

آیین زندگی

فصل نامه علمی، فرهنگی، خبری، انجمن علمی - دانشجویی تربیت مربی مراکز پیش از دبستان،
مرکز آموزش علمی - کاربردی شرکت تعاونی پیشنازان آیین زندگی

سال چهارم، شماره ۱۴، تابستان ۹۳

سفرانی مقام معظم رهبری در نماز عید سعید فطر

زیبایی عید سعید فطر، با نماز پرشکوه ملت ایران در سراسر این سرزمین اسلامی دو چندان شد و مردم مؤمن و موحد به شکرانه یک ماه تقوا و بندگی، سجده عبودیت بجا آوردند. در کانون پرتراوت همایش ملی و معنوی ایرانیان، مصالای تهران، در اجتماع عظیم مردم مومن پایتخت شاهد نماز پرشکوه فطر سعید به امامت رهبر معظم انقلاب بود. حضرت آیت الله خامنه ای در خطبه اول نماز با تبریک عید خجسته و پرتراوت فطر، مجالس گسترده قرآن و ذکر و اطعام، توسلات و تضرعات شبهای پرشور قدر و خشم و خروش عظیم ملت را



زیبا، باعث شد ملت، ایشان با توصیه به گسترش افطاریهای ای در خیابانها و مراکز رهبر انقلاب به مردم هرچه بیشتر توسعه رهبر معظم انقلاب پرشور همه قشرها روزی بزرگ بود و ملت حضرت آیت الله خامنه

در روز جهانی قدس، زمینه ساز کسب رحمت و برکات الهی برشمردند و افزودند: این حقایق سرافرازانه رمضان مبارک را به عید فرخنده فطر پیوند دهد. آحاد ملت برای حفظ دستاوردهای ماه مبارک رمضان، به درخواست سال گذشته خود برای ساده در جامعه اشاره کردند و افزودند: خوشبختانه امسال دادن افطاری ساده در سطح گسترده عمومی و مذهبی مشاهده می شد. توصیه کردند: این گونه مسائل را که در شکل دادن به سبک زندگی اسلامی تأثیرگذار است دهند.

اسلامی، روز قدس امسال را تجلی همت عمومی ملت ایران خواندند و با اشاره به حضور بویژه مادرانی که با کودکانشان به راهپیمایی آمده بودند گفتند: قدس امسال، حقا و انصافا عزیز ایران، زنده بودن و اراده خود را به جهانیان نشان داد.

ای خطبه دوم نماز را با توجه به اهمیت حوادث غزه، به این موضوع اختصاص دادند. ایشان قضیه غزه را «مسئله اول جهان اسلام و دنیای انسانیت» برشمردند و با اشاره به قتل عام کودکان معصوم غزه و مظلومیت مادران این سرزمین تأکید کردند: گرگ درنده ای به نام رژیم صهیونیستی در غزه در حال فاجعه آفرینی است و بشریت باید در مقابل جنایات این رژیم خونخوار کافر عکس العمل نشان دهد. حضرت آیت الله خامنه ای در ادامه سه نکته مهم را در خصوص قضیه غزه مورد تأکید قرار دادند: ۱- ضرورت محکومیت و مجازات جانان صهیونیست و حامیان، ۲- تجلیل از مقاومت بی نظیر مردم غزه، ۳- لزوم تقویت و تجهیز ملت فلسطین.

رهبر انقلاب، جنایات آشکار سردمداران رژیم صهیونیستی در غزه را یک نسل کشی و فاجعه عظیم پشتیبانان و حامیان مستکبر آنها باید در سطح جهانی محکوم و مجازات شوند، حال چه این مجرمان شده و سقوط کرده باشند و این همان چیزی است که سخنگویان ملتها و مصلحان و دلسوزان ایشان تحمل اعجاب برانگیز و مقاومت تحسین برانگیز مردم غزه را دومین نکته مهم در قضیه مردم غزه در یک منطقه کاملا محاصره شده و در حالیکه تمام امکانات محدود آنها در معرض روزی و بی رحمانه دشمن پلید، خبیث، نجس و بی رحم صهیونیست است، شجاعانه ایستاده کنند.

حضرت آیت الله خامنه ای، مقاومت و قدرت ایستادگی مردم مظلوم غزه را درسی بزرگ برای افزودند: این مقاومت فراتر از تصور، نشاندهنده قدرت ایستادگی انسان و قدرت مقاومت یک ملت است و مردم به توفیق و به آذن الهی بر دشمن خود پیروز خواهند شد.

رهبر انقلاب با اشاره به تلاش رژیم صهیونیستی و حامیان مجرم امریکایی و اروپایی این رژیم برای تحمیل آتش بس بر کردند: تا همین جای کار هم دشمن متجاوز مانند سگ از کاری که کرده پشیمان شده است و بدنبال آتش بس است، و این از نشانه است.

ایشان افزودند: به همین خاطر، حامیان جانان صهیونیست نیز در تلاشند، با تحمیل آتش بس بر مردم غزه، این رژیم را نجات دهند. ایشان، در بیان سومین نکته، به سخنان و تلاش سران سیاسی جبهه استکبار از جمله رئیس جمهور امریکا برای خلع سلاح حماس و جهاد اسلامی فلسطین اشاره کردند و افزودند: هدف از خلع سلاح مقاومت این است که همین امکانات محدودی را هم که جریان مقاومت برای دفاع مختصر از مردم فلسطین در اختیار دارد، از آن بگیرند تا دشمن صهیونیست هر زمان که اراده کرد بتواند فلسطین را در هم بکوبد و فلسطینی ها نیز امکان دفاع نداشته باشند. حضرت آیت الله خامنه ای در پایان خطبه ها تأکید کردند: بر خلاف نظر و تلاش حامیان رژیم کودک کش صهیونیست، همه دنیا از جمله دنیای اسلام موظف است هر چه می تواند به تجهیز ملت فلسطین کمک کند.

رئیس جمهوری در جمع پژوهشگران جهاد دانشگاهی: ملت ایران پرچم استقلال و توسعه در منطقه و جهان را بر دوش خواهد گرفت

حجت الاسلام والمسلمین دکتر حسن روحانی، رئیس جمهوری روز شنبه در جمع پژوهشگران و مدیران جهاد دانشگاهی، با اشاره به سخن امام خمینی(ره) بنیانگذار انقلاب اسلامی مبنی بر اینکه «ما می توانیم»، گفت: ملت ما در اجرای فرمان امام (ره) و راهی که مقام معظم رهبری نشان داده اند به جهانیان ثابت کرده که به خودباوری رسیده است.

رئیس جمهوری ادامه داد: در تاریخ انقلاب اسلامی هر جا نام جهاد در میان بوده است خیر و برکت نصیب کشور و ملت شده است. جهاد سازندگی در روستاها و در دفاع مقدس خودباورانه، مبتکرانه، مخلصانه و مؤمنانه درخشید زیرا نمی توان کار جهادی را بدون اخلاص، اعتقاد، ایمان، پشتکار و خودباوری شروع کرد و ادامه داد. دکتر روحانی با تأکید بر اینکه دولت یازدهم در یک سال گذشته در همه زمینه ها کار جهادی را با حضور، حوصله و حمایت های همه جانبه مردم آغاز کرده است، گفت: دولت تدبیر و امید با هدایت های رهبر معظم انقلاب و مشارکت مردم به موفقیت های بزرگی دست یافته است.

رئیس جمهوری با اشاره به اینکه دولت نماینده مردم است و رئیس جمهوری، وزرا و مسئولان کشور عناوین خود را از مردم به امانت گرفته اند، اظهار داشت: اگر کسی از دولت حمایت کرد از قاطبه مردم حمایت کرده است، بنابراین باید دست را در دست یکدیگر قرار دهیم تا ایرانی سرافراز، توأم با توسعه ای قابل قبول برای این ملت بسازیم.

رئیس شورای عالی انقلاب فرهنگی با اشاره به اینکه مایه پیشرفت و توسعه، برخورداری از علم و دانش است، سیره نبی مکرم اسلام(ص) در استفاده از تجارب دیگران در مواجهه با رویدادها، را یادآور شد و گفت: نمی دانم بعضی ها آنچه را به نام اسلام می گویند از کجا آورده اند، زیرا اسلام در فراگیری علم مرز نمی شناسد و باید برای به دست آوردن علم از هر کجا استفاده کرد. رئیس شورای اقتصاد افزود: هفتاد سال است در ایران سابقه برنامه ریزی ملی وجود دارد اما هنوز یک برنامه مدون، دقیق و حساب شده برای انتقال علم و فناوری از بیرون به داخل و بالعکس نداریم و این از تقایص ما است. باید برنامه مدونی برای انتقال دانش، علم، پژوهش و فناوری از یک سو و ایجاد زنجیره تا رسیدن به بازار و دستیابی به برند از سوی دیگر داشته باشیم.

تهیه و تنظیم

مژده جانه

کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی

مدرس و سردبیر نشریه مرکز



اخبار دانشگاه جامع علمی-کاربردی

سرپرست جدید دانشگاه جامع علمی-کاربردی منصوب شد

به گزارش روابط عمومی دانشگاه جامع علمی-کاربردی، دکتر مسعود شفیعی به موجب این حکم با حفظ سمت در دانشگاه فنی و حرفه ای، به سرپرستی دانشگاه جامع علمی-کاربردی منصوب شد. متن کامل حکم بدین شرح است:

بسمه تعالی

جناب آقای مسعود شفیعی

سرپرست محترم دانشگاه فنی و حرفه ای

سلام علیکم،

با عنایت به مراتب تعهد، تخصص و شایستگی جناب عالی به موجب این حکم با حفظ سمت در دانشگاه فنی و حرفه ای، به سرپرستی دانشگاه جامع علمی-کاربردی منصوب می شوید. از جناب عالی انتظار دارد، به منظور سامان دهی، هم افزایی و انسجام بخشی فعالیت های این دو دانشگاه اقدامات زیر را انجام دهید:

۱- تحول در ساختار کلان آموزش های مهارتی و شغل محور، به منظور دستیابی به اهداف اقتصاد مقاومتی و رفع موانع و مشکلات موجود در ساختارهای عرضه کننده آموزش های مذکور
۲- ترویج فرهنگ و مهارت های کسب و کار دانش بنیان و کارآفرینی و ارتقای توانایی های علمی و فناوری و مهارتی دانشجویان با تأکید بر نیازهای جامعه و مستعدسازی جهت پذیرش مسئولیت های شغلی

۳- فراهم آوردن زمینه حضور فعال تر بخش خصوصی جهت سرمایه گذاری و توسعه آموزش های مهارتی

۴- افزایش قابلیت های خلاقیت، نوآوری و کارآفرینی درحوزه آموزش های مهارتی کشور و بسترسازی مناسب به منظور ایجاد انگیزه برای جذب افراد مستعد و توانمند به حوزه های مذکور
۵- ایجاد جایگاه مناسب برای توسعه آموزش های مهارتی در برنامه های توسعه پنج ساله کشور
۶- افزایش فرصت های کیفی درحوزه آموزش های علمی-کاربردی و فنی و حرفه ای با مشارکت دستگاه های مرتبط و توسعه ظرفیت های اشتغال

امید است با اتکال به خداوند متعال، با درایت، تدبیر و بهره مندی از تمامی ظرفیت های موجود کشور به ویژه توانایی ها و توانمندی های همکاران محترم دو دانشگاه، در انجام وظایف محوله و نقش آفرینی در اقتصاد دانش-بنیان و تحقق سیاست های اقتصاد مقاومتی موفق و مؤید باشید.

رضا فرجی دانا

همچنین دکتر رضا فرجی دانا در حکمی دیگر، از زحمات چند ساله آقای دکتر عبدالرسول یورعباس رئیس سابق دانشگاه جامع علمی-کاربردی تشکر و قدردانی کردند.

شهادت بیست و پنجمین شهید دانشگاه جامع علمی-کاربردی



بسم رب الشهداء والصدیقین

به گزارش روابط عمومی دانشگاه جامع علمی-کاربردی شهید حیدر عزیزی در رشته حسابداری مرکز علمی-کاربردی امام حسین علیه السلام استان کردستان مشغول به تحصیل بودند که به همراه سه نفر از اعضای جان برکف سپاه پاسداران انقلاب اسلامی کردستان به نام های « فواد احمدی، محمد حاجی مرادی و جواد زند» در درگیری با عوامل ضدانقلاب در منطقه شاهو (کامیاران) کردستان به درجه رفیع شهادت رسیدند. پیکر مطهر شهیدان حیدر عزیزی و فواد احمدی در سنج و با حضور استاندار، معاون سیاسی امنیتی استاندار، فرمانده سپاه، خانواده معظم شهیدان و ایشاگران و جمع کثیری از مسئولان محلی و اقشار مختلف مردم از مقابل مسجد جامع سنج تا میدان انقلاب تشییع و سپس در گلزار شهدای بهشت محمدی به خاک سپرده شدند.

تولید عسل طبیعی پروبیوتیک در مرکز رشد خوشه فناوری های گز، شیرینی، شکلات

به گزارش روابط عمومی دانشگاه جامع علمی-کاربردی، عسل طبیعی پروبیوتیک، اولین محصول نوآورانه مرکز رشد خوشه فناوری های گز، شیرینی، شکلات و صنایع وابسته اصفهان وابسته به مرکز آموزش علمی-کاربردی عتیق و شرکت گز سکه تولید شد.

هسته فناوری فرا سکه، هسته ی دانش بنیان مستقر در مرکز رشد خوشه فناوری های گز، شیرینی، شکلات و صنایع وابسته تحت نظارت شبکه خوشه های فناوری و رشد دانشگاه جامع علمی-کاربردی است. این هسته فناوری در تلاش است با افزایش سطح آگاهی عمومی، مصرف محصولات پروبیوتیک و فراسودمند را افزایش دهد و امکان بهره برداری از فواید و منافع این دسته محصولات را برای همه دوست داران سلامتی به ارمغان بیاورد. پروبیوتیک ها در لغت به معنای " مفید برای زندگی " اند. پروبیوتیک ها میکرو ارگانیسم های زنده ای هستند که وقتی به اندازه کافی مصرف می شوند، تأثیرات خوب و مفیدی بر سلامت میزبان می گذارند. این هسته بر روی سه محصول فراسودمند با محوریت پروبیوتیک فعالیت کرده است که می توان به عسل پروبیوتیک و شیرین کننده کم کالری پروبیوتیک اشاره کرد. عسل به دلیل خواص درمانی و شفابخشی که دارد و همچنین ارزش غذایی بالا و تمایل زیاد مردم به تناول آن، کاندید بسیار خوبی برای غنی سازی با باکتری های مفید پروبیوتیک محسوب می شود. ترکیب عسل طبیعی با باکتری های درمانگر پروبیوتیک محصول سلامت بخش منحصر به فردی را به وجود آورده است. عسل پروبیوتیک از جمله محصولات پروبیوتیک هسته فناوری فراسکه است که با باکتری مفید و فعال باسیلوس کواگولانس (لاکتوباسیلوس اسپوراژنز) غنی شده است. این محصول علاوه بر ارزش تغذیه ای پایه ای که دارد باعث تنظیم و تقویت سیستم ایمنی بدن، بهبود کارایی دستگاه گوارش، کاهش حساسیت، کاهش کلسترول، کاهش ریسک ابتلا به بیماری های قلبی و سرطان، افزایش ارزش تغذیه ای می گردد.

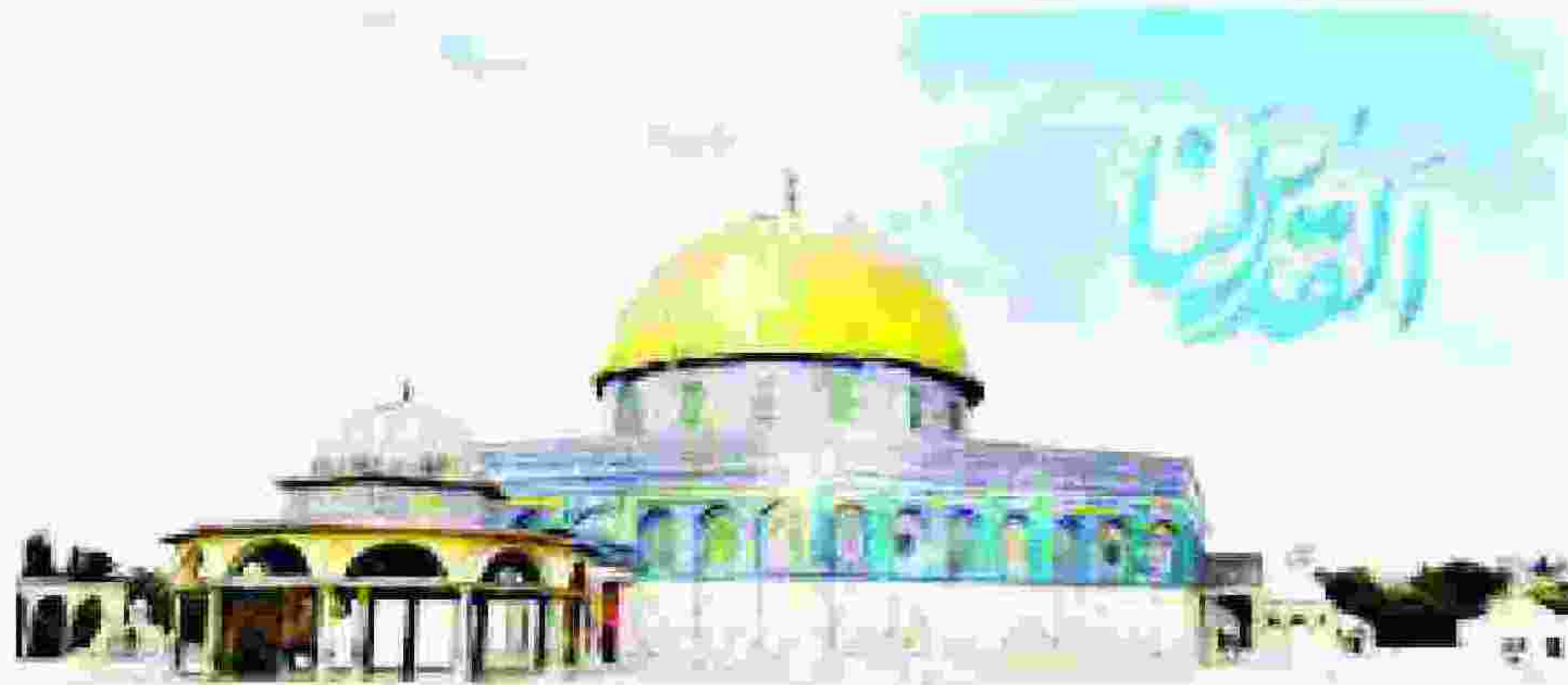
سایر مزایای استفاده از عسل پروبیوتیک:

مصرف مداوم عسل پروبیوتیک (پروشهد) به شما کمک می کند که احساس بهتری داشته باشید، این احساس از طریق بهبود سیستم گوارش و تقویت سیستم ایمنی بدن و ایجاد احساس شور و نشاط سلامت عمومی بدن در شما ایجاد می شود. ضمن این که هیچ اثر جانبی شناخته شده ای از پروبیوتیک ها وجود ندارد. پروبیوتیک ها به بخشی از باکتری های سالم، که در دستگاه گوارش زندگی می کنند، تبدیل می شوند.

در هر گرم عسل پروبیوتیک (پروشهد) میلیون ها باکتری مفید و زنده پروبیوتیک لاکتوباسیلوس اسپوراژنز که مورد تایید سازمان بهداشت جهانی است، وجود دارد. این باکتری ها نقش مهمی در فرآیند جذب مواد مغذی، مبارزه با باکتری های مضر، تقویت سیستم گوارشی سالم و ایجاد سیستم دفاعی قوی ایفا می کنند. پروبیوتیک ها از مجموعه باکتری های مفید بدن هم حمایت می کنند. در پروشهد هیچ گونه ماده نگهدارنده و افزودنی شیمیایی استفاده نشده است. همچنین پروشهد فاقد شیرین کننده های مصنوعی است.

خبرهایی از مرکز آموزش علمی-کاربردی پیشتازان آئین زندگی

بیانیه مرکز آموزش علمی-کاربردی شرکت تعاونی پیشتازان آئین زندگی به مناسبت راهپیمایی روز قدس



روز قدس، روز ایستادگی مستضعفان عالم علیه مستکبران و روز فریاد مظلومیت ملتی است که با خون فرزندان خود پرده از چهره کریه صهیونیست جنایتکار، آمریکا و هم پیمانان آنها برداشت و ادعاهای مزورانه دموکراسی و حقوق بشر در خصوص انسان دوستی را پوچ و بی معنا جلوه داد.

بدون تردید تعیین روز جهانی قدس از سوی حضرت امام خمینی (ره) را باید به عنوان نقطه عطفی در رهبری حکیمانه آن پیرفرزانه در جهان اسلام و ودیعه ای ارزشمند از سوی خداوند به انقلاب اسلامی و مردم مسلمان و ستم دیده جهان قلمداد کرد.

حملات بی رحمانه رژیم صهیونیستی به نوار غزه در شرایطی به وقوع می پیوندد که سوریه و عراق در معرض تهاجم وحشیانه گروه های تکفیری از جمله داعش قرار گرفته اند و رژیم اشغالگر قدس با سواستفاده از این شرایط با حملات هوایی به ساکنان بی دفاع غزه، صدها زن و کودک را قتل عام نموده و هزاران نفر را نیز زخمی کرده است. روز قدس روز اسلام است، روز قدس، روزی است که اسلام را باید احیا کرد و احیا بکنیم و قوانین اسلام در ممالک اسلامی اجرا بشود

روز قدس نشان دهنده صف بندی حق و باطل، صف بندی عدل مقابل ظلم است، روز قدس فقط روز فلسطین نیست؛ روز امت اسلامی است، روز فریاد رسای مسلمانان علیه سرطان کشنده صهیونیسم است که به وسیله دست متجاوز اشغالگران، مداخله کنندگان، قدرت های استکباری به جان امت اسلامی افتاده است.

ما نیز به همراه کلیه جامعه دانشگاهی ایران اسلامی، بنا به وظیفه دینی و رسالت انقلابی خود همچون سال های گذشته و دوشادوش دیگر مردم ایران اسلامی و در روزهایی که غده سرطانی اسرائیل بی رحمانه زنان و کودکان فلسطینی را قتل عام می کند در این راه پیمایی شرکت و دانشجویان و اساتید گرامی را نیز دعوت به حضور می کنیم.

سمیناری با موضوع «مهارت های ارتباطی همسران»

این سمینار برای دانشجویان رشته «تربیت مربی پیش از دبستان» توسط سرکار خانم میاوند یکی از اساتید برجسته مرکز علمی کاربردی پیشتازان آئین زندگی برگزار گردید. اهم موارد بیان شده در این سمینار شامل: بیان هدف ازدواج از دیدگاه قرآنی، شاخصه های آرامشگری از دیدگاه قرآن، مهارت های حسن معاشرت، عوامل استحکام خانواده، مهارت های ارتباطی کلامی، زناشویی و می شد.



در ابتدای شروع جلسه دوم فرم نظر سنجی در خصوص ارتباط افراد با همسران شان ارائه شد تا در پایان با توجه به آموخته هایشان بتوانند آسیب های احتمالی ارتباطی خودشان را رفع کنند و روابط سالم همسری را ارتقاء ببخشند. در پایان جلسه پاسخ گویی به سوالات انجام شد و مطالب جمع بندی شد.

برگزاری مسابقه هنری ویژه ماه مبارک رمضان



به مناسبت فرارسیدن ماه مبارک رمضان، معاونت فرهنگی و دانشجویی مرکز، اقدام به برگزاری مسابقه هنری نمود که شامل بخش های ذیل بود:

- بخش خوشنویسی؛ کتابت یکی از سوره های کوچک قرآن با ترجمه
- بخش طراحی؛ طراحی جلد قرآن کریم
- بخش نقاشی؛ موضوع نماز و نیایش

با جمع آوری و داوری آثار، از شرکت کنندگان در این مسابقه با هدایایی تجلیل به عمل آمد.

تهیه و تنظیم:
نغمه محبوب
مدیر فرهنگی - دانشجویی

تعریف:

رشته مشارکت های مردمی در راستای ارتقای فرهنگ عمومی جامعه در زمینه جلب مشارکت مردمی، دانشجویان با مهارت آشنایی با فنون و تکنیک های مشارکت های مردمی تربیت می نماید. در واقع دانش آموختگان این رشته قادر خواهند بود که به صورت علمی و هدفمند به بررسی روش های مشارکت بخش های مختلف پرداخته و مهارت کافی رادر این زمینه به دست می آورند.

ضرورت و اهمیت:

امروزه امکان برآورد ساختن نیازها و احتیاجات مددجویان تحت پوشش سازمان های مردمی و خیریه، صرفاً از طریق بخش دولتی مقدور و میسر نبوده و لازم است که افرادی متخصص و مجهز به دانش نوین، اهمیت مشارکت مردم را بیش از پیش آشکار ساخته و ضمن ارتقای سطح مشارکت مردم در تامین نیازهای مادی و معنوی نیازمندان، احساس امنیت را افزایش دهد.

هدف:

- ۱- تربیت کاردان حرفه ای و ماهر به منظور دست یابی به فنون و تکنیک های مشارکت مردمی
- ۲- تربیت کاردان حرفه ای و ماهر به منظور دست یابی به ارتقای کیفیت زندگی نیازمندان و گروه های آسیب پذیر
- ۳- تربیت کاردان حرفه ای و ماهر به منظور تدوین و تامین و تاسیس نهادهای غیر دولتی برای جلب مشارکت های مردمی مورد نیاز
- ۴- توانایی ها و توانمندی های حرفه ای دانش آموختگان:
- ۱- توانایی برقراری ارتباط با خیرین و افراد نوع دوست جهت هم یاری و کمک
- ۲- توانایی انجام مصاحبه و مذاکره با سازمانهای دولتی و غیردولتی (NGO, S) در زمینه توسعه روش های جلب مشارکت
- ۳- توانایی طراحی روش های نوین جلب مشارکت مردم با استفاده از پتانسیل فرهنگی و ارزشی آنها
- ۴- توانایی ارائه خدمات به جامعه هدف سازمان های حمایتی و رفاهی نظیر سازمان بهزیستی، کمیته امداد امام، بنیاد شهید، سازمان تامین اجتماعی شهرداری

مشاغل قابل احراز:

- ۱- کاردان مشارکت های مردمی در اداره کل آسیب های اجتماعی شهرداری، کمیته امداد امام (ره)، سازمان بهزیستی
 - ۲- کاردان مشارکت های مردمی در دفاتر شورا یاری محلات
 - ۳- کاردان مشارکت های مردمی در انجمن های حمایت از خانواده زندانیان
 - ۴- کاردان مشارکت های مردمی در سازمان زندان ها و اقدامات تامین تربیتی
- مکان های هدف:
- شهرداری
 - کمیته امداد امام خمینی
 - سازمان بهزیستی
 - نهادهای عمومی خیریه ای
 - بنیاد شهید
 - دفتر ریاست جمهوری

نیازهای جامعه:

با توجه به لزوم ارتقای سطح کیفیت زندگی آحاد مردم، تربیت متخصصان و کاردانان حرفه ای به منظور جلب مشارکت های مردمی ضروری و لازم است.

تهیه و تنظیم
حسن بقایی
مسئول نظارت، برنامه ریزی و امور مدرسان مرکز

اختلال کم توجهی همراه با پر حرکتی

یکی از شایع ترین دلایل ارجاع کودکان به مرکز بهداشت روانی اختلال ADHD است. برآورد حاصله از شیوع ADHD، حدود ۵ تا ۱۰ درصد در کودکان مدرسه ای است (و فدر، ۱۹۷۹).

در هر گروه سنی کودکان به شکل اضطراب مکرر دیده می شود علایم و نشانه های ADHD قبل از سن ۷ سالگی بروز می کند. و بیشتر در سن ۴ سالگی علایم دیده می شود. مراجعه بیماران برای بررسی و درمان حدود سن ۸-۱۰ سالگی به دنبال مدرسه رفتن و انجام ندادن تکالیف دیده می شود یعنی کودکان مبتلا به ADHD این فعالیت تکالیف درسی را برای خود مشکل فرض نموده و بزرگ می کنند. در واقع مانند دیگر کودکان در مدرسه نمی توانند با این مسئله کنار بیایند و آن را تحمل کنند.

انجمن روان پزشکان آمریکا در کتاب راهنمای تشخیص و آماری بیماری های روانی، ADHD را به شکل زیر تعریف می کند.

یک اختلال که با تحرک بیش از حد، بی قراری، حواس پرتی، کم شدن توجه همراه است و این رفتار معمولاً در نوجوانی و بلوغ کاهش می یابد.

انواع

اختلال بیش فعالی همراه با نقص توجه، مجموعه ای از علایم و نشانه است که کتاب راهنمای تشخیص و آماری بیماری های روانی در جدول زیر تقسیم بندی نموده است.

الف) مشکلات همراه با توجه:

۱. مشکل کمبود به شکل ناتوانی در انجام تکالیف مدرسه
۲. اختلال در تمرکز حواس بیمار یا کاهش توجه بیمار
۳. فراموشی های مکرر
۴. پایین بودن بهره هوشی در این کودکان یا مزاحمت افراط آمیز برای دیگران
۵. بی توجهی های مکرر در انجام تکالیف درسی و نیز وظایفی که از جانب مدرسه و چه از طرف والدین به آنها محول گردیده

ب) نگانگری:

- فعالیت های پرتکانش ممکن است به شکل های زیر دیده شود.
۱. تکالیف مدرسه را کثیف و درهم انجام دهند (به طور عمدی)
 ۲. ایجاد سروصدا در کلاس
 ۳. دخالت و تجاوز به فعالیت های گروهی دیگر همکلاس های خود
 ۴. ایجاد خرابکاری و مزاحمت برای دیگران به طور مکرر
 ۵. حالت جنگیدن، پرخاشگری با همکلاسی های خود که ناشی از کم تحملی و ناتوانی و حالت دیگر آزاری در این کودکان می باشد که تکرار شونده است.
- در سنین قبل از مدرسه: این گونه کودکان تمایل به انجام دادن حوادث عجیب و غریب دارند.
- در ابتدای دوران مدرسه: این گونه کودکان حالت تهاجمی به دوستان یا کودکان جنس مخالف نشان می دهند که البته این رفتارها در بلوغ به شکل رفتارهای ضد اجتماعی دزدی کردن، مصرف خودسرانه دارو یا اختلال جنسی بروز می کند.

ج) بیش فعالی:

فعالیت بیش از حد

- یکی از نشانه های شایع و بارز بیماری است که شامل
۱. ظاهر شدن علایم قبل از ۸ سالگی
 ۲. آشکار شدن علایم در زمان مدرسه، بازی، خانه و ...
 ۳. وجود حالت اضطرابی، کم حوصلگی، اختلال شخصیت به شکل جدایی از دیگران
 ۴. وجود علایم بالینی استرس یا آسیب در عملکردهای فردی

سیر و پیش آگهی ADHD بسیار متغیر است ممکن است علایم تا نوجوانی و یا جوانی ادامه یابند و یا در سن بلوغ فروکش کند. یا ممکن است بیش فعالی از بین رفته تنها کاهش میزان توجه و مسائل مربوط به کنترل تکانه ادامه یابد.

پر تحرکی و برانگیختگی ممکن است کاهش یابد اما ناتوانی در یادگیری و مسائل رفتاری و روانی اجتماعی شدیدتر هم بشود.

نارسایی در عواطف همچنان از خصوصیات رفتاری کودک باقی خواهند ماند چنانچه یادگیری کودک به حدی بهبود یابد که با گروه سنی خودش تقریباً هماهنگ شود. همچنین اگر اثرات روانی، اجتماعی ثانوی کودک به وسیله خانواده بهبود یابد، می توان به پیش آگهی بیماری خوش بین بود.

بیش فعالی معمولاً اولین علامتی است که از بین می رود و حواس پرتی آخرین علامت. بهبود قبل از ۱۲ سالگی روی نمی دهد اگر بهبودی مشاهده شود معمولاً بین ۱۲ تا ۲۰ سالگی رخ است. بهبود ممکن است با نوجوانی پربار، زندگی ساده در بزرگسالی، روابط بین فردی رضایت بخش و علایم باقیمانده محدودی از اختلال همراه باشد. با این وجود

اکثر بیماران مبتلا به ADHD بهبود نسبی پیدا کرده و نسبت به اختلال شخصیت و اختلال های خلقی آسیب پذیر اند. مسائل یادگیری معمولاً دوام می یابند (کاپلان و سادوک، ۱۹۸۸).

علت بیماری ADHD

ADHD کودکان علل مختلف و متعددی دارد. برخی از این کودکان احتمال دارد به صدمه مغزی واقعی مبتلا شده باشند، برخی دیگر ممکن است از لحاظ رشد دستگاه مغزی خود نابالغ باشند و عده ای دیگر از تأثیر عوامل آلوده کننده محیط مثل سرب یا تشعشعات آسیب دیده باشند. در میان این کودکان عده ای هستند که احتمالاً نوعی بینش آمادگی ارثی برای بیش فعالی دارند. مشکلات مادرزادی که خود به تارخچه پیش از تولد و هنگام تولد آنان مربوط است می تواند به بیش فعالی بعدی آنان کمک کرده باشد.

محدودیت های محیطی، از قبیل تراکم جمعیت در خانه یا اجبار برای ساکت نشستن در کلاس درس به مدت زیاد ممکن است علت بیش فعالی گروهی دیگر از کودکان باشد.

علاوه بر اینها ممکن است گروهی از کودکان بیش فعال این رفتار را یاد گرفته باشند.

شرایط لغو نصیب حاکم بر محیط زندگی آنان، مثلاً توجه افتراقی معلم باعث فعالیت و تحرک زیاد آنان شده باشد.

تهیه و تنظیم
میترا قسیمی
کارشناسی ارشد روان شناسی و مدرس مرکز



ما در رویدادهای زندگی خود نقشی نداریم، اما در اینکه چگونه آنها را تعبیر کنیم، مؤثر هستیم . نیچه

و هر ۳ تا ۴ ساعت آن را تجدید کنید تا دچار سوختگی و برنزه شدن پوست نشوید. برای پیشگیری از عفونت‌های قارچی باید در روز دو تا سه بار دوش بگیرید، در نواحی مستعد عفونت که قبلاً ذکر شد پودرهای ضدقارچ بزنید و لباس‌های سبک و گشاد نخی بپوشید. کلاه لبه‌دار بگذارید، لباس آستین بلند بپوشید، عینک آفتابی بزنید و در رژیم غذایی خود مصرف مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان را مدنظر داشته باشید.

استحکامات مغز را تقویت کنید

محققان بخش قلب دانشگاه دهلی نشان داده‌اند ۲ جزء اصلی هوا یعنی گرما و رطوبت می‌تواند هورمون‌های ایجاد افسردگی مغز را فعال کند. به این حالت اختلال موثر تابستانی می‌گویند. همچنین به دلیل طولانی‌تر شدن روزها ریتم تنظیم خواب هم در بدن به هم می‌ریزد. در نتیجه خواب فرد دچار اختلال شده و فرد دچار افسردگی تابستانی می‌شود. شدت اضطراب و تحریک‌پذیری افراد در مناطق گرم و مرطوب هنگام تابستان به شدت افزایش می‌یابد. گرمای بیش از حد با فشار زیاد به مکانیسم‌های فکری، امکان تصمیم‌گیری درست را از شما سلب می‌کند.

علائم: حساسیت عاطفی بیش از حد، بی‌خوابی، کاهش اشتها، افسردگی و انزوا

چه کنیم؟ مسئله توجه کنید که گرما علت اصطلاحاً بدحالی شماست. در نتیجه لازم است برای خودتان محیطی فراهم کنید که در عین تامین آرامش ذهنی، به لحاظ فیزیکی نیز برای شما آرامش‌بخش باشد؛ جایی که خنک باشد و تهویه مناسبی داشته باشد. باید در الگوی زندگی و برنامه روزمره خود تغییراتی ایجاد کنید. مثلاً وسط روز از خانه خارج نشوید، مصرف مایعات به ویژه آب خنک را افزایش دهید. میوه بخورید و تا حد امکان از خوردن غذاهای داغ و تند خودداری کنید.

کبد و کلیه را حفاظت کنید

کم‌آبی (دهیدراتاسیون) در تابستان اتفاق رایج و بسیار خطرناکی است که به دلیل تعریق زیاد رخ می‌دهد. این مسئله باعث کاهش مایعات بدن و در نتیجه وارد شدن فشار زیاد به کلیه‌ها می‌شود. این ماجرا به‌خصوص در افرادی که دچار مشکلات کلیوی هستند، می‌تواند فوق‌العاده خطرناک باشد چون در این زمان از سال مشکلات‌شان ممکن است به‌شدت وخیم شود. به دلیل وضعیت خاص آب و هوا احتمال ابتلا به حصیه هم افزایش می‌یابد؛ بیماری‌ای که از طریق آب و غذای آلوده منتقل می‌شود. این بیماری به‌طور مستقیم روی کلیه اثر می‌گذارد و اگر درمان نشود عفونت به کلیه‌ها و مثانه هم سرایت خواهد کرد. بیماری بسیار رایج دیگر هپاتیت A یا E است که برخلاف انواع بسیار خطرناک B و C، یک بیماری گوارشی است که به واسطه آب و غذای آلوده منتقل می‌شود. ویروس هپاتیت از طریق جریان خون وارد کبد شده و باعث عفونت آن می‌شود. بسیاری از علائم هپاتیت A و حصیه شبیه هم است و باعث زرد شدن پوست می‌شود اما بعد از گذشت مدتی علائم اختصاصی هر کدام بروز می‌کند.

علائم: تب، درد شکمی، حالت تهوع و استفراغ، ضعف، بی‌اشتهایی

چه کنیم؟ همیشه با خودتان یک بطری آب معدنی همراه داشته باشید. مصرف محصولات پروبیوتیک با تقویت سیستم ایمنی جلوی رشد باکتری‌های مضر را می‌گیرد. موز سرشار از مواد معدنی و ویتامین‌هاست و از ابتلا به اسهال جلوگیری می‌کند.

منبع
www.salamatnews.com

چه کنیم؟ تا حد امکان از خوردن غذاهای چرب و تند و تیز و پرخوری پرهیز کنید. از خوردن میوه‌های قاچ شده‌ای که مدت طولانی به همان حال مانده‌اند، خودداری کنید. این قضیه در مورد انواع سالاد هم صدق می‌کند. در این فصل از خوردن غذاهای خام خودداری کرده و از غذاهای پخته یا آبپز استفاده کنید. توجه ویژه‌ای به سلامت شخصی خود داشته باشید؛ دست‌های خود را بشوید و همیشه آنها را تمیز نگه دارید.



پوست را بشوئید

عرق کردن بیش از حد و رطوبت بالا در برخی مناطق آب و هوایی، محتوای چربی پوست را افزایش می‌دهد. همین مسئله می‌تواند باعث بروز مشکلاتی مانند آکنه‌های درشت و دردناک، التهاب و سوزش پوست و بر اثر گرما و عفونت‌های باکتریایی و قارچی شود. مشکلات دیگری که ممکن است در فصل گرما برای پوست ما رخ دهد شامل آفتاب‌سوختگی شدید و التهاب آلرژیک است که باعث برجستگی و افزایش ضخامت دردناک پوست در مناطق آفتاب‌سوخته می‌شود. این مشکلات همگی به‌خاطر قرارگرفتن طولانی مدت و بی‌حفاظ پوست در برابر آفتاب سوزان تابستان رخ می‌دهد. در نتیجه حساسیت پوست افزایش یافته و بیش از پیش مستعد تیره‌شدن می‌شود.

متأسفانه مردان معمولاً نسبت به تیره و برنزه‌شدن سریع پوست خود بی‌تفاوت هستند اما این بی‌توجهی می‌تواند منجر به ایجاد برجستگی‌های تیره و بسیار بدرنگ روی پوست صورت شود. غیر از این عفونت‌های قارچی در نواحی کشاله ران، زیر بغل و قسمت پایینی کمر در تابستان در آقایان بسیار رایج است که علت عرق کردن بیش از حد است که در صورت باقی ماندن روی پوست محیط بسیار مناسبی برای رشد انواع باکتری و قارچ فراهم می‌آورد. به همه اینها بوی بد بدن بر اثر عرق کردن بیش از حد را هم بیفزایید.

علائم: آکنه را همه می‌شناسند. یک برجستگی که اغلب پر از چرک است و بیشتر روی قسمت پایین صورت، بالای کمر و قفسه سینه ظاهر می‌شود. التیام آکنه طولانی است و اگر به‌موقع درمان نشود ممکن است علائمی تیره و بدمنظره از خود به‌جا بگذارد. برجستگی‌های نامتقارن، بدرنگ (اغلب به رنگ روشن) روی قسمت‌های فوقانی کمر، گردن و قفسه سینه. علت عفونت قارچی است. التهاب سرخ رنگ، حساسیت و خارش شدید روی پوست به‌ویژه در کشاله ران، زیر بغل، بین انگشتان پا و چین‌های گردن. علت این مشکلات هم عفونت قارچی است.

چه کنیم؟ استحمام منظم در پیشگیری از آکنه بسیار مؤثر است به‌خصوص اگر بعد از فعالیت شدید، بدن را با یک محصول حاوی سالیسیلیک یا بنزوئیل پراکساید شست‌وشو دهید. حتماً کرم ضدآفتاب بدون روغن بزنید

بیماری‌های تابستانی را دور بزنید!

محققان می‌گویند در تابستان فعالیت میکروب‌ها (باکتری‌ها، ویروس‌ها، انگل‌ها، قارچ‌ها و...) به شدت افزایش می‌یابد. هوای گرم رشد و فعالیت آنها را تشدید کرده و همین مسئله خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف در قلب، کبد، کلیه، پوست، چشم و مغز را افزایش می‌دهد. اگر به سلامت‌تان در فصل گرما علاقه‌مند هستید این نوشته را از دست ندهید.

از قلب غافل نشوید

هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد گرما به‌طور مستقیم روی قلب اثر می‌گذارد. اما گرم‌زدگی و کاهش فشار خون می‌تواند به قلب آسیب برساند، اگر به‌طور دائم در معرض گرما هستید باید خیلی مراقب خودتان باشید. حرارت زیاد می‌تواند مکانیسم تعادلی املاح بدن را به هم زده و به گرم‌زدگی منجر شود. گرم‌زدگی می‌تواند هم روی مغز و هم روی قلب تاثیر منفی داشته باشد. در این حالت فشارخون افت کرده و باعث می‌شود قلب شدیدتر کار کرده تا بتواند افت فشارخون را جبران کند. اگر گرم‌زدگی به‌موقع درمان نشود ممکن است وخیم شده و حیات بیمار را به خطر بیندازد.

علائم: سردرد و سرگیجه، افزایش درجه حرارت پوست، خشکی شدید پوست به دلیل کم‌آبی، تب و خواب‌آلودگی، لرز، تنگی نفس.

چه کنیم؟ مصرف مایعات را افزایش دهید. اگر کار مهمی ندارید از ساعت ۱۰ صبح تا ۳ بعدازظهر از خانه خارج نشوید. از فعالیت زیاد در زیر نور آفتاب به‌شدت پرهیز کنید. اگر متوجه افزایش درجه حرارت بدن خود شدید سریع به یک محل خنک با تهویه مناسب رفته و آب خنک بنوشید.

مراقب چشمان خود باشید

گرمای تابستان می‌تواند عوارض فراوانی برای چشمان شما به همراه داشته باشد. شایع‌ترین اتفاق خشکی، آلرژی و عفونت‌های چشمی است. حرارت بالا و رطوبت رشد باکتری‌ها را تسهیل می‌کند. همچنین در تابستان معمولاً گرد و خاک زیادی در هوا وجود دارد و می‌تواند خطر ابتلا به عفونت‌های چشمی را افزایش دهد، در نتیجه باید از چشمان خود در برابر سوزش و التهاب حفاظت کنید.

علائم: سرخی، اشک ریزش، احساس وجود شن در چشم، ترشحات چسبناک (در صورت عفونت ملتحمة چشم)

چه کنیم؟ قتی بیرون از منزل هستید حتماً از عینک استفاده کنید. یا دستان نشسته به هیچ‌عنوان چشمان خود را نمالید. حتماً به چشمان خود آب خنک بپاشید یا از اشک مصنوعی استفاده کنید. اگر مشکل‌تان حل نشد در اولین فرصت به چشم‌پزشک مراجعه کنید چون در این شرایط خوددرمانی ممکن است عواقب خطرناکی به دنبال داشته باشد.

دستگاه گوارش‌تان را نجات دهید

گاستروانتریت حاد (التهاب و عفونت شدید و حاد معده و روده) اتفاقی رایج در ماه‌های گرم سال است. در هوای گرم غذاها سریع‌تر فاسد می‌شوند و اگر کسی از همه جا بی‌خبر چنین غذایی را بخورد به‌سرعت بیمار و در اصطلاح خودمان مسموم می‌شود. این مشکل اکثراً به واسطه ویروس‌ها و انگل‌ها ایجاد می‌شود که باعث التهاب و عفونت دستگاه گوارش شده و عملکرد آن را مختل می‌کند.

علائم: زورپیچ و گهگاه خون در مدفوع، دل درد و دل پیچه، تب و بدن درد به‌خصوص در ناحیه پاها، ضعف، تهوع و استفراغ

۶ میوه تابستان؛ ۶ درد و ۶ درمان

میوه‌ها جزو گروه‌های غذایی‌ای هستند که خوردنشان همواره به‌وسیله متخصصان تغذیه توصیه می‌شود و تاکید آنها این است که میوه‌ها تازه و فصل باشند؛ یعنی میوه‌های تابستانی، در تابستان و میوه‌های زمستانی در زمستان خورده شوند. البته تنوع بخشیدن به رژیم غذایی نیز جزو توصیه‌های دیگر آنهاست زیرا میوه‌ها خواص ویژه‌ای دارند که می‌توان از آنها بهره برد. در زیر



به بیان خواص ۶ نوع از میوه‌های تابستانی اختصاص دارد.

گلایه و چربی خون: مطالعه‌ها نشان داده خوردن یک گلایه رسیده، ۲۰ درصد از نیاز روزانه به فیبر را تامین و به کاهش چربی خون (کلسترول) کمک می‌کند. در ضمن، دریافت این مقدار فیبر در تنظیم قند خون نیز موثر است به همین دلیل توصیه می‌شود افراد دیابتی در برنامه غذایی‌شان این میوه را بگنجانند. همچنین، بررسی‌ها نشان داده‌اند در گلایه ماده معدنی‌ای به نام «برن» وجود دارد که در بهبود عملکرد مغز و انتقال پیام‌های عصبی در این ارگان دخالت دارد.

انگور و اختلال حواس: انگور از منابع پتاسیم محسوب می‌شود بنابراین خوردن آن باعث کاهش فشارخون خواهد شد. از سوی دیگر، از آنجا که کمبود پتاسیم اختلال‌های حواس و افسردگی را در سنین بالا و سالمندی به‌وجود می‌آورد، به‌خصوص در افرادی که میوه و سبزی‌های کمی مصرف می‌کنند، عادت به خوردن انگور می‌تواند کمک‌کننده باشد. به‌علاوه، انگور از منابع ترکیب‌هایی با خواص آنتی‌اکسیدانی است که دریافت آنها از بروز سرطان‌هایی که بر اثر آلودگی هوا و خوردن فرآورده‌های گوشتی ممکن است به وجود بیاید، پیشگیری می‌کند.

آلو و کم‌خونی: خوردن ۱۰۰ گرم آلو ۲۰ درصد از نیاز روزانه خانم‌ها به آهن را برطرف می‌کند. به همین دلیل به گیاهخواران توصیه می‌شود این میوه را در برنامه غذایی روزانه‌شان بگنجانند تا احتمال ابتلا به کم‌خونی فقر آهن در آنها کاهش پیدا کند. این میوه از منابع مناسب پتاسیم نیز محسوب می‌شود به همین دلیل به بیماران فشارخونی پیشنهاد می‌شود آلو را در سید میوه خود داشته باشند و روزانه ۲ تا ۳ عدد از این میوه را میل کنند. در ضمن، آلو از میوه‌هایی است که شدت یبوست را کاهش می‌دهد و کسانی که مکرر دچار این مشکل گوارشی می‌شوند، بهتر است بیشتر آلو بخورند.

هلو و یبوست: خوردن یک هلو متوسط، ۸ درصد از نیاز روزانه به فیبر را تامین می‌کند و دریافت آن به‌بوددهنده یبوست است. این مقدار فیبر، سطح کلسترول خون را پایین می‌آورد و احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را نیز کم می‌کند. این میوه از منابع ویتامین C نیز محسوب می‌شود و به همین دلیل توصیه می‌شود افرادی که به بیماری‌های لته مبتلا هستند، آن را در برنامه غذایی روزانه‌شان بگنجانند. جالب است بدانید با خوردن یک هلو متوسط ۳۴ میلی‌گرم از نیاز روزانه به این ویتامین تامین می‌شود.

انبه و فشارخون: خوردن یک انبه کامل که حدود ۶۵۰ گرم وزن دارد، می‌تواند ۳۳ درصد از نیاز روزانه به پتاسیم را تامین کند، به همین دلیل خوردن این میوه به فشارخونی‌ها توصیه می‌شود. در ضمن، انبه از منابع بتاکاروتن است که یکی از آنتی‌اکسیدان‌های قوی است و از بروز کم‌خونی فقر آهن پیشگیری می‌کند. بررسی‌ها نشان داده خوردن این میوه به دلیل داشتن بتاکاروتن فراوان و به‌خصوص ترکیبی به نام کریپتوگزانتین، ریسک ابتلا به سرطان رحم را هم پایین می‌آورد.

انجیر و پوکی استخوان: انجیر از میوه‌های کلسیم‌دار است. به‌طوری که با خوردن ۳ عدد از آن، ۲۱ درصد از نیاز بدن به این ماده معدنی تامین می‌شود. انجیر فیبر فراوانی نیز دارد به این دلیل کسانی که از یبوست رنج می‌برند، بهتر است آن را در برنامه غذایی‌شان بگنجانند. آهن نیز از دیگر موادی است که با خوردن انجیر به بدن می‌رسد از این رو، انجیر گزینه‌ای مناسب برای کسانی است که خطر کمبود کلسیم و آهن در آنها بالاست مانند گیاهخواران و سالمندانی که در معرض پوکی استخوان هستند.

منبع: هفته نامه سلامت

منابع طبیعی ویتامین ث را بشناسید

به واسطه تقویت سیستم ایمنی بدن، ویتامین ث برای پیشگیری و مقابله با سرماخوردگی گزینه‌ای مناسب محسوب می‌شود. میزان مصرف توصیه شده ویتامین ث برای بانوان بزرگسال ۷۵ میلی‌گرم در روز و برای مردان بزرگسال ۹۰ میلی‌گرم است.



ویتامین ث به حفظ سلامتی بافت‌های بدن، شکل‌گیری سیستم ایمنی قوی بدن انسان و همچنین به جذب آهن کمک می‌کند. به واسطه تقویت سیستم ایمنی بدن، ویتامین ث برای پیشگیری و مقابله با سرماخوردگی گزینه‌ای مناسب محسوب می‌شود. میزان مصرف توصیه شده ویتامین ث برای بانوان بزرگسال ۷۵ میلی‌گرم در روز و برای مردان بزرگسال ۹۰ میلی‌گرم است. برای تامین ویتامین ث مورد نیاز خود می‌توانید مواد غذایی زیر را در رژیم غذایی روزانه خود قرار دهید.

گواوا

نصف فنجان گواوا حاوی ۱۸۸ میلی‌گرم ویتامین ث و ۵۶ کالری است.

فلفل قرمز

فلفل قرمز شیرین می‌تواند دوز قابل توجهی از ویتامین ث را تامین کند. نصف فنجان فلفل قرمز حاوی ۱۴۲ میلی‌گرم ویتامین ث و ۲۰ کالری است. نصف فنجان فلفل قرمز پخته ۱۱۶ گرم ویتامین ث دارد.

کیوی

یک کیوی با اندازه متوسط حاوی ۷۰ میلی‌گرم ویتامین ث و ۴۶ کالری است.

پرتقال

یک پرتقال با اندازه متوسط حاوی ۷۰ میلی‌گرم ویتامین ث و ۶۲ کالری است. اگر آب پرتقال را ترجیح می‌دهید، سه چهارم فنجان آب پرتقال حاوی ۶۱ تا ۹۳ میلی‌گرم ویتامین ث و ۷۹ تا ۸۴ کالری است.

فلفل سبز

نصف فنجان از فلفل سبز حاوی ۶۰ میلی‌گرم ویتامین ث و ۱۵ کالری است. هنگامی که این سبزی پخته می‌شود میزان ویتامین ث آن به ۵۱ میلی‌گرم می‌رسد.

آب گریپ فروت

یک نصف از گریپ فروت حاوی ۳۹ میلی‌گرم ویتامین ث و ۵۲ کالری است. سه چهارم فنجان از آب گریپ فروت نیز حاوی ۵۰ تا ۷۰ میلی‌گرم ویتامین ث و ۷۱ تا ۸۶ کالری است.

آب سبزیجات

نوشیدن آب سبزیجات مواد مغذی بسیاری از جمله ویتامین ث را برای بدن انسان تامین می‌کند (اگر آب سبزیجات بر پایه گوجه فرنگی باشد دوز مناسب از لیکوپن، ماده مغذی گیاهی موثر در مبارزه با بیماری، را تامین می‌کند). سه چهارم فنجان از آب سبزیجات حاوی ۵۰ میلی‌گرم ویتامین ث و ۳۴ کالری است.

توت فرنگی

توت فرنگی سرشار از فیبر و آنتی‌اکسیدان‌هایی از جمله ویتامین ث است. نصف فنجان توت فرنگی حاوی ۴۹ میلی‌گرم ویتامین ث و ۲۷ کالری است.

کلم بروکسل

کلم بروکسل ممکن است برای کودکان سبزی دوست داشتنی نباشد اما همواره انتخابی سلامت است که حاوی ۴۸ میلی‌گرم ویتامین ث، ۳۰۰ میکروگرم ویتامین کا و ۲۸ کالری است.

طالبی

یک چهارم از یک طالبی با اندازه متوسط حاوی ۴۷ میلی‌گرم ویتامین ث و ۵۱ کالری است.

تهیه و تنظیم
رویا نظری
کارشناسی هنر کودک

تأثیر قصه های قرآن کریم بر تربیت و رشد کودک (قسمت اول)

چکیده

هنر و دین از مقوله هایی اند که از آغاز آفرینش انسان تاکنون همگام با یکدیگر حیات و هستی بشر را درنوردیده اند. این پیوند و پیوستگی از آن روست که دین و هنر، هر دو، ریشه در پنهان جان و مایه در عمق هستی انسان و جهان دارند و باگوش دل می توان راز «فطره الله التي فطر الناس علیها» را از آنها باز شنید. بنابراین همچنان که دین، مقدس است و متعالی، هنر نیز ریشه در قداست ها و تعالی جویی های انسان دارد و به همان سان که «دیانت» بدون دستگیری پیامبران به کثی و کاستی می گراید، «هنرمندی» نیز بی رهنمود خدای هنر و هستی به بیراهه می رود. از سوی دیگر، ادبیات و هنرهای ادبی از دیرباز یکی از مهم ترین و متداول ترین شاخه های هنر به شمار می آمده اند و حتی با ظهور هنرهای جدید، هنوز هم از رواج و رونق نیفتاده اند. یکی از مصادیق بارز هنرهای ادبی قصه است. قصه همواره منعکس کننده دیدگاه انسان درباره جهان و عوامل ناشناخته پیرامون او و وسیله انتقال و آموزش آداب و سنن، اعتقادات و تاریخ یک نسل به نسل های دیگر بوده است. با قصه نه تنها می توان انسان را با میراث های فرهنگی و آداب جامعه خود و جهان آشنا ساخت و قدرت تفکر او را پرورش داد، بلکه می توان زمینه خود سازی و جامعه سازی را در او برانگیخت. بنابر این در این مقاله با نگاه روان شناختی تأثیر قصه های مذهبی و قرآنی بر کودکان که طلایه داران آینده اند اهمیت قصه را در تربیت آنان مورد بررسی قرار می دهد.

مقدمه

قصه گویی در طول تاریخ مورد علاقه و توجه بشر بوده و برای او جذابیت و کشش خاصی داشته است. قصه همواره منعکس کننده دیدگاه انسان درباره جهان و عوامل ناشناخته پیرامون او و وسیله انتقال و آموزش آداب و سنن، اعتقادات و تاریخ یک نسل به نسل های دیگر بوده است. انسان به خاطر ویژگی های خاص روحی اش به قصه علاقه دارد و چه بسا راه و رسم قهرمانان آن را الگوی خود قرار می دهد. (دیویی چمبرز: قصه گویی و نمایش خلاق، ثریا قزل ایاغ، مرکز نشر دانشگاهی، اول، ۱۳۶۶، ص ۵۵. به نقل از حسینی ژرفا) پس با قصه نه تنها می توان انسان را با میراث های فرهنگی و آداب جامعه خود و جهان آشنا ساخت و قدرت تفکر او را پرورش داد، بلکه می توان زمینه خود سازی و جامعه سازی را در او برانگیخت (فرهنگ قصه های پیامبران، ص ۱۶، به نقل از حسینی ژرفا). محکم ترین دلیل بر ریشه دار بودن علاقه انسان به قصه، توجه کتاب های مذهبی و به خصوص قرآن مجید به قصه است. بسیاری از نویسندگان و شاعران و عرفا نیز افکار خود را در قالب قصه بیان کرده اند. (رضا رهگذر: و اما بعد ... حوزه هنری سازمان تبلیغات اسلامی، ص ۱۲). اصرار قرآن بر قصه گویی و قصه خوانی هر خواننده ای را به وجد و گرایش او به قصه توجه نشان داده و با تأکید بر علایق طبیعی انسان بسیاری از مباحث ظریف اعتقادی، اجتماعی و اخلاقی را در قالب زیباترین داستان ها طرح و ارائه می نماید. خداوند متعال در سوره های متعدد قرآن کریم از طریق نقل داستان گذشگان سعی در هدایت، تربیت و اصلاح رفتار بشر داشته است. وجود میل و نیروی کنجکاوی در کودکان برای کسب تجارب تازه، رهبری و تقویت نیروی اندیشه، آشنا ساختن غیر مستقیم کودک با دنیای خویش، رشد و گسترش رغبت ها کودکان، راهنمایی اخلاق کودکان مواردی اند که

اهمیت به کار گیری قصه های قرآن کریم کودکان را در تعلیم و تربیت آنان بیان می کنند. «(علی اکبر شعاری نژاد، ادبیات کودکان، ص ۳۰ و ۳۱). قصه های قرآن به عنوان یکی از مصادیق هنر و ادبیات کودکان نقش مهمی در تربیت دینی کودکان دارد. با این بیان که قصه های قرآنی می توانند با القای غیر مستقیم شخصیت های مذهبی و دینی را به کودکان معرفی کرده و کودکان را به آنان نزدیک کنیم، تا از آنان الگو بگیرند و رفتار خود را شکل دهند.

بررسی مفاهیم و اصطلاحات

قصه در لغت

به معنای حکایت، داستان و سرگذشت آمده است (محمد معین، فرهنگ فارسی، ج ۲)

قصه در اصطلاح

سخن یا نوشته ای است که از روزگاران قدیم در آن شخصیت های گوناگون خیالی یا واقعی، ماجراهایی می آفرینند. قصه ها از روزگاران قدیم برای آموزش، انتقال تجربه ها و تاریخ هر قوم از نسلی به نسل دیگر پدید آمده اند (شورای کتاب کودک، فرهنگ نامه ادبیات کودکان و نوجوانان، انتشارات شورای کتاب کودک، ۱۳۷۶، ص ۱۶۵ و ۱۶۶) داستان نقل وقایع است به ترتیب توالی زمان (عبدالحسین سعیدیان، دایره المعارف ادبی، انتشارات امیرکبیر، ۱۳۶۳، ص ۵۱۹). امروزه در زبان فارسی گاه به جای داستان کوتاه یا به جای داستان نویسی قصه نویسی می گویند (همان، ص ۶۱۱).



کاربرد قصه

«تعریف کردن قصه از همان دوران کودکی کشش و جذب ای در ما ایجاد کرد، خیال ها را برانگیخت و موجب انبساط خاطرمان شد. از این نظر قصه ها تأثیر عظیمی در ساخت و روند زندگی ما داشته اند از همان آغاز عادت خواندن داستان را در ما به وجود آوردند و تخیل ها را نیرو و گسترش دادند. بال های خیالمان را بر همه شهرها و کشورها گسترده. با مردم آشنا کردند، همدردی و برادری آموختند. از شادی ها و غم هایشان ناراحت شدیم، به ما مژه آرامش، شور و هیجان و صبر و شکیبایی را چشاندند. آموختیم که آدمی خطاپذیر است و خطاها را باید بخشید. ما به تدریج با قصه ها بزرگ می شویم و قصه ها هم با ما بزرگ می شوند و هر بار لایه های تازه از آن را فهم و کشف می کنیم ...»

هدف قصه

هدف قصه ها، به ظاهر خلق قهرمان و ایجاد کشش و بیدار کردن حس کنجکاوی و سرگرم کردن خواننده و یا شنونده است و لذت بخشیدن و مشغول کردن، اما در حقیقت درونمایه و زیربنای فکری و اجتماعی قصه ها ترویج و اشاعه اصول انسانی و برادری و برابری و عدالت اجتماعی است.

ارزش های تربیتی قصه

همه انسان ها آگاهانه یا ناآگاهانه به دنبال راه های بهتر زندگی اند و با مشاهده هر پدیده ای، ارتباطی بین آن پدیده و بهتر کردن زندگی خویش جست و جو می کنند قصه هم یکی از این پدیده هاست که در بهتر نشان دادن

شیوه های زندگی نقش موثری دارد و در انتقال مفاهیم تربیتی به کودکان و نوجوانان موثر عمل می کند. فکر می کنم قصه ها سرگرمی های مناسب و ارزشمندی اند که می توانند اوقات فراغت کودکان و نوجوانان را پر کنند. تجربه، اطلاعات و کنجکاوی که موجب می شود قصه به کودک برنامه ریزی و پیش بینی هشیارانه همراه با پشتکار را یاد می دهد، تربیت توانایی تفکر و تمرکز حواس را در کودک پدید می آورد. یکی از نکته های تربیتی قصه ها همین بوده است. برای مثال، شهرزاد در هزار و یکشب با هوش و نیروی فکر خویش تصمیم به سخنرانی می گیرد و این کار باعث پیشگیری از قتلش می شود. از کار شهرزاد قصه گو، بچه ها می فهمند که اگر درست فکر کنند و روی فکرشان تمرکز کنند برای هر مشکلی می شود راه حلی پیدا کرد. تیز بینی، تیزهوشی و درک موقعیت از نکاتی است که می توان از این داستان برداشت کرد.

در داستان سه خوک کوچک که یکی از داستان های آلمانی است، خوک اول و دوم همین طور بدون برنامه و فکر مشغول به ساختن خانه می شوند و در نتیجه طعمه گرگ می شوند ولی خوک سوم تمام جوانب را در نظر می گیرد و هشیارانه عمل می کند و بر اساس شرایط محیط و... خانه می سازد و خود را با اصل واقعیت هماهنگ می سازد و هیچ آسیبی به او نمی رسد، قصه سه خوک این اصل را یاد آوری می کند که اصل واقعیت، بر اصل لذت برتری دارد و کودکان و نوجوانان یاد می گیرند که بر اساس واقعیات موجود در جامعه تصمیم بگیرند و عمل بکنند. روان شناسان گفته اند که کودک تا هفت سالگی، در دوره معروف به پیش عملکردی سیر می کند و فکر می کند همه چیز از پیش تعیین شده است اما بعد به نوعی از رابطه علت و معلولی دست پیدا می کند و این سر آغاز فهم و کنجکاوی اوست. او وقتی قصه گوش می دهد، روابط علت و معلولی را کشف می کند و استدلال ها را در می یابد و این را به بیرون تعمیم می دهد، پس جهان هم بر اساس یک رابطه علت و معلولی است و بی هدف نیست و زاویه دیدش تغییر می یابد، دنبال چیستی جهان می گردد و هدف آفرینش را جویا می شود. پس به ارزش خود پی می برد که بی هدف آفریده نشده است. قصه به کودک می آموزد که چه طور به تنهایی می تواند شخصیتش رشد کند و به کمال برسد و در واقع بحران هایی مثل بحران عاطفی یا استقلال طلبی اجتماعی و حتی فرهنگی را پشت سر بگذراند و از گل و لای خود را بیرون بکشد و اضطراب های درونی اش را در قصه تخلیه کند و پایان خوش قصه خیال آسوده ای به او می بخشد. نکته ای که باید به آن توجه داشت این است که هر موقع کودکان ما از چیزی ترسیده اند و با خود کشمکش داشته اند، پدر و مادر آن را نادیده گرفته اند. ولی قصه ها به راحتی این ترس ها و اضطراب های کودکان و نوجوانان را جدی می گیرند و مستقیم در باره شان صحبت می کنند، ترس از مرگ، ترس از جدایی، ترس از سرزنش و... و وقتی قصه با این جمله پایان می یابد که آن ها تا سالیان سال با هم به خوبی و خوشی زندگی کردند. این ترس از بین می رود و کودکان دیگر فریب نمی خورند، یا نکته دیگری که درباره ترس کودکان مطرح است این که همیشه پدر و مادرها از غولها و دیوهای توی قصه ها ترسیده اند که مبادا باعث وهم و ترس کودکان شود اما باید گفت که نه تنها این دیوها و غول ها موجب ترس کودکان نمی شود بلکه باعث می شود که کودکان به مشکلات و سختی ها بیشتر فکر کنند و مبارزه را یاد بگیرند. و وقتی این غول ها را شکست دادند اعتماد به نفس به دست می آورند. باید گفت: قصه هر چند در جنگل ترسناک یا در شب تاریک باشد اما با امید واری که قهرمان قصه به خود می دهد احساسات منفی را سرکوب کرده و کودک بر ترس و تاریکی غلبه پیدا می کند.

برونو بتلهایم عنوان کرده است که بچه ها با شنیدن چنین قصه هایی بهتر می توانند راه حل های حالات ناگوارشان را با شیوه ای کودکانه بیاموزند و چنین قصه هایی در تکامل بخشیدن به شخصیت بچه ها موثراند. در واقع قصه ها هر دو عنصر شکوفایی شخصیت کودک یعنی عقل و

در شرایطی که این امکان فراهم نشود، صحبت از این پدیده های غیر ملموس بی نتیجه خواهد ماند و وقت کودکان و فرصت آموزشی از دست می رود.» (ترکمان، منوچهر، ۷۰/)

برنامه و محتوای آموزشی می باید متناسب با توانمندی های جسمی، ذهنی و عاطفی کودک تهیه شود. ارائه روش های نامناسب، بدون شک احساس خستگی و بی علاقه در کودک ایجاد می کند و بار معنایی و یاد دهی را از دست می دهد. در برنامه ریزی آموزشی کودکان، باید به حوصله و انرژی کودک نیز توجه داشت. کودکان اصولاً پر جنب و جوش و پر انرژی هستند و زمان بسیار محدود و کوتاهی را می توانند آرام و بی حرکت بنشینند و در مورد موضوعی تمرکز کنند.

«زمانی که کودکان می توانند با تمام وجود و با استفاده از همه حواس با مربی باشند، بسیار محدود است و تنها می توانند به طور مستمر بین ۱۰ الی ۱۵ دقیقه به گفته ها و فعالیت های هدایت شده مربی توجه داشته به فعالیت بپردازند. بنابراین در برنامه ریزی باید به انرژی و مدت زمان توجه کودکان از سویی و شرایط زمانی و مدت زمان آموزش هم توجه داشته باشیم.» (همان، ۶۸/)

تمرکز کودکان را می توان با بیان موضوعات مورد علاقه شان و استفاده از روش های پر تحرک و هیجان بر انگیز افزایش داد.

علائق کودک

کودک از تکرار قصه، داستان، شعر و یا فیلم های متحرکی که به ویژه هیجان و حرکت داشته باشند، بی نهایت لذت می برد. او به طور طبیعی و با رضایتمندی به موسیقی، اشعار و اصواتی که دارای ریتم، وزن و قافیه است گوش می دهد. آنها را تکرار می کند و احساس شادمانی و سرخوشی به او دست می دهد. از تکرار آنها احساس خستگی و آزدگی نمی کند. اگر چه مدت زمان توجه و تمرکز کودک کوتاه و کم است، ولی در مورد مطالبی که هیجان انگیز و پرهیاهو باشد مقاومت نشان می دهد و گذر زمان را متوجه نمی شود.

تحرک، پویایی، جنب و جوش و شلوغ کاری هایی از این دست، محرک های خوبی به حساب می آیند که در کودک علاقه و انگیزه یادگیری ایجاد می کند. **در برنامه ریزی آموزشی باید به احساس شادابی و نشاط و رضایتمندی و تحریک پذیری کودکان توجه شود.** ما با روش های نامناسب، شور و شادی، فعالیت و جنب و جوش، عشق و علاقه به کار و فعالیت را از او می گیریم و در عوض، محتوایی نامأنوس و دور از ذهن در اختیار کودک قرار می دهیم که هیچ گونه ارتباط و درک و تجربه ای از آن ندارد.

مضامین قابل درک برای کودک

آیا همه مضامین قرآن کریم برای کودک قابل درک است؟ آیا چنین خواسته ای درست است که انتظار داشته باشیم کودک همه موضوعات و مضامین داستانی را بفهمد؟

مسئله کودک درک درستی از همه مضامین، آیات و سوره های قرآن کریم و حتی همه قصص ندارد. تنها آن دسته از موضوعات برای او قابل درک است که شناخت نسبی از آن داشته باشد، یا آن برخورد کرده باشد و یا آنکه نسبت به آن موضوع توجه، علاقه و یا انگیزه ای خاص داشته باشد. در میان مضامین قرآنی، بیان ساده مضامین ذیل برای کودکان جذاب، سؤال برانگیز و گاه مهیج است و آنها را به فکر فرو می برد و در بسیاری از موارد از آنها الگو پذیری دارند. این مضامین عبارت اند از: ۱. قصص انبیا ۲. داستان های حیوانات ۳. تمثیل ها و تشبیه ها ۴. وضعیت جهان (آسمان ها، ستارگان، دریاها، کوه ها، دشت ها و ...).

(ادامه این مقاله را در شماره بعد مطالعه نمایید)

تهیه و تنظیم

فهمیه غلامی زارع زاده؛ کارشناسی تربیت مربی پیش از دبستان

اکرم غلامی زارع زاده؛ کارشناسی ارشد زبان و ادبیات فارسی

داستان های قرآن

در نظام تربیتی اسلام برای طراوت و تحرک بخشیدن به آگاهی های فرد روش عبرت آموزی یا همان داستان گویی (Story telling) ارایه شده است، قرآن در مورد عبرت آموزی زبان داستان را مورد استفاده قرار داده تا بر نفوذ و جاذبه آن بیفزاید. اما چون مقصود قرآن از داستان گویی، موعظه و عبرت آموزی است، از داستان سرایی چشم پوشیده و هرگز به بیان همه امور ریز و درشت قصه توجهی نکرده است و مواردی از قصه که دانستن آن فایده ای در بر ندارد، حذف شده است و به همین سبب داستان گویی در قرآن، همواره با ارزیابی و به دست دادن رهنمود هایی برای عمل همراه است تا خصیصه موعظه بودن آن را مورد نظر قرار دهد. (باقری، ۱۳۸۰).

البته در زمینه مذکور بایستی گفت، گاهی ریزه کاری های داستان، مانند قصه یوسف به طور کامل و به زیبایی روایت شده و تصویر فراگیری از رخدادها به دست داده است و گاهی یک داستان در بخش های مختلف قرآن تکرار شده است، همچون داستان موسی که تمامی زندگی او از پیش از زاده شدن تا رسیدن به پیامبری با ریزه کاری هایش در بخش های گوناگون قرآن تکرار شده است.

دین اسلام نیز همچون دین های بزرگ دیگر از نقش و تاثیر داستان در شکل گیری رفتار انسان آگاه است و از این مقوله هنری برای راهنمایی مسلمانان بهره گرفته است، حتی در سوره یوسف آمده است که خداوند خود را قاص (قصه گو) (Story teller) می خواند و خطاب به پیامبر خود محمد(ص) می گوید: ما بر تو قصه می خوانیم، بهترین داستانها را. در حقیقت در قرآن مجموعه ای از بهترین و گیراترین داستان ها وجود دارد. داستان های قرآن ترتیب تاریخی ندارند و با قصه خلقت آدم و حوا و فرزندان آدم آغاز می شود.

الگوها و شخصیت های داستان های قرآنی از گروه های گوناگون اجتماعی برگزیده شده اند. در داستان ها از پیامبرانی چون آدم، نوح، ابراهیم، موسی، یوسف، عیسی، و از مردم و تبارهایی چون بنی اسرائیل، اصحاب سبت، عاد و ثمود از زنانی مثل آسیه، مریم، زن لوط، زن نوح، زلیخا، از پیشه هایی چون نجار، چوپان، سنگتراش، بنا و از شخصیت های غیر انسانی چون جن و ملک و جانوران نام برده شده است. اما بیشترین نقش در داستان های قرآن به پیامبران داده شده است. شخصیت ها گاه نقش مثبت و گاه منفی دارند. گاه پیامبرانی چون، آدم و یونس سرزنش می شوند و گاه از اخلاق و روابط اجتماعی سخن به میان می آید. در برخی قصه ها تصویر مثبت و درخشانی از زنان، مثل آسیه و مریم، و مردم عادی چون حبیب نجار و چوپان دقیانوس، ترسیم می شود (محمدی، قایینی، ۱۳۸۰).

کودک و نیازهای روانی و عاطفی او

انگیزه های یادگیری و دل مشغولی های کودکان در سنین مختلف فرق می کند. یک کودک، انسان بزرگسال کوچک شده نیست. علایق و عواطف و روحیاتش نیز کاملاً فرق می کند. او موجودی است مستقل با خواسته ها و نیازهای عاطفی مستقل که باید آن را شناخت و از همان زاویه با آن برخورد کرد. برای آموزش و تربیت کودکان باید به روح شکننده و لطیفشان توجه کرد. سنین کودکی، سنین بایدها و نبایدها نیست، تنها با رفتار و روش های آموزشی غیر مستقیم می توان ارزش ها را به کودکان انتقال داد. روش آموزش بصری (دیداری) همراه با داستان پردازی برای کودک نقش مؤثرتری دارد.

«زیرا کودکان محسوسات را می بینند و لمس می کنند و اطلاعاتشان مبتنی بر عینیات است. بنابراین

احساس را تحت تاثیر قرار می دهند. در درون قصه ها اگر به خاطر سرزمینی جنگیده شده، احترام به مالکیت دیگران را بیان کرده و اگر شخصیت قصه از وسیله ای استفاده ای کرده، روح ابتکار و نوجویی را در کودک تقویت کرده است. قصه ها همه درست اندیشیدن و فکر کردن را یاد داده اند. در قصه دوستی موش و فیل که باهم قصه ای آلمانی است این نکته را به کودک یادآور می شود که قدرت مفید باید در اختیار اندیشه درست باشد و این عمل متضاد با زورگویی کودکان است. کودک از قصه ها یاد می گیرد که هرگز با مشاهده نمی شود کاری را یادگرفت بلکه آموختن هر کاری شرایطی لازم دارد که بدون آن کسب موفقیت غیر ممکن است. بی توجهی به حرف پدر و مادر و کسانی که حرف هیچ کس را به جز خود قبول نمی کنند، احترام به حقوق حیوانات و پرنده ها، محترم شمردن انسان ها، اطاعت از قوانین همه از تاثیرات تربیتی قصه ها است.

به طوریقین باید گفت که قصه فلسفه تربیت را در کودکان و نوجوانان پایه گذاری می کند. قصه برای توسعه و پیشرفت بچه ها، مهارت های ادبی آنها، مهارت های شنیداری و مهارت های مربوط به ایجاد ارتباط آنها مفید است. با ظهور تلویزیون و کامپیوتر، بسیاری از ما استفاده از تخیلاتمان را متوقف کرده ایم. در حالی که (قصه) و قصه گویی به تخیلاتمان بال و پر می دهد (محمد حنیف، تعریف قصه گویی، کتاب ماه (کودک و نوجوان)، شماره ۷۵).

کولبرگ یکی از روان شناسان مطرح آمریکایی معتقد است "اگر مسایل غامض اخلاقی و پاسخی که دیگران به آن مسایل می دهند بر اساس ساختار اخلاقی مناسب ارایه نشود، باعث تضاد شناختی و عدم تعادل در کودک می شود (جان. ای. گلاور، راجر. اچ. برونینگ، ترجمه علینقی خرازی، روان شناسی تربیتی، مرکز نشر دانشگاهی، ۱۳۸۶، ص ۲۵۹).

در بسیاری از موارد دانش آموزان مفاهیم جدید را با دانش فعلی خود نمی توانند ربط دهند. فعال سازی طرحواره های ذهنی از طریق قیاس، مثال، استعاره و (قصه) به دانش آموز (کودک) کمک می کند تا اطلاعات جدید را با آنچه از قبل می دانند ربط دهد. این درخواست از دانش آموزان که آن چه را در باره ی مفاهیم ذی ربط می دانند، توضیح دهند، روش خوبی برای کمک به ایشان است تا میان اطلاعات جدید و قبلی پلی بر قرار کنند. به علاوه اگر یاد گیرندگان لغات لازم برای یادگیری مفاهیم جدید را در اختیار نداشته باشند، ابتدا باید زبان لازم را به ایشان آموخت، زیرا مفاهیم جدید بر روی مفاهیم قبلی ساخته می شود و در شبکه ای نردبانی سازمان می یابد که بین اجزای آن ارتباط وجود دارد. (همان، ص ۹۷)

افلاطون از نخستین کسانی است که اهمیت قصه برای کودکان و نوجوانان را دریافته است. او بخشی از کتاب مشهور خود «جمهوریت» را به بیان اهمیت قصه برای کودکان اختصاص داده است. افلاطون در این بخش می گوید: «باید پرستاران و مادران را وادار کنیم که فقط حکایاتی را که پذیرفته ایم برای کودکان نقل کنند و متوجه باشند که پرورش که روح اطفال به وسیله حکایات حاصل می کند، به مراتب بیشتر از تربیتی است که جسم آنها به وسیله ورزش پیدا می کند (مصطفی رحماندوست، ادبیات کودکان و نوجوانان ویژه مراکز و دانش سراهای تربیت معلم، شرکت چاپ و نشر ایران، ۱۳۶۸، ص ۲۱).

داستان معلمی جذاب و دوست داشتنی است که کودک را با انواع فرهنگ ها و معرفت ها آشنا می سازد و تجارب ارزنده ای در اختیار او قرار می دهد. از بهترین عوامل تشویق کودکان به آموزش و دوست داشتن مدرسه است. داستان کودک را به بیداری و دقت، تحمل و تأمل، و کنترل فکر، که همگی برای تحصیل مدرسه ای (رسمی) ضروری اند، بر می انگیزد. داستان دارای آثار اخلاقی است و به طور غیر مستقیم به تربیت اخلاقی او کمک می کند (علی اکبر شعاری نژاد، ادبیات کودکان، انتشارات اطلاعات، ۱۳۷۴، ص ۷۷).



غنايي که دارند می توانند پشتوانه بسیار استواری برای بازی های جدید باشند و از آن جایی که براساس نیازهای طبیعی و واقعی بشر پایه گذاری شده اند، تا حد زیادی در میان قبایل و اقوام مختلف مشترک اند. این بازی ها که طی قرون و اعصار شکل پذیرفته و در برخورد با فرهنگ ها صیقل خورده اند، گوهرهای گرانبهائی اند که باید به حفظ آنها همت گمارد، از طرفی اشتراک بازی های سنتی اقوام با یکدیگر موجب همبستگی و روحیه مسالمت آمیز و صلح جویی اقوام و ملت ها می شود. با توجه به تعدد اقوام در کشور ما، بازی های سنتی زبان مشترکی هستند که همه مادران این سرزمین می توانند با استفاده از آن با کودکان مرز و بوم شان سخن بگویند. این بازی ها زاینده اندیشه، احساس، تخیل و ابتکار جمعی هر ملت و قومی به شمار می آیند.

تئپیچه گیری:

با پیشرفت تکنولوژی و تمایل کودکان به سمت بازی های رایانه ای، روحیه پرخاشگری در میان این قشر از جامعه در حال افزایش است، بنابراین آشنایی کودکان با بازی های بومی و محلی در عصر اینترنت و بازیهای رایانه ای موجب خواهد شد تا آنها در بزرگسالی کمتر از مشکلات و سختی های روحی زاینده زندگی شهری زجر کشیده و با کوچکترین ناراحتی، عصبانی و خشمگین شوند. از آنجا که مهم ترین ویژگی بازی های بومی، تقویت کار گروهی، ایجاد فضای شاداب و پرنشاط، رفع مشکلات جسمی ناشی از فقر حرکتی و تخلیه روانی فرد است به واسطه بازی های محلی، بسیاری از جمله مشکلات گفتاری، اختلال حواس، جمع گریزی، فقر حرکتی، چاقی و افسردگی قابل درمان است (نژادفصیحی، ۱۳۹۱).

بازی های سنتی گرچه برخاسته از خرد جمعی بودند ولی به فردیت بازی کنان و تمایلات آنها احترام می گذاشتند. حال آنکه بازیهای جدید بخصوص بازی های رسانه ای بدون در نظر گرفتن ویژگی های فردی، اجتماعی و فرهنگی مخاطبان سعی در یکسان سازی آنها دارد. بدین ترتیب شناخت بازی های بومی و محلی علاوه بر بار فرهنگی، از جذابیت و تنوع بالایی برخوردارند.

در اصل نه تنها می توان تاریخ و سنن را به شکلی پویا و عمیق به نسل های آینده منتقل کرد، که از آن به عنوان بهانه ای برای گریز از عواقب اعتیاد به تکنولوژی و معنا و مفهوم بخشی دوباره به زندگی استفاده کرد.

در یک جمع بندی کلی، باید گفت که بازی های سنتی گوشه ای از تصویر رنگ آمیزی شده زیبایی است که در آن تفاوت های فرهنگی را نمی توان مشاهده کرد، کثرتی که به وحدت و هماهنگی منتهی می شود. این بازی ها سبب می شوند که تنوع فرهنگی را به رسمیت بشناسیم و آن را پاس بداریم زیرا تمدن بشری چیزی جز ائتلاف جهانی فرهنگ ها نمی تواند باشد. فرهنگ هایی که هریک اصالت خود را حفظ می کنند(لوی اشتراوس، ۱۳۸۱).

آتیة محمدنژاد لادمخی
کارشناس ارشد برنامه ریزی درسی
مدرس دانشگاه جامع علمی-کاربردی

است. در دهه اخیر، نظریه پردازانی نظیر جروم برونر، سمیلانسکی، اسمیت و برن در زمینه مزایای بازی در رشد و توسعه شناختی و ایجاد افکار سازنده تحقیق کرده اند. پیازه نیز به درون مایه شناختی بازی توجه بیشتری کرده و سوزان ایساگز نیز بازی را وسیله مهمی در رشد عقلانی کودکان می داند.

از آنجا که استفاده از حواس اساس روند دانستن و شناختن است، بازی های سنتی به شکلی طبیعی بستر مناسبی فراهم می آورد تا حواس مختلف کودک به کار گرفته شوند و تجربه های لمسی، دیداری و شنیداری کودک افزایش یابد. بازیهای سنتی عاملی برای رشد و تحول مهارت های زبانی نیز هستند و از طریق آن هم جنبه دریافتی و ادراکی و هم جنبه بیانی زبان تقویت می شود. بازی های انگشتی نظیر لی لی حوضک که نوعی بازی نمایشی است، از بازیهای سنتی معروف و مورد علاقه تمام کودکان اند.

رشد عاطفی-اجتماعی:

انسان در جامعه به وجود می آید، رشد می کند، هویت می یابد و متحول می شود و همه این مراحل، نیازمند به وجود دیگران است. در فرایند جامعه پذیری برای اجتماعی کردن افراد از ابزارهای مختلفی استفاده می شود که بازی های سنتی یکی از آنهاست. بازی های سنتی، بین مادر و کودک صورت می گیرد اما به تدریج کودک با افزایش سن و برخورد با محیط بزرگسالان و همسالان روابط اجتماعی گسترده تری را تجربه می کند و کم کم به بازی با همسالان علاقه نشان می دهد. بازی اتل متل توتوله، نمونه ای از یک بازی اجتماعی است.

از دیدگاه فروید بازی انعکاسی از خواست های درونی کودک و نوعی فعالیت تخلیه ای است که باعث می شود کودک موقعیت های دشوار و خطرناک را تجربه کند. به اعتقاد او کودک از طریق ضمیر خودآگاه، نیمه آگاه و ناخودآگاه، مهر و علاقه، خشم و کین، تنش ها و ناکامی های خود را به نمایش گذاشته و با بروز این حالات درونی می آموزد باید به نحوی با آنها کنار آید، لذا با آنها را به دور می افکند یا اینکه کنترل می کند. به هر حال از این طریق به نوعی آرامش عاطفی دست می یابد.

در بازی قایم باشک، کودک سعی دارد تجربه هرچه دورتر بودن از والدین و خانه را به عمل درآورد و به خود



ثابت کند که توان دور شدن از خانه و والدین و محافظت از خود در مقابل خطرات را در نبود آنها نیز به دست آورده است. بنابراین با توجه به کارکردهایی که بازی های سنتی برای کودکانمان دارند، باید به شناخت و جمع آوری این بازی ها همت گماریم. بازی های سنتی با

نقش و اهمیت بازی های سنتی در رشد همه جانبه کودکان (بخش دوم)

کارکرد بازی های سنتی:

بازی های سنتی، رشد همه جانبه کودک را تضمین کرده و موجب تکامل و تحول حرکتی، شناختی-زبانی و عاطفی-اجتماعی در کودک می شوند. حضور مداوم بازیهای سنتی، این فعالیت های آزاد و داوطلبانه ای که به صورت کاملاً خودانگیخته و از درون زندگی انسان ها برخاسته، نشان از نیازی نیرومند و پایدار دارد. نیاز انسان به شادی، آزادی و رهایی و فاصله گرفتن از سختی ها و یکنواختی های زندگی روزمره، غلبه بر ترس ها و نگرانی ها را مرتفع می کند.

مهم ترین عمل تربیتی و پرورشی در همه حیطه ها به ویژه، در زمینه تامین بهداشت روانی کودک، بازیهای بومی و محلی است. بنابراین مهارت هایی نظیر سامان دهی روانی، پیوندسازی، رشد کلامی، پرورش فکری و جنسی، فعالیت های نمایشی سرگرم کننده و ورزشی از جمله کارکردهای بازی سنتی به شمار می روند.

رشد حرکتی:

از دیدگاه برونر، ۱۹۱۵، فروبل و مونتسوری، کودکان یادگیرندگانی فعال اند و نیاز دارند از نظر جسمانی فعال باشند. حرکت، یکی از ارکان بازی های سنتی است، بازی های سنتی اغلب تأکید بر جنبه حرکات فیزیکی و بدنی دارد، مانند آسیاب بچرخ، پنجره بازی، لی لی، آموزش جیرباف و غیره.

بازیهای پرورشی سبب چالاکي و افزایش مهارت های حرکتی و رشد و تقویت سیستم عصبی کودک می شود. توسعه مهارت های حرکتی-ادراکی، موجب رشد و تکامل خودپنداره و تصور بدنی در کودک می شود. بازی، سیستم عضلانی و رشد حسی- حرکتی کودک را تقویت می کند و به این طریق بر هوش کودک تأثیر فراوانی دارد.

رشد شناختی:

علاوه بر کارکرد فیزیکی بازی های سنتی، رشد و تکامل شناختی کودک نیز مورد توجه همگان است، زیرا قسمت عمده رفتار انسان از یادگیری او نشأت می گیرد و یادگیری از طریق بازی خود یک فرآیند شناختی

زبان دیگری

سه روز پس از تولدم در نتوی ابریشمی دراز کشیده بودم و با اشتیاقی ناشناخته به دنیای جدید اطرافم خیره شده بودم. مادرم به دایه گفت: "امروز پسر من در چه حال است؟" دایه جواب داد: "خانم! حالش خوب است، سه بار به او غذا دادم. من تا به حال بچه ای چنین سر حال ندیده بودم."

وقتی این حرف را شنیدم عصبانی شدم و فریاد زدم: "باور نکن مادر! رختخوابم زبر است. شیری که خوردم تلخ بود. از بوی سینه ای که شیرم داد بدم آمد، بد اقبالی بیشتر از این؟!"

مادرم زبانم را نفهمید و دایه ام حرفم را درک نکرد؛ زیرا من با آنها به زبان دنیایی حرف می زدم که از آنجا آمده بودم.

در بیست و یکمین روز تولدم، یعنی همان روزی که غسل تعمیدم دادند، کشیش به مادرم گفت: "بانو به شما تبریک می گویم که پسر مسیحی به دنیا آمده است." من با تعجب به کشیش گفتم: "اگر این طور است که می گویی پس باید به مادرت که در آسمان است تسلیت بگویم که تو مسیحی به دنیا نیامده ای!" اما کشیش آنچه را که به زبان خودم به او گفته بودم نفهمید.

هفت ماه بعد فال بینی آمد و در صورتم خیره شد و به مادرم گفت: "پسر رهبری بزرگ خواهد شد و مردم از او پیروی خواهند کرد!"

من با تمام توان فریاد زدم: "این پیش گویی دروغ است. من خودم را بهتر از تو می شناسم. می دانم که به دنبال آواز و موسیقی می روم و فقط یک موسیقیدان خواهم شد؛ اما خیلی تعجب کردم زیرا در آن سن و سال هم هیچ کس زبانم را نفهمید."

حال سی و سه سال از آن زمان گذشته است. مادرم، دایه و کشیش همه مرده اند. خداوند رحمتشان کند؛ اما فال بین هنوز زنده است.

دیروز او را مقابل در معبد دیدم. با هم حرف زدیم. به او گفتم که در کار موسیقی افتاده ام. به من گفت: "من یقین داشتم که تو موسیقی دان بزرگی می شوی. وقتی بچه بودی آینده تو را برای مادرت پیش گویی کرده بودم."

من حرفش را باور کردم زیرا خودم هم زبان دنیایی که از آنجا آمده بودم را فراموش کرده بودم!

از کتاب "دیوانه" نوشته ی جبران خلیل جبران

دفتر عشق

دوباره سبب بچین هوا

من خسته ام

بگذار از اینجا هم بیرونمان کنند.

و عجیب که شمس می خوانند

این مه

که دور درختان راه می رود

این مه می داند

که چه قدر دوستت دارم

این مه

که منم

و دور از تو

تاب تنم را ندارم.

اشعار شمس لنگرودی

تا منزل آدمی سرای دنیاست
کارش همه جرم و کار حق، لطف و عطاست
خوش باش که آن سرا چنین خواهد بود
سالی که نکوست، از بهارش پیداست

آن حرف که از دلت غمی بگشاید
در صحبت دل شکستگان می باید
هر شیشه که بشکند، ندارد قیمت
جز شیشه دل که قیمتش افزاید

تا نیست نگر دی، ره هستت ندهند
این مرتبه با همت پستت ندهند
چون شمع قرار سوختن گر ندهی
سر رشته روشنی به دستت ندهند

شیخ بهایی

تهیه و تنظیم
رویا بیدی
کارشناس ارشد ادبیات
مدرس و عضو هیئت
تحریریه نشریه مرکز

گاهی بعضی ها با ما جور در می آیند، اما همراه نمی شوند،
گاهی نیز آدم هایی را می یابیم که با ما همراه می شوند اما جور در نمی آیند.

برخی وقت ها ما آدم هایی را دوست داریم که دوستان نمی دارند،
همان گونه که آدم هایی نیز یافت می شوند که دوستان دارند، اما ما دوستشان نداریم.

به آنانی که دوست نداریم اتفاقی در خیابان بر می خوریم و همواره
بر می خوریم، اما آنانی را که دوست می داریم همواره گم می کنیم و
هرگز اتفاقی در خیابان به آنان بر نمی خوریم!

گاه ما برای یافتن گمشده خویش، خود را می آراییم، گاه برای یافتن
«او» به دنبال پول، علم، مقام، قدرت و همه چیز می رویم و همه چیز
را به کف می آوریم و اما «او» را از کف می دهیم.

گاهی اویی را که دوست می داری احتیاجی به تو ندارد زیرا تو او را
کامل نمی کنی.

تو قطعه گمشده او نیستی، تو قدرت تملک او را نداری.

گاه نیز چنین کسی تو را رها می کند و گاهی نیز چنین کسی به تو می
آموزد که خود نیز کامل باشی، خود نیز بی نیاز از قطعه های گم شده.
او شاید به تو بیاموزد که خود به تنهایی سفر را آغاز کنی، راه بیفتی،

حرکت کنی.

او به تو می آموزد و تو را ترک می کند، اما پیش از خدا حافظی می
گوید: "شاید روزی به هم برسیم..." می گوید و می رود، و آغاز راه
برایت دشوار است.

این آغاز، این زایش، برایت سخت دردناک است.

بلوغ دردناک است، وداع با دوران کودکی دردناک است، کامل شدن
دردناک است، اما گریزی نیست.

و تو آهسته آهسته بلند می شوی، و راه می افتی و می روی، و در این
راه رفتن دست و بالت بارها زخمی می شود، اما آبدیده می شوی و می
آموزی که از جاده های ناشناس نهراسی، از مقصد بی انتها نهراسی، از
نرسیدن نهراسی و تنها بروی و بروی و بروی...

شل سیلور استاین



سفرانی مقام معظم رهبری در نماز عید سعید فطر

رییس جمهوری در جمع پژوهشگران جهاد دانشگاهی

شرکت تعاونی

اخبار دانشگاه جامع علمی-کاربردی

پیشخان آئین زندگی

خبرهایی از مرکز آموزش علمی-کاربردی

پیشخان آئین زندگی

اختلال کم توجهی همراه با پرحرکتی

آموزشی توانبخشی

بیماری های تابستانی را دور بزنید!

فرمانی ورزشی

۶ میوه تابستان، ۶ درد و ۶ درمان

تأسیس سال ۱۳۷۷

تأثیر قصه های قرآن کریم بر تربیت

و رشد کودک

نقش و اهمیت بازی های سنتی در رشد همه جانبه
کودکان (بخش دوم)

زبان دیگری

صاحب امتیاز: مرکز آموزش علمی-کاربردی
شرکت تعاونی پیشخان آئین زندگی
مدیرمسئول: مهرانگیز میکائیلی
سردبیر: مژده جانیه
هیئت تحریریه:
بهار رجبی نصر آباد - خلیل شیروانی
رویا بیدی
همکاران این شماره:
نغمه محجوب - حسن بقایی - رویا نظری
آتیه محمدنژاد لادمخی - میترا قسیمی - فهمیه
غلامی زارع زاده - اکرم غلامی زارع زاده
با تشکر ویژه از خانم اکرم میناوند و خانم ژایلا
باقر پور
ویرایش: رویا بیدی
تایپ: هما هاشمی
چاپ و تکثیر: مرکز آموزش علمی-کاربردی
شرکت تعاونی پیشخان آئین زندگی
رایانامه: aienezendegy@yahoo.com
تلفن: ۴۴۲۳۵۱۲۱
آدرس: بلوار اشرفی اصفهانی، نرسیده به
پل همت، خیابان قموشی (پارک) شهرک
همای جنوبی، مرکز آموزش علمی-کاربردی
شرکت تعاونی پیشخان آئین زندگی