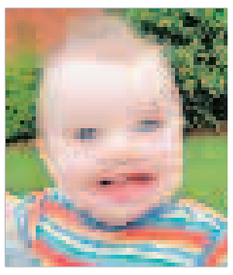
مادرانه

کودکان در سنین مختلف ...



نمونه های ذیل شما رابا توانایی های کودکان در سنین مختلف آشنا می کند.

کودکان پنج ساله: اطفال در این سن، مدت کوتاهی می توانند به انجام عملی بپردازند . از کارهای مناسب برای این رده سنی میتوان به مواردی همچون : چیدن و برچیدن سفره، خالی کردن لباس ها داخل ماشین لباسشویی ، حمل کردن بسته های سبک خرید و دسته کردن دستمال ها اشاره کرد .

کودکان شش ساله: در این گروه سنی چون بچه ها به مدرسه می روند در نتیجه قادر به انجام اموری مانند : مرتب کردن اتاق خود ، جارو کردن ، آب دادن گل ها ، تا کردن پوشاک هستند.

کودکان نه ساله: از آن جایی که در این سن به بچه ها پیوسته فرصت همکاری و مشارکت داده شده ، بنابر این می توانند به صورت مستقل در پختن غذا و شیرینی ، آماده کردن صبحانه و مراقبت از خواهر و برادرشان نقش مؤثری داشته باشند .

رهنمودهای رشد کودکان

مشاهده رشد کودک ، تجربه شگفت انگیز و بی نظیری برای پدر و مادر است. فراگیری نشستن، راه رفتن و حرف زدن، برخی از شاخص های عمده بالندگی اند که کودک به دست می آورد ولی رشد او فرآیندی بغرنج و درحال تکوین است . خردسالان پیوسته دستخوش شماری از دگرگونی های جسمی و روحی هستند.

هرچند هیچ وقت دو بچه به یک اندازه رشد نمی کنند اما آنان باید بتوانند در بعضی سنین دست به کارهای مشابهی بزنند. شما به عنوان پدر یا مادر در موقعیت بسیارحساسی قرا ر دارند که لازم است متوجه رشد فرزند خود شوید . شاخص هایی که در زیر آمده اند ، رهنمودهایی بس مفید و چاره ساز هستند. با کاربرد وجه مشخصه های ذیل شاهد چگونگی رشد کودک خویش خواهید شد.

سرعت رشد هر کودک اعم از دختر یا پسر، خاص خود او است و شاید رشد آنها در بعضی جهات کندتر از سایر بچه های هم سن و سالشان باشد .

به خاطر بسپارید که این شاخص ها باید تنها به عنوان رهنمون به کار روند . با توجه به موارد زیر، تصمیم بگیرید که هنگام مراجعه بعدی به متخصص اطفال ، در مورد راه کارهای زیر با او سخن بگویید . تفاوت عمده بین رشد کودک شما و شاخص ها در این است که کودکتان هنوزنمی تواندخیلی از کارهایی را که لازمه سن و سال او است ، انجام می دهد .

شما به عنوان پدر یا مادر برای پی بردن به جنبه های ظریف رفتاری کودکتان ، در موقعیت مناسبی قرار دارید. این نشانه ها حاکی ازآن است که رشد و بالندگی کودکتان طبق برنامه پیش می رود یا این که احتمالاً خللی پدید آمده است .

روانشناسی خنده؛

خنده بر هر درد بی درمان دواست

بسیاری از ما اکثر وقت خود را در محل کار سپری می کنیم جایی که بیشترین فشار را از لحاظ کاری متحمل می شویم بیماریهای زیادی مانند فشار خون- نارسایی قلبی بی خوابی وافسردگی حاصل فشارهای بیش از اندازه هستند که هر کدام از ما روزانه با آنها دست و پنجه نرم می کنیم اضطراب و استرس محیط کار و فعالیت ممکن است به وضعیت بدتر مانند اعتیاد به مواد مخدر یا تفریحات غیر سازنده منجر شود از این رو تمرین خنده به فواصل زمانی در روز باعث می شود اکسیژن بیشتری به مغز برسد و با آزاد شدن هورمون های انرژی زا در بدن ،فرد احساس آرامش بیشتری کند و راندمان کاری او بالا رود .

خنده از دو قسمت تشکیل شده است که یکی به حالت صورت و چهره و دیگری به صدایی که تولید می شود اطلاق می شود ماوقتی می خندیم مغز دستور این عمل را صادر می کند و اگر تندتر و شدیتر بخندیم دستوراتی برای تکان خوردن دستها و پاها نیز صادر می شود هنگام خنده ۱۵ ماهیچه صورت به حرکت در می‌آیند که مهمترین آنها مکانیزم حرکت لب های بالا ست .

ماهیچه های حلق شما دچار بریده نفس کشیدن می شود همه خنده ها از یک صداهای - ها - ها - یا هو - هو - هو پیروی می کنند و امکان ندارد فردی بتواند با ترکیب این دو صدا بخندد . زمانی که یک مطلب خنده دار (جوک) می شنویم قشر خاکستری نیمکره چپ شروع به آنالیز کلمات می کندزیاد طول نمی کشد که عمده فعالیت های مغز به لوب فرونتال معطوف می شود که مرکز احساسات و عواطف مغز است.

لحظاتی بعد نیمکره راست هم شروع به بررسی داده ها می کند که از طریق سیستم ارتباطی بین نیمکره ای دریافت کرده است تا معنی جوک را بفهمد چند صدم ثانیه قبل از اینکه شروع به خندیدن کنید درلوپ اکسپتیال مغزتان که پردازش اطلاعات حواس را به عهده دارد امواج مغزی به شدت افزایش می یابند ، نوسانات امواج دلتای مغز در این زمان به اوج می رسند و دقیقا بعد از این وضعیت شروع به خندیدن می کنید تمام اینها که چند صدم ثانیه بیشتر زمان نمی برد معادل زمان افتادن یک سکه دوریالی است محققان معتقدند که در بدن انسان یابنده هایی وجود دارد که خنده را تشخیص می دهند و باعث ادامه یافتن آن می شود از نظر آنها خنده یک عکس العمل کاملا ناخودآگاه است .

"علل روان شناسی خنده"

۱ - نشانه اعتماد به دیگران -۲تقویت روابط اجتماعی ۳ - اجتناب از درگیری و برخورد ٤ -ایجاد صمیمت

٥ - خنده گویای پذیرش واعمال مثبت است ٦ - خنده بیانگر و اثبات کننده عضوی از گروه بودن است .

روانشناسان معتقدند که چون مقدار زیادی انرژی ذخیره شده و واپس زده روانی به علت شرایط مختلفی چون کنترل شدید محیط، حرارت اتفاقی و بازداری های ذهنی راهی به بیرون پیدا نمی کند، از طریق خنده از ذهن و بدن تخلیه می شوند.

"نقش خنده در سلامت جسمانی "

۱ -سیستم ایمنی : تحقیقات علمی نشان می دهد در حالتی که افسردگی به دستگاه ایمنی بدن در برابر بیماری آسیب می رساند خنده با کاهش کورتیزول ،افزایش فعالیت سلول های کاهنده در افزایش سیتوکنین دستگاه ایمنی را تقویت می کند.

وقتی شخصی می خندند وجودش از احساساتی مثل گرما و رهایی ،سرحالی آکنده می شود و این ها همان احساساتی هستند که دربردارنده مفهوم احساس سلامتی اند پژوهشگران سوئیسی معتقدند که پس از هر خنده با فعالیت های شادی بخش تا نیم ساعت قدرت دفاعی بدن بیشتر می شود .در بدن افراد شادایمنو گلوبولین که از عوامل دفاعی بدن است بیشتر تولید می شود این ماده بدن را در برابر عفونتهای تنفسی محافظت می کند ضربان قلب با خنده آرامش یافته و در این صورت اکسیژن گیری مغز هم بیشتر شده و شخص احساس آرامش روحی و جسمی بیشتری می کند .

خنده از دو قسمت تشکیل شده است که یکی به حالت صورت و چهره و دیگری به صدایی که تولید می شود اطلاق می شود ماوقتی می خندیم مغز دستور این عمل را صادر می کند

ورزش خنده:

خنده یکی از مهمترین ورزش هاست هیچ ورزشی نمی تواند مثل خنده بیشتر عضلات بدن را به جنبش در آورد یک دقیقه خندیدن برابر با ٤٠ مرتبه نفس کشیدن است . همچنین روزانه ۱۵ دقیقه خندیدن بخش زیادی از منافع حاصل از پیاده روی صبحگاهی را در بر دارد. دانشمندان انگلیسی بعد از سالها تحقیقات به این نتیجه رسیدند که یک دقیقه از ته دل خندیدن معادل ٤٥ دقیقه ورزش، انسان را سرحال می آورد وقتی از ته دل می خندید عضلات اندامهای دیگری که شرکت ندارند شل می شوند و استراحت می کنند بعد از پایان خندیدن هم عضلاتی که در این پروسه شرکت داشته اند شروع به استراحت و شل شدن می کنند یعنی فرآیند ریلکس شدن عضلانی اتفاق می افتد.

مجید ساتکی - مدد کار اجتماعی اداره زندان بندرعباس

کنترل فشار خون:

خنده در کنترل فشار خون نیز نقش دارد اگر چه مکانیزم دقیق این مسئله مشخص نشده ولی بررسی ها نشان داده است خنده باعث کنترل فشار خون می شود دانشمندان دریافته اند خانم ها بیشتر از آقایان از فایده خنده سود می برند اگر شما یک دقیقه بخندی آن خنده ٤٥ دقیقه باعث آرامش شما می شود خطر بیماری قلبی را از شما می گیرد ومحرکی برای اشتها و هضم مواد غذایی خورده شده است .

سیستم تنفسی و خنده:

خندیدن از ته دل به طور مرتب باعث می شود ریه های شما بیشتر از هر وقت دیگر از هوا خالی شوند و این کار باعث تخلیه و تمیز شدن بهتر ریه ها می شود انگار که چندین بار پشت سر هم نفس عمیق کشیده باشید این حالت خصوصا برای بیمارانی که آمفیزم دارند با دیگر بیماری های ریوی بسیار مفید است جالب است بدانید کسی که می خنداند بیشتر از شنونده اثر مفیدی بر بدن خود بجای می گذارد.

تاثیرات خنده بر کبد:

هر گاه بخندیم یکی از بزرگترین و مهم ترین اندام بدنمان شروع به فعالیت می کند که کبد است . کبد مواد زائد را دور می ریزد و مواد غذایی مازاد بر نیاز بدن را به شکل قند گلیکوژن در خود ذخیره می سازد تاوقتی که بدن نیاز به انرژی داشت قند را بسوزاند و تبدیل به انرژی کند و به خود تحویل دهد همچنین کبد محل ذخیره پروتئین های خون، ویتامین ها و عناصر معدنی است .

وزن:

محققان دانشگاه واندر بیلت معتقدند که خندیدن موجب سوختن مقداری از کالری های بدن می شود و هر چه میزان و تعداد دفعات خندیدن بیشتر باشد مقدار کالری که سوزانده می شود نیز بیشتر خواهد بود که این موجب کاهش وزن می شود خندیدن به مدت ۱۵ دقیقه در طول روز موجب کاهش وزن بدن تا ۱/۸ کیلو گرم در سال می شود .

حرفهای حسابی

■ وقتی با این انتخاب روبرو می شویم که یا نظرمان را تغییر بدهیم یا دلیل بیاوریم که نیازی به این نیست،تقریبا همه شروع می کنند به دلیل آوردن.

جان کنت گالبریت

■ به لبه پرتگاه بیایید، نمی توانیم،می توانیم، می افتیم،به لبه پرتگاه بیایید و آنها آمدند او آنها را هل داد و آنها پرواز کردند.

گیوم آپولینر

■ کسی که سعی نمی کند بهتر شود دیگر خوب نمی ماند.

الیور کرامول

■ همیشه برای انجام کار درست زمان مناسبی است.

مارتین لوترکینگ پسر

■ اگر ابزاری جز چکش نداشته باشی،همه مشکلات را به شکل میخ می بینی.

آبراهام مازلو

■ بخندا!تا دنیا به رویت بخندد!

ناشناس

■ خیلی مؤثرتر است وقتی دیگران بدون کمک خودت ویژگی های مثبت تو را کشف می کنند.

جودیت مارتین

■ عاشق شدن و از دست دادن معشوق بهتر از هرگز عاشق نشدن است.

آلفرد تنیسون

■ می دانم که فقط یک بار از این جهان گذر خواهم کرد. پس اجازه بدهید همین ماه هر کار خوبی را که

■ می توانم انجام دهم. هر محبتی که می توانم نثار همنوعانم کنم.

■ نگذارید غفلت کنم یا این کار را به تأخیر بیندازم،چون دوباره از این راه گذر نخواهم کرد.

ویلیام پن

■ من به غیر از توانایی انکارناپذیر انسان برای بهبود زندگی اش از طریق تلاش آگاهانه هیچ حقیقت امیدبخش دیگری نمی شناسم.

هنری دیوید تارو

■ هیچ چیز نمی تواند انسانی را که طرز فکر درستی دارد از رسیدن به هدف باز دارد و هیچ چیزی در روی زمین نمی تواند به انسانی که طرز فکر نادرستی دارد کمک کند.

توماس جفرسون

■ اگر چیزی را دوست نداری آن را عوض کن،اگر نمی توانی چیزی را عوض کنی طرز فکرت را عوض کن.

مایا آنجلو

■ خورشید فردا حتما طلوع خواهد کرد.

ناشناس

■ زندگی برای من یک شمع کوچک نیست. زندگی مشعل فروزانی است که در این زمان در دست من است و می خواهم قبل از تحویل آن به نسل های آینده کاری کنم که تا حد امکان فروزان باشد.

جرج برنارد شاو

■ تو همانی هستی که فکر می کنی هستی

باب ریچاردز

■ روزهای سخت دوام نمی آورند ولی آدم های سرسخت چرا.

رابرت شولر

■ دانایی یعنی اینکه بدانی کار بعدی تو چیست.

دیوید استار جوردن

■ تجربه،اتفاقی که برای انسان می افتد نیست، تجربه کاری است که انسان با اتفاقات زندگی اش می کند.

آلدوس هاکسلی

■ استعداد تو هدیه خداوند به توست.

لئو بوسکالیا

■ وقتی هوا به اندازه کافی تاریک شود،آن وقت است که می توانی ستاره ها را ببینی.

چارز ای بییرد

برنامه ریزی تحصیلی

برای برنامه ریزی تحصیلی باید به نکات زیر توجه کنیم

۱.تعیین اهداف

مثلا می خواهم دانشگاه قبول شوم و یا اینکه معدلم را به ۱۷ برسانم. توجه به هدف باعث ثبات قدم د ر آن راه می شود

۲.تهیه لیست رفتارها روزمره

رفتارهای ثابت ، رفتارهای متغیر مثلا دو یا سه روز رفتارهای خود را مورد بررسی قرار دهیم ببینیم در روز چه کارهایی انجام می دهیم. مثلا ساعت ٦ از خواب بیدار می شوم نماز می خوانم ، ساعت ۷ به مدرسه می روم ساعت ۱ به منزل بر می گردم ساعت ٥ تلویزیون...

۳.تهیه برنامه با توجه به رفتارهای ثابت:

رفتارهای ثابت رفتارهایی هستند که همه روزه انجام می شوند، مانند غذا خوردن خوابیدن نماز خواندن.

رفتارهای متغیر: رفتارهایی هستند که هر روز تغییر می کنند مثل تماشای تلویزیون، درس خواندن

یک هفته دانش آموزی با توجه به رفتارهای ثابت ممکن است به صورت زیر تنظیم شود.

هر روز صبح ساعت ٦ از خواب بیدار شوم، حتی روزهای تعطیل. بلافاصله نماز بخوانم .پنج دقیقه نرمش کنم ساعت هفت صبحانه بخورم .ساعت هفت شب نماز بخوانم و شام بخورم .ساعت یازده شب بخوابم.

اکنون یک هفته طبق این برنامه کارهایمان را انجام دهیم. این کار تهیه رفتار با توجه به رفتارهای ثابت نامیده می شود.

۴.تهیه برنامه با توجه به رفتارهای متغیر :

رفتارهای متغیر به رفتارهایی گفته می شود که ممکن است هر روز تغییر یابند. شایان ذکر است همه کارهای متغیر از اهمیت یکسانی برخوردار نیستند. بر این اساس رفتارها را به سه اولویت تقسیم می کنیم: اولویت اول: آن دسته از رفتارها و کارهای متغیری که با اهمیت هستند مانند مطالعه کردن

اولویت دوم: آن دسته ازرفتارها یا کارهای متغیری که در درجه دوم اهمیت قرار دارند، مثل تماشای تلویزیون

اولویت سوم: آن دسته از کارها و متغیر هایی که از درجه اهمیت کمتری بر خوردار هستند، مانند دید و بازدید.

در مورد یک دانش آموز درس خواندن اولویت اول است . بازی کردن و تماشای تلویزیون اولویت دوم سینمارفتن ، دیدار از اقوام دور و.. اولویت سوم است.

در برنامه ریزی بهتر است بعد از اینکه زمان کارهای ثابت را تعیین کردیم ، برای کارهای اولویت اول هم زمان تعین کنیم . در این مورد توصیه می شود ، این زمانها در نظر گرفته شود :

۱-زمانی برای پیش مطالعه(مطالعه قبل از تدریس معلم)

۲-زمانی برای مطالعه بلافاصله بعد از کلاس

۳-زمانی برای مطالعه دروس فردا(دروسی که معلم هفته پیش تدریس کرده است و قرار است فردا بپرسد)

۵-تهیه برنامه با توجه به برنامه های متغیر

اولویت دوم:

در این مورد لازم است لیست کارهای اولویت دوم تعیین شود و سپس برای هر کدام وقت معین تعیین گردد.

مثلا لیست برنامه های تلویزیونی مورد علاقه. نام ورزشها یا فعالیت های خارج از درس مورد علاقه لیست شود و سپس برای هر کدام وقت معین تعیین گردد.

۶- تهیه برنامه با توجه به اولویت سوم:

گام ششم در برنامه ریزی تهیه برنامه با توجه به اولویت سوم است یعنی کارهایی که کمتر اهمیت دارند. البته برای دانش آموزان تنظیم این برنامه لازم است. اما اگر کسی بخواهد منظم تر باشد می تواند ابتدا لیست کارهای اولویت سوم راتهیه کند و بعد برای انها زمان تعیین کند.

۷-تهیه برنامه با توجه به وقتهای مرده:

دربرنامه ریزی باید دقت داشت همیشه اوضاع همانند برنامه پیش نمی رود، وقتهایی پیش می آید که فرد نمی تواند فعالیت مورد نظر در برنامه را انجام دهد . مثلا ممکن است در مدرسه معلم کلاس به دلیلی نیاید یا فردی که پیش بینی کرده است در مطب دکتر یک ساعت معطل شود بیشتر از حد پیش بینی، منتظر شود. بنابراین، باید بعضی از دروس یا برخی از کارها را ویژه اوقات مرده بگذارند. مثلا برخی دروس را که نیازمند مرور و تکرار بیشتری هستند، همراه داشته باشند تا در وقتهای مرده به انجام آنها بپردازد.

حسن علی شاهدادی
کارشناس مشاوره

دربرنامه ریزی باید دقت داشت همیشه اوضاع همانند برنامه پیش نمی رود، وقتهایی پیش می آید که فرد نمی تواند فعالیت مورد نظر در برنامه را انجام دهد

۸-تهیه برنامه با توجه به روش فضای آزاد:

اصولا فردی که برنامه منظم دارد اگربرایش کاری ضروری پیش بیاید باید بتواند به آن کار هم برسد. بنابراین برنامه باید طوری تنظیم شود که در هر روز چند ساعت خالی برای کارهای ضروری وجود داشته باشد. در ضمن،انجام امور شخصی هم باید در برنامه مد نظر قرار گیرد. یعنی در برنامه باید فضای آزادی پیش بینی شود که اگر کاری فوری پیش آمد بتوان به آن پرداخت.

ویژگیهای یک برنامه خوب

یک برنامه ریزی خوب، دارای ویژگیهای متعددی است که به اختصار به چندین مورد آنها اشاره می گردد:

۱-قابل انعطاف باشد، یعنی طوری تنظیم شود که در برخورد با حوادث و اتفاقات پیش بینی نشده انعطاف پذیر و قابل اجرا باشد. ۲- مناسب با حال فرد باشد. ۳- اولویت ها در آن مشخص گردد ٤- برای مطالعه هر درس، وقت کافی منظور گردد. ٥- دروس و مطالب مشابه در یک زمان نباشد تا به علت مشکل تداخل، فراموشی ایجاد نشود. ٦- بیشتر از اندازه فشرده و متراکم نباشد. ۷- فعالیت های شخصی و روز مره در آن منظور گردد. ۸- برای وقت های مرده نیز زمانی در نظر گرفته شود.

اگر چه برنامه ریزی خوب اهمیت دارد ولی دو نکته نیز در اجرای برنامه دارای اهمیت زیادی است:

الف: مقید بودن به اجرای برنامه ب: تسلیم نشدن در برابرعوامل مخل برنامه

مسائل روزمره زندگی در برنامه

لازمه یک برنامه خوب این است که درآن جایی برای کارهای شخصی وغیر درسی درنظرگرفته شود و اولویت انجام آنها نسبت به امور دیگر نیز مشخص باشد.

اصول برنامه ریزی کلی

۱-یادگیری توزیعی داشته باشید نه فشرده. یعنی اینکه کارها و درسهایتان را در روزهای مختلف پخش کنید و همه را برای یک روز یا یک شب نگذارید.

۲-همه کارهایتان را زود شروع کنید، به محض اینکه معلم درس را یاد داد یا تکلیفی راتعیین کرد، شروع کنید.

۳- مقید باشید که پیش مطالعه، مطالعه بلافاصله پس از کلاس و مطالعه عمیق برای جلسه بعد داشته باشید.

٤-وقتی تاریخی برای امتحان تعیین شد بلافاصله شروع به خواندن کنید وخواندن درسها را به شب امتحان واگذار نکنید.

٥- هر جمعه نظارتی به تکالیف هفته آینده داشته باشید و لیست کارهایی را که باید انجام دهید تنظیم کنید.

٦- دفتری داشته باشید و تکالیف و وظایف خود را در ان بنویسید تا فراموشتان نشود.

برای اینکه برنامه خود را ادامه دهید چه باید بکنید در مورد برنامه ریزی باید گفت:

اولا،اگربرنامه ای که تنظیم می کنید یکباره باشد،یعنی طبق مراحل برنامه ریزی نباشد احتمال انجام آن کم است. ثانیا، برای اجرای صحیح برنامه، نظارت بر برنامه لازم است که معمولا سه نوع نظارت انجام می شود:

۱- نظارت روزانه ۲- نظارت هفتگی ۳- نظارت توسط فرد یا افراد دیگر

منظور از نظارت روزانه این است که هر شب قبل از خواب یک ربع ساعت را به بررسی برنامه روزانه اختصاص دهید و ببینید چقدر به برنامه عمل کرده اید و موانع عمل نکردن به برنامه چه بوده است.

منظور از نظارت هفتگی این است که این کار را بصورت هفتگی نیز انجام دهید و در اولین فرصت در صدد رفع مشکلات برایید. اگر نمی توانید موانع رابرطرف کنید هر چه سریعتر با یک مشاور صحبت کنید.

نظارت نوع سوم را نیز می توانید به عهده والدین یا افراد دیگری که مورد اعتمادند بسپارید.

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

سامانه ارتباطی
۱۲۲
در طول شبانه روز پاسخگوی شماست

سال اصلاح الگوی مصرف را گرامی می داریم
با استفاده از جارو به جای شستن با شیر آب ، از هدر رفتن حدود ۳۰۰ لیتر آب در هر بار عملیات شستشو جلوگیری نموده اید
■ روابط عمومی و آموزش همگانی شرکت آب و فاضلاب هرمزگان
Email:www.Abfahormozgan.Com