

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۶ ▼ ۲۹	▲ ۳۶ ▼ ۲۹	▲ ۳۳ ▼ ۳۱	▲ ۳۹ ▼ ۲۹	▲ ۳۹ ▼ ۲۹	▲ ۴۲ ▼ ۲۶	▲ ۳۹ ▼ ۲۸	▲ ۴۰ ▼ ۲۹

آموزش آشپزی

کنتل سویا

مواد لازم:
سویا:
سبب زمینی:
پیاز:
هویج:
تخم مرغ:
فلفل دلمه:
آرد نخودچی:
روغن:
نمک و فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم
طرز تهیه:

۱. ابتدا سویاها را کمی میکس کنید تا نرم و یک دست شود، سپس سبب زمینی ها را رنده کنید و آیش را بگیرد. پیاز را هم رنده کنید و آیش را بگیرد. پیاز را بارنده درشت رنده کنید. فلفل دلمه و هویج را هم رنده کنید و کنار بگذارید. در ادامه سسویا را در حد ۱ دقیقه با آب ولرم چند دقیقه خیس کنید و بعد خوب آیش را بگیرد
۲. سپس همه مواد را با هم مخلوط کنید و تخم مرغ ها و ادویه ها را هم اضافه کنید.
۳. سپس خوب همه مواد را با هم مخلوط کنید و در ظرف رابندید و بگذارید نیم ساعت در یخچال بماند.
۴. بعد از ۳۰ دقیقه از یخچال بردارید، در تابه مورد نظر کمی روغن بریزید و از مواد به اندازه یک نارنگی بردارید و به هر شکلی که دوست دارید داخل روغن

۱۲۰ گرم
۳ عدد متوسط
۱ عدد درشت
۱ عدد متوسط
۲ عدد
۱ عدد کوچک
۱ قاشق غذاخوری
به مقدار لازم
به مقدار لازم

کودک و نوجوان

علائم و مشخصه های والدین بد و سمی

یکی از سخت ترین کارها؛ والدین بودن به بهترین سبک آن است چرا که بسیاری از والدین به دلیل به کارگیری اصول نادرست تربیتی در مورد فرزندانشان در ایسن خصوص ناموفق بوده اند. برخی از والدین در جهت تربیت فرزند خود بر اساس یک طرح ساخته و پرداخته ذهنشان عمل می کنند و در واقع طرحی است که اصلا متناسب با تحولات ساختارهای اجتماعی نمی باشد. تجربه ثابت کرده برخی از اصول مربوط به تربیت فرزند به مراتب حتی در این زمینه نادرست و آسیب زننده هم بوده اند.

بد والدین بودن به چه معناست؟
بد والدین بودن درواقع انجام مجموعه ای از عملکردهایی است که به طور جدی کودک را به لحاظ رفتاری و روانی آسیب می زند. بد والدین بودن فقط منوط به نوع عملکرد رفتاری نیست، بلکه شامل مجموعه ای از رفتارها است که به تربیت کودک آسیب وارد خواهد کرد. اگرچه این ضعف مهارت در تربیت کودک به طور عمدی نیست، اما باید گفت این مسئله چیزی از میزان آسیب وارده و تأثیرات منفی به تربیت کودک نمی کاهد.

برخی والدین واقعا از عواقب رفتارهای تربیتی نادرست خود آگاه نیستند و برخی اصلا اهمیتی به این موضوع نمی دهند بنابراین والدین بدی بودن ممکن است ناشی از عدم آگاهی نسبت به سبک تربیت درست فرزند باشد و یا این که ممکن است بر گرفته از عدم توجه نسبت به یادگیری اصول تربیتی صحیح باشد. کودک موجودی است که به لحاظ مراقبت عاطفی و تغذیه وابسته به شماسات بنابراین روش مناسبی است که والدین کودکان گروهی تشکیل دهند و در قالب فعالیت گروهی از موضوعات و مسائلی که درخصوص کودکان با آن مواجه می شوند، با یکدیگر در میان بگذارند. همچنین چنانچه نشانه های نادرستی از بد والدین بودن در خود می بینید، خیلی صادقانه با یک روانشناس کودک مشاوره کنید.

نشانه های والدین بدی بودن
انجام چند رفتار مشخص، ثابت می کند، که شما والدین خوبی برای فرزندتان نیستید. رفتارهایی مثل:
۱- سرزنش کردن دائم کودک

ندارید، یکی از نشانه های بد والدین بودن است.
۴- دریغ کردن عشق و محبت اینکه کودک را گاهی در آغوش نمی گیرید و یا به صورت کلامی به او نمی گویند که دوست دارم به مرور روابط عاطفی شما را با کودک قطع می کند.
۵- تعیین نکردن اصول و قوانین والدینی که هرگز برای تربیت کودک خود اصول و قوانینی رفتاری در نظر نگرفته اند، در محیط بیرون از خانه و در جمع دیگران با مشکلات رفتاری مواجه خواهند بود.
۶- عدم حمایت کودکان به ویژه در موقعیت های استرسی نیساز به حمایت دارند به عنوان مثال مواقعی چون انجام تکالیف مدرسه و یا امتحان چرا که عدم حمایت کودک در مواقع استرسی او را دچار حالت اضطراب شدید می کند.
۷- مقایسه کردن کودک اینکه دائما کودک خود را با دیگر کودکان به لحاظ رفتارهای مثبت آن ها مقایسه کنید، نشانه والدین بدی بودن شماست.
۸- افتخار نکردن به موفقیت های کودک
اینکه هرگز به کودک تان زمانی که در مواردی با سخت کوشی، موفقیت کسب کرده احساس افتخار خود را بیان نکنید نشانه بد والدین بودن شما است.

چنانچه کودک را دائم برای هر کار اشتباهی که از او سر می زند، سرزنش کنید این موضوع بر روی کودک تأثیر منفی می گذارد. این وضعیت به مراتب زمانی که کودک، خودش صادقانه به اشتباهش اعتراف کرده بدتر خواهد بود.
۲- تنبیه کودک در برابر دیگران ممکن است گاهی از کوره در بروید و کودک را در مقابل دیگران سرزنش و یا بدتر از آن تنبیه کنید چرا که این مسئله به حس اعتماد به نفس او آسیب زده و دچار رفتار کم رویی و خجالتی بودنش می شود.
۳- دائما نصیحت کردن بدون هیچ گونه رفتار تشویقی
این که دائما در مورد هر چیزی از مسواک زدن دندان ها و مرتب کردن کمد لباس ها به کودک گوشزد می کنید و هرگز به رفتارهای تشویقی توجهی

عکس روز

سواحل کیش

جعفر همافر

بهبودی و آماده سازی مدارس کیش برای سال تحصیلی جدید

