مادرانه

چند توسعه برای والدین

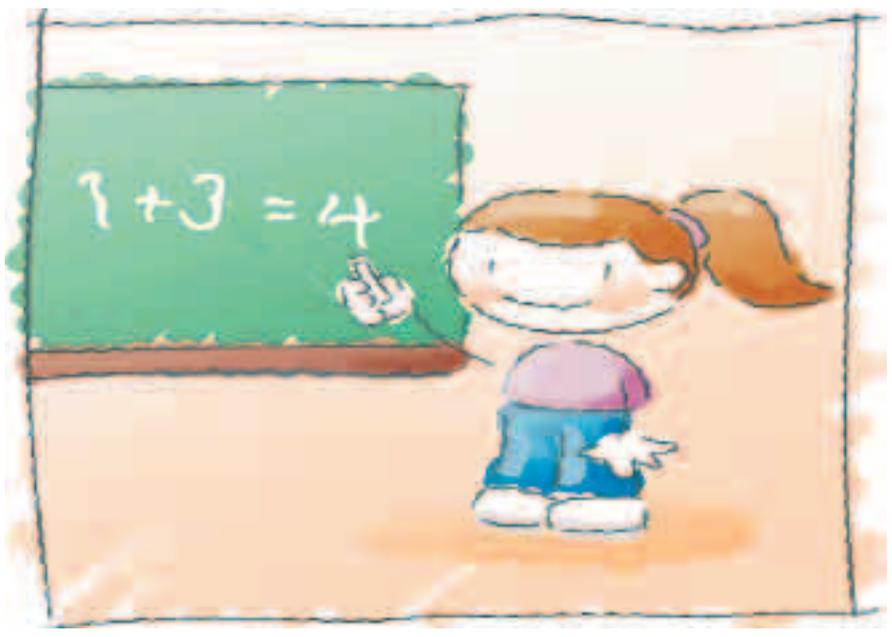
۱- در بازی کودکان دخالت نکنیم اما راهنما و کمک کننده خوبی باشیم.

۲- با همبازی شدن با کودکان راه دوستی ها را باز کنیم و راه پنهان کاری‌های دوره نوجوانی را ببندیم.
۳- کاری کنیم که بازی به صورت تجربه ای لذت بخش در ذهن کودک باقی بماند.
٤- بـــرای متوقف کردن بازی از امـــر و نهی استفاده نکنیم.
٥- با توجه به روحیه ی کنجکاو کودک، به گونه ای او را راهنمایی کنیم که به تفکر مثبت و اندیشه خلاق و سازنده دست یابد.
٦- مراقب باشیم که محیط بازی موجب آسیب جسمی، فکری و یا روانی نشود.
۷- در انتخاب نوع بازی، به سن ، جنس و توانایی های فرزندمان توجه کنیم.
۸- نوع و مدت زمان بازی فرزندمان را طوری کنترل کنیم که از فشارهای هیجانی و روحی بیش از حد دور باشد(به ویژه بازی های رایانه ای).
۹- بـــرای انتخاب الگوهای صحیح، زمینه مناسبی را برای بازی های تقلیدی کـــودکانمان فراهم نماییم.
۱۰- ازمحدود کـــردن کـــودک در هنگام بازی بپـــرهیـــزیم.
۱۱- وسایل بازی را مناسب سن و رشد جسمی و ذهنی کودک تهیه کنیم.
۱۲- آداب اجتماعی و چگونگی رفتار با دیگران را ضمن همبازی شدن با کودکان می توانیم به صورت غیرمستقیم به آنها بیاموزیم.
۱۳- به مطالب و نحوه ی بیان کودکان در بازی به خوبی توجه کنیم، زیرا احساسات و مشکلات زندگی واقعی آنها در بازی منعکس می شود. ۱٤- برای انتخاب همبازی های خوب، فرزندمان را غیر مستقیم راهنمایی کنیم، زیرا رفتارهای یک همبازی خود تأثیر بسیار مثبتی در آینده ی او خواهد داشت. ۱٥- اگر در حضور فرزندمان با وسایل موجود در خانه برای او اسباب بازی (ماشین ، عروسک و ...) بسازیم، ارتباط عاطفی میان ما و کودکانمان تقویت خواهد شد.
۱٦- برای تقویت حس همکاری و مسؤولیت پذیری فرزندمان با او توافق کنیم که پس از بازی، اسباب بازی های خود را جمع کرده و سرجایش بگذارد و گرنه دفعه بعد اجازه استفاده از آنها را نخواهد داشت.
۱۷- از فرزندمان بخواهیم که اجازه دهد تا همبازی هایش از اسباب بازی های او استفاده کنند، زیرا این کار موجب تقویت حس نوع دوستی و تسهیل در ارتباط با دیگران می شود.
۱۸- اسباب بازی گران قیمت ممکن است وسیله بازی مفیدی نباشد. هنگام خرید توجه داشته باشیم که اسباب بازی باید بتواند قدرت خلاقیت و سازندگی فرزندمان را رشد دهد. وسایل بازی جورکردنی، پازل ها، خمیربازی، گل رس و .... اسباب بازی های مناسبی به شمار می روند.

۲۲ نکته ی مهم در یادگیری

هنگام مطالعه از روش نت برداری یا خلاصه نویسی استفاده شود ، به عبارتی یا مطالب مهم روی یک برگه یا در دفتری نوشته شود و یا با ماژیک مخصوص (فسفری) روی مطالب مهم علامت گذاری شود و در ظهرها ، طبق برنامه مرور شود .

مجید ساتکی- کارشناس روانشناسی



نکته های مهم برای مطالعه که خوب است رعایت شود:
۱ - طبق برنامه مدرسه ، درس های هر روز همان روز مطالعه شود .
۲ - هنگام مطالعه از روش نت برداری با خلاصه نویسی استفاده شود ، به عبارتی یا مطالب مهم روی یک برگه یا در دفتری نوشته شود و یا این که در کتاب با مداد زیر آنها خط کشیده شود و یا با ماژیک مخصوص (فسفری) روی مطالب مهم علامت گذاری شود و در ظهرها ، طبق برنامه مرور شود .
۳- از آنجا که تا شروع امتحانات حدود ٤ هفته باقی مانده است .سعی شود که کل صفحه های کتاب ، تقسیم بر ٤ شود و در هر هفته یک قسمت از چهار قسمت مطالب کتاب مطالعه شده و خوب یاد گرفته شود .
٤ - با توجه به این که در هر هفته می بایست کتابی مطالعه شود و برای هر کتاب ۲ جلسه خواندن کامل و یک جلسه مرور در نظر گرفته شده است و خوب است که آن تقسیم بر ۲ شود و در هر جلسه محدوده ی مورد نظر ، طبق آن چه که در شماره ۲ گفته شد خوانده شود .
٥ - خوب است که در جلسه های چهارم و یا پنجم هر کتب ، قبل از شروع کردن درس و بخش جدید ، بر آموخته های قبلی مرور شود .
٦ - برای مطالعات و کارهای خود ، نظم و ترتیب خاصی را در نظر بگیرید . هر روزی که کارها را برطبق برنامه انجام دادید و خوب بود، برای خود تشوقی در نظر بگیرید .
مثلاً خوردن بستنی یا شیرینی یا هر فعالیت مورد علاقه ی دیگر اما کارها به هر دلیل از جمله تنبلی ، و یا بی نظمی و بی هدفی انجام شد ، برای خود تنبیهی در نظر بگیرید تا کارها و درس ، سر و سامان بگیرید .
مثلاً برای تنبیه خود می توان از خوردن غذا یا میوه ی مورد علاقه با تماشای فیلم و یا هر کار مورد علاقه و وقت گیر دیگری خودداری کرد .
۷- سعی کنید که از همین ابتدا خود را عادت و ملزم به اجرای برنامه کنید .
۸ - قبل از مطالعه وضو بگیرید و درس را با نام خدا شروع کنید .
۹ - موفقیت ها و پیشرفت های خود را هر چند اندک ، در برگه یا دفترچه ای یادداشت کنید و در موقع ناامیدی با ... آنها را مرور کنید تا به آینده امیدوار شوید .
۱۰ - آن مطالبی را که یاد گرفته اید خوب است که به دیگران یاد بدهید واگر نامفهوم بود برای خود یا هر فرد دیگری توضیح دهید.
"کسانی که با افکار خوب و عالی دمسازند هرگز تنها و بی مونس نیستند "
سیدنی
۱۱ - خود را به درس خواندن و آن چیزی که یاد می گیرید ، تشویق کنید و برای ارزش های خود ارزش قایل شوید و برای حفظ آن کوشا باشید .
۱۲- سعی کنید که طرح "یادداشت همراه کتاب " را به این همه ی کتاب های خود اجرا کنید .
به این صورت که یک برگه کاغذ سفید به ابعاد۱۳×۹ آماده کرد و آن را در اولین صفحه کتاب خود بچسبانید و تمرین ها، سوال ها ، و کارهایی را که برای یادگیری آن کتاب باید انجام دهید در آن بنویسید. تا فراموش نکنید .
"دل منطقی دارد که عقل از آن با خبر است "
پاسکال
۱۳ - از آنجا که خواندن سوره ی "قدر" و " آیه الکرسی " نقش بسیار مهم و خوبی در یادگیری و موفقیت شمار دارد خوب است که پس از هر نماز و همیشه این دو را تکرار و مرور کنید و به خدا توکل کنید .
۱٤ - هر موقع که خسته شدید و دلتان گرفت و ناامید از هر کار و زندگی شدید "قرآن "بخوانید و به معنی آن هم توجه کنید .
۱٥ - علم را برای خود علم بخوانید نه برای ثروت یا پز دادن بلکه برای"دل " خود بخوانید و عمل کنید .
۱٦ - مطمئن هستم در کاری که شروع کرده اید موفق خواهید شد چون که با یاری خدا و برنامه ریزی و علاقه به پیش می روید .
۱۷- فرصت ها و لحظه ها را به آسانی از دست ندهید ، چرا که این فرصت ها همیشه به وجود نیامده ونخواهد آمد . پس به قول ساعر "اکنون که در پیش توام دریاب ، شاید که فردایی نباشد. "
۱۸ - این عبارت را با خط خوش بنویس و نصب العین خود (آن چیزی که چشم همیشه آن را خواهد دید) قرار بده و عمل کن ، "دانایی ، توانایی است و خواستن،توانستن ، پس بخوان تا بتوانی."
۱۹ - برای این که در بین راه به دیگر ناامید از ادامه راه نشوی ، در اولین فرصت ، انگیزه های خود را در برگه ی یادداشت کن و هر موقع که احساس کردی که درس خواندن فایده ای ندارد آن انگیزه ه ها و هدف هایی را که یادداشت کرده ای مرور کن تا دوباره جان تازه ای بگیری و با نیرو و نشاط بیشتر کار را ادامه دهی "هیچ لباسی برازنده تر از تندرستی نیست. "
حضرت علی
۲۰ - هر نکته یا سوالی که هنگام مطالعه ی هر درس با آن مواجه می شوی در برگه ای یا گوشه ای از کتاب یادداشت کرده و در اولین فرصت آن را از کسی که می داند ، بپرس و یادبگیر .
۲۱- برای یاد گرفتن برخی از درس های توضیحی و حفظی می توان از روش "بگو و گوش کن " استفاده کرد . به این صورت که مثلاً شما چند صفحه از مطالب یا کتاب را می خوانید . سپس آن چه را که فهمیدید ، برای یک دستگاه ضبط صوت که روشن است و در آن نوار کاست هم قرار دارد ، توضیح می دهید .
پس از آن ، آنچه را که گفته اید را گوش می کنید .با این کار هم مطالب را خوب یاد می گیرید و هم این که پی به مشکلات و نقاط خود می برید وبرای از بین بردن ضعف ها تلاش بیشتری می کنید .
"شکست باید انرژی خفته را بیدار کند. "
رومن رولان
۲۲ - برای یادگیری فرمول ها و نکات مهم می توانید از روش "نبین و از بر کن " استفاده کنید . به این صورت که ابتدا آن فرمول یا نکته ی مهم یا عبارتی را که می خواهید از بر کنید در برگه ای نوشته به مدت یک تا دو دقیقه به آن خوب نگاه کنید .
سپس چشم های خود را بسته و با دست های خالی (بدون خودکارو مداد) چهار مرتبه از آن روی هوا بنویسید .
با این روش ، همه مطالب به طور مستقیم وارد حافظه ی بلند مدت شما شده و خیلی دیر فراموش می کنید . (در روزهای بعد اگر آن مطالب به یاد شما آمد آن ها را همان طور که گفته شد ، تمرین و تکرار کنید تا برای همیشه ثبت شود و هرگز آنها را فراموش نکنید .
۲۳ -درس جغرافی را با نقشه ی گنگ استفاده کنید تا مطالب خوب در ذهن شما جاسازی شود .

حرفهای حسابی

تاسف برای کارهایی که انجام داده ایم می تواند با گذشت زمان کمتر شود. اما تاسف برای کارهایی که انجام نداده ایم تسکین ناپذیر است.
سیدنی هریس

جرات و شهامت، بهایی است که زندگی در ازای آرامش مطالبه می کند .
آملیا ارهارت

هیچ زمانی نیست که بتوانی بگویی "شب ماه دیگه آدم موفقی هستم . می تونم یه چرتی بزنم"
کری فیشر

بسیاری از آنهایی که در زندگی شکست خورده اند کسانی هستند که متوجه نشده اند که موقع تسلیم شدن چقدر به موفقیت نزدیک بوده اند.
توماس ادیسون

چه چیزی روی این کره خاکی می تواند لذت بخش تر از این باشد که به کاری که انجام می دهی عشق بورزی و احساس کنی که کار مهمی است .
کاترین گراهام

ملاک واقعی سنجش شخصیت یک انسان چگونگی رفتار او با فردی است که برایش هیچ نفعی ندارد .
ساموئل جانسون

"نه" گفتنی که بر اساس راسخ ترین اعتقاد ها به زبان می آید بسیار ارزشمند تر از " بله " گفتنی است که صرفا برای خوشایند دیگران و یا بدتر از آن برای فرار از دردسر بر زبان جاری می شود .
ماهاتما گاندی

منش و شخصیت هیچ کس در آسایش و راحتی رشد نمی کند . فقط با تجربه و سختی است که روح قدرتمند می شود، آرزوها شکل می گیرند و موفقیت به دست می آید .
هلن کلر

کارهای بزرگ نه با قدرت بلکه با پشتکار به انجام می رسند .
ساموئل جانسون

وقتی ذهن انسان با یک ایده جدید وسعت پیدا می کند دیگر وهرگز به ابعاد قبلی اش بر نمی گردد .
الیور وندل هولمز

ممکن است چیزهایی نصیب کسانی شود که فقط انتظار می کشند و حرکتی نمی کنند ولی فقط همان چیزهایی است که آدم های عجول جا گذاشته اند .
آبراهام لینکن

کسانی سعادتمندند که می توانند به خودشان هم بخندند ، این جور آدم ها همیشه چیزی برای تفریح و سرگرمی دارند .
ناشناس

آرزو نکن کسی غیر از خودت باشی و سعی کن تمام و کمال خودت باشی
سنت فرانسیس دو سال

برای رسیدن به دستاوردهای بزرگ نباید فقط دست به کار شویم بلکه باید خیال پرداز باشیم ، نباید فقط نقشه بکشیم ،باید به نقشه هایمان ایمان هم داشته باشیم .
آناتول فرانس

از خورشید رو برنگردان تا سایه ها را نبینی
هلن کلر

تدریس خصوصی
کلاسهای خصوصی درس ریاضی راهنمایی و دبیرستان ،فیزیک دبیرستان(رشته تجربی)
۰۹۱۷۳۶۳۸۲۹۷

مجتمع آجر و کاشی شیر کوه یزد
توزیع کلی و جزئی کاشی و سرامیک طبق لیست کارخانه
تولید کننده بلوک تیغه ۱۰ و ۱۵ و سقفی
شعبه ۱ :خ دانشگاه ، جنب بانک مسکن شعبه مرکزی :بلوار مصطفی خمینی مجتمع تجاری اوقاف ، جنب عطاری ریحان ، کهدویی
۶۶۶۱۸۹۳-۶۶۷۰۹۳۰-۰۹۱۳۱۵۳۲۹۳۳-۰۹۱۷۱۶۰۱۴۱۸

بی خوابی و پر خوابی

منبع: سلامت نیوز

بی خوابی و پر خوابی داشتن یک خواب آسوده آرزوی همه ماست. اما گاهی مواقع این آرزو در حد رویا باقی می ماند و ما را در حسرت یک دقیقه اش باقی می گذارد. این پرونده با حجم انبوهی از اطلاعات باز شد تا شما آرزوی خود را از نزدیک ملاقات کنید. توصیه سلامت نیوز مراجعه روزانه به پرونده موجود است چرا که هر روزی برگی به آن افروزه خواهد شد. خواندن این پرونده را برای داشتن خوابی آسوده توصیه می کنیم، شما نیز خواندن آن را به عزیزانتان توصیه کنید.

بی خوابی، ناتوانی در ایجاد یا حفظ تداوم خواب می باشد، در صورتی که وقت کافی برای خوابیدن موجود باشد. بی خوابی یک پدیده شایع است و عوامل زیادی در بروز آن نقش دارند. بی خوابی یا گذرا و موقتی است و یا به صورت مزمن و طولانی می باشد . بی خوابی را به دو نوع : ۱. بی خوابی اولیه و ۲. بی خوابی ثانویه تقسیم می کنند . بی خوابی یا منشأ فیزیکی دارد و یا زمینه روحی و روانی علل

بی خوابی گذرا :
آلودگی صوتی و دیگر عوامل محیطی نظیر بیش از حد گرم بودن یا سرد بودن اتاق خواب × تغییر مکان خواب × خوردن مقادیر زیاد چای یا قهوه قبل از خوابیدن × استرس ، غم و اندوه، داشتن یک امر مهم نظیر امتحان، داشتن چک مهلت دار × احساس دفع ادرار در طول شب .

بی خوابی اولیه :
ناشی از اختلال عملکرد مکانیسم‌های خواب و مراکز خواب در ساقه مغز می باشد و در مجموع بی خوابی اولیه نادرتر است .

بی خوابی ثانویه :
یک علت زمینه ای سبب بی خوابی می شود، شایع تر است، علل زمینه ای موجب بی خوابی عبارتند از: وجود بیماری های جسمی، درد، مشکلات روحی نظیر اضطراب، افسردگی و مصرف بعضی از داروها و الکل

بی خوابی مزمن :
بی خوابی که بیش از یک ماه طول بکشد را بی خوابی مزمن می گویند. در زنان سالمند شایع تر است و به درمان دارویی مقاوم است .
عوامل محیطی تداخل کننده با خواب طبیعی : عبارتند از گرما، سرما، سر و صدا، نور، حرکت بیش از حد فرد هم خواب، خوابیدن در محیط ناآشنا، احساس ترس و خطر. افراد دچار اضطراب در شروع به خواب رفتن دچار مشکل هستند. افراد افسرده مشکلی در به خواب رفتن ندارند ولی حدود ٤ - ۳ ساعت زودتر از موعد مقرر بیدار شده و دیگر به خواب نمی روند. فشارهای روحی و شکست های زندگی سبب بی خوابی گذرا می شوند . از فرد مبتلا به بی خوابی سوالات زیر پرسیده می شود
نحوه و زمان شروع بی خوابی
آیا هر شب بی خوابی دارد یا فقط در مواقع خاص و به طور متناوب؟ × آیا به داروهای خواب آور پاسخ داده است؟ × عوامل برطرف کننده و تشدید کننده بی خوابی کدام هستند؟ × وجود درد یا بیماری های جسمی؟ × مصرف داروهای محرک سیستم عصبی یا الکل؟ × وجود سابقه افسردگی، اضطراب و اختلال شخصیت؟ × نوع شغل، کار در شیفت شب، میزان و حجم کار؟ از نزدیکان و هم خواب فرد مبتلا به بی خوابی سوالات زیر پرسیده می شود ×: خرناس کشیدن یا خروپف کردن؟
قطع موقت تنفس در هنگام خوابیدن
موقع خواب سر و صدای زیاد کردن؟ × آیا پاها هنگام خواب پرش دارند؟ ادراک نادرست از خواب : برخی افراد تصور می کنند خواب کافی ندارند و مدعی هستند که اصلا هیچ شبی خواب خوب ندارند ولی بررسی ثبت منحنی خواب شبانه یا پلی سومنوگرافی در کلینیک خواب نشان می دهد که این افراد خوابی با ساختار طبیعی دارند و مراحل خواب عادی می باشد) خواب طبیعی شامل : خواب بدون حرکات سریع چشم یا خواب NREM و خواب با حرکات سریع چشم یا خواب REM است، خواب NREM شامل چهار مرحله ۱، ۲، ۳، ٤ است .(این افراد ادراک نادرست از حالت خواب دارند و باید بدانند که مدت زمان خواب افراد متفاوت است و یک فرد با ٤ - ۳ ساعت خوابیدن، روز بعد کاملا سرحال است و فرد دیگر با ۸ - ۷ ساعت خوابیدن هنوز خوش خواب است و بدش نمی آید که باز هم بخوابد.

از نظر فیزیولوژیک حداقل خواب که سبب تأمین نیازهای فیزیولوژیک بدن می شود ٤ ساعت می باشد . درمان بی خوابی شامل دو قسمت است : الف(رعایت بهداشت خواب .
۱ در طول روز از خوابیدن خودداری شود .
۲ . قبل از خواب ورزش و کار بدنی سنگین نشود، هنگام غروب قدم بزنند .
۳ . از خوردن غذاهای سنگین در شب و صرف محرک های سیستم عصبی و الکل یا داروهای آرام بخش قبل از خواب پرهیز شود . ٤ . سعی شود زمان خوابیدن و برخاستن از خواب ثابت باشد . ٥ . از اتاق خواب صرفا برای خوابیدن استفاده شود .
٦ . اتاق خواب آرام، خنک و تاریک و دارای پنجره باشد . ۷ . از انجام کارهای فکری شدید و کار طولانی با کامپیوتر قبل از خواب احتراز شود .
۸ . لباس خواب راحت و فراخ باشد .
ب(درمان داروئی
استفاده از داروهای خواب آور بایستی برای مدت کوتاهی باشد زیرا سبب وابستگی، خواب آلودگی در روز بعد و افت عملکرد درسی و شغلی و اجتماعی می شود - . یک داروی خواب آور مناسب داروئی است که سبب تسهیل در شروع خواب و حفظ تداوم خواب شده و موجب خواب آلودگی در روز بعد نشود - . در مبتلایان به درد همراه داروی خواب آور از داروهای ضد درد و مسکن نیز استفاده می شود - . در افراد دچار افسردگی و بیماران مبتلا به بی خوابی اولیه از داروهای ضد افسردگی سه حلقه‌ای استفاده می شود . پرخوابی روزانه (Daytime Sleepiness) درمقایسه با بی خوابی شیوع کمتری دارد. پرخوابی روزانه یک علت مهم حوادث محیط کار و تصادفات جاده‌ای است . ارتباط پرخوابی با اختلالات عصبی روانی بایستی مدنظر باشد .
پرخوابی به دو نوع اولیه و ثانویه تقسیم می شود
۱ : پرخوابی اولیه یا نارکولپسی : حالتی است که بیمار با وجود اینکه کمبود خواب نداشته، گرایش شدیدی به خوابیدن دارد. قادر نیست جلوی این خواب را بگیرد. بیمار ممکن است روزانه چندین نوبت در حالی که سر کلاس درس یا در جلسه سخنرانی نشسته یا مشغول تماشای تلویزیون یا در حال گفتگو با دیگران است یا در هنگام رانندگی احساس سنگینی پلک ها نماید و چشم هایش بسته و عضلاتش شل شود و به خواب برود، مدت این خواب بیشتر از ۱۵ دقیقه طول نمی کشد و شخص با تحریک لمس و یا قطع شدن صدای گوینده بیدار می شود
۲ پرخوابی روزانه ثانوی : علل : کم کاری تیروئید، چاقی، آپنه خواب)قطع موقت تنفس هنگام خواب(، محرومیت از خواب یا ناکافی بودن خواب شبانه

سامانه ارتباطی ۱۲۲ در طول شبانه روز پاسخگوی شماست
سال اصلاح الگوی مصرف را گرامی می داریم
قبل از اینکه شیر آب را باز کنید، فکر کنید آیا واقعا لازم است؟
Email:www.Abfahormozgan.Com
روابط عمومی و آموزش همگانی شرکت آب و فاضلاب هرمزگان
شرکت آب و فاضلاب استان هرمزگان