و بى مخى دارند.

(اختلالات اجباري)

نفهمي و احمقي ،بد خلقي ، نالايقي وبي كفايتي

روان تنی مشکلاتی از قبیل: سردرد ، تهوع،

سرگیجه ،استفراغ ،حالتهای بیمار گونه،شکایت

از شکم درد ،تعرق بیش از حد وشب ادراری

تر سها و خلق و خوى وابسته رفتار زننده

■ کودك موجودی است با تفکر

ملموس و عينى واكثر چيزها را

از طریق ارتباط عینی و تماس

برای مقابله با پیامد های ناشی

از مشاهده پرخاشگری در برنامه

های تلویزیون می توان ساعات

تماشای تلویزیون را محدود ساخت

با واقعیت در ك مى كند

9

مهارت های

يرورش خواندن

یک خواننده خوب کسی ا ست که تا

-در مورد آنچه نویسنده می گویدفکر کند.

-هر چیزی را به آن موضوع مربوط است

-آنچه را می خواند با زندگی شخصی خود

با استفاده از روشهای زیر و تمرین

بیشتر به زودی به نتیجه خوبی می رسید.

۱)در مورد موضوعی که قرار است

-در مورداین موضوع چه می دانم؟

-بعد از خواندن ،در مورد این موضوع چه

۲) ابتدا بخشی را که می خواهید بخوانید

-چه مطلبی به نظرتان آشناست؟

-چه مطلبی به نظرتان تازگی دارد؟

-درک کلی شما از موضوع چیست؟

٣) این بارمطالب را به دقت بخوانید و از

-نكات مهم و اصطلاحات خاص را روى

برگهای یاد داشت ویا کارتهای کوچکی

بنویسید .این کار در دوره کردن مطالب

-مطالبی را که کاملا متوجه نشده

-فکر کنید که درمورد این موضوع در کجا

می توانید اطلاعات بیشتری به دست

-این موضوع با کدام یک از موضوعات

درسی دیگر شما ارتباط دارد .

٤) آنچه را که خوانده اید دوره کنید:

-بعد از هر قست مطالبی را که

خوانده ایدبرای خودتکرارکنید .

-در پایان هر بخش نکات مهم را

-مطالبی را که خوانده اید برای خود یا

یکی از دوستانتان یا یکی از اعضاء

خانواده با زبان خود بیان کنید این کار

تونی بوران در کتاب چگونه از مغز

خود بهتر استفاده كنيم مى گويد:

منحنى حافظه انسان طورى است كه به

فاصله چند دقیقه قسمتی از مطالب را

فراموش می کند ،و بعد از ۲۶ساعت

تقريبا فقط رئوس مطالب را به خاطر

رئوس مطالب هم بعد از مدتى فراموش

می شودیگر اینکه:فرد مطالب را بعد

از ۱۰دقیقه یک بار و پس از ۲۶ ساعت یک بار و پس ازیک هفته یک

باردیگر مرور نمایدو از مطلبی که

یاد گرفته است در عمل استفاده

ذهن شما را منظم مي كند.

نكات مهم يادداشت برداريد:

به شما کمک می کند .

ايد، دوباره بخوانيد.

مروركنيد.

جایی که ممکن است:

-فعال باشد نه منفعل.

-برروی چیزی که

به خاطر بیاورد.

بخوانيدفكركنيد:

چیزی یاد گرفته ام

مي خواند تمركز كند .

نکات اصلی مطلب را بگیرد.

با کودکی که پرخاشگری می کند چگونه باید بر خورد کرد ؟ شاید نخستین و ساده ترین یاسخ این سئوال آن است که باید اورا تنبیه کرد آما این نوع واکنش ،خصوصا در دراز مدت مفید ومثمر ثمر نیست بلکه کودک را پرخاشگر تر و لجباز تر می کند به عبارتی تنبیه بدنی از پرخاشگری جلوگیری نمی کند بلكه أنرا به نوعي تقويت مي كند . كودك از خود می پرسد اگر کتک زدن وپرخاش کردن کار بدی است چرا پدر یا معلم مرا زد؟یا اگر دعوا بد است چرا خودش با من دعوا می کند؟به همین دلیل اکیدا توصیه می شود که حتی المقدور از این نوع تنبیه کودکان خود داری کنید و از روشهای دیگر مثل محروم کردن کودک از تماشای یک ساعت برنامه تلویزیون یا از حضور در کلاس درس ،استفاده نمایید. همچنین می توانید به سایر کودکان یا دانش اُموزان توصیه کنید که برای مدتی با کودک پرخاشگر حرف نزنند یا با او بازی نکنند بنابراین روش هایی که می توانید برای پیش گیری از بروز پرخاشگری در کودکان و مقابله با آن استفاده کرد عبارت ند از: یکی از بهترین روشهای پیشگیری از پرخاشگری استفاده از نظریه

ٰنا هما هنگی شناختی است. " طبق این نظریه ، هر کودکی خود را موجود خوبي مي داند كه همه او را دوست دارند (يا باید دوست داشته باشند) لذا زمانی که از او پرخاشگری مشاهده شد می توان به آو گفت ٌتو که بچه خوبی هستی مگر نمی دانی که دعوا کردن و پر خاشگری کار بچه های بد است چرا این کار را می کنی ؟ "این حالت در کودک نوعی تعارض یا تناقص فکری ایجاد می کندبه احتمال زیاد ممکن است از بروز مجدد پرخاشگریش بکاهد چرا که به او یاد آوری

والدين اگر هيچ چيز درباره نظافت کودکان ندانند، لااقل این یک نکته را می دانند که نظافت کودکان، کار سختی است! با این وجود خیلی از پدر و مادرها تمایل عجیبی دارند که با این مشکل بجنگند و وقت و بی وقت بچه بیچاره را به زور به حمام بفرستند. اما واقعا کودک

دكتر" دانيل نوزپيل"، متخصص اطفال، می گوید: «بسیاری از بچه ها پوست حساسی دارند و زیاد حمام کردن آنها باعث تحریک پوست و بروز اگزما در آنها می شود.» اگزما به معنی خارش غیرطبیعی پوست

چقدر به حمام کردن وشستشو نیاز

وقتی بچه پوستش را می خاراند، پوست او بیشتر تحریک شده و خارش وی بیشتر می شود و این وضعیت با حمام کردن بیش از حد بچه ها بدتر می شود. اما تحریک پوست و ترس از اگزما تنها دلیل برای رعایت حد اعتدال در استحمام

به عقیده دکتر نوزپیل: «خیلی وقتها بچه هایی که از حمام کردن بدشان میآید و ما با داد و فریاد و به زور آنها را به حمام می فرستیم، نیازی ندارند که هر روز شسته شوند . به ویژه اگر آن قدر بزرگ نشده اند که خودشان راه بیفتند و با وول خوردن در این طرف و آن طرف خودشان را خاکی و کثیف کنند».

مي كردي؟)و سپس اجازه دهند تا كودك بحث شده که بچه خوب پرخاشگر نیست و چون را ادامه دهد و نظریات خود را ابراز او خود را کودک خوبی می داند نمی خواهد این افکار نا هماهنگ در درونش تعارض و برای مقابله همه جانبه با پیامد های مخرب

تناقص گویی روانی ایجاد کند. کودک موجودی است با تفکر ملموس و عيني واكثر چيزها را از طريق ارتباط عيني و تماس با و اقعیت درک می کند به همین دلیل بسیاری ازکودکان قدرت تفکر انتزاعی به شیوه بزرگتر ها را ندارند .

بنابراین باید سعی شود پس از تماشای

روشهای پیشگیری و مقابله با پرخاشگری در کودکان

برنامه های کارتونی یا فیلم های تلویزیونی مورد علاقه كودك (كه معمولا در آنها پرخاشگری زیاد دیده می شود)زبان ساده كودكانه عواقب اين قبيل كارها را به وى گوشزد نمود (یا به نحوی نظر او رادر این باره جویا شد)برای اینکاربهتر است والدین از کودک سئوالى در اين زمينه بپرسد (مثلا :خوب پسر من ،دیدی قهرما ن پر خاشگر فیلم چکار کرد ؟اگر تو جای او بودی چکار

دكتر هرشل لسين، متخصص كودكان از

نيويورك هم مي گويد: «شما بايد فقط

ناحیه پوشک بچه را به طور مرتب بشویید

و اصلا لازم نیست هر شب کودک را به حمام ببرید مگر اینکه مسئله خاصی شما

یکی دیگر از مسائل بهداشتی کودکان،

شستن دست های آنهاست . دکتر نوزییل

می گوید: «شستن دست ها مهمترین راه

برای پیشگیری از انتقال عفونت در خانه،

مهد كودك و مدرسه است.» البته همه

■ بهتر است معیارهایی را

براي انتخاب يك مهد كودك

خوب درنظر داشته باشید.

والدین دائما به کودکانشان تذکر می دهند

که قبل از غذا و بعد از دستشویی رفتن دستهای شان را بشویند ولی تنها این

موارد کافی نیست و زمانهای دیگری هم

هست که بهتر است دستها شسته شوند،

یکی از معیارهای مهم،

بهداشت هركودك است

را مجبور به این کار کند . "

داد و یا تماشای تلویزیون را منحصر به برنامه های خاصی در ساعات معین نمود. بر همانگونه که قبلاً گفته شد یکی از علل مهم پر خاشگری "ناکامی "است رفع ناکامی ها یا تعدیل آنها نقش بزرگی در جلوگیری از پرخاشگری کودکان ویا لااقل در کاهش آن دارد اگر به کودک قولی داده شد باید حتی المقدور به آن عمل کرد و نباید شرایطی به وجود آورد که کودکی خود را

ناشی از مشاهده پرخاشگری در برنامه های

تلویزیون می توان ساعات تماشای تلویزیون

را محدود ساخت ،همراه با کودک به مشاهده

برنامه های تلویزیون نشست و توضیحات

لازم را جهت خنثی سازی رفتار های

پرخاشگرانه که مشاهده کرده است به او

می کاهد و آنان را سر حال وبانشاط مى سازد،اين نشاط باعث تفاهم بيشتر با كودك مى شودوكودك نيزمتقابلادر برخورد با سایرین احساس تفاهم و همدلی بیشتری خواهد کرد و از پرخاشگری هایش کاسته

در برآورده شدن نیاز هایش ناکام احساس

اختصاص دادن فرصت هایی برای حضور در

کنار کودکان ،همبازی شدن باآنها ،تنظیم

برنامه های تفریحی و سرگرمی های ساله

ورفتن به پارک برای خوردن شام یا

گردش های علمی همراه با والدین ،اولیا

مدرسه ، همه شيوه ها از تجمع افكار ناراحت

کننده وبروز فشار روانی در کودکان

تعادل و تناسب مشکلاتی در تعادل و تناسب

برداشت شخصي از خودشان احساس كند

ترس از تاریکی ،ارتفاع،گم شدن ورفتن به

دستها را در سنین پایین در بچه ها به

بچه ها با نگاه کردن، رفتار شما را تقلید می کنند و کم کم آن را میآموزند. فقط كافى است بجه ها بدانند شما از آنها انتظار دارید این کار را انجام دهند. دكتر لسين معتقد است: «برخلاف آنچه ما فكر مى كنيم، بچه ها عاشق يك روند هستند و أز اينكه زندگيشان منظم باشد، لذت می برند. این در حالی است که اکثر ما بزرگترها زندگی منظم و منطبق برروند معین نداریم. بنابراین اگر شما بتوانید عادت شستن

> هستند و از اینکه زندگیشان منظم باشد، لذت مي برند. این در حالی است که اکثر ما بزرگترها زندگی منظم و منطبق بر روند معین نداریم

تمرکز،پریشان و آشفته ،بیش فعال یا دارای فعاليت بالايي هستند.

شل گویی ،لکنت،خطاهای تولیدی

خفیف،ضعف دریاد آوری کلمه و تاخیر در

تولید گفتار یا دریافت شنیداری دارند.

جرات دارای شک وتردید در چپ وراست یا

زبان تاخیر در یادگیری و گفتن زمان

تمركز و فعاليت نقص در توجه و

جهات مرتبط ووابسته دارند.

عملکردی از قبیل :قدم زدن ،دویدن پریدن ،لی لی کردن ،بستن بند کفشها و دکمه ها دارند.

مدرسه دارند. ترس یا اجتناب از فعالیت های ورزشی و هرگونه فعالیتی که نیازمند تعادل و هماهنگی اعضای بدن است دارند . خلق و خوى نامتعادل دارند . ذهنهاى وسواس واجباري دارند.

سید ناصر موسوی سازمان بهزیستی هرمزگان

صورت یک روال عادی درآورید، بچه ها این کار را به راحتی انجام می دهند و اگر خودتان هم به این روند ادامه دهید و به گونه ای کودک را متوجه اصرارتان برای شستن دستها بكنيد، كودك عادات بهداشتی خوب را از شما کسب خواهد کرد.)) درباره شستن دستها بد نیست این نکته را هم اضافه كنيم كه مطالعات نشان می دهند در حین شستن دستها، بیشتر نحوه حركت دست شما اهميت دارد، نه اینکه از چه ماده ای برای شستشو استفاده می کنید. دکتر لسینِ در این باره می گوید: «سفت مالش دادن و پاک کردن دستها با حرکت آنها بر روی هم خیلی مهم است. لازم نیست شما حتما از آخرین مدل صابون های ضد باکتری استفاده کنید. مالش دستها به همدیگر . در هنگام شستشو به خوبی میکروبها را می کشد و از انتقال بیماری جلوگیری مى كند.)) وبالاخره اگر كودكتان را به مهد كودك مى فرستيد "كه بسيارى از والدين امروزه

گفتار اختلالات گفتاری ازقبیل

انجام دهند. زیرا وقتی بزرگترها با مثلا وقتی بچه ها از بازی با بچه های بچه ها تماس پیدا می کنند، اگر دستهایشان دیگر برمی گردند، باید دستشان را بشویند راً نشسته باشند، بیماری را به آنها انتقال می و در ضمن بزرگترها هم وقتی متوجه علایم سرماخوردگی یا بیماری دیگری



the state of the state of

والموادية والموادي والمطور والموادية

با مدیریت

خانم کریمی

کودکان، کار راحتی است ولی چطور می شود بچه ها را طوری بار آورد که خودشان به طور معمول این کار را انجام دهند؟ یک روش بسیار خوب در این مورد، الگوسازى توسط والدين

بچه ها عاشق یك روند به دلیل شاغل بودن این کار را می کنند" بهتر است معیارهایی را برای انتخاب یک مهد

ABC News : منبع

كودك خوب درنظر داشته باشيد. يكي از معیارهای مهم، بهداشت هرکودک است. از وجود عادات سالم بهداشتی، شستشوی دستها، شستشوی اسباب بازیهای مشترک میان بچه ها و این قبیل کارها درمهد کودک فرزندتان اطمينان حاصل كنيد .

زبانکده پردیس

◄ مركز اصلى پخش و فروش كتب هاى زبانهاى خارجى و دانشگاهى

◄ كتاب، كاست، CD

▶ تخفیف ویژه کتابفروشی ها و مراکز آموزشی

آدرس : بندرعباس ، گلشهر ، چهارراه رسالت ، ساختمان بنیاد ، طبقه همکف زبانكده يرديس ، كانون ترجمه - تلفن : ٦٦٨١٧١٠

استخدام فروشنده

یک نفر فروشنده خانم جهت کار در کتابفروشی پردیس شعبه شهرك مرواريد نيازمنديم تمام وقت-ترجيحا ساكن شهرك تلفن: ۱۱۷۱۸۱۱ - ۲۱۸۱۷۱۰

کارگاه صنعتی گودرزی

√ سازنده انواع مخازن پمپ بنزین و تانکرهای چرخدار و ثابت

و انواع سالنهای سوله و قالب و انواع کارهای سنگ پلاس و رنگ آمیزی و ...

بندرعباس: چهچکور - کیلومتر ۴ جاده بندرعباس - سیرجان جنب نمایندگی هپکو تلفن: ۷۶۳۲۲۹۳۳۱۵- همراه: ۹۱۷۱۶۳۰۸۴۰

آژانس تاکسی تلفنی شبانه روزی ذوالفقار

IN partolingly

انواع لايتها ، انواع كوپ و پيتاژ ، تاتو ابرو ، آرايش

بندرعباس - خ رسالت - روبروی اتکا - پشت

يارك صفا - جنب كابينت سازى مهدى .

تلفن: ٦٦٦٨٦٠٨

با یک تماس مشترک ما شوید



بندرعباس: بلوار مصطفی خمینی - پشت 450 واحدى اوقاف

تلفن : ۶۶۷۹٤۵۷-9998140 همراه: -800-33419-



كانهن ترجمه

√ انگلیسی-عربی - آلمانی- فرانسه √ رسمی - غیررسمی - دانشجویی √ با تائید دادگستری - وزارت خارجه- سفارت

بندر عباس- گلشهر - ٤ راه رسالت - ساختمان بنیاد - طبقه همکف - زبانکده پردیس-کانون ترجمه ٦٦٨١٧١١

آموز شگاه موسیقی فاخته

با مجوز رسمی از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در رشته های نوازندگی سازهای جهانی و ایرانی -آهنگسازی - سلفژ و موسیقی کودک ثبت نام می نماید

گشهر - جنب فروشگاه رفاه -نبش چهاررا ه رسالت - طبقه سوم 7779717 - - 9177717770

شرکت فنی ۔ خدماتی تولیدی مصر آذین

ساخت نصب طراحي

۱ - دکوراسیون (پروفیل - نئون) ، کابینت (MDF

۲ - دیوارهای پیش ساخته (ساندویج پنل)اتاقهای ییش ساختہ (یولی استایرن - یولی یورتان - یولی استایر (پلاچوب)) و ساخت ویلا

۳ - سقف کاذب و دیوار پوش (PVC)، پارتیشن ، ہ کف یوش(HDF)

۴ - خدمات کلی کامپیوتر : نصب و راه اندازی شبکه و دوربین های مدار بسته با سیم و بدون سیم راه اندازی تاسیسات الکتریکی ، پروژه های عمرانی

> ۶ - خدمات حفظ و نگهداری فضای سبز ۷ - تامین نیروی انسانی

۸ - تنظیف و سالم سازی محیط اداری

۵ - ساخت میزهای اداری و کنفرانس

بندرعباس : رسالت شمالی - روبه روی فروشگاه اتکا -كوچه شهيد خليل افروغ

تلفن : ٦٦٦٩٦٦٧ - ٩١٧٣٦١٢٩٥١ با مديريت رحيمي

لوستر <u>رنگین کمان</u> عرضه كننده

شیکترین مدلهای لوستر و آئينه شمعدان

آدرس : بندرعباس / چهار راه سازمان / جنب بانك تجارت تلفن : ۲۲۲۱٤۱۸ - ۹۱۷۳٦۱۱۲۳۵



مرد این مخاوتمند و خوش رفتار نزد خدای تعالی از پیری عابد که بخیل و بدخلق باشد پیری عابد که بخیل و بدخلق باشد رسول خدا (ص): شون دوسیت دارسی قراست

