

سرزمین تیزهوش‌ها

مرجع آموزشی همهٔ دانش‌آموزان باهوش سرزمینمان، ایران

مجله خرداد ۹۹





مدیر مسئول: عادل طالبی

مدیر اجرایی: شیرین محمدی

صفحه‌آرا و طراح گرافیک: یاسمن مرادی

منابع: سایت تیزلند و سایت میم

تاریخ نشر: خرداد ۹۹

فهرست مطالب:

بهترین مدارس چه ویژگی‌هایی باید داشته باشند؟

چگونه تمرکز و قدرت یادگیری را افزایش دهیم؟

چگونه می‌توانیم فکر و رفتارمان را کنترل کنیم؟

چگونه می‌توانیم در دوران قرنطینه به شکل مطلوب درس بخوانیم؟

اینفوگرافیک

ملاک‌های مدرسه مناسب برای دختران و پسران متوسطه

مهارت سازگاری با محیط و شرایط تحصیلی در کلاس و مدرسه

بهترین مدارس چه ویژگی‌هایی باید داشته باشند؟

مدرسه مکانی است که در آن فرزند ما بیشترین تعاملات و یادگیری‌ها را دارد. به لحاظ دانشی و مهارتی رشد می‌کند. از این رو لازم است که ما از ویژگی‌های بهترین مدارس آگاه شویم و با شناخت کافی انتخاب کنیم.



معلمی که بتواند با برخورد و عمل نیکو اعتماد شاگردان را جلب کند، به خوبی می‌تواند آنها را در مسیر یادگیری قرار دهد. چنین معلمی نیازی به راهکارهای مبتنی بر زور و اجبار یا پاداش و جایزه ندارد و به طور خودکار دانش‌آموزان را به انجام کارهای درسی برمی‌انگیزد. در خصوص مدرسه باید به این نکته توجه کرد که مدرسه و معلم به چه اندازه و در چه حد از پاداش‌های بیرونی و جایزه استفاده می‌کنند. بدون شک مدرسه‌ای که با گرفتن هزینه‌ی بسیار جوایز پی‌درپی را به دانش‌آموزان خود عطا می‌کند، چندان نمی‌تواند در یادگیری به طور موثر عمل کند.

چنین مدرسه‌ای دانش‌آموز را به توقع محوری هدایت می‌کند. دانش‌آموز را به این نگرش می‌رساند که تا زمانی که جایزه برای او در نظر گرفته شد، درس بخواند و کارهایش را خوب انجام دهد. یکی دیگر از اصول مهم در رابطه با معلم، استفاده از روش‌های فعال تدریس و برانگیختن دانش‌آموزان به بحث و چالش در هنگام درس دادن می‌باشد. علاوه بر این معلم باید به روز باشد و بتواند از فناوری‌های روز به درستی استفاده کند. نحوه‌ی کار با سیستم هوشمند و فضای مجازی را به درستی بداند و از این امکانات در راستای آموزش موثر بهره بگیرد. علاوه بر این‌ها باید به عملکرد سال گذشته‌ی معلم توجه کنیم، برای این کار می‌توانیم از اولیای سال گذشته کسب اطلاع کنیم.

جامعه‌ای می‌تواند به برتری سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی دست یابد که تربیت‌یافتگان خوبی داشته باشد. افرادی که قادر باشند سرنوشت خود، خانواده و جامعه‌ی خود را تغییر دهند.

بدون شک یکی از مهم‌ترین پایگاه‌های تربیتی افراد، مدرسه می‌باشد. از این رو ضرورت دارد که ما بر اساس نیازهای فرزندانمان، انتظارات خود و آگاهی از ویژگی‌های بهترین مدرسه، به ارزیابی بپردازیم و مدرسه‌ی مناسب را انتخاب کنیم. در ادامه به ویژگی‌های بهترین مدرسه پرداخته می‌شود.

- معلم مطلوب

یکی از ملاک‌های مهم در انتخاب مدرسه، توجه به معلم است. گاه مدرسه به لحاظ امکانات مادی بسیار مناسب است. مدیر و معاونان خوبی دارد، اغلب معلمان آن نیز به لحاظ اخلاق و دانش سطح مطلوبی داشته دارند، اما معلم پایه‌ی مورد نظرمان مناسب نیست. از این رو بهتر است که ما در ابتدا بر معلم تمرکز کنیم و در وهله‌ی بعدی به سایر امکانات و کارکنان مدرسه توجه کنیم.

بدون شک معلم کاردان و خوش‌برخورد در فضا و امکانات محدود نیز می‌تواند به پرورش استعدادهای دانش‌آموزان بپردازد و روابط نیکو با آن‌ها داشته باشد. اصل اعتماد یکی از اصول مهم در روابط بین معلم و دانش‌آموزان می‌باشد.

یکی از اصول مهم در رابطه با انتخاب مدرسه، فرهنگ حاکم بر مدرسه می‌باشد. بسیاری از ما به معلم مدرسه و نکات ساختاری مانند: فضای مناسب، تجهیزات کافی و... توجه داریم اما به امر فرهنگ توجه نداریم. ممکن است که ما در خانه به ارزش‌ها و باورهای اعتقاد داشته باشیم که در مدرسه‌ی مورد نظر این امور برای مدیر، پرسنل، معلم و سایر اولیا ارزش به شمار نمی‌آید و حتی آنها در تضاد با ارزش‌های ما باشند، در اینجاست که فرزند ما دچار دوگانگی ارزشی می‌شود.

از این رو ضرورت دارد که مدرسه‌ای را انتخاب کنیم که فرهنگ حاکم بر آن متناسب با ارزش‌های قابل قبول ما باشد.

خوبی یاد نمی‌گیرند. در مقاطع بالا نیز وجود کارگاه‌ها و آزمایشگاه به آموزش بهتر دانش‌آموزان و آماده شدن آنها برای مشاغل آینده کمک می‌کند.

-توجه بسیار به کتاب و مطالعه

مدرسه‌ی خوب باید به مطالعه دانش‌آموزان توجه داشته باشد. زیرا کتاب در کنار آموزش نقش مهمی در راهنمایی و پرورش افراد دارد. در مدرسه ضرورت دارد که کتابخانه‌ای مجهز وجود داشته باشد و علاوه بر کتاب‌های درسی از کتاب‌های غیر درسی (علمی، هنری و...) برخوردار باشد. با برگزاری مسابقات کتاب‌خوانی و تحقیقات کلاسی، عادت به مطالعه را در دانش‌آموزان ایجاد کنید.

-سبک برخورد با دانش‌آموزان

در انتخاب مدرسه، در نظر گرفتن نوع برخورد معلم و کادر اجرایی، بسیار لازم و ضروری است و حتی می‌توان گفت این امر از سطح دانش و نحوه تدریس معلم نیز اهمیت بیشتری دارد، چرا که معلم و مدرسه باید بتوانند شخصیت‌هایی را تربیت کنند تا در محیط‌های اجتماعی بر اساس مهارت‌های زندگی با دیگران برخورد کنند. گاهی در برخی مدارس معلم و کادر اجرایی با ترساندن بیجا، به سختگیری بسیار، تحقیر و سرزنش افرادی بزدل و ناتوان را به جامعه تحویل می‌دهند. در کنار این مدارس، مدارسی نیز هستند که برای جلب حمایت والدین و همکاری آنها در مباحث مالی، معلمان را به اجبار ملزم به چشم‌پوشی از اشتباهات و کم‌کاری‌های دانش‌آموزان می‌کنند که این امر ضربه‌ی بزرگی به اخلاق و آینده دانش‌آموز وارد می‌کند. این امر در مدارس غیر انتفاعی به وفور دیده می‌شود. در هنگام انتخاب مدرسه، ضرورت دارد که به سبک برخورد معلم پایه‌ی مورد نظر و کادر اجرایی توجه کنیم. این امر به ویژه در رابطه با معلم، اهمیت ویژه‌ای به خود می‌گیرد. معلمی به لحاظ اخلاقی مطلوب است که مهربان و در عین حال جدی و قاطع باشد. قاطعیت او تا حد بسیاری مربوط اجبارهای والدین و مدیر است. از این رو بهتر است که ما در هنگام بروز مشکل، به جای مراجعه به مدیریت، در وقت

-خدمات مشاوره

وجود کارشناسان مشاوره و روانشناسی در هر مدرسه ضرورت دارد. کارشناسانی که در رشته‌ی روان‌شناسی یا رشته‌ای مرتبط تحصیل کرده باشند و به خوبی بتوانند با اولیا و دانش‌آموزان ارتباط برقرار کنند. روحیات آنها را درک کنند و به حل مشکلات روحی و تحصیلی شان پردازند و یا آنها را به مشاوران زبده‌ی بیرون از مدرسه ارجاع بدهند.

۴- برخورداری مدرسه از مدیریت و کادر اجرایی مناسب

یک مدرسه در صورتی می‌تواند به صورت موفق در تمامی لایه‌های آموزشی خود حرکت کند که از مدیر و کادر آموزشی دلسوز، متعهد و با تجربه برخوردار باشد. در چنین مدرسه‌ای دانش‌آموزان و معلمان با آرامش خاطر به فعالیت آموزشی می‌پردازند.

-همراه بودن آموزش نظری و عملی

یکی از ویژگی‌های مدارس موفق، همراه بودن آموزش نظری و عملی می‌باشد. در این رابطه مدرسه باید دارای آزمایشگاه مجهز و کارگاه‌هایی متناسب با مفاهیم نظری باشد که اینانمهم در مقاطع پایین و هم در مقاطع بالا الزامی است. دانش‌آموزان مقاطع پایین به صورت عینی و ملموس یاد می‌گیرند و تا زمانی که با اشیاء دست گرمی نکنند، به

مناسب مسئله را با معلم در میان بگذاریم و با خونسردی از او دلیل نوع برخوردش را جویا شویم.

-توجه به مسائل تربیتی

مدرسه‌ی موفق، مدرسه‌ای است که در آن به هدف‌های تربیتی بیشتر از هدف‌های رسمی و بیان شده از سوی آموزش و پرورش توجه شود.

در چنین مدرسه‌ای مدیر باید با معلمان و کادر اجرایی همکاری مناسبی داشته باشد و شرایطی را فراهم کند تا معلم با آرامش خاطر و بینش علمی بتواند تجربه‌های آموزشی را متناسب با سن دانش‌آموزان خود تفسیر کند و آنها را در عرصه‌ی عمل قرار دهد. در مقابل معلم نیز موظف است مفاهیم تربیتی مرتبط با روحیات دانش‌آموزان را انتخاب کند. در این رابطه ما می‌توانیم برای کسب اطلاع با انجام هماهنگی قبلی، زنگ تفریح به مدرسه رفته و نحوه برخورد دانش‌آموزان را با یکدیگر مشاهده کنیم.

-جو داخلی کلاس‌ها

برای پی بردن به جو داخلی کلاس، ما می‌توانیم در راهروها آمد و شد کنیم و نحوه برخورد معلم پایه مورد نظر را در نظر بگیریم. اگر کلاس بسیار ساکت بود و تنها معلم صحبت می‌کرد این امر می‌تواند نشانگر این باشد که جریان تدریس معلم و شیوه کلاس‌داری اش سنتی یا مستبدانه است. اگر کلاس بسیار شلوغ باشد، می‌توان گفت که معلم قدرت مدیریت چندانی ندارد. کلاس متناسب باید در حد معقولی جنب و جوش داشته باشد و دانش‌آموزان را به همراهی در بحث درسی شرکت دهد.

- توجه همه جانبه معلم به تمامی درس‌ها

برخی معلمان دروسی مانند هنر و تربیت بدنی را کم اهمیت در نظر می‌گیرند و به جای تلاش در راستای توجه همه جانبه به تمامی دروس، تنها به دروس مشکل‌تر می‌پردازند و زمان کلاس هنر و تربیت بدنی را به این دروس اختصاص می‌دهند. این امر سبب می‌شود که دانش‌آموز دچار دلزدگی شده و در مهارت‌های ذوقی و جسمانی غیرفعال بماند.

از این رو است که ما در انتخاب مدرسه به این نکته توجه کنیم که معلم مورد نظر تا چه حد به دروس هنر و تربیت بدنی اهمیت می‌دهد. در طی هفته چند ساعت به این دروس اختصاص داده است.

-فضای مدرسه

فضا باید برای دانش‌آموزان مناسب باشد. آن‌ها به خوبی بتوانند داخل کلاس به فعالیت بپردازند و در حیاط مدرسه آرامش داشته باشند. فضای کلاس، مکان‌های آموزشی مثل کتابخانه‌ها، آزمایشگاه‌ها و حیاط مدرسه، برای دانش‌آموزان جذابیت داشته باشد. از رنگ‌های متناسب با روحیات دانش‌آموزان استفاده شده باشد. شعارهای تربیتی مناسب بر روی دیوارهای مدرسه دیده شود. شعارها انگیزشی و قابل فهم باشد.

-پرهیزکردن مدیر، معلم و کادر اجرایی از سیاست بازی

مدیر و معلم موفق، افرادی هستند که در گروه‌های سیاسی خاصی عضو نبوده و جهت‌گیری سیاسی در کارهای خود ندارند. متأسفانه برخی مدیران و معلمان با جهت‌گیری سیاسی در مدرسه به فعالیت می‌پردازند و تنها با همکاران همفکر خود مراودات نیکو دارند. چنین افرادی تعهد تربیتی خود را تحت شعاع قرار داده و می‌خواهند که با تکیه زدن به گروه خاصی، خود را به مقامات بالا در عرصه‌های دیگر برسانند.

- بهره‌گیری موثر از مشارکت مالی و فکری

توجه به امر مشارکت مالی و فکری از اهمیت بسیاری برخوردار است. مدرسه‌ای می‌تواند به خوبی اداره شود که مدیر آن از این دو امکان به خوبی بهره‌برد. در کشور ما بودجه‌ی اندکی به مدارس اختصاص داده می‌شود و کادر اجرایی با جلب اعتماد والدین می‌توانند از مشارکت مالی برای تامین هزینه‌های دانش‌آموزان بی‌بضاعت و تاسیسات آموزشی مانند: کتابخانه، کارگاه، آزمایشگاه... استفاده کنند.



- برخورداری از آیین نامه‌های دقیق و مناسب

از دیرباز اکثر مدارس موفق، در راستای اجرای برنامه‌های آموزشی خود، آیین‌نامه‌هایی دارند که در آن‌ها به شرح باید‌ها و نباید‌های آموزشی و رفتاری پرداخته شده است. این آیین‌نامه‌ها بر روی دیوار مدرسه نصب شده است. در بازدید از مدرسه لازم است که به نکات موجود در رابطه با آنها توجه کنیم. بهتر است که از آنها عکس بگیریم. نکته‌ی مهم در رابطه با نحوه‌ی اجرای نکات قید شده در آیین‌نامه‌ها این است که با والدین دانش‌آموزان و مدیر مدرسه صحبت کنیم.

در عبارات فوق به برخی از مهم‌ترین ویژگی‌های بهترین مدارس به طور عام پرداخته شد. ما می‌توانیم با در نظر گرفتن این ویژگی‌ها، انتظارات خود و نیازهای فرزندان مدرسه‌ای را انتخاب کنیم. بهتر است که ما با دیدگاه همه‌جانبه به بررسی مدارس بپردازیم و با یک ملاک یا تعداد محدودی ملاک، به ارزیابی مدرسه نپردازیم.



چگونه تمرکز و قدرت یادگیری را افزایش دهیم؟

تمرکز یکی از مهم‌ترین عوامل موثر در موفقیت دانش‌آموزان است در این مطلب تلاش کرده‌ایم به بررسی این موضوع بپردازیم.

در چند سال اخیر مشکل عدم تمرکز در بین دانش‌آموزان و حتی والدین و نوجوانان و جوانان بیشتر از قبل به چشم می‌خورد و متأسفانه این موضوع بین دانش‌آموزان دبستان کاملاً مشهود است. موضوع تمرکز که قدرت واقعی ذهن ما را به نمایش می‌گذارد همیشه به نوعی نشانگر توانمندی و تمایز افراد نسبت به هم بوده و هست اما متأسفانه امروزه نه تنها به آن فکر نمی‌کنیم بلکه کارهایی انجام می‌دهیم که این توانایی از بین برود.

به طور مختصر اما کاربردی، راه کارهایی برای افزایش تمرکز عنوان می‌کنیم:

۱. عوامل حواس‌پرتی را در اطراف خود و فرزندان در حین یادگیری و مطالعه کم کنید.

با توجه به افزایش امکانات و تجهیزات خانواده‌ها هر کدام از ما در اطراف خود در اتاق خواب و نشیمن و اتاق مطالعه وسایل بسیار زیادی داریم که فقط باعث حواس‌پرتی است و کمک شایانی به آسایش و راحتی و به خصوص به یادگیری ما نمی‌کنند.

۲. استفاده از تجهیزات الکترونیکی را مدیریت کنید.

استفاده از موبایل و کامپیوتر و لپ‌تاپ و ... امری ناگزیر به نظر می‌رسد.

اما برای کودکان و نوجوانان این تجهیزات مانند غذای فست فود شده است. اگر چه لذیذ است اما چند سال بعد عوارض و تبعاتی را نمایان می‌کند که ممکن است قابل حل نباشد. مدیریت زمان در استفاده از این تجهیزات قطعاً مهم‌ترین عامل در بهبود تمرکز دانش‌آموزان هنگام مطالعه، انجام تکالیف و افزایش تمرکز در کلاس درس است.

۳. خواب منظم و کافی لازمه بهبود تمرکز و قدرت یادگیری است.

تصور اینکه: ((من به کمبود خواب حساس نیستم)) و ((هر ساعتی از شب بخوابم صبح سر حال هستم)) و جملاتی از این قبیل (اگر چه به لحاظ علمی اصلاً صحیح نیستند) در مورد کسی که قرار است ساعت ۵:۷ صبح سر کلاس باشد و به مدت ۵ تا ۷ ساعت یادگیری جدی را تجربه کند اصلاً منطقی هم نیست. در تمام آزمایش‌های دنیا موضوع تمرکز و هوشیاری به طور جدی و جدا نشدنی به خواب شبانه مرتبط بوده است. به همین دلیل یکی از کارهای خانواده برای کمک به افزایش هوشیاری و تمرکز فرزندان می‌تواند ایجاد نظم در زمان خواب و بیداری فرزندان و دانش‌آموزان باشد. بهترین شرط برای ساعت خواب و بیداری ابتدا کنترل موبایل و تبلت و تلویزیون است که باید ۳ دقیقه قبل از ساعت خواب خاموش شوند و مهم‌تر اینکه این تجهیزات به هیچ عنوان در اتاق خواب استفاده نشوند. یادآوری این نکته ضروری است که این قانون باید توسط پدر و مادر و فرزندان، همگی اجرا شود و نمی‌تواند فقط مختص فرزندان باشد! در مورد ساعت خواب دانش‌آموزان ابتدایی توصیه می‌شود قبل از ساعت ۱۰ شب بخوابند و قبل از ۷ صبح بیدار باشند. در مورد دانش‌آموزان دوره متوسطه و دبیرستان نیز خواب قبل از ساعت ۱۱ شب و بیداری قبل از ۷ صبح می‌تواند قانون خانوادگی باشد و پس از گذشت یک هفته تأثیرات عمیق خود را بر قدرت تمرکز و یادگیری همه اعضای خانواده نمایان کند.



چگونه می‌توانیم فکر و رفتارمان را کنترل کنیم؟

ما در زندگی زمانی به موفقیت‌های بزرگ می‌رسیم که بتوانیم فکر و عمل خود را کنترل کنیم و آن‌ها را در مسیر پیشرفت قرار دهیم. براین اساس ما باید به دنبال راهکاری باشیم که به واسطه‌ی آن بتوانیم به کنترل خود پردازیم.

می‌توانیم دفترچه یادداشتی را برای مطالعه‌ی خود در نظر بگیریم و در آن هدف خود را بنویسیم. سپس کارهایی را که باید برای رسیدن به هدف خود انجام دهیم را به صورت برنامه‌ی زمان‌بندی بنویسیم و هر روز در مقابل کارهایی که انجام داده ایم، علامت بگذاریم و اتلاف وقت خود را هم در نظر بگیریم. بهتر است اتلاف وقت خود را با زمان تعیین کنیم تا بتوانیم آن را در طی روزهای دیگر هفته جبران کنیم. پس از اینکه ما هدف و برنامه در جهت تحقق آن برای خودمان در نظر گرفتیم. بهتر است که در پایان هر هفته به عنوان مثال جمعه شب پس از اتمام کارهای مدرسه، به ارزیابی کارهای خود پردازیم.

میزان مطالعه و پیشرفت خودمان را بسنجیم. اگر میزان پیشرفت ما چشمگیر بوده و به سطح بالایی حرکت کردیم ضرورت دارد که به تشویق خود پردازیم. به عنوان مثال می‌توانیم برای تشویق خود برنامه‌ای تفریحی در نظر بگیریم. در صورتی که ما پیشرفت چندانی نداشته‌ایم و اتلاف وقت فراوانی در برنامه‌ی ما موجود بود. باید خودمان را مورد تنبیه قرار دهیم و از برنامه‌ی تفریحی و یا هر عامل خوشایند دیگر منع کنیم. تجربه نشان داده که افرادی که خود را مورد تشویق در هنگام پیشرفت و مورد تنبیه در صورت اتلاف وقت قرار می‌دهند، به خوبی می‌توانند در گام‌های دیگر برنامه به پیش بروند. زمانی که تشویق و تنبیه خود را جدی نگیریم، نمی‌توانیم به فردی خود کنترل‌گر در امور بزرگ و با اهمیت تبدیل شویم.

خودکنترلی اصل مهم و اساسی در زندگی هر فردی است. افراد موفق در عرصه‌های شغلی و تحصیلی، از خودکنترلی بالایی برخوردار بوده و هستند. آن‌ها بر نیازها و خوشی‌های خود کنترل و مدیریت داشته و در مواقع حساس درسی و کاری به آن‌ها پر و بال نمی‌دهند. شاید مشاهده کرده باشید که برخی افراد در فصل امتحانات، اگر به مهمانی دعوت شوند. کتاب خود را به کناری نهاده و حاضر می‌شوند.

آن‌ها نمی‌توانند خوشی و در جمع بودن را به دوران بعد از امتحانات موکول کنند و در مقابل اصرار خانواده مبنی بر عدم حضور در مهمانی ایستادگی کرده و به مهمانی می‌روند. این دسته افراد بر زندگی خود و کارهای مهم آن، کنترل نداشته و در نهایت نیز در وضعیت موجود خودشان باقی می‌مانند و یا پیشرفت محدودی خواهند داشت. در مقابل این دسته، افرادی هستند که بر احساسات و اعمال خود کنترل داشته و با خودکنترلی که در وجودشان است، برای امور درسی و زندگی خود تصمیم می‌گیرند. خودکنترلی، اصل تربیتی بسیار مهمی برای تمامی افراد، به ویژه کودکان و نوجوانان می‌باشد. حال باید دید که ما چگونه می‌توانیم این اصل مهم را در زندگی خود به کار ببندیم. مهمترین و اولین گام در خودکنترلی، داشتن یک هدف است. زمانی که در زندگی هدفی داشته باشیم. این هدف در ما انگیزه و برنامه‌ای برای ادامه‌ی زندگی ایجاد می‌کند. ما برای رسیدن به این هدف، به زندگی خود نظم داده و امور و اعمال خودمان را متناسب با هدفمان تغییر می‌دهیم و به عبارتی خودکنترل‌گر می‌شویم. نکته‌ی مهم در رابطه با هدف این است که بهتر است که ما خودمان هدفمان را انتخاب کنیم، زیرا توانایی‌ها و علایق خود را به خوبی می‌شناسیم. برای تعیین هدف ما می‌توانیم با دیگران مشورت کنیم و با بهره‌گیری از نظر آن‌ها هدفمان را انتخاب کنیم. زمانی که ما هدف خود را تعیین کردیم باید به تنظیم اعمال و رفتار خود پردازیم.

نویسنده: اعظم پیکانی

برای خواندن مقاله کیوآر را اسکن کنید



چگونه می‌توانیم در دوران قرنطینه به شکل مطلوب درس بخوانیم؟

شرایط سخت قرنطینه می‌تواند کسالت روحی را برای ما ایجاد کند. بهتر است که ما به جای گوشه‌نشینی به دنبال برنامه‌ای باشیم که ما را از روزمرگی رها کرده و به هدف‌های مان نزدیک کند.

بگیرد. ما می‌توانیم با در نظر گرفتن نیازهای آموزشی خود، ضعف‌های خود و اهمیت دروس، با بهره‌گیری از راهنمایی‌های دوستان و معلمان خود، یک برنامه‌ی درسی برای خودمان در نظر بگیریم و این برنامه را تقسیم‌بندی و در برنامه‌ی روزانه‌ی خود بگنجانیم. به طور مثال برنامه‌ی درسی فردای ما این است که ۲ صفحه از درس عربی و ۵۲ صفحه از درس اقتصاد مطالعه کنیم.

بهتر است که ما این برنامه‌ی درسی را در برنامه‌ی روزانه‌ی خود تقسیم‌بندی کنیم. می‌توانیم در دفترچه‌ی یادداشت خود به زمان بندی برنامه‌ی روزانه‌ی فردا پردازیم.

به طور مثال می‌توانیم ساعت ۸ تا ۹ صبح را برای صرف صبحانه و ورزش در نظر بگیریم. ساعت ۹ با توجه به سختی و آسانی دو درس، درسی که آسان تر است انتخاب کنیم و به مطالعه‌ی آن پردازیم. در حین مطالعه استراحتی را در پایان هر ساعت برای خود در نظر گرفته و در این زمان به فعالیت دلخواه خود پردازیم.

می‌توانیم با توجه به روحیه‌ی خود موسیقی‌های آرام یا شاد را گوش دهیم یا قسمت کوچکی از نقاشی مورد علاقه‌ی خود را کامل کنیم و دوباره به سمت مطالعه بازگردیم. بهتر است که یک برنامه‌ی درسی کامل برای یک هفته در نظر بگیریم و هر شب این برنامه را جزء به جزء کرده و با برنامه‌ی روزانه‌ی خود تلفیق کنیم و بنویسیم.

نکته‌ی لازم به ذکر این که قبل از نگارش برنامه روز بعد، خوب است که میزان تلاش و یادگیری خود را در روز سپری شده بسنجیم و خود را تشویق کنیم. ارزیابی و تشویق خود، به ما قوت قلب می‌دهد تا در شرایط بحرانی نیز هدف‌های خود را دنبال کنیم. شاید در طی یک روز روحیه و تمرکز مناسب نداشته ایم و نتوانسته ایم آن طور که می‌خواستیم برنامه‌ی خود را پیش ببریم. بهتر است در چنین مواقعی با خود مهربان باشیم. به جای سرزنش خود، فرصت جبران را در برنامه‌ی خود ثبت کنیم.

همه‌ی ما در دوران سخت قرنطینه به سر می‌بریم. فعالیت‌های روزمره‌ی ما مختل شده و نمی‌توانیم در اجتماع حاضر شویم. به مدرسه برویم. به دید و بازدید پردازیم. شرایط ما آسان نیست. خانه‌نشینی برای مدت طولانی می‌تواند ما را به مرزهای افسردگی نزدیک کند. از سوی دیگر ترس و اضطراب از ابتلای خود و اطرافیان مان به ویروس کرونا وجودمان را فرا گرفته است. پژوهش‌های پزشکی گویای این است که ناآرامی و تنش می‌تواند بدن ما را آسیب‌پذیر و مستعد بیماری کند. پس در این بین ما باید یاری‌گر خود در این عرصه باشیم. ما می‌توانیم با در پی گرفتن سبک و برنامه جدیدی، سلامت بدن و روانمان را حفظ کنیم. هر فرد می‌تواند برنامه‌ی خاصی را برای خود در نظر بگیرد، اما ما به عنوان دانش‌آموز باید برنامه‌ای را برای خود در نظر بگیریم تا بتوانیم از یک سال تحصیلی خود بهترین ماحصل را داشته باشیم. چه برنامه‌ای به ما کمک می‌کند تا بتوانیم از دوران قرنطینه بهترین استفاده را داشته باشیم و پیگیر درس‌های خود باشیم؟ در دوران قرنطینه لزوماً ما باید برای خود برنامه‌ای تنظیم کنیم. زیرا بی‌برنامه‌گی سبب تهی شدن ذهن ما می‌شود. زمانی که ذهن ما راکد و تهی بماند بر مشکلات زندگی تمرکز می‌کند. مرورگرش بر مسائل منفی تکیه می‌کند و کم‌کم ما پرخاشگر و افسرده می‌شویم. پس بهتر است که ما برای حفظ روحیه و روابط خود به برنامه‌ریزی روی بیاوریم. ما به عنوان دانش‌آموز باید برنامه‌ای را تنظیم کنیم که در آن الویت با مطالعه و یادگیری باشد. در این راستا ما می‌توانیم یک برنامه‌ی متناسب برای خود در نظر بگیریم. برنامه‌ای که در آن علاوه بر فعالیت‌های آموزشی و مطالعه، فعالیت‌های هنری، مطالعه‌ی کتاب‌های مورد علاقه، ورزش، تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی و... گنجانده شود.

بهتر است که برنامه‌ی ما زمان بندی دقیقی داشته باشد و از ساعات اولیه‌ی صبح به شکل آرام شروع شده و کم‌کم اوج

حال که برنامه‌ی روزانه و درسی خود را فراهم کردیم، شاید این سوال برای ما پیش بیاید که چگونه و با چه روش‌هایی به مطالعه و یادگیری بپردازیم؟

آموزش موثر یکی از روش‌های مناسب برای مطالعه‌ی انفرادی است. در این روش ما می‌توانیم در مقام معلم به خود درس



بدهیم. چنین کاری گرچه مقداری زمانبر می‌باشد اما یادگیری ما را چند برابر کرده و همچنین فن بیان مان را تقویت می‌کند. علاوه بر این ما می‌توانیم برای خود سوال و آزمون طراحی کنیم. به سوالات پاسخ داده و یادگیری خود را محک بزنیم. بهتر است در صورتی که در آزمون سطح بالایی را کسب کردیم، برای خود جایزه در نظر بگیریم. جایزه‌ی ما می‌تواند تماشای یک فیلم سینمایی جذاب یا مطالعه‌ی قسمتی از کتاب داستان دلخواه مان باشد.

در دوران قرنطینه می‌توانیم از فضای مجازی برای مطالعه‌ی گروهی استفاده کنیم. به عنوان مثال می‌توانیم با دوستان خود گروه تشکیل داده و در پایان روز با یکدیگر به مرور و رفع اشکال بپردازیم. در این رابطه باید به ظرفیت خود و دوستان مان توجه کنیم، اگر گروه ما به سمت چت‌های بی مورد و غیر درسی حرکت کرد، بهتر است که به دوستان خود تذکر دهیم و در صورت ادامه‌ی این روند، فعالیت خود را در گروه محدود کنیم.

یکی دیگر از روش‌های مفید در یادگیری و مطالعه، همراه کردن خواندن و نوشتن است. نوشتن نکته‌های درسی به یادگیری ما کمک بسیاری می‌کند. علاوه بر این زمانی که ما اشتیاق به خواندن نداریم. نوشتن می‌تواند به ما کمک کند که بر سر ذوق بیاییم و به مطالعه ترغیب شویم. در نوشتن ما می‌توانیم از خودکارها و ماژیک‌های رنگی استفاده کنیم. می‌توانیم نکات را روی کاغذهای رنگی نوشته و به دیوار و میز مطالعه‌ی خود بچسبانیم. تغییر دادن مکان مطالعه می‌تواند یکی از راهکارهای ایجاد تنوع و کمک به افزایش یادگیری باشد. در این راستا ما می‌توانیم ساعاتی از روز را پشت میز در اتاق خود درس بخوانیم. ساعاتی را در پذیرایی مطالعه کنیم و یا جهت نشستن خود را تغییر دهیم. مثلاً می‌توانیم روی زمین نشسته و به جایی تکیه زده و درس بخوانیم.



برای خواندن مقاله کیوار را اسکن کنید

نویسنده: اعظم پیکانی

تقویت مهارت‌های کودک با انتخاب بهترین کتاب‌ها برای کودکان



مرحله اول: به کتاب‌های تعاملی فکر کنید

تقویت مهارت مشاهده



تقویت مهارت پرسشگری



تقویت مهارت استدلال



تقویت مهارت داستان‌گویی



مرحله دوم: ادبیات واقع‌گرایانه برای کودکان دبستانی انتخاب کنید

کتاب «نیوتن و من» داستانی درباره یک پسر و سگ دوست‌داشتنی‌اش است. نیوتن درحالی‌که با سگ خود بازی می‌کند و فعالیت‌هایی مانند پرتاب توپ، کشیدن واگن اسباب‌بازی و سوارشدن بر دوچرخه را انجام می‌دهد، قوانین نیرو و حرکت را کشف می‌کند. از آنجا که تجربیات مشابهی برای تمام کودکان هنگام بازی رخ می‌دهد، این کتاب به راحتی آموزش‌های مؤثری را برای کودک به همراه خواهد داشت. کتاب دیگری که به کودک کمک می‌کند که علم را، واقعی‌تر لمس کند، کتاب «بدن و واکنش‌هایش» است. این کتاب از سویی به کودکان فعالیت‌های روزمره‌شان مانند بادکردن بادکنک، سوار دوچرخه شدن، خندیدن و... را یادآوری می‌کند و از سوی دیگر، با نشان دادن تصاویری از ماهیچه‌ها و همچنین تصاویر کودکان در هنگام انجام حرکت‌های مشخص، شناخت خوبی از بدن انسان را برای آنها ایجاد می‌کند.

کتاب‌هایی را انتخاب کنید که بعد از خواندن‌شان هم کودکان را مشغول نگه دارند



کودکان هنگام کتاب‌خواندن سؤال‌هایی برایشان ایجاد می‌شود و گاهی پاسخ آن سؤال‌ها را در همان کتاب می‌یابند. بهتر است که بعد از پایان کتاب نیز همچنان درگیر با موضوع آن باشند.

دوران متوسطه در تقویم سنی فرزند ما بسیار سرنوشت‌ساز است و کیفیت زندگی شغلی و اخلاقی او را مشخص می‌کند. از این رو لازم است که ما مدرسه مناسبی را برای آموزش او انتخاب کنیم.

پسران دوست دارند که سریع‌تر وارد نقش‌های اجتماعی و اقتصادی شوند. در این دوره آن‌ها نیز نیاز عاطفی و جنسی همانند دختران دارند اما خود ابرازی اجتماعی و اقتصادی در آن‌ها بیش‌تر دیده می‌شود. از این رو خیالبافی و دروغ گفتن در بین پسران شایع است. آن‌ها دوست دارند در گروه‌های سنی بزرگتر از خود قرار بگیرند و در پی این هستند که در بین این گروه‌ها، به نیاز هویت‌یابی اقتصادی و اجتماعی خود پاسخ دهند. در اینجاست که ارزش‌های این گروه‌ها برای آن‌ها ارزش شده و گاه جهت تخلیه هیجانات به کارهای ناشایستی می‌پردازند. در این سن آن‌ها حرف‌شنوی کمی از ما دارند و اصولاً با پرخاش به موعظه‌های ما بازخورد می‌دهند. بر این اساس ضرورت دارد در انتخاب مدرسه، علاوه بر در نظر گرفتن نحوه‌ی برخورد مدیر و کادر اجرایی، با مشاوران مدرسه صحبت کنیم و میزان دانش، نحوه‌ی برقراری ارتباط، پایبندی اخلاقی و... را در آن‌ها بسنجیم. نحوه و نوع برخورد مشاور مدرسه تاثیر بسیاری در هدایت پسران نوجوان دارد. یک مشاور پرورشی توانا می‌تواند به خوبی با آن‌ها برخورد کند و مسائل اخلاقی را متناسب با سن آن‌ها تفسیر و القا نماید. علاوه بر مشاور پرورشی، مدرسه باید از مشاور تحصیلی مطلوبی برخوردار باشد تا به افکار اقتصادی نوجوان ما جهت دهد. در دوره‌ی نوجوانی دختران و پسران به دنبال خودابرازی هستند.

آن‌ها بسیار علاقه دارند که افکار و مهارت‌های خود را در معرض دید دیگران قرار داده و تشویق شوند. زمانی که پسر و دختر نوجوان ما نتواند در داخل مدرسه و خانه خود را ابراز کند، به دنبال این است که در بین دیگران خود را ابراز نماید و چه بسا دیگران افرادی باشند که در پی فرصت‌طلبی و سوء استفاده بوده یا ارزش‌هایی دارند که بر خلاف هنجارهای ما و جامعه است. از این رو لازم است که ما در خانه با دادن استقلال به فرزند خود و توجه به اظهار نظرهای او، این حس را در او سیراب کنیم.

دوران متوسطه، شروع بلوغ برای دختران و پسران است. در دو دوره متوسطه آن‌ها وارد دوران بلوغ و نوجوانی شده و کم‌کم به دوران پختگی جوانی می‌رسند. برای دانشگاه و آینده شغلی خود آماده می‌شوند. این دوره که سن ۲۱ تا ۸۱ سالگی را دربرمی‌گیرد، نقش مهمی در آینده فرد دارد. از این رو بهتر است که ما به عنوان والدین هشیار با ویژگی‌های دختر و پسر خود در این دوره آشنا شده و متناسب با این ویژگی‌ها در خانه با او برخورد کرده و محیط آموزشی او را انتخاب کنیم. در مقطع متوسطه دختران و پسران به دنبال هویت‌یابی می‌باشند. بخشی از هویت آن‌ها در خانواده شکل می‌گیرد اما بخش عمده‌ای از آن در مدرسه و گروه همسالان شکل می‌گیرد. از این رو توجه به نوع مدرسه و انتخاب آن برای فرزند ما اهمیت بسیاری دارد. در این دوره دختران و پسران به دنبال رسیدن به هویت اجتماعی هستند. دختران دوست دارند که همانند مادران خود روابط عاطفی و جنسی را تجربه کنند. برخی حتی میل به ازدواج دارند و گاه شدت این هیجانات به حدی می‌رسد که فرزند ما دوست دارد که چنین روابطی را تجربه کند. برخی از ما تصور می‌کنیم که شخصیت فرزند ما با استانداردهای اخلاقی شکل گرفته و درگیر چنین روابطی نمی‌شود. بدون شک وجود استانداردهای مناسب به رشد اخلاقی دختر ما کمک می‌کند، اما او از ابتدای دوره‌ی متوسطه نیاز عاطفی و جنسی را در خود احساس می‌کند و آنچه در کنترل این نیاز تاثیر دارد، در درجه‌ی اول گروه همسالان او و مدرسه است. از این رو بهتر است که ما توجه به معیارهای اخلاقی را جزء اولین ملاک‌های خود در انتخاب مدرسه‌ی فرزندمان در نظر بگیریم. زمان زیادی را صرف ارزیابی اخلاقی مدیر، کادر اجرایی و دانش‌آموزان مدرسه کنیم. به نحوه‌ی برخورد و پوشش کادر اجرایی و دانش‌آموزان توجه کنیم. همانطور که پیش از این اشاره شد در مقطع متوسطه علاوه بر دختران، پسران نیز به دنبال هویت‌یابی هستند. در این سنین اغلب

در رابطه با مدرسه نیز بهتر است که ما مدرسه‌ای را انتخاب کنیم که به مهارت‌ها اهمیت بدهد. اغلب مدارس متوسطه، دانش‌محور بوده و تنها در پی پرورش رتبه‌های برتر کنکور هستند.

دانش‌محوری مقوله‌ی بسیار مهم و ارزشمند است اما در کنار دانش لازم است که به مهارت‌ها نیز توجه شود. مدارسی که به مهارت‌ها اهمیت می‌دهند، معاونان پرورشی توانمند و مربیان ورزش فعالی دارند.

اگر فرزند ما دختر است باید به این نکته توجه کنیم که به چه میزان در مدرسه به فعالیت‌های هنری توجه می‌شود و اگر در جستجوی مدرسه‌ای خوب برای پسر نوجوان خود هستیم، بهتر است که مدرسه‌ای را انتخاب کنیم که در آن به فعالیت‌های ورزشی اهمیت داده می‌شود. مدرسه مجهز به کارگاه‌های آموزشی و خلاقیت باشد.

در دوران نوجوانی افراد به دنبال آزادی و به دست گرفتن قدرت اختیار می‌باشند. از این رو با هر نوع کنترل به ستیزه برمی‌خیزند. پسران در مقابل کنترل شدن پرخاشگر شده و دختران نیز حساس و زودرنج می‌شوند. در این برهه ما به عنوان والدین بهتر است که حد میانه را در نظر بگیریم، نه صددرصد فرزند خود را آزاد گذاشته تا هر چه می‌خواهد انجام دهد و نه صد در صد او را محدود و کنترل کنیم تا در برابر ما موضع گرفته و لجبازی کند. در رابطه با مکان آموزشی، اگر فرزند ما پسر است ما باید به دنبال مدرسه‌ای باشیم که در آن کادر اجرایی بسیار خوبی وجود داشته باشد. مدرسه و محیطی برای فرزند ما مناسب است که مدیر و کادر آموزشی آن به طور افراطی درگیر چارچوب‌های آموزشی، فرهنگی، مذهبی و... نباشند. در مدارسی که در این چارچوب‌ها یا در مواردی این چنینی سختگیری بسیار می‌شود، شعارها تنها روی دیوارهای مدرسه باقی می‌مانند.

موعظه‌های اولیای مدرسه برای نوجوان ما عذاب‌آور بوده و با لجبازی سعی می‌کند تا برعکس آن‌ها عمل کند. مدرسه‌ای می‌تواند در چارچوب اخلاقی خود به طور موثر عمل کند که در ضوابط مربوط به خود میانه‌رو باشد. مدیر آن تندرو نباشد. معلمان و کادر اجرایی سختگیر نبوده و در مقابل کاستی‌های نوجوانان برخورد مناسب داشته باشند.

دوره نوجوانی، دوره الگوگیری فرزند ما از همسالان خود می‌باشد. برخلاف دوره پیش از دبستان که ما الگوی او بوده و دوره دبستان که معلم الگوی اوست، در این دوره فرزند ما تحت تاثیر دوستان خود قرار دارد. از این رو باید به جو موجود در مدرسه توجه بسیاری داشته باشیم. می‌توانیم این موضوع را از اولیای دانش‌آموزان مدرسه جویا شده و همچنین خود برخورد کادر مدرسه و دانش‌آموزان را زیر نظر بگیریم. در عبارات فوق به برخی از ویژگی‌های روانی مدرسه‌ی مطلوب برای دختران و پسران متوسطه اشاره گردید. بهتر است که در انتخاب مدرسه، به جو درونی مدرسه و ویژگی‌های این چنینی توجه بسیار گردد و در کنار این ویژگی‌ها، به ساختار فیزیکی، امکانات مدرسه، نوع تدریس معلمان و... توجه شود. بدون شک مدرسه‌ای که جو روانی آرامی داشته باشد، دانش‌آموزان نیز در آنجا آرامش دارند و با بهره‌گیری از توصیه‌های مشاوران تحصیلی و پرورشی مدرسه برای خود هدف انتخاب می‌کنند. تلاش می‌کنند. از امکانات موجود در خانه و مدرسه حداکثر استفاده را به عمل می‌آورند تا وارد دانشگاه شده و هدف‌شان را محقق سازند.



برای خواندن مقاله کیوآر را اسکن کنید

نویسنده: اعظم پیکانی

آیا سازگاری در محیط مدرسه و تحصیل اهمیت دارد؟

سازگاری با محیط، مهارتی است که باید هر کسی در طول زندگی شخصی و اجتماعی خود از آن بهره‌مند گردد. زیرا در طول زندگی، همواره مسائل و مشکلاتی پیش پای انسان قرار خواهند گرفت و اگر فرد نتواند در مقابل ناملازمات مقاوم بوده و مشکلات را حل کند، به سختی شکست خواهد خورد.

بهترین دوران برای یادگیری این مهارت از همان دوران دانش‌آموزی و مدرسه شروع می‌شود. دانش‌آموز بهترین اوقات روز خود را در مدرسه می‌گذراند و اگر در کنار تحصیل با چالش‌ها و سختی‌های آن نیز مقابله کند، بی‌شک نتایج ارزنده‌ای خواهد گرفت. در واقع تنها خروجی یک مدرسه خوب، کارنامه‌ای از نمرات پایان سال نیست. در کنار تمام



نمرات عالی و آموزش صحیح درس‌های مختلف باید دانش‌آموزی قوی و مصمم را تحویل جامعه دهد. در غیر اینصورت، دانش‌آموز با بهترین نمرات و نتایج علمی همواره سرخورده و کلافه خواهد بود.

آیا این سازگاری با محیط آموزشی به آرامش ذهنی ما هم کمکی می‌کند؟

شاید بسیار دیده باشید که دانش‌آموزی با بهترین نمرات درسی، توانایی انجام کارهای شخصی خود را ندارد. یا در مقابل کسانی که خدمتی برای او می‌کنند، سپاسگزار نیست. فرد ناسپاس دیگران را موظف به خدمت‌رسانی می‌داند و بخاطر انتظارات متعدد، همیشه عصبانی و کلافه است. بنابراین، این دانش‌آموز مهارت سازگاری با محیط را ندارد و تنها به این فکر می‌کند که محیط باید سازگار باشد. اما این تنها یک آرزوی محال است و حتی اگر در خانه، پدر و مادر به علت عشق و علاقه با فرزندشان سازگار باشند. معلم و دبیر و مدرسه ناسازگار خواهند بود و هر روز اعصاب و روان فرد و افراد مرتبط با او، بیشتر و بیشتر ضربه خواهند دید. البته رفته رفته این ناسازگاری تأثیرات منفی خود را بیشتر نشان داده و در سال‌های بعد حتی پدر و مادر نیز از رفتار فرزند خود خسته شده و یا اینکه توانایی یاری رساندن در تمام مشکلات را نخواهند داشت.

چگونه مهارت سازگاری با محیط و شرایط تحصیلی به دانش‌آموز آموزش داده می‌شود؟

با توجه به اینکه امروزه با پیشرفت علوم روانشناختی و تغییر شرایط زندگی افراد، هیچ‌کس دوست ندارد مثل نسل‌های قبل زندگی کند و روش‌های سخت‌گیرانه والدین که در گذشته مرسوم بود، امروز مورد تأیید هیچ‌کس نیست. در گذشته بیشتر والدین به دلیل عدم آگاهی و سواد کافی، فرزندان زیادی داشتند. اما با سخت‌گیری و پدرسالاری، وظایف سنگینی بر دوش فرزندان‌شان می‌گذاشتند. گرچه در مواردی نتایج خوبی می‌گرفتند و فرزندان مسئولیت‌پذیری به جامعه تحویل می‌دادند، اما کودکی، جوانی و نوجوانی فرزندان در بین این همه کار سخت نبود می‌شد. اما امروزه هر پدر و مادری دوست دارد که فرزندش از زندگی لذت برده و در کنار لذت‌های زندگی، تحصیلات خوب و زندگی عالی داشته باشد. پس در مورد

آموزش مهارت سازگاری به دانش‌آموز، اول والدین و بعد از آن مدرسه و محیط آموزشی سهم به سزایی دارند. برای اینکه بهتر با این موضوع آشنا شوید و راه‌های آموزش این مهارت به فرزندان را بیاموزید، تماشای این ویدئو را از دست ندهید. در ویدئویی که برای شما تهیه کرده‌ایم.



