

توصیه‌هایی برای داشتن

صحیح ترین رفتار والدین با کودکان

گاهی اوقات بدون آنکه متوجه باشیم رفتار و گفتاری از ما سرمی‌زند و مدتی بعد تأثیرش را در کود کمسان می‌بینیم. فرزندپروری کار آسانی نیست، اینکه حواسمان هم به تمام جملات و رفتارمان باشد سخت است اما شنیدن و الزامی است. با این حال با رعایت چند نکته کلیدی در تعامل خود با فرزندانمان می‌توانیم قدم مؤثر و مثبتی برداریم.

نگرش‌های رفتاری:

به حرف فرزندانمان گوش دهید.

نیاز کودکان به توجه و علاقه را در ک کنید و به فرزندان به اندازه کافی عشق و توجه بدهید.

اجازه دهید فرزندان اشتباهه کنند و در صورتی که اشتباه کرد، کننا او بآشپد.

اجازه دهید فرزندان خودو احساساتش را بیان کنند. از احساسات او حمایت کنید.

هرگز فرزندان را با دیگران مقایسه نکنید.

به جای تمرکز بر اشتباهاتی که فرزندان مرتکب شده‌است، رفتار مثبت او را تشویق کنید.البته که این تشویق کردن دارای حدودی است. این حدود و روش‌های صحیح تشبیه و تشویق کودک را در مقاله روش‌های تشبیه و تشویق کودک دنبال کنید.

به فرزندان مسئولیت‌هایی مناسب سنش بدهید.

برای فرزندان تصمیم‌نگیری، او را تشویق کنید تا تصمیم بگیرد. البته حین انجام این کار، خود را کاملاً کنار نکشید.

از طریق قوانین و مرزهای تعیین شده، هنجارها را به فرزند خود بیاموزید. به این ترتیب، آنها احساس امنیت می‌کنند.

خودتان به قوانینی که تعیین می‌کنید، پایبند باشید.

قبل از اتخاذ نگرش گفتاری یا رفتاری مناسب، با همسرتان در این مورد مشورت کرده و به یک نظر مشترک برسید.

از تصمیمات فرزندان حمایت کنید.

نگرش‌های کلامی:

به عنوان یک والد لازم است وقت زیادی در انتخاب کلمات خود حین صحبت کردن با فرزند، همسر و دیگر افراد به کار ببرید؛ زیرا کودکان مثل ضبط صوتی هستند که تمام کلمات شما را ضبط و ذخیره می‌کنند. همچنین وزن و بار معنایی بالای کلمات را نباید دست کم بگیرید و حتی به شوخی نباید از کلمات ناصحیح یاداری معنای منفی در صحبت کردن با کودک یا در مقابل کودک استفاده کنید. در این راستا شما باید:

اسم مناسبی برای فرزند خود انتخاب کنید.

■ در تمجید کردن از کودک از القاب زیبا و بجا استفاده کنید.

■ فحش‌ها و کلمات رکیک را به شکل کامل از زندگی خود حذف کنید.

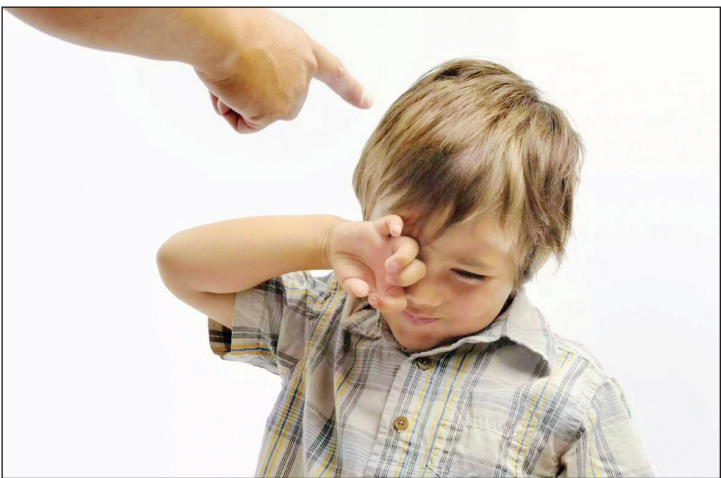
■ نسبت به همسر خود محبت کلامی و رفتاری داشته باشید.

سبک‌زندگی

کوله‌بار روانی کودکان را درست ببندیم

محیط و شیوه فرزندپروری می‌تواند کودکان را به بزرگسالان دارای آسیب‌های روانی تبدیل

یا از بروز و ظهور اختلالات ژنتیک جلوگیری کند



بود که حساسیت نسبت به ناامنی را افزایش خواهد

داد. بنابراین وقتی در دوره کودکی با سختگیری بیش از حد پدر و مادر خود مواجه شده باشیم؛ به این نتیجه می‌رسیم که انگار در دنیا هیچ نقض، کمبود و اشتباهی قابل قبول نیست. بنابراین ترس از اشتباه در ما شکل خواهد گرفت و باعث می‌شود ما در آینده فرد کمال‌گرایی شویم که از اشتباه کردن می‌ترسد. در نتیجه با سختگیری نسبت به خود؛ عزت نفس ما آسیب می‌بیند. ضمن آنکه سختگیری نسبت به رفتار رفتار خواهد کرد.

نیستند و همیشه مطابق میل خود رفتار می‌کنند؛

یعنی گاهی رفتاری از سر مهر و عطفوت خواهند داشت و هر زمان هم که خودشان بخواهند بی توجه و بی تفاوت می‌شوند. واقعیت چیزی بیرون از وجود ماست که مطابق تجربیات خود به آنها معنا می‌دهیم و آن را در ک می‌کنیم. اهمیت دوران کودکی هم به همین دلیل است؛ چون دقیقاً در چنین زمانی است که تجربیات کودک با شناخت دنیای پیرامون او شکل می‌گیرد و پس از آن، او مطابق آموزه‌ها و تجربیات خود رفتار خواهد کرد.

نیستند و همیشه مطابق میل خود رفتار می‌کنند؛

یعنی گاهی رفتاری از سر مهر و عطفوت خواهند داشت و هر زمان هم که خودشان بخواهند بی توجه و بی تفاوت می‌شوند. واقعیت چیزی بیرون از وجود ماست که مطابق تجربیات خود به آنها معنا می‌دهیم و آن را در ک می‌کنیم. اهمیت دوران کودکی هم به همین دلیل است؛ چون دقیقاً در چنین زمانی است که تجربیات کودک با شناخت دنیای پیرامون او شکل می‌گیرد و پس از آن، او مطابق آموزه‌ها و تجربیات خود رفتار خواهد کرد.

آسیب‌رسان‌ترین رفتارهای والدین با کودکان

مکت

والد سر کوبرگ: اگر در خانواده یک‌والد سر کوبرگ و خوداری وجود داشته‌باشد، فرزندان شخصیتی خجالتی، بی‌اعتماد، پنهانی، ترسو و تأثیرپذیر بی‌دلی می‌کنند. **والد سادمولج یا زبادی:** ر بسیار: اساس خانواده‌های این چنینی، کودک‌محوری است. هر چندت تصور می‌شود که باور کردن و اهمیت‌دادن به نظرات و خواسته کودک خوب است اما باید دانست که همیشه تأثیرپذیر نیست. زیرا کودکانی که در چنین خانواده‌هایی بزرگ می‌شوند، در آینده ممکن است خود‌خواه، از خودراضی و بیش از حد مستبد باشند. **والد حامی افراطی:** در فضایی که رفتارهای کودک به شکل لحظه‌ای تحت کنترل والدین باشد و کودک در رفتار و تصمیمات خود به اندازه کافی آزاد نباشد، رشد کودک محدود می‌شود. حاصل این نگرش والدین، کودکی بی‌اعتماد به نفس، ناآوان در تصمیم‌گیری و وابسته به دیگران خواهد بود. کودکی که در چنین بستری رشد کند، در آینده و به‌خصوص در فرایند ازدواج و زندگی مشترک خود، نیاز به فردی خواهد داشت که همواره او را کنترل کند و به عروسکی کوچی بدل خواهد شد.

والد دمدمی مزاج و بی‌ثبات:

خانواده‌ای لحظه‌ای خواهد بود. رفتار والد در این خانواده به شکل لحظه‌ای تغییر خواهد کرد و کودک به‌دلیل سرعت بالای تغییرات، هرگز متوجه اشتباهه خود و دلیل رفتار خوب یا بد والد نخواهد شد و این مسئله موجب ایجاد شخصیت ناسازگار و ناپاید در کودک خواهد بود. **والد همیشه مخالف:** این نوع والدین همیشه و به تمام نیازها و خواسته‌های کودک نه می‌گویند. این نگرش برای کودک کاملاً منفی است زیرا این والد صرف‌نظر از اینکه با چه ایده‌ای رویه‌رو شود، آن را رد می‌کند. کودکان این خانواده به‌خود اعتماد ندارند و نمی‌توانند به افراد دیگر نیز اعتماد کنند.

والد کمال‌گرا: این نوع خانواده‌ها می‌خواهند بر آورده‌شدن آرزوهای بر آورده نشده خود را در کودک ببینند. این رفتار بسیار ناسالم است چون این کودکان همیشه مرکز توجه، هر هنر، عشق و… هستند؛ در روابط آینده خود هم همین مقدار از عشق و توجه و تلاش برای رسیدن به بهترین‌ها را از دیگران خواهند خواست.

ترفند

بهترین روش نگهداری میوه‌ها

مکان مناسب برای نگهداری و ذخیره میوه‌مکانه خشک، خنک و به دور از نور آفتاب است. این فضا می‌تواند کشوری مخصوص میوه در یخچال یا یک سبذ زبرزمین خانه شما باشد. برخی میوه‌ها نسبت به سرما حساس‌اند و در این دما خراب می‌شوند. از جمله میوه‌های حساس به سرما می‌توان به میوه‌های مناطق گرمسیری مثل موز، آناناس، انبه، خربزه و برخی مرکبات اشاره کرد که بهترین مکان برای نگهداری آنها جایی در آشپزخانه است. برخی میوه‌ها مانند توت‌فرنگی خیلی سریع خراب و فاسد می‌شوند به همین دلیل باید آنها را طی ۴ تا ۴ روز مصرف کرد. یکی از مسائلی که معمولاً سبب رسیدن سریع‌تر میوه‌ها و فساد زودتر آنها می‌شود، نگهداری انواع میوه در کنار هم است. جالب‌است بدانید برخی میوه‌ها گازی به نام اتیلن آزاد می‌کنند که می‌تواند سبب رسیدن سریع میوه‌های دیگر و در نتیجه کاهش زمان نگهداری و مصرف آنها شود. مثلاًاگر کیوی را در کنار سیب بگذارید، به سرعت نرم می‌شود. در صورتی‌که شما به‌اندازه کافی فضا در اختیار دارید توصیه می‌کنیم ابتدا پس از خرید، میوه‌ها را برحسب درجه رسیدگی و سفتی یا نرمی آنها دستچین کنید و بعد در ظرفی آنها را به کمک بره‌های کاغذ جدا از هم چپینید تا اگر میوه‌ای دچار کپک‌شدن آن را به بقیه سرایت ندهد. هر میوه که کله مشکوکی دارد را نیز در دسترس بگذارید تا سریع‌تر مصرف شود.

راهنما

گرم شدن زمین

کتاب «گرم شدن زمین» کتابی علمی اطلاعاتی برای کودکان و نوجوانانی است که مشتاق

دانستن حقایق علمی درباره پدیده گرم شدن زمین هستند. این کتاب، یکی از جلد‌های مجموعه کتاب «شاهد عینی» است. جلد‌های مختلف این مجموعه هر چند سال یک‌بار توسط نویسندگان باریبنی شده و با مطالب به روز منتشر می‌شود. انتشارات نردبان مجموعه کتاب «شاهد عینی» را با دریافت حق کپی‌رایت از ناشر اصلی و با استفاده از کاغذهایی که از جنگل‌های پایدار (جنگل‌هایی دست‌کاشت برای پرورش چوب مورد نیاز برای تولید کاغذ) تهیه شده است، منتشر کرده است. «جان وودوارد» نویسنده کتاب «گرم شدن زمین» از مجموعه کتاب «شاهد عینی» تاکنون بیش از ۴۰ کتاب درباره زندگی جانوران، طبیعت و ارتباط انسان و طبیعت نوشته است.



آگهی مناقصه عمومی

شهرداری منطقه ۱۳ تهران در نظر دارد موضوع ذیل را از طریق مناقصه عمومی به بخش خصوصی واگذار نماید؛ بدینوسیله از متقاضیان واجد شرایط ذیل دعوت بعمل می‌آید جهت شرکت در مناقصه و دریافت اسناد و مدارک به امور قراردادهای منطقه ۱۳ مراجعه نمایند:

ردیف	موضوع مناقصه	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت انجام کار (ماه)	نوعیت چاپ آگهی
۱	خرید تابلوها و تجهیزات ترافیکی در منطقه ۱۳	۴۵,۸۴۵,۰۴۷,۹۳۸	۱,۸۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲	اول
۲	عملیات تراش و روکش پروژه‌های توسعه محله‌ای سطح منطقه ۱۳	۱۴,۹۷۴,۳۱۱,۸۳۲	۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲	اول
۳	عملیات احداث و بهسازی محیطی انهار، جداول و پیاده‌روهای پروژه‌های توسعه محله‌ای سطح منطقه ۱۳	۲۴,۹۵۴,۳۷۰,۵۶۴	۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲	اول
۴	عملیات مقاوم سازی، بازسازی و تعمیرات اساسی ساختمان‌های اداری سطح منطقه ۱۳	۱۷,۵۷۸,۹۴۶,۴۷۸	۷۰۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۲	اول
۵	عملیات توسعه و تجهیز پایگاه‌های مدیریت بحران پیروزی و دوکوهه	۱۳,۶۳۲,۷۸۰,۳۶۶	۵۴۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۲	اول
۶	عملیات بازسازی آبنماهای سطح منطقه ۱۳ (رفاه، نیما، اطلاعات، معلم و…)	۱۵,۲۹۹,۰۵۷,۹۲۵	۶۱۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۲	اول
۷	خرید تجهیزات پارکی (وسایل بازی و ست ورزشی) کفپوش زمین بازی کودکان، سطل زباله پارکی و آبخوری بوستان‌های سطح منطقه و پروژه‌های توسعه محله‌ای	۱۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۶	اول
۸	عملیات اجرایی تعمیر و نگهداری (تجهیزات ترافیکی، علائم عمودی ترافیکی، حفاظها و ضربه‌گیرهای معابر شهری)	۱۵,۵۹۲,۹۰۷,۰۴۰	۶۳۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲	اول
۹	اصلاح هندسی معابر	۱۸,۳۴۷,۸۸۲,۴۶۴	۷۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲	اول
۱۰	خرید مخازن در سطح محلات منطقه و قطب گردشگری	۱۳,۸۵۳,۰۰۰,۰۰۰	۵۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲	سوم
۱۱	تعمیر و نگهداری و راهبری تاسیسات برقی مکانیکی و سایر امورات مربوط به ساختمانهای شهرداری منطقه ۱۳	۱۶,۱۴۹,۱۹۵,۵۳۳	۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲	دوم

الف) شرایط ردیف ۱: ۱- دارا بودن رتبه در رسته راه و ترابری از سازمان برنامه و بودجه کشور ۲- پیمانکاری می‌بایست در سامانه پیمانکاران شهرداری تهران بوده و دارای ظرفیت آزاد در رسته مرتبط نیز باشد.

ب) شرایط ردیف ۲: ۱- دارا بودن حداقل رتبه ۵ در رسته راه و ترابری از سازمان برنامه و بودجه کشور ۲- دارا بودن ظرفیت آزاد در رسته کاری مرتبط ۳- پیمانکار می‌بایست در سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین‌کنندگان شهرداری تهران ثبت‌نام و نسبت به تأیید آن اقدام نماید.

پ) شرایط ردیف ۳: ۱- دارا بودن حداقل رتبه ۵ در رسته راه و ترابری از سازمان برنامه و بودجه کشور ۲- دارا بودن ظرفیت آزاد در رسته کاری مرتبط ۳- پیمانکار می‌بایست در سامانه ارائه‌دهندگان خدمت و تأمین‌کنندگان شهرداری تهران ثبت‌نام و نسبت به تأییدیه آن اقدام نماید.

ت) شرایط ردیف ۴ الی ۶: ۱- دارا بودن حداقل رتبه ۵ در رسته اینیه از سازمان برنامه و بودجه کشور ۲- دارا بودن ظرفیت آزاد در رسته کاری مرتبط ۳- پیمانکار می‌بایست در سامانه ارائه‌دهندگان خدمت و تأمین‌کنندگان شهرداری تهران ثبت‌نام و نسبت به تأیید آن اقدام نماید.

ث) شرایط ردیف ۷: ۱- اشخاص حقوقی واجد شرایط با ارائه حداقل یک نمونه قرارداد مشابه و مرتبط ۲- مرتبط بودن موضوع اساننامه شرکت با موضوع پیمانکار می‌بایست در سامانه ارائه‌دهندگان خدمت و تأمین‌کنندگان شهرداری تهران ثبت‌نام و نسبت به تأییدیه آن اقدام نماید. ۳- مناقصه ۳- پیمانکاری می‌بایست در سامانه ارائه‌دهندگان خدمت و تأمین‌کنندگان شهرداری تهران ثبت‌نام و نسبت به تأیید آن اقدام نماید.

ج) شرایط ردیف ۱۰: اشخاص حقوقی واجد شرایط با ارائه حداقل یک نمونه قرارداد منعقدہ مرتبط یا مشابه با موضوع مناقصه ۲- مرتبط بودن موضوع اساننامه شرکت در موضوع مناقصه ۳- پیمانکاری می‌بایست در سامانه ارائه دهندگان خدمت و تأمین‌کنندگان شهرداری تهران ثبت‌نام نماید.

ح) شرایط ردیف ۹ و ۱۱: ۱- ارائه شرایط و تعین‌کنندگان خدمت و تجهیزات از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور با موضوع مناقصه ۲- اشخاص واجدالشرایط با ارائه حداقل یک نمونه قرارداد مشابه و مرتبط ۳- پیمانکاری می‌بایست در سامانه ارائه‌دهندگان خدمت و تأمین‌کنندگان شهرداری تهران ثبت‌نام و نسبت به تأیید آن اقدام نماید. (خ) **محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات:** میدان امام حسین(ع)، خیابان دماوند، جنب بزرگراه امام علی (ع)، ضلع شرقی بیمارستان بوعلی، ساختمان ستادی شهرداری منطقه ۱۳.
طبقه سوم، امور قراردادهای منطقه ۱۳- تلفن تماس: ۹۶۰۳۹۲۵

د) میزان سپرده شرکت در مناقصه و شماره حساب: مبلغ سپرده باید متناسب با مناقصه در صورتی‌که مناقصه را از اداره قرارداد‌های منطقه ۱۳ دریافت و ضمن مطالعه دقیق، تمام صفحات آن را با قید عبارت «قبول‌است» شعبه میدان امام حسین(ع) به نام شهرداری منطقه ۱۳ واریز کرد. (ضمناً ارائه ضمانت‌نامه بانکی معتبر از کلیه استانها یا اعتبار حداقل ۳ ماهه هم بلااعت می‌باشد).

ز) مهلت دریافت و تحویل اسناد مناقصه: از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۱۰ روز (ر) **تاریخ، ساعت قرائت پیشنهادات مناقصه:** متعاقباً و به نحو مقتضی به اطلاع شرکت‌کنندگان خواهد رسید. **توضیحات:** هیچگونه پیش پرداختی به پیمانکار برنده جهت انجام موضوع مناقصه عمومی پرداخت نمی‌گردد.

س) تعهد: اجرای ضوابط بهداشت، ایمنی و محیط زیست بر اساس استانداردهای HSE-MS و ISO 140001 الزامی می‌باشد.

بدیهی‌است پیشنهاددهندگان باید یک نسخه از اسناد و مدارک مناقصه را از اداره قرارداد‌های منطقه ۱۳ دریافت و ضمن مطالعه دقیق، تمام صفحات آن را با قید عبارت «قبول‌است» امضاء و به پیشنهاد خود ضمیمه و در پاکتهای لاک و مهر شده (طبق مفاد اسناد دریافتی) به دبیرخانه منطقه تسلیم نمایند. ضمانت شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. ضمناً هزینه انتشار آگهی مناقصه برعهده برنده مناقصه می‌باشد. شایان ذکر است در صورت وجود هرگونه مغایرت بین آگهی مناقصه و اسناد و مدارک موضوع مناقصه، اولویت با اسناد و مدارک مناقصه می‌باشد. توضیح اینکه اسناد مناقصه از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی **business.tehran.ir** قابل ویت می‌باشد. متقاضیان می‌توانند ضمن تحویل اسناد مناقصه بصورت فیزیکی در محل تحویل و در مدت زمان مقرر، نسبت به بازگاری اسناد (پاکت الف) در سایت **http://business.tehran.ir** اقدام و در صورت نیاز به دریافت اطلاعات و اخذ راهنمایی یا شماره تلفن‌های ۴۱۶۱۲۰۲ و ۴۱۶۱۲۰۲ سازمان فناوری اطلاعات و ارتباطات شهرداری تهران تماس حاصل نمایند. (ش) اسناد در قالب فرمت **FLASH** ارائه خواهد گردید.

ص) ارائه گواهی نامه موفق صلاحیت ایمنی از اداره کل تعاون،کار و رفاه اجتماعی استان تهران جهت شرکت در مناقصه برای اردیف‌های ۲ الی ۶ و ۸ و ۹ الزامی می‌باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۳