روش‌های رفع استرس اولین روز کلاس اولی‌ها!

کودکان به دلیل وابستگی‌ای که به والدین‌شان دارند از تصور این‌که بخواهند برای مدت طولانی از پدرومادرشان جدا شوند، دچار اضطراب زیادی می‌شوند. بر همین اساس برای کاهش استرس در کودکان کلاس اولی باید با زبانی ساده، بیانی قابل فهم و درک برای کودک خود توضیح دهید که این نیز یکی از مراحلی است که با طی کردنش بزرگ‌تر شده و می‌تواند آینده دلخواهش را بسازد و همچنین به او بگویید که به وجودش افتخار می‌کنید و هرگز از جمله «مدرسه که ترس ندارد» استفاده نکنید، نگذارید که احساس ترسش او را خجالت‌زده کند به او بگویید که شما نیز در اولین روز مدرسه‌تان همین استرس و هیجان را تجربه کرده‌اید، سپس از شیرینی‌های بازی و شادی در کنار دوستان‌تان برایش تعریف کنید تا آرام شود و موقعیت جدیدش را بپذیرد. این نکته را مکررا متذکر شوید که طبیعی است که به یکباره با فضایی غریب مواجه شود، اما بداند که خیلی زود آنجا با همکلاسی‌هایش صمیمی خواهد شد و به‌تدریج مدرسه به‌عنوان بخشی از جذابیت در مرحله جدید زندگی‌اش خواهد بود از این‌رو در مواجهه اول، صبر و تحمل داشته باشد تا خیلی زود جذابیت‌ها را تجربه کند. حتما قبل از روز اول مدرسه، چندین بار در روزهای مختلف، مسیر خانه تا مدرسه را با کودک‌تان بپیمایید، زیرا مکان و مسیر جدید برای کودک کلاس اولی استرس‌آور است. حتی او را داخل محیط مدرسه و حیاط مدرسه ببرید تا باعث کاهش استرس او شود.

راهکارهای آموزش حفاظت از محیط زیست به کودکان

پدر و مادر باید شیوه‌های مراقبت از محیط زیست را به کودکان خود آموزش دهند تا با این آموزش‌ها، کودکان در مقابل آلودگی‌های محیط زیست برخورد مناسبی داشته باشند. یکی از شیوه‌های آموزش حفاظت از محیط زیست به کودکان این است که به کودکتان باغبانی یاد دهید. بازی‌های کودکانه، به‌جز شادی و نشاطی که دارند، همراه با نکات آموزشی زیادی برای کودکان هستند. لمس خاک، دیدن کرم‌ها و حشرات ریز، مراقبت از گیاه و پرورش آن از بهترین و مفیدترین راهکارها برای چشاندن طعم مهربانی با طبیعت به فرزند دلبندتان است. مثلا به کمک فرزندتان گلدانی تهیه، بذری داخل آن بکارید و از آن مواظبت کنید، حتی می‌توانید از گل‌های آماده هم به‌صورت کامل مراقبت (هرس گیاه، آبیاری به‌وقت و...) به عمل آورید تا کودکتان روش محافظت و نگهداری از گیاهان را به‌صورت ناخودآگاه یاد بگیرد. یکی دیگر از راهکارها این است که برای کودکتان داستان بخوانید. در همین راستا برای کودکانتان داستان‌هایی از حیوانات، گیاهان و اهمیت محیط زیست روایت کنید. کتاب‌هایی که موضوع اصلی آنها حفاظت از طبیعت و احترام به حیوانات است، می‌توانند شیوه‌ای تاثیرگذار در آموزش حفاظت از محیط زیست باشند. از داستان‌هایی مانند: روباه حیله‌گر، شنگول و منگول و... تحت هیچ شرایطی استفاده نکنید؛ چون این‌گونه داستان‌ها نگاه بچه‌ها به جانداران را به‌شدت منفی می‌کنند. حتی در برخی موارد سبب به‌وجود آوردن حس تنفر به حیوانات می‌شوند. همچنین به کودک آموزش بازیافت بدهید؛ چرا که بازیافت کردن کاری است که به مقدار قابل‌توجهی میزان زباله ما را کم می‌کند. به کودکان یاد بدهیم که سطل زباله‌شان را جدا کنند و برای زباله‌تر و خشک سطل‌های مختلفی داشته باشند.

کودکان امروز؛ نگهبانان فردای محیط زیست

نگرش‌های محیط زیستی در دوران کودکی راهی برای پرورش این دیدگاه به‌صورت مادام‌العمر و تغییرناپذیر در انسان است

زهرا حامدی
گروه جامعه

دوران کودکی اهمیت زیادی در ایجاد نگرش‌های محیط زیستی دارد و آموزش مسائل مربوط به محیط زیست در این دوران به پرورش این نوع تفکر در انسان کمک می‌کند، زیرا رفتارهایی که در دوران کودکی شکل می‌گیرد مادام‌العمر و تغییرناپذیر هستند. آموزشی که برخلاف تصور عامه باید پیش از دوران مدرسه و از سه سالگی در خانواده آغاز شود. در دهه‌های اخیر، بشر با دگرگون‌سازی، محیط زیست خود را با تغییرات عمده‌ای مواجه کرده است. تمام مشکلات زیست‌محیطی که به دست انسان به‌وجود آمده، نمی‌تواند با به‌کارگیری فناوری صرف حل شود، بنابراین لازم است در رفتارهایمان تجدیدنظر کنیم. از این رو کلید رفع بحران‌های زیست‌محیطی، آموزش و اصلاح رفتار انسان با محیط پیرامونش است. از آنجا که تعلیم و تربیت در سنین کودکی آسان‌تر و با پذیرش بیشتری همراه است، لذا روان‌شناسان معتقدند که آموزش‌های مرتبط با کسب سواد و مهارت‌های حفظ محیط زیست در این دوران می‌تواند نتایج نهادینه‌شده‌تری داشته باشد.

اهمیت آموزش محیط زیست به کودکان

برای درک بهتر آموزش محیط زیست به کودکان ابتدا لازم است تا این مفهوم به‌خوبی توسط بزرگسالان که الگوی آنها هستند درک شود. طبق گفته سازمان حفاظت محیط زیست (EPA)، آموزش محیط زیست فرآیندی است که به افراد این امکان را می‌دهد تا مسائل زیست‌محیطی را بررسی و برای بهبود آنها اقدام کنند. با تعریف این مفهوم، آموزش محیط زیست به کودکان به‌عنوان سازندگان و وارثان زمین از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، چراکه کودکان نه‌تنها مسئولیت نگهبانی از زمین را به ارث می‌برند، بلکه در بسیاری از کشورهای درحال‌توسعه همچون ایران، حدود نیمی از جمعیت را تشکیل می‌دهند. همچنین این کودکان، هم در کشورهای در حال توسعه و هم در کشورهای صنعتی، در برابر آثار تخریب محیط‌زیست، بسیار آسیب‌پذیرند. آنان همچنین حامیان آگاه تفکر درباره محیط‌زیست هستند. در روند مشارکت در فعالیت‌های مربوط به محیط زیست و توسعه، توجه خاص به کودکان و منافع ایشان ضروری است. به این ترتیب پایداری آتی هر اقدامی برای بهبود محیط‌زیست تضمین می‌شود.

عمل‌گرایی؛ حلقه مفقوده آموزش محیط زیست در مدارس

یکی از مهم‌ترین فاکتورهای مهم در راستای حفظ محیط زیست، ارتقای سواد زیست‌محیطی است. طبق تعریف یونسکو، سواد زیست‌محیطی، آموزش عملی پایه‌ای برای همه مردم است که برای آنها دانش، مهارت و انگیزه‌های مقدماتی را فراهم می‌کند تا بتوانند نیازهای زیست‌محیطی خود را برطرف و به توسعه پایدار کمک کنند؛ بنابراین برای برخورداری از سواد زیست‌محیطی، نیازمند آموزش زیست‌محیطی هستیم و این آموزش نیز همچون هر آموزش دیگر، شامل سه حیطه دانش (شناخت)، نگرش (تعهد اخلاقی و زیباشناختی) و مهارت (عمل به راهکارهای زیست‌محیطی) است.

در فصل ۵ دستورکار ریو آمده است که دولت‌ها باید به گسترش فرصت‌های آموزش برای کودکان و جوانان ازجمله آموزش مسئولیت در قبال محیط‌زیست و توسعه بپردازند و این امر مهم، همکاری و هماهنگی سازمان‌های مختلف را می‌طلبد که مدرسه به‌عنوان جامعه دوم کودک پس از خانواده، اثرگذارترین نهاد در این رابطه است. دکتر صدیقه بزازان، روان‌شناس کودک در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: «یکی از مشکلاتی که در نظام آموزشی ما وجود دارد این است که به‌جای عمل‌گرایی بیشتر تئوری‌محور هستند. یعنی آن‌قدر که محفوظات به کودکان یاد داده می‌شود زندگی عملی را آموزش نمی‌دهند و بر آن تاکیدی وجود ندارد.» این روان‌شناس ادامه می‌دهد: «برای بهبود این روند باید حداقل هفته‌ای یکی، دو جلسه به کودکان آموزش دهند. در کشورهای دیگر کودکان را به طبیعت می‌برند و به آنها یاد می‌دهند که چگونه بدون امکانات در طبیعت زنده بمانند یا دانش‌آموزان خودشان کلاس‌هایشان را نظافت می‌کنند.» وی می‌افزاید: «یکی از کارهایی که مدارس می‌توانند انجام دهند این است که یک روز در هفته دانش‌آموزان را به محیط اطراف مدرسه ببرند و با نظارت مربیان محیط را پاک‌سازی کنند. یا بهتر است ما در سال فقط یک روز مخصوص درختکاری نداشته باشیم و این را به چند روز در سال افزایش دهیم. والدین و نظام آموزشی در نظر داشته باشند که تربیت کودکان یک سیر نردبانی و مرحله‌ای است و باید چندین سال با آموزش‌های متعدد همراه باشد.»

سه‌سالگی؛ بهترین زمان آغاز آموزش زیست‌محیطی به کودکان

دکتر صدیقه بزازان، روان‌شناس کودک در گفت‌وگو با جام‌جم در رابطه با افزایش سواد زیست‌محیطی کودکان می‌گوید: «در این راستا لازم است تا در ابتدا کودکان با لزوم حفظ محیط زیست آشنا شوند. درواقع ما باید از نظر شناختی در رابطه با پیامد حفظ محیط زیست با کودکان صحبت کنیم. همچنین بهتر است این آموزش از سه‌سالگی و زمانی که کودکان آموزش‌پذیرتر و قادر به تجزیه‌وتحلیل هستند، اتفاق بیفتد. آموزش می‌تواند از طریق فیلم و انیمیشن باشد یا از طریق الگوبرداری از والدین صورت گیرد، چراکه بندورا معتقد است کودکان با گفتن یاد نمی‌گیرند، بلکه فقط با دیدن است که یاد می‌گیرند. مثلا کودکی که می‌بیند پدرش ته‌سیگار خود را روی زمین می‌اندازد خودش هم حتما آشغال خود را روی زمین می‌اندازد.» وی می‌افزاید: «این بعد شناختی کم‌کم و در آینده تبدیل به بعد رفتاری می‌شود.»

پیشنهاد به‌جای نصیحت

این روان‌شناس تاکید می‌کند: «چیزی که ما به‌عنوان بزرگسال باید بدانیم این است که به‌جای نصیحت‌کردن بچه‌ها سعی کنیم به آنها پیشنهاد دهیم. البته در ابتدا لازم است تا تفاوت نصیحت و پیشنهاد را بدانیم. در نصیحت مقداری بعد انتقادی اما در پیشنهاد بعد همدردی و همسویی با کودک وجود دارد، لذا اگر والدین سعی کنند کلیه آموزش‌ها را به‌صورت پیشنهادی با کودکان مطرح کنند قطعا اثر آن بیشتر خواهد بود. متاسفانه بسیاری از والدین رویکردشان نصیحتی یا مقایسه‌ای است درحالی‌که مطالعات بسیاری نشان داده که این روش‌ها اثر معکوس می‌گذارند.»

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۸۱۴

جدول عادی

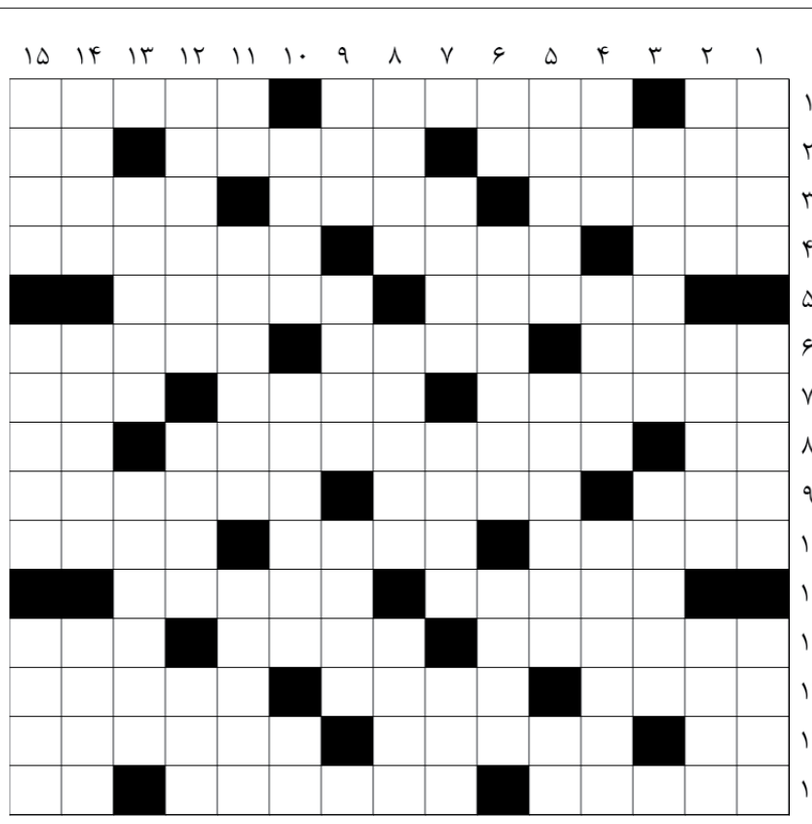
افقی: ۱) خودنمایی بی‌جا ـ حج بر او واجب است ـ آنچه به صورت اختصاصی در اختیار قرار گیرد ۲) همین حالا ـ روزنامه چاپ کویت ـ مادر عرب ۳) ورزشی رزمی ـ از دین برگشته ـ قدرت ۴) از قبایل ترک ساکن ایران ـ از اجزای پیراهن ـ بیماری مردم‌آزاری ۵) فشار عصبی ـ تاریکی ۶) خوردنی شیرین صبحانه ـ سیستم نمایش تصویر رنگی در تلویزیون ـ آتیه ۷) مانع تابش آفتاب ـ خوشنویس عهد قاجار ـ میوه‌ای تابستانی ۸) نقشه انگلیسی ـ قوس و قزح ـ روز گذشته ۹) پرهیزگاری ـ اشاره ـ منظومه حماسی ولتر درباره هنری چهارم ۱۰) ثروتمند ـ مکافات ـ مالک ۱۱) خویشاوندان ـ پایان ۱۲) چپاول‌کننده ـ آخرین حرف الفبای یونانی ـ لیز و چسبناک ۱۳) تمدن مکزیک ـ برنج پوست‌نکنده ـ دچار نقص عضو ۱۴) تیر پیکاندار ـ حبل الورید ـ وریدـ ۱۵) غذایی ایرانی از مخلوط برنج، گوشت، ماست، تخم‌مرغ و زعفران ـ باهوش ـ صوت شگفتی.

عمودی: ۱) جواب ـ زهرخورده ـ حد نهایی ۲) آب گوارا ـ گزارش ـ رمانی نوشته رضا امیرخانی ۳) از ایلات کرد ایران ـ ساختمان ۴) از اقوام آریایی ـ رشته‌ای در شمشیربازی ـ تلف کردن زمان ۵) خوشبختی ـ غیردیجیتال ـ N۶) انتها ـ با غذا خوردن برطرف می‌شود ـ اسباب نواختن ویولن ۷) بخیل ـ کبوتر دشتی ـ ابزار درودگری ۸) دستبند زنانه ـ گوشه‌ها و کرانه‌ها ـ سرمشق ۹) سبب، دلیل ـ صاحب‌شدن ـ تبرانداز ۱۰) ملکوتی ـ هارمونیک ـ زهر ۱۱) خرس فلکی ـ کوهی در ترکیه ـ آماده ساختن ۱۲) بررسی و پژوهش ـ حفاظ راه پله ـ قوم حضرت هود (ع) ۱۳) چهره‌نما ـ هنگام ورود به جایی گفته می‌شود ۱۴) بیماری تنفسی ـ معشوق ـ سیاهپوش عدالتخواه ۱۵) کامل ـ نمایان ـ زمین همواری که از یک طرف به کوه و از طرف دیگر به دریا منتهی می‌شود.

جدول ویژه

افقی: ۱) خداوند ـ معروف‌ترین اثر کورتزیو مالاپارته، نویسنده ایتالیایی ـ نفس سرکش ۲) الماسی که نادرشاه از هند به ایران آورد ـ دشنام ـ رودی در فرانسه ۳) بخواست ـ سرزمین شاعران لقب این کشور است ـ لاستیک خودرو ۴) هواپیمای جنگی ـ خشک ـ گلی آپارتمانی ۵) ساز بادی بلوچستان ـ برانگیختن ۶) روزی‌دهنده ـ تیمارگر اسب ـ فرکانس ۷) بازیگر مرد فیلم ادوارد دست‌قیچی ـ همگانی ـ تیز و برنده ۸) گشودن معما ـ از چهره‌های ماندگار ادبیات فارسی و صاحب اثر پوستین وارونه ـ قومی ایرانی ۹) پدر آذری ـ باتلاق ـ تیم فوتبال ایتالیایی ۱۰) آلوده به ننگ ـ هلاک‌کننده ـ ساز کوبه‌ای شرق آسیا ۱۱) از طایفه‌های بلوچ ایران ـ میگرن ۱۲) بیماری آب سیاه ـ فایده ـ انبار غله ۱۳) گناهکار ـ مقابل باز کردن ـ بیگانه ۱۴) دریا ـ مجال ـ از نقوش زیبا در نگارگری ۱۵) باب روز ـ مخلوطی از ذرات معلق در یک سیال که ته‌نشین نمی‌شوند ـ نفس بلند.

عمودی: ۱) فرمانروایان ـ فضیلت ـ ناطق ۲) ظرف طبخ چای ـ آلبینیست ـ شیشه آزمایشگاهی ۳) اندامی در گیاهان بی‌گل ـ مجرای خروج دود اتومبیل ۴) مزه فلفل ـ بی‌حیا ـ پرنده سوگوار ۵) محکم ـ میوه‌ای معطر ـ نام آذری ۶) حرف محرمانه ـ بزرگ‌ترین رویداد ورزشی دنیا ـ تکان و لرزش ۷) مثل و مانند ـ مشهور ـ قلاب کمربند ۸) همدم ـ آن را پدر علم دانسته‌اند ـ عنکبوت پشمالو ۹) نی باریک ـ بازدارنده حرکت چرخ اتومبیل ـ زبان عربی ۱۰) رنگ برتر ـ نتیجه کار ـ پیشوند سلب ۱۱) طعم ـ از غذاهای محلی گیلانی که با ماهی پخته می‌شود ـ اهل روستا ۱۲) قالب برشکاری فلزات ـ پوستین دوز ـ تلاش ۱۳) اقتضاکردن ـ نارنجی ۱۴) ثابت و استوار ـ جایزه معتبر شعبده‌بازی ـ باقی گذاشتن ۱۵) مربوط به هنر ـ قورباغه درختی ـ صدای اسب.



حل جدول عادی ۶۸۱۳

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ر	غ	ب	■	س	خ	ت	ک	ی	ر	■	و	ب	ک	م
۲	ا	ل	ی	گ	و	د	ر	ز	■	م	ق	ر	ر	ا	ت
۳	م	ی	ن	و	■	ا	م	ا	چ	■	ش	ا	ی	ب	ه
۴	■	ح	ی	ا	ت	ی	■	ف	ا	س	ق	■	د	ی	م
۵	ف	ا	■	ت	م	ی	م	■	د	م	ا	ب	ا	ن	■
۶	ک	ت	ی	ر	ا	■	ه	ر	و	ی	ی	ن	■	ه	م
۷	ر	م	ه	■	س	ی	ا	س	■	ن	ی	ز	ه	■	ی
۸	ب	ی	و	ت	■	د	ر	ا	ز	ا	■	ن	ا	و	ک
۹	ک	■	ه	و	ر	ا	■	ن	ق	ر	ه	■	ر	ی	ا
۱۰	ر	د	■	د	ا	ل	ا	ه	و	■	ن	ا	ب	و	د
۱۱	ش	ب	ه	ف	ل	ز	■	م	ک	د	ر	■	ل	و	■
۱۲	ش	ت	ا	■	ا	ه	ر	م	■	ن	ی	م	ر	و	■
۱۳	ا	ب	ل	ه	ی	■	م	ق	و	ا	■	ا	ف	ن	د
۱۴	م	ا	ن	د	ل	ا	■	ص	ه	ی	و	ن	ی	س	م
۱۵	ل	ن	ک	ر	■	ش	ی	ر	ب	ه	ا	■	ع	ل	ل

حل جدول ویژه ۶۸۱۳

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	م	ا	خ	■	ا	ع	ت	م	ا	د	■	ح	ب	ا	ب
۲	ت	و	م	ا	س	م	ا	ن	■	ا	خ	ب	ا	ر	ی
۳	ر	ا	س	ن	■	و	ر	ش	و	■	ا	ل	ی	ا	س
۴	■	ب	ه	ب	و	د	■	ق	ل	ه	ک	■	س	پ	ت
۵	ا	ر	■	و	ا	ی	ا	ت	ا	ر	ب	س	ت	■	■
۶	ن	ا	ا	ه	ل	■	ر	و	ا	د	ی	د	■	ن	ت
۷	ت	و	ش	■	ک	ا	م	ا	و	ز	ی	ر	■	م	ب
۸	س	ن	ا	م	■	ی	ک	ج	و	ر	■	ل	م	غ	ه
۹	ا	■	م	و	ل	د	■	ا	ج	ی	ر	■	ی	ل	ک
۱۰	ب	ا	■	ن	ی	ه	ا	ر	ی	■	ک	ی	م	ی	ا
۱۱	■	س	ک	س	ت	ا	ن	■	ز	ا	ی	ا	■	ر	ر
۱۲	خ	ف	ا	■	ی	ل	ا	ق	■	م	ن	س	و	خ	■
۱۳	م	ا	ل	ر	و	■	م	و	خ	ر	■	و	ا	س	غ
۱۴	ا	ل	ر	ح	م	ن	■	ر	ا	ز	و	ن	ی	ا	ز
۱۵	م	ت	ی	ل	■	و	ق	ت	ک	ش	ی	■	ر	ز	م

دستاورد ویژه در جذب منابع مالی توسط توزیع برق گیلان:

دریافت و تخصیص ۱۰۰ درصد اعتبارات ممکن از محل طرح عوارض برق روستایی گیلان

مسعود صادقی خمامی مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق گیلان طی گزارشی دستاورد بزرگ این شرکت در جذب منابع مالی و اعتبارات ممکن از محل عوارض برق روستایی خبر داد. مسعود صادقی خمامی مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق گیلان تاکید کرد: ۲۴۶ میلیارد تومان توسط شرکت توزیع نیروی برق استان گیلان برای سال مالی ۱۴۰۲ در این ردیف بودجه (شهریور ۱۴۰۲ تا شهریور ۱۴۰۳) از محل اعتبارات عوارض برق روستایی از شرکت توانیر جذب و برای پروژه های روستایی استان تخصیص داده شد. وی خاطرنشان کرد: این منابع برای ۷۳۷ پروژه در قالب اصلاح و توسعه شبکه های توزیع برق بهمراه تامین برق مشترکان در ۴۴۰ روستای استان تخصیص داده شده و مورد بهره برداری قرار گرفته است. مدیرعامل توزیع برق گیلان گفت: طی اجرای این طرح، به ۳ روستا شامل توت باغ و روحاچال شهرستان تالش و رزان در شهرستان رودسر با اعتباری قریب به ۲۳ میلیارد ریال برق رسانی شده است و برای تامین برق ۱۲۰ خانوار عشایر از طریق پنل های خورشیدی قابل حمل با اعتباری بیش از ۵ میلیارد ریال اقدام شده است. صادقی تصریح کرد: برای اصلاح و توسعه شبکه های برق روستایی استان نیز احداث ۵۷ کیلومتر شبکه فشار متوسط، تبدیل ۲۱۶ کیلومتر شبکه فرسوده به کابل خودنگهدار، احداث و بهسازی ۲۲۶ ترانسفورماتور برق و تعویض ۱۱۲۵ پایه برق فرسوده با اعتباری حدود ۲۲۰ میلیارد تومان از جمله اقدامات انجام شده می باشد. وی اضافه کرد: جهت تامین برق تک خانوار های روستایی نیز ۲۸ میلیارد تومان تخصیص داده شد که از این محل ۳۸۳ خانوار با احداث ۳۱ کیلومتر شبکه فشار ضعیف مورد برق رسانی قرار گرفته اند. مدیرعامل توزیع برق گیلان ضمن تشکر از همکاران صف و ستاد شرکت در برنامه ریزی و اجرای این پروژه ها، اظهار داشت: در برق رسانی روستایی و برق رسانی به تک خانوارها ۱۰۰ درصد کارها انجام شده و در توسعه و اصلاح نیز آمارها بیانگر پیشرفت ۸۰ درصدی پروژه ها است و ب زودی تکمیل خواهند شد. صادقی در پایان گفت: برای سال مالی آینده نیز برنامه ریزی و مذاکرات برای جذب ۲۹۲ میلیارد تومان از محل طرح عوارض برق صورت پذیرفته که با اجرای این طرح ها، بهسازی گسترده ای در شبکه ها و تاسیسات توزیع برق گیلان در حوزه مناطق روستایی شاهد خواهیم بود.