

هم‌کلاسی

### روش بر خورد با دانش آموز متقلب

شاید معلم و سایر بزرگ‌ترها تقلب را کاری نادرست بدانند، ولی بعضی از دانش‌آموزان تصور متفاوتی دارند و نه تنها تقلب را رفتاری اشتباه نمی‌دانند، بلکه فکر می‌کنند هنگام تقلب کردن، رفتاری جسورانه از آنها سر زده است. علیرضا مرادی روش برخورد با دانش‌آموز متقلب را مهم عنوان می‌کند و می‌گوید: «شناسایی دانش‌آموزانی که قصد تقلب دارند دشوار نیستت و معلمان که با ویژگی‌های شخصیتهی شاگردان‌شان آشنایی دارند، به سادگی می‌توانند از این موضوع مطلع شوند. دانش‌آموز معمولاً وقتی سر جلسه امتحان تقلب می‌کنند دچار استرس و هیجان می‌شوند و این استرس باعث می‌شود حتی سوالات ساده را که پاسخ آنها را می‌دانند، نتوانند به خوبی پاسخ دهند.» این معلم مقطع ابتدایی و پژوهشگر حوزه کودکان ادامه می‌دهد: «دانش‌آموزان، به‌ویژه در مقاطع پایین‌تر، به سادگی نیت و هدف خود را برای تقلب بر ملا می‌کنند و با رفتارهایی مانند سرسرچراندن به اطراف، زیر نظر داشتن حرکات معلم و… نشان می‌دهند که قصد دارند این کار متهورانه را به شیوه‌های مختلف انجام دهند.» مرادی چگونگی برخورد با دانش‌آموز خاطی را از شناسایی او پراهمیت‌تر می‌داند و می‌گوید:«وقتی معلم متوجه تقلب دانش‌آموز می‌شود نباید شخصیت او را مقابل دوستانش بشکنند و رفتارهای اشتباهی مانند تنبیه و توهین داشته باشد، اما باید طوری رفتار کند که سایر دانش‌آموزان متوجه نشوند معلم در مقابل این لغزش و خطا به سادگی اغماض نمی‌کند.» او ادامه می‌دهد: «در چنین مواقعی بهتر است معلم با آرامش به دانش‌آموز خاطی نزدیک شود و بدون آن که بر خوردی تند داشته باشد، به او نشان دهد متوجه تقلب او شده و انتظار چنین رفتاری را نداشته است.» مرادی می‌افزاید: «باید برای دانش‌آموز روشن کنید که اقدامی متهورانه و قابل ستایشی انجام نداده و حتی اگر بخواهد با تقلب به هم‌کلاسی خود کمک کند، کار شرافتمندانه‌ای انجام نداده و انگیزه هم‌کلاسی‌اش را برای تلاش بیشتر کم کرده است.» این معلم پژوهشگر ادامه می‌دهد: «معمولاً وقتی دانش‌آموز احساس کند با نمره مورد قضاوت قرار می‌گیرد و کسب نمرات بالاتر تأیید و تحسین معلمش را به‌دنبال دارد دست به تقلب می‌ند.بهرتر است معلم شفاف و صمیمانه با دانش‌آموز صحبت کند و به او اطمینان دهد؛ از نظر معلم داشتن شخصیت سالم و دوری از رفتارهای اشتباه از گرفتن نمرات بالا ارزش بیشتری دارد. لازم است معلم از دانش‌آموز بخواهد با تلاش و سعی خود، سطح درسی‌اش را ارتقا دهد و اگر دانش‌آموز برای پیشرفت تلاش کرد، کوچک‌ترین تلاش و موفقیت او را نادیده نگیرد.»

میهن زندگی

### اولین روزی که کودک را به مهد می‌سپارید

برای مادران شاغل نخستین روزی که قرار است از کودکان خردسال خود جدا شوند و آنها را به مهدکودک‌ها بسپارند، روز دشواری است. کودکان هم در تجربه این لحظات و احساسات ناخوشایند با مادرشان سهیم هستند و ناراحتی و اضطراب خود را به‌صورت گریه و بی‌قراری نشان می‌دهند. در این مواقع بسیاری از والدین ترجیح می‌دهند زمانی که کودکشان سرگرم بازی است، بدون اطلاع او مهدکودک را ترک کنند، اما مریم یکتا این روش خداحافظی با کودک را صحیح نمی‌داند.

این مشاور خانواده و روانشناس کودک، در این باره می‌گوید: «بسیاری از مادران بسرای جلوگیری از گریه کودک مخفیانه او را ترک می‌کنند و به قول معروف از دست او فرار می‌کنند. درحالی‌که نباید هرگز و تحت هیچ عنوانی مخفیانه کودک را ترک کنید.»

او ادامه می‌دهد: «مانسی که کودک متوجه غیبت ناگهانی شما شود، دچار اضطراب و استرس می‌شود و این احساسات ناخوشایند و اضطراب جدایی از مادر، در سایر مواقع هم کودک را رها نمی‌کند.» یکتا، بی‌قراری کودک در نخستین روزهای جدایی از مادر را طبیعی می‌داند و می‌گوید: «بهرتر است کم‌کم کودک را برای جدایی از خود و حضور در مهد، آماده کنید؛ مثلاً در روزهای اول پس از خداحافظی از کودک، لحظاتی پشت در کلاس بمانید تا خیال فرزندتان آسوده شود که زیاد از او دور نمی‌شوید.

می‌توانید وسایل و اسباب بازی‌هایی را که کودک به آنها علاقه خاصی دارد همراه خود به مهد بیاورید تا احساس بهتری داشته باشد.»

او به نقش مؤثر مربی و پرستار مهدکودک در آرام کردن کودک اشاره می‌کند و توضیح می‌دهد: «مربیان مهد در آرام کردن کودک و پذیرش شرایط جدید، نقش مهمی دارند. لازم است خلق و خو، علایق و ویژگی‌های کودکتان را کاملاً برای مربی شرح دهید تا او بهتر بتواند با کودک ارتباط برقرار کند. شناخت ویژگی‌های کودک این امکان را برای مربی به‌وجود می‌آورد که سرگرمی‌های جذابی برای کودک طراحی کند.»

این روانشناس کودک مدت زمان سازگارشدن کودک با شرایط جدید را در کودکان مختلف و متفاوت می‌داند و ادامه می‌دهد: «تغییراتی که کودک در تغذیه، خواب، نوع سرگرمی، دما و شرایط محیط و… تجربه می‌کند، در مدت زمان سازگاری او با شرایط جدید تأثیر می‌گذارد و هر قدر این تغییرات بیشتر باشد، کودک دیرتر به فضای جدید عادت می‌کند.»

یکتا توصیه می‌کند: «در هر شرایطی قبل از ترک کودک، او را ببوسید، کودک را در آغوش کشیده و بگویید که کجا می‌روید و چه زمانی برخواهید گشت، بعد با او خداحافظی کنید.»

#### آمادگی برای آموزش غیرحضوری در بستر «شاد»

وزیر آموزش و پرورش درباره تعطیلی مدارس برخی شهرها به‌دلیل آلودگی هوا گفت: از حدود ۲ هفته قبل از همکاری‌ها خواستم برای ایامی که کلاس‌ها غیرحضوری می‌شود، آمادگی داشته باشند و شاد آماده خدمت‌رسانی باشد.



#### تغییر کتاب‌های درسی متناسب با جنسیت دانش‌آموزان

وزیر آموزش و پرورش:سند تحول بنیادین می‌گوید باید کتب درسی را متناسب با جنسیت دختران و پسران متفاوت کنیم و باید فرهنگ حیا را در سراسر جامعه نهادینه کنیم. دیدگاه اسلام خانواده را مهم‌تر از هر عنصر دیگری در متن جامعه می‌بیند که در آن زن، هم‌فعال است؛ هم‌تعیب و هم‌عقیف.

# ما همه معتاد شده‌ایم

## نتایج آخرین پژوهش‌ها در مورد اینترنت و اعتیاد به آن چه می‌گویند



#### گزارش

عقبله شهرستانی پژوهشگر

معروف‌ترین تست اعتیاد اینترنتی، مربوط به کیمرلی یانگ است. این تست به‌طور کلی با سنجش میزان استفاده از اینترنت و درگیری ذهنی که در پی استفاده از اینترنت پدید می‌آید، اعتیاد اینترنتی افراد را مورد سنجش قرار می‌دهد. این تست ۲۴سال پیش طراحی شده و در زمان خود، نگاهی رو به جلو بوده است؛ چه اینکه اگر ۲۴سال پیش، اینترنت برای عمده افراد وسیله‌ای جهت سرگرمی بوده است، امروزه اینترنت برای اکثر افراد از دانش‌آموز و معلم گرفته تا کارمند و استاد و خانه‌دار، وسیله‌ای لازم و ضروری شده است.



### قمار اینترنتی

یکی دیگر از مسائلی که اعتیاد اینترنتی پدید می‌آورد، اعتیاد به نوع خاصی از استفاده از آن است؛ مثلاً اعتیاد به قمار کردن در اینترنت که به‌دلیل ماهیت قمار ایجاد می‌شود. اعتیاد به قمار، یکی از چند اختلال رفتاری اعتیادآور و سخت‌دنیاست. اختلالی که با سیستم پاداش مغزی و ترشح واسطه‌های لذت، همراه است. درمان آن نیز تنها با مشاوره و رفتار درمانی امکان‌پذیر است که درمانی بسیار سخت است. این اعتیاد در کشور ما به‌طور جدی مطرح بوده و براساس آمارهای ارائه شده حدود ۵۶درصد از کاربران فضای مجازی، اوقات فراغت خود را با بازی‌های آنلاین پُر می‌کنند و عمده تبلیغاتی که در بازی‌های آنلاین به مخاطب ارائه می‌شود، مربوط به سایت‌های شرط‌بندی و قمار است. (این تبلیغات در کانال‌های تلگرامی و پروکسی‌ها نیز به‌وفور به چشم می‌خورد). به همین دلیل طیف وسیعی از جوانان و جوانان ابتدا با انگیزه سرگرمی و کنجکاوی وارد این گونه سایت‌ها شده و پس از مدتی، در گیر فضای مخرب سایت‌های قمار و شرط‌بندی می‌شوند.

### کم شدن قدرت

### تمرکز و توجه واراده

یکی از مسائلی که می‌توان آن را از عوارض استفاده زیاد از رسانه‌ها دانست، تأثیر اینترنت بر مغز و قدرت تمرکز و توجه ذهنی است.

کسانی که از سن کم در فضای مجازی می‌چرخند و مقدار زیاد و متنوعی از محتوا، فیلم و تصویر را در کمترین زمان دریافت می‌کنند، دچار نوع خاصی از تفکر می‌شوند؛ به‌طوری‌که به مرور، هیچ چیز ثابت یا جدی‌ای نمی‌تواند در ذهنشان جذابیتهی پیدا کند. از طرفی هر چه سن بیشتر می‌شود، توانایی ما برای توجه، تمرکز و دقت بر یک موضوع جدی کمتر می‌شود. در حقیقت باید بدانیم که فضای مجازی تمرکزمان را از ما می‌گیرد و ما را دچار حیران و ضعف‌اراده می‌کند؛ چون از بین رفتن تمرکز یعنی کمتر شدن اراده برای انجام کارهای درست و سخت.

### خواص تلفن همراه

### شبکه‌های اجتماعی

باید بدانیم اساساً دستگاه‌های تلفن همراه، شبکه‌های اجتماعی و فضاهای مجازی، طوری طراحی شده‌اند که بیشترین توجه را از کاربر بگیرند. آنچه شرکت‌های مرتبط با این شبکه‌ها از آنها پول درمی‌آورند، مصرف و استفاده هر چه

بیشتر است. در نتیجه اعتیاد ما برای این شرکت‌ها پول‌ساز است.

استفاده از رنگ‌ها، تصاویر و جذابیتهای بصری که مغز خواهان آن است، (مخصوصاً رنگ‌های گرم) یکی از شگردهای شبکه‌های اجتماعی است. در کنار آن وجود خوراک نامتناهی در شبکه‌های اجتماعی دارای استریم مانند اینستاگرام، یکی از مسائل مهم اعتیادآور این شبکه‌هاست. فیلم نمایشی ترومن که در کتاب سواد رسانه پایه دهم نیز معرفی شده است، نمونه کاملی است از آنچه تاکنون افتخاریم.

### خانه تکانی موبایلی

راه دیگر برای کنترل اعتیاد مجازی این است که با خودمان یک قرار خانه‌تکانی بگذاریم. ابتدا باید موبایل را پوشه‌بندی کنیم و فقط نرم‌افزارهای خیلی ضروری را روی قسمت اصلی(هوم) گوشی نگه داریم. راه بعدی پاکسازی است. به این صورت که آخر همراه



### بازی‌های کامپیوتری

یکی دیگر از فعالیت‌های اعتیادآور در فضای مجازی، بازی‌های کامپیوتری است. این بازی‌ها، به‌دلیل نوع طراحی آنها، قابلیت زیادی برای اعتیاد مخاطب دارند؛ مخصوصاً در بازی‌های آنلاین. برد و باخت، دنبال کردن دیگر بازیکنان، رفتن به مراحل بالاتر، کنجکاوی برای دیدن ادامه بازی، خرید و فروش و به‌دست آوردن درآمد در بازی، ازجمله علل اعتیاد به بازی‌های اینترنتی است. ضمن اینکه بسیاری از بازی‌های آنلاین، با حالت یک بازی صرف و تنها، خارج شده و به فضایی برای تبادل اطلاعات، برقراری ارتباط شخصی و در نهایت نوعی زندگی دیجیتال تبدیل شدند.

### برنامه‌های تعادل دیجیتال

بسیاری از دستگاه‌های تلفن همراه، در قسمت تنظیمات خود، بخشی به نام تعادل دیجیتال دارند. این قسمت معمولاً امکانات خوبی دارد که هر شخص می‌تواند بسته به دیدگاه و نیاز خود، از امکانات آن استفاده کند؛ مثلاً می‌توان در این قسمت تنظیماتی به‌کار برد، تا صفحه تلفن همراه بعد از ساعت مشخصی، به‌صورت سیاه و سفید درآید. این امر بسیار مؤثر است، چون مغز ما نسبت به رنگ‌ها عکس‌العمل نشان داده و حساس است و نسبت به تصاویر سیاه و سفید تمایل کمتری دارد. در نتیجه این کار، مصرف کمتر تلفن را به دنبال دارد. همچنین می‌توان بعضی از برنامه‌ها را برای ساعاتی از شبانه‌روز غیرفعال کرد یا آنکه فقط با رمز، این برنامه‌ها را باز کرد.



سراغ گوشی خود برویم و ابتدا اپلیکیشن هایی که کاربردی در گوشی ما ندارند را پاک کنیم. یکی از موارد مهم در پاکسازی اپلیکیشن‌ها، شبکه‌های اجتماعی هستند. (پاک کردن برنامه با حفظ اکانت) به این فکر کنیم که کدام شبکه اجتماعی نیازی

#### گزارش کوتاه

### تجلیل بهین دختران ایران

همه آمده‌اند تا از برگزیده‌های «بهیندخت» تقدیر کنند. رضا مرادصحرائی وزیر آموزش و پرورش، انسبیه خزعلی معاون آموز زنان و خانواده رئیس‌جمهور، علیرضا کریمیان مدیرکل آموزش و پرورش شهر تهران و بسیاری از مدیران و مسئولان دیگر این شهر در اختتامیه جشنواره بهیندخت شرکت کرده‌اند تا نشان دهند از استعدادها و توانایی دختران این سرزمین نباید به سادگی گذشت. دختران هم همراه معلمان یا خانواده‌های‌شان به سالن حجاب آمده‌اند؛ عده‌ای برای تقدیر شدن و دریافت جایزه و عده‌ای هم برای تشویق برگزیده‌ها خود را به اینجا رسانده‌اند. دختران دانش‌آموز مقاطع ابتدایی و متوسطه و دختران دانشجو معلم سراسر کشور و حتی دانش‌آموزانی که در مدارس دخترانه مورد تأیید آموزش و پرورش در خارج از کشور تحصیل می‌کنند در این جشنواره شرکت کرده‌اند، اما امروز فقط از برگزیده‌های تهرانی که به نمایندگی از سایر برگزیده‌ها به سالن حجاب آمده‌اند تجلیل می‌شود. حنانه و آوا ازجمله این برگزیده‌ها هستند.

#### نامی زیبا برای جشنواره‌ای دخترانه

حنانه درودی، دانش‌آموز پایه دوازدهم است و در رشته ویدئوکست شرکت کرده است. او در اثر خود اردوی راهبان‌نور را که با هم‌کلاسی‌هایش شرکت کرده، به تصویر کشیده و مقام اول جشنواره را کسب کرده است. حنانه می‌گوید: «برای من معنویت مکان‌هایی که در این اردو بازدید کردم جذابیت زیادی داشت و در ویدئوکستم توانستم حس و حال خودم و دوستانم را در این اردو نشان دهم.» برگزاری جشنواره‌ای برای تقدیر از دختران هنرمند کشور برای حنانه جالب بوده و می‌گوید: «مام این جشنواره بسیار زیبا و پرمعنا انتخاب شده و یادآوری می‌کند که باید به مقام و منزلت دختران و زنان این سرزمین ارج بگذاریم.» درودی در رشته کامپیوتر تحصیل می‌کند و برگزاری چنین جشنواره‌ای را باعث تقویت انگیزه دختران هنرمند برای خلق آثار فاخر می‌داند. لوح و تندیس برگزیدگان تهرانی جشنواره را اهدا کرده‌اند، اما هدیه ویژه آنها نقدی است و به‌حساب بانکی برگزیده‌ها واریز می‌شود، اما حنانه نمی‌داند جایزه نقدی برگزیده‌ها چقدر است!

#### رؤیاهای واقعبیت‌ها روی کاغذ آمدند

صاحب رتبه دوم استانی رشته عکس‌نوشته هم دختر نوجوان خانواده رضوانی است. او برای اثرش از جسارت شهید سهام خیام در مقابل سربازان عراقی الهام گرفته و سعی کرده شجاعت این دختر ۱۲ساله شهر هویزه را در قالب تصویر منعکس کند. شهید سهام خیام که در دوران دفاع مقدس از اشغال سرزمینش توسط نیروهای عراقی خشمگین بوده، یک روز در حال ظرف شستن در کنار نهر آب به طرف سربازان عراقی سنگریزه پرتاب کرده و آنها پاسخش را با گلوله داده‌اند. اثر او محمدی در رشته نقاشی رتبه سوم جشنواره را به‌خود اختصاص داده است. او برای خلق این اثر هنری، رویاهایش را روی کاغذ آورده و تصویر «اسب رویاها» را کشیده است. آوا در مقطع متوسطه درس می‌خواند، اما از کلاس سوم ابتدایی در رشته نقاشی تمرین می‌کند و دوست دارد در آینده جزو هنرمندان قابل کشور باشد. انتخاب نام «بهیندخت» برای این جشنواره مورد پسند آوا بوده و می‌گوید: «برگزار کنندگان جشنواره اسم زیبا و پرمفهومی روی آن گذاشته‌اند.» او معتقد است برگزاری جشنواره‌هایی با این حال و هوا به دختران هنرمند انرژی و انگیزه می‌دهد تا بیشتر از گذشته تلاش کنند.

#### جشنواره‌ای برای دختران

جشنواره بهیندخت امسال برای نخستین بار برگزار شده و در گروه ابتدایی، ۲ بخش نقاشی با موضوع آزاد، خطاطی با موضوع حکایتی از باب ششم گلستان سعدی، در گروه متوسطه اول بخش یادگست با عنوان «به دختر ایرانی بودن افتخار می‌کنم». بخش دلنوشته با موضوع نامه به حضرت مصومه(س) و عکس‌نوشته با موضوع نامه به دختر یک شهید تمییز شده است. دختران دانش‌آموز دوره متوسطه دوم هم در رشته‌های کارآفرینی و ویدئوکست با محور خانواده به‌ویژه پدربزرگ و مادربزرگ و در بخش دانشجویمعلمان، ویدئوکلیپ درباره جایگاه زنان و دختران در جامعه و آینده‌پردازی با موضوع زنان و دختران برگزار شده است. این جشنواره ملی توسط امور زنان وزارت آموزش و پرورش با رویکرد تحقق شعار سال و توجه به توانمندی‌های دختران از مقطع ابتدایی تا دانشگاه فرهنگیان، برگزار شده و ۱۲۷ دختر ایرانی در آن شرکت کرده‌اند.

#### هشتگ

