

فَبَك و بازی را جدی بگیریم



■ علی اصغر معینی

مدیر پیش دبستان و دبستان پسرانه علامه طباطبائی - واحد نیاوران

رفتاری در دبستان. البته که افزایش مهارت‌های بازی هم مهم است. گاهی مهارت‌های بازی کودکان ثابت می‌ماند، به نحوی که کودکان قادر به انتقال این مهارت‌ها به مناطق دیگری همچون تفکر خلاق نمی‌باشند. تعلیم و تربیت به بخشی از آرمان‌های خود دست نخواهد یافت مگر آن که همه دانش‌آموزان به تفکر مورد نظر «فَبَك» نائل آیند. جامعه دینی ما به شهروندان متفکری نیاز دارد که مستقل و نقاد باشند. این باور باید در اصلی‌ترین فعالیت‌های رسمی و اولیه زندگی کودکان یعنی بازی، آن هم در متن فعالیت‌های آموزشی، نهادینه شود. بازی‌ها توأم با مبانی فلسفی آن‌ها در فعالیت‌های آموزشی با توجه به ابعاد شخصیتی کودکان، نقشی غیر قابل کتمان دارد.

ناتوانی سیستم آموزشی سنتی در تربیت انسان‌های مبدع و مخترع که توانایی مواجهه با مسائل و مشکلات دنیای مدرن را ندارند، باعث شده تا علاقه به برنامه‌های درسی که بتواند دانش‌آموزانی متفکر پرورش دهد، با برنامه‌هایی همچون فلسفه برای کودکان و مهارت‌های موجود در بازی‌ها افزایش و رواج پیدا کند. این واقعیت که «کودکان ذاتا فیلسوف به دنیا می‌آیند» را باید پذیرفت. فلسفه به طور طبیعی سراغ کودکان می‌رود و لازم است به عنوان موضوعی تلقی شود که آنها حق دارند دنبال کنند. پس ضروری است این جنبه از خلاقیت آنان پرورش یابد. نباید از مزایای بازی برای رشد کودکان نیز غافل ماند، چرا که کودک به دور از بازی، هم‌بازی و وسایل بازی در مدرسه، مساوی است با ورود ناهنجاری‌های

انتظار والدین از دانش‌آموزان در ایام امتحانات

موبایل و کنسول بازی را کنار بگذارید

امتحانات چه انتظاراتی از فرزندان‌شان دارند؟ والدین احتمالا با چه مشکلاتی دست به گریبانند. ماهنامه «هفت و نیم» بخشی از نظرات اولیاء علامه ای‌ها را منتشر می‌کند.

دی ماه، فصل امتحانات نوبت اول دانش‌آموزان است. فصل تلاش بیشتر همراه با تحمل استرس برای موفقیت در آزمون‌ها. فصل امتحانات برای پدرها و مادرها چطور می‌گذرد؟ آنها در دوره

■ **واحد میرداماد؛ پسرانه دوره اول**
■ **مادر «فرید درویشی»:** به نظر من در ایام امتحانات باید مهمانی‌های خانوادگی به حداقل برسد. در این صورت نیاز نیست که تذکرات زیادی به دانش‌آموزان برای درس خواندن داده شود.

■ **واحد پاسداران؛ پسرانه دوره دوم**
■ **مادر «پارسا جمالی»:** به نظرم دانش‌آموزان باید تمرکز و وقت بیشتری برای امتحانات بگذارند. نداشتن مدیریت زمان و استفاده بیش از اندازه از تلفن همراه در خانه، از مشکلاتی است که خانواده‌ها با دانش‌آموزان در شب‌های امتحان دارند.

■ **واحد شریعتی؛ پسرانه دوره دوم**
■ **پدر «مهدی افشار»:** یکی از مهمترین مشکلات دانش‌آموزان اضطراب بیش از اندازه است. این نگرانی به دلیل رقابت آموزشی بالا بین بچه‌ها در مدرسه است. اضطراب تا حدی خوب است اما مقدار بالای آن باعث عصبانیت و عدم تمرکز می‌شود.

به خوبی مطالعه نکنند. آنها معمولا مدیریت زمان هم بلد نیستند و مطالعه درس‌ها را عقب می‌اندازند.

■ **واحد فرمانیه؛ پسرانه دوره اول**
■ **مادر «محمد امین گرام»:** انتظار من از فرزندم این است که در زمان امتحانات از موبایل و بازی‌های کامپیوتری فاصله بگیرد و ساعتهای بیشتری مطالعه کند.

■ **مادر «پوریا دالوند»:** انتظار دارم فرزندم درس‌ها را عمیق مطالعه کند اما با این حجم زیاد از درس‌ها، این کار تقریبا غیر ممکن است.

■ **واحد گلستان؛ پسرانه دوره اول**
■ **مادر «محمد مهدی ولی پور»:** بچه‌ها بدون نیاز به تذکر درس نمی‌خوانند. ما توقع داشتیم در پایه نهم هرهفته امتحانات برگزار شود.
■ **مادر «پارسا آگاهی»:** اکثر بچه‌ها استرس دارند. برگزاری کلاس‌های فوق برنامه قبل از امتحانات می‌تواند در کاهش استرس به آنها کمک کند.

■ **واحد پاسداران؛ دخترانه دوره اول**
■ **مادر «فاطمه حمزه لو»:** گاهی اوقات سطح امتحاناتی که در مدرسه برگزار می‌شود بیشتر از حد معلومات دانش‌آموزان است و آن‌ها دچار استرس می‌شوند.
■ **مادر «ملینا بارگاهی»:** بزرگترین مشکلی که پدر و مادرها با فرزندانشان در ایام امتحانات دارند کم درس خواندن بچه‌ها و هدر دادن وقت است.

■ **واحد پاسداران؛ پسرانه دوره اول**
■ **مادر «آرتین خاتمی»:** بعضی دانش‌آموزان فکر می‌کنند باید درس‌ها را شب امتحان یاد بگیرند و در چند ساعت آخر فشار زیادی به خودشان وارد می‌کنند. در حالی که شب امتحان زمان یادگیری مطلب جدید نیست و فقط باید درس‌هایی که قبلا خوانده‌اند را دوره کنند.

■ **واحد آشناسان؛ پسرانه دوره اول**
■ **مادر «پارسا رحمتی»:** دانش‌آموزان هم استعداد دارند و هم تدریس به خوبی انجام می‌گیرد اما بی‌انگیزگی نسبت به درس باعث می‌شود که

گفت و گو با
«پارسا پور کمال»
دانش آموز واحد میرداماد

۱۱ سالگی حافظ کل قرآن شدم

«پارسا پور کمال» دانش آموز پایه نهم دبیرستان دوره اول علامه طباطبایی - واحد میرداماد حافظ کل قرآن است. او در مصاحبه با «هفت و نیم» تجربیاتش را از نحوه حفظ کامل قرآن مطرح کرده است. متن زیر برگرفته از این گفت و گو است.

■ پنج سالگی سوره های جزء ۳۰ را حفظ بودم

پدر و مادر من می گویند از دو سالگی علاقه زیادی به شنیدن آیات قرآن کریم داشتم. آن ها متوجه استعداد من می شوند و من را به کلاس روخوانی و روان خوانی کودکان می فرستند. در ۵ سالگی سوره های کوتاه قرآن در جزء ۳۰ را حفظ بودم. تا کلاس سوم روخوانی را کامل یاد گرفتم و همزمان سوره های زیادی را هم حفظ کردم. از تابستان سال ۹۳ تا بهار سال ۹۴، به طور جدی سوره های باقی مانده را هم خواندم و در ۱۱ سالگی با کمک خداوند حافظ کل قرآن شدم. آن موقع کلاس چهارم را تمام کرده بودم.

■ اعتماد به نفس و آرامش را مدیون کلام خداوند هستم

اولین جایزه قرآنی ام در پایه پیش دبستان و در مسابقات آموزش و پرورش بود که به عنوان قاری ممتاز انتخاب شدم. از کلاس اول تا پنجم هم هر سال در رشته حفظ، در منطقه مقام اول را کسب کرده ام. سال ۹۵ در مسابقات شهر تهران مقام نخست را کسب کردم و سال بعد باز هم در منطقه اول شدم. در مسابقات قرآنی مجتمع علامه طباطبایی، «بهشت انس» هم در دو سال متوالی رتبه اول را کسب کرده ام. احساس خوبی که از قرائت قرآن می گیرم باعث شده است که خوب درس بخوانم. این اعتماد به نفس، شجاعت و آرامش را مدیون کلام خداوند هستم.

■ روش حفظ قرآن کریم

با روش «ده درس» حفظ آیات را آغاز کردم. یعنی هر روز ده درس را قرائت می کردم و به خاطر می سپردم. هر درس در جزء سی ام شامل یک سوره و در جزء های دیگر شامل یک صفحه است. روز بعد، درس های روز گذشته را با این روش ها مرور می کردم: «مرور سمعی؛ یعنی گوش دادن به تلاوت قرآن. مرور بصری؛ یعنی خواندن آیاتی از قرآن و سپس بستن چشم ها و قرائت بقیه آیات از حفظ. تحویل محفوظات؛ یعنی قرائت آیات برای یک استاد و استفاده از فلش کارت ها و نرم افزارهای قرآنی.»

■ از همه مهمتر، ایمان به کلام خداوند است

در مدتی که قرآن را حفظ می کردم، روزهای تعطیل صبح تا شب و در روزهایی که درس داشتم حداقل یک ساعت به حفظ و مرور محفوظات می پرداختم. الان هم هر روز تمرین می کنم تا توانایی هایم بیشتر شود. به کسانی که می خواهند آیات مقدس قرآن کریم را حفظ کنند توصیه می کنم ابتدا روخوانی و تجوید را به طور کامل یاد بگیرند، سپس حفظ قرآن را از جزء سی ام آغاز کنند. البته از همه این ها مهم تر، ایمان به کلام خداوند و یاری گرفتن از اوست.



آشنایی با شغلی سودآور در گفت و گو با یک کشاورز علامه‌ای

محصولات کشاورزی از مالیات معاف است

کاشته می‌شود و اگر رسیدگی مناسبی انجام شود تا ۷ سال محصول می‌دهد.

■ کشاورزی چقدر سود دارد؟

بطور مثال در یک هکتار زمین حاصلخیز با آب کافی، می‌توان ۶ مرتبه در سال «یونجه» برداشت کرد که در شرایط مناسب مجموعاً ۲۴ تن در یک سال خواهد بود. امسال هر تن «یونجه» مبلغ دو میلیون تومان به دامپروری فروخته شد. از مبلغ کل، حدود نیمی از آن به عنوان هزینه کسر می‌شود. (یعنی ۲۴ میلیون تومان سود سالیانه فقط برای کشت یونجه است.) مبلغ فروش «گندم» و «جو» هم با کمی اختلاف، مشابه با «یونجه» است. دولت دانه‌های روغنی مثل «کلزا» و «گندم» را به صورت تضمینی خریداری می‌کند. «یونجه» و «جو» را هم دامپروری‌ها می‌خرند.

ولی می‌توان زمین را به صورت چندساله هم اجاره کرد. همچنین بخشی از زمین‌های بایر از طرف اداره منابع طبیعی به شرط انجام فعالیت کشاورزی و آبادی زمین، در اختیار فرد قرار می‌گیرد.

■ چه زمینی خوب است؟

آب کافی و خاک حاصلخیز، دو ویژگی مهم زمین مناسب برای کشاورزی است. ویژگی خاک‌ها، با تجربه و انجام آزمایشات علمی مشخص می‌شود. برای داشتن آب باید با گرفتن مجوز، چاه‌های عمیق حفر کرد. در خیلی از زمین‌ها هم می‌توان از آب قنات‌های فعال منطقه و یا حقاچه (سهم ساعتی، روزانه و یا ماهانه هر زمین از آب رودخانه اطراف محل) استفاده کرد.

■ چه چیزهایی بکاریم؟

«گندم»، «جو»، «ذرت» و «یونجه» ارزش اقتصادی بالایی دارند. زمان «کاشت» و «داشت» این محصولات باید دقیق باشد. «گندم» و «جو» در اوایل پاییز کاشته می‌شود و تا آذرماه کمی رشد می‌کنند. رشد دوباره این محصولات از اسفند است. «جو» در خرداد ماه و «گندم» در تیر برداشت می‌شود. «یونجه» هم ابتدای بهار و ابتدای پاییز

«کشاورزی شغل خانوادگی ما است. بعد از گرفتن مدرک لیسانس دامپروری، وارد کار کشاورزی شدم». این، بخشی از صحبت‌های «محمد رضا علی اصغر» پدر «پریشان علی اصغر»، دانش‌آموز پایه هفتم دبیرستان دخترانه دوره اول علامه طباطبائی - واحد پاسداران است. او حدود ۹۰ هکتار زمین کشاورزی در اطراف تهران دارد و بیش از ۳۰ سال است که کشاورزی می‌کند. علی اصغر می‌گوید: «کشاورزی هم علاقه می‌خواهد، هم تجربه و هم علم». در گفت و گو با او تلاش کرده‌ایم تا شما را با شغل «کشاورزی» بیشتر آشنا کنیم.

■ کشاورزی مالیات ندارد

برای شروع کشاورزی باید زمینی حاصلخیز بخریم و یا اجاره کنیم. در زمین‌های کوچک، مثلاً یک هکتار، می‌توان سیفی جات کاشت و یا گلخانه تاسیس کرد. گلخانه به آب کمتری نیاز دارد و مقدار بیشتری محصول می‌توان در آن تولید کرد. اما زمین‌های بزرگتر «سودآوری» بیشتری دارد. کشاورزی در زمین شخصی نیاز به مجوز ندارد. به محصولات کشاورزی مالیات تعلق نمی‌گیرد.

■ اگر زمین نداریم چه کنیم؟

بهتر است کشاورزی در زمین شخصی انجام شود



آموزش‌های فرهنگی در کلاس‌های درسی و فعالیت‌های مختلف مجتمع علامه طباطبائی چطور انجام می‌شود؟

متانت در کلاس فارسی، نظم در کلاس ریاضی

از آن برای پیشبرد اهداف خود بهره می‌برند. اگر نظام تربیتی مدرسه را نظامی جامع، هماهنگ و کارآمد تعریف کنیم، می‌توانیم از کلاس‌ها و فعالیت‌های مختلف مدرسه برای تربیت فرزندان «باوقار، منعطف، متعادل، مهربان و توانمند» استفاده نماییم. در این شماره با برخی آموزش‌های فرهنگی در کلاس و فعالیت‌های مختلف مدارس علامه طباطبائی، که همزمان با تدریس دروس صورت می‌گیرد، آشنا می‌شوید.

«تربیت» با سه ضلع دانش‌آموز، والدین و مربیان شکل می‌گیرد. در مدرسه، مربیان با مشاهده، گفتگو و برقراری ارتباط موثر بر اساس رویه‌های فرهنگی آموزش و پرورش، استعدادها و توانمندی‌های دانش‌آموزان را ارزیابی می‌نمایند و برای رشد بیشتر آن‌ها برنامه‌ریزی می‌کنند. در مدرسه، کلاس درس فقط برای آموزش دروس معین نیست. بلکه کارکردهای فرهنگی و تربیتی نیز دارد و مربیان



■ نماز جماعت

پایندی خود را به عهدی که با پروردگار خود بسته‌اند به نمایش می‌گذارند.

■ فضای عمومی مدرسه

با ادب و احترام به دیگران و با تلاش و سخت‌کوشی آنچه که آموخته‌اند را عملی می‌کنند و از شکست‌ها ناامید نمی‌شوند و تا نوبت پیروزی صبر خواهند کرد.



■ کلاس فارسی

وقار و متانت را همراه با حس میهن‌دوستی آموزش می‌پینند.

■ کلاس دینی و قرآن

با آموزش مهربانی و تعادل، که روش و دستور خداوند در متن تمام کتب آسمانی است، به استقبال رشد و تعالی می‌روند.

■ کلاس فلسفه و تفکر و سبک زندگی

درباره زندگی می‌اندیشند و نقد می‌کنند و نقد می‌شوند.

■ کلاس‌های ریاضی، علوم، تاریخ

با نظم و برنامه‌ریزی و کشف درگیر می‌شوند.

■ کلاس مهارت‌های زندگی

آنچه را برای رفتاری شایسته در زندگی و مواجهه با مسائل و مشکلات مورد نیاز است، یاد می‌گیرند.

■ مراسم صبحگاه

توانایی‌های فردی خود را به نمایش می‌گذارند و با اعتماد به نفس در مقابل همه دانش‌آموزان هنرنمایی می‌کنند.

■ اردوها

بچه‌ها در اردوها همدلی و همکاری را در بستر زندگی گروهی و دور از خانه و خانواده تجربه می‌کنند.



چطور عربی را ۷۰ درصد بزنیم؟



محمد طاهری - مدیر دبیرستان دوره دوم واحد پاسداران

مطالعه و یادگرفتن درس عربی برای بعضی دانش‌آموزان سخت است. آن‌ها می‌گویند ساختار زبان عربی دشوار است و یاد گرفتن آن زمان زیادی می‌خواهد. در نتیجه در مطالعاتشان زمان کمتری برایش در نظر می‌گیرند. برخی هم در امتحانات و کنکور توجه کمتری به درس عربی می‌کنند. اگر دانش‌آموزان بدانند که حل هر سوال عربی چقدر می‌تواند رتبه‌شان را در کنکور سراسری تغییر دهد برای خواندن این درس انگیزه بیشتری می‌گیرند.

چطور سوال

حل کنیم؟

اگر قواعد عربی خوب یاد گرفته شود حتی اگر در سوالی معنی فعل را هم ندانیم با کمک قواعد می‌توانیم تا حد زیادی به پاسخ سوال نزدیک شویم. برای اینکار ابتدا باید بتوانیم فعل را در جمله شناسایی کنیم، سپس زمان جمله را بفهمیم و در نهایت آن را معنی کنیم. وقتی معنی فعل را بدانیم کلمه‌های دیگر هم راحت‌تر معنی می‌شوند و ساختار جمله کاملاً شفاف می‌شود. رسیدن به این توانایی‌ها به تمرین زیادی نیاز دارد. یعنی صرف افعال در زمان‌های مختلف با کمک روش فلش کارت باعث می‌شود سوالات عربی را به راحتی حل کنیم.

چطور

عربی بخوانیم؟

دانستن لغت در درس زبان انگلیسی، حتی اگر گرامرمان هم ضعیف باشد، به حل سوال کمک می‌کند. اما در عربی بلد بودن قواعد حرف اول را می‌زند و توجه به ساختار فعل بسیار مهم است. پنج قالب کلی زمانی در عربی (امر، مستقبل، نهی، ماضی و مضارع) را باید در افعال مختلف صرف کرد و روی فلش کارتهایی نوشت. این فلش کارتها می‌تواند یک ماه در کیف یا جیب دانش‌آموز باشد تا او در هر فرصت مناسب نگاهی به آن‌ها بیندازد و آنقدر افعال را برای خودش تکرار کند تا ملکه ذهنش شود.

تست‌های درس

عربی چقدر در کنکور موثر است؟

از ۲۵ تست عربی در کنکور، ۸ تست مربوط به ترجمه، ۴ تست مفهومی از متن، ۳ تست تجزیه و تحلیل، ۲ تست علامت‌گذاری و ۸ تست از قواعد سوال می‌آید. میانگین پاسخگویی به سوالات درس عربی در کنکور سراسری سال‌های گذشته برای دانش‌آموزان برتر کمتر از ۲۰ درصد بوده است. اگر عربی را در کنکور تا حدود ۳۰ درصد درست بزنید، تاثیر کمی در رتبه‌تان خواهد داشت اما وقتی این درصد به نزدیک ۷۰ برسد، تراز شما به شکل چشم‌گیری تغییر می‌کند. فراموش نکنید که حل هر تست ۴ درصد، به درصد درس عربی در کنکور اضافه می‌کند. یعنی با حل صحیح ۱۵ تا ۱۸ سوال عربی می‌توانید درصدتان را به عدد طلایی ۷۰ برسانید.



درخشش علامه‌ای‌ها در جشنواره ابداعات و اختراعات INOVA2019

کسب دو طلا و دو نقره در کرواسی

واحد فرمانیه - مقام اول

[یزدان صدراپی، رامتین رهی، آرشام طباطبایی و امیررضا یدالهی]

نام پروژه: بهبود کارکرد باتری لیتیومی

هدف این آزمایش بالا بردن کارایی باتری‌های لیتیومی است. اکسید نیکل به دلیل فعالیت عالی الکتروشیمیایی و هزینه کم و پایداری مناسب، ماده خوبی برای استفاده به عنوان الکترود در کاتد است. در این پروژه از نانو لوله های کربنی استفاده کردیم و با استفاده از اکسید نیکل، یک نانو کامپوزیت ساختیم و آن را به عنوان پوشش روی قطب منفی (کاتد) باتری قرار دادیم.

تیم‌های نانو مجتمع فرهنگی، آموزشی علامه طباطبایی در جشنواره ابداعات و اختراعات کرواسی (INOVA2019)، که اواخر آبان ماه گذشته برگزار شد، دو مدال طلا و دو مدال نقره کسب کردند. در این رقابت‌ها، دانش‌پژوهان دبیرستان‌های دوره اول مدارس علامه طباطبایی در واحدهای فرمانیه و پاسداران در دو بخش محیط زیست و انرژی مقام‌های اول و دوم را از آن خود کردند. دانش‌پژوهان علامه‌ای، پژوهش‌هایشان را از مرداد سال جاری زیر نظر «سید صابر میرحسینی»، دبیر نانو آغاز کردند و پس از تحقیق، مطالعه و آزمایش‌های فراوان، نتایج تحقیقات‌شان را در قالب پوستر به جشنواره ابداعات و اختراعات کرواسی ارسال کردند. با افتخار آفرینان علامه‌ای و خلاصه‌ای از پژوهش‌هایی که مقام کسب کرده‌اند، آشنا شوید.

واحد پاسداران - مدال نقره

[آدرین ریاضتی، محمد فرشاد فاضلی پوریا سلیمی و سروش قربانی]

نام پروژه: پوشش نگهدارنده میوه و سبزی

مسوادی که به عنوان پوشش نگهدارنده برای میوه و سبزیجات استفاده می‌شود عمدتاً شیمیایی و برای محیط زیست و بدن مضر هستند. اما «کیتوزان» یک ماده طبیعی است که علاوه بر بی خطر بودن برای بدن، پروتئین هم دارد. در این آزمایش از «کیتین»، «تانو کیتوزان» تهیه کردیم و به عنوان پوشش نگهدارنده میوه و سبزیجات استفاده کردیم و نتایج مطلوبی گرفتیم.

واحد فرمانیه - مقام اول

[ارشیا مقدم، دانیال بخشایش و آرین حدادی]

نام پروژه: تصفیه آب‌های صنعتی

یکی از روش‌های پرکاربرد کاهش آلودگی‌های فاضلاب صنایع و کارخانه‌ها، استفاده از موادی است که باعث رسوب ذرات معلق شود. از مواد طبیعی و بی خطر برای این منظور «تانو کیتوزان» است. ما در آزمایشگاه ماده «کیتین» که در پوسته سخت پوستان مانند میگو وجود دارد را با انجام آزمایش‌های خاصی به «کیتوزان» و سپس «تانو کیتوزان» تبدیل کردیم. این ماده باعث رسوب کردن و ته نشین شدن مواد آلوده در فاضلاب‌های صنعتی شد.

واحد پاسداران - مدال نقره

[نیما امام جمعه، سید دانیال حسنی پوریا نادری و بنیامین مهمانی]

نام پروژه: ابرخازن

ابرخازن‌ها در صنایع مهمی مثل پزشکی و در متروها و قطارهای شهری استفاده می‌شوند. آنها ظرفیت بسیار بیشتری از خازن دارند. ما برای ساخت ابرخازن از کربن فعال متخلخل استفاده کردیم و به این نتیجه رسیدیم که می‌توانیم این ماده را به جای پلاتین (فلزی گران) که هم اکنون در ابرخازن‌ها کاربرد دارد، استفاده کنیم.

■ اعضای تیم‌های
واحد فرمانیه

■ اعضای تیم‌های
واحد پاسداران



با این دستورات غذایی نمره‌های بهتری بگیرید

بایدها و نبایدهای تغذیه در فصل امتحانات



دکتر نادر ذوالفقاری - متخصص تغذیه و رژیم درمانی

دانش آموزان در ایام امتحانات چه سبک تغذیه‌ای داشته باشند؟ مصرف صبحانه مهمتر است یا ناهار و یا شام؟ خوراکی‌هایی با طبع سرد و گرم چه تاثیری بر دانش آموزان در روزهای امتحان دارد؟ برای اینکه امتحانات موفق‌تری داشته باشید می‌توانید با خواندن این مطلب، با «بایدها» و «نبایدها» تغذیه‌ای در دوره امتحانات آشنا شوید.

این غذاها و نوشیدنی‌ها را در فصل امتحانات بخوریم

این غذاها و نوشیدنی‌ها را در فصل امتحانات نخوریم

■ مصرف زیاد ادویه‌های محرک و غذاهای شور:

ادویه‌های تند باعث ایجاد بی‌قراری شده و تمرکز دانش آموزان هنگام درس خواندن را کم می‌کند. همچنین غذاهای شور تشنگی ایجاد می‌کنند و این موضوع به ویژه در جلسه امتحان مشکلات زیادی به وجود می‌آورد.

■ چیپس، پفک، سوسیس و کالباس: خوردن این خوراکی‌ها، هم به خاطر نمک و چربی بیش از حدشان و هم به دلیل مواد افزودنی غیر سالم که در آن‌ها وجود دارد برای همه افراد به ویژه دانش آموزان مضر است.

■ غذاهایی با طبع سرد: غذاهایی که طبع سرد دارند حافظه را ضعیف می‌کنند و برای دانش آموزان خواب و سستی می‌آورند.

■ خوراکی‌های خیلی شیرین: خوراکی‌هایی که شیرینی زیادی دارند باعث افزایش غیرعادی انسولین در خون و بعد از مدتی احساس ضعف و گرسنگی می‌شوند.

مانند آبمیوه‌های غیرطبیعی، شیرینی و کیک.

■ قهوه و چای پررنگ: بسیاری از دانش آموزان

برای بیدار ماندن در شب و درس خواندن، از قهوه و چای پررنگ استفاده می‌کنند.

استفاده زیاد از این نوشیدنی‌ها تمرکز ذهنی دانش آموزان را به هم می‌ریزد.

■ نوشیدن آب کافی در روز: نوشیدن آب جریان خون را آرام

کرده و تمرکز ذهنی دانش آموزان را افزایش می‌دهد.

■ استفاده از آجیل‌های شیرین به عنوان میان وعده:

خوراکی‌هایی مثل موز، انواع برگه‌ها، زنجبیل و انجیر خشک در کنار پسته و بادام مواد مقوی مورد نیاز مغز دانش آموزان را تامین می‌کند.

■ خوردن ناهار و شام سبک: ناهار و شام سنگین باعث خستگی و خواب‌آلودگی دانش آموزان می‌شود.

■ خوردن ماست یا شیر قبل از خواب: دانش آموزان در

روزهای امتحانات باید حداقل ۸ ساعت

بخوانند. شیر و ماست باعث خواب راحت آن‌ها می‌شود.

■ استفاده از میوه، آبمیوه

طبیعی و سبزیجات تازه:

میوه‌های فصل، انواع

ویتامین‌های مورد نیاز برای

دانش آموزان در ایام امتحانات

را تامین می‌کنند.

■ نوشیدن دمنوش‌های

آرامش‌بخش: دمنوش‌هایی مثل

شربت کندر، بابونه، زنجبیل و

زعفران به علت طبع گرمی

که دارند بهترین خوراکی‌ها

برای تقویت حافظه هستند.

البته اگر طبع مزاج دانش آموز

گرم است نباید در نوشیدن این

دمنوش‌ها زیاده روی کند.



آرزوهای شماره ۱

- پیشنهادهای خوبی برای بازی در خارج از کشور داریم اما عجله نمی‌کنم.
- موتور محرکم برای رسیدن به اهدافم، «انگیزه» بود.
- از فرزندانم می‌خواهم تحصیل را جدی بگیرند.
- مقداری پول قرض گرفتم و به تهران آمدم.

اهدافی را انتخاب می‌کردم و تلاش می‌کردم سنگ را از مسافت دور به طور دقیق به اهدافم بزنم. با گذشت زمان این موضوع در من نهادینه شد.

■ در سال‌هایی که در تهران زندگی سختی داشتید، با وجود همه مشکلات همچنان به دنبال فوتبال رفتید و اجازه ندادید مشکلات بر شما غلبه کنند. برای رسیدن به آرزویتان ناامید نشدید؟

- احساس می‌کنم بخشی از مشکلات و دغدغه‌های زندگی من می‌تواند برای دانش‌آموزان درس‌های زیادی داشته باشد. هدفی که در زندگی انتخاب کردم از خیلی هم نسل‌اتم بزرگ‌تر بود. اما موتور محرکم برای رسیدن به اهدافم، «انگیزه» بود. با وجود اینکه چند سالی طول کشید تا از حضور در تهران نتیجه بگیرم و بتوانم با فوتبال پول مناسبی کسب کنم، اما باز هم از اهداف و آرزوهایم دست نکشیدم و ناامید نشدم. تیم وحدت که سال‌ها قبل در آن بازی می‌کردم، خوب‌گاه نداشت و مجبور بودم شب‌ها در میدان آزادی بخوابم. اما می‌خواستم به رویای خودم برسم و به همین دلیل مشکلات من را ناکام نکرد.

■ آینده علیرضا بیرانوند را کجا می‌بینید؟
صحبت کردن درباره آینده بسیار سخت است. ممکن است یک مصدومیت، زندگی ورزشکار را به پایان برساند یا رسیدن به بسیاری از آرزوها را سخت‌تر کند. اما امیدوارم بتوانم روندم را حفظ کنم. من هم مثل بیشتر فوتبالیست‌ها دوست دارم تا حضور در خارج از کشور را تجربه کنم. پیشنهادهای خوبی هم دارم اما عجله نمی‌کنم. می‌خواهم مرحله به مرحله پیش بروم و زمانی لژیونر شوم که از آینده خود و تصمیمی که گرفتم مطمئن باشم. در سال‌های گذشته با پرسپولیس روزهای خوبی را سپری کردم. اگر خوش شانس بودیم و برخی اتفاقات رخ نمی‌داد، مطمئناً به اهداف بیشتری هم می‌رسیدیم. در تیم ملی هم نتایج خوبی کسب کردیم. با این حال باید همچنان پیشرفت کنم و به خواسته‌های بزرگ‌تری برسم.

■ و شما بعد از رسیدن به همه این اهداف بزرگ، به سراغ تحصیل در دانشگاه رفتید.

- بله. تحصیل در رشته تربیت‌بدنی را شروع کرده‌ام. تحصیلات دانشگاهی اهمیت زیادی برای رسیدن به اهداف و آرزوها دارد. قطعاً از فرزندانم هم می‌خواهم که تحصیل را جدی بگیرند. تصمیم دارم تا مقطع کارشناسی ارشد درس بخوانم. در این مسیر هم مثل فوتبال، برای رسیدن به آرزوها و اهدافم به سختی تلاش می‌کنم.

■ آقای بیرانوند، دوران کودکی، نوجوانی و جوانی شما مملو از قصه‌های جذاب است. درباره‌اش با خوانندگان ماهنامه «هفت و نیم» صحبت می‌کنید؟

- دقیقاً همین‌طور است. فکر می‌کنم سرنوشت من در نوع خود منحصر به فرد باشد. من در یکی از روستاهای استان لرستان به دنیا آمدم و بزرگ شدم. ما تعداد کمی گوسفند داشتیم و با فروش محصولات آن‌ها زندگی خود را سپری می‌کردیم. شرایط سختی بود. نه تنها من، بلکه بقیه اعضای خانواده و بسیاری از افراد روستا شرایط مالی مناسبی نداشتند. اما من تلاش کردم تا خودم مسیر زندگی‌ام را مشخص کنم.

■ سفر به تهران برای رسیدن به رویاهایی که داشتید، تصمیم سختی بود؟

- بله؛ سفر من به تهران در شرایطی که وضعیت مالی مناسبی نداشتیم تصمیم بزرگ، سخت و تاثیرگذاری بود. پدرم انتظار داشت که من در تهران کار کنم تا بتوانیم مخارج زندگی را تأمین کنیم. او آن زمان با فوتبال بازی کردن من مخالف بود و حتی یک مرتبه دستکش‌هایم را گرفت تا به سراغ فوتبال نروم اما من به اندام‌هایم به فوتبال علاقه داشتم که بی‌دستکش هم دروازه‌بانی کردم. در نهایت مقداری پول قرض گرفتم و به تهران آمدم. با تست دادن در تیم‌های مختلف و تحمل بی‌پولی و سختی‌های زیاد، مسیری که انتخاب کرده بودم را دنبال کردم تا به آرزوهایم برسم.

■ و حالا به آرزوهایتان رسیده‌اید؟

- کاملاً نه. اما جایگاهی دارم که از آن راضی هستم. البته سقف آرزوهای من این نیست و می‌خواهم همچنان پیشرفت کنم. در تیم ملی و تیم باشگاهی هدف‌های بسیار بزرگ‌تری را دنبال می‌کنم. ممکن است وقتی هدفی را انتخاب می‌کنید و درباره آن صحبت می‌کنید، خیلی‌ها به شما بخندند و شما را جدی نگیرند. اما کافی است که خود شما این هدف را جدی گرفته باشید. این موضوع را در همه مراحل زندگی آزمایش کردم و نتیجه داده است. حالا هم قصد دارم به آرزوهای بزرگ‌تری برسم.

■ گرفتن پنالتی رونالدو در جام جهانی و پرتاب‌های دست بلند شما، شهرت زیادی برایتان به همراه داشته است. چطور توپ را آنقدر بلند پرتاب می‌کنید؟

- این موضوع به کودکی من باز می‌گردد؛ زمانی که تفریح ما پرتاب سنگ بود. در کودکی به کوه و دشت می‌رفتم و اسباب بازی‌ام سنگ بود. نمی‌شد با سنگ‌ها فوتبال بازی کرد و پرتاب آن‌ها تنها تفریح کودکی‌ام بود. برای خودم

امروز «علیرضا بیرانوند» را همه می‌شناسند. دروازه‌بان تیم ملی فوتبال و باشگاه پرسپولیس، وقتی در جام جهانی پنالتی رونالدو را گرفت به محبوب‌ترین فوتبالیست ایران تبدیل شد. موفقیت‌های بیرانوند تا آنجا پیش رفت که همین چند روز پیش کاندیدای دریافت توپ طلای بهترین بازیکن آسیا هم شد. بیرانوند برای رسیدن به این محبوبیت و موفقیت، راه دشواری را طی کرده است. او اما با وجود همه سختی‌ها، آرزویش را فراموش نکرد و برای رسیدن به هدفش، سخت تلاش کرد.

■ علیرضا بیرانوند در گفتگوی اختصاصی با ماهنامه «هفت و نیم» از دوران کودکی و نوجوانی‌اش و راه‌های رسیدن به رویاهایش سخن می‌گوید. بیرانوند اعتقاد دارد اهدافی که در زندگی انتخاب کرده است اگرچه از هدف‌های خیلی هم نسل‌اتمش بزرگ‌تر بوده اما با انگیزه بالا برای رسیدن به آن‌ها تلاش کرده است.



گفتگوی اختصاصی
«هفت و نیم» با
علیرضا بیرانوند دروازه‌بان
تیم ملی و پرسپولیس





مراقب راهزنان وقت باشید

چرا نمی‌رسم کارهایم را انجام دهم؟



محمدرضا میبدی
کارشناس مسئول آموزش مجتمع علامه طباطبائی

در دو شماره گذشته قالب و فرآیند حل مشکل یا مسئله را با هم بررسی کردیم و گفتیم برای حل هر مشکل می‌توانیم این سه مرحله را به تفکیک طی کنیم.

- ۱- شناخت اجزا و ریشه‌های مشکل (تفکر تحلیلی)
- ۲- فهرست کردن انواع راه‌حل‌ها (تفکر خلاق)
- ۳- نقد راه‌حل‌ها و انتخاب راه حل مناسب (تفکر انتقادی)

و در پایان بازنگری کنیم که آیا مشکل حل شده یا این چرخه را باید مجدداً طی کنیم. در این شماره با توجه به نزدیک شدن به آزمون‌های نیم‌سال اول به بررسی مشکل کمبود وقت می‌پردازیم و به این سوال پاسخ می‌دهیم که «چرا نمی‌رسم کارهایم را انجام دهم؟»

وسواس و کمال طلبی: این ویژگی روانی اگر با کمک روان‌شناس یا مشاوران درمان و اصلاح نشود، می‌تواند مشکلات فراوانی برای ما ایجاد کند.

نداشتن اولویت بندی: گاهی علت مشکل کمبود وقت ما، نداشتن فهرست کار، اولویت‌بندی نکردن کارها و نداشتن برنامه زمان‌بندی شده است. برای حل این مشکل خوب است از مشاور مدرسه یا پدر و مادر کمک بگیریم و خود را به استفاده از ابزارها یا نرم‌افزارهای مدیریت زمان متعهد کنیم.

راهزنان وقت: این اصطلاح در مورد همه چیزهایی به کار می‌رود که بدون این که حس کنیم، وقت‌های مفید را از بین می‌برند. از تلویزیون و تلفن همراه گرفته تا بازی‌های رایانه‌ای و حتی گپ و گفت با دوستانی که توان نه گفتن به آنها را نداریم. برای حل این مشکل آگاهی و ثبت و کنترل زمان‌هایمان با ابزارهایی مثل کاربرگ و سررسیدها لازم است.

روزمرگی: در نهایت گاهی مشکل ما ناشی از روزمرگی یا گرفتار شدن در کارهای بیهوده است. بنا به توصیه‌های دینی، خلوت کردن با خود و فکر کردن درباره مسیر زندگی و هدف‌هایمان می‌تواند راهگشا باشد.

زیاد بودن حجم کارها: ساده‌ترین علتی که درخصوص کمبود وقت ممکن است به ذهن‌مان برسد زیاد بودن حجم کارهاست. به خصوص افرادی مانند مدیران سازمان‌های بزرگ واقعاً ممکن است به همین علت وقت کم بیاورند. راه‌حل‌های مختلفی برای رفع این معضل وجود دارد که ساده‌ترین آنها سپردن برخی کارها به دیگران است اما معمولاً مشکل دانش‌آموزان در مدرسه این نیست.

بلد نبودن روش درست انجام کارها: دومین دلیل احساس کمبود وقت که احتمالاً ریشه مشکل کمبود وقت بیشتر دانش‌آموزان است، بلد نبودن روش درست انجام کارهاست. می‌توانید سرعت دوخت و دوز یا اتو کردن خودتان را با مادرتان مقایسه کنید. شما عموماً از ظرایف این کارها آگاهی ندارید و زمانی دو تا سه برابر صرف می‌کنید و به کیفیت مطلوب هم نمی‌رسید. برای غلبه بر این مشکل، پیشنهاد می‌شود نحوه انجام درست کار توسط دیگران را ببینید و از آنها یاد بگیرید. دانش‌آموزانی که روش درست درس خواندن را بلد نیستند برای حل این مشکل لازم است حتماً با مشاور صحبت کنند و روش درس خواندن را اصلاح نمایند.

مسابقه فوتبال در زنگ تفریح

نویسنده داستان کوتاه: علیرضا مداحی - دانش آموز پایه نهم

زد. «برهان» هم اولین توپی که به سمتش رسید را با یک ضربه محکم وارد دروازه کرد تا بازی مساوی شود. هیجان مسابقه خیلی زیاد شده بود. بچه‌ها با قدرت می‌دویدند و به هم تنه می‌زدند و خطا می‌کردند. وقتی داور سوت پایان بازی را زد همه له و لورده روی زمین افتادند، از بس به هم صدمه زنده بودند... بعد از مسابقه، معلم ورزش وارد کلاس شد. با ناراحتی به بچه‌ها نگاه کرد و گفت: «قابل قبول نبود. تقلب، هل دادن، پیراهن کشیدن، خطا کردن و بازی ناجوانمردانه. فقط یک نفر است که نباید شرمند باشد. می‌دانید کیست؟» «برهان، فرحان، علی و بقیه داد زدند: «من! من! من!» آقای معلم گفت: «داور بازی! چون تنها کسی که تلاش کرد وظیفه‌اش را درست و صادقانه انجام دهد داور بازی بود. بچه‌ها! اگر در ورزش جوانمرد باشیم در زندگی هم اینطور خواهیم بود. حالا دوست دارم به کار امروزتان و حرف‌های من خوب فکر کنید.» تا پایان کلاس هیچکس صحبتی نکرد.

معلم ورزش مان گفت: «قرار است در زنگ تفریح مسابقه فوتبال برگزار کنیم. جایزه ویژه‌ای هم به بازیکن برتر اهدا می‌شود.» در کلاس همه‌های برپا شد. «برهان» با خودش فکر کرد که فوتبال «فرحان» از همه بچه‌ها بهتر است ولی او بهتر می‌تواند با آرنج بازیکن حریف را هل بدهد و یا با تنه زدن بازیکنان را روی زمین بیندازد! در همان لحظه «فرحان» هم در این فکر بود که در انداختن حریف روی زمین استاد است! یکی از مشاوران مدرسه به عنوان داور بازی انتخاب شد. وقتی مسابقه شروع شد، «فرحان» پا به توپ به سمت دروازه حرکت کرد. «برهان» متوجه شد که داور در حال سلام و علیک با معلم ریاضی‌شان است، پس تکل زد و «فرحان» را روی زمین انداخت. داور سوت زد و بازی را متوقف کرد. او از بازیکنان خواست جوانمردانه بازی کنند زیرا نمی‌خواست در یک بازی دوستانه کسی آسیب ببیند.

چند دقیقه بعد، توپ زیر پای «برهان» بود. «فرحان» جلو آمد و توپ را از پای رقیب گرفت و با شوتی محکم گل اول را

روند انتخاب داستانک برگزیده واحد پاسداران
«توج قاسمی» معلم انشای دبیرستان دوره اول علامه طباطبایی - واحد پاسداران اواسط مهرماه برگزاری مسابقه داستان کوتاه را به دانش‌آموزان پایه‌های هشتم و نهم مدرسه اعلام کرد. پاسدارانی‌ها هر هفته چند داستان می‌نوشتند و او بهترین‌ها را انتخاب می‌کرد. قاسمی همچنین درباره بهتر شدن قصه‌ها، در کلاس انشا توضیحاتی به دانش‌آموزان ارائه می‌داد. در نهایت از بین داستان‌های نوشته شده، قصه «علیرضا مداحی» از پایه نهم انتخاب و با کمی ویرایش به عنوان داستان برتر برگزیده شد. در این صفحه داستانک برگزیده واحد پاسداران را به همراه عکس نویسنده‌اش ملاحظه می‌کنید.

امتحان معلم‌ها

نمره مدیران

وارد جلسه امتحان که می‌شوید جایتان مشخص است، مشخصاتتان بالای برگه جواب نوشته شده و برگه سوالات، خوانا و تایپ شده به دستتان می‌رسد. اما شرایط امتحان دادن همیشه انقدر راحت نبوده است. در این شماره چند نفر از معلمان و کارکنان علامه‌ای خاطراتشان در مورد امتحانات را بیان کردند. متن‌های داخل گیومه نقل قول آنهاست.



کارنامه سال چهارم دبستان سیدجلال‌الدین سیفی
مدیر واحد دبستان پاسداران، سال تحصیلی ۵۴-۵۳

امتحان دادن در حیاط مدرسه

■ جای امتحان دادن برای دانش‌آموزان دو یا سه دهه پیش اولین مشکل بود. «چون ما سه نفری پشت هر میز می‌نشستیم، موقع امتحان یک نفر باید زیر میز می‌نشست و برگه‌اش را روی نیمکت جواب می‌داد. بعضی اوقات که هوا خوب بود در حیاط مدرسه روی زمین می‌نشستیم و امتحان می‌دادیم.» دانش‌آموزان قدیم برای پاسخ دادن به سوالات امتحان باید برای خودشان برگه تهیه می‌کردند. «برای امتحانات از بقالی برگه امتحانی می‌خریدیم و به مدرسه می‌بردیم و به سوالاتی که معلم با خط خودش نوشته و تکثیر کرده بود جواب می‌دادیم.»



کارنامه سال اول دبیرستان حجت‌حضرتی
مدیر واحد گلستان، سال تحصیلی ۶۵-۶۴

تقلبی که جواب نداد

■ قبل از امتحان معلم‌ها یس‌آوری می‌کردند که اول مشخصاتتان را بالای برگه بنویسید و بعد سوالات را جواب بدهید، اما بعضی‌ها با قصد تقلبی جای مشخصات را خالی می‌گذاشتند. «در یک امتحان در مقطع راهنمایی کنار شاگرد زرنگ کلاس بودم. از او خواستم برگه امتحانی را عوض کنیم اما او این کار را نکرد. وقتی خودکارش افتاد و خم شد تا آن را بردارد من از فرصت استفاده کردم و برگه‌هایمان را عوض کردم و دیدم اسمش را ننوشته است. او مجبور شد سوالات را در برگه من هم جواب بدهد. چند روز بعد وقتی نمره صفر را جلوی اسمم دیدم متوجه شدم که تمام سوالات را در برگه من اشتباه جواب داده است.»

مراقب سخت‌گیر، معلم جدی

■ معلم‌ها و مراقب‌های امتحان در آن دوران فوق‌العاده جدی بودند. حتی در مسواری که تقلب در کار نبود هم رفتار سخت‌گیرانه داشتند. «ما در دوران دانش‌آموزی عادت کرده بودیم که جواب‌های امتحان را اول در برگه چرکنویس بنویسیم و بعد پاک‌نویس کنیم، چون اگر خط خوردگی در برگه امتحانی داشتیم نمره‌مان کم می‌شد. سر یکی از امتحانات وقت که تمام شد مراقب برگه‌ها را جمع کرد و نتوانستم جواب سوال آخر را کامل پاک‌نویس کنم. هر چه خواهم کردم که برگه‌ام را بدهد قبول نکرد و در نهایت از او درخواست کردم چرکنویس را به برگه امتحانی منگنه کند تا معلم بداند که من جواب کامل را نوشتم. نمره‌ام ۱۹/۷۵ شد و به معلم اعتراض کردم. او گفت چرکنویس برگه امتحانی نیست. باید نیم نمره کم می‌کردم اما چون شاگرد خوبی هستی ۰/۲۵ ارفاق کردم.»



کارنامه سال دوم راهنمایی مجید نیک‌دهقان
مدیر واحد میرداماد، سال تحصیلی ۶۷-۶۶

بر بال آرزوها

چه آرزوهایی در سر دارند؟ افرادی را می‌شناسید که به آرزوی نوجوانی‌شان رسیده باشند؟
پرونده ماه این شماره «هفت و نیم» شما را با پاسخ برخی از این پرسش‌ها آشنا می‌کند. می‌توانید درباره این مطالب با معلمان و اولیاء خود تبادل نظر کنید.

تا به حال آرزوهایتان را نوشته‌اید؟ به آن‌ها فکر کرده‌اید؟ داشتن آرزو چه نقشی در ساختن آینده هر فرد دارد؟ چطور باید آرزو داشته باشیم؟ چگونه می‌توانیم به آرزوهایمان دست پیدا کنیم؟ چه آرزوهایی پیش‌برنده هستند و کدام آرزوها می‌توانند ما را از واقعیت دور کنند؟ می‌دانید هم‌کلاسی‌هایتان



زندگی با آرزوها زیباتر است

داشتن آرزو

باعث ایجاد هدف می‌شود



ملیحه ترکمن، روانشناس - مادر دانش‌آموز «آویسا فغانی» از واحد تهرانپارس

است و هم هدفمندتر. البته بزرگترها باید به دانش‌آموزان کمک کنند تا فرق بین آرزوهای دست نیافتنی و دست یافتنی را متوجه شوند. مثلاً به کودکی که آرزوی پرواز مانند پرنده را دارد باید کمک کرد تا دریابد آرزویش دست نیافتنی است. اما گاهی بزرگترها هم باید دانش‌آموزان را در رسیدن به آرزوهایشان کمک کنند تا بچه‌ها لذت شیرین رسیدن به آرزو را درک کنند. برای این هدف می‌توانیم کارهایی مثل نقاشی آرزوها، دفترچه و درخت آرزو و... برای دانش‌آموزان انجام دهیم و از آن‌ها بخواهیم تا آرزوهایشان را روی کاغذ بیاورند.

بسیاری از آرزوهای فرزندانمان را می‌توانیم به راحتی برآورده کنیم و به مناسبت‌های مختلف مثل عید نوروز و جشن تولد به آن‌ها هدیه دهیم. این کار باعث می‌شود انگیزه در بچه‌ها بیشتر شود و برای رسیدن به آرزوهای بزرگترشان تلاش کنند.

داشتن «آرزو» زندگی دانش‌آموزان را شیرین‌تر، رنگی‌تر و شادتر می‌کند. ایجاد «هدف» تاثیر دیگری است که داشتن آرزو در ذهن بچه‌ها می‌گذارد. بچه‌ها برای رسیدن به هدف‌هایشان فکر می‌کنند، برنامه‌ریزی می‌کنند، تلاش و آزمون و خطا انجام می‌دهند و از بزرگترها و همسالان‌شان راهنمایی و کمک می‌گیرند. افرادی که آرزوهای بیش‌تری دارند، قدرت تخیل قوی‌تری هم دارند. پس، داشتن آرزو به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی بسیار مهم است.

بزرگترها می‌توانند به روش‌های متنوعی مثل بازی، قصه و گفتگو، آرزوهای بچه‌ها را بشناسند و به آن‌ها کمک کنند که به آرزوهایشان برسند. بعضی دانش‌آموزان به ویژه در سنین دبستان آرزوی داشتن شغلی را دارند که به درس خواندن و تلاش فراوان نیاز دارد. پس می‌توانیم از آن آرزوها استفاده کنیم تا دانش‌آموزان بهتر درس بخوانند و برای رسیدن به آنچه در سر دارند تلاش کنند. فراموش نکنیم زندگی با آرزو هم زیباتر

نداشتن هدف و انتخاب هدف اشتباه، هر دو خطرناک هستند

اهداف‌مان را هوشمندانه انتخاب کنیم



وحید افشار، روانشناس - پدر «مهدی افشار» دانش‌آموز پایه دهم واحد شریعی

داشته باشیم. مثلاً آرزوی‌مان دانشمند شدن در یک رشته علمی است. این هدف از نظر زمان‌بندی دچار ابهام است چون محدوده زمانی برای آن مشخص نشده است. پس باید برای خودمان مشخص کنیم دانشمند شدن چند مرحله دارد و هر مرحله چند سال طول می‌کشد. **A: Achievable** (دستیافتنی) هدف باید قابل دسترسی باشد. گاهی دسترسی به آرزوهایمان ممکن نیست. مثلاً نمی‌شود آرزو کنیم در مریخ زندگی کنیم! بدیهی است که دسترسی به این هدف غیرممکن است. **R: Realistic** (واقع‌بینانه) هدف واقع‌بینانه انتخاب شود. خلاقیت و تخیل از مهمترین مسیرهای دستیابی انسان به رشد و توسعه است ولی باید در نظر داشت انتخاب اهداف غیرواقعی و تخیلی که بر مبنای عقل نیست، کاری بیهوده است. مثلاً اگر هدف یا آرزویمان ساخت خودرویی است که بتواند بدون حرکت افراد را جابه‌جا کند، واقع‌بین نیستیم و هدف درستی انتخاب نکرده‌ایم.

T: Time bound (زمان‌بندی شده) هدف باید زمان دسترسی مشخص و معقولی داشته باشد. مثلاً برنامه‌ریزی برای رسیدن به جایزه نوبل نباید بیشتر از طول عمر ما باشد! پس قبل از انتخاب هر هدف باید به یک موضوع فکر کنیم: آیا می‌توانیم در زمانی مشخص به هدفمان برسیم یا خیر؟

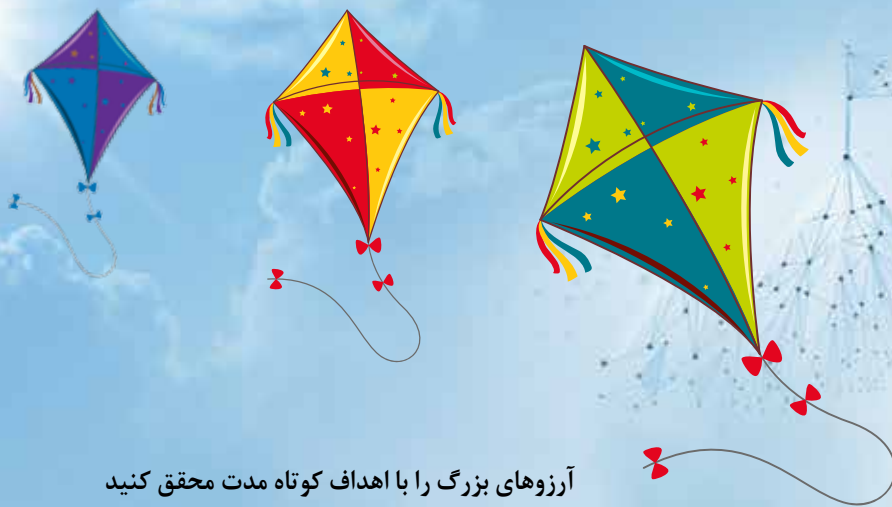
یکی از مهمترین عواملی که باعث رشد و پیشرفت در زندگی انسان‌ها می‌گردد داشتن «هدف» است. افرادی که در زندگی هدف‌های مشخصی دارند اغلب از سلامت روان بیش‌تری هم برخوردار هستند. همانطور که نداشتن هدف می‌تواند آینده‌مان را به خطر بیندازد، انتخاب اهداف نادرست هم تاثیری مشابه در زندگی ما دارد.

پس باید برای ساختن آینده‌ای ایده‌آل، رسیدن به آرزوهای معقول و در نهایت «حال خوب»، در انتخاب هدف‌هایمان دقیق‌تر باشیم. یکی از مشهورترین نظریه‌ها درباره انتخاب هدف یا آرزو، «انتخاب هدف هوشمند» یا «Smart» است. این نظریه، ۵ ویژگی اصلی هدف را مشخص می‌کند:

S: Specification (مشخص) هدف باید مشخص، شفاف و بدون ابهام باشد. فرض کنیم می‌خواهیم با پس‌انداز بخشی از درآمدمان اتومبیلی بخریم. هدف شفاف یعنی بدانیم اتومبیل مورد نظرمان ساخت چه کارخانه‌ای است، قیمت آن چقدر است و چند سال بعد می‌توانیم آن را بخریم.

M: Measurable (قابل اندازه‌گیری) هدف باید قابل اندازه‌گیری باشد تا بتوانیم برای رسیدن به آن «بودجه‌بندی زمانی»





آرزوهای بزرگ را با اهداف کوتاه مدت محقق کنید

شناخت خود

قدم اول برای رسیدن به آرزو



مهرنوش دارینی، روانشناس - مادر دانش آموز «آرین بیات» از واحد فرماتیه

همه انسان‌ها در زندگی خود آرزوهایی دارند اما همه به آرزوهایشان نمی‌رسند. باید توجه داشته باشیم که اگر آرزوهای ما به شکل هدف دربیایند، محقق می‌شوند. در عین حال اگر هدفمان شفاف و واضح نباشند، به آنها نمی‌رسیم و در حد آرزو باقی می‌مانند. بنابراین اگر به دنبال موفقیت هستیم لازم است تا ابتدا خودمان را بشناسیم (نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی کنیم) و سپس فهرست آرزوها و خواسته‌هایمان را روی کاغذ بنویسیم. بعد از بین آنها هدف خودمان را متناسب با توانایی و استعداد و رغبت و انگیزه‌هایمان مشخص کنیم. افرادی که خودشان را می‌شناسند بهتر می‌توانند متناسب با روحیات و انگیزه‌ها و رغبت‌های خودشان هدف‌گذاری کنند.

هدف باید دارای زمان و برنامه مشخصی باشد تا به درستی اجرا شود. اهداف از نظر زمانی کوتاه مدت، میان مدت و یا بلند مدت هستند و لازم است برای هر کدام از این اهداف برنامه زمانی خاصی مشخص کنیم و از مهارت مدیریت زمان بهره ببریم.

در مرحله بعد لازم است تا برنامه رسیدن به اهدافمان را مشخص کنیم، موانع رسیدن به اهدافمان را شناسایی و راهکارهای مقابله با آنها را پیدا کنیم. اگر بتوانیم انگیزه‌های درونی و بیرونی خود را برای رسیدن به آرزویمان حفظ کنیم و مداوم و مستمر تلاش و کوشش کنیم، مسلماً به اهدافمان خواهیم رسید. در این راه لازم است تا در هر مرحله که پیشرفت می‌کنیم، برای خودمان پاداش در نظر بگیریم.

برای افزایش انگیزه، هدف‌گزینی با اهداف کوتاه مدت شروع کنید که در دسترس‌تر هستند و رفته رفته برای اهداف بزرگ‌تر خود برنامه‌ریزی کنید. فراموش نکنید اگر می‌خواهید فردی باشید که تا امروز نبوده اید، لازم است کارهایی را انجام دهید که تا به امروز انجام نداده‌اید.



آشنایی با افرادی که از نوجوانی به فکر رسیدن به آرزوی خود بودند

آرزوهایی که به واقعیت تبدیل شد

کاری‌شان که مطابق بر آرزوی دوره نوجوانی آنها بوده است، مدنظر قرار داده‌ایم و ابعاد دیگر زندگی‌شان مد نظر نیست.) شما هم اگر آرزوی بزرگی در سر دارید، هر روز آن را مرور کنید و در جهت رسیدن به آن قدم بردارید. فراموش نکنید که هر تکنولوژی و وسیله‌ای که امروز از آن استفاده می‌کنیم، زمانی آرزوی بشر بوده است.

کودکان و نوجوانان آرزوهای بزرگی در سر دارند اما با گذشت زمان معمولاً آن را از یاد می‌برند یا برای رسیدن به آن تلاش نمی‌کنند. این چهار نفر هر کدام در شغل و رشته ورزشی خود سرآمد هستند، اما در کودکی وقتی از رویای‌شان حرف می‌زدند، افراد کمی آنها را باور داشتند و تشویق‌شان می‌کردند. (این تاکید لازم است که در معرفی اشخاص، آن‌ها را صرفاً در همان حیطه

«نصیریان»

چهره ماندگار و آرزوی کودکی



علی نصیریان از کودکی یک هدف داشت و آن ورود به دنیای تئاتر و سینما بود. او با تماشای نقالی، پرده خوانی و خیمه شب‌بازی به بازیگری علاقه‌مند شد. در سن ۱۶ سالگی در کلاس تئاتر ثبت نام کرد و در سن ۲۲ سالگی اولین جایزه دوران حرفه‌ای کارش را گرفت که برای نمایشنامه‌نویسی بود نه بازیگری. او در تئاتر فعالیت کرد و تجربه اندوخت تا این که در سن ۳۴ سالگی با فیلم تحسین شده گاو وارد دنیای سینما شد و تا به امروز در بیش از ۷۰ فیلم و سریال درخشیده است. او حدود ۷۰ سال سابقه هنری دارد.

«علیزاده»

از آرزوی نوجوانی تا قهرمانی در المپیک

«کیما علیزاده» در سن هفت سالگی به کلاس تکواندو رفت و از آن زمان تا ۱۱ سال بعد که مدال برنز المپیک را گرفت، بی‌وقفه تمرین کرد. قبل از او زنان ایرانی در المپیک هرگز مدال کسب نکرده بودند، اما او نه تنها این سد را شکست، بلکه به جوان‌ترین مدال‌آور ایرانی در المپیک بدل شد. با این که کسب مدال برنز موفقیتی بی‌سابقه در ورزش ایران است اما او در مصاحبه‌هایش گفته است که از گرفتن این مدال خوشحال نیست و می‌خواهد به مدال طلا دست پیدا کند. او هنوز به طور کامل به آرزویش نرسیده است.



«امبایه»

خط و نشانی برای اسطوره کودکی‌اش

«کیلین امبایه» فوتبالیست ۲۰ ساله فرانسوی یکی از افرادی است که تمام تلاشش را برای رسیدن به آرزویش انجام داد. او عاشق کریستیانو رونالدو بود و شبانه روز تمرین می‌کرد. این تلاش‌ها به ثمر نشست و «امبایه» حالا یکی از آینده‌دارترین و مستعدترین بازیکنان فوتبال شناخته می‌شود. او از رونالدو در سن بیست سالگی گل‌های بیشتری زده است و این فرصت را دارد که رکوردهای پرشمار او را بشکند. «امبایه» قهرمان جام جهانی شده است، موفقیتی که رونالدو در ویرترین افتخاراتش کم دارد. او حالا دیگر به آرزوهای بزرگتر فکر می‌کند.



«ماسک»

نزدیک شدن به ساخت اتومبیل پرنده

«ایلان ماسک» یکی از معروف‌ترین چهره‌های دنیای تکنولوژی و مدیرعامل شرکت خودروسازی «تسلا»، در سال ۱۹۸۱ در سن ۱۰ سالگی صاحب یک رایانه شخصی شد. دو سال بعد با فروش بازی که خودش طراحی و برنامه نویسی کرده بود ۵۰۰ دلار درآمد کسب کرد. او نوجوانی رویا پرداز بود و به دوستانش در مدرسه گفت که قصد دارد اتومبیلی طراحی کند که شبیه به خودروهای فضایی باشد و پرواز کند. در این راه تمسخر و ریشخندهای دیگران تأثیری روی اراده و پشتکار او نداشت. مدتی قبل او از خودروی جدیدش رونمایی کرد و یک قدم به آرزوی خود نزدیک شد.



مهرداد توکل، دانش‌آموز پایه نهم دبیرستان دوره اول علامه طباطبائی - واحد فرمانیه در مسابقات شطرنج استان تهران به مقام قهرمانی دست پیدا کرد. تیم واحد فرمانیه نیز در بخش تیمی چهارم شد.

واحد فرمانیه