

راهکارهایی برای کاهش اضطراب دانش آموزان در امتحانات نهایی و کنکور

■ یک مشاور نوجوانان گفت: گاهی تصمیمات خلق الساعه و سیاست‌هایی که ناگهانی برای کنکور ابلاغ می‌شود استرس را در میان دانش آموزان بیشتر می‌کند و باید راهکارهایی برای رفع این مشکل اجرا شود.

گروه علمی و آموزشی – امتحانات نهایی پایه‌های یازدهم، دوازدهم و امتحانات دروس هماهنگ کشوری از امروز آغاز می‌شود و دانش آموزان مدتی است مشغول آمادگی برای این آزمون‌ها هستند. امتحانات نهایی برای دانش آموزان پایه یازدهم به صورت مثبت و برای دانش آموزان پایه دوازدهم به صورت قطعی محاسبه می‌شود. این وضعیت موجب ایجاد استرس در دانش آموزان شده است؛ استرسی که تنها محدود به دانش آموزان پایه یازدهم و دوازدهم هم نیست و دانش آموزان دیگر پایه‌ها هم برای امتحانات پایانی خود دچار استرس هستند. استرس و اضطراب در روزهای منتهی به خرداد در میان دانش آموزان بیشتر می‌شود و نه تنها به درس خواندن آنان لطمه می‌زند که حتی موجب بروز بیماری‌های روحی و افسردگی در میان نوجوانان می‌شود.

آیا استرس دانش آموزان صرفا به دلیل آماده نبودن آنها است؟ به‌طور کلی چه عواملی موجب استرس دانش آموزان و نوجوانان در ایام نزدیک به امتحانات می‌شود؟

آماده نبودن برای امتحانات تنها یکی از دلایل ایجاد استرس در میان دانش آموزان است. طبیعی است که نوجوانی که اطلاعات کافی ندارد و درش را خوب نخوانده استرس داشته باشد اما ما استرس را در میان دانش آموزانی هم می‌بینیم که اتفاقاً آمادگی خوبی دارند برای امتحان در سش‌ان را خوب خوانده‌اند. یکی از این امتحانات کنکور است که رقابت سنگینی است و اختلاف رتبه داوطلبان بر سر جزئیات است.

بدن یک انسان، میزان خاصی از اضطراب را می‌تواند تحمل کند. رقابت‌های سنگینی مانند کنکور موجب می‌شود تا سطح اضطراب دانش آموزان خیلی بالا رود و دچار تنش‌های شدیدی شوند. آزمون‌های مر حله اول کنکور، امتحانات نهایی و مرحله دوم کنکور

در فاصله نزدیکی پشت سر هم قرار گرفته است که سطح اضطراب را در نوجوان به شدت افزایش می‌دهد.

راهکارهایی برای کاهش اضطراب دانش آموزان در امتحانات نهایی و کنکور

گاهی تصمیمات خلق الساعه و سیاست‌هایی که ناگهانی برای کنکور ابلاغ می‌شود استرس را در میان دانش آموزان بیشتر می‌کند. اگر دانش آموز در پایه اول مقطع متوسطه اول بداند برای کنکور باید چگونه آماده شود استرس زیادی نخواهد داشت اما تغییرات کنکور برای دانش آموزان پایه یازدهم و دوازدهم در حین تحصیل استرس زیادی به آنها وارد می‌کند.

دانش آموزان و نوجوانان برای کاهش استرس و اضطراب چه کاری باید انجام دهند؟

اینکه دانش آموزان و نوجوانان برای کاهش استرس و اضطراب خود باید چه کاری انجام دهند برای هر فرد نسخه متفاوتی دارد. بعضی از دانش آموزان از ابتدای دوران تحصیل از مقطع ابتدایی استرس و اضطراب داشته‌اند و با نقص تمرکز با اضطراب جدایی مواجه بوده‌اند. این کودکان ممکن است نیاز به جلسات روان درامی یا دارو درمائی داشته باشند.

برخی دیگر از دانش آموزان به صورت مقطعی اضطراب دارند؛ آنان در مواجهه به موقعیت‌های اضطراب زا دچار استرس و اضطراب می‌شوند. برای این دسته از نوجوانان می‌توان راهکارهای موقتی ارائه کرد. برای این دسته از دانش آموزان، بهسازی محیط درسی و مدرسه و رفتار مناسب و آرام‌بخش معلمان و کادر مدرسه در از بین بردن اضطراب‌ها و استرس‌ها بسیار مؤثر است.

متأسفانه شاهد هستیم در برخی از مدارس معلمان و مسئولان مدرسه به جای رابطه مناسب و رفتار آرام‌بخش با دانش آموز، بالعکس سطح

گروه علمی و آموزشی – گوگل در حال به‌روزرسانی فناوری خود برای شناسایی پیامک‌های فیشینگ، یکی از رایج‌ترین انواع کلاهبرداری پیامکی، است.

ویژگی جدید تشخیصی کلاهبرداری به عنوان یک به‌روزرسانی برای Google Messages، برنامه پیام‌رسانی پیش فرض در اکثر گوشی‌های اندروید، ارائه خواهد شد. پیام‌های گوگل، پیام‌های متنی مرتبط با کلاهبرداری‌های رایج، مانند پیشنهادهای شغلی جعلی، هشدارهای رسیدن بسته و فاکتورهای جعلی، را رصد می‌کند.

بنابراین، دفعه بعد که می‌خواهید روی لینکی کلیک کنید تا مبلغ مشخصی را پرداخت کنید، ممکن است تلفن اندروید شما به شما هشدار دهد که قبل از انجام این کار، خوب فکر کنید. این ویژگی در روزهای آینده عرضه خواهد شد و یکی از چندین به‌روزرسانی اندروید است که گوگل پیش از کنفرانس توسعه‌دهندگان خود در هفته آینده، همراه با تغییرات نرم‌افزاری و گسترش دسترسی‌هاوش مصنوعی Gemini به ساعت‌های هوشمند و خودروهای اندرویدی، اعلام کرده است.

برای محافظت از کاربران، گوگل فناوری ضد هرنامه‌ای را معرفی کرده است که مکالمات را برای یافتن هر گونه علائم هشداردهنده تجزیه و تحلیل می‌کند.

همان‌اكثر کلاهبردارهای فیشینگ، این پیام‌ها ممکن است شامل دستور زبان ضعیف، زبان فوری، لینک‌های

مشکوک و تقلید از لوگوهای رسمی باشند، اگرچه کلاهبرداران از روش‌های پیچیده‌تری استفاده می‌کنند. برای مثال، آنها ممکن است URL ها را پنهان کنند یا تغییر دهند تا تشخیص آنها دشوارتر شود، یا ممکن است از منابع معتبر نیز زبان قرض بگیرند تا پیامشان قانع‌کننده‌تر به نظر برسد.

وقتی پیامی دریافت می‌کنید که ممکن است کلاهبرداری باشد، پیام‌رسان گوگل هشدار را با عنوان «احتمال کلاهبرداری» نمایش می‌دهد و گزینه‌ای برای گزارش و مسدود کردن شماره یا اطلاع‌رسانی به گوگل مینی بر عدم کلاهبرداری بودن آن ارائه می‌دهد.

از سوی دیگر، گوگل مسیجز قادر خواهد بود کلاهبرداری‌های احتمالی از طریق پیامک‌هایی که

قابلیت جدید گوگل برای مقابله با کلاهبرداری

ادعا می‌کنند کاربر هزینه خاصی را پرداخت نکرده است، شناسایی کنند. این پیام‌ها معمولاً طوری طراحی می‌شوند که به نظر برسد از منابع پرداخت مجاز ارسال شده‌اند و شامل شماره تلفن یا لینک پرداخت هستند. اوایل امسال یک هشدار امنیتی صادر شد که از مشتریان خواست اطلاعات شخصی مانند اطلاعات کارت اعتباری یا شماره تأمین اجتماعی خود را از طریق پیامک یا ایمیل ارائه نکنند.

گوگل می‌گوید نرم‌افزار تشخیص هرنامه‌اش روی دستگاه اجرا می‌شود، به این معنی که برای دریافت علام هشدار، نیازی به ارسال اطلاعات مربوط به پیام‌های متنی کاربر به سروهایش ندارد.

این شرکت یادآور شده که علاوه بر کلاهبرداری مربوط

یک جدول بادوشرح

جدول عادی

- مقدمه باران! - سریال طنز و کمدی در حال پخش حسن لفاقیان
- سختی، عذاب - دوست - میکتر شعر سپید
- آتش - گلی با نام فرنگی - هرج و مرج
- لرزان - قسمی - حلو - از سازهای موسیقی - صدای پرواز مگس
- گوش‌آذری - پیستجی می‌رساند - دیو شاهنامه
- کشور «نیکوزیا» - چیزی که دیده بشود - شهر بشمک
- خودنی متعجب - نواده جنگیز - جیره مقرر
- یفاگردگی - کلبه - دومین شهر پرجمعیت «چین»
- اکسیر - عارف و شاعر ایرانی و معاصر (بخان مغول سلطان ابوسعید - بشتن و دوختن
- پیش رو - ادب آموخته - خورشت خوشمزه
- بی خبر - دفعه و مرحله - همراهی عرب
- خودنمایی - گل نومییدی - پسوند شباهت - نفس برانگیزاننده بدی
- دوربین اینترنتی - نمایش شکوه و جلال - مظهر نرمی
- مایع زردرنگ کبد - کشور ملقب به «گل لاله» - سامانه‌ای در جعبه دنده
- روزگار فاتح قله‌ها - عمران

عمودی:

- ارانه عمومی یک شیء - این شش‌ه با رنگ‌های شادی که دارد توجه شاگردان حشرات را به خود جلب می‌کند
- مجموعه‌ای از چند جمله مربوط به هم - بیابان درد تاریکی‌ها!
- پرتابه ورزشی نوک تیز- شخصیت اصلی یک داستان یا نمایشنامه - پسوند مکان
- شکوفه انگور - انگور - ام‌الخبائث - عقیده داشتن
- علامت، ایما - بیست و چهارمین حرف یونانی
- جای چنین - کسی که متدین به دین اسلام باشد - میانجی
- ایل - یا «فیس» آید - گهواره
- زرد انگلیسی - نوشته شده - ظرف زباله
- شهر «مارات» - جمع روح - بندر «بلغارستان»
- ورزشی روی برف - خانه چشم - زینت آدمی است
- کشاده‌روی - امر به نوشتن - سردسیر
- بی‌موقع - قرص - یا اهمیت - پیش‌شماره
- آبسه - نصف یک حجم مدور - دیکته
- شرکت سوئدی سازنده وسایل نقلیه و قطعات
- آن - زیور - از خلفای اموی
- ساززن - اثر دیدنی شهرستان «هامون»

جدول ویژه

- نوعی فایق - فیلم «کینگ ویدور»
- جزیره - پذیرش - پایبند به پیمان
- گذرگاه - مارک - ایوان
- معاهده - ناخن - مخفف بدتر - کلاه فرنگی
- اسب آذری - بخشی از طیف رنگ سرخ - کباب محبوب
- روستایی در شهرستان ماکو - منزه - شیمی کربن
- سرشانه - غریب‌رلبغ - میوه‌ای ریز و قرمز
- منظره - دسر سرد - توشه
- مرکز - جویبارها - روز عربی

اقتصادکیش



هستند که حق خطا کردن یا حق شکست خوردن دارند. خانواده‌ها باید ببینند می‌توانند به فرزندان کمک کنند که آنها با نقاط

ضعف خود مواجه شوند یا خیر. آیامی‌توانند به فرزندان خود در هنگام شکست کمک کنند یا نه. وقتی والدین خودشان عامل فشار شوند؛ وقتی نوجوان را به شکل یک عامل بر آورده شدن آرزوهای بر باد رفته خود بداند. یا وسیله‌ای برای حفظ آبرو و یا از تقای جایگاه اجتماعی خود بداند؛ فشار روی نوجوان زیاد می‌شود.

نوجوان گاهی به مامی‌گوید که من می‌توانم خودم با قبول نشدن در

کنکور کنار بیایم؛ ولی پدر و مادرم را چه کنم. نوجوان گاهی به مامی‌گوید که‌ والدینش دائماً می‌گویند که تو می‌توانی و باید موفق شوی. گاهی این ادبیات مثبت نگرانه و تشویق

کننده ادبیات اضطراب دهنده است. نوجوان می‌داند که نمی‌تواند در

تقلین را بدهد که او حتماً بهترین رتبه را کسب می‌کند.

یکی از خطاهای خانواده‌ها این است که تمام مسیر موفقیت فرزند

را در موفقیت در کنکور می‌بینند. خصوصاً موفقیت را در دانشگاه دولتی و آن‌هم در دانشگاه‌های برتر دولتی می‌بینند. حتی خانواده‌هایی که نظر مالی شرایط مطلوبی دارند و می‌توانند فرزند خود را به هر شکلی حمایت کنند. خانواده‌هایی که می‌توانند فرزند خود را به دانشگاه آزاد بفرستند و با شرایط مناسبی در بازار برایش فراهم کنند



مربوط به ارزش‌های دیجیتال، پشتیبانی فنی و کارت‌های هدیه را نیز فراهم می‌کند.

به‌عدم پرداخت کارمزدها، ویژگی تشخیص پیام‌های جعلی، امکان تشخیص پیام‌های متنی جعلی احتمالی

جدول روز نامه دارای دو شرح عادی و ویژه است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی

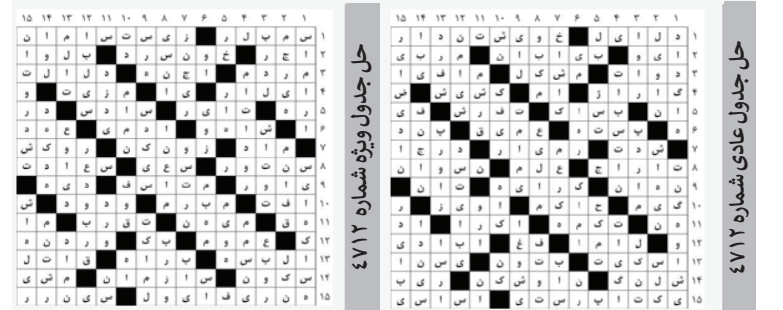
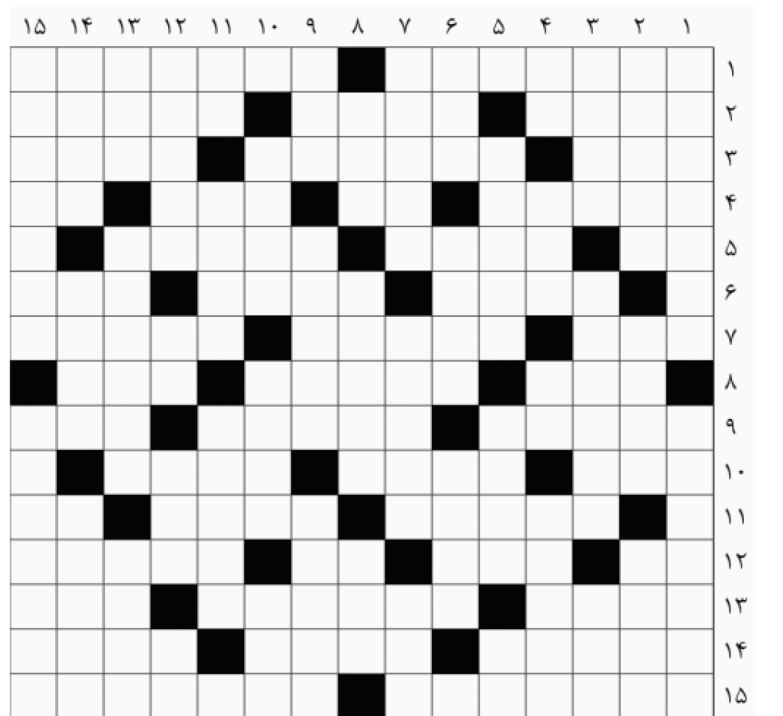
از شرح ها را با مداد حل کرده، و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۵- روسیه - جزیره‌ای در دریای کارائیب - نذکره
۶- شماره - جای پای سوزاک - اقیانوس ساکت
۷- صباهی - جزوه - واگذاشتن و ول کردن
۸- مخفف از آن - آنچه به آن استناد کنند -
۹- رنگارزایی - فیلم امید بنکدار - نوعی زمرد
۱۰- بشارت دهنده - اشاره رمزگونه به شخص ثالث - اجاره
۱۱- تکرر - سعی - گریزان
۱۲- مولد انرژی - ماه سریانی - گل ناامید! - حرف خطاب
۱۳- نیروی بازو - امپراتریس روسیه - پیش‌درآمد نوعی استاندارد مدیریتی
۱۴- آتاشی - نشان‌واره - یکی از آثار تاریخی و از نقاط دیدنی استان بوشهر
۱۵- بیماری معده - فیلم درام زندگینامه‌ای محصول ۲۰۲۳ در کارگردانی «بردلی کوپر»

۱۰- بالادرنک - پدر - اثر دیدنی چاپهار
۱۱- گناه بزرگ - بیماری پوستی - عدد عقنا
۱۲- درخت زبان گنجشک - صدای واضح - مجانی -
پرنرگ‌ها
۱۳- واحد طول - کنایه از طلاق - چراگاه عشایر
۱۴- شهرستان گرانماشه - تنگداز سواره - تعب و مشقت
۱۵- شاخ‌ای از مکانیک - نویسنده ایتالیایی

عمودی:

۱- پایتخت «اوگاند» - فیلم «جان وین»
۲- لباس زیبا نشانه آن نباشد - امتیاز ورزشی - به‌حد
کمال ارسیده
۳- داربست - درمانگاه - استوار
۴- آسیب - زمان مرگ - ایالت «سوئیس» - برادر کمبوجیه



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

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیشی‌نوش