

آمد و شد راه مدرسه

نیم‌نگاهی به مدیریت سرویس رفت‌وآمد دانش‌آموزان که دل‌مشغولی این روزهای والدین است

همه‌جانبه‌به‌سرویس‌مدرسه‌فرزندانشان نگاه‌کنند. پس آقای پدر و خانم‌مادر که دوری‌راه یا سهمیه‌بندی بنزین یا هر موضوع با اهمیت دیگری شمارا وادار کرده‌است‌نام‌دل‌بندان‌تان را در فهرست دانش‌آموزانی بنویسید که قرار است با سرویس رفت‌وآمد کنند، به‌مطلب امروز صفحه همسایه نگاه دقیق‌تری بیندازید. مادر اینجا به جزئیاتی اشاره می‌کنیم که یادآوری آن‌ها بدون شک به‌کارتان خواهد آمد.



چند اصل مهم در انتخاب سرویس مدرسه

● **راننده باتجربه**
بهتر است رفت‌وآمد فرزندتان را به راننده‌ای بسپارید که معتمد باشد و در رانندگی سابقه خوبی دارد. چنین افرادی می‌توانند پیشامدهای رانندگی را به‌سادگی برطرف کنند. پس قبل از گزینش سوابق کاری راننده را جویا شوید.

● **اطمینان از محل پارک خودرو**
محل پارک کردن خودرو هنگام سوار و پیاده‌شدن فرزندتان نیز مهم است. بعضی خانه‌ها در خیابان‌های پررفت‌وآمد یا ناایمن هستند. شما می‌توانید به راننده بگویید فرزندتان را تا در منزل همراهی کند. همچنین اگر قرار است فرزند شما از خیابان عبور کند تا به خانه برسد، از راننده بخواهید او را تنها نگذارد. شما حتی می‌توانید به راننده تأکید کنید که باید دانش‌آموز را به شما تحویل دهد و سپس برود.

● **دانش‌آموزان بمانند**، در نتیجه باید صور باشند. آن‌ها با کودکان زمان خود را می‌گذرانند و باید بکوشند با حوصله باشند.

● **برای راننده‌ها به‌ویژه رانندگانی که باید دانش‌آموزان را به‌موقع برسانند**، ضروری است مسیرها را بدانند. هر چقدر تسلط آن‌ها به مسیرها و خیابان‌ها بیشتر باشد، قادرند در زمانی مناسب‌تر دانش‌آموزان را به مدرسه برسانند.

● **یکی از ویژگی‌های یک راننده خوب**، مسئولیت‌پذیری است. او باید برای به‌موقع رساندن دانش‌آموزان، مراقبت از آن‌ها و آموزش رفتارهای درست احساس مسئولیت کند. در واقع او حکم مربی را برای آن‌ها دارد.

● **پلیس مطمئن‌ترین مرجع خارج از خانواده برای مشکلات دانش‌آموزان است**. بنابراین والدینی که رفت‌وآمد فرزندانشان را به سرویس مدرسه سپرده‌اند، باید راه‌های دسترسی به پلیس را به‌بچه‌ها آموزش دهند.

● **از فرزند خود بخواهیم هر موضوعی را با مادر میان‌بگذاریم**، مثل اینکه راننده‌ا از او یا از بچه‌ها درخواستی غیر عادی دارد.

که در زمان ثبت‌نام مدرسه برای سرویس رفت‌و برگشت فرزندشان هم‌نام‌نویسی کرده‌اند و چه خانواده‌هایی که از این موضوع جا مانده‌اند، حالا مشغول چنین هماهنگی‌هایی هستند. خوب است خانواده‌هایی که اکنون در پی رتق و فتق چنین دغدغه‌ای هستند، به‌شکلی



کرد، دیگر از کارهای حاشیه‌ای مدرسه هم خبری نبود. یعنی درس و کلاس حضوری‌ای نبود که بخواهد موضوعی مانند رفت‌وآمد و دوری‌راه و سرویس مدرسه هم در کنارش باشد. امسال که همه چیز به حالت عادی برگشته است، امیدواریم همین‌طور عادی هم تا پایان سال تحصیلی باقی‌بماند، این چند روز باقی‌مانده تابان‌گشایی رسمی مدرسه‌ها، بیشتر وقت بزرگترها صرف هماهنگی بعضی کارهای شود. چه خانواده‌هایی



چند اصل مهم در انتخاب سرویس مدرسه

● **جنسیت راننده**
پیش از هر چیزی، این موضوع برای خانواده‌ها از اهمیت فراوانی برخوردار است. در این باره ثابت‌شده است که خانواده‌ها بیشتر مایل اند فرزندشان در سن دبستان را به راننده‌های خانم بسپارند. در این سن، کودک قادر به تشخیص خوب از بد نیست و ممکن است به‌هر فردی اعتماد کند. افزون بر این، رانندگان سرویس مدارس دخترانه نیز باید از بین رانندگان زن انتخاب شوند. فرقی نمی‌کند مدرسه، دبستان یا دبیرستان باشد. باید دانش‌آموزان دختر را راننده خانم منتقل کند، اما اگر تعداد مسافران زیاد و مینی‌بوس پاسخگوی آن‌ها باشد، باید یکی از اولیای مدرسه به‌عنوان ناظر در داخل مینی‌بوس حضور داشته باشد.

بنابراین اگر جنسیت راننده سرویس مدرسه از نظر شما موضوع مهمی است، در زمان ثبت‌نام برای سرویس مدرسه آن را تعیین کنید. پیشنهاد می‌کنیم اگر آشنای معتمدی دارید که در این حوزه فعالیت می‌کند، فرزند خود را به او بسپارید.

● **تمیز بودن خودرو**
یک معیار غیر اجباری هم برای سرویس مدرسه فرزندتان می‌توانید در نظر بگیرید، اینکه خودرو راننده سرویس تمیز باشد. البته شما می‌توانید هر نکته دیگری را که از نظر شما مهم است، بیان کنید، زیرا این‌ها انگیزه بیشتری در فرزند شما برای رفتن به مدرسه ایجاد می‌کند.

● **وقت‌شناس بودن از مهم‌ترین ویژگی‌های راننده سرویس است**. او هر روز باید در زمان مشخص فرزند شما را از خانه تا مدرسه و از مدرسه تا خانه برساند. اگر راننده سرویس وقت‌شناس نباشد، ممکن است فرزندتان به کلاس هایش دیر برسد یا مدتی در مدرسه منتظر سرویس بماند.

● **در زمان ثبت‌نام سرویس مدرسه**، مبلغی را تعیین کنید که در آینده مشکلی به‌وجود نیاید. شما می‌توانید درباره قیمت مشورت کنید تا هزینه سرویس مدارس دستتان بیاید.

● **فردی که قرار است رفت‌وآمد فرزند شما را به‌عهده بگیرد**، باید نکات ایمنی را در نظر داشته باشد. او در مسیر مدرسه، الگوی فرزند شما در رانندگی است و ضروری است

سمیرا شاهیان

چند روز دیگر ماه مهر آغاز می‌شود و امسال دانش‌آموزان قرار است بعد از پشت سر گذاشتن بحران کرونا، سال تحصیلی عادی را تجربه‌کنند. در دو سال گذشته جدا از اینکه همه‌گیری ویروس کرونا بیشتر مراکز از جمله مدارس را به تعطیلی کشاند و به‌قولی درس و مدرسه را تفت و لفت



انتخاب سرویس مدرسه از کارهای مهم خانواده‌ها پیش از آغاز سال تحصیلی است که باید یاد در نظر گرفتن بعضی اصول به درستی انجام شود. البته برخی هم ممکن است به دلیل جابه‌جایی یک‌باره محل سکونت یا دلایل دیگر جا بمانند و در یکی دو هفته اول مهر پیگیر این کار شوند. به هر حال، شما می‌توانید فرزندانتان را با توجه به معیارهایی که تعریف شده‌اند، انتخاب کنید. در ادامه پنج اصل مهم برای انتخاب سرویس مدرسه را توضیح می‌دهیم.

یک راننده سرویس خوب دارای ویژگی‌های مختلفی است. در این باره در نظر گرفتن بعضی باید و نبایدها به مدرسه و بعضی به خانواده‌ها مربوط می‌شود. جدا از اینکه مدیر مدرسه لازم است سلامت اخلاقی و جسمی رانندگان، داشتن گواهی‌نامه و معاینه‌فنی و داشتن سوء پیشینه آن‌ها را بررسی کند، ما نیز به‌عنوان والدین باید به برخی ویژگی‌های شخصیتی راننده توجه کنیم. سرورداشتن بار راننده سرویس، کار یک روز و دور نیست. بلکه ما دست کم یک سال قرار است با او در ارتباط باشیم. دستمزد مناسب داشتن فقط یک بخش ماجراست؛ اگر راننده وقت‌شناس نباشد یا ایمنی را رعایت نکند، به اجبار هر روز با او به مشکل می‌خوریم. برخی ویژگی‌های راننده خوب از این قرار است:

● **فرزندانمان را با این موضوع‌ها آشنا کنیم**
پدر و مادرها باید بعضی مسائل را به شیوه‌ای به فرزندانشان آموزش دهند که افزون بر حفظ اعتماد به نفسشان، کمک‌کننده خودشان در موقعیت‌های دلهره‌آور به درستی مراقبت و دفاع کنند.

● **پدر و مادرها باید با فرزندانشان مانند یک دوست رفتار کنند تا آن‌ها هم بدون هیچ ترسی وقایع مربوط به سرویس رفت‌وآمد و مدرسه را کامل بازگو کنند**.

● **در چهل و نهمین نشست علنی ششمین دوره شورای اسلامی مشهد**، لایحه نرخ کرایه سرویس مدارس در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ تصویب شد. براساس این لایحه، نرخ کرایه خالص راننده سرویس مدارس برای امسال به‌صورت ماهانه و به ازای هر دانش‌آموز بر اساس مسافت مشخص شده است.

● **توصیه‌های نهایی**
● برای رسیدن به نتایج بهتر با این برنامه تغذیه، هر روز باید دست کم سی دقیقه ورزش کنید. فعالیت‌های ورزشی که برای استقامت بیشتر قلب و عروق انجام می‌شود برای سوزاندن چربی مناسب هستند.
● بکوشید همه توصیه‌ها را دنبال کنید. شما می‌توانید رژیم غذایی‌تان را با مشتی از آجیل‌ها یا دانه‌ها تکمیل کنید.

● **صبحانه**
● **گزینه نخست**: یک لیوان ماست کم‌چرب، یک ساندویچ گوشت و پنیر بدون چربی و یک سیب.
● **گزینه دوم**: یک فنجان شیر، سبزی، چهار بیسکویت کرکر گندم، پنیر کم‌چرب و پرتقال.
● **گزینه سوم**: یک فنجان چای گیاهی، دو تکه نان تست گندم یا پنیر کم‌چرب و یک سیب.
● **گزینه چهارم**: یک لیوان آب پرتقال تازه، یک تکه نان گندم یا نان یا بوقلمون و میوه.

● **میان‌وعده‌های صبح و بعدازظهر**
● **گزینه نخست**: یک لیوان ماست کم‌چرب و یک قاشق چای‌خوری دانه چیا.
● **گزینه دوم**: یک کاپ کیک و یک فنجان چای.
● **گزینه سوم**: سالاد میوه و یک لیوان شیر کم‌چرب گیاهی.
● **گزینه چهارم**: یک لیوان شیر کم‌چرب یا گیاهی با یک تکه نان گندم و مربا.

● **شام**
● **گزینه نخست**: بخشی از سینه مرغ بریان‌شده، چهار تکه کدو تنبل پخته‌شده و نیمی از گوجه‌فرنگی خردشده.
● **گزینه دوم**: تکه کوچکی از گوشت قرمز و سالاد ترکیبی.
● **گزینه سوم**: املت با قارچ و پیاز.
● **گزینه چهارم**: سینه مرغ خردشده بدون چاشنی و کمی برنج قهوه‌ای.
● **گزینه پنجم**: یک فنجان سوپ مرغ یا سبزیجات.

● **توصیه‌های نهایی**
● برای رسیدن به نتایج بهتر با این برنامه تغذیه، هر روز باید دست کم سی دقیقه ورزش کنید. فعالیت‌های ورزشی که برای استقامت بیشتر قلب و عروق انجام می‌شود برای سوزاندن چربی مناسب هستند.
● بکوشید همه توصیه‌ها را دنبال کنید. شما می‌توانید رژیم غذایی‌تان را با مشتی از آجیل‌ها یا دانه‌ها تکمیل کنید.

وقتی قرار است از خانه بیرون بروید، دیگر مهم نیست که یک مسافرت چند روزه است یا یک گشت‌وگذار برای چند ساعت؛ بلکه باید با اطمینان از خانه خارج شد. در خانه‌های امروزی که دستگاه‌های برقی زیادی استفاده می‌شود، ضروری است همه این وسایل تا جایی که امکان دارد، خاموش و جریان برق آن‌ها قطع شود. همچنین بررسی کردن شیرهای آب، خاموش کردن چراغ‌های اضافه، قطع جریان گاز و حتی دور از دسترس گذاشتن مواد و اشیای خطرناک لازم است. بنابراین پیشنهاد می‌کنیم قبل از ترک خانه این نکته‌های ایمنی را رعایت کنید تا از بروز هرگونه حادثه‌ای جلوگیری شود.

● همه وسایل الکتریکی غیر ضروری را خاموش و در صورت امکان جریان برق آن‌ها را از ناحیه فیوز مینیاتوری قطع کنید.

● در روزهای سرد سال، وسایل گرمازا را خاموش کنید و شیر اصلی گاز را از ناحیه بعد از کنتور یا سیلندر گاز کامل ببندید.

● از بسته‌بودن شیرهای آب گرم و سرد خانه مطمئن شوید یا در صورت امکان شیر کنتور آب را قبل از ترک محل ببندید.

● از بسته‌بودن در و پنجره‌های خانه مطمئن شوید و کلید خانه را به سربدار یا شخص معتمدتان بسپارید تا هنگام وقوع حادثه احتمالی از آن استفاده شود.

● از قراردادن هرگونه وسیله اضافی یا اثاثیه منزل در بالکن خودداری کنید؛ زیرا در اثر وزش باد احتمال سقوط اجسام روی هگذران وجود دارد یا در اثر افتادن مواد آتش‌زنه امکان آتش‌سوزی فراهم می‌شود.

● از نگهداری ظروف آتش‌گیرند یا کپسول گاز اضافی در محیط خانه خودداری و این‌گونه وسایل را به خارج از محیط منزل به مکانی مناسب منتقل کنید.

● اسناد، مدارک مهم و اساسی و لوازم بارزشتان را در محلی امن و مناسب در خانه نگهداری کنید.

رژیم غذایی

کاهش وزن در ۱۰ روز

شادفر- کاهش وزن فرایندی است که به‌عوامل مختلفی مانند سن، سوخت‌وساز و عادات ها و سبک زندگی بستگی دارد. برای مقابله تدریجی با چاقی باید عادت‌های سالم در خودمان به‌وجود بیاوریم؛ مانند درپیش گرفتن رژیم متعادل و ورزش. در ستون این هفته یادآوری می‌کنیم چگونه می‌توانید در کمتر از یک ماه، چند کیلو از وزن خود بکاهید. برای کاهش حدود چهار کیلو در ۱۰ روز ضروری است که از مصرف غذاهای فراوری‌شده پرهیز کنید و رژیم غذایی را با فعالیت فیزیکی همراه کنید تا سوخت‌وساز بدنتان افزایش یابد. برای انجام این کار، داشتن وضعیت سلامتی به‌نسبت خوب ضروری است. چون در صورت داشتن یک بیماری مزمن یا بیماری‌های سیستم گوارشی، این برنامه رژیمی توصیه نمی‌شود. کار مهم شما این است که منابع چربی‌های اشباع‌شده، قند و غذاهای فراوری‌شده را حذف کنید.

● **صبحانه**
● **گزینه نخست**: یک لیوان ماست کم‌چرب، یک ساندویچ گوشت و پنیر بدون چربی و یک سیب.
● **گزینه دوم**: یک فنجان شیر، سبزی، چهار بیسکویت کرکر گندم، پنیر کم‌چرب و پرتقال.
● **گزینه سوم**: یک فنجان چای گیاهی، دو تکه نان تست گندم یا پنیر کم‌چرب و یک سیب.
● **گزینه چهارم**: یک لیوان آب پرتقال تازه، یک تکه نان گندم یا نان یا بوقلمون و میوه.

● **میان‌وعده‌های صبح و بعدازظهر**
● **گزینه نخست**: یک لیوان ماست کم‌چرب و یک قاشق چای‌خوری دانه چیا.
● **گزینه دوم**: یک کاپ کیک و یک فنجان چای.
● **گزینه سوم**: سالاد میوه و یک لیوان شیر کم‌چرب گیاهی.
● **گزینه چهارم**: یک لیوان شیر کم‌چرب یا گیاهی با یک تکه نان گندم و مربا.

● **شام**
● **گزینه نخست**: بخشی از سینه مرغ بریان‌شده، چهار تکه کدو تنبل پخته‌شده و نیمی از گوجه‌فرنگی خردشده.
● **گزینه دوم**: تکه کوچکی از گوشت قرمز و سالاد ترکیبی.
● **گزینه سوم**: املت با قارچ و پیاز.
● **گزینه چهارم**: سینه مرغ خردشده بدون چاشنی و کمی برنج قهوه‌ای.
● **گزینه پنجم**: یک فنجان سوپ مرغ یا سبزیجات.

● **توصیه‌های نهایی**
● برای رسیدن به نتایج بهتر با این برنامه تغذیه، هر روز باید دست کم سی دقیقه ورزش کنید. فعالیت‌های ورزشی که برای استقامت بیشتر قلب و عروق انجام می‌شود برای سوزاندن چربی مناسب هستند.
● بکوشید همه توصیه‌ها را دنبال کنید. شما می‌توانید رژیم غذایی‌تان را با مشتی از آجیل‌ها یا دانه‌ها تکمیل کنید.

وقتی قرار است از خانه بیرون بروید، دیگر مهم نیست که یک مسافرت چند روزه است یا یک گشت‌وگذار برای چند ساعت؛ بلکه باید با اطمینان از خانه خارج شد. در خانه‌های امروزی که دستگاه‌های برقی زیادی استفاده می‌شود، ضروری است همه این وسایل تا جایی که امکان دارد، خاموش و جریان برق آن‌ها قطع شود. همچنین بررسی کردن شیرهای آب، خاموش کردن چراغ‌های اضافه، قطع جریان گاز و حتی دور از دسترس گذاشتن مواد و اشیای خطرناک لازم است. بنابراین پیشنهاد می‌کنیم قبل از ترک خانه این نکته‌های ایمنی را رعایت کنید تا از بروز هرگونه حادثه‌ای جلوگیری شود.

● همه وسایل الکتریکی غیر ضروری را خاموش و در صورت امکان جریان برق آن‌ها را از ناحیه فیوز مینیاتوری قطع کنید.

● در روزهای سرد سال، وسایل گرمازا را خاموش کنید و شیر اصلی گاز را از ناحیه بعد از کنتور یا سیلندر گاز کامل ببندید.

● از بسته‌بودن شیرهای آب گرم و سرد خانه مطمئن شوید یا در صورت امکان شیر کنتور آب را قبل از ترک محل ببندید.

● از بسته‌بودن در و پنجره‌های خانه مطمئن شوید و کلید خانه را به سربدار یا شخص معتمدتان بسپارید تا هنگام وقوع حادثه احتمالی از آن استفاده شود.

● از قراردادن هرگونه وسیله اضافی یا اثاثیه منزل در بالکن خودداری کنید؛ زیرا در اثر وزش باد احتمال سقوط اجسام روی هگذران وجود دارد یا در اثر افتادن مواد آتش‌زنه امکان آتش‌سوزی فراهم می‌شود.

● از نگهداری ظروف آتش‌گیرند یا کپسول گاز اضافی در محیط خانه خودداری و این‌گونه وسایل را به خارج از محیط منزل به مکانی مناسب منتقل کنید.

● اسناد، مدارک مهم و اساسی و لوازم بار زشتان را در محلی امن و مناسب در خانه نگهداری کنید.

● **پراید و مشابه**
از ۲۶۱ تا ۶۵۴ هزار تومان

● **سمند و مشابه**
از ۳۵۹ تا ۷۹۸ هزار تومان

● **در چهل و نهمین نشست علنی ششمین دوره شورای اسلامی مشهد**، لایحه نرخ کرایه سرویس مدارس در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ تصویب شد. براساس این لایحه، نرخ کرایه خالص راننده سرویس مدارس برای امسال به‌صورت ماهانه و به ازای هر دانش‌آموز بر اساس مسافت مشخص شده است.

● **مینی‌بوس و اتوبوس**
از ۲۱۱ تا ۴۷۴ هزار تومان

● **از ۲۲۲ تا ۵۴۹ هزار تومان**

● **از ۲۲۲ تا ۵۴۹ هزار تومان**

● **پراید و مشابه**
از ۲۶۱ تا ۶۵۴ هزار تومان

● **سمند و مشابه**
از ۳۵۹ تا ۷۹۸ هزار تومان

● **در چهل و نهمین نشست علنی ششمین دوره شورای اسلامی مشهد**، لایحه نرخ کرایه سرویس مدارس در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ تصویب شد. براساس این لایحه، نرخ کرایه خالص راننده سرویس مدارس برای امسال به‌صورت ماهانه و به ازای هر دانش‌آموز بر اساس مسافت مشخص شده است.