# ارتقای آموزش در مدرسه، امتداد پرورش در خانواده

## فعالیت های انجمن‌های اولیا و مربیان در پیشبرد اهداف مدرسه و حال خوب دانش آموزان چقدر مؤثر است؟

**آزیتا حسین زاده عطارا | در آستانه بازگشایی مدارس هستیم و یکی از مواردی که بسیار می تواند برای مدرسه و چالش ها و دغدغه های متولیانش راهگشا باشد، تشکیل انجمن های اولیا و مربیان است. شاید شما هم جزو آن دسته از اولیایی باشید که نسبت به مدرسه، یعنی خانه دوم فرزندانتان دغدغه مند باشید. شاید هم اصلا دوست داشته باشید در سال تحصیلی جدید عضویی از این انجمن باشید. این مطلب همان چیزی است که شما به آن نیاز دارید. قرار است در جریان اطلاعات مفیدی درباره انجمن اولیا و ویژگی های آن و سازوکارش قرار بگیرید تا بتوانید با چشم باز و دلی روشن خودتان هم آستین همت بالا بزنید و با عضویت در انجمن و مفید بودن برای مدرسه و فرزندتان گوشه ای از چالش های مدرسه را حل کنید.**

**انجمن اولیا و مربیان تأثیر فوق العاده ای در بهبود روند فعالیت های مدرسه و افزایش بهره وری تحصیلی دانش آموزانش دارد. وقتی بیشتر دنبال تجربه موفق انجمن ها در مدارس گشتیم تا به توصیه های لازم به اولیای دانش آموزان برای انتخاب اعضای یک انجمن پویا و مشکل گشا برای مدارس برسیم، به سیدرضا حسینی، مدیر یکی از دبیرستان های ناحیه ۶ رسیدیم که خلاقیت انجمن مدرسه اش آورده های بسیاری برای مدرسه و دانش آموزانش داشته است و در ادامه چکیده ای از گفت وگوی ما با او را در این باره می خوانیم.**

### دلایل نیاز مدرسه به انجمن اولیا و مربیان

آموزش مهم ترین ابزار ما برای تغییر زندگی و شکل دادن به آینده است. پیشرفت جامعه بدون کسب دانش و انتقال مهارت های اساسی زندگی ممکن نیست. مدرسه برای ارتقای فعالیت های آموزشی و پرورشی خود به انجمن اولیا نیاز دارد و در واقع ارتباط دو کانون مقدس خانه و مدرسه بسیار ضروری و لازم است.

- هماهنگی در تربیت دانش آموزان
- شناخت بهتر شرایط و نیازهای دانش آموز
- کمک به پیشرفت آموزشی و تربیتی
- حمایت مالی و تجهیزاتی
- برنامه ریزی فعالیت های فرهنگی و اجتماعی
- ایجاد حس مشارکت و همکاری

### حسن های انجمن های خوب

اولیای دانش آموزان می توانند از نزدیک مشکلات آموزشی و پرورشی را حس کنند و با مدرسه تعامل داشته باشند تا امر آموزش و پرورش به بهترین شکل ممکن انجام گیرد. وقتی صحبت از نقش راهبردی انجمن اولیا و مربیان می شود، منظور داشتن یک برنامه کلی و منظم است تا انجمن بتواند واقعا کارآمد باشد. برای تحقق این هدف، مراحل زیر اهمیت دارد.

- حمایت مالی و تجهیزاتی از مدرسه
- تقسیم بار مسئولیت میان مدرسه و خانواده
- افزایش اعتبار و جایگاه مدرسه در جامعه
- فراهم کردن امکان مشارکت و هم فکری اولیا
- ایجاد ارتباط نزدیک تر میان والدین و معلمان
- تقویت همبستگی اجتماعی در میان خانواده ها
- آموزش و توانمندسازی خانواده ها در زمینه تربیت فرزندان

### ویژگی های یک نماینده انجمن خوب

نماینده خوب باید دارای ویژگی های اخلاقی، رفتاری و مدیریتی مناسب باشد تا بتواند نقش خود را به درستی ایفا کند. به طور کلی، نماینده ای شایسته است که به دنبال منافع شخصی خود یا فرزندش نباشد، بلکه منافع جمعی دانش آموزان و مدرسه را در نظر بگیرد. مهم ترین ویژگی های یک نماینده انجمن اولیا و مربیان خوب این هاست:

- امانت داری و صداقت در گفتار و رفتار
- روحیه همکاری و تعامل
- داشتن قدرت بیان و برقراری ارتباط مؤثر
- دل سوزی و مسئولیت پذیری
- داشتن روحیه عدالت خواهی و بی طرفی در تصمیم گیری ها
- توانایی مدیریت و تصمیم گیری صحیح در موقعیت های مختلف
- تعهد و وقت گذاری کافی
- آشنایی نسبی با مسائل آموزشی و مشکلات مدرسه
- برخورداری از خلاقیت و نوآوری در ارائه راه حل ها
- محبوبیت و جلب اعتماد اولیا برای ایجاد همبستگی بیشتر

### یک انجمن می تواند بد هم باشد؟!

همان طور که انجمن اولیا و مربیان می تواند بسیار مفید و سازنده باشد، اگر درست عمل نکند، ممکن است به مدرسه و دانش آموزان آسیب های جدی وارد کند. برخی از این آسیب ها عبارت اند از:

- نبود همکاری و هماهنگی میان اعضا و مدرسه
- دخالت های بیجا در امور آموزشی و اجرایی
- یک طرفه بودن تصمیم گیری ها
- عدم شفافیت در امور مالی
- بی توجهی به نیازهای واقعی دانش آموزان
- انحصاری و غیرمنعطف بودن در پذیرش دیدگاه ها
- ایجاد فشارها و توقعات غیرمنطقی از دانش آموزان و معلمان
- ایجاد تنش و برهم زدن آرامش

بدون شک، انجمن اولیا و مربیان زمانی موفق و مؤثر خواهد بود که مدیر، کادر مدرسه و والدین هر کدام وظایف خود را بشناسند و به درستی انجام دهند.

### چند تجربه جهانی از فعالیت انجمن

**آلمان**

- انجمن ها جلسه هایی به اسم کافه والدین برگزار می کنند که به جای سخنرانی های معمولی مدیران و معلمان، فضا برای گفت وگویی دو طرفه و غیررسمی بین والدین و اولیای مدرسه فراهم شود.

**ژاپن**

- در روزهای اول سال تحصیلی از همه والدین دعوت می شود تا فرم هایی را پر کنند و اطلاعاتی از تخصص، تجربه و علایقشان در اختیار مدرسه بگذارند. مدرسه هم برهمین اساس از آن ها دعوت می کند تا در زمینه های مختلف مانند معرفی مشاغل به بچه ها به مدرسه کمک کنند.
- والدین در نقش همیار وظیفه ایمن سازی خیابان های اطراف مدرسه را برای عبور و مرور صبحگاهی بچه ها دارند.
- در این کشور والدین هم مانند بچه ها کلاس های فوق برنامه دارند؛ از کارگاه های آموزشی برای آشنایی با مباحث درسی تا آموزش خیاطی و اتوکردن.

**انگلیس**

- نماینده های والدین در انجمن به صورت معمول به عنوان «فرماندار والدین» انتخاب می شوند. در برخی از مدارس هر کلاس یک نماینده انتخاب می کند تا به این ترتیب فرمانداران راحت تر برای والدین شناخته شوند و باهم ارتباط بگیرند.
- انجمن ها جلسات منظم با مدیر و بخش اجرایی مدرسه دارند. جدا از پیشنهادهایی که انجمن به مدرسه می دهد، در بسیاری از موارد انجمن در کنار تصمیم گیری برای برگزاری برخی برنامه ها، خودش هم مجری آن برنامه می شود.

طرح: علیرضا پاکدل اشهرآرا

---

اشتباهات آشپزخانه‌ای

## شلوغ کردن میز کار آشپزخانه

**در این ستون اشتباه های رایج در آشپزخانه را که برای بسیاری از ما تبدیل به یک عادت غلط شده اند، معرفی می کنیم و درباره اینکه چطور می توانیم با قدم های کوچک اما پیوسته در سلامت خانواده نقش داشته باشیم صحبت می کنیم.**

**الهام ظریفیان |** آشپزخانه، جایی است که زندگی و برنامه های روزانه ما به آن وابسته است. اگر خانه را که محل زندگی و آرامش اعضای خانواده است مانند کارخانه ای در نظر بگیریم که محصولات خروجی مختلفی دارد، آشپزخانه اولین واحد تولیدی آن است و اجرای درست دیگر واحدها به کارکرد صحیح آن بستگی دارد. برای مثال اگر صبحانه فرزند محصل شما به موقع و قبل از رفتن او آماده نشود، یا نهارش وقتی که خسته و گرسنه از مدرسه برگشته است حاضر نباشد، فرزند شما تمرکز و انرژی لازم برای درس خواندن را نخواهد داشت و احتمالا دچار افت تحصیلی می شود. این موضوع تمام برنامه ریزی های شما و خودش را برای آینده تحت تأثیر قرار خواهد داد. بنابراین خیلی مهم است که قلب خانه درست مانند عقربه های ساعت، درست و دقیق کار کند. یکی از اولین اقدامات برای رسیدن به چنین نتیجه ای این است که آشپزخانه مرتب باشد. با این مقدمه می خواهم یکی از اشتباه های رایج در آشپزخانه های ایرانی را معرفی کنیم و آن چیدمان زیاد وسایل روی کانترها و صفحات آشپزخانه است. وقتی سطح کار با لوازم نامتناسب پر می شود، نه تنها حس شلوغی ایجاد می شود، بلکه روند آماده سازی هم سخت تر می شود.

### چرا چیدمان شلوغ اشتباه است؟

- **ازدحام فضایی:** هر وسیله ای که روی کانتر یا صفحات آشپزخانه قرار می گیرد، به معنای اشغال فضایی است که ممکن است لازم باشد برای برش، پوست کندن، یا ترکیب مواد استفاده شود. وقتی این فضا بیش از حد اشغال شود، حرکت دست ها محدود می شود و کار به شکل ناخوشایندی کند می شود.
- **زیاد شدن زمان جست وجو:** وقتی لوازم فراوان و با کاربردهای مختلف در یک جا جمع باشند، پیدا کردن وسیله مورد نیاز هر بار به زمان و انرژی نیاز دارد. این مسئله در مواقعی که عجله دارید یا در حال آماده شدن برای پذیرایی از مهمان هستید، به صورت ناخودآگاه اعصاب و روانتان را تحت فشار قرار می دهد.
- **از بین رفتن تمرکز:** فضاهای نامنظم می توانند ذهنتان را به هم بریزد. آشپزی، به فضایی آرام و مرتب نیاز دارد تا تمرکزتان حفظ شود و بتوانید با عشق و طیب خاطر کارهایتان را انجام دهید.
- **به تعویق افتادن کارهای روزمره:** شستن و آماده سازی مواد اولیه، خریدن یا جابه جا کردن وسایل، همگی با وجود میزهای پر، به تعویق می افتند.
- **خطر بروز خطا:** اشتباه در اندازه‌گیری یا فراموشی مواد اولیه به دلیل دیدن چندین وسیله روی کانتر می تواند منجر به نتیجه نادرست در غذای در حال پخت شود.
- **تمیزکاری سخت می شود:** وقتی سطح کار شلوغ است تمیزکاری سریع و کامل، به سختی انجام می شود و رگه های چربی و مواد غذایی مختلف در درزها و گوشه ها می مانند و بهداشت آشپزخانه تان را با خطر روبه رو می کنند.

### رفتار درست چیست؟

- **کاهش لوازم تکراری:** بررسی کنید کدام ابزارها واقعا به طور مداوم استفاده می شوند و کدام ها فقط به ندرت به کار می آیند. آن دسته که کمتر استفاده می شوند را در قفسه ها و کابینت ها نگه دارید.
- **استفاده از ابزارهای چندکاره:** به جای داشتن چندین ابزار جدا، ابزارهایی را انتخاب کنید که چند کار را انجام می دهند. این کار صرفه جویی در فضا و زمان است.
- **نگهداری روزانه:** پس از هر کار، ظرف ها و وسایل را بشویید یا سر جای خودشان بگذارید تا سطح کار دوباره باز و خلوت باشد.
- **استفاده از فضای عمودی:** ریل های دیواری به شما اجازه می دهند وسایل را به صورت آویخته یا آویزان نگه دارید. این کار به طور مستقیم سطح کارتان را آزاد می کند.
- **سامان دهی سبدها و سطل ها:** سبدهای تقسیم بندی شده برای سبزیجات، میوه ها، ادویه ها و ابزارهای کوچک می توانند به سرعت دسترسی را بهبود دهند و از جمع شدن خرت و پرت ها روی کانتر جلوگیری کنند.

تیک سلامتی

## اشعه دستگاه‌های خشک کن ناخن سرطان زاست

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد اشعه UV ساطع شده از دستگاه های خشک کن که برای خشک کردن لاک و ژل مانیکور ناخن استفاده می شود می تواند به DNA انسان آسیب برساند و سبب جهش سلولی شود. محققان در این مطالعه برای ارزیابی میزان آسیب به DNA و جهش در سلول ها، تعدادی سلول جدا شده از انسان و موش را زیر تابش اشعه UV ساطع شده از خشک کن ناخن قرار دادند و متوجه شدند تابش این اشعه به مدت بیست دقیقه سبب مرگ ۲۰ تا ۳۰ درصدی سلول می شود. همچنین دریافتند که اگر این کار را سه بار پی درپی انجام دهند سبب مرگ ۶۵ تا ۷۰ درصدی سلول ها می شوند. همه این ها درحالی است که آژانس بین المللی تحقیقات سرطان، اشعه UVA با پهنای باند بالا (۳۱۵ تا ۴۰۰ نانومتر) را سرطان زا اعلام کرده است اما همچنان در بسیاری محصولات تجاری مانند دستگاه سولاریوم و خشک کن های ناخن UV استفاده می شود.

## ناشتا موز نخورید!

موز میوه ای پرانرژی است که به مصرف آن در وعده صبح توصیه شده است. با این همه، زمانی که به تنهایی برای صبحانه مصرف می شود میزان زیادی اسید و قند تولید می کند که سبب بروز مشکلات گوارشی یا تحریک معده خواهد شد. حواستان باشد؛ منظور حذف کامل موز از صبحانه نیست، بلکه باید آن را با دیگر مواد غذایی مصرف کرد. در این صورت میزان قند آن ثابت تر و هضم آن کندتر می شود و فرد احساس سیری برای مدتی طولانی خواهد داشت. موز را می توان همراه مواد غذایی دیگری مانند غلات، برای مثال به صورت اسموتی انرژی زا مصرف کرد.

### پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰