

چطور روزهای اول مدرسه را برای کودک جذاب کنیم؟

گیلان امروز – نه تنها روز اول مدرسه، بلکه همه روزهای مدرسه نیاز به جذاب سازی دارند تا تبدیل به خاطرات خوبی پیرامون آموختن و یادگیری، ارتباط‌های گروهی شاد و فرصتی برای خلاقیت و رشد شوند.

به گزارش سلامت نیوز از میان دوستان و اطرافیانم کسانی را سراغ دارم که مدرسه را تمام کرده باشند و دلشان برای مدرسه تنگ نشود!

البته عده زیادی هستند که این فرصت را داشته‌اند که از مدرسه رفتن لذت ببرند. اما بیشتر تجربیات من با کسانی است که مدرسه رفتن برایشان اجباری بوده و از آن لذتی نبرده اند.

به نظر می‌رسد که نه تنها روز اول مدرسه، بلکه همه روزهای مدرسه نیاز به جذاب سازی دارند تا تبدیل به خاطرات خوبی پیرامون آموختن و یادگیری، ارتباط‌های گروهی شاد و فرصتی برای خلاقیت و رشد شوند.

به طوری که هم کودکان و هم نوجوانان را دلگرم کرده و به قول شاعر، جمعه به مکتب آورد طفل گریز پای را.

آن چه روزهای اول مدرسه را برای هر دو گروه کودکان و نوجوانان (و نه تنها کلاس اولی‌ها) جذاب می‌کند عبارتند از:

احترام به شخصیت دانش آموزان

گرچه احترام ظاهری به دانش آموزان، شیوه مناسبی برای برقراری ارتباط با آنها و نشان دهنده شعور و منش والای مدرسان است اما زیباترین نمود احترام، پذیرش شخصیت، مهارت‌ها و ضعف‌های دانش آموز است.

منظور از پذیرش این است که به دانش آموز نشان دهیم او را به عنوان فردی یکتا قبول داریم. فردی که ممکن است در یک درس، بسیار خلاق و باهوش باشد و در درس دیگر ضعیف عمل کند.

باید این ویژگی‌های مثبت و منفی را در دانش آموزان پذیرفته و راهکار موفقیت در دروس مختلف را به آنهایی که ضعیف‌ترند آموزش دهیم.

در واقع به دانش آموزان نشان دهیم که برای مهارت‌ها و استعدادهایشان احترام قائلیم و برای آنها راه حل‌های خوبی سراغ داریم که وقتی در یک درس پیشرفت خوبی ندارند، آنان را به موفقیت برسانیم.

محبت به دانش آموزان

محبت به دانش آموزان به معنای قربان صدقه رفتن نیست. به این معنا نیست که دست بر سر و گوش آنها بکشیم. بلکه محبت به دانش آموزان به معنای توجه به تک تک آنها و کمک به رشد آنهاست.

این کار باید از همان روز اول انجام بشود. برای دانش آموزان، حتی این موضوع که معلم، نام آنها را بداند جذابیت دارد. گرچه در کلاس‌های شلوع شناختن

{اجتماعی}

تک تک دانش آموزان سخت است اما توجه معلم در روزهای اول، از طریق نگاه، لبخند و نگاه چشم در چشم به دانش آموز منتقل می‌شود. معلم‌هایی که تنها به تعداد کمی از دانش آموزان قوی یا ردیف‌های جلو نگاه می‌کنند، ارتباط خود را از همان روز اول با سایر دانش آموزان مخدوش خواهند کرد.



جذاب نمایی دروس

ای کاش معلمان بتوانند در روزهای اول سال تحصیلی، چشم انداز جذاب و جالبی از درس‌های سال جدید به دانش آموزان بدهند.

این کار می‌تواند با استفاده از تمثیل و تشبیه انجام بشود مثلا معلم می‌گوید امسال درس‌های شما مانند موج سواری است. هم هیجان انگیز است و هم سختی‌های خود را دارد اما در نهایت شما مطالب و حتی مهارت‌های جذابی را خواهید آموخت. یا معلم می‌تواند چشم‌اندازی از برخی درس‌ها بدهد که برای دانش آموزان خوشایند باشد.

دبیر فیزیک سال دوم دبیرستان ما (که برایش آرزوی خیر و برکت دارم) اول سال می‌گفت وقتی به مبحث اینه و عدسی برسیم دیگر فیزیک تبدیل می‌شود به یک بازی و سرگرمی دلپذیر!

همین توصیف، همه ما را به این مباحث، علاقه‌مند کرده بود. هر چند که آن مباحث هم به هر حال مسئله‌های سخت داشتند.

فعالیت‌های گروهی و بازی‌های علمی

این کار از جمله جالب‌ترین کارها در آموزش است، چون نه تنها باعث یادگیری عمیق‌تر درس می‌شود بلکه این امکان را فراهم می‌کند که دانش آموزان از درس لذت ببرند و کاربردهای درس را هم یاد بگیرند.
اقلا در روزهای اول سال تحصیلی، این کار می‌تواند دانش‌آموزان را از رخوت و سستی اول سال در آورد و روحیه فعال‌تر و شادتری به آنها بدهد.

ترتیب دادن فعالیت‌های گروهی

فعالیت‌های گروهی همیشه برای دانش آموزان جذابیت دارند. اما در روزهای اول باعث شناخت دانش آموزان از همدیگر شده و صمیمیت بین آنها را افزایش می‌دهد و درس را از حالت یکنواخت و سرد خارج می‌کند. این بستگی به مهارت مدرس و معلم دارد که بتواند فعالیت‌های گروهی جذابی را طراحی کند. از جمله کارهای دیگری که می‌تواند روزهای اول سال تحصیلی را جذاب‌تر کند می‌توان به این نمونه‌ها اشاره کرد

* این که والدین با شادی و شوق، فرزندان خود را برای رفتن به مدرسه تشویق کنند.

* این که والدین برای روز یا روزهای اول ابتکاراتی برای صبحانه داشته باشند و حتی هدیه کوچکی به فرزندان بدهند

(این هدیه می‌تواند یک نوشت افزار جالب و با قیمت کم هم باشد).

* این که والدین در همان روز اول از فرزندان خود عکس و فیلم بگیرند، آنها را از زیر قرآن رد کنند و رفتن آنها را به مدرسه جشن بگیرند.

* این که والدین طوری جلوه ندهند که باز شدن مدارس

شروع یک کار خسته کننده و یا ناراحت کننده است. مثلا به فرزندان خود نگوییم بذار مدرسه باز بشه دیدگه نمی‌ذارم بازی کنی!

* این که والدین در روزهای پایان تعطیلات، فرزندان را به مسافرت‌های طولانی نبرده و کلاس‌های تابستانی فرزندان را هم خاتمه دهند.

* والدین به کودکان کم سن و سال اجازه دهند که برخی وسایل کوچک مورد علاقه را با خود به مدرسه ببرند و کیف و دفتر و کتاب آنها را به کمک خود آنها آماده کنند.

* والدین فضای خانه را شاد و دلنشین کنند. انگار دارند به استقبال عید می‌روند.

* جا دارد به کودکان کلاس اولی برخی قوانین نشستن در سر کلاس و رفتار با همکلاسی‌ها و معلم آموزش داده شود.

هدف از مدرسه رفتن فقط یادگیری درس نیست. بلکه تعاملات اجتماعی و پرورش استعدادها و یادگیری کار گروهی نیز از اهداف تحصیل است.

پس به فرزندان خود کمک کنیم در همه این زمینه‌ها تلاش کنند و موفق شوند

دانش آموزانی که صبحانه نمی‌خورند منتظر این پنج اتفاق بد باشند

کودکان در تامین بخشی از کلسیم مورد نیاز کودکان موثر است.

این مدیر نظارت بر مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی، نان و پنیر را میان وعده مناسب دیگری برای تامین کلسیم برشمرد که همراه سبزی، گوجه فرنگی، خیار یا گردو، یک میان‌وعده سالم و مغذی برای دانش آموزان به شمار می‌رود.

کاظم زاده با اشاره به نقش پر اهمیت خانواده‌ها در تامین تغذیه دانش آموزان اظهار کرد: تغذیه دانش آموز از هر جا که تهیه شود، نوع و کیفیت آن مهم است. این کیفیت تنها مربوط به مدرسه نیست. تغذیه چه در خانه، چه در مدرسه و چه در راه مدرسه باید مورد توجه قرار گیرد و این مسئله تنها از طریق آموزش صحیح به خانواده‌ها امکان پذیر است. توجه به تغذیه فرزندان از مهم‌ترین وظایف والدین است، زیرا فرهنگ و عادات غذایی در خانه شکل می‌گیرد و در مدرسه تثبیت می‌شود. مدیر نظارت بر مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی تاکید کرد: نمی‌توان کودکان را از خرید مواد خوراکی در راه مدرسه منع کرد، ولی می‌توان آنها را متقاعد کرد تا از مصرف مواد مضر برای بدن شان خودداری کنند که این امر می‌تواند با عرضه غذاهای مناسب بر سر سفره در خانه آغاز شود و در مدرسه ادامه یابد.

بوفه مدرسه مهم است

کاظم زاده در ادامه به بوفه مدارس اشاره کرد و گفت: بهداشت بوفه مدارس، سلامت فروشندگان بوفه و مواد غذایی موجود در آن موضوعی است که در سلامت دانش آموزان که در واقع مشتریان بوفه‌ها هستند، تاثیر زیادی دارد و توجه به آن، در واقع توجه به سلامت نسل جوان و آینده ی کشور است.

وی با بیان اینکه متأسفانه والدین از خصوصیات بوفه استاندارد، ویژگی‌های خوراکی هایی که در آن عرضه می‌شود و یا اینکه بوفه‌ها چه باید داشته باشند اطلاعی ندارند، افزود: بوفه قسمتی از تشکیلات یک مدرسه است، پس نظارت مدیر مدرسه روی این بخش ضروری است. همچنین وزارت بهداشت با فرستادن ماموران بهداشت به مدارس می‌تواند از بسیاری از بیماری‌هایی که ممکن است از طریق مواد غذایی ناسالم به دانش‌آموزان سرایت کند، جلوگیری به عمل آورد.

مواد غذایی لازم

کاظم زاده، میزان انرژی مورد نیاز کودکان مدرسه ای را به علت تفاوت در اندازه بدن، میزان تحرک و سرعت رشد، متفاوت برشمرد و اظهار کرد: اگر انرژی مورد نیاز کودکان از طریق کربوهیدرات و چربی تامین نشود، پروتئینی که باید صرف

رشد و ترمیم بافت های بدن شود، برای تامین انرژی به مصرف می‌رسد. وی شایع‌ترین کمبودهای ویتامینی در این دوران را کمبود ویتامین **A** و **D** و شایع‌ترین کمبودهای املاح، کمبود ید، آهن و کلسیم بیان و تاکید کرد: هویج، منبع ارزانی از ویتامین **A** است و والدین می‌توانند از آن در برنامه غذایی روزانه کودک شان استفاده کنند. کاظم زاده به اهمیت دریافت مقادیر کافی کلسیم از طریق برنامه غذایی روزانه در سنین مدرسه و بلوغ برای حفظ تراکم طبیعی استخوان‌ها و جلوگیری از پوکی استخوان در بزرگسالی اشاره کرد و افزود: بستنی و شیر پاستوریزه، منبع خوبی از کلسیم هستند و مصرف آنها در میان وعده

تولد نوزاد شش کیلویی در روسیه



بخش اجتماعی – برای اولین بار نوزادی با وزن نزدیک به شش کیلوگرم در بیمارستانی در روسیه متولد شد.

به گزارش ایسنا ، به گفته پزشکان ، این نوزاد فرزند چهارم یک مادر روس است که وزنش فراتر از پیش بینی پزشکان بوده است.

همچنین دکتر الکساندر شاکلین رئیس بخش زنان و زایمان بیمارستان گفت: نوزاد متولد شده در سلامت کامل به سر می برد ، در همان ابتدای تولد صدای گریه هایش به گوش رسید و به زودی به همراه مادرش از بیمارستان مرخص می شود. وی تولد نوزادان با وزن بالا را در صورت داشتن سلامتی کامل بسیار نادر دانست.

مادر این نوزاد سنگین وزن هم با ابراز خوشحالی از سلامتی کودکش گفت: فقط ناراحت لباس هایی هستم که برایش خریداری کرده ام زیرا با این اندازه و وزن می‌تواند دیگر سایز قهرمان کوچک من نیست .

سال هفدهم/ شماره ۴۷۵۴

یادداشت

نسلی آشنا با زیر و بم انفورماتیک
و دور از الفبای حقوق

نسل امروز، نیازمند دانستن الفبای حقوقی است

محمد رفیعی

به راستی مشاوران حقوقی، وکلا و اجتماع سه ضلع یک مثلث هستند که می توانند با اطمینان به هم مشکلات و موانع حقوقی و قضایی را در مراجع قضایی حل کنند.

واقع نگر باشیم و ببیندیشم که چرا عصر حاضر می بایست در زمینه اطلاعات و انفورماتیک و زبان انگلیسی کوشا باشد اما از الفبای حقوق به دور. افراد انتظار دارند با بروز مشکلات قضایی با مراجعه به مراکز حقوقی آنرا حل و فصل نمایند، اما با کمی تامل بر این موضوع و با نگاهی به پیرامون محیط خود خواهیم فهمید که چنانچه با الفبای حقوق آشنایی داشته باشند بسیاری از مشکلات قضایی را می توان قبل از وقوع پیشگیری کرد فقط باید معتقد باشیم که امر پیشگیری بهتر از درمان است را مدنظر قرار دهیم.

رعایت حقوق شهروندی و احترام متقابل آسانترین قانون برای عموم است، این موضوع چقدر می تواند برخی از مواردی که منجر به تشکیل پرونده های قضایی می شود را کاهش دهد؟...

بهرتر نیست با کمی حوصله اطلاعات پایه ای حقوقی خود را افزایش دهیم تا برخی از مواردی را که می تواند از ندانستن منجر به مشکلات بزرگی شود جلوگیری به عمل آورد.

اصولا در گذر زمان وقتی برخی از رسانه های جمعی اعم از سمعی بصری نظر می کنیم چقدر به برخی از نکات آموزشی آن توجه داریم؟!

ایا به آن اندازه که مسایل ورزشی، نرم افزارها و تیتراهای خاص متنوع را دنبال می کنیم به تیتتر واژه های آموزشی مربوط به حقوق نیز توجه داریم؟

یا چنانچه تلنگری کوتاه در این زمینه مطرح می شود را مورد توجه قرار می دهیم؟

یقینا اصحاب رسانه در این امر کوتاهی نمی کنند و موارد گوناگونی را در رسانه ها نشر می دهند.

در اینجا منظور ما یادگیری علم کامل حقوق نیست بلکه می توان برخی از بایسته های ابتدایی حقوق را مد نظر قرار داد و الفبای آن را در قالب اطلاعات عمومی روزانه در ذهن خود حک کرد.

بنابراین این کار می تواند به جنبه های کمی و کیفی جامعه تاثیر به سزایی داشته باشد، زیرا نخست با دارا بودن دانش اولیه حقوقی افراد با نیازهای اولیه خود فارغ بال خواهند رسید بدین منظور که حتی در یک معامله معمولی متوجه می شوند لافل بدون اینکه آنرا تایید کنند یکبار آن را مطالعه نمایند و دیگر اینکست در مواقعی که کالایی را به امانت می گیرند می بایست نکاتی را چه در زمان امانت و چه زمانی که عودت می دهند را رعایت کنند تا بار حقوقی ایجاد نکند و یا از آن کم نشود. اینها همه نمونه های کمی از مواردی کوچک است که با نداشتن اطلاعات کافی به کوهی بزرگ و غیر قابل تصور تبدیل می شود.

به روایتی دیگر اینکه افراد جامعه با کسب دانش معمول حقوق با مراجعه به مشاوران و وکلا می توانند برخی از مسایل را به خوبی تجزیه و تحلیل کنند و این کار در روند اطلاع رسانی موارد مطرح شده برای هر دو حوزه فرد و وکیل) آسان می شود و زودتر به اهداف نهاییه خود دست می یابند و اعتماد فرد به طرف مقابل نیز نسبت به گذشته بیشتر خواهد شد. ه دور از صداقت است اینطور وانمود کنیم در این زمینه اطلاعات حقوقی محیطی و رسانه ای صورت نگرفته و ابزارها و پتانسیل های موجود منفعل بوده اند، باید با دیدی واقع گرایانه بسنجیم که در بیشتر مواقع بروشورهای آموزشی توسط نهادهای آموزشی دولتی ازجمله قوه قضاییه، نکات حقوقی امنیتی مناسبی در قالب هشدارها در مکان های عمومی و دیگر مواردی که قطع به یقین پوشش های مناسبی در این زمینه صورت گرفته وجود دارد.

ناگفته نماند در اکثر نمایشگاههای کتاب می توان با نگاهی تیتتر وار واژه هایی را دید که به امر آسان آموزش و با اطلاعات عمومی و ... در خصوص حقوق پرداخته اند که بیشتر مکان ها آن را به صورت رایگان در اختیار عموم مردم قرار می دهند که در این امر کارگزاران همت والایی را به خرج می دهند تا بتوانند پایه های حقوقی اولیه را در میان عموم مردم استوارتر کنند.

در دنیای امروزی اخلاق، معنویت و آموزه های دینی در راستای تعلیم اسلامی و به کار بستن آن فراتر از الفبای حقوقی حایز اهمیت بوده و بازتاب آن قطعا بیانگر مواردی است که اغلب در حقوق ما نیز به آن پرداخته و عیجن است و چنانچه اگر به واضح به این مهم بپردازیم خواهیم یافت که کتاب آسمانی ما قرآن کریم نیز به آن اشاره فراوانی داشته و بعضا در حوزه حقوق بلکه در دیگر موارد نیز بسط و گسترش آن چنانی بوده و نمی توان به یک یا چند آیه از این اعجاز بزرگ الهی بسنده کنیم که به وفور آیاتی با عظمت در قالب علم حقوق وجود دارد که آشکار و هویداست و در یک حوزه که توجه عمیق به منزلت و کرامت انسانی دارد از مهمترین موارد حقوق شهروندی است که می توان آن نام برد.

*کارشناس حقوق قضایی

^[1] منبع سلامت نیوز