



آمادگی دانش آموزان جهت برگزاری بهتر امتحانات

قبیل از شروع امتحان:

۱- توجه داشته باشید توکل به خدا، آرامش و اعتماد به نفس و پشتکار و برنامه ریزی مهمترین عوامل موفقیت در امتحان است.

۲- سعی کنید هرگونه برداشت نا به جا از امتحانات و ناراحتی و انزجار و نفرت از امتحان دادن را از خود دور کنید. زیرا امتحان جزء لاینفک زندگی ماست.

۳- روزه های قبل از امتحان هر چیزی را که باعث حواس پرتی می شود کاملاً کنار بگذارید زیرا توجه به سایر چیزها باعث از بین رفتن تمرکز شما می شود و کاهش تمرکز روی درس، خود به خود اضطراب به وجود می آورد.

۴- آغاز کار مطالعه با یاد خدا و به جا آوردن نماز واجب و تلاوت آیاتی از کلام الله مجید آرامش را برپا می آورد.

۵- همواره سعی کنید امنیت و آرامش را در خانه فراهم کنید و برای مطالعه یک مکان آرام و بی سروصدا را مد نظر قرار دهید.

۶- در اتفاقی که مطالعه می کنید عوامل مزاحم از جمله تلفن ثابت، تلفن همراه، تلویزیون و... را از خود دور نمایید.

۷- حتماً وسایل و مکان مطالعه را قبل از مطالعه، مرتب و منظم نمایید. تنها وسایلی را واقعا مورد نیازتان می باشد مقابلتان قرار دهید.

۸- در خود تمرکز ایجاد نمایید و تمام حواس خود را در جهت مطالعه قرار دهید.

۹- هنگام مطالعه هر وقت به جای معلم قرار دهید و سوالات امتحانی را طرح نمایید. سوالاتی را که قبلاً معلم از شما امتحان گرفته یا در امتحانات آشنای خود مشاهده کرده است مرور کنید.

۱۰- تأکیدات معلم در زمان تدریس یا پرسشهای او را مجدداً یادآوری کنید.

۱۱- نمونه سوالات امتحان سال های قبل را تهیه کنید و به بررسی آنها بپردازید تا با نحوه و سبک طرح سوالات آشنا شوید.

۱۲- برای امتحانات پایان ترم، سوالات امتحانات کلاسی را دوره کنید و اشتباهات قبلی خود را بررسی کنید تا اشتباهات گذشته را تکرار نکنید.

۱۳- اشکالات درسی خود را یادداشت کنید و در روزهای باقیمانده تا امتحانات و در فواصل امتحانات از دوستان و همکلاسی ها و اعضای خانواده و در صورت دسترسی از معلم پرسش کنید و این کار را تا حد اکثر شب قبل از امتحان انجام دهید.

۱۴- مطالعه عمیق و دقیق موضوعات درسی و ایجاد ارتباط ذهنی بین مطالب کمک بزرگی به یادگیری بهتر دروس خواهد داشت.

۱۵- خلاصه کردن و بازنویسی مطالب می تواند کمک بزرگی در هنگام مرور و یادآوری مطالب بنماید.

۱۶- حتی المقدور برنامه مطالعه در ایام امتحانات به گونه ای تنظیم کنید که در شب امتحان استراحت به میزان لازم وجود داشته باشد.

۱۷- وقت خود را به گونه ای تنظیم کنید که به اندازه کافی فرصت مطالعه همه دروس را داشته باشید.

۱۸- پس از تلاش خود در درس خواندن و فهمیدن مطالب خود را تمجید و تشویق کنید.

۱۹- وقت خود را با افرادی بگذرانید که از آراش خوبی برخوردارند و به شما روحیه یا به قولی انرژی مثبت می دهند.

۲۰- اصولاً هر وقت فکری منفی به سراغ شما آمد فوراً همان فکر را به شکل مثبت تغییر دهید و با صدای بلند برای خود تکرار کنید. مثلاً ممکن است فکر کنید همه بچه ها یک دور کامل درس را خوانده اند و به آن مسلط هستند اما من هنوز با کتاب سر و کله می زنم. اگر چنین فکری به سراغتان آمد بلافاصله به خود تلقین کنید که توانسته اید با مطالعه کافی و مفید، نمرات بهتری بگیرید و با صدایی رسا بگویید: «من قبلاً هم چنین امتحانهای داده ام و اکثر مواقع هم نمره خوبی گرفته ام».

۲۱- به وقت درسی را که امتحان دارید مطالعه کرده و با تمام توان از فرصت بهره بگیرید و بدانیه از دست دادن چنین ایام مهمی جبران ناپذیر نخواهد بود.

۲۲- برنامه مطالعه خود را طوری تنظیم کنید که بعد از حداقل یک بار مطالعه عمیق و مفید، حداقل یک بار مطالب امتحانی خود را مرور کنید.

۲۳- روزه های قبل از امتحان حتماً مثل شرایط امتحان و با زمان بندی مشابه از خود امتحان بگیرید.

۲۴- قبل از دوره کردن هر مطلب جدید نفس عمیق بکشید و سعی کنید ذهن خود را از هر فکر دیگری پاک کنید. در ضمن در پایان جدول زمان بندی که برای خود تهیه کرده اید زمانی را برای قدم زدن در هوای آزاد در نظر بگیرید. این کار باعث می شود قبل از امتحان فراد حساس آرامش عمیقی به شما دست دهد.

۲۵- برنامه امتحانات را در محل مناسب به خوبی که در معرض دید باشد نصب نمایید.

۲۶- بهتر است شب قبل از امتحان دوش بگیرید.

۲۷- مطابق معمول هر شب استراحت کنید تا روز بعد با شادابی و نشاط بیشتری در جلسه امتحان حضور یابید سعی کنید شام را مختصر و سبک میل کنید.

۲۸- قبل از رفتن به بستر وسایل لازم و ضروری را برای امتحان فردا آماده کنید. از مشاجرات خانوادگی و رفت و آمدهای فراوان و حضور در مکان های شلوغ و پر سر و صدا و دیدن یا شنیدن بیش از حد برنامه های تلویزیونی و سایر عواملی که موجب اتلاف وقت تشویش خاطر و حواس پرتی می گردند پرهیز کنید.

۲۹- پس از بیداری و به جای آوردن نماز بخوابید و به مرور کتاب درسی و فرمولهای

کینه و دشمنی در برابر درک جهانی!

موناچر حییی

در دنیا، سازمان ها و نهادهای بسیاری وجود دارند که سالانه و یا ماهانه گزارش فعالیت های انجام شده در حوزه کاریشان را در اختیار رسانه ها قرار می دهند و یا در فضای مجازی منتشر می کنند تا در راستای اطلاع رسانی و شفاف سازی گام برداشته و هر چه بیشتر مشروعیت خود را حفظ نمایند. حتی برخی سازمان ها، دست به این کار می زنند که همچون اقدام اخیر سنای آمریکا در برابر سازمان سیا موجب بروز واکنش های بسیاری می گردد.

چند روز پیش گزارشی یکی از خیرگزاری ها دال بر این بود که بیش از ۵۰۰۰ نفر به دست گروه های اسلامی افراط گرا طی یک ماه (۳۰ روز) در نطق مختلف کشته شده اند. هر چند این آمار فقط گروه های اسلامی و باقی گروه های غیرمسلحی که در آنجا کشته شدند، را شامل می شود.

گروگان گیر با به دست گرفتن پرچم منقش به لاله الا الله سعی کرد نشان دهد که طرفدار داعش و یا القاعده است، اما همه خبرگزاری ها در استرالیا وقتی در ابتدا علیرغم آنکه گروگان گیری رخ داد در ابتدا علیرغم آنکه داعش و یا القاعده است، اما همه خبرگزاری ها در استرالیا وقتی در ابتدا علیرغم آنکه...



سوریه و عراق، انگلیسی و یا اهل کدام نقطه از دنیاست. این شک به دنبال آن، واکنش های تندى از سوی برخی از مردم و تغییر در سیاست دولت استرالیا را در پی خواهد داشت.

اما روز سه شنبه ۲۵ آذرماه باز حادثه هجوم طالبان با کتک به مدرسه ای در پشاور موجب مرگ ۱۳۲ دانش آموز ۶ تا ۱۵ ساله و مرگ ۹ تن از معلمان و کارکنان آن آموزشگاه گردید که این حرکت غیرانسانی و شنيع موجب واکنش های بسیار تند و شدید جامعه جهانی گردید.

این موارد، تنها گوشه ای از جنایاتی است که گروه های افراط گر چون الشباب، النصره، انصار و...، القاعده، طالبان، داعش و ده ها گروه شناخته شده و ناشناخته در اینجا و آنجا انجام می دهند. طوری که این گروه ها عملاً نه تنها به جامعه مسلمانان خدمتی نمی کنند، که هر صدای آزادی خواهانه را

آزاده و مؤمن نیست. به همین دلیل آنچه که بیش از پیش در حال رنگ باختن است، رسیدن به یک تفاهم و درک واقعی از تحلیلی جهانی بگذرید است. همان چیزی که جنگ طالبان و غارتگران حیات و نجاتشان بدان بستگی دارد. تا جایی که آشکار و نهان بر طبل دشمنی ها می کوبند.

علمی - فرهنگی

اهمیت تغذیه در دوره سالمندی

چگونه می توان یک برنامه غذایی مناسب داشته باشید؟ به طور کلی نیازهای غذایی بدن، شامل انرژی، پروتئین، چربی، ویتامین ها، مواد معدنی و آب است. یکی از مواد مورد نیاز بدن آب است که برای کار طبیعی کلیه ها، دفع مواد از بدن، سلول های پر انرژی، آب یونیزه شدن خشکی دهان و جلوگیری از بیوسست ضروری است.

برای تأمین آب مورد نیاز بدن، مصرف روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات، ترجیحاً «آب ساده» توصیه می شود.

توصیه های تغذیه ای مفید در دوران سالمندی

بهرت است غذاهای چرب و سرخ شده نخورد. غذاها را



به صورت آب پز، بخارپز، کباب شده استفاده کنید. - مصرف سوسیس، کالباس و همبرگر را به حداقل برسانید. - به جای روغن های جامد، کره مارگارین و چربی های حیوانی از روغن های مایع گیاهی استفاده کنید. - قبل از پختن گوشت چربی ها و پوست مرغ را کاملاً جدا کنید. - مصرف هفته ای دوبار ماهی در رژیم غذایی، در کاهش ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی و پیشگیری از آلزایمر بسیار مؤثر است.

روزانه مصرف ۶-۸ لیوان مایعات را فراموش نکنید. - تا حد امکان مصرف نمک و شکر را کم و محدود کنید. - مصرف روزانه میوه و سبزی را هرگز فراموش نکنید. - در صورتی که کم وزن یا مبتلا به سوء تغذیه هستید در میان وعده ها از منابع غنی از پروتئین و انرژی مانند تخم مرغ آب پز سفت، ماهی و خرما استفاده کنید. - اگر مشکلات دندان دارید و قادر به جویدن نمی باشید، جهت پیشگیری از سوء تغذیه هر چه سریعتر به دندانپزشک مراجعه کنید. ۳/۲۰۵۸

تهیه کننده: لیلی شریفی - شبکه بهداشت - مرکز قدس

دیابت (بیماری قند خون)

تهیه کننده: فرحناز دهقان - کارشناس پوستاری

نشاسته ای مصرف کنند اصلاً صحیح نیست. انواع سبزی های غیر نشاسته ای: یک واحد از این گروه مساوی است با یک لیوان سبزی خام نظیر سبزی خوردن، کاهو و ... یا یک واحد چربی ها: یک واحد چربی مساوی است با ۱ قاشق قهوه ای روغن، کره، سس مایونز، مارگارین یا ۶ عدد بادام یا ۱۰ عدد بادام زمینی یا ۱۰ عدد زیتون سبز یا ۲ عدد گردو یا ۱ قاشق غذاخوری دانه کنجد.

انواع شیرینی: یک واحد شیرینی مساوی است با یک قاشق قهوه ای شکر، مربا، عسل، یا ۳ عدد بیسکویت کوچک یا دو عدد بیسکویت سبوس دار.

توجه کنید!!!

مصرف مواد قندی و قندهای ساده مثل قند و شکر، قند خون شما را به سرعت بالا می برد.

توصیه ها:

روزانه ۳ وعده اصلی و ۳ میان وعده مصرف می کنید. غذا خوردن منظم در تنظیم میزان قندخون اثر زیادی دارد به خصوص اگر قفسه یا انسولین مصرف می کنید. برای شما وعده های مکرر غذا و حجم کم مناسب است.

انواع مواد غذایی فیبردار مثل سبزی و میوه بیشتر استفاده کنید. در هنگام خرید، میوه های کوچک را انتخاب کنید، در غیر این صورت ممکن است مجبور شوید بیشتر بخورید!

مصرف نمک را به حداقل برسانید و سعی کنید در هنگام غذا و بر سر سفره به غذا نمک اضافه نکنید. چون خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی در شما زیاد است. از گیاهان معطر و ادویه های بدون نمک برای طعم دادن به غذا استفاده کنید. - از غذاهای کنسرو شده کمتر استفاده کنید. - هر روز مایعات بدون شیرینی مثل آب به اندازه کافی بنوشید. - مصرف چربی را به حداقل برسانید. برای شما مغزهای گردو، بادام و ... در گروه چربی ها قرار دارند. این مواد مغذی را جایگزین چربی های ناسالم کنید، به شرط آن که در مصرف آنها زیاده روی نکنید. - چربی گوشت ها را از آن جدا کنید. قبل از پختن مرغ پوست آن را بکنید. - سعی کنید وزن خود را در حد مطلوب نگه دارید. ۳/۲۰۵۹



نصف لیوان سبزی پخته نظیر هویج یا لوبیا سبز پخته و ... یا نصف لیوان آب گوچه فرنگی، آب هویج و یا آب سایر سبزی ها. هر روز حداقل ۳ واحد از این گروه مصرف کنید.

انواع میوه ها: یک واحد از این گروه مساوی است با یک عدد میوه تازه کوچک نظیر سیب، پرتقال، لیموشیرین، موز یا دو عدد نارنگی کوچک یا نصف لیوان گریب فروت بزرگ یا یک و یک چهارم لیوان هندوانه یا یک لیوان طالبی یا یک و یک چهارم لیوان توت فرنگی یا ۱۷ حبه کوچک انگور یا ۱۲ عدد گلاب یا ۴ عدد زردآلو، یا یک لیوان تمشک یا نصف انار بزرگ یا دو عدد انجیر متوسط یا سه عدد خرما یا یک چهارم لیوان میوه خشک نظیر انواع برگه، کشمش، یا یک دوم لیوان آب میوه تازه و طبیعی، هر روز سعی کنید حداقل ۲ واحد از میوه های متنوع استفاده کنید.

شیر و فراورده های آن: یک واحد از این گروه مساوی است با یک لیوان شیر یا ماست کم چرب یا یک لیوان دوغ کم چرب. هر روز حداقل ۲ واحد از این گروه را در رژیم غذایی خود بکنجانیید.

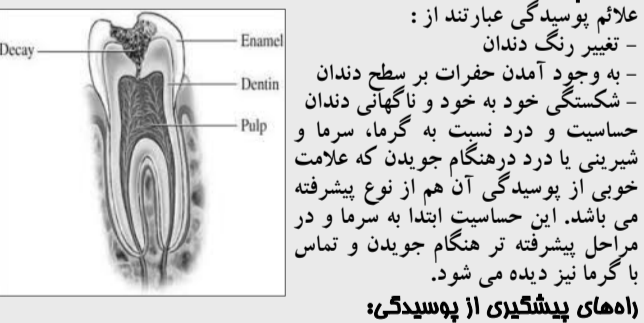
انواع گوشت و جانشین های آن: یک واحد از این گروه مساوی است با ۳۰ گرم گوشت شامدل گوشت قرمز کم چربی، مرغ و ماهی، یا ۳۰ گرم پنیر معادل یک قوطی کبریت یا ۲ عدد سفیده تخم مرغ، روزانه حداقل ۲ واحد از این گروه مصرف کنید.

پوسیدگی دندان

پوسیدگی دندان دامنگیرترین و شایع ترین بیماری بشر است و بیش از ۹۹ درصد افراد بشر به این بیماری مبتلا می شوند و فقط افراد بسیار معدودی هستند که در طول عمر خود دچار آن نمی شوند.

هدف از بهداشت دهان و دندان در واقع برداشتن این لایه میکروبی از تمام سطوح دندان است.

پلاک میکروبی چند ساعت پس از مسواک زدن تشکیل می گردد، زیرا دهان هیچ گاه از میکروب های موجود در آن استریل نمی باشد. عامل پوسیدگی همانا میکروپها هستند و پوسیدگی یک بیماری عفونی است. در صورت عدم معالجه، پوسیدگی تا عصب دندان ادامه می یابد و دندان چرکی می شود. سهل انگاری در درمان ریشه های چرکی می تواند منجر به از دست دادن دندان، عفونت های شدید استخوان فک، آسبه، عفونت صورت و ناراحتی قلبی شود.



علائم پوسیدگی:

علائم پوسیدگی عبارتند از:

- تغییر رنگ دندان
- به وجود آمدن حفرات بر سطح دندان
- شکستگی خود به خود و ناگهانی دندان
- حساسیت و درد نسبت به گرما، سرما و شیرینی یا درد در هنگام جویدن که علامت خوبی از پوسیدگی آن هم از نوع پیشرفته می باشد. این حساسیت ابتدا به سرما و در مراحل پیشرفته تر هنگام جویدن و تماس با گرما نیز دیده می شود.

راههای پیشگیری از پوسیدگی:

بهداشت دهان: شست و شوی دندان ها، مسواک زدن و استفاده از نخ دندان پس از هر وعده غذا مخصوصاً قبل از خواب.

استفاده از فلوراید: در افرادی که مستعد پوسیدگی دندان می باشند، استفاده از فلوراید و مالیدن آن بر سطح دندان ضروری است؛ همچنین استفاده از دهن شویه سدیم فلوراید ۲٪ به صورت فمکتی و خمیردندان های حاوی فلوراید نیز از دیگر راه های مناسب پیشگیری است.

استفاده از مسدود کننده شیارهای دندان: در این روش شیارهای عمیق دندان را که احتمال پوسیدگی در آنها بیشتر می باشد، با استفاده از مواد مسدود کننده مسطح می نمایند. شواهد نشان می دهد این روش موجب به تعویق افتادن روند پوسیدگی می گردد.

مراجعه مرتب به دندان پزشک: حداقل هر ۶ ماه یکبار به دندان پزشک خود مراجعه کنید تا معاینه دقیق از دندان ها و اخذ راهنمایی های لازم بنماید. ۳/۲۰۵۷



تهیه کننده: فرزانه پیمانی - شبکه بهداشت - مرکز قدس