



گروه علمی و آموزشی - اصغر باقرزاده در جلسه مشترک با وزارت جهاد کشاورزی که در راستای بهینه سازی فضاهای سبز و اردوگاه‌ها برگزار شد، اظهار کرد: وزیر آموزش و پرورش برنامه‌ای را تحت عنوان

راہ اندازی سامانه ثبت اطلاعات اردو گاه‌های دانش آموزی

■ **معاون پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش گفت: سامانه‌ای در حال راه اندازی است که تمام اطلاعات اردو گاه‌ها در آن ثبت شود؛ امیدوارم بتوانیم از فضاهای اردو گاه‌ها برای استفاده دانش آموزان بهره لازم را ببریم.**

انسجام در داخل و ارتباط با بیرون وی افزود: سامانه‌ای در حال راه اندازی است که تمام اطلاعات سرلوحه کار خود قرار داده است ما نیز

باید به صورت عملیاتی براساس شاخص‌های مشخص از اردوگاه‌های کشوری و برخی از اردوگاه‌های استانی بازدید کرد و از شرایط فضای آموزشی آنان اطلاعاتی به دست آورد.

این سیاست را به عنوان یک سیاست جدی دنبال می‌کنیم. اردوگاه‌ها در آن ثبت شود، امیدواریم بتوانیم از فضاهای اردوگاه‌ها برای

نور موبایل چه تأثیری بر بدنمان می گذارد؟

برابر نور خورشید از این موضوع آگاه نیستند که نور آبی ساطع‌شده از صفحه‌نمایش موبایل و لب تاب نیز به‌اندازه نور خورشید سلامت پوست را به خطر می‌اندازد. نور آبی ساطع‌شده در اکثر صفحه‌نمایش‌هایی که ما استفاده می‌کنیم، نوری بسا طول‌موج کوتاه است که انرژی زیادی ساطع می‌کند.

از این رو، استفاده مداوم از این وسیله الکترونیکی و قرار گرفتن در معرض نور مضر آن، به یک نگرانی جدی تبدیل‌شده است. اگرچه دریافت مقدار مشخصی از نور خورشید برای بدن ما مفید است اما نوری که از موبایل و لب تاب ساطع می‌شود، ساخته دست بشر است و ازاین‌رو هیچ تأثیر مثبتی ندارد.

نور موبایل منجر به پیری و شل شدن پوست می‌شود تحقیقات نشان داده که نور آبی صفحه‌نمایش گوشی‌های هوشمند، لب‌تاب و تبلت می‌تواند منجر به پیری، چین‌وچروک، افزایش رنگ‌دانه و شلی پوست شود. افرادی که رنگ پوست تیره‌تری دارند محتوی ملاتین بیشتری در پوست خود دارند و ازاین‌رو، بیشتر در معرض قرمزی ناشی از نور صفحه‌نمایش و رنگ‌دانه‌ها هستند. کلژن سالم به دلیل نور

تلفن همراه با همه مزایایی که دارد اما نور آبی ساطع‌شده از آن می‌تواند آسیب قابل توجهی به‌سلامت ما وارد کند. کنترل وزن و داشتن پوست صاف و شفاف از اهمیت بالایی به‌خصوص در میان زنان برخوردار است اما مطالعات نشان داده است که نور ساطع‌شده از موبایل، تبلت و لب تاب نه‌تنها بینایی را ضعیف می‌کند بلکه بر روی دو عضو ظاهری بدن - پوست و وزن- تأثیر فوق‌العاده‌ای می‌گذارد.

نور موبایل به‌اندازه نور خورشید مضر است همه ما کم‌وبیش درباره اشعه‌های مضر UV که از نور خورشید ساطع می‌شود، شنیده‌ایم و اغلب تلاش می‌کنیم تا با اقدامات لازم از جمله استفاده از کرم ضد آفتاب، از پوستمان در برابر نور خورشید محافظت کنیم اما خیلی از مردم باوجود مراقبت از پوست در

تبدیل‌شده است؛ تا جایی که برای انجام خیلی از کارهای روزمره از خرید خانه، کسب‌وکار، گرفتن تاکسی و اطلاع از اخبار روز جهان وابسته به این ابزار کوچک‌شده‌ایم. این وسیله هوشمند خیلی وقت‌ها ما را از تنهایی نجات می‌دهد و ارتباط با دیگران را آسان کرده و ابزار سرگرمی ما را فراهم می‌کند.

امروزه تلفن همراه به پوست شما آسیب بزند.

به بخش مهمی از زندگی

گروه علمی و آموزشی - این یک عادت اشتباه است که به‌محض اینکه به رختخواب می‌رویم، گوشی را دستمان می‌گیریم و شبکه‌های اجتماعی را بالا و پایین می‌کنیم چراکه بر اساس تحقیقات منتشرشده، بررسی گوشی قبل از خواب می‌تواند دلیل افزایش وزن شما باشد و در عین حال به پوست شما آسیب بزند. امروزه تلفن همراه به بخش مهمی از زندگی



افقی:

جدول ۱- از آثار «رودکی»، دانشمند عادی ۲- عبادت غیر واجب - مخالف آداب و رسوم - مقیاس طول ۳- کوشند و - واحدی برای مایعات - بالاپوش و ردا ۴- تابلوی «لیخنستاین» - بازی قهوه‌خانه‌ای - تورم رگ با ۵- جبهه‌گر - همسان‌سازی - جاده اصلی و بزرگ ۶- رهایی - ترش مزه - کلمه سؤالی ۷- گاهنامه - موجب سرافکنندگی - قلم فرنگی ۸- از نام‌های دختران - دروغ - اعمال زور ۹- دندان دور ریختنی - ریگستان - گل پاپیروز ۱۰- محل خیمه و خرگاه - زندان تهران - استاد ۱۱- ماده محرک قهوه - سخت‌فرنگی - سخت‌گیری ۱۲- ملامت - آبریزش و گرفتگی بینی - درهم پیچیده ۱۳- گل جزایرفشاری - ویران - غیرت ۱۴- آب در لغت محلی - شهر مهم «نیزلند» - خوابیدن بر اثر بیماری ۱۵- کشیدن و از بیخ برآوردن - انسان بدبین و منفی

عمودی:

۱- دستگاه حسگر - مالک گردانیدن - کیسه بزرگ از چرم ۲- راهی که در آن امنیت نیست و خطر هست - پس رفتن - ذره باردار ۳- راندن - خواندن‌های مدرسه - تفرج و تماشا ۴- برگه ورودی سینما - سیاستمدار - اسب نجیب ۵- سودای ناله - نهمتن - کشوری در اقیانوسیه ۶- رهبر کمونیست‌ها - چطور - مکمل «شاور» ۷- فراموشی - خوشه برنج - پرنده کارتونی ۸- دخترک کارتونی - ساختمان صنعتی - پوستر بزرگ ۹- ترن مخفی - پرده گوش - در بند نبودن ۱۰- ترمز چارپای دراز گوش - لانه پرنده - آمیخته ۱۱- ایالت امریکا - خدمتکار پیر - آش ۱۲- بخش رنگدانه‌دار چشم - بر خورداری از امکانات مادی - نام «کیایی» - بازیگر دینامیت ۱۳- جمع اسیر - غوغا، آشوب - روش و طریقه ۱۴- سر به‌ای با پا - بخش صوت دیجیتال ابل - جرات و جسارت ۱۵- طعم - پادشاه فرانسوی - جست و جو کردن

افقی:

جدول ۱- شهر «مراکش» - یکی از ابزارهای ویژه ۲- ارانه - همانندی - تیرپیکاندار ۳- عظمت - گروهی از جزایر دریای کارائیب - خاکروب ۴- رمق آخر - عمرا به بطالت گذراندن - هماهنگی ۵- رها و آزاد - نداده - از رنگ‌ها ۶- طرف اعتماد - درآمد ناشروع - وسیله نخ رسی ۷- شیوه، سبک - فلزی سفید - از حروف مقطعه و رموز قرآن ۸- ارادتمند - پیشرفت - آدمکش ۹- رخساره - دقیق - زنان

علمی و آموزشی

این است که از این طریق دانش آموزان را آموزش دهیم و مهارت‌های مختلف را به آنان بیاموزیم. عباس مهاجر مدیرکل فرهنگی هنری، اردوها و فضای پرورشی نیز در این جلسه اظهار کرد: حرکت اداره کل فرهنگی هنری، اردوها و فضای پرورشی برای به سرانجام رساندن فعالیت‌ها، براساس سیاست گذاری و تسهیل گری؛ مدل سازی خواهد بود.

مدیرکل فرهنگی هنری، اردوها و فضای پرورشی افزود: باید به صورت عملیاتی براساس شاخص‌های مشخص از اردوگاه‌های کشوری و برخی از اردوگاه‌های استانی بازدید کرد و از شرایط فضای آموزشی آنان اطلاعاتی به دست آورد. رضا قمرزاده مشاور معاون

Behavior منتشرشده، نشان می‌دهد که استفاده از تلفن همراه در حین غذا خوردن می‌تواند منجر به افزایش وزن و چاقی شود. در این مطالعه از ۲۶ مرد و ۳۶ زن استفاده شد که به آن‌ها سینی غذا داده شد و سپس از آن‌ها خواسته شد تحت سه شرایط مختلف آزمایشی غذا بخورند. خوردن از گوشی هوشمند خود استفاده کردند، در دومی هنگام مطالعه مجله غذا خوردند و در سومی، در حال غذا خوردن اجازه نداشتند به تلفن یا مجله خود نگاه کنند.

حس می‌زند آن‌ها چه زمانی بیشتر غذا خوردند؟ وقتی آن‌ها به تلفن یا مجله خود نگاه می‌کردند. درواقع آن‌ها زمانی که در غذا خوردن به تلفن همراه و مجله نگاه می‌کردند، ۱۵ درصد بیشتر از زمانی که اجازه نداشتند به این دو نگاه کنند، کالری دریافت کردند. در این مطالعه محققان دریافتند استفاده از تلفن همراه در حین غذا خوردن باعث حواس‌پرتی شده و منجر به این می‌شود که شما به میزان غذای خود توجه نکنید و بیش از اندازه غذا بخورید که این امر می‌تواند منجر به افزایش وزن و چاقی شود.

به این نتیجه دست یافتند که بین قرار گرفتن در معرض نور آبی ساطع‌شده از گوشی‌های هوشمند و افزایش اشتها و چاقی ارتباط وجود دارد.

همچنین تحقیقات محققان دانشکده پزشکی هاروارد نیز نشان داده که قرار گرفتن در معرض نور آبی در اواخر شب بسا بی‌خوابی، سرطان، بیماری قلبی و حتی دیابت مرتبط بوده است. بنابراین، بهترین اقدام برای محافظت از خود در برابر اثرات مضر نور آبی موبایل، محدود کردن زمان استفاده از این وسیله در شب است.

محققان توصیه می‌کنند که در صورت نیاز به استفاده از تلفن همراه در شب، تلفن همراه را روی حالت شب فعال کنید؛ در این صورت صفحه‌نمایش به رنگ نارنجی و کمتر آبی درمی‌آید و باعث می‌شود به چشم آسیب کمتری وارد شود و در نهایت ملاتونین تحت تأثیر کمتری قرار بگیرد. در فعال کردن حالت شب در تلفن همراه کافی است به Setting بروید، وارد قسمت Display شوید و از اینجا Night Light را فعال کنید.

هنگام غذا خوردن از تلفن همراه استفاده نکنید مجله علمی Physiology &

تقریباً هر ۲۴ ساعت تکرار می‌شود. چرخه‌های طبیعی روزانه بدن در درجه اول به نور و تاریکی پاسخ می‌دهند. خوابیدن در شب و بیدار بودن در روز نمونه‌ای از چرخه شبانه‌روزی مرتبط با نور است. ساعت بیولوژیک در مغز به هماهنگ کردن ریتم‌های طبیعی بدن و تنظیم فعالیت‌هایی مانند برنامه خواب و اشتها کمک می‌کند. وقتی نور کمتری وجود دارد، مغز هورمونی به نام ملاتونین را بیشتر می‌سازد که این امر باعث خستگی می‌شود.

مطالعات روی حیوانات نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض نور موبایل در شب ممکن است ملاتونین را تحت تأثیر قرار دهد و منجر به تغییر در ریتم شبانه‌روزی و افزایش وزن ناشی از تغییر الگوهای غذایی شود.

کنترل وزن با محدود کردن استفاده از موبایل در شب

محققان از طریق آزمایش‌هایی روی موش‌های نر دریافتند که حتی یک ساعت قرار گرفتن در معرض نور آبی موبایل در شب، قند خون آن‌ها را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود آن‌ها نیز قند بیشتری بخورند.

بر اساس این مطالعه، محققان

صفحه‌نمایش شکسته می‌شود و ایسن باعث ایجاد لکه‌های سیاه و رنگ‌دانه‌های بیش از حد می‌شود؛ بنابراین، مهم است که از پوست خود در برابر هر گونه آسیب ناشی از نور ساطع‌شده از صفحه‌نمایش محافظت کنیم. اگرچه در این دنیای فناوری مجور نمی‌توان به‌طور کامل استفاده از لب‌تاب و موبایل را کنار گذاشت لذا بهترین راه برای محافظت از پوست، استفاده از کرم ضد آفتاب است، حتی زمانی که در خانه هستید زیرا SPF موجود در کرم‌های ضد آفتاب، از پوست در برابر هر گونه نور مضر محافظت می‌کند.

نگاه کردن به تلفن همراه قبل از خواب یکی از دلایل چاقی است

خواب به دلایل زیادی برای بدن مهم است. بدن شما هنگام خواب هورمون‌هایی تولید می‌کند که به رشد بدن، عضله سازی، مبارزه با بیماری‌ها و ترمیم آسیب کمک می‌کند. نداشتن خواب کافی می‌تواند بر خلق‌وخو، سلامت، وزن و توانایی شما برای انجام فعالیت‌های روزانه تأثیر بگذارد.

چرخه شبانه‌روزی یک فرآیند طبیعی و درونی است که چرخه خواب-بیداری را تنظیم می‌کند و

باز آلودی ماه مدرسه

آغاز سال تحصیلی ۱۴۰۱ پس از ۲ سال آموزش غیر حضوری



او گفت: طرح ملی آغاز بازگشایی مدارس را روز شنبه دوم مهر که مصادف با هفته دفاع مقدس است اجرایی می‌کنیم و حتی تحت این عنوان رنگ آغاز سال تحصیلی زده می‌شود. او ادامه داد: از ۱۶ میلیون و ۳۰ هزار دانش آموزی که برای سال تحصیلی جدید پیش‌بینی حضور آن‌ها را داریم ۲۱۵ هزار دانش آموز یعنی چیزی حدود ۹۵ درصد ثبت‌نام کردند که ۴۹ درصد این افسرد دختران و مابقی پسران هستند. ۳ میلیون و پانصد و ۳۰ هزار دانش آموز نیز که ۲۳ درصد دانش آموزان را تشکیل می‌دهند در مناطق روستایی و عشایری تحصیل خواهند کرد.

سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ از شنبه ۲مهر آغاز می‌شود و بیش از ۱۶ میلیون دانش آموزان در تمامی کشور به مدارس می‌روند و مهر ۱۴۰۱ به نسبت به ۲ سال گذشته خود متفاوت خواهد کرد چرا که موضوعی که شاید تمامی کارشناسان به آن اذعان دارند آن است که حضور دانش آموزان در سطح شهر می‌تواند باعث نشاط بیشتر در جامعه باشد. ناشطی که به دلیل همه گیری کرونا در این ۲ سال خبری از آن نبود و حالا و با کاهش این ویروس بار دیگر همه چیز به حالت اول باز خواهد گشت.

آموزش و پرورش روزهای شلوغی را سپری می‌کند و اجرایی سازی طرحی ماندنر تبه بندی معلمان شرایط را نسبت به گذشته برای این وزارت خانه متفاوت کرده است و بنا براین دستگاه‌های دیگر نیز باید برای آغاز سال تحصیل آموزش و پرورش را کمک کنند و بر این اساس با اعلام شهرداری در تهران اتوبوس و مترو در هفته اول مهرماه برای دانش آموزان و دانش‌جویان رایگان است؛ و دانش آموزان با لباس فرم و دانش‌جویان با کارت دانشجویی از این خدمت بهره مند می‌شوند.

سال تحصیلی جدید

محمد مهدی کاظمی معاون آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش و رئیس ستاد ملی پروژه مهر (پروژه آغاز بازگشایی مدارس) اظهار کرد: بازگشایی مدارس یکی از ابر پروژه‌های وزارت آموزش و پرورش است که زمینه‌سازی حضور ۱۶ میلیون دانش آموز و ۹۰۰ هزار فرهنگی را در ۱۲۰ هزار مدرسه فراهم کرده است. این کار نیازمند آموزش و پرورش از ابتدی اسمال زمینه‌سازی سال تحصیلی را انجام داد تا با این برنامه‌ریزی‌ها مهر بانشاطی را پس از ۲۵ ماه آموزش غیر حضوری که باعث اخلال در یادگیری دانش آموزان نیز شده بود عملی کنیم.

این نتیجه رسیدیم که بیش از ۱۰ درصد دانش آموزان در این دوران، دچار افزایش وزن، ضعف بینایی و افت تحصیلی فراگیر شده‌اند. از این رو دولت بودجه خاصی را در راستای رفع این آسیب‌ها در نظر گرفت که نتایج نخستین آن را در تابستان جاری مشاهده کردیم و آن؛ برگزاری کلاس‌های جبران آموزشی بود.

معاون وزیر آموزش و پرورش همچنین درباره اجباری بودن تزییق واکسن کرونا برای دانش آموزان در وادهای سنی مختلف گفت: تزییق واکسن کرونا برای دانش آموزان در تمامی مقاطع تحصیلی اجباری نیست، اما توصیه اکید ما بر تزییق واکسن است.

او گفت: ستاد ثبت نام دانش آموزان برای سال تحصیلی جدید، مصوبه‌ای را برای اجباری بودن تزییق واکسن کرونا در میان دانش آموزان تصویب نکرده است.

سختگوی وزارت آموزش و پرورش تاکید کرد: اجبار به واکسیناسیون و پیش شرط بودن آن برای ثبت نام در حال حاضر فعلا برای هیچ پایه تحصیلی مطرح نیست و مشابه سنوات گذشته باید ثبت نام‌ها انجام شود و اگر تغییری در شرایط به وجود آید، قطعا به صورت رسمی از سوی وزارت آموزش و پرورش اعلام خواهد شد.

یوسف نوری وزیر آموزش و پرورش نوری با اشاره به "بازماندگی تحصیل" دانش آموزان به عنوان یکی از آسیب‌های آموزشی تعطیلی مدارس، خاطر نشان کرد: در دوران کرونا به ویژه در پایه اول ابتدایی با بازماندگی از تحصیل و یا عدم ثبت نام در این پایه مواجه شدیم و حدود ۴۰ هزار نفر به بازمانده‌های از تحصیل و یا عدم ثبت نامی‌ها در این پایه اضافه شد که آمار سکنینی است و به راحتی افت تحصیلی در پایه اول ابتدایی اتفاق افتاد.

کیش نوشتن

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲-۴۴۴۷۳۴۲۱