



تاریخ
۲۸
آذر
۱۳۹۶
سه‌شنبه

پیامبر اکرم (ص):

اوج خردمندی پس از ایمان به خدا دوستی با مردم و نیکو کاری نسبت به هر نیکو کار و بد کار است.

مفاتیح الحیات ص ۵۲۵

صفحه
۵
شماره
۲۱۲۹
سال
بیست و سوم



چگونگی و زمان‌های تکرار مطالب درسی

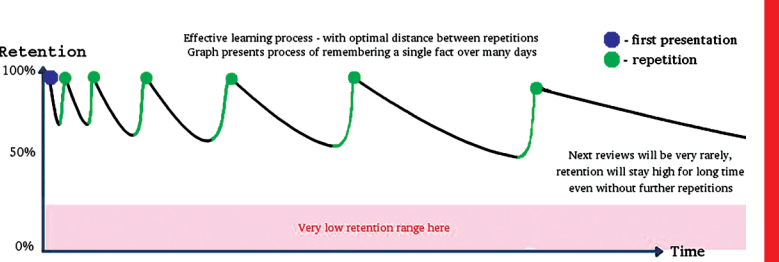
رزاق خواجه‌زاده، مشاور مدارس نمونه دولتی غزال و استعداد‌های درخشان شهید دستغیب ۱ شیراز

(ب) زمان تکرار

تعداد دفعات تکرار مطالب درسی نیز اهمیت زیادی دارد و باید موردتوجه قرار گیرد (سؤال اصلی اینجاست که چه مقدار زمان باید برای مرور صرف شود؟ اگر این زمان زیاد باشد ما خود را درگیر مرور مطالبی می‌کنیم که هم‌اکنون هم به‌خوبی به یاد داریم (و زمان خود را هدر داده‌ایم) از طرفی اگر زمان کمی را صرف کنیم بعضی مطالب فراموش می‌شوند و این نیز مطلوب نیست»^۵ بنابراین پیش از پرداختن به زمان‌های تکرار دو نکته را موردتوجه قرار می‌دهیم:

نکتهٔ اول: دربرای زمان‌های تکرار تاکنون تحقیقات زیادی انجام‌شده است. هرمان ایبینگ هاوس^۶ ازجمله اولین افرادی است که این موضوع را موردتوجه قرارداد. نتایج برخی تحقیقات نشان می‌دهد که: اولین تکرار باید در فاصله‌ی نزدیک به یادگیری باشد، علاوه بر این تکرارهای بعدی باید در فواصل زمانی مختلف باشد. در برخی موارد زمان‌های تکرار این‌طور پیشنهاد می‌شود: یک روز بعد از یادگیری اولیه، یک هفته بعد! یک ماه بعد، سه ماه بعد و … **نکتهٔ دوم:** با توجه به تفاوت‌های فردی نمی‌توان زمان‌های تکرار را برای همه‌ی افراد یکسان پیشنهاد کرد و یک نسخه‌ی واحد برای همه پیچیده؛ زیرا این مسئله بستگی به چند موضوع دارد:
۱. سادگی و سختی مطلب
۲. زمینه‌ی فرد در آن موضوع
۳. قدرت یادگیری و حافظه‌ی فرد

در نمودار شماره ۱ فرایند یادگیری مؤثر بافاصله‌ی زمانی بهینه بین تکرارها و روند به خاطر آوردن یک موضوع در چندین روز آورده شده است.^۷



نمودار شماره ۱

با توجه به آنچه گذشت و بر اساس تلفیق علم و تجربیاتی که در عرصه‌ی عمل به‌دست آمده است پیشنهاد عملی برای زمان‌های تکرار را می‌توان به شرح زیر تقسیم‌بندی کرد:

درس‌هایی که کلاس دارید:

۱. **درس هرروز همان روز:** یعنی پس‌ازآنکه معلم درس داد در همان روز درس داده‌شده

محمدامین اکبری

فلج مغزی یا بیماری سی پی بی یکی از رایج‌ترین بیماری‌ها در ایران است و طبق آمار در حدود ۵۰۰۰۰۰ نفر را درگیر خودکرده است. فلج مغزی یک بیماری نیست بلکه دسته‌ای از بیماری‌ها است که به علت آسیب به مغز بچه به وجود میاید. این آسیب‌ها ممکن است در زمان جنینی یعنی قبل از تولد، به مغز بچه وارد شود. ممکن است در حین زایمان و یا حتی ممکن است در یک سال اول زندگی بچه که مغز وی به‌سرعت درحال رشد است ایجاد شوند. بچه‌های نارس و آن‌هایی که در موقع تولد وزن کمی دارند بیشتر در معرض این آسیب هستند.

علل فلج مغزی را از نظر زمان ایجاد آن‌ها به سه دسته تقسیم می‌کنند

علل قبل از تولد: این‌ها عللی هستند که در زمان جنینی موجب می‌شوند مغز به‌درستی تشکیل نشود. بسیاری از بیماری‌های ژنتیکی و یا بعضی عفونت‌های ویروسی مادر در زمان بارداری از این دسته‌اند:

علل حین تولد: این‌ها عللی هستند که در زمان زایمان موجب نرسیدن اکسیژن به مغز نوزاد شده و آسیب غیرقابل‌جیرانی به آن وارد می‌کنند.

علل بعد از تولد: عللی مانند عفونت‌های مغز، نرسیدن اکسیژن برای مدتی به مغز، خونریزی مغزی (به علت ضربه مانند تصادف، افتادن بچه به زمین یا دیگر ضربات به سر بچه) می‌توانند بعد از تولد بچه و زمانی هنوز مغز بچه بسیار آسیب‌پذیر است به آن ضدمات غیرقابل‌بازگشت وارد کنند.

آسیب مغزی که باعث فلج مغزی می‌شود همچنین می‌تواند بر عملکردهای دیگر مغز اثر بگذارد و منجر به مشکلات پزشکی اضافه‌ای شود ازجمله: اختلال بینایی یا کوری، از دست دادن شنوایی، آسیب‌راسیون مواد غذایی (مکش غذا یا مایعات در ریه‌ها) رفلکس معده، مشکلات تکلم، سرازیر شدن آب دهان، پوسیدگی دندان، اختلالات خواب، مشکلات رفتاری، یوکی استخوان (استخوان‌های ضعیف و شکننده).

درحال حاضر هیچ درمان قطعی برای فلج مغزی یا بیماری سی پی وجود ندارد؛ اما منابع و درمان‌های مختلفی می‌توانند به بهبود کیفیت زندگی کودکان مبتلابه فلج مغزی کمک کنند. انواع مختلفی از درمان‌ها می‌توانند به کودکان برای دستیابی به

فلج مغزی

حداکثر پتانسیل رشد کمک کنند. به‌محض تشخیص فلج مغزی، کودک می‌تواند درمان برای حرکت و سایر نواحی که نیاز به کمک دارند مانند یادگیری، تکلم، شنوایی و رشد اجتماعی و عاطفی را شروع کند.

دارو و جراحی‌های عروقی و جراحی‌های جراحی یا برسی‌ها می‌توانند به بهبود عملکرد عضله کمک کنند. جراحی ارتوپدی می‌تواند درترمیم دررفتگی ران و یا اسکولیوز (انحنای ستون فقرات) که مشکلات شایع مرتبط با فلج مغزی هستند، مؤثر باشد. برای درد یا گرفتگی شدید عضلانی، کودکان می‌توانند داروهای خوراکی دریافت کنند یا یک پمپ (پمپ باکلوفن) در زیر پوستشان کاشته شود.

رژیم غذایی: کودکان می‌توانند با مصرف مواد غذایی سرشار از کلسیم، ویتامین دی و فسفر، سلامت استخوان‌های خود را بهبود بخشند. این مواد مغذی به قوی ماندن استخوان‌ها کمک می‌کنند. با مشورت با پزشکان، متخصصین تغذیه و حتی درمانگران گفتار و زبان می‌توان از دریافت مواد مغزی مناسب مطمئن شد و در صورت لزوم تغییراتی را در رژیم غذایی یا روال وعده‌های غذایی ایجاد کرد. ممکن است برای درمان شرایط پزشکی مختلف، نیاز به متخصصین پزشکی مختلفی باشد. حتی درصورتی‌که نیاز به متخصصین پزشکی متعددی باشد، همچنان داشتن یک پزشک مراقبت‌های اولیه یا یک متخصص فلج مغزی مهم است. این پزشک مراقبت معمول کودک شما را کنترل می‌کند و برای هماهنگ کردن اقدامات مراقبتی کودک به شما کمک خواهد کرد. تیمی از متخصصین با شما کار می‌کنند تا نیازهای فرزند شما برآورده شود. این تیم می‌تواند شامل درمانگرها، روانشناسان، مربیان، پرستاران و مددکاران اجتماعی باشد.

بیماری فلج مغزی همچنین یک نارسایی کاملاً پیچیده است که دارای انواع مختلف است. این مشکل دارای علائم و نشانه‌های بسیار متنوع است و امکان مشاهده این علائم در سطح خفیف تا سطح شدید در بین افراد وجود دارد. به همین خاطر طبیعی است که والدین به دنبال پیشگیری از ایجاد این شرایط برای فرزندان خود باشند.

۸ پیشنهاد غذایی برای کسانی که گوشت قرمز نمی‌خورند

ماهی‌ها را درست انتخاب کنید: اگر به مصرف گوشت قرمز رغبت ندارید، اما ماهی هنوز جزو رژیم غذایی‌تان است، از انتخاب ماهی‌های بزرگ چرب مانند ماهی آزاد یا تن اجتناب یا مصرف آن‌ها را محدود کنید؛ زیرا این نوع ماهی‌ها ممکن است حاوی مقادیر زیادی فلزات سنگین باشند که البته برای کودکان و مادران باردار بسیار خطرناک هستند. می‌توانید ماهی‌های چرب مانند ماهی ساردین و ماهی سفید را با خیال راحت مصرف کنید.

از منابع مختلف کلسیم بهره ببرید: شیر تنها منبع کلسیم نیست و شما می‌توانید از منابع دیگر این ماده معدنی مانند دانه کنجد، کلم بروکلی، بادام و… بهره ببرید. **مراقب کمبود ویتامین ب ۱۲ باشید:** کمبود ویتامین ب ۱۲ در کسانی که از مصرف محصولات حیوانی اجتناب می‌کنند، رایج است و در موارد شدید احتیاج به مصرف مکمل دارد. این ویتامین در محصولات از قبیل غذاهای دریایی، ماهی، تخم‌مرغ و لبنیات نیز یافت می‌شود و تنها منبع آن گوشت قرمز نیست.

به‌اندازه آهن مصرف کنید: مکمل‌های آهن در کسانی که محصولات حیوانی ازجمله گوشت قرمز را مصرف نمی‌کنند، تحت نظر پزشک ضروری است. بااین‌حال اگر شما دچار کم‌خونی فقر آهن نیستید، می‌توانید از محصولات مانند اسفنج، آجیل‌هایی مانند پسته، جعفری، چغندرقند، عدس، جو و کلم برو کلی بهره ببرید. **پروتئین سبزی‌ها را فراموش نکنید:** بسیاری از غذاهای گیاهی منابع غنی از پروتئین هستند و برای کسانی که میلی به مصرف گوشت قرمز ندارند، اضافه کردن آجیل و دانه‌ها، حبوبات، دانه‌های کامل مانند گندم و جو و نخودفرنگی به رژیم غذایی توصیه می‌شود.

آکبھی ابلاغ مفاد دانامه کيفري

بدين وسيله به آقاي مهدي خدري غريبنود فرزند سبزعلي كه به موجب دانامه شماره ۹6۰۹۹۷۷۱۸۰۵۰۱۰۹۶ صادره در مورخه ۱۳۹۶/۷/۳۰ در پرورنده كلاسه ۹6۰۹۹۶ ك ۱۰۲ به اتهام صدور چك بلامحل به شش ماه حبس تعزيري و دو سال ممنوعيت از داشتن دسته چك محكوم گرديده است ابلاغ مي‌شود چنانچه نسبت به حكم صادره اعتراض دارند طرف سي روز از تاريخ انتشار اين آكهي درخواست خود را به اين مرجع واقع در شهرستان كازرون شعبه ۱۰۲ داد گاه كيفري دو تسليم نمايد. در غير اين صورت پس از انقضاي مهلت مقرر طبق مقررات قانوني اقدام خواهد شد.
۱/۲۰۰ م الف
۶/۱۶۹۶

دادرس شعبه ۱۰۲ دادگاه كيفري دو كازرون

آكهي ابلاغ

بدينوسيله به خانم فاطمه فرهادپور فرزند منصور ابلاغ مي‌گردد به موجب دانامه شماره ۹6۰۹۹۷۸۸۸۰۰۰۴۲۹ صادره در مورخه ۹6۰۹۹۷۸۸۸۰۰۰۴۲۹ به درخواست مطالبه محكوم به پرداخت مبلغ ۱۷/۰۰۰/۰۰۰ ريال بابت اصل خواسته و مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ ريال بابت هزينه دادرسي و نيز خسارت تاخير تاديه از تاريخ سررسيد ۹6/۲۳/۳۰ تا هنگام پرداخت در حق خواهان آقاي دانيال صادقي گرديده ايد به لحاظ غيابي بودن رأي صادره مي‌توانيد ظرف بيست روز از تاريخ انتشار آكهي تقاضاي واخواهي نماييد و سپس طرف ۲۰ روز پس از آن قابل تجديد نظر خواهي در محاكم عمومي حقوقي شهرستان كازرون مي‌باشد و نسبت به خواننده ردیف دوم چون دعوي متوجه نامبرده نمي‌باشد به استناد ماده ۸۴ بند ۴ قرار رد دعوي صادر مي‌گردد. رأي صادره حضوري و ۲۰ روز پس از آن قابل تجديد نظر خواهي در محاكم عمومي كازرون مي‌باشد.
۶/۱۶۹۳ م الف

رئيس شوراي حل اختلاف شعبه شانزدهم كازرون

آكهي نتيهي

تاسيس موسسه غيرتجاري مهستان هنر سرروش در تاريخ ۱۳۹۶/۰۹/۱۶ به شماره ثبت ۳۶۱۱ به شناسه ملي ۱۴۰۰۷۶۵۲۳۰ ثبت و امضا ذيل دفتر تكميل گرديده كه خلاصه آن به شرح زير جهت اطلاع عموم آكهي ميگردد.

موضوع: - مشاركت در بررگاري همایش، سمینار و همكاري در برپايي نمايشگاه و جشنواره هاي فرهنگي هنري.

- تاسيس نگارخانه و يا بررگاري نمايشگاههاي هنري.

- گرذآوري و تدوين مجموعه هاي مستند درباره مسائل فرهنگي و اجتماعي و تاريخي ايران و ساير كشورها.

- عرضه و مبادله محصولات فرهنگي و هنري صوتي و تصويري داراي مجوز از قبيل: كتاب، مطبوعات، نوارهاي صوتي و تصويري، سي دي،

فيلم هاي ويدئويي و اقلام رايانه اي مجاز به ويژه در زمينه هاي معرفت اسلامي و ادبيات فارسي

- ارائه خدمات پيمان مديريت براي اجراي پروژه هاي فرهنگي و هنري.

- تهيه فيلم هاي تلويزيوني و ويدئويي، انيميشن و رايانه اي بلند و کوتاه اعم از داستاني و مستند، آموزشي صنعتي و تاريخي متناسب با اهداف مؤسسه

و مطابق با ضوابط مربوطه.

- اعزام گروه هاي هنري و يا دعوت از آنان براي اجراي مراسم.

- طراحي و بررگاري دوره هاي آموزشي مهارتي فرهنگي و هنري (طبق نظر استان)

- طراحي و اجراي نظام هاي اطلاع رساني، طراحي سايت، بانك هاي اطلاعاتي و يا ايجاد كتابخانه براي سازمان ها و مؤسسات در زمينه هاي فرهنگي هنري، علوم قرآني و معارف اسلامي.

شماره مجوز ۹۶/۲۴۰۳۶۲ تاريخ مجوز ۱۳۹۶/۰۸/۱۵ مرجع صادر كننده وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامي

مدت: از تاريخ تيب به مدت نامحدود

مرکز اصلي:فارس شهر شيراز- شهرك بهشتي - خيابان الهيه، بن بست ۳- پلاك ۰ - طبقه سوم - كد پستي ۷۱۸۹۶۱۶۸۷

سرمايه شخصيت حقوقي: ۳۰۰۰/۰۰۰ ريال مي‌باشد.

اسامي و ميزان سهم الشركه شركا: آقاي محمد علي سرروش به شماره ملي ۲۲۹۵۸۱۶۳۷۸ دارنده ۷۵۰/۰۰۰ ريال سهم الشركه آقاي فرسيد سرروش به شماره ملي ۲۲۹۸۳۹۰۶۰ دارنده ۷۵۰/۰۰۰ ريال سهم الشركه خانم تابان قنبري به شماره ملي ۲۲۹۸۶۹۹۴۱ دارنده ۷۵۰/۰۰۰ ريال سهم الشركه اولين مديران: آقاي محمد علي سرروش به شماره ملي ۲۲۹۵۸۱۶۳۷۸ و به سمت مديرعامل به مدت ۵ سال آقاي فرسيد سرروش به شماره ملي ۲۲۹۸۳۹۰۶۰ و به سمت رئيس هيئت مديره به مدت ۵ سال خانم تابان قنبري به شماره ملي ۲۲۹۸۶۹۹۴۱ و به سمت عضو هيئت مديره به مدت ۵ سال دارندگان حق اعضا: تمامی اوراق و اسناد بهادار و قراردادهای تمهیدآور با امضای آقاي محمدعلي سرروش مديرعامل و مهپور و مهر موسسه فرهنگي و هنري معتبر بوده و ساير مکاتبات با امضای مديرعامل موسسه صادر خواهد شد.

اختيارات مديرعامل: طبق اساننامه ۱/۱۹۱۶۳ م الف

اداره كل ثبت اسناد و املاك استان فارس/ اداره ثبت شركت ها و موسسات غير تجاري شيراز

۵. همان

۶. Hermann Ebbinghaus

۷. http://memaid.sourceforge.net/docs/repetitions.html ترجمه‌ی مقاله از زباناصلي با

عنوان یادگیری مؤثر – تکرارها

زمان‌های تکرار

درس‌هایی که کلاس ندارید

۱. در روند برنامه و سهمی که برای یک درس در نظر گرفته‌اید
۲. پس از مطالعه‌ی چند بحث یا موضوع
۳. پنج‌شنبه، جمعه‌ها
۴. پنج‌شنبه، پنج‌شنبه‌های قبل از آزمون‌های آزمایشی
۵. آزمون‌های آزمایشی
۶. احساس فرد نسبت به فراموشی مطلب

درس‌هایی که کلاس دارید

۱. درس هر روز همان روز
۲. روزهای قبل از کلاس
۳. پنج‌شنبه، جمعه‌ها
۴. چهارشنبه، پنج‌شنبه‌های قبل از آزمون‌های آزمایشی
۵. امتحانات مستمر معلم
۶. امتحانات نوبت اول و دوم
۷. آزمون‌های آزمایشی
۸. احساس فرد نسبت به فراموشی مطلب

موفق و پیروز باشید