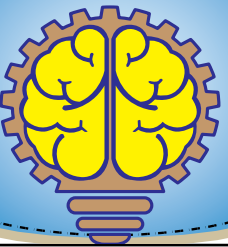


ضرب المثل های جهان

دانا و فهمیده باش ولی خود را نادان نشان بده.

● ضرب المثل ارمنی ●

اندیشه



۵/۱۳۰۳

راهکارهای جذب دانش آموزان به نماز جماعت

زهرا حسینی / آموزگار ابتدایی کازرون



نماز میراث تمامی انبیا است و هر پیامبری که به رسالت مبعوث شد انسانها را به نماز دعوت و به آن سفارش کرد. قرآن کریم در «سوره مریم آیه ۳۱» از دعوت به نماز حضرت عیسی (ع) و در آیات بعد از دعوت به نماز حضرت اسماعیل (ع) یاد کرده است.

نماز کشتی نجات است که همه افراد بخصوص کودکان و نوجوانان ها و جوان ها را از طوفانها و خیزابها عبور می دهد و به ساحل آرامش و رستگاری می رساند.

آموزش و پرورش سنگ زیر بنای رشد و تربیت کودک است و بدون آموزش و پرورش اثر بخش هیچ کودکی روی سعادت و خوشبختی را نخواهد دید. توجه صرف به علم منهای پرورش، کودک را دچار مشکلات عدیده ای خواهد کرد. در این میان یکی از مسائل تربیتی کودکان که مطرح است پرداختن به تربیت دینی کودکان از جمله علاقه مند کردن آنها، به نماز و نماز جماعت است.

ساده انگاری در این مسیر نسل ها را به قربانگاه می کشد و سرمایه های انسانی را تباه می سازد مهم ترین عامل در تربیت نیکوی افراد درک و کاربرد مؤثر نماز در زندگی است.

انجام فریضه نماز باعث تربیت صحیح فرد خواهد شد و از این رهگذر نتایج سودمندی عاید فرد و جامعه خواهد کرد. با همه پاداشها و آثاری که برای نماز جماعت وجود دارد،

برخی از این فیض بزرگ محرومند و با تاسف شاهدیم که بسیاری به آن بی اعتنا و کم رغبتند و حتی در همسایگی مسجد به سر می برند ولی در جماعت مسلمین حاضر نمی شوند که این موضوع واقعا درد آور است. قسمتی از این مشکل متوجه معلمان است چراکه سهم بزرگی در این قضیه دارند، به همین علت من نیز به عنوان معلم که وظیفه تعلیم و تربیت گروهی از افراد جامعه را بر عهده دارم، وقتی مشاهده می کنم دانش آموزانم با علاقه و رغبت در نماز جماعت شرکت نمی کنند و به بهانه های مختلف از شرکت در نماز جماعت شانه خالی میکنند وظیفه خود میدانم با توجه به اهمیت این موضوع به آن حساسیت نشان داده و قدمی در این راه بردارم و با استفاده از روشهای ابتکاری و جذاب و غیر مستقیم دانش آموزانم را با اهمیت نماز و نماز جماعت آشنا سازم و آن ها را به خواندن نماز و شرکت در نماز جماعت بدون اعمال زور و اجبار و ترساندن علاقه مند سازم چراکه بنا به تحقیقات گوناگون بهترین زمان برای پرداختن به مسائل دینی از جمله نماز و نماز جماعت دوران دبستان به خصوص سن ۹ سالگی و قبل از آن است.

چراکه نماز آرامش دهنده دلها، اصلاح کننده فرد و اجتماع و پرچم اسلام است و عاملی است که موجب رهایی افراد از تنبلی، گناه، تباهی و دیگر رفتارهای زشت می شود.

بررسی علت شرکت نکردن بعضی دانش آموزان در نمازهای جماعت

۱- تحقیقات و مصاحبه با اعضای انجمن اولیای مدرسه و بعضی از خانواده های دانش آموزان و مصاحبه با بعضی از همکاران خود در اداره و مدارس که سابقه کاری آنها بیشتر از بنده بوده است نشان می دهد اکثر اولیای این دانش آموزان معتقدند که فرزندانشان در منزل نماز می خوانند و بعضی اوقات هم در نماز جماعت در مسجد محل خود شرکت می کنند.

عده ای می گویند که فرزندانشان اصلاً نماز نمی خوانند یا گاهی اوقات نماز می خوانند و در نماز خواندن خود سهل انگاری زیادی دارند و به درستی نمازهای خود را نمی خوانند و هرچه آنها را نصیحت می کنند گوش نمی دهند.

مدیران و بعضی از دبیران هم به این موضوع معتقد بودند که شرکت دانش آموزان در نماز جماعت مدرسه از روی علاقه

اختلال دیکته در دانش آموزان ابتدایی ایران

مهناز زرگری / مرکز آموزش عالی زینب کبری (س) کازرون



کم و زیاد کردن دندانه ها: گرگ-کرک. ۷-جا به جایی نقطه ها: ت ب ج خ. ناتوانی برای نوشتن کلمات از حفظ که به صورت دیکته هستند ممکن است به دلایل زیر باشد که برای هر کدام یک راهکار آورده شده است:

۱- اشکال در حافظه دیداری: این افراد کلماتی که دارای صدای مشابه ولی شکل متفاوت هستند را به یاد نمی آورند. مثال: ط ب ت. این افراد رونویسی خوبی دارند.

راهکار: نشان دادن تصاویر مرکب و پیچیده و طرح سوالات جزئی از آن ها.

۲- ضعف در تمییز دیداری: افراد دارای این مورد در ادراک ریزه کاری ها و جزئیات کلمه حفظ کرده مشکل دارند مثل چانه به جای خانه.

راهکار: تصاویری را رسم کرده و از دانش آموز می خواهیم دور یکی از اشکال که از او می خواهیم دایره بکشد.

۳- ضعف حساسیت شنیداری: یعنی فرد در شنیدن صداها حساس نیست مثل مسابک به جای مسواک. راهکار: پرهیز از شنیدن صداهای بلند و گوش کردن به رادیو و تلویزیون با صدای کم.

۴- اشکال در حافظه شنیداری: این افراد کلماتی که در جملات گفته می شود را فراموش می کنند و در دیکته کلمه و حرف را جا می اندازند.

راهکار: جملاتی به او گفته شود و سعی کند در خاطر بسپارد و آن جمله را تکرار کند.

۵- تنص در توجه و دقت: این افراد در دیکته، علامت تشدید، نقطه، سرکش را جا می اندازند.

راهکار: دو تصویر که اختلاف جزئی دارند را به دانش آموزان نشان دهید تا تفاوت های دو تصویر را بگویند.

منبع: تیریزی مصطفی، ۱۳۹۴. درمان اختلالات دیکته نویسی. چاپ سی و پنجم، تهران.

اختلال املا نویسی در مجموعه اختلال خواندن قرار می گیرد.

مشکلاتی که در این اختلال مشاهده می شود به شرح زیر می باشد:

۱- ناتوانی در نوشتن حروف: برخی از کودکان در یادگیری شکل نوشتاری حروف مشکل دارند و ممکن است حتی نتوانند شکل حرف را کپی کنند.

۲- تمییز حروف: حروف شبیه به هم را تشخیص نمی دهد مثلاً ح و خ، ب و پ، ت و ث، در این صورت تمییز دیداری مشکل دارد. یا س و ز، ب و د، که مشکل در تمییز شنیداری است.

۳- حذف حروف و کلمات: برخی حروف یک کلمه و یا حروف اضافه، ربط و یا آخر فعل یا اسم را حذف می کنند مانند سارا سارا آمدند آمدند.

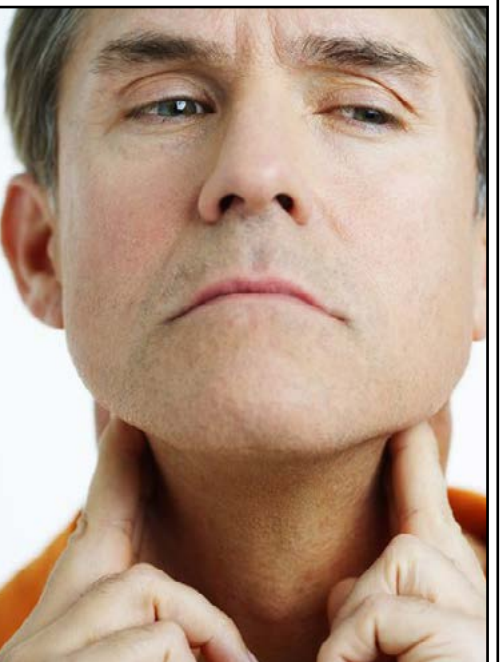
۴- حروف عربی: برخی صداهایی را که با دو یا سه نوع حرف نوشته می شود تشخیص نمی دهند با کدام حرف باید نوشته شود و غالباً اشتباه می کنند. (مریض-مریز، منظور-منزور، صابون-سابون)

۵- استثناها: مثلاً خواب را می نویسند خواب، کبری را می نویسند کبرا. اردک را می نویسند اواردک.

۶- حذف یا جابه جایی در سرکش و تشدید ها و یا

علمی

ایمن درمانی راهگشای درمان سرطان غدد لنفاوی



نتایج اولیه یک تحقیق نشان می دهد سلول های ایمنی مهندسی شده ژنتیکی در کنار شیمی درمانی قادر به ریشه کن کردن سرطان غدد لنفاوی غیر هادکین هستند.

به گزارش خبرنگار مهر، در این شیوه درمان آزمایشی، سلول های سفید خون موسوم به سلول های T از جریان خون بیمار برداشته شدند. سپس در آزمایشگاه به لحاظ ژنتیکی اصلاح شدند، پس از آن توانستند سلول های B سرطانی را تشخیص داده و به آنها حمله کنند. سلولهای B نوع دیگری از سلول های سفید خون هستند که در اکثر انواع سرطان های غدد لنفاوی غیر هادکین وجود دارند.

یک سوم از ۳۲ بیمار درمان شده با سلول های T اصلاح شده، بهبود کامل بیماری سرطان غدد لنفاوی غیر هادکین را تجربه کردند. به گفته محققان مرکز تحقیق سرطان فرد هاجنسون واشنگتن آمریکا، حتی آنهایی که از قبل تحت شیمی درمانی قرار گرفته بودند وضعیت بهتری داشتند.

سرطان غدد لنفاوی غیر هادکین در داخل سیستم ایمنی و در سلول های سفید خون موسوم به لمفوسیت ها روی می دهد. در این آزمایش محققان دریافتند گروهی از بیمارانی که دو داروی شیمی درمانی دریافت کرده بودند به خوبی به ایمن درمانی سلول T واکنش نشان دادند و در نیمی از آنها بهبودی کامل حاصل شد.

تحقیق جدید نشان می دهد:

ریسک سگته در زنان دچار اضافه وزن



مطالعه محققان دانشگاه آکسفورد نشان داد زنان چاق و دارای اضافه وزن کمتر در معرض سگته مغزی هموراژیک یا خونریزی دهنده که حدود ۱۳ درصد موارد را شامل می شود قرار دارند. در این مطالعه تحت رهبری جیلیان ریوز، سابقه سلامت ۱۲ ساله زنان بریتانیایی یا میانگین سنی ۵۷ سال پیگیری شد. در طول این مدت، نرخ بروز سگته ایسکمیک در بین زنان چاق ۱ درصد و در بین زنان با وزن سالم ۰.۷ درصد بود.

از سوی دیگر، نرخ بروز سگته خونریزی دهنده در بین زنان چاق ۰.۴ درصد و در بین زنان با وزن سالم ۰.۵ درصد بود.

به گفته ریوز، «یافته های ما نشان می دهد انواع متفاوت سگته دارای حالات پرخطر متفاوتی هستند».

به گفته محققان، با وجودیکه نتایج این مطالعه متناقض به نظر می رسد و تا حدودی گیج کننده هستند، اما در مجموع چاقی بیش از آنکه مفید باشد، مضر است.

محققان می گویند برخی از فعالیت های روزمره ما موجب تضعیف توانایی بدن در مقابله با بیماری ها می شود. به گزارش خبرنگار مهر، سیستم ایمنی با عملکرد ضعیف و منفعل موجب بروز بیماری ها و امراض گوناگونی در بدن می شود.

گاهی اوقات فعالیت های روزمره، منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن می شوند.

عملکرد اصلی سیستم ایمنی حفاظت از بدن در مقابل عفونت است.

تقویت سیستم ایمنی گامی ضروری برای دستیابی به مقاومت در مقابل بیماری ها و همچنین کاهش احتمال ابتلا به بیماری های نظیر سرماخوردگی، آنفولانزا و سرطان است.

افراد باید برای داشتن یک سیستم ایمنی قوی، سبک

راز طول عمر ژاپنی ها در چیست؟



غذای سنتی را ترجیح می دهند. سوپ میسو که در اصل از ساقه سبزیجات تهیه می شود، بخش اصلی غذای سنتی آنان است. همچنین ماهی گریل شده، سبزیجات پخته شده، برنج دم کشیده از غذاهای سنتی و محبوب مردم ژاپن است.

یکی دیگر از علل سلامت ژاپنی ها، نوشیدن مکرر چای سبز است، آن ها بعد از هر وعده غذا یک فنجان چای سبز می نوشند و میوه هم همواره در کشور ژاپن به عنوان دسر سرو می شود.

یکی از مهم ترین نکته های سلامت غذایی مردم در ژاپن، مقدار وعده های غذایی آنهاست. ژاپنی ها غذاهایی خوشمزه اما در مقدار کم را برای هر وعده غذایی خود سرو می کنند.

آن ها معتقدند که باید از غذا نهایت لذت را ببرند و این جز با آهسته خوردن ممکن نیست. آنها هیچوقت بشقابشان را کامل پر نمی کنند، هر غذا را در ظرف جداگانه سرو می کنند و غذاها را به شکل زیبا در بشقاب چیده و وقتی ۸۰ درصد احساس سیری می کنند، از خوردن دست می کشند.

ژاپنی ها به جای نان در هر وعده غذایی خود از برنج استفاده می کنند و مصرف برنج قهوه ای را به برنج سفید ترجیح می دهند.

مصرف سویا به عنوان یک ماده غذایی ضد سرطان، نوشیدن یک فنجان چای سبز بعد از هر وعده غذا، تحرک زیاد و پیاده روی برای انجام کارهای روزانه باعث می شود که آن ها وزن ایده آل داشته باشند و از چاقی در امان بمانند.

ژاپنی ها به داشتن زندگی سالم و عمر طولانی معروف هستند و ژاپن از جمله ۱۵ کشور با سن بالای امید به زندگی است.

به گزارش جم جم آتلاین به نقل از العالم، تحقیقات و مطالعات متعدد درباره روش زندگی مردم ژاپن نشان می دهد که راز طول عمر آنان و زندگی سالم و بیماری های کمتر در مقایسه با مردم سایر کشورها، تغذیه سالم، تحرک بسیار و زندگی قانونمند آنان است.

نتایج تحقیقات نشان می دهد که ژاپن کشوری

محققان می گویند:

عوامل تضعیف کننده سیستم ایمنی بدن را بشناسید

زندگی سالمی داشته باشند، استرس را مدیریت کنند، ورزش کنند، رژیم غذایی مناسبی داشته باشند و به درستی از مکمل های غذایی و داروهای گیاهی استفاده کنند. در ادامه بر عوامل تاثیرگذار بر تضعیف سیستم ایمنی اشاره می شود.

استرس: طبق اعلام موسسه ملی سرطان، دوره های طولانی مدت استرس می تواند بر سیستم ایمنی تاثیر بگذارد. به گفته محققان، استرس موجب تقویت مغز در تولید هورمون کورتیزول می شود.

این هورمون، عملکرد سلول های T مقابله کننده با عفونت را تضعیف می کند. افراد باید برای کمک به سیستم ایمنی بدنشان، فعالیت های کاهش استرس را انجام دهند.

خواب نامناسب: خواب ارتباط قوی ای با عملکرد سیستم ایمنی بدن دارد. خواب نامناسب موجب کاهش تعداد سلول های قاتلی می شود که با میکروب ها می جنگند.

محققان دانشگاه شیکاگو در یک مطالعه دریافتند مردانی که فقط یک هفته ۴ ساعت در شب خوابیده بودند در مقایسه با مردانی که ۷ تا ۸ ساعت خوابیده بودند، فقط نیمی از آنتی بادی های مقابله کننده با آنفولانزا را در خونشان داشتند.

الکل: محققان معتقدند مصرف الکل موجب کاهش واکنش سیستم ایمنی در هجوم به پاتوژن ها می شود. متابولیت اصلی الکل موسوم به استالدهید، به عملکرد مژک های ریه ها آسیب رسانده و آنها را مستعد هجوم ویروسی

و باکتریایی می کند.

رژیم غذایی نامناسب: مصرف بیش از اندازه مواد قندی تصفیه شده و غذاهای فرآوری شده حاوی مواد نگهدارنده، افزودنی های شیمیایی و آفت کش ها می تواند موجب تضعیف سیستم ایمنی شود.

طبق مطالعه محققان، توانایی کشتن سلول های سفید خون بعد از خوردن ۱۰۰ گرم قند آسیب می بیند.

چاقی: چاقی می تواند منجر به تضعیف سیستم ایمنی شود چراکه بر توانایی سلول های سفید خون در تکثیر و تولید آنتی بادی ها و پیشگیری از التهاب تاثیر می گذارد.