



تاریخ	۵
اسفند	۱۳۹۵
پنج شنبه	

## ضرب المثل های جهانی

### طیب خوشبخت، بهتر از طیب داناست

● ضرب المثل آلمانی ●

صفحه	۴
شماره	۱۹۰۴
سال	بیست و دوم



اینفوگرافیک اختصاصی روزنامه طلع

# ۵ باور غلط در مورد قهوه

## ۱. قهوه باعث فراموشی می شود

مصرف معمول کافئین موجود در قهوه خطری برای سلامت شما ندارد کافئین طی ۴ تا ۶ ساعت، پس از مصرف از بدن شما خارج می شود بنابراین اگر مصرف قهوه، خواب شما را دچار اختلال می کند، می توانید آن را در زمان مناسبی مصرف کنید. پس مصرف قهوه به طور کلی تأثیری بر کاهش خواب شما و فراموشی ندارد

## ۲. قهوه باعث بیماری می شود

قهوه فواید زیادی برای سلامتی بدن دارد  
- کاهش خطر پیشرفت بیماری  
- کمک به حافظه بلند مدت  
- کاهش خطر ابتلا به انواع سرطان ها  
- کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع دوم

## ۳. قهوه باعث ایجاد استرس و پریشانی می شود

برعکس! قهوه شما را شادتر می کند. تحقیقات راجع به افرادی که بیشتر از ۴ فنجان قهوه عربیکا در روز می نوشند نشان داده است این افراد تا حد قابل توجهی کمتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار دارند. همچنین، افرادی که ۲ تا ۴ فنجان در روز قهوه مصرف می کنند ارتکاب خودکشی در آنها پایین تر است

## ۴. قهوه هوشیاری را از بین می برد و مست کننده است!

نوشیدن قهوه حالت مستی را از بین نمی برد، اما می تواند کبد را که ممکن است در اثر مصرف آسیب دیده باشد را بهبود ببخشد. نوشیدن ۴ قهوه در روز تا ۶۵ درصد خطر مبتلا شدن به بیماری های کبدی را کاهش می دهد. بیشتر از ۴ فنجان نیز مفیدتر است.

## ۵. قهوه اعتیاد آور است

قهوه هرگز سلامتی جسمی و روحی روانی شما را تحت تأثیر قرار نمی دهد و شبیه به داروهای اعتیادآور عمل نمی کند



# تلاش برای برافروختن نور دانش در تاریکی جهل

مزارش اختصاصی

مدت خدمت نتوانند مدرک پاسوادی خود را ارائه کنند کارات پایان خدمتمنی نتوانند دریافت کنند.  
در زندان ها استان نیز طرح پاسواد کردن زندانیان با این هدف که آموزش می تواند به بازگشت به زندگی بهتر به آنها کمک کند نیز اجرا می شود که به گفته ترابی امسال در شهرستان داراب ۱۳ نفر، کازرون ۵ نفر و نایجه یک شیراز ۵۶ زندانی شناسایی و جذب دوره های سوادآموزی شده اند.  
ترابی در باره جمع بی سوادان تحت پوشش سال ۹۵ در سه دوره سوادآموزی استان فارس گفت: در دوره سوادآموزی: بیش از ۲۲ هزار و ۳۰۰ نفر، دوره تحکیم: ۵ هزار و ۴۳۱ نفر، در دوره انتقال: ۵ هزار و ۷۲۸ نفر شرکت کرده اند. رییس اداره سنجش و ارزیابی معاونت سوادآموزی اداره کل آموزش و پرورش فارس نیز در این باره گفت: کار سوادآموزی یک کار انعطاف پذیر است.  
ولی الله خوش نظر ادامه داد: ارزشیابی جزء جدایی ناپذیر هر برنامه آموزشی است و باعث می شود تا مجریان بتوانند در رسیدن به اهداف گام برداشته و نارسایی های موجود را نیز شناسایی و برای رفع آن اقدام کنند.  
به گفته وی ارزشیابی در دوره های سوادآموزی به دو صورت تکوینی «در طول آموزش و توسط آموزش دهنده» و پایانی «در انتهای دوره آموزشی توسط مدیران، معلمان و افراد همکار در طرح» اجرا می شود و ۵ هزار نفر در استان این دوره های آموزشی را برگزار می کنند.  
خوش نظر با بیان این که مخاطبان ما گروه های بین ۱۰ تا ۴۹ سال هستند گفت: گروه جوان و اول ما، بی سوادیشان ناشی از جلوگیری پدر و مادرها برای دانش آموختن بچه هایشان است و این بچه ها اغلب به کار گماشته می شوند.  
وی ادامه داد: وقتی آمار را بررسی می کنیم می بینیم تعداد بی سوادان جامعه شهری و روستایی تقریباً در یک تراز هستند برعکس گذشته که تعداد بی سوادان روستائیان بیشتر بود.  
خوش نظر یادآور شد: معلمان وقتی به مدرسه می روند شرایط محیط و دانش آموز برای آنها کلاس، فراهم است و آنها فقط باید درسش را شروع کند ولی کار آموزش دهندگان در نهضت سوادآموزی کاملاً برعکس این موضوع است.  
رییس اداره سنجش و ارزیابی معاونت سوادآموزی اداره کل آموزش و پرورش فارس افزود: در سال گذشته بالغ بر ۴۴ هزار نفر در دوره های سوادآموزی ما شرکت کردند که از این تعداد ۲۴ هزار و ۱۸۰ نفر در آزمون های پایانی شرکت کردند و ۱۷ هزار و ۱۱۴ نفر توانستند کارنامه قبولی دریافت کنند.  
وی در پایان گفت: اکنون درصد بالایی از اولیای بی سواد دانش آموزان مدارس با سواد شده اند و ما امیدواریم با همت و همراهی بیشتر مدیران، معلمان و افراد داوطلب ما بقی که شناسایی شده اند نیز باسواد شوند.

موضوع های اعتقادی، اجتماعی، بهداشتی، تربیتی و مهارتهای زندگی، در آموزش های غیرحضورى استفاده می شود.  
**ارزش تحصیلی دوره تحکیم سواد**  
در دوره تحکیم سواد، صرفاً برای تثبیت مهارت های سواد در زندگی فردی و اجتماعی است و در پایان دوره، گواهی شرکت در دوره برای شرکت کنندگان، صادر می شود.  
ترابی یادآور شد: سازمان سوادآموزی علاوه بر این دوره ها طرح های متفاوت دیگری نیز برای تشویق گروه های مختلف به سوادآموزی در نظر گرفته است.  
به منظور ارتقاء و تثبیت مهارت های سواد پایه، تقویت روحیه یادگیری مادام العمر و مستقل، بهبود روابط بین فردی و پاسخگویی به نیازهای آموزشی جامعه هدف «حلقه کتاب و کتابخوانی» تدوین شده است.  
این طرح بین ۴ هزار و ۴۰۰ نفر از کم سوادان استان اجرا می شود و کتاب های کاربردی را از طریق پست به درب منازل نوسوادان ارسال می شود.  
در کلاس های سوادآموزی شرکت می کنند کتابهای کاربردی داده می شود تا آن را همراه خانواده خود مطالعه کنند.  
ترابی در این باره افزود: بالغ بر ۸ هزار و ۵۰۰ نفر از طریق این طرح پوشش داده می شود.  
وی یادآور شد: خانواده مهمترین رکن تربیتی جامعه محسوب می شود و دانش و آگاهی اعضای آن هر چه بیشتر شود به ثبات و ماندگاری آن نیز کمک می کند.  
همچنین والدین را نیز قادر می سازد تا به شکل موثرتر و مفیدتری در محیط های اقتصادی، اجتماعی فرهنگی و آموزشی امروز با وجود این همه تکنولوژی های جدید و پیچیده، زندگی بهتری را برای فرزندان خود ایجاد کنند.  
از طرف دیگر پژوهش های کارشناسان آموزشی نشان می دهد میزان سواد پدر و مادر دانش آموزان نقش موثری در میزان مشارکت آنها در فعالیت های مدرسه و پیشرفته تحصیلی و تربیتی فرزندان آنان دارد.  
وی ادامه داد: در طی سه سال گذشته طرح آموزش اولیای بی سواد اجرا می گردد و در سال جاری ۵ هزار و ۹۹۳ نفر در فارس تحت پوشش قرار گرفته است.  
یکی از مهم ترین و تأثیرگذارترین گروه هایی که به دلایل مختلف حضور در مدرسه را از دست داده اند و در سرشماری ها «بی سواد» شمرده می شود کودکان و نوجوانان گروه سنی ۱۰-۲۰ هستند که نیاز به برنامه ای بر انگیزاننده برای سوادآموزی آنها است.  
از این رو سازمان نهضت سوادآموزی با اجرای طرح ویژه و ایجاد امتیازها و پاداش هایی جهت این گروه سنی تلاش نموده است و در سال جاری تعداد هزار و ۶۹۷ نفر را تحت پوشش قرار داده است.  
طرح سواد آموز کردن سربازان بی سواد نیز یکی دیگر از راهکارهای کم کردن آمار بیسوادان است که در پادگان ها استان اجرا می شود و امسال ۵۸ سرباز در آن شرکت کرده اند که در صورتی که تا پایان

گسترش فرهنگ و معارف دینی و توانمندسازی افراد در به کارگیری دستورات دینی در زندگی فردی و اجتماعی  
• آشنایی بیشتر با مفاهیم ریاضی، علوم و توانمندی بکارگیری آنان در زندگی روزمره  
• رشد بینش اجتماعی، فرهنگی و سیاسی بزرگسالان محتوای آموزشی:  
محتوای آموزشی دوره انتقال شامل: ۶ عنوان کتاب با نام های ریاضی، فارسی، علوم اجتماعی، علوم تجربی، آموزش قرآن و فرهنگ اسلامی می باشد. که، در چارچوب برنامه درسی با رویکرد چند تألیفی به صورت ملی و استانی با نظارت سازمان تولید، چاپ، توزیع شده و مورد استفاده قرار می گیرد.  
**طول دوره:**  
مدت طول دوره انتقال ۸۰۰ ساعت است که ۲۰۰ ساعت آن به صورت غیرحضورى و ۶۰۰ ساعت دیگر به صورت حضورى، برابر جدول زمانبندی ابلاغی، تدریس می شود.  
**ارزش تحصیلی:**  
ارزش تحصیلی دوره انتقال مطابق با مصوبه هشتصدوسی و سومین جلسه شورای عالی آموزش و پرورش، همطراز با پایان دوره ابتدایی است و دارندگان گواهینامه ی پایان دوره ی انتقال مجاز به ادامه تحصیل در دوره ی اول متوسطه می باشند  
دوره تحکیم سواد تثبیت و تعمیق مهارت های خواندن، نوشتن، حساب کردن، درک و فهم متون ساده به زبان فارسی، روخوانی قرآن و کاربرد آن ها در زندگی فردی و اجتماعی افراد نوسواد، تحکیم سواد تلقی می شود.  
تحکیم سواد، دوره ای است که فرصت استمرار و پایداری آموخته ها و کاربرد آن را برای کسانی که دوره سوادآموزی را گذرانده و تمایل به ادامه تحصیل ندارند فراهم می سازد.  
**اهداف آموزشی دوره تحکیم سواد**  
• پیشگیری از بازگشت به بیسوادى  
• ایجاد ارتباط بین سوادآموزى و آموزش مهارتهای اساسی زندگی  
• زمینه سازی یادگیری مادام العمر  
**شرایط و ضوابط دوره تحکیم سواد**  
فردی می تواند در دوره تحکیم سواد ثبت نام کند که دارای یکی از مدارک تحصیلی دوره ی سوادآموزی، تکمیلی، سوم و چهارم ابتدایی بوده و تمایل به ادامه تحصیل در دوره انتقال را ندارد.  
**حدنصاب و طول دوره تحکیم سواد**  
حدنصاب تشکیل کلاس دوره تحکیم سواد، حداقل ۱۰ نفر و حداکثر ۲۵ نفر می باشد. برنامه های آموزشی دوره تحکیم سواد، در قالب یک دوره ۲۰۰ ساعته در دو بخش، برنامه آموزش حضورى مشتمل بر ۷۰ ساعت و برنامه آموزش غیرحضورى ۱۳۰ ساعت به طور پیوسته و همزمان، حداکثر در ۵ ماه به اجرا درمی آید.  
**محتوای آموزشی دوره تحکیم سواد**  
سه عنوان کتاب آموزشی ثابت شامل قرآن، حساب و زندگی، بخوانیم و بنویسیم در آموزش های حضورى و هشت عنوان کتاب با

یکی از نیازهای ضروری برای زندگی روزانه توانایی خواندن و نوشتن است این موضوع آقدر مهم است که برخی، آدم های بی سواد را کور می دانند.  
این توانایی در قرن ۲۱ که آن را قرن سرعت و ظهور تکنولوژی تازه و متنوع می نامند به نظر می رسد بدیهی ترین داشته انسانی برای برخورد با این تازه ها واردها است.  
بنابراین دولت ها به دنبال ارتقاء آگاهی های عمومی و دانش افراد هستند تا از این طریق مشارکت های جمعی در برنامه ها و پروژه های خود را افزایش دهند و در نهایت به توسعه برسند.  
رییس اداره دوره های سوادآموزی معاونت سوادآموزی اداره کل آموزش و پرورش فارس در این باره می گوید: دوره های سوادآموزی هرساله تعداد زیادی از افراد را تحت پوشش قرار می دهد تا سرانجام به نقطه ای برسیم که بی سوادى در کشور پایان یابد.  
علیرضا ترابی افزود: دوره های سوادآموزی شامل سوادآموزی، تحکیم سواد و انتقال است و هر کدام شرایط متفاوتی از هم دارند.  
دوره سوادآموزی، دوره ای است برای آموزش فرد بی سواد با سن بیش از ۱۰ سال تمام که امکان تحصیل در نظام آموزش رسمی کشور را ندارد. این دوره معادل پایه سوم ابتدایی در نظام آموزش رسمی است.  
**اهداف دوره:**  
• کسب مهارت های خواندن، نوشتن، درک و فهم متون ساده فارسی  
• انجام محاسبات ریاضی در حد چهارعمل اصلی  
• آشنایی با قرآن و کسب مهارت های اولیه روخوانی قرآن  
• آشنایی بیشتر با معارف دینی و فرهنگ اسلامی  
**مدت دوره:**  
دوره سوادآموزی، حداقل در ۴۰۰ ساعت آموزش داده می شود که با توجه به شرایط و مقتضیات محیطی و نیاز مخاطبان در آموزش، فقط در صورتی که به شکل کلاسی اداره شود، حداکثر تا ۵۵۰ ساعت با افزودن ۳۰ ساعت در مناطقی که با زبان غیر فارسی تکلم می کنند، ۲۰ الی ۳۰ ساعت برای آموزش سوادآموزان تجدید شده و ۹۰ تا ۱۰۰ ساعت برای فعالیت های فرهنگی، مسابقات و... بر اساس مجوز سازمان نهضت سوادآموزی قابل افزایش است.  
**کتاب های دوره سوادآموزی:**  
در این دوره با استفاده از دو جلد کتاب سوادآموزی ۱ و ۲، حداقل مهارت خواندن و نوشتن، درک و فهم متون ساده فارسی و کسب مهارت های اولیه روخوانی قرآن، آشنایی با معارف دینی و فرهنگ اسلامی و انجام محاسبات ریاضی در حد چهار عمل اصلی، به سوادآموزان آموزش داده می شود.  
دوره انتقال، دوره ای است که فرصت ادامه ی تحصیل برای کسانی که دوره سوادآموزی را گذرانده اند یا کسانی که فاقد شرایط ادامه تحصیل در نظام آموزش و پرورش رسمی هستند، فراهم می سازد.  
**اهداف دوره انتقال:**  
• گسترش مهارت های خواندن، نوشتن؛ درک مطلب و کاربرد آن ها در زندگی