

نگاه

کاهش استرس در روزهای ابتدایی مدرسه

مدرسه رفتن کودکان علاوه بر اینکه می‌تواند شوق‌انگیز باشد ممکن است باعث بروز استرس در کودکان نیز شود که همین استرس به دنبال خود مشکلاتی را در خواب، عملکرد مغز و حتی سلامت آنها به وجود می‌آورد. اگر کودک شما دچار استرس برای رفتن به مدرسه شده، بهتر است راهکارهای زیر را تجربه کنید:

■ گوش کنید: نخستین قدم برای کاهش استرس رفتن به مدرسه به کودکان این است که به آنچه درون آنها می‌گذرد گوش دهید. مکالمه را با پرسیدن اتفاقی در مورد مدرسه در حالی که در حال رانندگی به خانه یا در سوپرمارکت یا انجام کارهای روزمره هستید، شروع کنید. آنها را تحت فشار قرار ندهید و به دنبال پاسخ فوری نباشید.

■ در مورد تکالیف صحبت کنید: تکالیف مدرسه یکی از دلایل استرس مدرسه در کودکان است. اگر آنها تازه به مدرسه یا مقطع جدید رفته‌اند، سر میز آمیزخانه یا قبل از اینکه به سراغ تکالیف بروند، در مورد کار با آنها صحبت کنید. همچنین کمک کنید تا برای انجام تکالیف برنامه‌ریزی کنند.

■ یک برنامه روتین برای صبحانه تنظیم کنید: این برنامه می‌تواند شامل چندین بخش‌های آماده و آماده کردن صبحانه با هم، به‌منظور چند دقیقه زودتر بیدار شدن برای کمک به کاهش استرس صبحگاهی باشد. سعی کنید صبح‌ها را آرامش آغاز کنید و در مورد برنامه‌ریزی برای روز مشتاق باشید تا استرس مدرسه رفتن برای کودک کم شود.

■ قوانینی را که مدرسه فرزندان دارد بدانید: اگر دیر به کلاس بروید چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا وسایلی الکترونیک مجاز هستند؟ لباس فرم مدرسه چیست؟ در جلسات مدرسه برای والدین شرکت کنید تا بتوانید آنچه که از فرزندان انتظار می‌رود درک کنید. در کلاس کمک شما برای پذیرش قوانین، در کاهش استرس رفتن به مدرسه در کودکان مؤثر است.



■ قدراتی خود را ابراز کنید: هر روز چند دقیقه را به خانواده اختصاص دهید و چیزهایی را که به خاطر آنها سپاسگزار هستید بیان کنید. این کار می‌تواند قبل از شام، هنگام صبحانه، درست قبل از خواب یا هر زمانی که کل خانواده با هم هستند انجام داد. وقت گذاشتن برای شناخت لحظات و موهبت‌های مثبت، ذهن والدین و فرزندان را به این سمت سوق می‌دهد که بیشتر در مورد چیزهای خوبی که در زندگی‌شان اتفاق می‌افتد تمرکز کنند و کمتر به استرس‌های زندگی فکر کنند.

کدام مدرسه برای فرزند شما مناسب است؟

توجه به معیارهای مهم در انتخاب مدرسه و تأثیر آن بر خلق و خو و گرایش دانش‌آموزان به حضور در مدرسه



گزارش

یکتا فراهانی روزنامه‌نگار

یکی از دغدغه‌های مهم پدر و مادرها، انتخاب مدرسه فرزندانشان است. معیار هر خانواده‌ای نیز برای این انتخاب متفاوت است. البته گاهی والدین برای انتخاب مدرسه مناسب فرزندشان اطلاعات کافی و لازم ندارند و تنها به شنیده‌ها، میزان شهریه یا موقعیت جغرافیایی آن بسنده می‌کنند. پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد تأثیر تعلیم و تربیت و نوع رفتار معلمان و مربیان تأثیر بسیار زیادی بر چگونگی رفتار آنها در آینده دارد. در واقع بخش بزرگی از افکار و دیدگاه‌های حاصل از کودکی، شخصیت، عادات و بنیان‌های اعتقادی، اخلاقی، ارزشی، علمی و حتی عملی انسان در بزرگسالی، در دوران دانش‌آموزی شکل می‌گیرد و بعد از خانواده، مدرسه نقش مهمی در این امر دارد. بنابراین انتخاب مدرسه باید از روی آگاهی صورت پذیرد.

ناآگاهی والدین از شناخت مدرسه

دکتر فرحناز کیان‌ارثی، روانشناس تربیتی، درباره جدا شدن کودکان از خانه و وارد شدن آنها به اجتماعی بزرگ‌تر مانند مهد کودک و مدرسه می‌گوید: مشکلی که هم‌اکنون برای وارد شدن کودکان به مهد کودک یا مدرسه وجود دارد نداشتن آگاهی کافی پدر و مادرها از شرایط یک فضای آموزشی و مواردی است که باید هنگام انتخاب آن در نظر بگیرند. بنابراین گاهی رویکردهای اشتباه در این خصوص مانع از انتخاب صحیح فضای والدین در این خصوص خواهد شد. در واقع بعضی والدین بدون اینکه از رویکردهای مختلف مدارس اطلاعی داشته باشند اصرار زیادی بر ثبت‌نام فرزند خود در مدرسه خاصی دارند. مثلاً بعضی از آنها تأکید افراطی دارند که مثلاً فرزندان‌شان را در مدرسه‌هایی با شرایط خاص مذهبی، علمی یا ورزشی ثبت‌نام کنند. بعضی دیگر تنها معیارشان نزدیکی راه خانه تا مدرسه است که البته این هم یکی از معیارهای انتخاب مدرسه مناسب است ولی تنها معیار نیست. متأسفانه حتی گاهی انتخاب مدرسه هم وارد بازی چشم و هم چشمی والدین می‌شود.

آموزش مهارت‌های شناختی

یکی از نکات راه‌گشا این است که در درجه اول والدین به‌طور مشخص بدانند انتظارشان از یک مدرسه چیست. به گفته کیان‌ارثی، ملاک‌های زیادی در انتخاب مدرسه وجود دارد که والدین بهتر است آنها را مدنظر قرار دهند. چون مدرسه مناسب و متعادل، معمولاً باید از همه ملاک‌ها در این خصوص برخوردار باشد. ملاک‌هایی که هیچ‌یک بر دیگری از حیثیت ندارند. کیان‌ارثی می‌گوید نخستین چیزی که انتظار داریم فرزندانمان با رفتن به مدرسه آن را فراگیرند، آموزش مهارت‌های شناختی است. یعنی در این فضاها باید به بچه‌ها مهارت‌های شناختی آموزش داده شود. مهارت‌های شناختی مثل شمردن، شناسایی رنگ‌ها، تفکیک اشکال هندسی و جور کردن و تناظری است که کودک برای بر خورداری از ذهن ریاضی خوب به آنها احتیاج دارد.

آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی

ملک مهم دیگر در انتخاب مدرسه، افزایش مهارت‌های اجتماعی کودکان است. یعنی در مدارس باید فضایی ایجاد شود که بچه‌ها فقط در کنار همدیگر قرار نگیرند؛ بلکه آنها باید بتوانند در مورد روابط اجتماعی خود با تجربه‌های جدیدی آشنا شوند. در چنین فضایی، میزان اجتماعی بودن کودکان مورد ارزیابی قرار می‌گیرد و مثلاً به والدین گزارش می‌شود که فرزندان به اندازه کافی اجتماعی نیست. بنابراین بهتر است با همکاری خانواده و مدرسه یا مهد کودک این مشکل برطرف شود. راهکارهایی نیز برای آن در نظر گرفته شود. این برنامه‌ها برای اجتماعی شدن کودکان می‌تواند به مرور در برنامه‌های روزانه آنها گنجانده شود تا بتوانند درک صحیحی از اجتماع به‌دست آورند. مهارت برقراری ارتباط با دیگران و از آن مهم‌تر، مفهومی به نام «علاقه اجتماعی» یعنی علاقه پیدا کردن به دیگران به‌عنوان یک مفهوم انسانی نیز مهارت مهمی است که حتماً باید مدنظر قرار گیرد.

کیان‌ارثی، معیار مهم دیگر در انتخاب مدرسه را برخورداری از امکان رشد فردی می‌داند. یعنی یک مدرسه خوب باید امکان رشد و توسعه فردی را برای تکتک بچه‌ها فراهم کند. بنابراین باید دوره‌ها و آموزش‌هایی برای شناخت علایق و احساسات کودکان و همچنین امکان شناخت علایق و استعدادها را در مدرسه وجود داشته باشد. اینکه بچه‌ها بتوانند جرأت و شجاعت برای ابراز وجود خودشان را داشته باشند موضوع مهمی است که حتماً باید در مدارس و مهد کودک‌ها به آنها آموزش داده شود. به گفته دکتر کیان‌ارثی، برخورداری از مهارت ابراز وجود کمک می‌کند بچه‌ها در مورد خودشان آگاهی‌های زیادی پیدا کنند و مهارت‌های خودیاری نیز در آنها تقویت شود، یعنی خودشان بتوانند کارهای شخصی‌شان را انجام دهند و گاهی هم به تنهایی بازی کنند. در واقع کسب مهارت‌های خودیاری موضوع بسیار مهمی است. اما بسیاری از خانواده‌ها به جای توجه به این موارد بیشتر به فکر خدماتی هستند که مهد یا مدرسه می‌تواند در اختیار فرزندان قرار دهد.

آشنایی با قوانین

مدرسه شاید نخستین محیط رسمی‌ای باشد که کودک با مفهوم قانون به‌صورت جدی آشنایی شود. اینکه در ساعتی مشخص به محیط آموزشی وارد می‌شود و زمان کلاس و تفریح و خروجش از مدرسه مشخص است، نخستین گام‌های احترام به قانون و پذیرش آن محسوب می‌شود. اما اینکه این قانون‌پذیری چطور در کودک شکل بگیرد که عزت نفس و احترام او هم زیر سؤال نرود، بسیار مهم است. پس خوب است خانواده‌ها در این مورد حساسیت ویژه به خرج دهند و مدرسه‌ای را انتخاب کنند که در آن، آرامش و گفت‌وگواراه اصلی آموزش قانون به کودکان باشد.

سطح آگاهی مربیان و معلمان

کیان‌ارثی می‌گوید با توجه به وجود ترافیک و مشکلات رفت و آمد در شهرهای بزرگ، بهتر است بچه‌ها در مدارس نزدیک خانه ثبت‌نام شوند. همچنین بر خوردار بودن از امکانات مورد نیاز کودکان مانند فضای خوب برای بازی و کلاس‌های تفریحی و دبلاز هم عامل مهم دیگری است که والدین باید آن را در نظر داشته باشند. اما یکی از مهم‌ترین نکاتی که توجه خاص والدین را می‌طلبد، معلم‌های مدرسه است؛ اینکه بزرگ‌گویی که تدریس به کودک را به عهده دارد، چقدر از آگاهی و آموزش به روز روش‌های تربیتی و البته به‌صورت برخوردار است. اینکه معلم مدرسه چقدر توان ارتباط با کودکان را دارد و می‌تواند فضایی ارتباطی و آموزشی کلاس را مدیریت کند بسیار اهمیت دارد. در غیر این صورت، روش‌های آموزشی غلط ممکن است باعث شود بچه‌ها نسبت به مدرسه و درس خودشان کمالی علاقه شوند. میزان تعامل مدرسه و والدین و توجه به دغدغه‌های والدین و دانش‌آموزان از دیگر نکاتی است که یک مدرسه متعادل باید از آن برخوردار باشد. اینکه پدر و مادر مدرسه و معلمان شرایطی را فراهم کنند که والدین بتوانند به راحتی با آنها گفت‌وگو کنند و شنونده مسائلی آنها باشند بسیار مهم است.

مراقب وجودت باش

انسان ۲ دهان دارد؛ یکی گوش که دهان روح اوست و دیگری دهان که دهان تن اوست. این ۲ دهان خیلی محترم‌اند. انسان باید خیلی مواظب آنها باشد، یعنی باید صادرات و واردات این دهن‌ها را خیلی مراقب باشد؛ آن‌هایی که هرزه‌خوراک می‌شوند، هرزه کار می‌گردند. کسانی که هرزه‌شنو می‌شوند، هرزه‌گو می‌گردند. وقتی واردات انسان هرزه‌شده، صادرات او هم هرزه و پلید و کثیف می‌شود.

یعنی قلم او هرزه و نوشته‌هایش زهرآگین خواهد شد. حضرت وصی، امیرالمؤمنین (علیه السلام) فرمودند: عمل نيات (گیاه) است و هیچ نیاتی از آب بی‌نیاز نیست و آب‌ها گوناگون‌اند. هر آبی که پاک است، آن نيات هم پاک و میوه‌اش شیرین خواهد بود؛ و هر آبی که پلید است، آن نيات هم پلید و میوه او تلخ است. خود عمل، حاکی است که از چه آبی روئیده شده است.

حضرت امیر (ع) همچنین می‌فرمایند: زبان گزنده، درنده‌ای است که اگر به حال خود گذاشته شود، می‌درد.

تهج البلاغه، حکمت ۵۷

راهنما

آرزوی زنبورک

کتاب مصور «آرزوی زنبورک» داستانی تخیلی درباره خدا و عشق است که با زبانی ساده و روان برای گروه سنی (ب) نگاشته شده است. در این کتاب ماجرای زنبور کوچکی بیان می‌شود که آرزو دارد کار بزرگی انجام دهد، یک کار بزرگ و قشنگ که از ته دلش خوشحال باشد و بگوید او این کار را انجام داده است. بالاخره یک شب فرشته‌ای پیش او می‌آید تا آرزویش را برآورده کند. زنبورک روی گلی وسط باغ نشست. به آسمان پر ستاره نگاه کرد و گفت: «خدایا! تویی دنیای به این بزرگی، من خیلی کوچکم، می‌دانم». بعد دست‌های ریزمیزماش را بالا برد و گفت: «ولی اینکه معلم مدرسه چقدر توان ارتباط با کودکان را دارد و می‌تواند فضایی ارتباطی و آموزشی کلاس را مدیریت کند بسیار اهمیت دارد در غیر این صورت، روش‌های آموزشی غلط ممکن است باعث شود بچه‌ها نسبت به مدرسه و درس خودشان کمالی علاقه شوند. میزان تعامل مدرسه و والدین و توجه به دغدغه‌های والدین و دانش‌آموزان از دیگر نکاتی است که یک مدرسه متعادل باید از آن برخوردار باشد. اینکه پدر و مادر مدرسه و معلمان شرایطی را فراهم کنند که والدین بتوانند به راحتی با آنها گفت‌وگو کنند و شنونده مسائلی آنها باشند بسیار مهم است.»

دعوت به مجمع عمومی عالی سالیانه صاحبان سهام

(سهامه خاص)

شرکت یونایتد مهران سیفتی کیش به شماره ثبت ۷۹۰۷ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۷۳۱۸ بدینوسیله به اطلاع سهامداران محترم شرکت یونایتد مهران سیفتی کیش می‌رساند مجمع عمومی عالی سالیانه سال مالی منتهی به ۲۰۲۱/۱۲/۳۱ شرکت به دعوت رئیس هیئت مدیره راس ساعت ۱۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۸/۱۰ در محل قانونی شرکت برگزار می‌گردد.

دستور جلسه:

- ۱- استماع گزارش هیئت مدیره و حسابرس مستقل و بازرسان قانونی شرکت
- ۲- تصویب ترازنامه و صورتحساب سود و زیان سال مالی منتهی به ۲۰۲۱/۱۲/۳۱
- ۳- اخذ تصمیم در مورد تقسیم سود سهام
- ۴- انتخاب حسابرس و بازرسان قانونی برای سال مالی بعد
- ۵- انتخاب روزنامه کنترالانتشار برای درج آگهی‌های شرکت
- ۶- انتخاب اعضای هیئت مدیره
- ۷- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عالی باشد.

اعضای هیئت مدیره

آگهی مزایده عمومی

یک سازمان دولتی در نظر دارد نسبت به فروش حدود ۵۰ تن آهن آلات ضایعاتی در شهر سمنان از طریق مزایده عمومی اقدام نماید.

لذا از کلیه داوطلبان دعوت می‌گردد جهت هماهنگی و دریافت اطلاعات در خصوص زمان و محل بازدید و دریافت اسناد مزایده با شماره تلفن‌های ذیل تماس حاصل نمایند.

تهران: ۰۲۱-۷۷۳۰۸۶۰۴

سمنان: ۰۲۳-۳۳۴۴۲۱۷۴



معاونت خدمات شهری و محیط زیست

سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی تهران در نظر دارد، نسبت به خرید ایسه استحقاقی پرسنل خود به شرح جدول زیر، طبق مشخصات فنی مندرج در اسناد مناقصه و از طریق برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله‌ای اقدام نماید. لذا از کلیه تولیدکنندگان داخلی توانمند و واجد شرایط دارای مجوزهای معتبر دعوت بعمل می‌آید، از تاریخ درج این آگهی به مدت یک هفته در ساعات اداری، ضمن واریز مبلغ ۵۰۰۰۰۰ ریال به ازای هر کدام از مناقصه‌ها بابت شرکت در مناقصه به حساب جاری شماره ۱۰۰۹۳۳ بانک شهر شعبه آزادی - یادگار کد ۲۱۸ نام این سازمان (قابل پرداخت در کلیه شعب بانک شهر) و در دست داشتن معرفی‌نامه و رسید وجه پرداختی (رسید زرد رنگ) به دبیرخانه کمیسیون معاملات واقع در تهران خیابان آزادی، نیش خیابان میمنت مراجعه نمایند.

ردیف	شماره مناقصه	موضوع مناقصه	تعداد	واحد شمارش	سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
۱	۱۴۰۱/۱۴	پیراهن پرسنلی	۱۱۰۰۰	توب	۱/۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰
۲	۱۴۰۱/۱۵	شلوار فرم سرمه ای	۵۵۰۰	توب	۱/۰۰۵۰۰۰۰۰۰۰۰
۳	۱۴۰۱/۱۶	شلوار تکنیکی پرسنلی	۱۱۰۰۰	توب	۲/۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰
۴	۱۴۰۱/۱۷	کفش چرمی بایند و بی بند	۱۱۰۰۰	جفت	۱/۷۶۰/۰۰۰۰۰۰۰۰
۵	۱۴۰۱/۱۸	کتانی ورزشی	۵۵۰۰	جفت	۱/۷۰۵/۰۰۰۰۰۰۰۰
۶	۱۴۰۱/۱۹	پیراهن و شورت ورزشی	۵۵۰۰	دست	۶۸۷/۵۰۰۰۰۰۰۰
۷	۱۴۰۱/۲۰	گرمکن ورزشی	۵۵۰۰	دست	۱/۶۵۰/۰۰۰۰۰۰۰۰
۸	۱۴۰۱/۲۱	تی شرت نخ	۱۶۵۰۰	توب	۱/۴۸۵/۰۰۰۰۰۰۰۰
۹	۱۴۰۱/۲۲	کمر بند	۵۵۰۰	بند	۴۹۵/۰۰۰۰۰۰۰۰۰
۱۰	۱۴۰۱/۲۳	پتو	۵۰۰۰	تخته	۱/۱۲۵/۰۰۰۰۰۰۰۰
۱۱	۱۴۰۱/۲۴	ملحفه و روبالشی	۵۰۰۰	ست	۶۲۵/۰۰۰۰۰۰۰۰۰

مهلت ارائه پیشنهادها ۱۵ روز از تاریخ انتشار آگهی می‌باشد.

انجام معامله از طریق انعقاد قرارداد صورت می‌پذیرد.

محل تسلیم پاکات پیشنهادی، دبیرخانه سازمان واقع در تهران خیابان آزادی نیش خیابان میمنت می‌باشد.

سازمان در پذیرش یا رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار می‌باشد.

رابط عمومی و امور بین الملل سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی تهران

آگهی شناسایی پیمانکار

شرکت تدبیر سازه تأمین (سهامی خاص) در نظر دارد عملیات اجرای دیوار حائل، سقف، وال پست و سفت کاری پروژه اداری به مساحت تقریبی ۷،۰۰۰ مترمربع در شهر تهران را از طریق مناقصه به پیمانکاران دارای صلاحیت (اشخاص حقیقی و حقوقی) واگذار نماید.

متقاضیان می‌توانند حداکثر تا پایان وقت اداری سه‌شنبه ۱۴۰۱/۰۷/۱۲ سوابق فنی، حرفه‌ای، مدیریتی و مالی خود را به آدرس سعادت‌آباد، خیابان علامه طباطبایی جنوبی، کوچه شهیدحق طلب (۲۶) شرقی، پلاک ۸ ارسال نمایند. ۵۶ و ۸۸۶۹۳۰۵۴

آگهی معرفی سایت رسمی پارس خودرو

به عنوان درگاه دریافت اطلاعات مناقصات و فراخوان عمومی جهت شناسایی پیمانکاران و تأمین‌کنندگان

شماره: ۰۵ - ۱۴۰۱



پارس خودرو

پارس خودرو، پیشرو در کیفیت

شرکت پارس خودرو در نظر دارد تامین کالا و خدمات مورد نیاز خود را از طریق درگاه اینترنتی سایت رسمی شرکت (به آدرس www.parskhodro.ir) به اطلاع عموم پیمانکاران و تأمین‌کنندگان واجد شرایط برساند، لذا از کلیه تأمین‌کنندگان و پیمانکاران دارای صلاحیت و سابقه کاری مرتبط با فهرست گروه‌های کالایی و خدمات مورد نیاز شرکت پارس خودرو (به شرح جداول مندرج در سایت) دعوت به عمل می‌آید که طی یکسال آتی نسبت به مراجعه به سایت مذکور اقدام و در صورت دارا بودن توانمندیهای خواسته شده به بخش ارتباط با تأمین‌کنندگان مراجعه و درخواست همکاری خود را ثبت نموده و یا حسب مورد در مناقصه بارگذاری شده شرکت نمایند.

بدیهی است این آگهی به منظور اطلاع عموم متقاضیان حضور در مناقصات شرکت پارس خودرو منتشر گردید و از این پس کلیه مناقصه‌های شرکت پارس خودرو صرفاً در سایت مذکور بارگذاری خواهد شد.

روابط عمومی شرکت پارس خودرو