



شادفر

اشکنه ها غذاهایی ساده هستندکه طی ده پانزده دقیقه آماده می شوند؛ به همین دلیل آن را دم دستی قلمداد و به طور معمول در روزهایی درست می کنندکه در تدارک ناهار هر روزه اختلاالی پیش آمده باشد، ولی باید در نظر داشت که این نوع غذاها کامل، مفید و مقوی هم هستند. در ادامه به معرفی دنوع اشکنه کاله جوش و تخم خربزه می پردازیم.

کاله جوش

مواد لازم

کشک ساییده، دو پیمانه
پیاز ساتوری: ۲ عدد
مغزگردو، نیم کوب، یک پیمانه
نعنای خشک، یک قاشق غذاخوری
زرد چوبه، یک قاشق چای خوری
روغن: ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری

دستور تهیه

- روغن را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید
- و پیاز را در آن تفت بدهید تا رنگ بگیرد. مغزگردو را اضافه کنید و کمی هم بزنید. نعنای و زرد چوبه را بریزید و یک چرخ بدهید سپس ۳ پیمانه آب اضافه کنید.
- همین که آب به جوش آمدکشک را بریزید و بگردانید. بیش از آنکه دیگچه به جوش بیاید، بردارید.
- با نان خرد کرده و نعنای و ریحان و پیاز سفید، اشکنه را سر سفره بگذارید.

نکته ها

- کاله جوش را بیشتر بدون مغزگردو هم درست می کنند.
- یک بشقاب بادمجان سرخ کرده سفره کاله جوش را کامل می کند.
- اگرکشک کم نمک باشد، می توانید اندکی نمک هم به کاله جوش اضافه کنید.

اشکنه تخم خربزه خراسان

مواد لازم

تخم خربزه: یک پیمانه
پیاز ساتوری: یک عدد
کشک ساییده: یک پیمانه
زرد چوبه، یک قاشق چای خوری
کره: به اندازه یک تا دو گردو
نمک، دل خواه

دستور تهیه

- اشکنه تخم خربزه که در واقع نوعی کاله جوش است غذایی است که اهالی خراسان با تخم خربزه خراسانی درست می کنند و با این کار ماده کم مصرفی را در تهیه یک غذای مقوی و خوشمزه به کار می برند.
- برای تهیه تخم خربزه کافی است در فصل خربزه تخم خربزه هایی را که کم مصرفی می شود به جای دور ریختن نگه دارید و خشک کنید.
- برای خشکاندن تخم های خربزه ابتدا آن ها را دوسه روز با کمی آب در ظرفی بریزید تا رشته های لیزان بیوسد، سپس زیر آب سرد بشویید، روی آن کاغذ یا پارچه پهن کنید و چند روز در آفتاب بگذارید. پیش از انبار کردن دقت کنید که تخم های خربزه کامل خشک شده باشند.
- تخم خربزه را در تابه روی آتش ملایم اندکی بو بدهید (نسوزد!)، سپس بکوبید (یا آسیاب کنید) و با سه پیمانه آب در دیگچه بریزید و اجازه دهید پانزده تا بیست دقیقه روی آتش ملایم بپزد. بردارید و بگذارید خنک شود، سپس آب را از پارچه متقال بگذارید و پارچه را بچلانید تا شیرۀ تخم خربزه ها گرفته شود.
- کره را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. زرد چوبه را اضافه کنید و یک چرخ بدهید، سپس آب تخم خربزه را اضافه کنید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. کشک را با اندکی نمک اضافه کنید و هم بزنید تا داغ شود. پیش از جوشیدن بردارید و با نان سر سفره بگذارید.

نکته ها

- این اشکنه را با تخم خربزه رسمی هم می توان درست کرد.
- پیاز و سبزی خوردن برای همراهی با تردی (خرد کردن نان) اشکنه فراموش نشود.
- برای درست کردن اشکنه تخم خربزه و بادمجان، چند ورق بادمجان سرخ کرده کنار ظرف اشکنه بگذارید.
- برای تهیه اشکنه تخم مرغ می توان تخم مرغ را به تعداد خورندگان در آن شکست و هنگام کشیدن در هر بشقاب یک تخم مرغ بسته همراه با دوسه ملاقه آب اشکنه کشید یا آنکه در تمام دیگ اشکنه دو سه تخم مرغ شکست و آن را به هم زد تا هنگام کشیدن، تخم مرغ موجود بین اعضای سفره سرشکن شود.

کالری شمار

ماده غذایی	اندازه	میزان انرژی
مغزگردو	یک عدد کامل	۳۲ کالری
تخم خربزه	۱۰۰ گرم	۵۸۲ کالری
کشک	۱۰۰ گرم کشک خشک	۳۷۸ کالری

دستور این غذا ها برگرفته از کتاب مستطاب آشپزی؛ از سیر تا پیاز اثر نجف دریابندری است.

چالش بی برنامه گی

چند روایت درباره دلایل تبلی دانش آموزان در نوشتن تکالیف مدرسه و راهکارهایی برای رفع آن

سمیرا شاهیان | آغاز مدرسه هادر واقع شروع چالش های زیادی در زندگی دانش آموزان و خانواده هایشان است. یکی از این چالش ها انجام دادن تکالیف درسی در اوقات حضور دانش آموزان در خانه است. اینکه بچه ها پایبندِ رسیدگی به تکالیفشان نیستند، مشق هایشان را نصفه نیمه می نویسند یا در مرور درس ها اهمال کاری می کنند فقط بخشی از چالش های مربوط به درس و مشق دانش آموزان است که خانواده ها را درگیر کرده است. مشاوران تحصیلی بر این باورند بخشی از این مسئله به شیوه های قدیمی آموزش مربوط می شود که در آن فقط به رونویسی اکتفا می شد. در حالی که اگر آموزش همراه با آزمایش و کاوشگری، بازسازی، تولید محتوا و بسیاری از روش های نو و خلاقانه دیگر باشد دیگر شاهد بی انگیزگی دانش آموزان در رسیدگی به تکالیف مدرسه شان نیستیم. از طرفی بخشی از این چالش هم به مدیریت کردن ساعت های حضور بچه هادر خانه برمی گردد که نیازمند یک برنامه اصولی است. موضوعی که قرار است با کمک حسین جانعلی پور، روان شناس کودک و نوجوان قدری بیشتر درباره آن بدانیم.



طرح: علیرضا پاکدل/ آستو شهرآرا

روایت دوم؛ بچه های استرسی



آرتین پایه دهم است. از همان سال اول ابتدایی برای انجام تکالیفش اضطراب زیادی داشت. برای همین به محض اینکه سوار سرویس مدرسه می شود دفتر و کتاب هایش را از داخل کیفش درمی آورد و شروع به خواندن می کند. دغدغه او برای قبولی در کنکور و کسب رتبه دل خواه هم مزید بر علت شده است. همین کار او را پر خاشگر کرده و وقتی به خاطر شوحی هم کلاسی هایش از خواندن بازمی ماند، واکنش های تند و عصبی نشان می دهد. در خانه هم برنامه تک بعدی پیدا کرده و فقط مشغول درس هایش است که البته همراه با کابرای نیست. پیش از اینکه ناهار بخورد و استراحت کند اول دفتر و کتاب هایش را دور می چیند. به خاطر استرسی که آرتین دارد برنامه تغذیه و استراحتش به هم ریخته و زندگی فردی اش فقط معطوف به درس شده است.

رهگیری روایت، سن بلوغ در نوجوانان

با پیش آمدن بلوغ، سبک زندگی و افکار دانش آموزان وضعیت جدیدی به خود می گیرد که این موضوع روی درس آن ها هم اثر می گذارد. برای نمونه پسر نوجوانی که بسیار مهربان و مطیع بوده است پس از بلوغش ممکن است جسور و حاضر جواب شود و از انجام تکالیف درسی سر باز زند یا بیشتر از گذشته در آن ها فرو برد. جدای از این موضوع، دختران و پسران پس از بلوغ دنبال استقلال و منطق خودشان در زندگی می گردند و دیگر مفاهیم را به راحتی گذشته قبول نمی کنند.



روایت سوم؛ بچه های بی علاقه

هدی تمرکز لازم را برای نوشتن مشق ها یا مرور درس هایش ندارد. از اول این طور عادت کرده است که برای رسیدگی به تکالیفش، پدر یا مادر کنارش بنشینند. اگر در زمان نوشتن تکالیفش تلفن زنگ بزند و والدینش مجبور به پاسخ شوند، به خاطر عادت اشتباهی که پیدا کرده است فوری از پای درس و مشق بلند می شود و تلویزیون را روشن می کند. هدی همیشه از روی اجبار و بای انگیزگی تکالیفش را انجام می دهد و همین کارش سبب می شود بیشتر وقت پدر و مادرش صرف تکالیف درسی او شود و به تفریح یا کارهای متفرقه کمتری برسند. مشابه رفتار هدی را در بعضی دانش آموزان به شیوه دیگری می توان دید. برای نمونه دانش آموزانی که تازمانی که در خانه تنها هستند رغبتی به پیگیری کار هایشان ندارند.

رهگیری روایت، نظارت نه ایجاد وابستگی

ضرورت دارد والدین بر انجام تکالیف درسی دانش آموزشان نظارت داشته باشند. حتی اگر سواد کافی ندارند باید بروند انجام تکالیف نظارت داشته باشند، ولی این به معنای همراهی تمام وقت نیست. به طور حتم نظارت والدین بر روند انجام دادن تکالیف باید از دوره ابتدایی ایجاد شود تا دانش آموز در دوره های تحصیلی بعدی به بی نظمی و سهل انگاری عادت نکند. از طرفی والدین باید به دانش آموز آموزش دهند که حضور تمام وقت آن ها در زمان رسیدگی به تکالیف ضرورتی ندارد.

دو معضل دیگر

چرا رسیدگی به تکالیف درسی برای دانش آموزان دشوار است؟ این موضوع می تواند دلایل زیادی داشته باشد که در صورت بی توجهی به آن ها دانش آموز بافت تحصیلی شدیدی روبه رومی شود.



بی توجهی در مدرسه

درک مطلب برای دانش آموزان در مدرسه متفاوت است. همچنین ممکن است درک درس های مختلف با هم تفاوت داشته باشد. از این روافت تحصیلی در پایه هفتم تا نهم در دانش آموزان بسیار ملموس است.

معضل مجازی

با ورود گوشی و اینترنت به زندگی دانش آموزان، اولیا هم با معضل جدی روبه رور شده اند. درگیر فضای مجازی شدن روی همه کارهای بچه مدرسه ای ها اثر منفی گذاشته است.



روایت اول؛ بچه های بازیگوش

علی کلاس چهارم ابتدایی است. در تولد امسالش یک تبلت هدیه گرفته که سرگرم شدن با آن یکی از لذت هایش است. هر روز با این شوق که از ظهر به بعد می تواند با تبلتش بازی کند راهی مدرسه می شود. ظهر هاهنوز لباس های مدرسه اش را از تنش در نیاروده تبلت را دستش می گیرد و شروع به بازی می کند. آن قدر در آن فرو می رود که والدینش مجبور می شوند با تشرزدن یا وعده دادن او را وادار به دست کشیدن از بازی با تبلت کنند. این بی برنامه گی علی سبب شده تکالیف مدرسه اش به دیروقت بيفتد یا گاهی آن قدر استراحتش کم شود که زمان نوشتن مشق ها خوابیش ببرد. در بین دانش آموزان، افراد مشابه علی زیادند که همه شان ترجیح می دهند به جای گنجاندن سرگرمی هایشان در برنامه روزانه، بدون برنامه به آن بپردازند.

رهگیری روایت، نداشتن برنامه منسجم

بیشتر دانش آموزان برای ساعت های پس از تعطیلی مدرسه، برنامه منسجمی ندارند و خانواده ها هم با اینکه از این موضوع ناراحت هستند، سر درگم رفتار می کنند. اگر خانواده ها به اصل موضوع توجه داشته باشند، می توانند این چرخه معیوب را اصلاح کنند. به این ترتیب باید از دانش آموز بخواهند برنامه حضورش در خانه را با توجه به تکالیف و علاقه مندی هایی که دارد تنظیم کند. هیچ کسی جزء دانش آموز به خوبی نمی تواند زمان مطلوب رسیدگی به تکالیف، استراحت و تفریح را تعیین کند. پس از نوشتن یک برنامه مطلوب، پدر و مادر یا مشاور می توانند مشکلات آن را برطرف کنند تا به یک برنامه منسجم تبدیل شود.



حسین جانعلی پور،
روان شناس کودک و
نوجوان:

تکالیف دانش آموزان باید متناسب با نیاز آموزشی آن ها و نه فقط نوشتنی باشد



حل مسئله اینجا است

هر دانش آموزی یک روحیه و مدل رفتاری خاصی دارد. برای نمونه بعضی بچه ها پر خواب و برخی بسیار بازیگوش هستند. هر کدام از این ویژگی ها می تواند به نوعی یک دانش آموز را با چالش در رسیدگی به تکالیفش روبه رو کند. بنابراین والدین می توانند با توجه به شناختی که از فرزندشان دارند این شرایط را در خانه تعدیل کنند. از طرفی در کنار این شناخت، داشتن یک برنامه اصولی و علمی خیلی راهگشاست.

درک درس در مدرسه

اگر در مدرسه مفهوم درس به دانش آموز منتقل نشود در زمان انجام تکالیف هم یادگیری اتفاق نمی افتد. یکی از راهکارها برای فهمیدن بیشتر درس ها، یادداشت کردن مفاهیم کلیدی در زمان تدریس معلم است. نقش معلم هم در فراگیری دانش آموز خیلی پررنگ است. معلم می تواند از دانش آموزان قوی و ضعیف بخواهد که با هم مشارکت داشته باشند، یکی از این کارها ارائه کنفرانس است.

داشتن برنامه غیر درسی

نظارت والدین به کارهای غیر درسی دانش آموز در زمان حضورش در خانه ضروری است. بسیاری از دانش آموزان تمایلی به خوابیدن ظهرگاهی پس از مدرسه ندارند. اصراری برای این کار نیست، ولی استراحت پس از مدرسه حتی اگر به اندازه دراز کشیدن کوتاه مدت باشد، لازم است. اگر استراحت در برنامه دانش آموز نباشد تکالیف درسی اش انجام نمی شود یا ناقص می ماند.

زمان بندی در انجام تکالیف

تکالیف درسی هر روز باید همان روز انجام شود، زیرا با این کار فرایند یادگیری دوباره جریان پیدا می کند. عقب ماندن از انجام تکالیف درسی سبب ایجاد اختلال در یادگیری می شود. مرور درس های خواندنی هم باید هر روز انجام شود. ۴۵ دقیقه مطالعه و پانزده دقیقه استراحت پس از آن، یک ساختار درست و مؤثر است.

مطالعه و مرور روزانه

عملکرد ذهنی هر دانش آموزی با توجه به روحیاتش در شب و روز متفاوت است. بعضی هاشب ها و عده ای روزها راحت تر مطالعه می کنند. بنا بر این در وهله نخست بهتر است دانش آموز با توجه به روحیاتش، محیط خانه، زمان استراحت و تغذیه اش برنامه درسی اش را خودش تهیه کند و سپس با کمک مشاور آن برنامه را چکش کاری و تنظیم کند.

ترغیب کردن با امتیاز دادن

والدین می توانند برای تشویق دانش آموزشان به او امتیاز بدهند، ولی نباید تشویق به شیوه ای باشد که مطالبه به وجود بیاید. در چنین شرایطی دانش آموز فقط تا زمانی که تکالیفش رسیدگی می کند که تشویقی از سمت والدین باشد. برای اینکه شیوه های تشویقی مشابه رشوه دادن، نشود می توان از مشاور مدرسه کمک گرفت.

حذف تنبیه و جریمه در مدرسه

تکالیف دانش آموزان باید متناسب با نیاز آموزشی آن ها و نه فقط نوشتنی باشد. تعیین کردن جریمه هایی مانند نوشتن چند بار از روی یک درس، تنها کار کشیدن بی فایده از دانش آموزان و از شیوه های منسوخ شده آموزشی است.