



خواشن نمرات بالاتری کسب کردند اما در سنین ۱۹ تا ۲۵ سالگی تفاوت کمی بین نتایج تحصیلی و شغلی کودکانی که در مدارس منتخب شرکت می‌کردند، در مقایسه با دیگر مدارس وجود داشت. در ۲۵ سالگی، تفاوت معناداری بین خروجی این دو گروه وجود نداشت. به جز رضایت عمومی از زندگی که حضور در یک مدرسه منتخب نمره کلی رضایت از زندگی دانش‌آموز را فقط ۰/۱۹ امتیاز افزایش داد.

مدارس منتخب برای کودکان با شرایط اقتصادی خوب مناسب هستند. ملیسا تام، یک پژوهشگر در دانشگاه ویکتوریا گفت: «مطالعات نشان می‌دهد که والدین مایلند فرزندان خود را در مدارس منتخب ثبت‌نام کنند، زیرا معتقدند این امر شانس ورود فرزندان شان به دانشگاه‌های معتبر و کسب شغلی با درآمد خوب و با موقعیت بالا را افزایش می‌دهد.» نتایج تحقیقات دانشمندان نشان داد دانش‌آموزان مدارس منتخب در آزمون‌های ریاضی و

سایس دلی در گزارشی منتشر کرد که یافته‌های منتشرشده در مجله انگلیسی «مطالعات آموزشی» این ایده را به چالش می‌کشد که حضور در مدارس منتخب مثل نمونه دولتی و تیزهوشان برای دانش‌آموزان باهوش جهت دستیابی به نتایج خوب ضروری هستند. برخی استدلال می‌کنند که مدارس منتخب برای دانش‌آموزان باهوش لازم است تا به پتانسیل علمی کامل خود دست یابند. با این حال، برخی دیگر استدلال می‌کنند که

کودکان باهوش برای موفقیت به مدارس خاص نیاز ندارند

سبک زندگی
LIFE STYLE

چهارشنبه ۲۰ تیر ۱۴۰۳ شماره ۶۸۰۹

یادداشت

معصومه صبور روح | کارشناس مشاوره

خوشینی یا بدینی؟

خوشبینی با ایجاد امنیت کاذب ممکن است باعث شود که افراد خوشبین نتوانند مشکلات احتمالی را درک کرده و برای آنها برنامه‌ریزی کنند. این ویژگی ممکن است باعث عصبانیت و عدم هم‌جهت مطابق فرد پیش نمی‌رود، متعجب شوند و نتوانند شرایط را به‌راحتی بپذیرد. خوشبینی به حدی می‌رسد که افراد را قادر می‌کند تا بتوانند در شرایط سخت به افراد خوشبین کمک کند اما بدبینی و تفکرات منفی یک فرد بدبین را به مکانی تارک و ناامیدکننده می‌فرستد. یک فرد خوشبین به جای تمرکز روی مشکلات، مدام به دنبال راه حل‌های جدید است. این افراد به آینده امیدوارند و برای پشت سر گذاشتن دوران سخت، مهارت‌های مقابله‌ای بیشتری دارند. محدود کردن اثر منفی افکار بدبینانه، تأثیر بیشتری روی سلامتی فردی، افراد خوشبین از نظر مالی و اجتماعی و بسیاری جهات دیگر، سالم‌تر، شادتر و موفق‌ترند و روابط قوی‌تر و رضایت‌بخش‌تری دارند، از حمایت‌های اجتماعی بیشتری برخوردارند و از مهارت‌های مقابله‌ای و قدرت حل مسأله بیشتری برخوردارند. افراد بدبین ممکن است هنگام وقوع بحران‌ها کمتر شگفت‌زده شوند اما افراد خوشبین به مدت طولانی‌در موقعیت‌های منفی نمی‌مانند. خوشبین‌ها می‌دانند که به جای تمرکز روی شرایط نامطلوب، باید تمرکز خود را بر یافتن راه حل معطوف کنند. افراد بدبین در مواجهه با روزهای سخت آمادگی بیشتری دارند و ممکن است از خطراتی که افراد خوشبین آنها را نادیده می‌گیرند، جنباب کنند. تحقیقات نشان داده‌اند که افراد بدبین موانع یا بهتر بپیش بینی می‌کنند، زیرا از پیش این انتظار را دارند که وضعی خوب پیش نرود. این بدبین معانست که آنها معمولاً برای مشکلات برنامه‌ریزی می‌کنند. بدبینی تعاید نیاز دارد اما به این معنا نیست که هیچ مرتبی در آن نیست. افراد بدبین گاهی نقاط قوت قابل توجهی در سایر زمینه‌ها دارند. واقع‌بین‌تر هستند و از قدرت بیشتری در زمینه پردازش پیامدهای منفی برخوردارند. اگر کیفیت زندگی‌شان کاهش یابد، به علت دیدگاه واقع‌گرایانه‌ای که دارند با شرایط پیش‌اندازدهنده و سخت‌تر کنار می‌آیند اما برای داشتن یک زندگی بدآل به خوشبینی بیشتر و کمی بدبینی نیازمندیم.

فرصت بسیار خوبی است که کمبودهای موجود در دوران مدرسه به لحاظ تربیتی و آموزشی را جبران کنند. یکی از مشکلات نظام آموزشی، تعداد زیاد دروس حفظی و محتوای آموزشی‌ای است که دانش‌آموز باید آن را فراگیرد؛ به همین سبب از برنامه‌هایی همچون مهارت‌آموزی عقب می‌مانیم.»

وی همچنین ادامه می دهد: «اوقات فراغت می تواند جای خالی مهارت آموزی را پر کند اما این که بخواهیم کل تابستان و از زمان استراحت دانش آموز استفاده کنیم، کار درستی نیست چرا که آنها می توانند این زمان را در کنار خانواده باشند و به آنان اختصاص دهند.

با این حال یادگیری و آموزش باید منطقی باشد به گونه‌ای که دانش‌آموز در این ایام نه خیلی رها شده و نه خیلی غرق در کلاس‌های آموزشی مختلف شود.» موضوع مهارت‌آموزی هم در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش به آن اشاره شده و هر دانش‌آموز باید تا پایان تحصیلات خود حداقل یک مهارت را به‌درستی بیاموزد.

اوقات تکرار نشدنی فراغت دانش آموزان

اوقات فراغت نباید به زمان یا فصل خاصی در طول سال اطلاق و در همان زمان به فوریت و باشاب برای آن برنامه ریزی سطحی صورت گیرد. این کارشماران آموزش و پرورش نیز با ما هم نظر است و توضیح می‌دهد: «با دیدگری یک مسیر همیشگی است و نباید معطوف به ۹ ماه سال باشد. با دیدگری نباید فقط جنبه علوم و ریاضی و... داشته باشد بلکه می‌تواند با دار گرفتن یکی از مهارت‌های اجتماعی، زندگی، فردی و... باشد.»

سوی دیگری اوقات فراغت دانش‌آموزان می‌تواند استفاده بهینه از ظرفیت‌های کتابخانه‌ها در فصل تابستان باشد؛ از مهم‌ترین مسائلی که خانواده‌ها باید به آن توجه کنند چرا که چنین اوقات فراغتی یک‌بار تکرار می‌شود و انیزه‌های فراوان کودک، کنجش و جوانی برای مطالعه هیجری و فزاینده و فراگرفتار مطالب مختلف و تکرار می‌شود. به‌زعمای دیگری می‌معتقد است که این زمان یکی از بهترین فرصت‌ها برای روی آوردن به فرهنگ کتاب و مطالعه است و یکی از فرصت‌هایی که کشور می‌تواند این فرهنگ را ترویج دهد. اوقات فراغت تابستان است.

با این حال بهتر است ذهن دانش‌آموزان در تابستان برای کسب اطلاعات خالی گذاشته شود تا دوران درس و مدرسه‌شان را با انزوی مضاعفی آغاز کنند. آنان اطلاعات به‌روز و کارآمد به کودکان و نوجوانان و استفاده بهینه آنان از این اطلاعات نیز در این میان دارای اهمیت بسزایی است.



یادگیری؛ مسیری همیشگی

اهمیت مهارت آموزی در اوقات فراغت

برکردن اوقات فراغت دانش آموزان به معنای پرکردن تمامی ساعات آنها و وارد کردن اضطراب حضور در کلاس های مختلف نیست. اینجاست که مهارت آموزی در جامعه امروزی، برخلاف گذشته دارای اهمیت بیشتری می شود. زیرا علی اکبری، کارشناس آموزش و پرورش در گفت و گو با جام جم نیز به اهمیت این موضوع اشاره می کند و می گوید: «تعطیلات تابستانی برای دانش آموزان یک

بیروش

اوقات فراغت با چاشنی آموزش دروس مدرسه!

می‌گوید، «برخی خانواده‌ها معتقدند که فرزندانشان برای مثال در درس ریاضی عملکرد خوبی نداشته و تعطیلات تابستان فرصت خوبی برای تقویت عملکرد او می‌دانند. اما دانش‌آموزی که نتایج امتحانات او حاکی از عملکرد مثبتش است، حضور در کلاس‌های درسی در زمان اوقات فراغت، حتی به لحاظ روان‌شناسی تربیتی نیز صحیح نیست.» موضوع از این قرار است که بخش اعظم زمان و تمرکز دانش‌آموزان در مدارس روی امور آموزشی است و کمتر به امور تربیتی، تفریحی، هنری و ورزشی... توجه دارند. شاید اوقات فراغت آنان در تابستان زمان مغفمتی برای جبران این نیازها باشد.

جلسه امتحان خود خارج نشده در کلاس های متعددی ثبت نام می کنند که دیگر این بچه ها حتی مجالی برای نفس کشیدن و استراحت هم ندارند. با وجود این پر کردن اوقات فراغت دانش آموزان به هر شکل و به هر هزینه ای به معنای استفاده درست و مدیریت شده از آن تلقی نمی شود، بلکه اوقات فراغت، مجموعه فعالیت های است که شخص از آن به جهت ارتقاء و تعهدات و تکالیف تربیتی و شغلی خود با میل و اشتیاق به تحقق اهداف و برنامه های تعیین شده می پردازد.



معاون محیط زیست و خدمات شهری شهردار تبریز خبر داد

طرح جامع ارزیابی عملکرد خدمات شهری مناطق تبریز اجرا شد

خدمات شهری شهردار تبریز در پایان سخنانش با اشاره به اینکه وضعیت ظاهری کارگران و تجهیزات ایمنی و وضعیت نخاله و مصالح ساختمانی نیز از دیگر آبینم‌های مورد بررسی در این ارزیابی‌ها بود، گفت: هدف اصلی از ارزیابی‌های دوره‌ای این حوزه خدمات شهری، ایجاد رقابت سازنده بین مناطق، شناخت نقاط ضعف و قوت آکپ‌های خدمات شهری، افزایش ضایعتی‌های شهروندان، رفع نقاط ضعف و عملیاتی‌ها و مأموریت‌های روزانه خدمات شهری و در یک کلام بهبود کیفیت خدمت‌رسانی به شهروندان است.

خواهد شد. معاون شهردار تبریز در خصوص آیت‌های مورد نظر در ارزیابی‌ها افزود: بررسی وضعیت تنظیف و جمع‌آوری پسماند، لایروبی، امحاء آگهی، حذف موانع فیزیکی و بررسی وضعیت ساندن‌ها باکس‌ها در مناطق ارزیابی‌های مورد نظر ستاد معاونت‌های شهری در ارزیابی‌هاست. وی افزود: از دیگر آیت‌های مورد بررسی در این دوره از ارزیابی عملکرد معاونت‌های خدمات شهری دهکانه تبریز می‌توان به نحوه رنگ آمیزی و زیباسازی، وضعیت روشنایی زیرگذرها، نورپردازی زیرگذرها، لکه‌گیری و آسفالت، وضعیت سد معبر و تخلیفات ساختمانی، وضعیت جمع‌آوری سگ‌های بلاصاحب و وضعیت نخستی و پهداشتی سطح مناطق اشاره کرد. معاون محیط زیست و

معاون محیط زیست و خدمات شهری
شهردار تبریز از انجام ارزیابی فعالیت‌ها
و عملکرد خدمات شهری و پیمانکار در
مناطق دهگانه شهر تبریز خبر داد. جام جم آذربایجان
شرقی: هادی بدری با اعلام این مطلب گفت: ارزیابی
عملکرد و فعالیت‌های خدمات شهری و پیمانکار مناطق
دهگانه تبریز با هدف شناسایی نقاط ضعف و قوت، تقویت
خدمات شهری در مناطق و رفع کاستی‌ها و نقاط ضعف
خدماترسانی در شهر به صورت دوره‌ای توسط ستاد
خدمات شهری انجام می‌شود. بدری افزود: نتایج
این کارشناسان ستاد محلی خدمات شهری در تبریز
این دوره از ارزیابی‌ها به مناطق و شهردار محترم ارائه

[illegible]

قرض (۱۱) عید باستانی ما- اشخاص -
فلج (۱۲) سودای ناله- واحد اندازه گیری
رسانایی الکتریکی- بی فایده (۱۳) مشاور-
کروی بودن زمین را اثبات کرد (۱۴) اولین
معلم قرآن- هم جوشه- پوستین دوز (۱۵)
نویسنده رمان وداع با اسلحه- گردنده-
همسایه لهستان.

عمودی: ۱) حالت انقباض غیرآرادی
عضله دیافراگم - قهوه ای - فیلبالی - ماه
چشمی - مزاج -
شماره ۲ - میوه - خشک
مجموعه عناصر در اندر بیرون (۱)
دچار - داخل - بی سواد - بدون آستر -
روشنی و بیرون حرکت دایه - جنشک
۳) خلیط از ظروف آرایشگاهی -
رقعی - رسته نوا - آمیز میخانی -
گسناخ - ماچ - سخنان بیمار تیدار -
قدم یکبار - نوسنده آمریکا بی - رمان -
ساندویچ بیامونی - پیوند نسبی -
از انقباض بیامونی - گاهوارن - بخشی از
زمان ۱۰ - اعلان - ذخیره - حساسیت ۱۱
دها - مئانه ۱۲ - زمزمه کنند - هر
شدن ۱۳ - مسابقه بکشد - پرندگان -
نی باریک - سبب پوشیدن - کشته
شدن ۱۴ - مثل شیطان - باستانی -
تجزیه این ابراهای طراحی ۱۵ - قورباغه -
استاد دلهو سهندی جهان - درناوردن
انگلیسی بر سینه دمدم.

کودکانه - فعال (۱۱) دستیار - میمون
(۱۶) دمنده - ریخته - رسین به معنوق
پرنده سخنگو (۱۳) دارو - پرتک تجویز
مصدق - قادی (۱۴) نوعی رایج
شیه بیلبارز - چراغ نفت سوز قدیمی
تخریر انگلیسی - آخرین یکمقی
مقاومت مغیر سر - مغیر
بالا پایین (۱۶) مدفن - قطعی رایج
کتاب - زبور سسل (۲۰) ژان - شخص -

جدول ویژه

افقی: ۱) دشنام دادن - تیرپیکاندار -
بانوی شاعر پارسی‌گوی هند در قرن
یازدهم (۲) کرم انگلی‌گوارشی - جانوری

حل جدول ویژه ۶۷۶۴

[illegible]

حل جدول عادی ۶۷۶۴

۱	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ش	ا	م	ع	ل	ر	ی	ک						
۲		ا	ت	ا	ف	ا	ی	ا	م					
۳	م	ث	ع	ا	ل	ق	ی	و	م					
۴		ن	ت	م	ر	ی	ح	ی	ع	س				
۵	ا	ح	ی	ر	م	ا	م	ی	و	ل				
۶		ا	ر	ک	ی	س	ی	ر	د	و				
۷	د	ل	م	ز	ی	ت	ق	ا	ت	ق				
۸		ن	و	ا	ل	ه	د	ا	ی	ت	م			
۹	م	و	خ	ج	ا	ل	ج	ا	ز	ح	و			
۱۰		م	ز	ا	ک	ا	ن	ا	م	و				
۱۱		و	ز	و	ا	ل	ا	ن	و	ا				
۱۲		ا	ل	ش	ی	م	ا	س	ی	م				
۱۳		ر	ب	ک	ف	ش	ک	ا	ن	د	ا	م		
۱۴		س	ی	ا	و	ر	ح	ی	ف	ل				
۱۵		ا	و	ح	ا	ظ	ن	ی	ر	ا	ذ			