

میوه های پروتئین دار



امیرمقدم

میوه ها در مقایسه با سبزیجات، حبوبات، آجیل ها و دیگر غذاهای پروتئینی مانند انواع گوشت، پروتئین بسیار کمتری دارند. از این رو نمی توانند به تنهایی نیاز پروتئین بدن را تأمین کنند. ولی می توانند کمک کننده خوبی برای تأمین پروتئین مورد نیاز بدن به ویژه در ورزشکاران باشند. برای همین بهتر است که آن ها را در ترکیب با دیگر منابع پروتئینی مانند ماست یونانی مصرف کرد تا جذبشان بهتر شود. در ادامه با تعدادی از این میوه های پروتئین دار آشنا می شویم.

نام میوه	مقدار کالری در هر فنجان	مقدار پروتئین در هر فنجان
آووکادو	۲۴۰ کالری	۳ گرم
زردآلو	۷۴ کالری	۲.۲ گرم
کیوی	۱۱۰ کالری	۲.۱ گرم
بلک بری	۶۲ کالری	۲ گرم
پرتقال	۸۵ کالری	۱.۷ گرم
گرمک	۶۴ کالری	۱.۵ گرم
موز	۱۳۴ کالری	۱.۶ گرم
هلو	۶۰ کالری	۱.۴ گرم

نکته روز

نسخه ای تازه برای نگهداری شلوار جین

شست و شوی کمتر، ماندگاری بیشتر



کارشناسان مد و فعالان محیط زیست می گویند بسیاری از افراد شلوار جین خود را بیش از حد و بی دلیل می شویند، عادت که هم به بافت و رنگ جین آسیب می زند و هم منابع آب را هدر می دهد. به گفته این متخصصان، شلوار جین تنها زمانی باید شسته شود که واقعا کثیف شده یا بوی ناخوشایندی گرفته باشد.

آن ها تأکید می کنند که هنگام شستن نیز رعایت چند نکته ضروری است:

- استفاده از سیکل کوتاه و ملایم با آب سرد یا ولرم
- پشت و رو کردن شلوار برای جلوگیری از رنگ پریدگی
- پرهیز از استفاده از سفیدکننده ها و شوینده های حاوی کلر
- متخصصان معتقدند با رعایت این موارد، عمر جین به طور چشمگیری افزایش یافته و ظاهر آن برای مدت طولانی تری حفظ می شود.

تیک سلامتی

خواص زغال اخته برای کم خونی



زغال اخته به علت آهن بالا و ویتامین C خود، برای درمان و پیشگیری از کم خونی بسیار مفید است. آهن موجود در آن به تولید گلبول های قرمز خون کمک می کند و ویتامین C موجود در آن جذب بهتر آهن را در بدن راحت تر خواهد کرد. از این رو مصرف منظم آن می تواند به افزایش سطح هموگلوبین خون و بهبود نشانه های کم خونی مانند خستگی و ضعف کمک زیادی کند.

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: ۰۲۲۸۹۳۰۰

پیام رسان: ۰۵۴۶۵۸۰۶۰۸۰

برگ برنده معلمان موفق

هرچه تعامل بین معلمان و والدین بیشتر باشد، موفقیت آموزشی تضمین شده تر است

معصومه متین نژاد! در گذشته، منظورمان تا همین سه دهه پیش است. همه بار مسئولیت دانش آموزان برعهده معلمان بود و والدین معمولاً باید به مدرسه فراخوانده می شدند تا معلم فرزندشان را ملاقات کند ولی این روزها آموزش شکل دیگری به خودش گرفته است و والدین تقریباً سهیم برابری با معلمان در مسیر رشد تحصیلی و پرورشی بچه ها دارند. موضوعی که نباید آن را بی ارتباط با تعامل خوب برخی معلمان با والدین دانست. آنچه سبب شده تا سه ضلع آموزش، یعنی معلمان، والدین و دانش آموزان، پرن رنگ تر از هرزمانی دیگری در کنار هم ظاهر شوند. برای همین امروز و به مناسبت روز معلم می خواهیم درباره این کارت برنده معلمان موفق قدری باهم صحبت کنیم. موضوعی که می تواند مسیر روشنی برای معلمان تازه وارد به این عرصه هم باشد. منظورمان باید و نباید های ایجاد تعامل مؤثر بین معلمان و والدین است که بخشی از شگرد های آموزشی هم محسوب می شود.

خوش بینی منطقی

دانش آموزان ملغمه ای از رفتارها و ویژگی های خوب و بد هستند و معلم باید بیش از هرکس دیگری بر این نکات تسلط دارند. بنا بر این، یک معلم حرفه ای هروقت قرار است درباره ویژگی ها و رفتارهای دانش آموزانش با خودان هیا والدینشان صحبت کند یا حتی انتقاد منفی از آن ها داشته باشد، حواسش هست که ابتداری نکات مثبت آن ها دست بگذارد و آن ها را پررنگ کند، سپس به سراغ خطاها یا رفتارهای منفی آن ها برود. این موضوع احساس منطقی بودن و نگاه عادلانه معلم نسبت به بچه ها را به والدین منتقل می کند و نتیجه بهتری خواهد داشت.

ایجاد ارتباطی پایدار

برای اینکه ارتباط بین معلم و والدین پایدار بماند، لازم نیست که همیشه برنامه های حضوری برگزار کنیم. آن هم در شرایط کنونی که بسیاری از والدین فرصت این کار را ندارند. برای این منظور معلم های موفق از ارتباطات مجازی استفاده می کنند. گروه هایی که بتوانند در هر ساعت از شبانه روز این ارتباط دوسویه را حفظ کنند و والدین را در جریان فعالیت های آموزشی فرزندانشان قرار دهند. این ارتباط می تواند تلفنی و پیامکی هم باشد ولی مزاحمت های بیشتری به نسبت گروه های اجتماعی دارند و باید برای آن قاعده و قانون تعریف کرد.

برخوردی گرم و گیرا

در ایجاد یک تعامل دوسویه و پایدار اولین برخورد، مهم ترین برخورد است. اگرچه کمی برای این توصیه دیر شده ولی می تواند همیشه گره گشا باشد. برخوردی گرم و گیرا با رویی گشاده همه را جذب و در دایره دوستانمان حفظشان می کند. خیلی مهم نیست که این ارتباط از چه طریقی صورت بگیرد، حضوری، تلفنی یا پیام کوتاه. اگر به کارنامه معلم های موفق و پرطرف دار نگاهی بیندازید به یک نکته جالب و مشترک می رسید، آن هم اینکه والدین به جز موارد درسی درباره دیگر مشکلات فرزندشان نیز با معلم صحبت و مشورت می کنند و او را آمین خود می دانند.

صندوقچه اسرار

یکی دیگر از ویژگی هایی که معلم های حرفه ای دارند، رازنگه داری آن هاست. حالا می خواهد این راز مربوط به دانش آموز آنان باشد یا والدین یا یکی از همکارانشان. این ویژگی پسندیده به والدین و بچه ها این اطمینان را می دهد که راحت تر با معلم ارتباط بگیرند و کمتر آسیب ببینند. بنا بر این مهم است که معلم در هنگام برخورد با خطای بچه ها یا صحبت با والدین آن ها همواره بر این موضوع تأکید داشته باشد که آنچه اتفاق افتاده یا بین آن ها رد و بدل شده است، مانند یک راز بین آن ها خواهد ماند.

مشاور لازم ها

وظیفه معلم فقط آموزش نیست، پرورش نقش مهم تری از آن دارد و لازم آن هم ایجاد ارتباط نزدیک بین معلم و دانش آموز است. این موضوع کمک می کند تا در صورتی که بچه ها نیاز به راهنمایی یا مشاوره های غیرتحصیلی دارند، معلم بیش از دیگران متوجه آن شود و در همان مراحل اولیه اقدام کند. معلم های حرفه ای از این فرصت برای ایجاد ارتباط مؤثر بین خودشان، دانش آموزان و والدین آن ها بهترین بهره را می برند. موضوعی که کمک می کند افزون بر ایجاد اعتماد، بخش زیادی از مشکلاتی که دانش آموزان دارند و بر روند تحصیل و رفتارهای آن ها اثر منفی می گذارد، برطرف شود و فضای کلاس راحت تر در کنترل معلم باشد.

جلسات منظم

برگزاری جلسه های منظم با والدین کمک می کند تا ارتباط قوی تری بین معلم با والدین شکل بگیرد. این جلسات می تواند هم عمومی و هم خصوصی باشند تا والدین بتوانند راحت تر درباره برخی موضوع ها با معلم فرزندشان صحبت کنند. می دانیم برگزاری این گونه جلسه هانیز به هماهنگی زیادی دارد و وقت زیادی از معلم می گیرد ولی معلم های حرفه ای می دانند که از دل همین جلسه های به ظاهر عمومی نکات تأمل برانگیزی درباره روش کلاس داری و شیوه های تعاملشان با دانش آموزان و والدینشان به دست می آید که می تواند در طول سال کمک کننده باشد. این جلسه ها باید جدا از جلسه های عمومی اولیا و مربیان باشد که مدرسه به صورت کلی برای همه برگزار می کند.

مشارکت فعال

احساس ارزشمندی چیزی است که مسیر موفقیت را هموار می کند. معلم های موفق این حس را هم در دانش آموزانشان و هم والدین آن ها ایجاد می کنند. برای نمونه در هنگام برگزاری مراسم یا جشن های مدرسه می توانند والدین و بچه ها را برای پیشبرد کارها و مشارکت بیشتر آن ها در امور مدرسه استفاده می کنند یا از والدین دانش آموزانشان می خواهند که در راستای حرفه ای که دارند، فعالیتی را برای مدرسه یا کلاس درس بچه ها انجام بدهند. مشابه معرفی مشاغل که در برخی از مدرسه ها به عنوان بخشی از فعالیت های آموزشی بچه ها انجام می شود.

شناخت فردی

معلم های حرفه ای موفق به تعداد دانش آموزانشان، شیوه های آموزشی و ارتباطی دارند و می دانند برای هر دانش آموز باید از روش منحصر به فردی استفاده کرد. برای این منظور هم هیچ پیش فرضی از وضعیت و شرایط دانش آموزانشان در شروع سال تحصیلی ندارند و در طول چند هفته و کم کم به آن شناخت لازم می رسند. این موضوع وقتی معلم با والدین دانش آموزان درباره مشکلات و ویژگی های اخلاقی و رفتاری آن ها صحبت می کند، بیشتر نمود پیدا خواهد کرد و به والدین این حس را منتقل می کند که معلم برای فرزند آن ها ویژه و به اندازه کافی وقت گذاشته و به یک شناخت سطحی بسنده نکرده است.