

مشق شب والدین

بررسی راهکارهایی که دانش آموزان را به انجام دادن تکالیفشان ترغیب می کند

راهکاری نمونه که برای ترغیب کردنش به کار نگرفته باشم؛ این چند جمله، نمونه ای از شکایت و البته درد دل والدینی است که با شروع مدارس، چالش روزانه شان بر سر انجام دادن تکالیف فرزندانشان و مقاومت آن ها برای ننوشستن آغاز می شود و تا پایان سال تحصیلی هم ادامه پیدا می کند. از این رو، بیشتر پدر و مادر ها به دنبال فرمولی جادویی هستند تا فرزندشان را برای

سمیرا منشادی «عصر اکرم این شده تا ساعت ۱۱ شب دنبال پسرم باشم که درس هاش رو بخونه و تکالیفش رو انجام بده»، «بقیه بچه ها از مدرسه نیومده و ناهار نخورده، میشینن تکالیفشون رو انجام میدن ولی بچه من تا بالای سرش نباشم و دعواش نکنم از جلوی تلویزیون تون نمی خوره» و «پسرم کلاس ششم، هنوزم که هنوز ه علاقه ای به انجام دادن تکالیفش نداره، دیگه

شناخت ویژگی های بچه ها

قبل از آنکه به سراغ راهکار ها برویم، لازم است که شما والدین عزیز تغییر ذهنیت و نگرشی در خودتان به تکلیف مدرسه بچه ها و چگونگی مجبور کردن آن ها به انجام دادن تکالیفشان به ویژه اگر سال اولی هم باشند، ایجاد کنید. همچنین باید بدانید برخی از بچه ها مشکل بیش فعالی، دیرآموزی، نارسایی توجه، بهره هوشی پایین و... دارند که باید این نقاط ضعف را در آن ها بشناسید و براساس آن از فرزندتان انتظار داشته باشید. به عبارتی با توجه به تفاوت ها و ویژگی های فردی فرزندتان باید برای او محرک و مشوقی در نظر بگیرید. راهکارهایی که ما امروز باهم مرور می کنیم درباره بچه هایی جواب می دهد که از این نظر مشکل خاصی ندارند. درضمن، اگر فرزندتان دبیرستانی است و باز هم علاقه ای به انجام دادن تکالیفش ندارد باید علت این بی انگیزگی را در جای دیگری جست وجو کنید. گاهی مشکل با معلم، بقیه دانش آموزان، یادگیری ضعیف و... است که سبب بی رغبتی برای انجام دادن تکالیف می شود.

جدول توالی درس خواندن و استراحت دانش آموزان

مقطع تحصیلی	توالی مدت زمان درس خواندن	زمان استراحت
دبستان	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	۱۰ دقیقه
دبیرستان	۵۰ دقیقه	۱۰ دقیقه

محیط مناسب برای مطالعه

برای اینکه فرزندتان تمرکز لازم برای انجام دادن تکالیفش را داشته باشد باید محیط و ابزار لازم هم فراهم باشد. نور و دمای مناسب (نه خیلی گرم و نه خیلی سرد)، محیط بدون استرس و تشنج و کم رفت و آمد و داشتن میز و صندلی مناسب برای نشستن و نوشتن (ارتفاع میز نباید آن قدر کم باشد که دانش آموز هنگام نوشتن تکالیف، بیش از حد به سمت پایین خم شود و نباید آن قدر زیاد باشد که شانه او به سمت بالا کشیده شود) برای اینکه فرزندتان بهانه کمتری برای فرار از انجام دادن تکالیفش پیدا کند، نیازهای او را از پیش مشخص و تأمین کنید برای نمونه یک پارچ آب، یک بشقاب میوه یا یک مشتم آجیل و لوازم تحریر مناسب سنش را تهیه و روی میز تحریرش قرار دهید.

برنامه ریزی و نظارت دقیق

بچه ها به ویژه در سنین دبستان بازی کردن را دوست دارند، برای همین دائم از سر درس و مشقشان به بهانه های مختلف بلند می شوند. این موضوع باعث می شود که در بیشتر مواقع زمان انجام تکالیفشان به شب برخورد کند، از این رو لازم است که شما برنامه دقیقی برای او تعریف کنید. برای نمونه او موظف است که ۲ ساعت بعد از آمدن از مدرسه و استراحت همه تکالیفش را انجام دهد. نکته دیگر اینکه وقتی او را در اتاق برای انجام دادن تکالیفش تنها می گذارید معمولاً شیطننتش گل می کند و درس نمی خواند. بنابراین لازم است همان طور که کارهایتان را انجام می دهید گاهی هم به او سر بزنید و با جمله ای او را تشویق و دلگرم کنید. همچنین باید در طول سال تحصیلی مدام به مدرسه اش سر بزنید و با معلم ها و کادر مدرسه صحبت کنید تا اگر مشکلی در درس یا مدرسه اش دارد بتوانید خیلی زود آن را برطرف کنید.

یادداشت

شیوع ویروس HTLV-1 در پی بی توجهی وزارت بهداشت و ناآگاهی مردم



دکتر محمد رضا هدایتی مقدم
مدیر مرکز تحقیقات عفونت های منتقله از خون
جهاد دانشگاهی استان

و آگاهانه تر با آن برخورد کنیم. نوع (HTLV-2) این ویروس هم بیشتر در بین معتادان تزریقی اروپا و آمریکا و برخی بومیان قاره آمریکا شایع است. انتقال ویروس شیر مادر، ترشحات جنسی و خون اتفاق می افتد و خوشبختانه امکان سرایت آن از طریق هوا، عطسه و سرفه، آب، غذا، دست دادن، بغل کردن، بوسیدن، توالت عمومی و استخر وجود ندارد. این ویروس ارتباطی به HIV یا همان ویروس ایدز ندارد. درواقع (HTLV) بسیار کم خطر تر از HIV است و بیشتر افراد درگیر با آن تا آخر عمر ویروس را

بدون علامت و ابتلا به بیماری خاص ناشی از آن همراهی می کنند. در کمتر از ۵۹٪ افراد، ویروس خودش را با نوعی سرطان خون یا ناتوانی حسی حرکتی بروز می دهد که بسیار نادر است. عفونت (HTLV) را فقط می توان با آزمایش خون تشخیص داد. البته این آزمایش به همه توصیه نمی شود و فقط در افراد با سابقه خانوادگی یا داشتن سابقه رفتارهای پرخطر مانند اعتیاد تزریقی یا تماس جنسی محافظت نشده ضرورت دارد. هر چند مراجعه سالیانه به پزشک برای بررسی وضعیت بالینی فرد مبتلا به ویروس لازم است،

درمان دارویی نه ضرورت دارد و نه تأثیر. ضرورت توجه به این ویروس در حدی بوده است که از سال گذشته ۱۰ نوامبر مصادف با ۱۹ آبان، به عنوان روز جهانی (HTLV) نام گذاری شده است. شعار امسال این روز هم «زمانی برای مراقبت از HTLV» است که ما مشهدی ها باید آن را جدی تر بگیریم. اکنون وزارت بهداشت برنامه مشخصی برای مدیریت این ویروس در کشورمان ندارد، برای همین لازم است که خودمان برای پیشگیری از آن آگاهی بیشتری کسب و از برچسب زدن بیجا به مبتلایان به آن هم پرهیز کنیم. برای کسب اطلاعات صحیح و علمی هم باید به پزشکانی مراجعه کنیم که در زمینه این ویروس فعالیت پژوهشی و آموزشی دارند.

شکر

روزنامه شهرامید روز شکر

اشنبه ۱۹ آبان ۱۳۹۸
شماره ۲۴۶۴

۰۷

خانه زین گنج

کیک عصرانه



تعداد ۶ نفر	زمان برای پخت ۴۵ دقیقه	قیمت تمام شده برای هر نفر ۲۵۰۰ تومان
----------------	---------------------------	---

هانیه رضوانی مدرس آشپزی و شیرینی پزی | کیک عصرانه ای که امروز می خواهیم طرز تهیه آن را آموزش بدهیم، مواد تشکیل دهنده کمی دارد و بسیار خوشمزه است. این ویژگی منحصر به فرد باعث می شود تا شما آن را خیلی راحت و زود به زود در خانه تهیه کنید این کیک برای پذیرایی های عصرانه شما و چاشت مدرسه بچه ها هم می تواند انتخاب مناسبی باشد.

مواد لازم

گردو و شکلات چیپسی برای تزیین	تخم مرغ ۳ عدد	شیر ۲۵۰ گرم	آرد ۲۵۰ گرم	پودر شکر ۲۵۰ گرم
بادام پرک برای تزیین	وانیل مقداری	کره ۵۰ گرم	روغن مایع نصف استکان	پکینگ پودر یک قاشق م خ

۱



زرده و سفیده تخم مرغ را از هم جدا کنید. سفیده را در ظرفی با همزن آنقدر بزنی تا کف کند. سپس شکر را مانند باران آهسته به آن اضافه کنید و هم بزنی تا سفیده پفکی شود و از ظرف هم بیرون نریزد.

۲



زرده تخم مرغ، کره و روغن مایع را با همزن مخلوط و شیر را به آرامی به آن اضافه کنید. سپس آرد و پکینگ پودر را الک و به موادتان اضافه کنید و با لیسک آن را فقط در یک جهت هم زنید.

۳



سفیده تخم مرغی را که از قبل آماده کردید به آرامی به موادتان اضافه کنید و آن را دورانی هم بزنی.

۴



برای مشاوره و سفارش می توانید به این نشانی مراجعه کنید. <http://yon.ir/yNJMD> - [@guitanoosh](mailto:guitanoosh)

فر را از ۱۵ دقیقه قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کنید. قالب مدنظرتان را که می تواند قالب کیک صبحانه یا هر قالب دیگری باشد، چرب کنید و مواد را درون آن بریزید و به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه درون فر بگذارید. بعد از پایان این زمان، با یک خلال، کیکتان را کنترل کنید اگر مواد به آن نچسبید، آماده است.

نکته: برای تزیین کیک می توانید از گردو، شکلات چیپسی و بادام پرک استفاده کنید. البته از این ترکیب برای داخل کیک هم می توانید کمک بگیرید تا خوشمزه تر شود.

دکتر زهرا شعرا، مشاور امور تربیتی: تازمانی که شما اهمیت انجام دادن مشق شبی را که معلم به فرزندتان می دهد، تقویت کنید،

