک حتی ممکن است اسم دقیق احساس خود را بلد نباشد اما می‌تواند آن را توصیف کند و درباره‌اش صحبت کند. در مواقع عصبانیت بعد از منحرف کردن کودک از ضربه زدن به خود یا دیگران روبه‌روی او بنشینید و از او بخواهید درباره احساسش در آن لحظه با شما صحبت کند. این کار هم یک تخلیه روانی است و هم از این جهت به شما کمک می‌کند تا مواردی که کودکتان را آزار می‌دهد و احیاناً از چشم شما پنهان است را متوجه بشوید. به عنوان مثال وقتی با کودکتان صحبت می‌کنید ممکن است برای اولین بار بشنوید که: « اخی تو و بابا همش با هم حرف می‌زنید» این یک جمله ساده نشان می‌دهد که کودکتان از مورد توجه قرار نگرفتن ناراضی است. او دوست دارد مخاطب یا در جریان صحبت‌های والدینش باشد، اما والدین با تصور اینکه او مشغول کار دیگری است سرگرم صحبت خود شده‌اند. کودک از این بی‌توجهی دچار خشم و عصبانیت شده و به عنوان مثال این خشم چند دقیقه یا حتی ساعاتی دیگر بر سر یک جریان دیگر بروز پیدا کرده است.

جدی باشید و نادرستی کار را گوشزد کنید : درست است که برای اصلاح رفتارهای نامناسب کودکان باید از در صلح و دوستی وارد شد. اما تعیین مرز و شناساندن قوانینی که کار درست را از نادرست تفکیک می‌کنند هم اهمیت دارد. کودک باید بداند که ضربه و کتک زدن به دیگران و اشیاء کار نادرستی است. پس در هنگام بروز این رفتارها جدی باشید و قبل از همه چیز به او یادآوری کنید که کارش اشتباه و نادرست است.

منبع : مشرق نیوز (۱۴۰۰)، با بچه‌هایی که دیگران را می‌زنند چه‌طور رفتار کنیم؟
۱۲۳۸۸۱۴/https://www.mashreghnews.ir/news

اضطراب امتحان ومقابله آن

فاطمه دلایی میلان

منظور از اضطراب هیجان ناخوشایندی است که با اصطلاحاتی مانند دلشوره، نگرانی، وحشت و ترس بیان می شود و همه انسان ها در جاتی از آن را گاه به گاه تجربه می کنند بین ترس واضطراب تفاوت آشکاری وجود دارد ترس احساس خطری است که پایه یک واقعیت بیرونی استوار است ولی اضطراب احساس خطری که ساخته و پرداخته ذهن خود شماست وجود اضطراب تاحدی برای انجام کارها لازم و ضروری است ولی اگر میزان اضطراب از حدی خاص فراتر برود کارکرد شخص را مختل کرده و به شکل بیمار گونه به خود می گیرد که نیازمند شناسایی و درمان است.

آیا میدانید اضطراب امتحان چیست؟ اضطراب امتحان چه نشانه های بدنی و جسمی در شما ایجاد می کند؟ آیا از افکار و احساسات منفی ناشی از امتحان آگاهی دارید؟ به هر حال با آگاهی از نگرانی و ترس مربوط به امتحان، یک گام به جلو در حل مشکلات اضطراب برداشته اید.

اگر بدانید که منشأ اضطراب شما چه کسی و چه چیزی بوده همچنین از کجا و چه موقع و چرا بوجود آمده آنگاه یک زاویه پنهان خود را کشف کرده اید و بهتر می توانید راه های از بین بردن آن را بررسی کنید.

اثرات مخرب اضطراب

اضطراب قوه تفکر را ضعیف کرده و کارایی حافظه را مختل می کند تمرکز حواس را بهم می زند و موجب فراموشی دانسته ها می شود پریشانی خاطر را به دنبال دارد و قدرت تصمیم گیری را از فرد می گیرد بنابراین باید با آرامش کامل مطالعه کنید و اضطراب و پریشانی را از خود دور کنید و دلهره و اضطراب نه تنها مشکلی را حل نمی کند بلکه مشکلات شما را مضاعف می کند و مانع تفکر صحیح می شود و انرژی های ذهنی را پراکنده می کند و در نتیجه شما نمی توانید تمام توان و انرژی خود را بر روی هدف خویش متمرکز کنید و مهم ترین تاثیر منفی آن در هنگام مطالعه، عدم درک صحیح و به موقع دانسته ها و فراموشی ناگهانی آنهاست.

اصول و عوامل موثر برای پیشگیری از اضطراب و مقابله با آن

۱. آمادگی برای امتحان و مشخص کردن اهداف: همه کلاس ها را شرکت کنید توجه داشته باشید که چه چیزهایی را باید در هر درس یاد بگیرید درس ها را به گونه ای مطالعه کنید که مانع انباشته شدن آن ها برای امتحان شود و اصول مطالعه

صحیح را یاد بگیرید زمان و مکان مناسب برای مطالعه خود داشته باشید مطالب را خلاصه برداری کنید، هدف های درسی و تحصیلی خود را جزئی تر و مکتوب کنید. یکی از عوامل نامرئی و ظاهرا نا آشکار اضطراب و نگرانی از امتحان مشکل هدف یابی دقیق است حتما هدف های سالانه، ماهانه، هفتگی و روزانه برای موفقیت خود در نظر بگیرید و آن ها را مشخص کنید مشخص کردن هدف های تحصیلی و برنامه ریزی برای آنها از اضطراب و نگرانی ناشی از امتحان می کاهد و در راه کسب آرامش به شما کمک می کند.

۲. بیشتر به موفقیت بیندیشید، ترس از شکست

افراد به لحاظ درجه شدت اضطراب و نگرانی در موقعیت های مختلف امتحان قبل از امتحان زمان امتحان و بعد از امتحان با هم متفاوتند به هر حال اضطراب و نگرانی بیش از حد امتحان به تصور فرد بستگی دارد که امتحان را برای خود چگونه تعبیر و تفسیر کرده باشد و از چه دید و زوایایی به آن بنگرد آن را برای خود فاجعه ای عظیم و خطرناک تصور کرده و یا یک موقعیت زود گذر که می تواند با آن سازگار شود آیا با ترس از شکست به جلسه امتحان آمده است و یا با ذهنیت مثبت و این که نمره دلخواه را کسب می کند، اگر وجود خود را با ترس از شکست پیوند بزنید همیشه نگران و مضطرب خواهید بود سعی کنید راه موفقیت درسی خود را دقیقاً بررسی کنید برنامه ریزی کنید زمان را خوب بشناسید روش ها و تکنیک های پیشرفت حافظه را بیاموزید، روش

های علمی مطالعه کردن را بیاموزید این اعمال در ارتباط با موفقیت است راه های مثبت همراه با تلاش و پشتکار است، غصه خوردن، تلقین منفی به خود کردن، خود را با دیگران مقایسه کردن و احساس حقارت راه های مثبتی نیستند این یک باور روان شناختی است که اضطراب و نگرانی ناشی از بروز افکار و احساسات منفی است، تحقیقات نشان می دهد که دانشجویان دارای اضطراب امتحان هنگامیکه با خودشان حرف می زنند تقریباً همیشه منفی باف هستند خود را شکست خورده ارزیابی می کنند لذا برای از بین بردن افکار منفی درباره آنچه که به خودتان می گویند هوشیار باشید تلاش کنید افکار منفی را درباره خودتان یادداشت کرده و با هر کدام از آنها بایک عبارت مثبت مبارزه کنید خود را مانند یک دوست تشویق کنید تکرار عبارت مثبت درباره خودتان موجب برنامه ریزی مجدد ذهن برای موفقیت به جای شکست می شود.

۳. روحیه رقابتی سالم: سعی کنید روحیه رقابتی سالم در خود ایجاد کنید نه روحیه حسادت ناسالم که مثل خوره به جان شما می افتد مواظب این دشمن مرموز باشید آن را در خود جستجو کرده و کنترل کنید این تفکر که باید شاگرد ممتاز شد ناشی از رقابت ناسالم بوده از علل زیربنایی تشدید کننده اضطراب و فشار روانی در ارتباط با امتحان است

۴. واقع بینی: سعی کنید به انتظار دیگران در ارتباط با خود، اهمیت زیادی ندهید خصوصاً اگر این انتظارات غیر منطقی باشند از خود انتظار صد درصد ایده آل نداشته

باشید همین انتظارات رویایی شما را نگران می کند طبیعت این اجازه را به شما نخواهد داد که همیشه اول باشید همین انتظارات غیر منطقی شما عامل ایجاد اضطراب است.

۵. آرام سازی: یکی از راهکارهایی که می تواند میزان اضطراب شما را کاهش دهد آرام سازی می باشد به صورت عمیق نفس بکشید به گونه ای که در حالت دم شش های شما پر از هوا شود نفس کشیدن سطحی نمی تواند به شما آرامش دهد همانطور که در حالت تنفس عمیق هستید عبارت یا جملات آرام بخش را برای خود تکرار کنید نظیر آرامش، راحتی، این کلمات را به طور منظم حین انجام تنفس عمیق تکرار کنید با استفاده از خاطرات خود، یا قدرت تجسم در ذهنتان، صحنه ای آرام بخش و لذت آور مجسم کنید این تمرین را حداقل روزی یک بار به مدت ۱۵ دقیقه انجام دهید هنگامیکه یاد گرفتید چگونه به مرحله آرامش برسید احساس خوشحالی درونی و اعتماد به نفس در شما شکل می گیرد احساس می کنید راحت هستید و می توانید درباره هر موضوعی تمرکز کنید.

۶. استفاده از رژیم غذایی مناسب: تا آنجا که ممکن است از غذاهای تازه و مناسب و در حد متعادل استفاده نمایید سعی کنید از غذاهای سنگین استفاده نکنید که باعث می شود خون کافی به مغز نرسیده و توان ذهنی قدرت تفکر و در نتیجه قدرت تمرکزتان کاهش یابد، کاهش قند خون نیز قدرت تمرکز را کم می کند سعی کنید برای رفع آن از قندهای طبیعی مانند عسل، خرما، انجیر، کشمش و... استفاده نمایید.

۷. ورزش: به طور مرتب ورزش کنید ورزش دلخواه خود را انتخاب کرده و به طور مرتب و در حد توانایی خود ورزش کنید ورزش هایی چون پیاده روی، دویدن، علی خصوص یوگا برای ایجاد تمرکز بسیار موثر هستند.

۸. استراحت: سعی کنید به قدرت کافی استراحت نمایید به اندازه بخوابید در روز چند دقیقه در هوای آزاد و تازه تنفس کنید و نفس های عمیق بکشید، زمان احساس خواب آلودگی، چرت کوتاهی بزنید و در همان حال مطالعه نکنید بهتر است مدت زمان طولانی مطالعه نکنید و همیشه بین مطالعه، استراحت کوتاهی داشته باشید قبل از خواب برنامه خود را به طور دقیق مشخص کرده و یک بار آن را مرور کنید تا نگران برنامه فردای خود نباشید



ز ز ز زبان

عاطفہ احمدی

نقش مهم ترس : اسمایلی بلا نتون معتقد است که عوامل روانی سبب بروز لکنت می شوند بدین ترتیب که ترس باعث می شود قشر مغز نتواند کنترل خود را بر اندام های گفتاری اعمال کند و لکنت زبان ریشه در مسائل و مشکلات عاطفی دارد و به صورت نشانه های فیزیکی و اختلالات زبانی ظاهر می کند.

معلم قبل از همه چیز باید از این موضوع

• به آن ها توصیه نکنید که نفس های عمیق بکشند، چون این کار به ندرت مشکل آن ها را حل می کند.

• در شرایطی که زیاد حرف زدن برای آن ها سخت است، سعی کنید از سؤال هایی با جواب های بله و یا خیر یا سؤال های چند

کنید، نه این که چگونه می گویند.

گردشگری مجازی

زهرا علی نژاد



روستای ماسوله
ماسوله در جنوب غربی استان گیلان و در فاصله ۶۰ کیلومتری شهر رشت در بخش سردار جنگل فومن واقع شده است. نمایی زیبا از خانه‌های پلکانی، بالکن‌های مزین به گل‌های شمعدانی، جنگل‌های بکر و سرسبز، آبشارهای خروشان و کوه‌های بلند، از آن دسته مناظری است که قطعاً شما را عاشق خود خواهد کرد. آب و هوای مطبوع، مردم خون‌گرم و مهمان‌نواز، غذاهای باکیفیت و فضای رویایی روستای ماسوله گیلان، آن‌قدر جذاب است که شما را بارها و بارها به سمت خود خواهد کشاند.

ماسوله گیلان از جاهای دیدنی فومن و شهری سنتی و قدیمی ست که با وجود خانه‌های زردرنگ در پس‌زمینه سبز جنگل و کوه‌های خوش‌رنگ در دنیایی مه‌آلود، بیشتر شبیه به یک تابلو نقاشی یا کارت پستال است. ماسوله یکی از معدود شهرهای بدون وسیله نقلیه موتوری در دنیا است که با کوچه‌های باریک و پله‌پله، تردد هرگونه وسایل نقلیه را غیرممکن کرده است. اگر به دنبال فرار از شلوغی شهر هستید، به ماسوله پناه ببرید؛ شهری که هر روز صبح با آواز خروس‌ها و بوی مطبوع نان محلی بیدار می‌شود. در سفر به ماسوله گیلان طوری برنامه ریزی کنید که حداقل یک شب در این شهر اقامت داشته باشید؛ زیرا پیاده روی شبانه و تجربه قدم زدن در صبحگاه مه‌آلود ماسوله به قدری فوق‌العاده است که نباید به‌سادگی از آن غافل شوید.

برخی از جاهای دیدنی ماسوله:

آبشار کوشم: بلندترین آبشار ماسوله است و مسیر زیبایی دسترسی به این آبشار با شیبی ملایم در امتداد رودخانه و در جهت مخالف جریان آب، یکی از جاذبه‌های گردشگری شهر ماسوله است که افراد علاقه مند به کوهنوردی را به سمت خود جلب می‌کند.

پارک جنگلی ماسوله: یکی از جاذبه‌های بکر شهر ماسوله است که با آب و هوایی خنک و پاکیزه، چشم‌اندازهای کوهستانی و جنگل‌هایی زیبا با پوشش گیاهی متراکم و درختانی بلند، هر بیننده‌ای را مبهوت خود خواهد کرد. شما می‌توانید در این پارک جنگلی بی‌نظیر از امکانات رفاهی، آلاچیق، رستوران و دکه‌ها استفاده کنید. آتش دوغ، یکی از خورده‌های مشهور پارک جنگلی ماسوله است، پس از مزه کردن آن به هیچ‌وجه غافل نشوید.

موزه‌های ماسوله: از جمله موزه مردم‌شناسی، موزه حیات وحش، موزه مجاور بقعه و موزه میراث فرهنگی.

بازار ماسوله: بازار ماسوله، قلب تپنده این منطقه کوهستانی است که بازدید از آن، لطف خاصی دارد. مربا و ترشی‌های رنگارنگ، لواشک‌های خانگی، عروسک‌های رنگارنگ کاموایی، کیف‌های گلیمی، آینه‌های کارشده، ظروف مسی و صنایع دستی از جمله گزینه‌هایی هستند که در این بازار برای تماشای خرید در دسترس شما قرار دارند.

کافه و رستوران‌هایی با نمای زیبای کوه‌های سرسبز قرار گرفته‌اند که انواع کباب، غذاهای محلی و خوراکی‌های ترش و شیرین را به شما ارائه می‌کنند.

ماسوله، بدون شک یکی از بهترین مناطق ایران برای خستگی در کردن و پناه بردن به طبیعت است. شما در ماسوله به محض به محض بیرون آمدن از در اقامتگاه خود حس میکنید که به یک قرن پیش و در دل یک روستای تاریخی سفر کرده‌اید.

عَلَيْكَ مِنْي سَلَامٌ لِّلَّهِ (أَبَدًا) مَا بَقِيَتْ وَبَقِيَ اللَّيْلُ وَالنَّهَارُ
وَلَا جَعَلَهُ اللَّهُ آخِرَ الْعَهْدِ مِنْي لِزِيَارَتِكُمْ

عید میلاد النبی

یا ابا عبد الله

فرارسیدن ماه محرم و ایام سوگواری حسینی تسلیت باد



نشریه علمی پژوهنده
دانشگاه فرهنگیان استان آذربایجان غربی
مرکز شهید مطهری خوی

دعوت به همکاری

جهت همکاری با نشریه پژوهنده از طریق کانال علمی مرکز و راه های زیر می توانید با سردبیر نشریه در ارتباط باشید. منتظر نظرات، پیشنهادات و آثار ارزشمند اساتید گرامی و دانشجویان عزیز برای پر بارتر شدن نشریه هستیم. همچنین شرایط کلی ارسال اثر برای نشریه را در اینجا بیان میکنیم: نوشته تالیفی خود را در word و در یک الی دو صفحه همراه با مشخصات به سردبیر نشریه بفرستید.

از دانشجویان علاقمند به فعالیت در انجمن علمی- پژوهشی و نشریه دعوت می شود ما را در بخش های مختلف یاری دهند تا با کمک یکدیگر فعالیت های گسترده تر انجام دهیم.

از کانال علمی انجمن علوم تربیتی هم دیدن فرمایید، مطالب و نکات مفیدی به همت اعضای انجمن علمی در این کانال برای استفاده شما عزیزان قرار میگیرد. علاوه بر این مسابقات گوناگون با اعطای جوایز نقدی و نشست هایی همراه با صدور گواهی برای شما دانشجویان فعال برگزار خواهد شد.

پیشاپیش از همکاری و حضور فعال شما سپاسگزاریم.
راه های ارتباطی با دبیر انجمن:

ایمیل: k98naseri@gmail.com

کانال علمی در تلگرام: @kanalellmi

در پیامرسان بله: @kanalelmi