

حال روانان چطور است؟

## علت بی نظمی در مدرسه

یکی از مسائلی که به موقیت دانش آموزان و ارماش والدین آنها کمک می کند، نظم است. نظم پذیری باعث می شود دکتر مهرنوش درینی فعالیت های دانش آموز با روان شناس و مشاور موقیت انجام شود و رضایت فردی و خانوادگی و اجتماعی ایجاد شود و بیشتر خانواده ها می توانند فرزند آنها باشد و در عین حال می خواهند فرزند آنها درسخوان هم باشند.

اما برخی موقعیت این مسائل با هم انفاق ننمی آفتد و دانش آموز به مشکل برخورد می کند. بی نظمی در مدرسه به معنای انعام ادامه هر عمل یا رفتاری به سبک دانش آموزان است که سازماندهی مدرسه و فعالیت های کلاس را مختل با تهدید به اخلاق می کند و باعث ایجاد عوایق فردی و جمعی می شود.

نظم به معنای محدود کردن آزادی دانش آموز نیست، بلکه به مظقر آن است که رفتار و فعالیت کنند و از شهابی ایصال خالق را پذیرند.

دانش آموز منظم در مراحل مختلف زندگی خود معمولاً رفتار و باتبیرون رفتاری های خود را مدیریت می کند. این افراد قادرند تا عادات و احساسات خود را کنترل کنند و از شهابی ایصال خالق را پذیرند، در زندگی جمعی احساس مسؤولیت می کند و به حقوق و وظایف خود آشناست و برپا نمایند. زندگی شخص خود را راحظ مسائل مختلفی چون عادات غذایی، استراحت، تغیری، ساعت مطالعه، ساعت خواب و ساعت نوشتن تکالیف به درستی تنظیم می کند. برخی علی بی نظمی در دانش آموزان عبارت است از:

نازاحتی های جسمانی و روان شناختی، اضطراب، افسردگی، سردرگمی و بی انتباختی به انتظارات معلم و قوانین و مقررات، نبود برنامه ریزی، اختلال خواب و کم خوابی و خستگی مفرط، الگوی تغذیه ای نامناسب، نامیدی، استقلال طلبی و مقابله با معلم و اولیای آموختن، کرج فتاوی معلم با اولیای مدرسه و صبور نبودن آنها، کرج فتاوی والدین و سرزنش و فشار بیش از حد، نداشتند تجریه معلمان و کادر آموزشی و اجرایی مدرسه، تقلید از گروه همسال، استفاده نامناسب از تشویق و تنبیه.

باید توجه داشته باشیم که گرایش نداشتن به نظم پذیری زمینه قانون گزیزی، خودکم بینی و تخلفات را در دانش آموز فراهم می اورد.

بنابراین لازم است تا بتدا علی نظم نداشتن شناسایی شود و سپس مداخلات درمانی را توجه به سین و جنسیت دانش آموز صورت گیرد، از رفتارهایی و مداخلات درمانی به صورت خانوادگی استفاده شود تا نظم در فرد ایجاد شود.



## عملکرد مغزتان را با نوشیدن چای تقویت کنید

مثبت نوشیدن چای را بر ساختار مغز نشان می دهد. نوشیدن منظم چای تاثیر حفاظتی در مقابل زوال سازماندهی مغز ناشی از افزایش سن دارد. تحقیقات قبلی اثبات کرده نوشیدن چای برای سلامت انسان مفید است و تاثیرات مثبت آن شامل بهبود خلق و خود و پیشگیری از بیماری قلبی - عروقی است. بررسی نشان داده افرادی که حداقل چهار بار در هفته و به مدت حدود ۲۵ سال چای سبز یا چای سیاه نوشیده اند، مناطق مغزی شان به شیوه ای موثر عمل می کند. محققان آلمانی نیز دریافت بودند استرس درونی را می توان با خوردن چای و مصرف مکمل های روی (زنیک) درمان کرد. /مهر

## بررسی نقش مصرف روزانه شیر به دنبال کاهش ۲۱ درصدی سرانه مصرف لبنيات در کشور

## شیر، مایه سلامتی



## استفاده از گوش پاک کن ممنوع!

در برخی افراد گوش سریع تر پر و جرم دار می شود. کاردرستی نیست، چرا که ممکن است به عوایق ناگواری همچون سوراخ شدن پرده گوش بینجامد. این اشتباه شدین جرم در گوش می تواند موجب ایجاد نه فقط گوش پاک کن، بلکه هیچ جسم خارجی ای را که داخل گوش شود را بگیرد. اگر دادن گوش فروکنید، نباید داخل گوش فروشود. در این حالت مطمئن ترین راه شنوایی شود. در این حالت مطمئن ترین راه کانال گوش دارای سلول هایی تخصصی است که سرمه من یا همان جرم گوش تولید می کنند. استفاده از گوش پاک کن برای تمیز کردن جرم گوش کار درستی نیست، چرا که ممکن است به عوایق ناگواری همچون سوراخ شدن پرده گوش بینجامد. این اشتباه شدین جرم در گوش می تواند موجب ایجاد نه فقط گوش پاک کن، بلکه هیچ جسم خارجی ای را که داخل گوش شود را بگیرد. اگر دادن گوش فروکنید، نباید داخل گوش فروشود. در این حالت مطمئن ترین راه شنوایی شود. در این حالت مطمئن ترین راه کانال گوش دارای سلول هایی تخصصی است که سرمه من یا همان جرم گوش تولید می کنند.

گوش پاک کن به راحتی می تواند به پرده گوش برسد. پرده گوش فوق العاده طریف است و وقتی از گوش پاک کن استفاده کنیم، ممکن است حتی با کوچک ترین فشاری آسیب بینند. قطعاً که دلتان نمی خواهد چنین بیامد ناگواری را تجربه کنید.

درد ناشی از سوراخ شدن پرده گوش می تواند خیلی شدید و همراه با ترشح باشد، ضمن این که التیام چنین وضعیتی فراموشی را مانیر است. اما شاید پرسید که آیا اصلانی ای به تمیز کردن گوش هست یا نه؟ در حالت عادی کانال گوش نیازی به تمیز کردن، آن هم با گوش پاک کن و مثال آن ندارد. وقتی حمام می کنیم، آب آنقدر وارد کانال گوش مان می شود که مقداری از جرم این اشتباه شده در گوش شل و خارج شود. تاره خیلی اوقات وقتی خواب هستیم مقداری از جرم گوش خودش بیرون می بیزد، بنابراین استفاده از گوش پاک کن لزومی ندارد. /مهر

## سودوکو ۳۴۰

۶								
۷	۵				۴	۲		
۸		۵	۹				۶	
۳		۴	۶	۷				۸
۸	۹				۶	۱		
۲		۹	۸				۳	
۵		۶	۷		۱			
۶	۳			۹	۵			
		۹						

۲	۸	۶	۴	۳	۲			
۸		۳	۲		۱			
۹								
۳	۶	۱	۵	۴	۱	۵		
۷								
۴	۳	۷	۸	۷	۶	۱	۸	
۶								
۷	۵	۱	۲	۶	۳	۴	۵	
۲								