

سخن بزرگان

بکوش که نسبت به مردم بدبین نشوی، زیرا که صاحب سوءظن را جز زحمت ابدی و کسالت روحی بهره‌ای نباشد.

سقراط

گوناگون



سبک‌های مختلف یادگیری

سارا فاطمی - دانشجوی دانشگاه فرهنگیان زینب کبری کازرون



آموزشی گوش دهند و اطلاعات را ذخیره کنند.

۲. یادگیرندگان بصری
برای این سبک یادگیری، محتوا باید به صورت تصویری و بصری باشد. انواع نمودارها و تصاویر گرافیکی، ویدیوها و اینفوگرافیک‌ها می‌توانند بیشترین و بهترین تأثیر آموزشی را روی این افراد داشته باشند.

جزوه داشتن و یادداشت‌برداری کردن برای این افراد با اهمیت است. هر ابزاری که با استفاده از مواد بصری دانش و اطلاعات را منتقل می‌کند، برای یادگیرندگان بصری بهترین شیوه آموزشی خواهد بود.

۳. یادگیرندگان حسی

این مدل از یادگیرندگان بیشترین اطلاعات لازم را از طریق کسب تجربه به دست می‌آورند. به این ترتیب که مثلاً با مزه کردن، لمس کردن و بو کردن چیزها را تجربه و حس می‌کنند.

اگر به این سبک از انواع سبک‌ها شنیداری، بصری، حرکتی و مطالعه‌ای قرار می‌گیرد؛ اما در بیشتر افراد، یک سبک یادگیری نسبت به همه چیرگی دارد.

۴. یادگیرندگان مطالعه‌ای

این افراد با دریافت محتوای آموزشی به صورت کلمات و جملات، بهترین وضعیت یادگیری را خواهند داشت. روش پیشنهادی حاوی ارائه اطلاعات برای آن‌ها از طریق محتوای متن محور است. این یادگیرندگان با کتاب‌های متنی بیشترین ارتباط را برقرار می‌کنند و با استفاده از جزوات نوشته شده و ارائه پاورپوینت چیزها را بهتر یاد می‌گیرند.

افراد مختلف پذیرای مدل‌های متعدد یادگیری هستند؛ بنابراین دوره‌های آموزشی باید در مسیری قرار بگیرند که برای همه انواع یادگیرندگان مناسب باشد. هر کس بر اساس شخصیت و میزان تأثیرپذیری، در هر کدام از انواع سبک‌ها شنیداری، بصری، حرکتی و مطالعه‌ای قرار می‌گیرد؛ اما در بیشتر افراد، یک سبک یادگیری نسبت به همه چیرگی دارد.

۱. یادگیرندگان شنیداری
فردی که یادگیرنده شنیداری است زمانی بهترین عملکرد را خواهد داشت که محتوای آموزشی به صورت شنیداری به آن‌ها تدریس شود. جلسات آموزشی سنتی برای این افراد بسیار مفید است، چرا که می‌توانند به اطلاعات گوش دهند.
این یادگیرندگان در روش آنالین می‌توانند مجدداً به محتوای

فرجام سال تحصیلی در بن بست کرونا

ع. آیدین



بیش از نیمی از سال تحصیلی ۹۹-۹۸ گذشته بود - یک ماه از ترم دوم - که بیماری مخموس کرونا بر امور جاری و معمول آموزش و پرورش غالب گشت. سؤال اساسی در این شرایط این است که فرجام این سال تحصیلی چه باید باشد؟

به نظر نمی‌رسد با ادامه این روند بشود امید داشت طی هفته‌های آتی روند برگزاری کلاس‌های درس به حالت عادی برگردد. چه تضمینی وجود دارد که اگر به‌طور مثال؛ روند بازگشت به حالت عادی مدارس دو ماه به تأخیر افتاده و آنگاه امتحانات پایانی سال تحصیلی اخیر برگزار گردد، کرونا به‌طور کلی از این دیار رخت بر بسته باشد؟! در این شرایط بهترین راهکار چه می‌تواند باشد؟!

به نظر می‌رسد در این شرایط، بهتر است مسئولین امور بدون فوت وقت و تعطیل نمودن‌های فطره‌چکانی روزها و هفته‌های آتی، با شفافیت و عملی‌مدبرانه تکلیف همه را یکسره کرده و برنامه‌های امتحانی

خردامه‌ها اعلام شود با این تأکید که فرهنگیان گرمی یک‌چهارم پایانی کتاب‌ها را یا برای آزمون پایانی منظور نکنند و یا با توجه به آموزش‌های مجازی دروس توسط صداوسیما و ارتباطات علمی فضای مجازی میان فرهنگیان و دانش‌آموزان و نیز این که ممکن است برخی دانش‌آموزان به دلایلی نتوانسته باشند بهره کافی از این روش و سیستم آموزش برده باشند، طراحی سؤالات توسط دبیران و طراحان سؤالات نهایی و هماهنگ، به گونه‌ای آسان‌تر صورت گیرد.

بدیهی است مدارس موظف خواهند بود با رعایت کامل مسائل ایمنی و رعایت فاصله میان دانش‌آموزان و ضد عفونی کامل فضا، آزمون‌ها را برگزار نمایند. پس از آن سه ماه فرصت خواهد بود برای برنامه‌ریزی کیفیت سال تحصیلی آینده! باید سلامتی این نسل آینده‌ساز به عنوان نخستین پیش از شروع تدریس کتب جدید، هفته‌های نخست را به‌مرور آن‌ها و نامشخص بودن تکلیفشان درباره اتمام و سرانجام سال تحصیلی اخیر و چگونگی آن، اگر ادامه یابد، بسیار استرس‌زا و مخرب خواهد بود. با این امید که با آغاز مهرماه آینده و شروع سال تحصیلی جدید این ویروس بد یمن، به‌طور اساسی کنترل شده باشد. دبیران و اساتید محترم می‌توانند پیش از شروع تدریس کتب جدید، هفته‌های نخست را به‌مرور مطالب مهم پایه پیش و پیش‌نیاز بریزند تا همه امور به روال عادی باز خواهد گشت؛ این فعالیتی است که بسیاری از دبیران توانمند و دلسوز با توجه به فراموشی مطالب توسط برخی دانش‌آموزان به علت وقفه سه ماه تعطیلات، به‌ضرورت هرساله انجام می‌دهند! خواندن این مرزوبوم و این ملت شریف و نیز مردم جهان را از این مصیبت غلطی و بلایا رهایی بخشد!

چطور و چند دقیقه نان را ضد عفونی کنیم؟



توصیه پزشکان و متخصصان تغذیه برای استفاده از نان گرم کردن مجدد آن است، اما چگونه و چه مدت نان را گرم کنیم و چه نکاتی در خرید و تهیه نان در این روزها باید رعایت شود؟!
به گزارش تابناک به نقل از تسنیم، در روزهای همه‌گیری کرونا مهم‌ترین توصیه رعایت بهداشت فردی است؛ این مسئله در مکان‌های عمومی که دارای تجمع جمعیتی بیشتری است از اهمیت زیادی برخوردار است. نانواهای یکی از مکان‌های پرجمع است که به دلیل تشکیل صف و تجمع جمعیت احتمال انتقال ویروس کرونا در آن بالاست؛ به همین دلیل به این نکات توجه کنند:

چنانچه علائمی مانند سرفه، تب و تنگی نفس دارند در محل کار (نانوایی) حاضر نشوند. جلوگیری از ورود افراد متفرقه به کارگاه نانوایی استفاده از ماسک، دستکش و کلاه مناسب توسط کارکنان شست و شوی مکرر دست‌ها هر نیم ساعت یکبار به‌کارگیری یک فرد مجزا برای دریافت پول و کارت‌بانکی خودداری از تبادل پول نقد تا حد امکان حفظ فاصله یک متری بین مشتریان از یکدیگر و رعایت بهداشت فردی استحمام روزانه کارکنان و شست‌وشوی روزانه لباس‌ها ضد عفونی کردن روزانه مکرر تجهیزات و سطوح نانوایی ضد عفونی نان با استفاده از گرم کردن مجدد اگر فکر می‌کنید نان خریداری شده و حمل شده به منزل ممکن است آلوده باشد باید مجدد آن را در منزل حرارت دهید. فریز کردن، ویروس را از بین نمی‌برد. اینکه از چه وسیله‌ای برای حرارت دادن استفاده کنید بستگی به امکانات شما دارد؛ توسترها، فر، ماکروویو و در صورت عدم دسترسی به موارد فوق استفاده از ماهی‌تابه و قابلمه جهت حرارت دادن مفید است.

ما موفق به یافتن منبع علمی موثقی برای مدت زمان گرم کردن نان نشدیم اما توصیه‌های زیر در منابع مختلف دیده می‌شود:
نان را در فر اجاق با دمای ۶۰- ۷۰ درجه به مدت نیم ساعت گرم کنید؛ نان‌ها را لایه‌لایه بچینید یا در یک ظرف مناسب دردار بگذارید تا لایه‌های وسطی نرم بماند؛ لایه‌های بالایی را با بخار کتری دوباره نرم کنید.
تسترها دمایی حدود ۶۰۰ درجه سانتی‌گراد تولید می‌کنند پس استفاده از آن‌ها منطقی به نظر می‌رسد.
نان را برای چند ثانیه روی شعله مستقیم گاز نگه‌دارید؛ شعله آتش گاز، بالای ۱۰۰۰ درجه سانتی‌گراد حرارت دارد و بعید است در این دما ویروس زنده بماند.
چند توصیه عمومی در هنگام خرید نان از نانوا خواهش کنید نان‌ها را با اتیر بر روی سفره/ پارچه شما قرار دهد. سفره را روی پیشخوان و میز نانوایی قرار ندهید و از برس‌ها و سایر وسایل مشترک در نانوایی استفاده نکنید. البته حتی اگر با دست هم نان را به شما تحویل دهد انتظار می‌رود گرمای نان ویروس‌ها را از بین ببرد به شرط آنکه نان واقعاً داغ باشد.

چند نشانه عفونت و آلودگی زخم

شما و خانواده‌تان خطرناک باشید. صابون معمولی دست گاهی اوقات پوست را تحریک می‌کند که ممکن است روند بهبودی را متوقف کند و به‌نوبه خود منجر به کند شدن روند بهبود و عفونت زخم شود. البته نحوه واکنش همه نسبت به پاک‌کننده‌های مختلف، متفاوت است. در این شرایط توصیه می‌شود از تماس مواد شیمیایی با زخم خودداری کنید. برای تمیز کردن قسمت آسیب‌دیده از یک پاک‌کننده ملایم مانند ساتاقیل استفاده کنید.

۱. هنوز ذراتی روی پوست دیده می‌شود
بسته به شرایطی که باعث ایجاد ضایعات و زخم شده است مانند زمین خوردن در پیاده‌رو، ممکن است ذرات ریزودرشت روی آسفالته بتوانند در منطقه آسیب‌دیده به دام بیفتند. خیلی مهم است که ذرات یا خاک‌های زخم را بلافاصله در طی فرآیند پاک‌سازی، حذف کنید. در غیر این صورت احتمال عفونت زخم بیشتر می‌شود. باین‌حال اگر فهمیدید که برای خلاص شدن از شر هر چیز گیر افتاده باید در پوست خود برشی ایجاد کنید، حتماً به پزشک مراجعه کنید. تصور نکنید که شستن پوست با آب سرد یا این که آلودگی‌های آن خودبه‌خود برطرف خواهد شد. اگر درباره پاک‌سازی کامل زخم ایجادشده شک دارید، مراجعه به یک پزشک به‌منظور تمیز کردن ضایعات یا بریدگی مفید خواهد بود.

۲. صابون برای تمیز کردن زخم استفاده کرده‌اید
شاید از دیدن صابون در این لیست شگفت‌زده شده‌اید؟ این فقط یکی از محصولات بهداشتی متداول است که می‌تواند برای

پاک‌سازی کنید، از همین رو باید فوراً به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید. سعی نکنید این نوع زخم‌ها یا خراشیدگی‌ها را به‌تنهایی در خانه حل کنید. از ملاقات با پزشک در این موارد حساسیت به خرج دهید، زیرا به‌احتمال‌زیاد نیاز به بخیه یا توجه بیشتر از استفاده وازلین و بانداژ باشد. در این موارد حتماً به پزشک مراجعه کنید.

۵. قرمزی در اطراف منطقه آسیب‌دیده ماندگار است
کاملاً طبیعی است که پوست اطراف زخم یا خراش برای مدتی متفاوت به نظر برسد، قرمزی، درد جزئی و حتی ظاهر بافت‌هایی که معمولاً با عفونت اشتباه گرفته می‌شوند، اغلب برای این دوره متداول و عمومی است. علائم هشداردهنده زمانی است که به نظر می‌رسد هر یک از این علائم به‌جای بهتر شدن، بدتر می‌شوند. برای مثال قرمزی اطراف یک زخم یا خراشیدگی نشانه بهبودی است؛ اما وقتی این عدم‌تغییر رنگ همچنان ماندگار شود یا گسترش یابد، ممکن است آلوده شده باشد. در این صورت به پزشک خود مراجعه کنید و مطمئن شوید که هیچ جای نگرانی برای عفونت وجود ندارد.

۶. درد زخم فروکش نمی‌کند
بدیهی است که بریدگی‌ها و خراشیدگی‌های جزئی بیشتر درد دارند؛ اما اگر دردتان به‌جای بهبود تدریجی تا حدی به نظر می‌رسد که غیرطبیعی باشد یا شدت پیدا کرده است وقت آن است که در مورد عفونت احتمالی به پزشک مراجعه کنید. بدن حمله می‌کند که یک عفونت هستند که هرگز نباید از آن‌ها چشم‌پوشی کرد.

۷. عفونت زخم بوی ناخوشایند بدهد یا سبز باشد
در صورت ایجاد چرک بعد از ترمیم، زخم یا ترشحات پوستی مشخص می‌شوند - به‌طورمعمول به پاهای محدود می‌شوند.

موضوع: آگهی فراخوان ارزیابی کیفی مناقصه عمومی یک مرحله ای (نوبت دوم) به شماره ۸/۹۸/۰۶۱۲/ع

تحت عنوان: انجام خدمات فنی، تعمیراتی و پشتیبانی در منطقه عملیاتی سروسات و سعادت آباد شرکت بهره برداری نفت و گاز زاگرس جنوبی به مرکزیت شیراز در نظر دارد خدمات مورد نیاز خود را مطابق با مشخصات و شرایط کلی زیر از طریق مناقصه عمومی فشرده یک مرحله ای واگذار نماید.

- موضوع مناقصه: انجام خدمات فنی، تعمیراتی و پشتیبانی در منطقه عملیاتی سروسات و سعادت آباد
- شماره مناقصه: ۸/۹۸/۰۶۱۲/ع
- نوع مناقصه: عمومی یک مرحله ای
- مدت انجام کار: یکسال شمی
- تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: به مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ (دویلمیلیارد و چهارصد میلیون) ریال که باید به یکی از دو صورت زیر ارائه گردد و همچنین در صورت برنده شدن قادر به ارائه ضمانتنامه انجام تعهدات به میزان ۱۰ درصد دار مالی سالیانه بیمان باشد.
- الف) - ارائه رسید وجه صادره از سوی حسابداری کارفرما مبنی بر واریز مبلغ فوق الذکر
- ب) - ارائه ضمانتنامه بانکی به میزان مبلغ فوق الذکر طبق فرم نمونه که ابتدا برای مدت (۹۰ روز) معتبر بوده و پس از آن نیز با اعلام کارفرما برای مدت (۳۰ روز) دیگر قابل تمدید باشد.
- محل اجرا: منطقه عملیاتی سروسات و سعادت آباد
- مهلت دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی: حداکثر تا ۷ روز پس از انتشار آگهی نوبت دوم
- مهلت تسلیم (بارگذاری) اسناد استعلام ارزیابی کیفی: حداکثر تا ۱۴ روز آخرین مهلت دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی
- آدرس: شیراز- خیابان کریمخان زند- روبروی خیابان خیام- نیش کوچه ۴۲- ساختمان شرکت بهره برداری نفت و گاز زاگرس جنوبی - تلفن تماس اداره امور حقوقی و بیمان ها: ۸۲۳۳-۰۷۱۲۲۱۳۲۸۳۹۶- تلفن تماس کمیته فنی بازرگانی: ۸۶۷۱-۰۷۱۲۲۱۳۲۸۳۸۵- تلفن تماس کمیسیون مناقصات: ۰۷۱۲۲۱۳۲۸۳۴۲
- از کلیه اشخاص حقوقی واجد شرایط بند ۱۰، دعوت به عمل می‌آید حداکثر تا ۱۴ روز پس از انتشار آگهی نوبت دوم جهت اخذ مدارک استعلام ارزیابی کیفی به به آدرس اینترنتی contracts.zogpc.com
- ۳-۱۰- داشتن گواهینامه گشاده کف، تحصیلاتی، ششمی ملی و کد پستی
- ۳-۱۰- گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی که دارای اعتبار باشد.
- ۴-۱۰- داشتن گواهینامه تایید صلاحیت از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی در زمینه مربوطه که دارای اعتبار باشد.
- ۵-۱۰- داشتن توان مالی مطابق با یکی از معیارهای مندرج در ماده ۱۹ آیین نامه اجرایی بند "ج" ماده ۱۲ قانون برگزاری مناقصات متناسب با حجم خدمات موضوع مناقصه
- ۶-۱۰- ارائه صورتهای مالی حسابرسی شده از سوی برنده مناقصه پیش از عقد قرارداد الزامی خواهد بود.
- ۷-۱۰- حداقل امتیاز ارزیابی کیفی قابل قبول برای شرکت در مناقصه (۵۰ امتیاز) می باشد.

تاریخ چاپ: ۹۸/۱/۱۸
تاریخ چاپ: ۹۹/۱/۱۹
شماره مجوز: ۳۵/۱۳۹۹
روابط عمومی شرکت بهره برداری نفت و گاز زاگرس جنوبی
۳۳۱۰۵