

بایدها و نبایدهای تربیتی کودکان



اگر قرار است کودک را تربیت کنیم یا به او آموزشی دهیم، بهتر است در قالب بازی کردن باشد. شروع این تربیت از همان زمانی است که کودک، قدرت گرفتن اجسام را دارد. والدین می‌توانند با بازی کردن حس کنجکاوی، تقویت حواس و... را به او یاد دهند. ما می‌توانیم در قالب بازی، رشد خلاقیت کودک را داشته باشیم. از طرفی وقت گذاشتن و همدلی با کودک هم از نکات حائز اهمیت در تربیت اوست. اگر او کار اشتباهی می‌کند، اگر چیزی را از او می‌گیریم یا یک خواسته‌اش را نمی‌توانیم برآورده کنیم، لاف‌لا نراحتی‌اش را درک کنیم، سرزنش و مقایسه بدترین کاری است که می‌توانیم در حق کودکان انجام دهیم چراکه آنان این موضوع را از همان کودکی متوجه می‌شوند. این مساله تمام زیربنای شخصیتی کودک را متزلزل می‌کند. از سوی دیگر تنها گذاشتن کودک هم حس طرد شدن در او ایجاد می‌کند.

پیام‌های متناقض و مبهم به کودک ندهیم. مثلاً به مهمانی می‌رویم به او نگوئیم که بچه خوبی باش. آیا کودک دو یا سه ساله معنی خوب بودن را می‌داند؟ بهتر است که جزئیات این موضوع را به او بگوئیم. برای بچه باید مشخص کنیم که از او چه چیزی می‌خواهیم و این مبهم نباشد. وقتی ما قوانین سختگیرانه برای کودک می‌گذاریم و حد و مرزی قرار نمی‌دهیم، دقیقاً حس لجبازی، پرخاشگری و خشم را در او رشد می‌دهیم. این می‌تواند مسبب بروز خیلی از مشکلات در آینده باشد. این خشمی می‌شود که کودک آن را درون‌سازی می‌کند و به‌صورت خشم آن را نشان می‌دهد. به‌صورت کلی از بدو تولد تا دو سالگی و در نهایت تا هفت سالگی مناسب‌ترین سن برای تربیت کودک به‌شمار می‌رود.

تغذیه به عنوان یک عامل مهم در تعیین سلامتی می‌تواند بر موفقیت تحصیلی دانش آموزان مؤثرباشد؛ بررسی‌ها نشان می‌دهد مصرف یک صبحانه مغذی به همراه یک میان وعده سالم تأثیر مهمی بر توانایی یادگیری و تمرکز دانش آموزان دارد؛ نوجوانانی که صبحانه نمی‌خورند به میزان کافی عناصر ضروری مانند آهن، کلسیم، منیزیم و پروتئین را دریافت نمی‌کنند، بنابراین در طول روز احساس خستگی بیشتری می‌کنند. یک

چرا مصرف صبحانه برای دانش آموزان اهمیت دارد؟

نسل دیجیتال؛ درگیر اغتشاش ذهنی واغراق

تعدد دغدغه‌ها، آشفتگی ذهنی و فضای مجازی از مهم‌ترین چالش‌های نوجوان امروز است



نفس فاطمه زاده گروه جامعه

نوجوانان امروز در دنیای دیجیتال در حال بزرگ شدن هستند و این موضوع روی رفتار و انتخاب‌های آنها تأثیر زیادی می‌گذارد. احساس انتخاب‌گری در نوجوانان به دلیل دسترسی به اطلاعات و گزینه‌های متعدد به‌وجود آمده است اما این احساس ممکن است آنقدرها هم واقعی نباشد و صرفاً تحت تأثیر شرایط محیطی و غریزی به‌وجود آمده باشد اما واقعیت این است که پاسخ سؤال‌هایی مثل من چه کسی هستم و می‌خواهم با زندگی چه کنم، عصر و دوران و تاریخ نمی‌شناسد؛ این سؤال‌ها باید پاسخ داده شود تا در نهایت به شکل‌گیری هویت نوجوانان و این‌که می‌خواهند چه کسی باشند، ختم شود؛ سؤالاتی که رسیدن به پاسخش، به همدلی و همراهی بیشتر از هر وقت دیگری نیاز دارد.

این اوضاع آشفته

یک چیزی می‌بوشند و یک کار دیگر می‌کنند، یک حرکتی کرده و چیز دیگری بر زبان می‌آورند. اوضاع به‌نظر آنقدر بهم‌ریخته است که دیگر حتی پاسخی برای این سؤال که خانواده بیشترین تأثیر را بر نوجوان امروز دارد یا فضای مجازی هم وجود ندارد! موضوعی که دکترمهدی حسین‌زاده‌فرمی، جامعه‌شناس فرهنگی هم آن را تأیید می‌کند و می‌گوید: «شخصاً فکر می‌کنم که سبک زندگی در نوجوان‌های ما آنچنان تغییر کرده که دیگر حتی موضوع تأثیر گذاشتن و تأثیر پذیرفتن هم مطرح نیست؛ نوجوان‌هایی که ما امروز می‌بینیم، آنقدر درگیر

صبحانه مغذی می‌تواند به نوجوان کمک‌کند تا عملکرد بهتری در مدرسه داشته باشد، زیرا پس از وقفه هشت تا ۱۰ ساعته در سوخت‌رسانی به بدن در طول خواب شبانه، صرف‌صبحانه‌ای که از غلات کامل یا فیبر غذایی کافی تشکیل شده باشد، می‌تواند مانع از نوسانات شدید قند خون شده و به این ترتیب از آسیب‌های ناشی از این نوسانات مانند لرزش، ضعف، سریع شدن ضربان قلب، کاهش یادگیری و... که در اثر کاهش سطح



بوده اما توانایی تفکیک مسائل از همدیگر و قدرت انتخاب ارزش‌ها و پشت‌پازدن به‌ضد ارزش‌ها را ندارد چه کنیم؟ فکر می‌کنم مواجهه با چنین نوجوانی، یک بازی دوسر باخت است! اگر با او برخورد کنیم به یک شکل آسیب می‌بینیم و اگر برخورد نکنیم هم به نوعی دیگر متضرر خواهیم بود.

بنشین و حرف بزن

حرف، حرف، حرف! هرچقدر هم این راهکار تکراری و پیش‌یافتاده باشد اما تجربه نشان داده که اصلی‌ترین چاره‌ای است که برای مواجهه

با نسل نوجوان جامعه امروز وجود دارد. موضوعی که دکتر حسین‌زاده‌فرمی هم بر آن تأکید دارد: «در واقع مهم‌ترین اتفاق این است که این نسل و اصطلاحاً همان نسل Z را بفهمیم، با آرامش به آنها نزدیک بشویم و با دوری از عبارت‌های زننده‌ای مانند «چونونه دیگه» یا «تو جونونی نمی‌فهمی!» به جزئیات حرف‌ها و رفتار و منش‌شان دقت و توجه کنیم و با آنها حرف بزنیم.» وی از یک‌جور مراقبت نامحسوس همراه با دوستی و رفاقتی می‌گوید که می‌تواند در مواقع خطر، مانع آسیب‌های احتمالی برای نوجوانش باشد؛ برای آن وقتی که اگر به سمت آسیب‌ها سر می‌خورد، دستی برای گرفتن وجود داشته باشد که در لحظات آخر در دستان نوجوان جفت شود و او را بالا بکشد؛ «اما کاش واقعیت را بپذیریم که چنین رفتاری شبیه به راه رفتن روی طناب بازیکی است که کار را برای فرد سخت می‌کند؛ شاید چون همه‌مان می‌دانیم که با نسل حساس و سختی‌رویه‌رو هستیم.» و این سختی آن زمانی خودش را نشان می‌دهد که



اگر هویت نوجوان‌های امروز را آمیخته از چندین وجه در نظر بگیریم شاید اغراق نباشد که بگوییم پررنگ‌ترین وجه آن، رسانه و فضای مجازی است؛ هویتی که با رسانه شکل می‌گیرد و رشد می‌کند و با نسل Z هم این موضوع را ثابت می‌کند؛ «خوب به‌خاطر دارم که اگر یک جوان دهه هشتی را در عرصه ورزش و فعالیت و فوتبال رها می‌کردی، بالاخره و در نهایت خسته می‌شد و آن را برای مدتی رها می‌کرد.» اما دکتر حسین‌زاده‌فرمی از نوجوان‌هایی می‌گوید که نسبت به استفاده از رسانه و حضور در فضای مجازی، خستگی ناپذیرند و می‌توانند برای ساعت‌های مدام، بدون وقفه‌ای مشغول به آن باشند؛ «برای همین است که همه از فضای مجازی می‌گویند؛ این ابزار، تبدیل به بخش واقعی و پررنگی از هویت نوجوان‌های‌مان شده است و خب برای وجود هویت‌های دلچسب، نیاز به اصلاح و مدیریت این فضا داریم.» اما چه‌کسی از عهده چنین مدیریت‌بری می‌آید؟»

گلوکز موردنیاز مغز به وجود می‌آید، جلوگیری کند. نخوردن صبحانه نیز می‌تواند خطر ابتلا به اضافه وزن و چاقی را در نوجوان افزایش دهد؛ چراکه افت طولانی مدت قند خون که در اثر عدم مصرف این وعده غذایی ایجاد می‌شود باعث قرارگرفتن بدن در حالت گرسنگی شدید شده و منجر به مصرف بیش از حد مواد غذایی در وعده ناهار می‌شود و زمینه را برای ابتلای نوجوان به چاقی فراهم می‌کند.

ممکن است در میانه راه با برخورد‌ها و واژه‌های نامناسب از طرف نوجوان هم روبه‌رو بشویم؛ رفتاری که صبوری می‌طلبد و زبانی نرم؛ «دختر و پسر هم ندارند؛ برخورد چکشی هم در این حرف‌زدن و همراه شدن جایی ندارد! این‌که آنها را تهدید کنیم که چون طرز پوشش‌ات سلیقه من نیست، من اصلاً حرفی با تو ندارم، نه تنها راهگشا نخواهد بود که برخلاف انتظار، آنها چنین تهدیدی را با روی گشاده استقبال می‌کنند.»

حق‌ک‌ه‌برای آنهاست

شاید بهتر است متصفانه به میدان برویم و ببذیریم که نوجوانان امروز به نسبت قدیم با مسائل مختلف بیشتری دست‌وپنجه نرم می‌کنند. آنها دغدغه‌های ذهنی بیشتری دارند و با بیماران قابل‌توجهی از منابع، خبرها، اتفاقات و... روبه‌رو هستند؛ «بله که حق می‌دهیم؛ اصلاً ما چرا باید به خودمان اجازه بدهیم که به کسی حق بدهیم یا ندهیم؟ ما صرفاً می‌توانیم در قالب قانون، برخی از بایدها و نبایدها را به آنها اعلام کنیم اما این‌که سلیقه شخصی‌مان را به میان بیاوریم و با انگشت تحکم، نوع رفتار آنها را مشخص کنیم، از طرف هیچ‌کس قابل‌پذیرش نیست.» و خب برای همین حق دادن به آنها و نگاه متصفانه است که باید از در همدلی وارد شویم و از آینده پیش‌روی برای‌شان بگوئیم و بیرسیم. این‌که چه برنامه‌ای برای زندگی‌ات داری؟ علاقه‌ات در چه سمتی است؟ من چطور می‌توانم کمک‌کنم؟ بدون هیچ‌نوع نوجوانی دلت نمی‌خواهد باری به‌هرجهت شناخته شود و اگر حضورش به رسمیت شناخته شود، حتماً او هم با ما همراهی خواهد کرد.

هویتی آمیخته با رسانه

اگر هویت نوجوان‌های امروز را آمیخته از چندین وجه در نظر بگیریم، شاید اغراق نباشد که بگوییم پررنگ‌ترین وجه آن، رسانه و فضای مجازی است؛ هویتی که با رسانه شکل می‌گیرد، رشد می‌کند و جهان پیرامونش را بر مبنای آن می‌شناسد. یک مقایسه ساده از نوجوان‌های دهه ۶۰ با نسل Z هم این موضوع را ثابت می‌کند؛ «خوب به‌خاطر دارم که اگر یک جوان دهه هشتی را در عرصه ورزش و فعالیت و فوتبال رها می‌کردی، بالاخره و در نهایت خسته می‌شد و آن را برای مدتی رها می‌کرد.» اما دکتر حسین‌زاده‌فرمی از نوجوان‌هایی می‌گوید که نسبت به استفاده از رسانه و حضور در فضای مجازی، خستگی ناپذیرند و می‌توانند برای ساعت‌های مدام، بدون وقفه‌ای مشغول به آن باشند؛ «برای همین است که همه از فضای مجازی می‌گویند؛ این ابزار، تبدیل به بخش واقعی و پررنگی از هویت نوجوان‌های‌مان شده است و خب برای وجود هویت‌های دلچسب، نیاز به اصلاح و مدیریت این فضا داریم.» اما چه‌کسی از عهده چنین مدیریت‌بری می‌آید؟»

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۸۴۳

جدول عادی

افتی: (۱) واحد چلوکباب، باشگاه فوتبال اسپانیایی، تنها (۲) اشتباه، پروانه وکالت دارد- جست‌وجوگر (۳) دیواره- قطب منفی باتری- طولانی‌ترین رشته کوه جهان (۴) جانور کبسه‌دار درختی استرالیا، گیرنده امواج تلویزیونی- سکه زر دوده خاموشی (۵) مغرب، بازگشت به عقب (۶) ضمداد- آما-گیری- شهری در آذربایجان غربی (۷) دشمن آتش- راهرو سپیدوشه- نوعی کاغذ مخصوص هنر نگارگری (۸) خالی- برخلاف عقل- مقابل شپ) میت را با آن شست‌وشو می‌دهند- رساندن پیام به مردم- مادر عرب (۱۰) از نزولات الهی- تابع- اشاره‌وار (۱۱) شکم خالی- مخصوص ورزش (۱۲) از یاران امام علی (ع)- به‌درستی- رهگذر (۱۳) معشوق- یا کدامن- پیشامد (۱۴) پدر سام در شاهنامه، برق را از کونل به دلکو می‌رساند، برگه چاپی (۱۵) حیوان وحشی- لقب حضرت موسی (ع)- عدد.

عمودی: (۱) بنابراین- چند کلمه- حاصل تأثیر چند عامل (۲) جوینده راه‌از ساخته‌های سینمایی آلفرد هیچکاک- باتجربه (۳) همسر کیکاووس در شاهنامه- نوعی سیستم دفاعی در بازی‌های تیمی (۴) باب روز- استان جنوبی- سرراست (۵) حفره، فیلم کوتاه تبلیغی- اندام پرواز (۶) از چربی، سالن مهمانی- فرزندی که از یک پدر و مادر نیستند (۷) جای خارجی، بستگان- کناره (۸) کندزبان- از انواع عکاسی برحسب موضوع و محتوا- شیرینی عزا (۹) پرهیزکردن- چالاک- خاندان (۱۰) به‌تنهایی- میله فلزی گرداننده چرخ اوتومبیل- طایفه (۱۱)

جدول ویژه

افتی: (۱) گپواره- زمانی از جوجو مویز، نویسنده انگلیسی- ضمیر جمع (۲) از کار برکنار شدن- برخور- از آیه‌های ادبی (۳)

حل جدول ویژه ۶۸۴۲

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

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

رواج دادن- طریق، همه دارند (۴) ریاست - ریز-نمرات- (۵) خلافکار (۵) یاقوت سرخ - میوه تابستانی (۶) بیستمین سوره قرآن - از رنگ‌های ترکیبی- ارادل و اوباش (۷) تکخال- مربوط به معادل فارسی آنتی بیوتیک (۸) دستگاهی در موسیقی ایرانی- نازا- نقاب (۹) هادی الکتریسته - سوغات مراغه - (۱۰ R - بهره‌هوشی- از اندام‌های حسی بدن- همیشگی (۱۱) نژاد مردم پرو، قسمت‌های متفکین در جریان جنگ جهانی اول

صنعت مد و پوشاک یکی از صنایع جذاب و سودآور و در عین حال دشوار است. این صنعت فرصت‌های کوچک و بزرگ بسیاری را فراهم آورده است و افراد خلاق و مستعد که به این حوزه علاقه‌مندند با ورود به این عرصه موقعیت‌های متنوعی را برای خود می‌آفرینند.

کارآفرینی در صنعت مد و پوشاک با جذابیت و خلاقیت بسیاری همراه است. تنوع و سودآوری این حوزه، باعث شده است ورود به این صنعت در اولویت کارآفرین‌های زیادی قرار گیرد. در برخی موارد نیز، با حداقل سرمایه امکان اشتغالزایی و راه‌اندازی کسب و کارهای کوچکی در این بخش وجود دارد. کارآفرینان صنعت مد و پوشاک به اشکال مختلف شامل طراحی مد و پارچه، تأمین مواد اولیه و تولید، اشتغال‌زایی می‌کنند.

کارآفرینان صنعت مد و پوشاک معمولاً به دو شیوه فعالیت دارند. برخی از آنان صاحبان برند خود هستند. برخی کارآفرینان نیز با سرمایه‌گذاری روی یک شرکت در این حوزه به فعالیت پرداخته‌اند. این افراد بر روی تشکیل تیمی از نیروهای آموزش دیده، ایجاد ارزش و سودآوری متمرکز هستند.

شرکت پارمیس تجارت آرنّا فعالیت خود را از سال ۱۳۸۰ در حوزه پوشاک اداری بانوان و آقایان به صورت عملیاتی آغاز نمود. هدف‌گذاری این شرکت از بدو تأسیس، تولید پوشاک درجه یک و مرغوب با رعایت استانداردهای جهانی و بهره‌گیری از



آرنا پوشاک بانوان و آقایان

شرکت پارمیس تجارت آرنّا

تولیدکننده پوشاک بانوان و آقایان با سابقه درخشان در تأمین البسه فروشگاهی، لباس فرم اداری، مهندسی، خلبانی، تشریفات و بیمارستانی برای اعطای نمایندگی از متقاضیان واجد شرایط در سراسر کشور دعوت به همکاری می‌نماید.

شما هم می‌توانید عضوی از خانواده بزرگ آرنا باشید.

تأمین لباس فرم سازمان خود را به تجربه و تخصص ما بسپارید
آماده عقد قرارداد با سازمان‌ها و شرکت‌های دولتی و خصوصی

برای آگاهی از شرایط نمایندگی با شماره‌های ۰۹۱۲۲۸۴۱۵۸۱ و ۰۹۶۲۷ ۸۸۳۴ ۰۲۱ تماس حاصل فرمایید.

کارآفرینان برتر صنعت مد و پوشاک

هنر و خلاقیت طراحان ایرانی و متخصصین دوخت برای ایجاد اشتغال در عرصه مد و لباس برای عموم هموطنان و صادرات بوده است که با تمهیدات پیش‌بینی شده هم‌راستا با تعهدات خود و چه بسا فراتر از آن پیش رفته و پاسخگوی بخش قابل توجهی از نیاز بازار بوده و دارای تنوع تولید انواع لباس فرم اداری، مهندسی، خلبانی، تشریفات، بیمارستانی، فروشگاهی، خدمات، کت شلوار و پیراهن آقایان، مانتو شلوار بانوان، محصولات چرمی، لباس و کفش کار و هدایای تبلیغاتی است.

مجموعه آرنا تنها شرکت تخصصی پوشاک فرم در ایران است که اقدام به تولید اختصاصی پوشاک بانوان، آقایان و البسه کار نموده است و طراحی خاص برگرفته از رنگ سازمانی با توجه به نوع فعالیت هر بخش برای سازمان‌ها و شرکت‌ها و به شکل شخصی دوزی ارائه می‌نماید.

شرکت آرنا به‌واسطه انجام خدمات ویژه، طراحی منحصر به فرد و کیفیت بالای تولیدات، طرف قرارداد بسیاری از نهادهای و سازمان‌های بزرگ دولتی و خصوصی بوده و البسه فرم آنان را تأمین و در حال حاضر، اقدام به اعطای نمایندگی در سراسر کشور نموده است.

اخذ عناوین متعدد از جشنواره‌ها و همایش‌های مختلف از جمله مدیر شایسته ملی، رضایت‌مندی مشتری، برنده برتر پوشاک اداری، استراتژی برند، کارآفرین موفق کشور و حامی برگزیده پوشاک صنعتی، گواه عزم استوار این نشان پرافتخار ایرانی برای دستیابی به قله‌های موفقیت و توسعه بازار است.