■ **روانکاو و نوروتراپیست و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تأثیر تصمیمات لحظه‌ای مسئولان برای شیوه پذیرش در دانشگاه بر سلامت روان دانش‌آموزان را تحلیل کرد.**

اضطرابِ عملکردی دانش‌آموزان در نتیجه تغییرات شبانه قوانین کنکور

گروه علمی و آموزشی – «فرهاد پرویزیان» اظهار داشت: یکی از چالش‌های جدید نظام آموزشی در سال‌های اخیر، ناپایداری و تغییرات ناگهانی در تصمیم‌گیری‌های مرتبط با کنکور و امتحانات نهایی، نحوه پذیرش در دانشگاه و همچنین قوانین مربوط به ارزیابی تحصیلی دانش‌آموزان است. تصمیماتی که گاه بدون پشتوانه مطالعات کافی و مشارکت کارشناسان آموزشی، روانشناختی و روان‌شناسی اتخاذ می‌شود، تبعات بسیار عمیقی برای سلامت روانی، تمرکز و ثبات ذهنی دانش‌آموزان دارد.

پرویزیان گفت: چند پیامد را می‌توان برای این موضوع برشمرد؛ اولین پیامد افزایش اضطراب و استرس دانش‌آموزان است؛ کاهش تمرکز و اختلال در برنامه‌ریزی‌های ذهنی و آموزشی دانش‌آموزان، آسیب به انگیزه و امید، تشدید نابرابری آموزشی در مناطق مختلف و آسیب به خانواده‌ها پیامدهای بعدی این مشکل هستند.

تصمیم‌های شتاب‌زده مسئولان کل ساختار خانواده را درگیر می‌کند

وی توضیح داد: تصمیم‌های شتاب‌زده یا آنی مسئولان و معاونین فقط روی دانش‌آموز اثر نمی‌گذارد؛ بلکه کل ساختار خانواده را درگیر می‌کند و در چرخه‌ای می‌اندازد که برای فرزندان نگران باشند؛ چه از لحاظ فشارهای اقتصادی و چه به‌خاطر نیاز به ثبت‌نام آن‌ها در کلاس‌های مختلف.

وی در توضیح آسیب به انگیزه و امید دانش‌آموز بیان کرد: اینکه دانش‌آموز می‌بیند این‌قدر تلاش کرده و ممکن است با تصمیم شبانه مسئولان، تمام آن تلاش‌ها بی‌اثر شود می‌تواند حس بی‌عدالتی، بی‌اعتمادی، بدبینی، منفی‌گرایی و حتی درماندگی و دلسردی را در ذهن آن‌ها رشد دهد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی گفت: اضطراب ناشی از بی‌اثر شدن تلاش‌ها، ممکن است فرد را دچار کاهش تمرکز یا اختلال در برنامه‌ریزی ذهنی و آموزشی کند و این تغییرات ناگهانی باعث می‌شود که دانش‌آموز نتواند یک برنامه مطالعاتی مداوم و منسجم را دنبال کند و ذهن او درگیر سناریوهای مختلف باشد که در آینده چه اتفاقی ممکن است برایش بیفتد. همین آشفتگی ذهنی می‌تواند تمرکز دانش‌آموز و راندمان یادگیری او را پایین بیاورد.

او افزود: دانش‌آموزان به‌ویژه در سال‌های پایانی دبیرستان به دنبال نوعی برنامه‌ریزی پایدار برای آینده خود هستند. وقتی که قوانین در خصوص کنکور یا امتحان‌های نهایی یک‌شبه تغییر می‌کند، احساس ناامنی و بی‌ثباتی، اضطراب عملکردی و نگرانی‌های پیش‌فرض را در دانش‌آموز چندبرابر می‌کند.

وی توضیح داد: ما چند نوع اضطراب داریم؛ مانند اضطراب موقعیتی و اضطراب فراگیر (GAD). وقتی که می‌خواهید از مافوقتان درخواستی داشته باشید ممکن است دچار استرس یا اضطراب موقعیتی شوید. اضطراب عملکردی نیز نوعی از اضطراب است. وقتی که فرد، زمانی را به کاری اختصاص داده و روی این زمان و این مطالعه حساب کرده است، انتظار دارد که عملکرد موفق و مثبتی داشته باشد و این اتفاقات می‌تواند تأثیر به‌سزایی بر سایر عملکردهای او در حوزه‌های دیگر تحصیلی و حتی شغلی و خانوادگی بگذارد و موجب اضطراب او می‌شود.

پرویزیان در ادامه به تفاوت میان استرس و اضطراب پرداخت و گفت: ممکن است که در اثر آزمون یا موقعیتی دچار استرس شوید. این استرس بعد از این‌که آزمون یا موقعیت را از سر بگذرانید فروکش می‌کند. این امری کاملاً طبیعی است. اما اضطراب مقداری عمیق‌تر است و ما روانشناسان آن را به‌عنوان یک اختلال می‌بینیم که نیاز به مداخله‌های تشخیصی و درمانی دارد. اگر در موقعیتی دچار یک اضطراب عمیق شوید، این یک اختلال است و با استرس تفاوت دارد.

وی تصریح کرد: آینده‌های شغلی، خانوادگی و تحصیلی فرد به هم مرتبط هستند و همه از یک تصمیم‌گیری یک‌شبه متأثر می‌شوند. اگر فرد یک آینده موفق تحصیلی داشته باشد که منتج به یک دستاورد شغلی گردد می‌تواند با تکیه بر این شغل خانواده تشکیل دهد. وقتی که این ساختار ذهنی به هم می‌ریزد، ممکن است فرد دچار اختلال شود. البته این گونه نیست که بگوییم همه خانواده‌ها یا دانش‌آموزان درگیر می‌شوند. اما این را در اتاق درمان در کلینیک خودمان دیده‌ایم که تصمیم‌های یک‌شبه مسئولان یا حتی تصمیم‌های داخل خود مدرسه می‌تواند چه اضطرابی را برای دانش‌آموزان و خانواده‌هایشان رقم بزند.

این روانکاو ضمن تأیید بلندمدت بودن این تأثیر بر روان دانش‌آموزان گفت: حتی بعد از این‌که این مسأله رفع گردد؛ چه دانش‌آموز در آزمون موفق باشد و چه نباشد، دچار این اضطراب و نگرانی است که هر لحظه ممکن است چیزی تغییر کند و یک بی‌عدالتی اتفاق بیفتد. این اضطراب، مداخله تشخیصی و درمانی می‌خواهد و اثر آن ممکن است تا ماه‌ها یا حتی سال‌ها باقی بماند. تصمیم‌گیری‌های کلان در حوزه آموزش و پرورش باید با چشم‌انداز بلند مدت با رویکرد علمی و مشارکت ذی‌نفعان (معلمان و دانش‌آموزان) روانشناسان، مشاوران آموزشی و جامعه‌شناسان انجام بگیرد.

پیگیری اخبار کنکور، به‌شدت به سلامت روان دانش‌آموزان آسیب وارد کند

پرویزیان تذکر داد: دنبال کردن اخبار، مسئله‌ای است که می‌تواند به‌شدت به سلامت روان آسیب وارد کند. ما در حوزه روان شناختی از آسیب‌پذیری در برابر ضرر و حتی بیماری می‌گوییم. به خاطر دارم که در دوران کرونا همیشه گوشزد می‌شد که مردم اخبار کرونا را دنبال نکنند و یا گفته می‌شود که در زمان جنگ، مردم اخبار جنگ را پی نگیرند. الان هم باید به دانش‌آموزان توصیه کنیم که اخبار مربوط به مسائل آموزشی را دنبال نکنند. اما اینجا دچار مشکل می‌شویم. زیرا ممکن است دانش‌آموز منابع را بخواند و روز امتحان مطلع گردد که تصمیم شتاب‌زده دیگری گرفته شده و منابع تغییر کرده‌اند.

وی راهکار خود را برای این مشکل اینگونه تشریح کرد: من فکر می‌کنم که بیش از درمان باید به فکر پیش‌گیری از این مشکل باشیم؛ یعنی نظام آموزشی ما این مسائل را با کارشناسان آموزشی و روانشناسان مطرح کند که چنین اتفاقی نیفتد. اما توصیه‌ای که می‌توانم به دانش‌آموزان داشته باشم این نیست که اخبار را دنبال نکنند، بلکه به‌طور مستقیم دنبال نکنند؛ یعنی، شخص دیگری از اعضای خانواده از تغییرات مطلع شود که بداند چه مسئله‌ای ممکن است اتفاق بیفتد و اگر خدای ناکرده تغییراتی اتفاق افتاد یا خبری رسید که ممکن بود دانش‌آموز را دچار اضطراب کند، از تکنیک‌های تنفسی، مدیتیشن و آرام‌سازی برای مدیریت این مسئله استفاده کند.

کدام قاره زمین سریع‌تر حرکت می‌کند؟

گروه علمی و آموزشی – تمام صفحه‌های تکتونیکی زمین به‌طور پیوسته در حال حرکت هستند، اما برخی از آن‌ها سریع‌تر از بقیه حرکت می‌کنند.

استرالیا سریع‌ترین قاره در حال حرکت روی زمین است. این قاره بر روی یک صفحه تکتونیکی قرار دارد که هر سال حدود ۷ سانتی‌متر جابه‌جا می‌شود؛ این مقدار تقریبا برابر با سرعت رشد موها و ناخن‌هایمان است.

در مقابل، به نقل از اداره ملی اقیانوسی و جوی آمریکا (NOAA)، خشکی‌های زمین به‌طور میانگین با سرعت حدود ۱٫۵ سانتی‌متر در سال حرکت می‌کنند. در این بین، استرالیا با آغاز حرکت خود به‌سمت شمال از سایر قاره‌ها پیشی گرفته است.

از لحاظ تخصصی درباره‌ی صفحه‌ی تکتونیکی هند–استرالیا صحبت می‌کنیم؛ صفحه‌ای شامل سرزمین اصلی استرالیا و جزیره تاسمانی، به همراه بخش‌هایی از گینه نو، نیوزیلند و حوضه اقیانوس هند. در نهایت احتمالا به فاصله چند ده میلیون سال آینده، این احتمال وجود دارد که صفحه‌ی هند–استرالیا به بخش جنوبی صفحه اوراسیا در اطراف آسیای جنوب شرقی و چین برخورد کند و باعث شکل‌گیری قاره‌ای جدید شود که برخی آن را آستراسیا (Austrasia) نامیده‌اند.

این جابه‌جایی بی‌سابقه نیست. تا حدود ۲۰۰ میلیون سال پیش، استرالیا بخشی از گندوانا بود؛ ابرقاره‌ای عظیم که بیشترین بخش نیم‌کره‌ی جنوبی را دربرمی‌گرفت. در آن زمان، صفحات آفریقا، جنوبگان، هند–استرالیا و آمریکای جنوبی همگی به‌هم فشرده بودند. در همین حال، لوراسیا که شامل بیشتر سرزمین‌های امروزی اروپا، آسیا و آمریکای شمالی می‌شد، در نیم‌کره شمالی قرار داشت.

این نقشه، صفحات تکتونیکی اصلی زمین را نشان می‌دهد.

یادآوری این نکته مهم است که قاره‌های زمین به‌طور پیوسته و البته بسیار آهسته در حال تغییر هستند. با قدم‌زدن روی زمین، این تغییرات را احساس نمی‌کنیم، اما سطح سیاره‌مان آن‌قدرها هم که به نظر می‌رسد، جامد و ثابت نیست. صفحه‌های تکتونیکی به‌طور دائم در حال حرکت‌اند؛ برخی به یکدیگر برخورد می‌کنند و برخی دیگر از هم دور می‌شوند. به‌جای تصور زمین به‌عنوان کره‌ای کاملاً صلب، می‌توان آن را به جاده‌ای ترک‌خورده روی نوار نقاله‌ای آهسته تشبیه کرد؛ به طوری‌که برخی ترک‌ها بازتر و برخی فشرده‌تر هستند و کل سطح زمین در حال حرکت است، فقط سرعت این حرکت به قدری کم است که با چشم دیده نمی‌شود.

اگرچه حرکت سطح زمین از دید انسان‌ها بسیار کند است، برای فناوری‌ها به قدری سریع است که می‌تواند مشکل‌ساز شود. ابزارهای موقعیت‌یابی مانند سامانه موقعیت‌یاب جهانی آمریکا (GPS)، گلوناس روسیه، گالیلئوی اتحادیه اروپا و بیدوی چین با استفاده از ماهواره‌ها، مکان‌ها را نسبت به نقاط مرجع شناخته‌شده تعیین می‌کنند.

ماهواره‌های موقعیت‌یابی براساس سیستم‌های مختصات ثابت عمل می‌کنند، در حالی‌که خود خشکی‌ها به آرامی در حال جابه‌جایی هستند. با گذر زمان، این حرکت باعث می‌شود نقشه‌ها با واقعیت جغرافیایی تطابق نداشته باشند. تا سال ۲۰۱۷، استرالیا از مختصات ثبت‌شده در سال ۱۹۹۴ استفاده می‌کرد. طی ۲۳ سال، این کشور نسبت به صفحه‌ی تکتونیکی زیر سطح خود ۱٫۶ متر جابه‌جا شده بود و این باعث شد سیستم موقعیت‌یابی آن به‌روزرسانی شود. در واقع، استرالیا به‌طور رسمی ۱٫۸ متر به سمت شمال شرق منتقل شد.

رئیس سازمان مدارس و مراکز غیردولتی:

پیش ثبت‌نام مدارس غیردولتی بر اساس شهریه سال گذشته انجام شود

گروه علمی و آموزشی – رئیس سازمان مدارس و مراکز غیردولتی و توسعه مشارکت‌های مردمی وزارت آموزش و پرورش با تاکید بر الگوی ابلاغی تعیین شهریه مدارس و مراکز غیر دولتی، گفت: افزایش درصدی شهریه به صورت یکنواخت برای مدارس و مراکز غیردولتی ممنوع است و پیش ثبت‌نام در این مدارس باید بر اساس شهریه سال گذشته انجام شود.

احمد محمودزاده با اشاره به ابلاغ الگوی تعیین شهریه مدارس و مراکز غیر دولتی، در ۱۲ اسفند ۱۴۰۳ به استان‌ها، افزود: هفت مورد اصلی در تعیین شهریه مدارس غیردولتی در نظر گرفته شده است که یکی از این موارد به تنهایی ۱۵۰ شاخص را در برمی‌گیرد و این موضوع نشان می‌دهد که تمامی جوانب در تعیین شهریه به دقت و موشکافانه لحاظ شده است.

شاخص‌های تعیین شهریه

وی با اشاره به شاخص‌های تعیین شهریه گفت: نرخ تورم، آمایش منطقه‌ای، فعالیت‌های آموزشی و پرورشی، دوره تحصیلی، فضا، امکانات، تجهیزات و نیروی انسانی از اصلی ترین شاخص‌های تعیین شهریه است که برای هر مدرسه و مرکز متفاوت است و شورای تعیین شهریه در مناطق و استان‌ها مسئولیت بررسی و رسیدگی به پیشنهادات مدارس در این زمینه را بر عهده دارند.

محمودزاده با تاکید بر اینکه مطابق با ماده ۱۵ و ۱۶ قانون، تعیین شهریه به مدارس تفویض شده است، تصریح کرد: پس از اعلام شهریه پیشنهادی توسط مدارس، شورای تعیین شهریه در مناطق و استان با بررسی دقیق موارد مورد نظر به درخواست‌های موسسین پاسخ می‌دهند و پس از تصویب به مدارس ذیربط ابلاغ می‌شود.

رئیس سازمان مدارس و مراکز غیر دولتی و توسعه مشارکت های مردمی وزارت آموزش و پرورش اضافه کرد: افزایش شهریه‌های بسیار پایین در راستای کیفیت بخشی به فرایندهای آموزشی و پرورشی در مدارس از رویکردهای سازمان بوده است همچنین توازن شهریه، کنترل شهریه های بالا، تفکیک شهریه و تاب آوری مردم از دیگر رویدادهای سازمان در الگوی تعیین شهریه بوده است.

محمودزاده خاطر نشان کرد: تفکیک شهریه از فوق برنامه های درسی و غیر درسی، فعالیت های آموزشگاهی، تغذیه، سرویس رفت و برگشت و لباس فرم مورد تاکید جدی است.

معاون وزیر آموزش و پرورش با تاکید بر اینکه افزایش درصدی شهریه به صورت یکنواخت برای مدارس و مراکز غیر دولتی ممنوع است، یادآور شد: امسال با الگویی که به استان‌ها ابلاغ شده است شهریه هر مدرسه و مرکز متناسب با موضوعات تعیین شهریه مشخص می‌شود و با متخلفینی که به صورت ثابت و درصدی شهریه خود را افزایش دهند به شدت برخورد می‌شود.

وی خاطر نشان کرد: مدارس و مراکزی که نسبت به فرایندهای مورد نظر اعتراض دارند می‌توانند با ثبت اعتراض خود و ارائه مستندات لازم در سامانه اقدام کنند که در اولین فرصت به اعتراضات پاسخ داده می‌شود.

آغاز ثبت سفارش اینترنتی کتاب‌های درسی از ابتدای اردیبهشت

گروه علمی و آموزشی – ثبت سفارش اینترنتی کتاب‌های درسی از اول اردیبهشت ماه آغاز خواهد شد و تا پایان خرداد ادامه دارد.

این فرآیند تا پایان خرداد ادامه دارد و شامل مقاطع مختلف تحصیلی از پیش‌دبستانی تا پایه دوازدهم می‌شود.

والدین دانش‌آموزان و مدیران مدارس می‌توانند به صورت آنلاین سفارش کتاب‌های درسی را ثبت کنند. این گروه‌ها شامل پایه‌های مختلفی از جمله دوره آمادگی تکمیلی (پیش دبستانی استثنایی)، پایه دوم تا ششم ابتدایی، پایه‌های هشتم و نهم دوره اول متوسطه و پایه‌های یازدهم و دوازدهم دوره دوم متوسطه هستند.

برای ثبت سفارش کتاب‌های درسی، سه سامانه رسمی در اختیار کاربران قرار داده شده است.

این اقدام به منظور تسهیل دسترسی به کتاب‌های درسی و کاهش مشکلات مرتبط با توزیع فیزیکی کتاب‌ها طراحی شده است. والدین و مدیران مدارس می‌توانند با رعایت زمان‌بندی اعلام‌شده (از اول اردیبهشت تا پایان خرداد)، نسبت به تأمین به‌موقع کتاب‌های درسی اقدام کنند.

برای جلوگیری از هرگونه مشکل در دریافت کتاب‌ها، توصیه می‌شود سفارش‌ها به‌موقع و با دقت ثبت شوند.

یک جدول با دو شرح

جدول روز نامه دارای 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.

۴۶۹۲

جدول عادی

افقی:

۱ - مدافع وسط در تیم والیبال - در کنار هم
۲ - درس تمرین نویسندگی - گلی پربرگ - آب طلاکاری
۳ - یک خودروی سواری - فیلم آزیتا موگویی - میکسر
۴ - تصدیق بی‌ادبانه - یک عامی - خانه - غذای نذری
۵ - ضمیر شخصی متصل اول شخص مفرد در حالت فاعلی - وسیله تنیس - گیاهی طبی
۶ - پراکنده کننده - شادمانی - مرکز «یونان»
۷ - صدای بچه - خمیدگی، کجی - به ترتیب صف
۸ - جواب مثبت خودمانی - پیامبری - ضمیر عربی
۹ - توهین - پیشرفت کردن - مرواریدها
۱۰ - حرف نوروزی - روستایی دیدنی در استان البرز - گوی گریبان
۱۱ - از احجار کریمه - قوس - خوش‌منش
۱۲ - سر به انگلیسی - جنازه - خانه عشق - دو خط یک زاویه
۱۳ - کرم حشره - نوع متالیک رنگ خاکستری - ستودن
۱۴ - محل کار کارمندان - از مراحل زراعت - مقابل «مثبت»
۱۵ - بهره‌مندی و موفقیت - شرط و پیمان

عمودی:

۱ - مرکز «بوسنی و هرزگوین» - پرداخت وام به صورت تدریجی
۲ - عنصر فلزی شماره ۷۵ جدول تناوبی - نهی کننده - خدمتکار پیر
۳ - ناز و ادا - دلواپسی - مطیع و دست‌آموز
۴ - لنگه بار - سوی دیگر - نفس چاق - استاد قصیده‌سرای شعر پارسی
۵ - دیدن - در انتظار وقوع امری بودن - حرف جمع فارسی
۶ - موسیقی بندرعباس - گوشه زمین فوتبال - ضد «تاریک»
۷ - آخر چیزی - رشک‌بری - آینه سر تا پا
۸ - پدر تسئوس و پادشاه آتن - ستون بلندی در مساجد - زنگ گردن چهارپا
۹ - علامت بیماری - بیماری خفیف - لجوج و یکدنده
۱۰ - سمت چپ - پیش‌دستی - مایعی بی‌رنگ و فرار
۱۱ - پراکنده - روییدن - اطلاع
۱۲ - خاطره‌ها - تعجب خانم - آدم پرمدعا بسیار گوید - صمغ معطر
۱۳ - از اعداد ترتیبی - پیدا کننده - فرایند
۱۴ - رَوادید - مخفف تاتار - صفت باغ و بوستان و جای خوش آب و هوا
۱۵ - میهمانی در شب هنگام - مجاز از بزرگ قوم

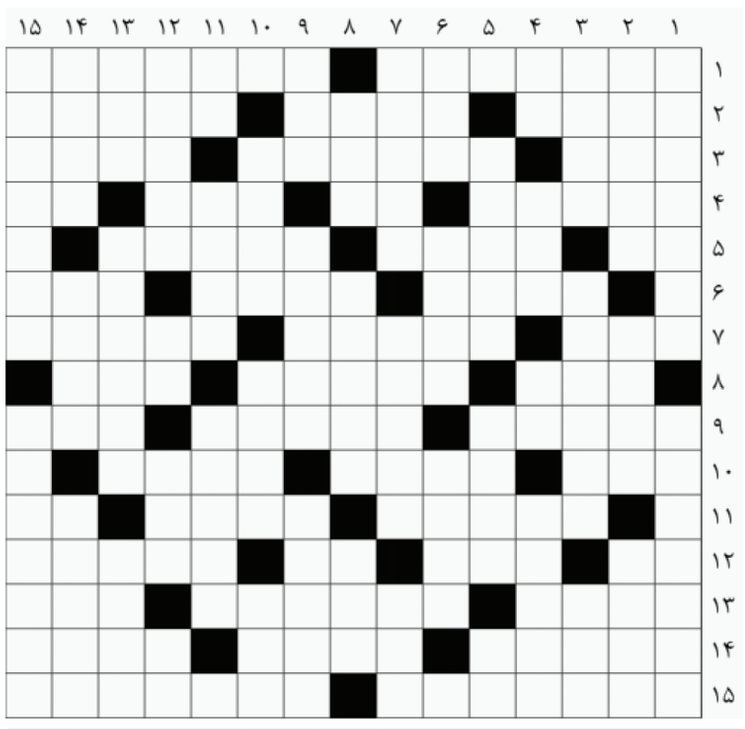
جدول ویژه

افقی:

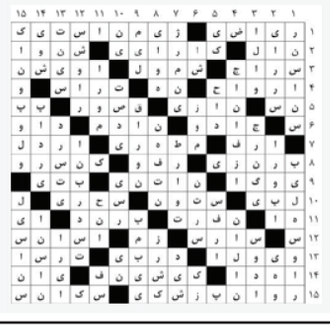
۱ - تشکیل لخته خون در عروق - یکی از شاخه‌های هنر معماری و کاشی کاری سنتی
۲ - نان محلی تبریز - از دروس - شهر «ژاپن»
۳ - سخنان بیمار - قطار برقی شهری - خیال
۴ - عصاره گرفته شده میوه‌ها - ریاضی‌دان نابغه - تاجریزی - مظهر باریکی
۵ - دهن‌کجی - نصیب - به‌تنهایی
۶ - معروف - شایسته - نام زنانه فرنگی
۷ - پول حرام - شهر «آلمان» - هماهنگ و جور
۸ - غلام - اصطلاحی در فوتبال - زنگ کاروان
۹ - مرجع مطالعاتی - تاج - آزرده، ناراحت
۱۰ - کمیت - سفارش متوفی - شیرینی خوشمزه لاهیجان
۱۱ - جمع هدیه - آژانس فضایی امریکا - زینت سر خانم‌ها
۱۲ - بوسیله - کلمه شرط - دهان - انجمن‌ها
۱۳ - خوست - پارگی بر اثر دریدن - لغزش
۱۴ - برشته شده - دارایی - آلودگی صوتی و یا سیگنالی ناخواسته
۱۵ - علم اقتصاد - فیلمی به کارگردانی «کریس کوچ» (۲۰۰۰)

عمودی:

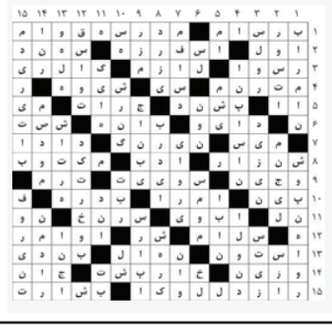
۱ - ابزار جا زدن لاستیک - نوعی انگور
۲ - آوازی در آخر افشاری - مرضی در دهان - از رودهایی که به دریای خزر می‌ریزند
۳ - نوعی از هیوندای - جاده یا خیابان اصلی - منظره
۴ - نشانه فعل استمراری - نیمه چیزی - پول رایج در ژاپن - راهرو
۵ - بزرگداشت - پرسش - در سخن آن حلاوت دیگری است
۶ - شبیه - همراه «داماد» - شکارچی
۷ - درخور زن - نام روسی رایج در ایران - پرتاب سنگ
۸ - قطعه طلای خالص - فرودگاه «میلان» - حمام قتلگاه امیرکبیر
۹ - فیلم مهرجویی فقید - جرثومه - مرطوب
۱۰ - بیهوده - پسر مازنی - حنجره
۱۱ - کلاه فرنگی - پرهیزگار - نوعی از طوفان
۱۲ - بازی دیرینه - شماره ویژه - اهالی این روستا در ساخت تابلوعکس مهارت دارند - غرور
۱۳ - مرتبه اول - غمخواری - طویله
۱۴ - غلاف شمشیر - صورتگر - لطیف‌سازی
۱۵ - ماده عایق‌کاری - هنر سنتی قزوین



حل جدول عادی شماره ۴۶۹۰



حل جدول ویژه شماره ۴۶۹۰



کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲