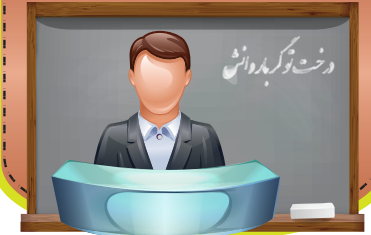


با قانون زندگی کنیم

کسانی که به عنوان ورشکستگی به تقلب محکوم می شوند به مجازات حبس از یک تا پنج سال محکوم خواهند شد.

● ماده ۶۷۰ قانون مجازات اسلامی ●

آموزش و پرورش



چگونه دانش آموزان را به درس ریاضی علاقه مند کنیم؟



درس ریاضی بدون شک یکی از مهم ترین درس هایی است که دانش آموزان در تمام مقاطع تحصیلی به دانستن و درک آن احتیاج دارند. بسیاری از دانش آموزان به دلایل گوناگون از جمله: شیوه تدریس آموزگار، تجربه های ناموفق، فشارهای والدین، کم تمرینی و دشواری در یادگیری مفاهیم ریاضی، چنان از این درس دچار اضطراب می شوند که از خود مقاومت نشان می دهند و گاهی ساده ترین اعمال ریاضی را نیز نمی توانند انجام دهند. درحالی که امروزه با توجه به تسلط رشته ریاضی بر علوم و تکنولوژی جدید ضرورت بیشتری برای یادگیری این علم احساس می شود.

از این رو آنچه آموزگاران به دانستن آن نیاز دارند ساده سازی در مفاهیم، تاکید بر مبانی اولیه علم ریاضی، ارائه تمرین ها و مثال های گوناگون و مهم تر از همه ایجاد انگیزه است. از این رو راه حل های زیر می تواند در کلاس درس بر علاقه دانش آموزان به یادگیری درس ریاضی بیفزاید:

۱. تنظیم طرح درس توسط معلم
 ۲. ارائه تکالیف و تمرین هایی بر اساس تفاوت های فردی
 ۳. انجام بازی های هدفمند در کلاس به منظور تقویت حافظه دیداری و دقت
 ۴. ساخت وسایل کمک آموزشی توسط دانش آموزان
- بنابراین، به طور خلاصه، می توان گفت که مفاهیم ریاضی یکی از اثر بخش ترین و کارآمدترین مواد درسی هستند. به طوری که مبینی (۱۳۸۰) نقش بنیادی ریاضی در پیشبرد سایر علوم را اساسی می داند و نرسیدن به هدف های آموزشی این درس موجب ضعف و ناتوانی در رسیدن به اهداف مربوط علوم و فنون دیگر است.

ضرورت گسترش آموزش الکترونیک در آموزشگاه ها

۲۲۰۷۶/۱۲۱۷۲

● سهیلا محمدی - معاون مدرسه تسنیم آموزش و پرورش ناحیه ۱ ●

آموزش الکترونیک، در واقع فرآیندی است که در آن واقعیت های قابل لمس و فیزیکی جهان چهاربعدی در حوزه آموزش و تدریس، ناپدید گرفته می شوند و سعی می شود تا در حد امکان از حضور آن ها کاسته شود. حضور دانش آموز در کلاس، حضور معلم در کلاس، تشکیل کلاس هایی برای حضور دانش آموزان در کنار همدیگر، ارائه جزوات یا کتاب های کاغذی، نیاز به ندرت برداری از نظرات و آموزه های معلمان و بسیاری دیگر از عناصر رایج در آموزش و تحصیل موجود در جهان واقعی، با فرآیندهای وابسته به یادگیری الکترونیک به تدریج حذف می شوند.

زمانی که دانش آموز برای مطالعه واحدهای درسی ارائه شده توسط معلم به اینترنت رجوع می کند، از هزاران ابزار و متد مجازی برخوردار است که کار او را چندین برابر تسهیل می کند و در وقت و انرژی او بسیار صرفه جویی می کند.

او نیاز ندارد که در صورت متوجه نشدن یک مفهوم درسی، مجدداً از معلم سوالی بپرسد و یا در صورت متوجه نشدن دوباره، به روش های دیگر پناه ببرد. او می تواند آن قدر از عنصر صوت، تصویر، انیمیشن، فیلم و متن استفاده کند تا در مورد یک مفهوم علمی یا درسی خاص کاملاً به تسلط برسد.

دانش آموزی که از فرآیند آموزش الکترونیک استفاده می کند، نیاز ندارد برای تدوین جزوه یا کتاب درسی خود، رنج زیادی تحمل کند و برای مشخص کردن نکات بارز و تاکید کردن روی قسمت های حساس و قابل توجه هر درس، از انواع روش های استاندارد و غیراستاندارد کمک بگیرد که معمولاً سردرگمی او را دربر خواهد داشت.

ارتباط زنده و مستقیم با معلم در هر لحظه، پشتیبانی علمی از سوی معلمان، مشاوران و متخصصان آنلاین، دستیارهای دیجیتال شخصی، تالارهای گفت و گو، انواع حافظه های جانبی و اصلی برای ذخیره و ثبت اطلاعات، نرم افزارهای شبیه ساز و متحرک ساز برای ارائه فرآیندهای شیمیایی، فیزیکی یا مکانیکی، دایره المعارف های چند رسانه ای و تعاملی که به صورت

به طور کلی نمی توان گفت کدام روش کارآمدتر یا فاقد کارایی است. روشی برای معلم کارآمد است که بهترین نتیجه را در کلاس درس او داشته باشد. بنابراین معلم باید روش های متعدد را در کلاس خود بیازماید و کارآمدترین را انتخاب کند. البته به صراحت می توان گفت، شمار معلمانی که از نظر سبک یکی از روش های مدیریت رفتارگرایانه یا تعامل گرایانه یا غیرمداخله جویانه را اعمال می کنند، اندک است. بیشتر معلمان بدون این که از روش مدیریت کلاس درس خود آگاه باشند، ترکیبی از این سه نوع مدیریت را استفاده می کنند. این معلمان روش مدیریت صحیح و علمی و استاندارد را در هر لحظه از زمان تدریس خود به کار می گیرند و کلاس درس آنها همیشه فعال و زنده و پر از نشاط و انگیزه یادگیری است.

روبرت تابر در کتاب الفبای مدیریت کلاس درس خاطر نشان می کند، عمل کردن در واقع مسلط بودن است و واکنش نشان دادن یعنی تسلط عوامل و شرایط را پذیرفتن.

یک معلم موفق باید بیشتر عمل کند، البته با دانش و آگاهی لازم، و کمتر واکنش نشان دهد. او نباید اجازه بدهد که شرایط محیطی، یک طرز رفتار را به او دیکته کند. معلمانی که وقتشان را صرف واکنش نشان دادن می کنند، همیشه پیرو و تابع هستند و معلمانی که وقتشان را صرف عمل کردن می کنند رهبرند و اغلب اوقات، تنظیم کننده.

به طور کلی هرچه یک دانش آموز بیشتر در قبال رفتار احساس مسئولیت کند، نیاز کمتری به اعمال مدیریت از سوی معلم خواهد داشت، بنابراین معلمان می بایست به جمعیت دانش آموزان مسئولیت پذیر بیفزایند.

اما اغلب معلمان مسئولیت را تنها به آن دسته از دانش آموزانی می دهند که قبلاً در این باره خود را نشان داده اند. اما باید به همه اجازه تجربه کردن امور را داد تا افراد بیشتری مسئولیت پذیر شوند. آموختن مسئولیت پذیری همانند آموختن چیزهای دیگر مستلزم فرایند آموزش و خطاست.

روش صحیح مدیریت کلاس درس

● فاطمه طاهری - دانشجوی مرکز عالی زینب کبری سلام الله علیها، کازرون ●



انتخاب روش صحیح مدیریت کلاس درس و سازماندهی آن، از علائم موفقیت معلم به شمار می آید. انتخاب هرگونه شیوه مدیریتی، به سبک تدریس و هدف های معلم بستگی دارد. معلمان با به کارگیری روش مدیریت مناسب کلاس درس خود می توانند، در پرورش مهارت های اجتماعی، اخلاقیات ها و توانایی های دانش آموزان نقش مهمی داشته باشند و مشکلات انضباطی کمتری در کلاس خود مشاهده کنند. اداره کردن چنین محیطی، نیازمند تصمیم های آبی و اقدام های سریع و مداوم است و به مهارت های خاص مدیریتی و گاهی تلفیق از چند روش مدیریتی نیاز دارد. در ادامه سه روش مدیریت کلاس درس ارائه می شود.

۱- روش رفتارگرایانه: رویکرد رفتارگرایانه به این نکته تاکید می کند که معلم باید تصمیمی اتخاذ کند تا در کلاس درس او مشکلی به وجود نیاید.

۲- روش تعامل گرایانه: در این روش، مشکلات کلاس پیامد طبیعی حضور دانش آموزان تلقی می شود، غیرمنتظره به نظر نمی رسد و مانند فعالیت های حل مساله در کلاس، مورد توجه قرار می گیرد و حل و فصل می شود.

۳- روش غیرمداخله جویانه: این روش حد وسط دو روش رفتارگرایانه و تعامل گرایانه است. مداخله معلم در حل مشکلات کلاس بسیار اندک است. هدف اصلی در این روش، ارتقای رشد فردی دانش آموزان و آزادی آنان است.

سلامت

۱۰ نکته برای دندان هایی سفید و سالم



دندانها تنها به صحبت کردن و جویدن غذا کمک نمی کنند. بلکه ظاهری زیبا نیز به شما می دهند. در اینجا ده راز برای داشتن دندان هایی سفید آورده شده است.

رژیم غذایی

اگر از چای سیاه استفاده می کنید، سیگار می کشید و ... به دنبال عواقب آن روی تغییر رنگ دندان های خود باشید. مقصرهای دیگر می توانند نوشابه، آب میوه های تیره یا آب گوشت باشد.

خمیردندان و مسواک

خمیردندان خود را عوض کرده یا حداقل دو یا سه بار در ماه مسواک خود را عوض کنید. در غیر این صورت باکتری ها را به دهان خود منتقل خواهید کرد. بهترین راه مسواک زدن این است که مسواک خود را با زاویه ای ۴۵ درجه از لثه ها قرار داده و آن را به جای حرکت جلو عقب با حرکتی دایره ای به آرامی تکان دهید.

تمیز کردن زبان

هر روز صبح از یک تمیزکننده زبان استفاده کنید تا پلاک های زبان و بوی دهان را از بین ببرید. یکی از علل اصلی بوی بد دهان جمع شدن باکتری ها روی آن است.

غذاهای شونده یخچورید

غذاهایی که ترد هستند همزمان با خوردن به سفید کردن دندان های شما کمک می کنند. در میان این خوراکی ها می توان به سیب، هویج، کرفس و پاپ کورن اشاره کرد.

غرغره کردن سرکه سیب

هر روز صبح این کار را انجام دهید و بعد مانند مواقع عادی مسواک بزنید. سرکه کمک می کند لکه های دندان از بین رفته، دندان سفید شده و باکتری های

روش صحیح استفاده از ضد آفتاب چیست؟



در این فصل، احتمالاً هر لحظه ای را که بتوانید، در محیط بیرون سپری میکنید. و پوست ما، بیشتر از آنچه متوجه باشیم در معرض آسیب قرار دارد. هنگام رانندگی، هنگام صرف ناهار در تراس یک رستوران، و یا موقع لذت بردن از گردش در پارک. و در معرض خطر اشعه ها قرار گرفتن هم، شوخی نیست!

استفاده از ضد آفتاب، باید درست مثل استفاده از ریمل مورد علاقه تان تبدیل به یک عادت روزانه در روتین زیبایی شما شود. حالا زمان این است که مطمئن شوید نه تنها از نوع درست ضد آفتاب استفاده می کنید، بلکه آنرا به طرز صحیحی نیز به کار می برید. یادتان باشد، آفتاب پشتتان نمی ایستد، بلکه پوستتان را میسوزاند.

از شماره های بالا بپرهیزید

رده های زیادی از کرم های ضد آفتاب با SPF (یا فاکتور محافظت در برابر خورشید) بالای ۵۰ وجود دارد که اساساً نشان می دهند شما چه مدتی می توانید بدون سوختگی، در معرض آفتاب قرار بگیرید. برای مثال، SPF ۱۵ نشان دهنده این است که تا ۱۵ بار در برابر سوختگی از پوستتان محافظت می کند. وقتی این عدد از ۵۰ بالاتر می رود، دیگر این قانون صدق نمی کند. پس SPF ۳۰ تا ۵۰ به اندازه کافی مناسب است.

به دنبال فرمول های «طیف گسترده» باشید

آیا می دانستید که دو نوع اشعه از خورشید ساطع می شود؟ UVA و UVB. اشعه UVA می تواند تا لایه های عمیق تری به پوست آسیب برساند، در حالی که UVB اشعه ایست که باعث آفتاب سوختگی میشود. کرم های ضد آفتاب طیف گسترده، از پوست در برابر هر دوی این اشعه ها

محافظت می کند. چه مقدار باید استفاده کرد می دانید که توصیه می شود هنگام شستن موها به اندازه یک سکه شامپو مصرف شود. اما دربارهی کرم های ضد آفتاب، بر عکس است. باید حدود ۳۰ گرم از کرم ضد آفتاب مصرف کنید که حدوداً برابر با اندازه یک لیوان شات است!

چه زمانی آن را بزنید پوست شما نیاز دارد که ضد آفتاب به آن نفوذ کند تا بتواند حفاظت مناسب را دریافت نماید. نمی توانید کمی کرم به صورتتان بزنید و بلافاصله بیرون بروید! لوسیون را حدود ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از بیرون رفتن به پوستتان بمالید. همه جا آن را بزنید باید مطمئن شوید که تمام مناطق در معرض نور آفتاب را پوشش داده اید. حواستان به پشت کردن، شانه ها، قفسه سینه، گوش و حتی دست هایتان باشد!

تکرار کردنش را فراموش نکنید

حتی اگر یک ضد آفتاب، ضد آب هم باشد، می تواند با یک حوله پاک شود و یا با عرق کردن پایین بریزد. اطمینان حاصل کنید که هر چند ساعت آنرا تکرار می کنید. اگر در استخر هستید، هر بار که از استخر بیرون آمدید مجدداً آنرا تکرار کنید.

لب هایتان نیز حمایت نیاز دارند اخبار جدید: لبها نیز می توانند قربانی اثر آفتاب بشوند و آفتاب سوختگی لبها، جهنم خاص خودش است!

پس از آنها هم با یک بالم لب حاوی SPF محافظت کنید.

نکاتی برای حفظ وزن کم شده



رسیدن به هدف برای کاهش وزن یک موفقیت بزرگ است. اما این بینید عدد ترازو تغییری نکرده است شاید زیاد جالب نباشد. برای کمک به کاهش وزن خود سعی کنید به خودتان انگیزه دهید، مثلاً زدن عکس هایی از قبل و بعد روی یخچال باعث می شود با هر بار رفتن برای برداشتن چیزی این کاهش وزن به شما یادآوری شود.

بهبان نیاورید

اگر برای غذاهای خود شروع به بهانه آوردن کنید هیچ گاه این کار متوقف نخواهد شد. حقیقت این است که با وجود عدم نیاز به کاهش وزن بیشتر باز هم نباید به سراغ خوراکی هایی مانند همبرگر بروید. همیشه و در هر موقعیتی راهی برای انتخاب های هوشمندانه وجود دارد. به یاد داشته باشید حجم وعده های غذایی خود را کنترل کرده و میان وعده های سالم در دسترس داشته باشید.

خودتان را قحطی زده نکنید

به یاد داشته باشید نیاز نیست برای یک برنامه خوب خودتان را از همه چیز محروم کنید. اگر پاستا خیلی دوست دارید می توانید گاهی یک کاسه کوچک از آن را امتحان کنید.

به خودتان انگیزه بدهید

زمانی که در حال کاهش وزن هستید دیدن کم شدن اعداد روی ترازو انگیزه های عالی خواهد بود. اما اینکه بینید عدد ترازو تغییری نکرده است شاید زیاد جالب نباشد. برای کمک به کاهش وزن خود سعی کنید به خودتان انگیزه دهید، مثلاً زدن عکس هایی از قبل و بعد روی یخچال باعث می شود با هر بار رفتن برای برداشتن چیزی این کاهش وزن به شما یادآوری شود.

بهبان نیاورید

اگر برای غذاهای خود شروع به بهانه آوردن کنید هیچ گاه این کار متوقف نخواهد شد. حقیقت این است که با وجود عدم نیاز به کاهش وزن بیشتر باز هم نباید به سراغ خوراکی هایی مانند همبرگر بروید. همیشه و در هر موقعیتی راهی برای انتخاب های هوشمندانه وجود دارد. به یاد داشته باشید حجم وعده های غذایی خود را کنترل کرده و میان وعده های سالم در دسترس داشته باشید.

خودتان را قحطی زده نکنید

به یاد داشته باشید نیاز نیست برای یک برنامه خوب خودتان را از همه چیز محروم کنید. اگر پاستا خیلی دوست دارید می توانید گاهی یک کاسه کوچک از آن را امتحان کنید.

به خودتان انگیزه بدهید

زمانی که در حال کاهش وزن هستید دیدن کم شدن اعداد روی ترازو انگیزه های عالی خواهد بود. اما اینکه بینید عدد ترازو تغییری نکرده است شاید زیاد جالب نباشد. برای کمک به کاهش وزن خود سعی کنید به خودتان انگیزه دهید، مثلاً زدن عکس هایی از قبل و بعد روی یخچال باعث می شود با هر بار رفتن برای برداشتن چیزی این کاهش وزن به شما یادآوری شود.