

میای دندان و بزاق دو سد دفاعی در دهان هستند



مصرف برخی مواد غذایی مخصوصاً قندها و اسیدها می تواند باعث ایجاد حفراتی در دندان شده و زمینه ساز بروز پوسیدگی باشند. تحقیقات جدید پژوهشگران اثبات کرده برخی داروهای حاوی ترکیبات هستند که سیر پوسیدگی را تشدید می کند. دکتر عباسعلی صحافیان گفت: "میای دندان و بزاق دو سد دفاعی در دهان هستند که از دندانها در برابر آسیب مواد غذایی محافظت می کنند، اما برخی داروهای عوارضی نظیر خشکی دهان دارند یا بسیار شیرین اند و می توانند زمینه پوسیدگی دندانها را فراهم کنند. استاد از دولتی دانشگاه مشهد در ادامه به داروهایی که به شکل شربت و پاستیل تهیه می شوند اشاره کرد و افزود: "این داروها اگر طولانی مدت مصرف شوند می توانند باعث پوسیدگی دندانها شده و لازم است بیمار حین مصرف این داروها بیشتر مراقب بهداشت دهان و دندان خود باشد. "وی با اشاره به برخی داروهای پر مصرف، اظهار داشت: "اکثر داروهای آتروپین، آنتی هیستامین H1، داروهای ضد اسهال، داروهای ضد روان پریشی، مسکنها، آفتامین، سبتو تو کسبکها، ضد سرطانها و داروهای قلبی و عروقی و آنتی بیوتیکها عوارض جانبی روی دندانها داشته و به عنوان مثال می توانند باعث بروز لکه های زرداخی شوند. دکتر صحافیان در پایان توصیه کرد اگر ناچار به مصرف این داروها هستید بعد از خوردن دارو حتماً آب بنوشید و مسواک بزنید و هرگز بلافاصله قبل از خواب این داروها را نخورید و تقلید سالمی داشته باشید تا عوارض احتمالی داروها بر دندانهایتان به حداقل برسد. به عنوان مثال روزانه یک عدد سیب بخورید تا ترشحات بزاقان بیشتر شده و دندانهایتان تمیز شود. از آنجایی که دندانها به کلسیم نیز نیاز دارند روزانه ۵ گرم پنیر بخورید که حاوی کازین است و به بازسازی میای دندان کمک می کند."

روابط والدین بانوجوانان

خانواده کانون مهمی در دوره های مختلف رشد مخصوصاً در دوره نوجوانی است. نوع روابط در خانواده، شیوه های تربیتی شرایط و امکانات فرهنگی و اقتصادی...خانواده دوران نوجوانی را تحت تاثیر قرار می دهد. در خانوادههایی که شرایط مناسبی برای این دوران بحرانی فراهم می شود، فرزندان با ایمنی بیشتری این دوران را سپری می کنند و مشکلات دوران نوجوانی را کمتر شاهدند و سریع تر به کمال فکری، عاطفی و اجتماعی می رسند. رابطه صحیح با نوجوان، مطلوب ترین نوع ارتباط این است که والدین خود را در سطح نوجوان خود درک دهند و به جای رابطه دستوری و تحمیلی، رابطه ای بر اساس همدلی، تفاهم و درک نوجوان داشته باشند.

راهبردهای عملی در ارتباط والدین با نوجوان: ۱- ابراز علاقه صحیح نسبت به نوجوان ۲- توجه به ارزشها، استعدادها و توانایی های نوجوان ۳- عدم سخت گیری و محدودیت شدید. خودداری از سهل گیری و آزاد کناری ۴- خودداری از انتقادهای مخرب و پراکنج و نظارتی باز پرس گونه ۵- خلق لحظات خاص و فراموش نشدنی ۶- ایجاد فرصت های مناسب برای دردل نوجوان ۷- اشتیاق نشان دادن نسبت به ایده ها، احساسات و تجربیات نوجوان بدون قضاوت ۸- صرف زمان روزمره در کنار هم ۹- کمک کار و حامی نوجوان بودن ۱۰- مسئولیت دادن به نوجوان ۱۱- پذیرش بی قید و شرط نوجوان حنیز هانی که رفتار او قابل قبول نباشد. یعنی متوجه شود همیشه او را دوست دارید و برایش احترام قایلید.

۱۲- خودداری از غرور و خودخواهی و تاکید زیاد برمساله سن ۱۳- با نوجوان مشورت کنید

ریباب فرهنگ - روانشناس بالینی مشاور مدارس ناحیه دو شیراز

آشنایی با کودک درون

آشنایی با موضوع کودک درون و چگونگی برقراری ارتباط با آن، از جمله مباحثی است که به تازگی مورد توجه روان شناسان قرار گرفته است

کودک درون کیست؟

کودک درون، کودک خردسالی است، در درون شما که مایل است مراقبت شود، تغذیه شود و دوست داشته شود این کودک خردسال که از دوران کودکی با شما بوده، هنوز هم به عنوان یک کودک در درون شما باقی مانده است

تحلیل گران رفتار متقابل می گویند: "هرکس در واقع سه نفر است." منظور تحلیل گران رفتار متقابل، این است که مردم به سه شیوه می توانند عمل کنند، به شیوه والد، به شیوه بالغ و به شیوه کودک. این سه شیوه رفتار ساختار رفتاری فرد را تشکیل می دهند

والد: مجموعه ای از عقاید ضبط شده و پیشداوری هاست. کسی که در حالت والد به سر می برد. مثل پدر و مادرش یا اطرافیانش مسائل را می بیند و مثل آنها احساس و رفتار می کند

بالغ: کامیو تر انسان است و بر مبنای اطلاعاتی که در خود اندوخته است، عمل می کند و طبق برنامه منطقی خویش، محاسبات را انجام می دهد. بالغ، عاری از هیجان است و کاملاً منطقی است

کودک: وقتی در این حالت هستیم، نه تنها بچگانه رفتار می کنیم بلکه واقعاً بچه می شویم. در این حالت درست مثل بچه رفتار می کنیم و دنیا را مثل بچه ها می بینیم و به دنیا همچون کودکان واکنش نشان می دهیم

کودک درونتان علاقه مند به شنیدن چه چیزهایی است؟

او مایل است که به او بگوید

دوستت دارم، مواظبت هستم و تو را همان طور که هستی می پذیرم، از این که

خودکارآمدی

بسیاری از رفتارهای انسان با ساز و کارهای نفوذ بر خود، برانگیخته و کنترل می شوند. در میان مکانیزم های نفوذ بر خود، هیچ کدام مهم تر و فراگیرتر از باور به خودکارآمدی شخصی نیست. خودکارآمدی از نظریه شناختی- اجتماعی بندورا مشتق شده است.

باور کارآمدی عاملی مهم در نظام سازنده شایستگی انسان می باشد انجام وظایف توسط افراد مختلف با مهارت های مشابه در موقعیت های متفاوت به صورت ضعیف، متوسط یا قوی و یا توسط یک فرد در شرایط متفاوت به تغییرات باورهای کارآمدی آنان وابسته است.

مهارت ها می توانند به آسانی تحت تاثیر خود شکمی یا خود تردیدی قرار گیرند. در نتیجه حتی افراد خیلی مستعد در شرایطی که باور ضعیفی نسبت به خود داشته باشند، از توانایی های خود استفاده کمتری می کنند. به همین دلیل، احساس خودکارآمدی، افراد را قادر می سازد تا با استفاده از مهارت ها در برخورد با موانع، کارهای فوق العاده ای انجام دهند.

بنابراین خودکارآمدی درک شده عامل مهمی برای انجام موفقیت آمیز عملکرد و مهارت های اساسی لازم برای انجام آن می باشد. عملکرد موثر، هم به داشتن مهارت ها و هم به باور در توانایی انجام آن مهارت ها نیازمند است. مداخلات با محیط تا حدودی تحت تاثیر قضاوت های فرد در مورد توانایی های خویش می باشد.

بدین معنی که افراد باور داشته باشند که در شرایط خاص می توانند وظایف را انجام دهند. خودکارآمدی درک شده معیار داشتن مهارت های شخصی نیست، بلکه به این معنی است که فرد به این باور رسیده باشد که می تواند در

شرایط مختلف با هر نوع مهارتی که داشته باشد، وظایف خود را به نحو احسن انجام دهد.

خودکارآمدی با اعتماد به نفس رابطه ی متقابل دارد. بدین معنی که هرچه اعتماد به نفس فرد و اتکال او به خویشتن افزایش یابد، لاجرم میزان خودکارآمدی او نیز افزایش خواهد یافت

به نظر می رسد خودکارآمدی ارتباطی مستقیم با تصویری که فرد از خود در ذهن دارد، خواهد داشت و تقویت این تصویر به تقویت خودکارآمدی او خواهد انجامید. با توجه به مطالب گفته شده باید به دنبال راهکارهایی برای افزایش خودکارآمدی در افراد بود.

راهکارهای زیر می تواند باعث بهبود خودکارآمدی در افراد شود:

۱) مواجه کردن افراد با تجربه های موفقیت آمیز با ترتیب دادن هدف های دستی آفتی، موفقیت عملگر در را زیاد می کند.

۲) مواجه کردن افراد با الگوهای مناسبی که عملکرد موفقیت آمیز دارند، تجربه های موفق جانشینی را بهبود میبخشد.

۳) قانع سازی کلامی، افراد را ترغیب میکند که باور کنند توانایی عمل موفقیت آمیز را دارند.

۴) تقویت کردن برانگیختگی فیزیولوژیکی از طریق رژیم غذایی مناسب، کاهش استرس و برنامه های ورزشی، نیرو، بنیه و توانایی کنار آمدن با موفقیت را افزایش می دهد.

۵) تشویق افراد به انجام کارهای خلاقانه و عدم سرزنش آنان در شکست ها

سحر کریمی زاده - روانشناس بالینی مشاور مدارس ناحیه دو شیراز

هوش اخلاقی

به تازگی پژوهشگران، علاقه مند به هوش اخلاقی شده اند، زیرا می تواند مرز بین نودستی و خود پرستی را خوب توصیف کند. نخستین بار اصطلاح هوش اخلاقی توسط بوریا در روان شناسی وارد شد. وی هوش اخلاقی را ظرفیت و توانایی درک درست از خلاف، داشتن اعتقادات اخلاقی قوی و عمل به آنها و رفتار در جهت صحیح و درست تعریف می کند. هوش اخلاقی، به معنی توجه به زندگی انسان و طبیعت، رفاه اقتصادی و اجتماعی، ارتباطات باز و صادقانه و حقوق شهروندی است. هوش اخلاقی شامل گستره ی فراشناختی یا فراعملی است که واکنش شناخت ها، نگرش ها و فعالیت های اخلاقی را در چارچوب سیستم های ارزشی فردی امکان پذیر می سازد. هوش اخلاقی، هوش حیاتی برای همه انسان ها است (نقطه عطفی برای تمام هوش ها محسوب می شود). به دلیل اینکه هوش اخلاقی اشکال دیگر هوش را به انجام کارهای ارزشمند هدایت می کند. اعمال و رفتارهای اخلاقی و ارزشی مدیران، نظیر رفتارهای منصفانه، صادقانه و احترام آمیز از طریق ساز و کارهای مطرح در حوزه نفوذ



بر احساسات و رضایت، تعهد و برادراکاتی نظیر ادراک شده کارکنان است. این رفتارها در اصول هوش اخلاقی رعایت این اصول اعتماد در کارکنان هدف هوش اخلاقی هويت فرد را حفظ می کند، و نه تنها از هويت فردی بلکه از هويت گروه و هويت اجتماعی حمایت می کند. هوش اخلاقی به زندگی فرد هدف می دهد و رفتار مناسب را تقویت می کند و قادر است پایداری زندگی اجتماعی را در طول زمان فراهم سازد.

معیارهای هوش اخلاقی

۱- عمل کردن مبتنی بر اصول، ارزشها و باورها؛ یعنی ایجاد هماهنگی بین آنچه که به آن باور داریم و آنچه که به آن عمل می کنیم، انجام آنچه که میدانیم درست است و عمل کردن به آن در تمام زمان ها.

۲- راستگویی: انجام آنچه که میدانیم درست است و گفتن حرف راست در تمام زمان ها. ۳- استقامت و پافشاری برای حق (ایستادگی بخاطر حقیقت): بر اساس باورها و ارزش های خود به خاطر حقیقت بر امور پافشاری نمودن ۴- وفای به عهد: داشتن صداقت کامل به معنای این است که آنچه را نمی توانیم انجام دهیم، قول ندهیم و وفای به عهد در تمام زمان ها

۵- مسئولیت پذیری برای تصمیمات شخصی: مسئولیت اعمال و پیامدهای آن اعمال را در هر صورت پذیرفتن.

۶- اقرار به اشتباهات و شکست ها: پذیرفتن مسئولیت اشتباهات و شکست های خود. ۷- قبول مسئولیت برای خدمت به دیگران: قبول مسئولیت و توجه به دیگران مطابق ارزش ها و باورها در هر صورت و در هر زمان

۸- فعالانه علاقه مند بودن به دیگران (اهمیت دادن خود جوش به دیگران): آنچه که برای دیگران انجام می دهیم نه بر اساس دستور و یا دریافت پاداشی باشد. ۹- توانایی در بخشش اشتباهات خود: آگاهی از عیوب خود و توانایی بخشش خود در قبال اشتباهات ۱۰- توانایی در بخشش اشتباهات دیگران: قبول افراد همان گونه که هستند و تحمل اشتباهات آنان و بخشش آن.

۱۷۴۱۴ سحر کریمی زاده - روانشناس بالینی مشاور مدارس ناحیه دو شیراز

پذیرش دانشجو در مقطع کاردانی پیوسته

بدون کنکور

دانشکده فنی و حرفه ای سما واحد کازرون

وابسته به دانشگاه آزاد اسلامی

دانشکده فنی و حرفه ای سما واحد کازرون، امکاناتی را فراهم نموده است که کلیه دیپلمه های نظام قدیم و نظام جدید دبیرستانی و هنرستانی کلیه رشته های تحصیلی (ریاضی فیزیک - تجربی - انسانی و تمامی رشته های فنی و حرفه ای و کاردانش) بدون گذراندن دوره پیش دانشگاهی و بدون کارت پایان خدمت بتوانند در هر کدام از رشته های دانشکده، به شرح ذیل، بنا به علاقه ثبت نام و ادامه تحصیل دهند:

گرافیک - مکانیک خودرو - ساختمان - حسابداری - تربیت بدنی

نقشه کشی معماری - کامپیوتر - الکتروتکنیک

ساخت تولید گرایش ماشین افزار - الکترونیک

با توجه به محدودیت مهلت ثبت نام، داوطلبان بایستی سریعاً جهت ثبت نام به آدرس اینترنتی www.azmoon.org بخش ثبت نام دوره کاردانی پیوسته بدون آزمون نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۴-۹۳ مراجعه نمایند.

داوطلبان می توانند جهت مشاوره و کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن های ۴۲۲۳۳۴۵۷ - ۴۲۲۳۳۷۸۴۲ - ۴۲۲۳۳۴۶۶ - ۰۷۱ داخلی یک مدیریت کلاسها تماس حاصل نمایند.

روابط عمومی دانشکده فنی و حرفه ای سما واحد کازرون