



◀ **گرد آورنده**: **بجمله لبانی مطلق** **کارشناس آموزش**

▪️ تعین هدف : هر دانش آموز باید برای خود اهداف کوتاه مدت و بلند مدت تعیین نماید.
تعیین اهداف باعث می شود که دانش آموز بتواند با موفقیت به اهداف زندگی خود برسد. این هدف ها باید به صورت هوشمندانه در نظر گرفته شود و شامل برنامه هایی باشد که دانش آموز را به موفقیت و مقصد نهاییش نزدیک کند. بعد از رسیدن به هر هدف کوتاه مدت برای خود جایزه ای در نظر بگیرد.

مثلا بعد از پایان تکالیف، برای تشویق خود به موسیقی گوش دهد.

این جوایز و تشویق ها باید به گونه ای باشد که دانش آموز را از دست یابی به اهداف بلند مدت دور نکند. پس ساعت انجام شدن را دقیق در برنامه روزانه ذکر کرده و با دقت به انجام آن ها بپردازد.

▪️ تمرکز دقیق در کلاس
دوس: هر جاس صحبت از مطالعه می شود اینطور به نظر می رسد که ساعات بعداز مدرسه و مطالعه آن چه که قبلا تدریس شده را شامل می شود. اما در این جابایم می کنیم که مهمترین قسمت از مطالعه در لحظه تدریس معلم قرار دارد.

تمرکز یکی از مهمترین بخش های مطالعه می باشد. معمولا برای دانش آموزان در هر مبحث درسی اتفاق افتاده که پرسش ذهن را تجربه کنند مثلا دیدش این کار را انجام ندادم یا این خوراکی را نخورده ام آیا باید در کلاس درس یساذ بگیریم که تمرکز

شیوه های مناسب برای مطالعه دانش آموزان

■ **در دوران تحصیل** بحث چالش برانگیز نحوه درست مطالعه، موضوعی است که هم دانش آموزان و هم والدین آن ها را، درگیر می کند. چالشی که ارتباط مستقیم با آینده تحصیلی دانش آموز خواهد داشت.

بگیرد.

▪️ **استراحت حین مطالعه** : برای هر یک ساعت مطالعه خوب است که حدود ۵ تا ۱۵ دقیقه استراحت در نظر گرفته شود. این استراحت بدین مناسبت که ذهن از مطالب آموزشی فاصله گرفته و موقعیت ذهن و جسم نسبت به زمان مطالعه تغییر پیدا کند.

▪️ **داشتن برنامه روتین** : انسان موجودی است که به سرعت

به همه چیز خو گرفته و عادت می کند. الگوی مناسب در طی ۲۱ روز در مغز انسان شکل می گیرد اما بسیار زمان می برد تا بتواند این الگو را از ذهن خود پاک کرد. خوب است دانش آموزان برنامه ای داشته باشند تا زمانی که از مدرسه باز می گردند طبق آن برنامه بقیه ساعات روز را به فعالیت بپردازند. این برنامه بعد از گذشت ۲۱ روز جز لاینفک زندگی روزانه دانش آموزان خواهد شد.
در این برنامه دانش آموز ساعت خوابیدن و بیدار شدنش را ذکر کرده و تلاش نماید این برنامه واقع گرایانه و تلاش لزوم از معلم خود کمک

نشستن نه خیلی رسمی و نه خیلی راحت باشد بلکه حالت عادی را برای مطالعه انتخاب کند. نور کافی در آن جا وجود داشته باشد. مهم ترین نکته این است که در حین مطالعه حتما گوشی و یا تبلت خود را که باعث حواس پرتی و ارتباط با دنیای مجازی است از خود دور کند.

▪️ **مقیست اندیشی** : مثبت اندیشی نه تنها در طول دوران تحصیل بلکه در تمام مدت زندگی می تواند کمک بسیار بزرگی برای انسان باشد.

اینکه دانش آموز با افکار منفی با خود بیاندیشد که در این درس ضعیف دارم و یا تبلت خود را که باعث حواس پرتی و ارتباط با دنیای مجازی است گذاشت.

بهرتر است که با مثبت اندیشی به این موضوع فکر کند که با تمرین و تکرار می تواند از این بحران بگذرد و در درس هایش موفق شود. برای مثال یک دانش آموز به خودش دائم میگفت من نمی توانم در این درس موفق شدمی ضعیف هستم و نمی توانم در این درس به این نکتته توجه کنم که شاید همین قسمت هایی که مطالعه نشده جزء سوالاتی باشد که به نظر آن ها مهم نبوده است. پس باید همه قسمت های کتاب با دقت مطالعه شود و به نسبت اهمیت دسته بندی شود. در مطالعه فعال یادداشت برداری بسیار مهم است.

هم چنین این مکان باید به دور از چیزهایی باشد که ذهن را درگیر می کند و باعث پرت شدن حواس دانش آموز شود. دانش آموزان در انتخاب مکان توجه کنند که محلی ساکت و انتخاب کرده و آن مکان نه خیلی گرم و نه خیلی سرد باشد. حالت

▪️ **تغذیه مناسب** : دانش آموزان هرگز با معده خالی نباید

▪️ **مثبت اندیشی نه تنها در طول دوران تحصیل بلکه در تمام مدت زندگی می تواند کمک بسیار بزرگی برای انسان باشد**. اینکه دانش آموز با افکار منفی با خود بیاندیشد که در این درس ضضع دارم یا این تکلیف را نمی تواند انجام دهد تأثیر بسیار بدی بر روحیه او خواهد گذاشت. بهتر است که با مثبت اندیشی به این موضوع فکر کند که با تمرین و تکرار می تواند از این بحران بگذرد و در درس هایش موفق شود.

▪️ **مقیست اندیشی** : مثبت اندیشی نه تنها در طول دوران تحصیل بلکه در تمام مدت زندگی می تواند کمک بسیار بزرگی برای انسان باشد.

اینکه دانش آموز با افکار منفی با خود بیاندیشد که در این درس ضعیف دارم و یا تبلت خود را که باعث حواس پرتی و ارتباط با دنیای مجازی است از خود دور کند.

بهرتر است که با مثبت اندیشی به این موضوع فکر کند که با تمرین و تکرار می تواند از این بحران بگذرد و در درس هایش موفق شود. برای مثال یک دانش آموز به خودش دائم میگفت من نمی توانم در این درس به این نکتته توجه کنم که شاید همین قسمت هایی که مطالعه نشده جزء سوالاتی باشد که به نظر آن ها مهم نبوده است. پس باید همه قسمت های کتاب با دقت مطالعه شود و به نسبت اهمیت دسته بندی شود. در مطالعه فعال یادداشت برداری بسیار مهم است.

هم چنین این مکان باید به دور از چیزهایی باشد که ذهن را درگیر می کند و باعث پرت شدن حواس دانش آموز شود. دانش آموزان در انتخاب مکان توجه کنند که محلی ساکت و انتخاب کرده و آن مکان نه خیلی گرم و نه خیلی سرد باشد. حالت

آیا انسان توانایی سفر به جهان های موازی را دارد؟

گروه علمی و آموزشی – سفر به جهان های موازی یا مولتی ورس می تواند سرنوشت انسان را کاملا دگرگون کند. چنین دستاوری محدودیت های انسانی را نابود کرده و ما را وارد عصری جدید خواهد کرد اما چگونه می توان چنین کاری را انجام داد؟

در فیلم های علمی-تخیلی ماجرای سفر به جهان های موازی خیلی راحت است. شما می توانید به راحتی به سمت مرزی نامرئی دویده و ناگهان وارد جهانی دیگر شوید. در جهان موازی قوانین متفاوتی را شاهد هستیم و اتفاقات مختلفی در گذشته رخ داده است. اتفاقاتی که می توانستند در جهان شما نیز رخ دهند. هر چند

امروز می خواهیم ماجرای سفر انسان به جهان های موازی را از نظر علمی بررسی کنیم. چرا که این جهان ها خارج از افق دید ما قرار دارند. بدتر از همه اینکه جهان های موازی با سرعت نور از ما فاصله می گیرند.

یک نظریه دیگر در رابطه با سفر به جهان های موازی به دنیای مکانیک کوانتومی تعلق دارد. به باور برخی دانشمندان وقتی یک فرآیند رخ می دهد، جهان ما یکی از نتیجه های ممکن را آشکار می سازد و نتیجه دیگر سبب خلق جهانی دیگر می شود. در نتیجه هر لحظه ممکن است میلیاردها جهان جدید به وجود بیایند.

حالا چطور انسان می تواند وجود خود خارج شدن از این ثابت و به آنها سفر کند؟ از آنجایی که نمی توانیم



یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه داری دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

جدول عادی
۱- سورت و سیما - شعار ملی «بجریه»
۲- بازگشت و مراجعت کردن - ستون کشتی - مؤلف «راحه لصور»
۳- خدای دروغین - فراق - غم - عدد بازیکنان یک تیم فوتبال در زمین!

۴- ساندویچ سرد - خمیر ترش - پرا، برنده
۵- میوهت - محافظ عینک - رسم کننده
۶- آرزوها - اثر دیدنی مرودشت - درجه حرارت
۷- هنجشین - مشورت - اکتون
۸ - به تعبیری شکم! - از رشته های ورزشی - جنس به ظاهر فوی!
۹- اداره کننده - سردهای از درختان - گل و لجن
۱۰- پارچه ستانده - شهر استان لرستان - پارچه زخم بندی

۱۱- کدیمیون و گروه ویژه - حقه - مته برقی
۱۲- سپس - داغ کردن - یکی از حواس پنجگانه
۱۳- همان یک است - از عناصر معماری ایرانی - با ترفین - پر سفید
۱۴- مقابل هم - ناسیونال - مردمی - زبان کشور تزارها
۱۵- اثر عاشقانه و عارفانه جامی - دست راست

عمودی:

۱- جالاک - پیمایش و سنجش
۲- مثل - ابزار بافندگی - ویتامین انگور - نسبت دو زن یک مرد به هم
۳- گذشتن - سخن چین، بدگو - ترس آور - شبیه
۴- ورزشی گروهی - پارچه استریل - آمد و نیامد دارد
۵- نشانی خانه - ذره خنثی - نیش سرما
۶- انفرادی - تهیدستان - ورزش توپ و چوگان
۷- پایخ به جدول - چاشنی تند - نمت سوم
۹- پایسین - مرکز «هلستان» - حشره جهنده و آفت
۱۰- چاک دو گوو - کبفر، عقوبت - خوشبو
۱۱- خودروی باری کوچک - دراز - حاصل آتش
۱۲- نوعی خوشبو کننده - سودای ناله - مرض کمبود ویتامین ب۱
۱۳- یک لحظه - به دنیا آوردن - آواز خواب - یک منطقه سکونی در انگلیس
۱۴- نوشته های آریاییان - کننده بی صدا - مقدس ترین برکت الهی - بنفش سیار روشن
۱۵- قهرمانان لایکا در فصل جاری - بی شک و شبیه

افقی:

۱- شش غرب - اثر «فردریش دورنما»
۲- سخنوان - شهر «تریش» - گاز
۳- حرف روسی - نیناگادگار و رهبر حزب کمونیست - عزا - برج کج
۴- روستایی در ۴۰ کیلومتری «طنز» اصفهان - فاش کردن - آموزش
۵- گلگه گوسفندان - وقت - خوب
۶- زنگوله - دوران تحول اروپا - غذای بیمار
۷- انسان ها - کدا - حالا
۸- ایررفیق - بازیگر فیلم «مشق حقیقی» (۲۰۲۳) - تلخ
۹- مرکز «جمهوری چک» - زیر - سلام عامیانه

گروه علمی و آموزشی – نسل چهارم و نهایی اولدزموبیل تورنادو که بین سالهای ۱۹۸۶ تا ۱۹۹۲ تولید می شد، با وجود نوآوری های متعدد، توانست شکوه نسل های پیشین خود را تکرار کند و به پایانی غم انگیز برای این نام افسانه ای تبدیل شد.

نسل چهارم و نهایی اولدزموبیل تورنادو که بین سالهای ۱۹۸۶ تا ۱۹۹۲ تولید می شد، پایانی نسبتاً غم انگیز بر نامی افسانه ای و بسیار تأثیر گذار بود. تورنادو که به عنوان اولین خودروی دیفرانسیل جلوی آمریکایی در نزدیک به ۳۰ سال شناخته می شد، به روند خود در تعیین ترندها ادامه داد و در سال ۱۹۷۳، به اولین خودروی تولیدی ایالات متحده تبدیل شد که کیسه های هوای دوتایی جلو را ارائه می کرد. حتی در این نسل آخر، اولین صفحه لمسی چند رنگ صنعت با کنترل عملکردهای

چرا باتری ایرباد عمر کوتاهی دارد؟

گروه علمی و آموزشی – یک گروه بین المللی از پژوهشگران به چالش شناخته شده تخریب باتری در ایربادهای بی سیم پرداخته اند که بسیاری از ما روزانه از آنها استفاده می کنیم. حتما تاکنون متوجه شده اید که باتری های الکترونیکی به اندازه زمانی که کاملاً نو بودند، دوام نمی آورند. یک گروه پژوهشی بین المللی به سرپرستی «دانشگاه تگزاس در آستین» چالش تخریب باتری را انجام دادند و در این چالش بر ایرباهای بی سیم متمرکز شدند. این گروه پژوهشی از اشعه ایکس، فرسرخ و سایر فناوری های تصویربرداری استفاده کردند تا پیچیدگی های همه فناوری های تعبیه شده در این دستگاه های کوچک را درک کنند و بدانند که چرا باتری آنها به مرور زمان فرسوده می شود. بیجین لیو، «دانشیار دپارتمان مهندسی مکانیک دانشگاه تگزاس در آستین» و سرپرست این پژوهش، گفت: «باید این پژوهش از ایربادهای شخصی من شکل گرفت. من فقط ایرباد سمت راست را استفاده

سریع تر از نور حرکت کرده و از جهان هستی خود خارج شوم، راه حل مشکل سفر در زمان است (مثلا سفر در زمان با کبک سیلندر تپیلر). شما باید به گذشته سفر کرده و تغییری

مهم را ایجاد کنید. به باور دانشمندان ایجاد تغییر در گذشته ممکن نیست، چراکه باعث تفاوت های بی شمار شده و حتی ممکن است سفر شما در زمان را با مشکل مواجه کند. هر چند اگر جهان های موازی وجود داشته باشند، ماجرا فرق می کند. در این صورت شما به یک نسخه متفاوت از گذشته می روید و مثلاً هیتلر را می کشید. این نسخه تغییر می کند و جهان شما ایجاد نمی کند. در واقع در جهان اشاره شده

همیشه هیتلر توسط یک مسافر زمان کشته می شد. شاید هم حضور مسافر زمان در گذشته باعث شود جهان جدیدی شکل گیرد. در هر دو حالت وقتی فرد به زمان حال بازگردد، متوجه می شود هیچ تغییری در جهان ایجاد نشده است البته اینها در صورتی است که جهان های موازی وجود داشته باشند. اگر اینگونه نباشد، شما متوجه می شوید که توانایی ایجاد تغییر را ندارید و گذشته کاملاً قفل شده است. مثلاً به هر دلیلی نمی توان هیتلر را کشت یا جلوی به قدرت رسیدن او را گرفت. چنین چیزی اثبات می کند که نظریه جهان های موازی بی اساس است و انسان توانایی سفر کردن به آنها را ندارد.

اولدزموبیل تورنادو تروفئو؛ خودرویی که در آمریکا چند رکورد دارد



۲۰ درصد هم گران تر بود. این بدان معنا نیست که این تورنادو خودروی بدی بود. فقط دیگر آن چیزی نبود که تحسین همه مخاطبان را به دنبال داشته باشد. کمپانی سوسی کرد کاهش فروش را با مدل تروفئو دارای عملکرد بالا افزایش دهد، که طراحی تهاجمی تری را با نمای جلو و قالب های جانبی منحصر به فرد، کم و خیلی دیر بود.



می توان آنها را برای کاهش تعامل با اجزای بالقوه آسیب رسان بسته بندی کرد و چگونه می توان تنظیمات آنها را برای رفتارهای متفاوت کاربران تغییر داد. «گوآن کیان» پژوهشگر مقطع فوق دکتری در آزمایشگاه لیو و پژوهشگر ارشد این پروژه، گفت: استفاده متفاوت از دستگاهها نحوه رفتار و عملکرد باتری را تغییر می دهد. دستگاهها ممکن است در معرض دماهای گوناگون قرار بگیرند. عادت های شارژ کردن در افراد گوناگون، متفاوت است و هر کدام از کاربران وسایل نقلیه الکتریکی، سبک رانندگی خود را دارند. همه این موضوعات مهم هستند. لیو و گروهش برای انجام دادن آزمایش ها از نزدیک با

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

۴۴۴۷۳۴۲۲ – ۴۴۴۷۳۴۲۱

کیش نوش