

آغاز مدرسه و دلهره‌هایی که باید پشت‌سر گذاشت...

■ **آغاز مهرماه چنان‌که پیام‌آور امید و شور و نشاط در بین دانش‌آموزان و خانواده‌هایشان است، برای‌شان سرشته‌با برخی نگرانی‌ها و دغدغه‌ها نیز خواهد بود.**



کودکان استثنایی از دانشگاه شفیلهاد انگلستان است، در تبیین علل مختلف ایجاد استرس و اضطراب افزود: دغدغه‌های مالی خانواده‌ها یکی از آن عوامل است. خیلی از خانواده‌ها با این مسئله رویه‌رو می‌شوند، به‌خصوص دانش‌آموزانی که در مدارس غیرانتفاعی ثبت‌نام کرده‌اند، غالباً به پرداخت شهریه‌های سرسام‌آوری مجبورند. حتی مدارس دولتی مبلغی دریافت می‌کنند که بسیاری از خانواده‌ها در تحت‌تشار قرار می‌دهد. در کنار شهریه باید خرید روپوش، کتاب و لوازم تحریر و ایاب و ذهاب هم اضافه کرد. بنابراین، قبل از شروع مدرسه، زمینه بروز استرس‌ها و اضطراب‌های متعددی فراهم است.

عصو هیئت‌علمی دانشگاه اهواز بیان کرد: چون جمعیت دانش‌آموزی مادر کشور جمعیت کوچکی نیست به‌نظر می‌رسد بین کمک‌ها و گروه گسترده دانش‌آموزان تناسبی وجود ندارد. این مدرس دانشگاه چگونگی رفتار مدیران و معلمان مدرسه را نیز بر استرس و اضطراب دانش‌آموز اثرگذار دانست و این‌گونه توصیف کرد: این گروه ممکن است در مدرسه توهمات فراوانی از دانش‌آموز داشته باشند. در کنار آن، انتظاراتی که خود پدر و مادر از کودک یا نوجوانشان دارند، استرس او را افزایش می‌دهد.

نوروزی ناتوانی والدین و فرزندانشان را در مدیریت زمان یکی دیگر از علل استرس و اضطراب دانست و گفت: کاهش استقلال دانش‌آموزان و افزایش وابستگی او به بزرگ‌ترها نیز در این موضوع اثرگذار است. بسیاری از کودکان و نوجوانان ما استقلال لازم را ندارند. اگر بزرگ‌تر دانش‌آموز یک روز موقع رفتن او به مدرسه حضور فیزیکی نداشته باشد، استرس‌ها و اضطراب‌ها افزایش می‌یابد.

عصو هیئت‌علمی گروه روان‌شناسی و آموزش افسران با نیازهای خاص دانشگاه اصفهان ادامه

دانش‌آموز به برخی تعارضات و سردرگمی‌ها در کودک و نوجوان منجر می‌شود، افزود: دو شیوه متفاوت تربیت فرزند از سوی پدر و مادر می‌تواند موجب افزایش استرس و اضطراب در کودک و نوجوان شود. مخصوصاً تربیت فرزند به شیوهٔ مستبدانه پیامدهای منفی بسیاری دارد. ایمن پدر و مادرمدام در حال امر و نهی و کنترل شدید فرزندشان هستند. از طرفی، محبتشان به فرزند کم است.

ایمن روان‌شناس تربیت سهل‌گیرانه فرزندان را نیز نقد و بیان کرد: گاهی پدر و مادر بلبه‌قریان‌گویی بچه می‌شوند و محبت بیش از حد دارند. انتظارات ایسن گروه از دانش‌آموزان بسیار بالا می‌رود. دانش‌آموز ممکن است انجام تکالیفش را منوط به گرفتن هدیه کند یا در امور مختلف تحصیلی شرط برای پدر و مادر بگذارد. باید در نظر داشت که همه افراد مثل پدر و مادر سهل‌گیرانه رفتار نمی‌کنند، این‌رو وقتی دانش‌آموز خلاف این شیوه را ببیند، دچار استرس و اضطراب می‌شود.

عصو هیئت‌علمی گروه روان‌شناسی و آموزش افسران با نیازهای خاص دانشگاه اصفهان شیوهٔ طردشونده را گونه‌نای دیگر از روش‌های فرزندپروری دانست و یادآور شد: در این شیوه پدر و مادر با شروع سال تحصیلی واکنش خاصی درخصوص مسائل دانش‌آموز نشان نمی‌دهند! محبت یا کنترل خاصی ندارند. بچه‌ها نیز در یک حالت سردرگمی می‌مانند و انگیزهٔ چندانی ندارند.

پایین دانش‌آموزان را هم در استرس و اضطراب و کاهش انگیزه تحصیلی مؤثر دانست و توضیح داد: عزت‌نفس به این معناست که بچه‌ها برای خودشان ارزش قائل باشند. عزت‌نفس یعنی خودارزش‌مندی که متأسفانه در بین دانش‌آموزان ما پایین است. اعتمادبه‌نفس یعنی خودباوری دانش‌آموز یا باوری که او به توانمندی‌هایش در درس خواندن و انجام تکالیف دارد.

نوروزی با اشاره به اینکه رفتار دوگانه پدر و مادر در امور تحصیلی

کودک و نوجوان در خانه یکی دیگر از علل کم‌شدن انگیزه تحصیلی است. از طرفی، پسر و مادر اصرار بسیاری برای به مدرسه رفتن فرزند خود دارد و همین مسئله به بروز استرس و اضطراب منجر می‌شود.

این روان‌شناس با اشاره به اینکه پدر و مادر بهترین‌ها را برای فرزند خود می‌خواهد و همین موضوع می‌تواند باعث فشار بر کودک و نوجوان شود، اظهار کرد: یکی از اشتباهات پدر و مادرها بی‌اعتنایی به تفاوت‌های فردی فرزندانشان و مقایسه آنان با دیگران است. انتظارات پدر و مادر از فرزند باید واقع‌بینانه باشد. به‌هیچ‌وجه نباید دانش‌آموز را با بچه‌های فامیل و دوست یا هم‌کلاسی‌هایش مقایسه کرد. هرکس خاص و بی‌همتاست.

مدرس دانشگاه اصفهان اختلافات خود پدر و مادر را عاملی دیگر در بروز استرس و اضطراب دانست و خاطر نشان کرد: مشاجره و نزاع در برابر کودک یا نوجوان استرس و اضطراب و حتی وحشت او را افزایش می‌دهد و تغذیه و خواب و روان کودک یا نوجوان را بر هم می‌زند.

■ **عصو هیئت‌علمی گروه روان‌شناسی و آموزش افسران با نیازهای خاص دانشگاه اصفهان شیوهٔ طردشونده را گونه‌نای دیگر از روش‌های فرزندپروری دانست و یادآور شد: در این شیوه پدر و مادر با شروع سال تحصیلی واکنش خاصی درخصوص مسائل دانش‌آموز نشان نمی‌دهند! محبت یا کنترل خاصی ندارند.**

■ **عصو هیئت‌علمی گروه روان‌شناسی و آموزش افسران با نیازهای خاص دانشگاه اصفهان شیوهٔ طردشونده را گونه‌نای دیگر از روش‌های فرزندپروری دانست و یادآور شد: در این شیوه پدر و مادر با شروع سال تحصیلی واکنش خاصی درخصوص مسائل دانش‌آموز نشان نمی‌دهند! محبت یا کنترل خاصی ندارند.**

■ **عصو هیئت‌علمی گروه روان‌شناسی و آموزش افسران با نیازهای خاص دانشگاه اصفهان شیوهٔ طردشونده را گونه‌نای دیگر از روش‌های فرزندپروری دانست و یادآور شد: در این شیوه پدر و مادر با شروع سال تحصیلی واکنش خاصی درخصوص مسائل دانش‌آموز نشان نمی‌دهند! محبت یا کنترل خاصی ندارند.**

کودک یا نوجوان آزادی عمل دارد و به‌صورت غیرمستقیم از سوی والدین راهنمایی می‌شود. پدر و مادر باید هر دو روش مقتدرانه داشته باشند که بهترین شیوه است.

نوروزی با اشاره به اینکه رفتار دوگانه پدر و مادر در امور تحصیلی

حمایت‌های مردمی بیشتری ببینند. او با اشاره به اهمیت تبیین وظایف میان پدر و مادر بیان کرد: پدر و مادر باید بتوانند وظایف را میان خود تقسیم کنند. آموشد فرزند و پیگیری مسائل تحصیلی او در این شمار قرار می‌گیرد. یکی از مشکلات در این زمینه ناآگاهی پدر و مادر از شیوه‌های تدریس و راه و رسم معلمان است. پدر و مادر باید کمک کنند، اما نباید نقش معلمی به خود بگیرد.

عصو هیئت‌علمی گروه روان‌شناسی و آموزش افسران با نیازهای خاص دانشگاه اصفهان مدیریت زمان را نیز در کنترل استرس و اضطراب مؤثر دانست و توضیح داد: بخش زیادی از زمان والدین با فرزندانشان بدون مدیریت درست هدر می‌رود. در اینجا، چه پدر و مادر و چه بچه‌ها باید مدیریت زمان داشته باشند و تکنیک‌های آن را بدانند.

این مدرس دانشگاه با نظر به تکنیک‌های مدیریت زمان یادآور شد: اولویت‌بندی کارها و تفویض و تقسیم مسئولیت‌ها بین اعضای یک خانواده اهمیت دارد. ساده‌سازی وظایف روزانه نیز نباید از یاد رود. برای نمونه، پدر و مادر در روز جمعه یا هر فرصت دیگری که دارند برای تهیه و پخت انواع غذاها وقت بگذارند و به این ترتیب نهار چند روز را داشته باشند. با بسیار مهم است که در خانه و مدرسه بچه‌ها مشارکت فعال داشته باشند.

او ادامه داد: آماده‌کردن وسایل و لباس مدرسه از شب قبل نیز نباید فراموش شود. تهیه لیست خرید و کارهای روزانه نیز کمک‌کننده است. فعالیت‌هایی مانند شام و نهار خوردن باید در زمان مشخصی داشته باشند. مخصوصاً شام باید زودتر و حدود ۷ میل شود. خواب هم باید زمان‌بندی شود و بچه‌ها به موقع به تخت‌خواب بروند. مدیریت مهمانی‌ها نیز قطعاً باید اتفاق بیفتد. بهتر است مهمانی‌ها را به آخر هفته‌ها موکول کرد که کودک و نوجوان استرس مدرسه‌رفتن نداشته

شام باید زودتر و حدود ۷ میل شود. خواب هم باید زمان‌بندی شود و بچه‌ها به موقع به تخت‌خواب بروند. مدیریت مهمانی‌ها نیز قطعاً باید اتفاق بیفتد. بهتر است مهمانی‌ها را به آخر هفته‌ها موکول کرد که کودک و نوجوان استرس مدرسه‌رفتن نداشته

باشد.

نوروزی تأکید کرد: پدر و مادرها به‌منظور کاهش فشار بر کودک و نوجوان باید انعطاف‌پذیرتر باشند. بهتر است تعادلی برقرار شود تا کودک و نوجوان هم امور تحصیلی زندگی را پیش برد و هم مهارت‌های زندگی، مانند تصمیم‌گیری، انتخاب و نه‌گفتن بیاموزد. نباید تمام تمرکز بر روی امور تحصیلی باشد. در بسیاری از مواقع دانش‌آموز استرس و اضطراب دارد، چون مهارت ارتباطی ندارد.

او با اشاره به اینکه کودکان و نوجوانان باید در امور خانه و مدرسه به استقلال بیشتری دست یابند، توضیح داد: کودک و نوجوان ما باید بتواند با اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس به کارهای خانه و مدرسه رسیدگی کند. تقویت انگیزه تحصیلی نیز ضرورت بسیاری دارد. بخشی از آن با افزایش فعالیت‌های لذت‌بخش و شاد در مدرسه ایجاد می‌شود. کسب تجربه‌های خوشایند و رضایت‌بخش در مدرسه مهم است. تشویق‌های به موقع اولیای مدرسه و واگذاری مسئولیت به کودک یا نوجوان نیز اهمیت دارد.

این روان‌شناس ادامه داد: خود والدین باید در زمینه‌های مختلف آموزش ببینند. پدر و مادر باید خودشان مهارت‌های متعددی مثل کنترل خشم داشته باشند تا بتوانند آن‌ها را به کودک و نوجوان خود هم بیاد بدهند. فرزندان ما پدر و مادر را الگوی مستقیم خود می‌دانند، بنابراین والدین مهم است. پدر و ماد و اولیای مدرسه باید از روان‌شناسان کودک و نوجوان و مشاوره‌های خانواده برای مهارت‌آموزی کمک بگیرند. پدر و مادری که استرس و اضطراب دارد، آن را به کودک و نوجوان منتقل می‌کند. والدین باید در خانه احساس امنیت و شادی به کودک و نوجوان بدهند.

نوروزی سپس یادآور شد: پدر و مادرها نباید نگرانی و استرس و اضطراب خود را پنهان کنند، این روش غلطی است که برخی از والدین پیش می‌گیرند. آنان باید بتوانند با دوست و آشنا احساسات خود را در میان بگذارند و از تجربه‌های یکدیگر استفاده کنند. خوب است که با راه‌حل‌های دیگران برای عبور از مسائل مختلف مانند مشکلات مالی آشنا شوند.

رشد نهال‌های در سایه با آینه کاری کف جنگل!

استفاده گسترده در مزارع بزرگ بسیار گران قیمت است. با این حال اگر فقط سعی کنید چند نهال پرورش دهید، هزینه آن چندان زیاد نمی‌شود. با این حال، تیم مارلز از استفاده از مالچ صرف نظر کرد و مستقیماً به سمت آینه‌های واقعی رفت. محققان از موزاییک‌هایی کوچک متشکل از حلقه‌ای از آینه‌های شش ضلعی با حفره‌ای در وسط آن استفاده کردند. این موزاییک‌ها بر روی خاک‌اطراف نهال‌های سرپانتس نلسونی که در یک گلخانه رشد کرده و به جنگل منتقل شده بودند، قرار داده شدند تا با انعکاس نور خورشید، نور مورد نیاز این نهال‌ها را که زیر سایه درختان بزرگ قرار گرفته‌اند، فراهم کنند. در برخی موارد، این آینه‌ها بیش از ۷۰ درصد از ورودی نور خورشید را به سایه گیاه منعکس می‌کنند. گیاهان تقویت شده با آینه تا ۱۷۵ درصد بلندتر از نهال‌هایی بدون آینه رشد کردند و ۱۶۱ درصد نرخ بقای بالاتری داشتند. این نتایج نشان می‌دهد که استفاده از سطوح بازتابنده زیر گیاهان می‌تواند به راحتی به عنوان یک راهکار ارزان‌قیمت برای مدیریت نهال‌های حفاظت‌شده و افزایش احتمال بهبود جذب نور مورد استفاده قرار گیرد.



قرار می‌گیرد. در حالی که گیاهان زراعی می‌توانند از طریق سوراخ‌هایی با فاصله منظم در این مواد رشد کنند، این ماده با جلوگیری از رسیدن نور خورشید به خاک، رشد علف‌های هرز را متوقف می‌کند و همچنین به خاک کمک می‌کند تا رطوبت را حفظ کند. در حالی که مالچ پلاستیکی اغلب سیاه رنگ است، برخی از پلاستیک‌ها رنگ‌روشن استفاده می‌کنند تا نور خورشید را به گیاهان منعکس کند و در نتیجه رشد گیاهان را افزایش دهد. برخی مطالعات حتی استفاده از مالچ با انعکاس قرمز یا فویل آلومینیومی را مورد بررسی قرار داده‌اند، اما ثابت شده است که این راهکار برای



دارد، که نسبت به نسخه‌هیبریدی با شتاب ۳۶تا۳۱، سریع تر است.
طراحی چشم‌نواز: طراحی این خودرو توسط فلگانگا اگر انجام شده و از جلویچهره‌ای خاص و نوار

گروه علمی و آموزشی –

آینه‌های کار گذاشته در کف جنگل، رشد نهال‌های در سایه را ۱۷۵ درصد افزایش می‌دهند. اکنون دانشمندان روشی را برای اعمال همین اصل در مورد نهال درختان در معرض خطر در جنگل‌ها ابداع کرده‌اند که برای رشد در شرایطی که دیگر درختان روی آنها سایه انداخته‌اند، مناسب است. سرپانتس نلسونی درخت بزرگی است که فقط در جزایر گوام و روتادر فیلیپین آرام‌یافت می‌شود. این درخت یکی از کم‌یاب‌ترین گیاهان جهان است و تنها یک درخت بالغ از آن در گوام باقی‌مانده است، در حالی که رو تا تنها ۱۲۱ درخت از این نوع را در خود جای داده است. اتحادیه بین المللی حفاظت از طبیعت، این گیاه را به عنوان «به شدت در معرض خطر» طبقه‌بندی کرده است، بنابراین نیازی به گفتن نیست که تلاش‌هایی برای جلوگیری از انقراض آن در حال انجام است. متأسفانه با وجود کاشت سالانه صدها نهال سرپانتس نلسونی در جنگل‌هایی سایه‌دار در گوام، اکثر آنها در کمتر از یک ماه به دلیل نور ناکافی خورشید می‌میرند. همچنین نهال‌هایی که تحت نور مصنوعی در گلخانه‌ها

رشد داده می‌شوند، وضعیت بهتری دارند، اما پس از انتقال به جنگل جان سالم به در نمی‌برند. چیزی که واقعاً مورد نیاز است، روشی است که به نهال‌های جنگلی اجازه دهد تا نور بیشتری دریافت کنند. در حالی که نصب نور مصنوعی در جنگل مقدور نیست، توماس مارلر و همکارانش در دانشگاه گوام به سراغ آینه رفتند. دانشمندان از مالچ پلاستیکی که معمولاً در عملیات کشتاورزی تجاری استفاده می‌شود، الهام گرفتند. اگر چه کلمه «مالچ» مواد خردشده را برای بسیاری از ما در ذهن می‌آورد، مالچ پلاستیکی در واقع به شکل یک ورقه پلاستیکی است که روی خاک

گروه علمی و آموزشی – شرکت BYD، با معرفی خودروی لوکس دنزا GTZ۹. در بازار خودروها گام بزرگی برداشته است. این خودرو در دو نسخه هیبریدی و تمام برقی عرضه می‌شود. برند مشترک مرسدس بنز و BYD. یعنی دنزا، از جدیدترین محصول خود خودروی لوکس به عنوان رقیبی جدی برای پورشه پانامرا معرفی شده است.

بیشترانه قدرتمند: نسخه

هیبریدی با ترکیب موتور ۲.۰ لیتری توربو و سه موتور برقی، قدرتی معادل ۵۸۸اسب‌بخار تولید می‌کند. نسخه تمام برقی نیز با سه موتور برقی، قدرتی معادل ۵۵۲اسب بخار دارد.

برد بالا: نسخه هیبریدی بردی

یک جدول با دو شرح

شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

جدول ۴۵۵۲

۴- صفت سرو- کشور آفریقای- سلیقه همگان- رود مدرک!
۵- ابراز بنایی- بدبختی- ویتامین کیوی ایرانی
۶- ذره- ساز سیمی- صمغ برخی درختان
۷- دره- بنیادین- آژانس انرژی اتمی روسیه- انسان
۸- پیوسته و پشت سر هم- اسب قهوه‌ای رنگ- اثر «پول اس باک»
۹- گریه سوزناک- یک بیماری خونی و ارثی- جسماعت‌ها
۱۰- ناچار- احتیاج- ورود غیرمجاز رایانه‌ای
۱۱- چاره- ماده‌ای در پزشکی- میوه‌ای از نوع خربزه
۱۲- مگر- بی‌مهار- شهر «عربستان»- اما
۱۳- پرسه زدن و خردیدن- مارکی بر ساعت- گل بخته
۱۴- چین و شکن- لنگرگاه- سنگینی معده
۱۵- عدد پیشرفت- حاصل- نابلویی از «میکل آنژ»

۱- خطاب بی‌دبانه- دارای انهام- عامل سرطان ریه
۱۱- مسیر الکترونیکی- خود را بیمار وانمود کردن- سوپ
۱۲- از توابع «باوی» خوزستان- ابر سفید- سرما- صفت مگس
۱۳- تجملی- دعوی- غذایی لذیذ
۱۴- شهر «ایتالیا»- شمالی‌ترین بخش استان اصفهان- خواب‌کودکانه
۱۵- همانند- شیمیدان نوبل برده بریتانیایی

۱- وطن- از طریق، به وسلیه- سنگینی معده بر اثر هضم نشدن غذا
۱۴- پافشاری کردن- قسمتی کوهستانی در گیلان- مردم عادی
۱۵- فرونی برج- افتخار اخیر «دروایسمن» در سال ۲۰۲۳

۱- غذای فریبی- یاری حرام و خانمان سوز
۲- چادو- سخن بیپوده- کشور «پارسی»
۳- دفتر بقی- روان کردن- اسم پسرانه
۴- کیسول خطرناک ترک اعتیاد- تقویم مسلمانان- تلخ- پسوند آلودگی
۵- چهره- بلدرچین- فلز رسانا
۶- سرکه- از مرکبات بسیار معطر- سرززش
۷- جایز- شیرینی کودکان- لمس کردن
۸- پرنده‌ای با پره‌های قهوه‌ای و خال‌های تیره- ایستگاه قطار- آقای فرانسیسوی
۹- ساکت- نوعی پرقتال- درخواست
۱۰- زیبارو- یکی یکی و جدا جدا- کلابی
۱۱- موضوع آهنگ- شهر استان فارس- درختی تنومند
۱۲- مادر خودمانی- سد جنوبی- وقت تلف کردن- از نام های خدای تعالی
۱۳- مهار- عظمت، شکوه- دستکارت روی عکس
۱۴- پیشیار «بار همایون»- چیست و فرز
۱۵- غذایی از شیر و آرد برج- گیاهی زیتنی و دارویی

جدول ۴۵۵۳

۱- فیلمی تلویزیونی به کارگردانی پیام صابری- چند عامیانه
۲- شهر ناز- بالش- امیدوار و مطمئن
۳- اثر «میشل ولبک»- قاطع- پسر سام بن نوح و قلع
۴- از انجیل‌ها- گاه از نهاد برآید- کشوری در آفریقا- باره و فقه
۵- عدد ورژنی- شهرستان تهران- نشانه فقدان
۶- لالان- فرقه آلومینیومی- حرف مشابهت
۷- رانچ اختلال شده- نیم ایتالیایی- لایف گیاهی
۸- دانه خوکاری پرخاشی- مارال- داداش
۹- پسوند مکان- آموزه- نام ژورگراف- مهاجم سابق فرانسه

علمی و آموزشی

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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش‌نوش