روانشناس مرکز مشاوره دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تشریح کرد:

راهکارهایی برای مدیریت استرس ناشی از امتحانات مجازی در پاندمی کرونا

روانشناس مرکز مشاوره دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، استرس و اضطراب در ایام امتحانات را باعث کاهش عملکرد و عدم تمرکز دانشجویان دانست و به تبیین راهکارهایی برای مدیریت استرس در ایام امتحانات مجازی در پاندمی کرونا پرداخت.

گروه علمی و آموزشی – فائزه سادات طاهری با اشاره به استرس فراگیران در ایام برگزاری امتحانات آنلاین خاطر نشان کرد: متاسفانه استرس شدید و طولانی مدت باعث تضعیف سیستم ایمنی، کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها و افزایش شانس ابتلا به بیماری می‌شود. در دانشجویان و فراگیران نیز استرس و اضطراب در ایام امتحانات ممکن است باعث کاهش عملکرد و تمرکز و در نهایت نتیجه نامطلوب شود.

این کارشناس ارشد روانشناسی بالینی در ادامه به بیان توصیه‌هایی پرداخت که می‌تواند در کنترل و کاهش استرس، نگرانی، ترس و اضطراب کمک کننده باشد.

مدیریت زمان در هنگام آزمون

این روانشناس با اشاره به اهمیت مدیریت زمان در هنگام آزمون برای جلوگیری از بروز استرس ناشی از کم آوردن وقت به دانشجویان توصیه کرد ابتدا وقت خود را تنظیم و توجه خود را بر روی آزمون متمرکز کنند.

دانشجویان وقت و انرژی خود را با نگرانی در خصوص عواقب خراب کردن امتحان یا کنجکاوی درباره این که دیگران چه می‌کنند، هدر ندهند و سعی کنند اول به آسان ترین سؤال پاسخ دهند.

سؤالی را که نمی‌دانند نشاندار کنند تا در فرصت مناسب به آن جواب دهند. به خود بگویند، شاید آن سؤال را مطالعه کردند و وقتی دوباره به آن برگردند، می‌توانند جواب بدهند.

همچنین قبل از این که به گزینه‌های مختلف نگاه کنند، به جواب خود فکر کنند. بعد از پاسخ به سؤالاتی که می‌دانند به سراغ سوالاتی بروند که نشاندار کرده‌اند.

در هر زمان فقط روی یک سؤال فکر کنند. اگر وقت در حال اتمام است، روی سؤال‌هایی که می‌دانند و یا بیشترین ارزش را دارند، متمرکز شوند. همه وقت باقیمانده را به مرور و کامل کردن جواب‌هایتان بپردازند، تنها در صورت اطمینان قطعی پاسخ‌ها را تغییر دهند.

راهکارهای جلوگیری از پرش افکار و عدم تمرکز در امتحان

فائزه سادات طاهری با اشاره به اهمیت جلوگیری از پرش افکار و عدم تمرکز در زمان امتحان گفت: حواس‌پرتی چیزی جز تمایل ذاتی ذهن به درگیری و فعالیت نیست و ذهن همواره می‌خواهد درگیر و مشغول باشد. بنابراین اگر کاری که اکنون انجام می‌دهیم باعث درگیری و مشغولیت ذهنی شود، فکر دیگر نیازی به حواس پرتی ندارد و همانجا درگیر می‌شود.

راهکارهای ایجاد تمرکز در حین امتحان

وی افزایش هوشیاری، خواندن کامل همه جزییات و عجله نکردن را از جمله راهکارهای ایجاد تمرکز در حین امتحان برشمرد و به دانشجویان توصیه کرد که هنگام رویارویی با سؤال‌های ساده، هوشیار باشند که عمده‌ترین دلیل بی‌دقتی کاهش غیرارادی توجه در هنگام حل سؤالات ساده است.

همچنین توجه نکردن به جزئیات و هماهنگ نبودن سرعت چشم با ذهن یکی دیگر از دلایل بی دقتی در مطالعه و آزمون است، برای رفع این مشکل باید از روش خط بر استفاده کنند. در این روش مداد یا انگشت اشاره خود را زیر خط‌هایی که مطالعه می‌کنند قرارداده و هماهنگ با آن چشم‌های خود را حرکت دهند.

روانشناس مرکز مشاوره دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: دانشجویان سعی کنند حین امتحانات زیر کلمه‌های مهم سوال مانند (نیست، ندارد و...) خط بکشند. گاهی دانشجویان برای این که وقت کم نیاروند با عجله به سئوالات پاسخ می‌دهند که ممکن است مفهوم سئوال را اشتباه متوجه شده یا سوال را کامل نخوانند. دانشجو برای اجتناب از این مورد باید با استفاده از «تکنیک های مدیریت زمان» وقت خود را تنظیم کند.

نحوه مطالعه و اولویت‌بندی دروس

طاهری در ادامه بر برنامه ریزی مدون و اولویت بندی دروس برای مطالعه در زمان امتحانات تاکید کرد و مطالعه بدون برنامه را باعث سردرگمی و آشفته کردن ذهن ذکر کرد و گفت: داشتن برنامه صحیح باعث مدیریت زمان، استفاده مفید تر از وقت وصرف انرژی کمتر می‌شود.

وی یادآور شد که درس خواندن بدون استراحت موجب خستگی ذهن و کاهش تمرکز می‌شود؛ همچنین چند ساعت درس خواندن مداوم پشت سرهم را نه تنها غیرمفید بلکه باعث آسیب به حافظه کوتاه مدت فرد ذکر کرد.

یادداشت برداری

خلاصه نویسی و یادداشت برداری روش بسیار خوبی در درس خواندن است،دانشجویان می توانند هر مبحثی که مطالعه کردند حتما یادداشت برداری کنند و پس از پایان آن بخش یادداشت‌های خود را مطالعه کنند تا مطالب در ذهن آنها تثبیت شوند.

عدم شتابزدگی در درس خواندن و پرهیز از تند خوانی

وی خطاب به دانشجویان گفت: وقتی با شتاب درس می‌خوانید و برای تمام کردن فصل‌های کتاب عجله می‌کنید نباید توقع دادن یک امتحان خوب از خود داشته باشید.

مدیریت زمان

مدیریت زمان در مطالعه صحیح دروس به خصوص در ایام امتحانات بسیار مهم و موثر است. بهتر است برای مطالعه هر مبحث یک محدودیت زمانی مشخص شود. دانشجویان سعی کنند در زمان استراحت از فعالیت‌هایی که نیاز به تمرکز ذهن دارند پرهیز کنند زیرا باعث کاهش تمرکز می‌شود. در این زمان خلاصه برداری‌های خود را مرور کنند تا درک کلی از مطالب به دست آورند این عبارتها را با زبان خود بازخوانی کنند.

پرهیز از وسواس در مطالعه بیش از حد مطالب

این مدرس و روانشناس دانشگاه با تاکید بر اجتناب از وسواس در مطالعه بیش از حد مطالب درسی به ویژه خواندن مکرر مباحثی که یادگرفته نمی‌شوند، آشنایی با سبک‌های یادگیری را یکی از عوامل تأثیرگذار بر جریان یادگیری برشمرد که باعث کاهش اضطراب امتحان وکاهش وسواس در مطالعه نیز می‌شود.

پرهیز از مطالعه کتاب حجیم در شب امتحان

این مشاور روانشناسی پرهیز از فشرده خوانی یا خواندن کل کتاب را یکی از مهم ترین روش‌ها برای کاهش اضطراب شب قبل از امتحان برشمرد و گفت: این کار باعث اضطراب و کاهش عملکرد مناسب فرد در روز امتحان می‌شود.

روش‌های مطالعه

وی گام اول برای مطالعه صحیح دروس امتحانی را یک برنامه‌ریزی هدفمند خواند که براساس آن تعیین کنیم در مدت زمانی که تا شروع امتحانات باقی است چه درسی را می‌خواهیم بیشتر مطالعه کنیم و یا باید بیشتر روی آن تمرکز کنیم.

به گفته وی،در برنامه‌ریزی نباید تنها به یک درس اکتفا کرد. برخی افراد یک هفته برای خواندن یک درس وقت می‌گذارند، در این صورت ذهن خیلی زود خسته شده و میزان یادگیری کاهش می‌یابد. باید مطالعه ۳، ٤ درس را در برنامه گنجاند. هر قدر تنوع در زمان بندی وتعداد دروس بیشتر باشد بازده ذهنی فراگیر بیشتر خواهد شد.

همچنین تناسب بین دروس انتخابی مهم است. مطالعه همزمان درس‌هایی که با عدد و فرمول سروکار دارد، شیوه کارآمدی نیست. خواندن شیمی و فیزیک در یک روز به طور چشمگیری ذهن را خسته می‌کند و مانع ادامه فعالیت مغزی می‌شود. ترکیب درس های مفهومی مثل ریاضی و فیزیک با درس‌هایی که به حفظیات معروف هستند مثل ادبیات بهترین شیوه برای مطالعات تمام وقت به شمار می‌رود.

این مدرس دانشگاه تاکید کرد: آماده شدن برای امتحان به معنی حذف تفریح و سرگرمی از برنامه روزانه نیست. لذا دانشجویان بعد از ٤٥ تا ٥٠ دقیقه مطالعه یک ربع استراحت کنند. نوشیدن یک لیوان آب میوه یا شیر به همراه بیسکویت، آجیل در این میان تاثیر مفیدی بر عملکرد مغزی خواهد داشت.

وی به دانشجویان توصیه کرد که تعیین پاداش راهکار موثری است، برای خودتان پاداش تعیین کنید که اگر فلان درس را به موقع و البته با یادگیری کامل تمام کردید، به تماشای برنامه تلویزیونی دلخواه بروید یا موزیک مورد علاقه‌تان را گوش دهید. همچنین مکان و زمان مطالعه نیز در فرآیند یادگیری و تمرکز بسیار تاثیرگذار است .البته این موضوع به روحیات افراد نیز بستگی دارد. بعضی در محیط آرام و یک سری هم در مکان‌های شلوغ و پرسروصدا مطالعه می‌کنند، به هر حال در هر مکانی باید تمرکز حواس داشته باشید.

عوامل موثر در حواس پرتی

وی یادآوری خاطرات و تخیلات گوناگون که عموماً منشا محیطی دارد را از مهمترین عوامل موثر در حواس پرتی و عدم تمرکز دانست و به فراگیران توصیه کرد: سرعت مطالعه خود را تا آنجا افزایش دهند که یک درگیری ذهنی مطلوب ایجاد شود.

به گفته طاهری، تند خواندن نوعی مطالعه اولیه به صورت سریع است که باعث می‌شود دانشجو با مفاهیم کلی درس آشنا شود. سپس از خود سوالاتی مربوط به موضوع اصلی درس را بپرسد این موضوع کمک می‌کند دانشجو با ایجاد ارتباط بین مفاهیم، یادگیری درس و به خاطر سپردن آن در مغز را برای خودتان آسان سازد.

عوامل موثر و راهکارهای مناسب در کاهش اضطراب و آرامش فراگیران

این کارشناس مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه به منظور کاهش اضطراب و ایجاد آرامش پیش از امتحان به دانشجویان توصیه کرد که به اندازه کافی بخوابند و از مصرف مواد کافئین دار که موجب بالا رفتن اضطراب می‌شود، خودداری کنند. دانشجویان خود را تشویق کرده و جلوی پیام‌های انتقادی را بگیرند. همچنین از همکلاسی‌های مضطرب که درباره امتحان صحبت می‌کنند، اجتناب کنند و از تکنیک های آرامش بخش استفاده کرده و واکنش‌های فیزیولوژیک را کنترل و استرس را مدیریت کنند.

تاثیر تغذیه درتمرکز حین آزمون

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی با اشاره به نقش گرسنگی و تشنگی در عدم تمرکز دانشجویان در حین امتحان گفت: بهتر است در حین آزمون از مقداری خوراکی کوچک نظیر آب میوه طبیعی، خرما، آبنبات، کشمش، مویز استفاده کنند.

توصیه به فراگیران و والدین در ایام امتحانات

این استاد دانشگاه با اشاره به این که سختگیری و توقع بالا و تاکید بیش از اندازه والدین برای کسب نمره عالی(مطلوب) منجر به افزایش اضطراب فرزندان می‌شود خاطرنشان کرد: همیشه با نزدیک شدن فصل امتحانات دغدغه‌های خانواده‌ها افزایش یافته و اضطراب به شدت در بین خانواده ها نمایان می‌شود. بنابراین مدیریت کردن اضطراب اهمیت بسیاری دارد و عدم انتقال اضطراب بیشتر از والدین به دانش‌آموز بسیار مهم است.

به گفته وی، اضطراب امتحان نوعی مشغله و درگیری ذهنی است که همراه با عدم ایمان به داشته‌های خود، افکار منفی، عدم تمرکز، افت تحصیلی و در نهایت واکنش‌های روحی، روانی و جسمانی نامتناسب (تپش قلب، احساس درد در قفسه سینه، تنگی نفس، تعریق فراوان در نواحی مختلف، خشکی گلو و دهان و احساس خستگی) است.

اقدامات مفید والدین در دوره امتحان

طاهری، سختگیری و توقع بالای والدین، تهدید و ترس، انتقال اضطراب از والدین به فرزندان، مقایسه کردن، سطح نامتناسب انتظارات، کمبودهای درونی را از جمله دلایل ایجاد اضطراب در فراگیران برشمرد و به والدین توصیه کرد به توانایی‌های فرزندان خود اعتماد کرده و سعی کنند سطح انتظارات خود را با سطح توانایی فرزندان خود یکی کرده و قدردان تلاش فرزندان هرچند کم باشند.

والدین عملکرد دانشجو را با تجربه‌های قبلی و سوابق قبلی خودش مقایسه کرده، و توجه کنند که امتحان نوعی آموزش و جزیی از آموزش است پس آن را عملکردی طبیعی بدانند و حساسیت‌های بی مورد را کنار بگذارند. تلاش فراگیران برای یادگیری است نه برای نمره، تحت هر شرایطی باید کنار فرزندان خود باشند.

در دوران امتحان باید ساعات خواب فرزندان را تنظیم کنند تا شب‌ها زودتر بخوابند و صبح‌ها زودتر بیدار شوند.

والدین باید در ایام امتحانات از مشاجره و درگیری لفظی و خانوادگی پرهیز کرده و به خاطر داشته باشند که تشویق و تاکید بر روی نقاط قوت فرزندان اهمیت به سزایی دارد و باعث انگیزه آنان می‌شود. همچنین در دوره امتحانات به لباس پوشیدن فرزندان دقت داشته باشند زیرا پوشیدن لباس‌های ناراحت، کفش‌های تنگ یا جوراب‌هایی که کش سفتی دارند، ذهن فرد را در طول امتحان درگیر کرده و باعث افزایش بی‌دقتی و کاهش تمرکز می‌شود.

نحوه استخدام معلمان حق التدریسی اعلام شد

گروه علمی و آموزشی- وزارت آموزش و پرورش نحوه برگزاری دوره مهارت‌آموزی و استخدام ۲۵ هزار و ۵۰۰ معلم حق‌التدریسی، آموزشیاران نهضت سوادآموزی، مربیان پیش‌دبستانی و خرید خدمات آموزشی را اعلام کرد.

در اجرای قانون الحاق یک ماده به قانون تعیین تکلیف استخدامی معلمین حق‌التدریسی و آموزشیاران نهضت سوادآموزی در وزارت آموزش‌وپرورش مصوب ۱۳ شهریور ۱۳۹۷مجلس شورای اسلامی و آیین‌نامه‌های اجرایی مربوط (الحاقات بعدی)، اطلاعیه نحوه برگزاری دوره مهارت‌آموزی و استخدام معلمین حق‌التدریسی، آموزشیاران نهضت سوادآموزی، مربیان پیش‌دبستانی و خرید خدمات آموزشی اعلام شد.

این اطلاعیه مربوط به مشمولین قانون مزبور که به استناد مجوز شماره ۷۱۱۰٤۱مورخ ۸ اسفند ۱۳۹۸سازمان اداری و استخدامی کشور برای تبدیل وضعیت ۲۵هزار و ۵۰۰نفر از مشمولین که از سوی ادرارت کل آموزش‌وپرورش استان‌ها جهت گذراندن دوره یک‌ساله مهارت‌آموزی به دانشگاه‌ها معرفی شده‌اند، است.

بر اساس این اطلاعیه مرکز برنامه ریزی منابع انسانی و امور اداری آموزش و پرورش؛ اسامی مشمولین قانون، با کسب امتیاز لازم و در سقف ردیف‌های تخصیص یافته(موضوع مجوز شماره ۷۱۱۰٤۱مورخ٦ اسفند ۱۳۹۸ سازمان اداری و استخدامی کشور) که از سوی اداره کل آموزش وپرورش استان سهمیه خدمتی مورد تأیید قرارگرفته از طریق مرکز برنامه ریزی منابع انسانی و امور اداری به دانشگاه فرهنگیان و دانشگاه تربیت دبیرشهیدرجایی ارسال‌شده است. معرفی‌شدگان این مرحله می‌توانند جهت گذراندن دوره یک ساله مهارت آموزی، طبق آیین نامه اجرایی بند (۳) قانون مزبور مصوب جلسه ۱۷ شهریور ۱۳۹۸ هیات وزیران به‌شماره ابلاغی ۷۹۷۹۵/ت ٥٦٦١٠هـ مورخ ۳۰ شهریور ۱۳۹۸ اقدام کنند.

طبق این اطلاعیه افراد مشمول استخدام در این مرحله میباید قبل ازجذب و تبدیل وضعیت، تأییدیه گزینش را کسب کنند. نحوه انجام مراحل گزینش مطابق قوانین و مقررات مربوط، متعاقباً از طریق دبیرخانه هیات مرکزی گزینش به افراد مشمول قانون اعلام می شود.

همچنین باتوجه‌به‌ضوابط‌عمومی استخدام، اخذگواهی صحت مزاج (آزمایشات و معاینات بدو استخدام) و عدم سوءپیشنه از مرجع مربوط قبل از پایان پودمان اول آموزشی(حداکثرتا مورخ ۳۰ اردیبهشت ۱٤۰۰)، الزامی است.

براین اساس افراد مشمول قوانین فوق الذکر که به دلیل محدودیت در ردیف های استخدامی صادره ازسوی مراجع قانونی، امکان معرفی آنان برای گذراندن دوره مهارتآموزی دراین مرحله فراهم نشده، در ادامه فرایند استخدام افراد مشمول، با رعایت قوانین ومقررات و اخذ مجوزهای قانونی لازم از مراجع ذیصلاح، برای تبدیل وضعیت آنان و معرفی به دوره یک ساله مهارت آموزی اقدام می شود.

نسخه کامپتیشن و استانداردهایی برای یک مرحله بالاتر؛

ب ام و M۳ مدل ۲۰۲۱ با چهره ای متفاوت تر از همیشه

گروه علمی و آموزشی – در قسمت پیشرانه تغییرات مهمی وارد ساختار خنک کننده موتور شده و با توجه به فرم جدید گریل(جلوپنجره) رادیاتور نیز مقداری پایین تر آمده تا شرایط مطلوب تری از گردش هوا ایجاد شود.

ب ام و M۳ و M۴ مدل ۲۰۲۱ نسخه هایی با عملکرد بالاتر از سری ۳ و ٤ کمپانی مطرح آلمانی هستند که توسط بخش پرفورمنس ب ام و و با لوگوی M عرضه می شوند. ام۳ از سال ۱۹۸٦ تا ۲۰۱۸ و سپس با یک وقفه از مدل ۲۰۲۱ مجددا به صحنه بازگشته و مدل ام٤ نیز از سال ۲۰۱٤ تا کنون در کاتالوگ فروش باواریایی ها قرار دارد.

سدان ام۳ و همچنین کامپتیشن ام۳ با بروزرسانی های مهم در تمامی قسمت ها عرضه می شوند. در قسمت پیشرانه تغییرات مهمی وارد ساختار خنک کننده موتور شده و با توجه به فرم جدید گریل(جلوپنجره) رادیاتور نیز مقداری پایین تر آمده تا شرایط مطلوب تری از گردش هوا ایجاد شود.

در مدل ام۳ از پیشرانه ٦ سیلندر توربودوقلو با ٤۸۰ اسب بخار خروجی و گشتاور ٥٥۰ نیوتن متر استفاده شده که این مجموعه با جعبه دنده ٦ سرعته دستی اختصاصی ام پاور هماهنگ می شود. یکی ازمهمترین ویژگی های این جعبه دنده کاهش فاصله میان تعویض دنده ها است.

خودرو طی ٤,۲ ثانیه از حالت توقف به سرعت ۱۰۰ کیلومتر برساعت می رسد. متوسط مصرف سوخت ام۳ برابر با ۱۰,۸ لیتر محاسبه شده است.

پکیج ام پاور شامل ویژگی های دیگری مانند سیستم تعلیق تطبیقی اسپرت، سیستم ترمز سرامیک کربن با دیسک های بزرگ و سامانه اکس درایو نیز می شود.

مدل کامپتیشن نیز نمونه قدرتمندتر ام۳ جدید است که در آن از پیشرانه ٦ سیلندر توربودوقلو با ٥۱۰ اسب بخار خروجی و گشتاور ٦٥۰ نیوتن متر استفاده شده است.

این هیولای آلمانی طی ۳,۹ ثانیه از حالت توقف به سرعت ۱۰۰ کیلومتر برساعت می رسد و بیشینه سرعت آن نیز برابر با ۲۹۰ کیلومتر برساعت محاسبه شده است.

برگزاری جلسه مجمع عمومی عادی اتحادیه رنت کاران کیش

جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه اتحادیه رنت کاران کیش، روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۹/۱۱/۰۶ واقع در سالن آمفی تئاتر بولینگ مریم رأس ساعت ۱۵ برگزار می شود.
بدیهی است حضور مدیر عامل یا نماینده قانونی ایشان به همراه معرفی نامه شرکت الزامی می باشد.

دستور جلسه:
۱- استماع گزارش عملکرد هیأت مدیره
۲- استماع گزارش بازرس
۳- تصویب صورت های مالی سال ۱۳۹۸ و ۱۳۹۹
۴- انتخاب اعضاء هیأت مدیره
۵- انتخاب بازرس قانونی
۶- تعیین روزنامه کثیرالانتشار
۷- سایر موارد در اختیار مجمع عمومی عادی

هیأت مدیره اتحادیه رنت کاران کیش

رستوران سای دا

انواع غذاهای ایرانی و دریایی
با کادری مجرب و باسابقه
آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات
SAYDA
آدرس:کیش- بلوار خیام- خیابان باباطاهر TS 44 تلفن: ۰۷۶۴۴۴۴۰۴۰۰

شرکت آریا اطلس کیش
اظهارنامه اشخاص حقیقی و حقوقی
حسابداری، حسابرسی، بیمه تأمین اجتماعی، خرید و فروش فصلی، مالیات بر ارزش افزود، حقوق و دستمزد
آدرس: خیابان ساحل بازار دیپلمات طبقه اول تجاری واحد ۱۰۹ تلفن مرکز: ۴۴۴۶۱۱۵۱-۰۷۶ تلفن همراه: ۷۰۵۷۱۷۳-۰۹۱۲