

## حواس پرتی دانش آموزان چاره دارد

تراکم رنگ و تصویر در دنیای پیرامونی به مدد تکنولوژی و فعالیت شبکه‌های مجازی چنان افزایش و قدرت یافته که حواس ما به‌طور مدام در حال تحریک است. تحریک حواس در کودکان و دانش آموزان با شدت و سرعت بیشتری اتفاق می‌افتد، به‌طوری که حواس پرتی، اختلالی رایج در میان آنها محسوب می‌شود و گاه ممکن است کودک را تا مرز بیماری نیز پیش ببرد. ششیرین توانا، روانشناس در این ارتباط می‌گوید: «برخی اعتقاد دارند که نسل امروز حواس پرت‌تر از نسل‌های گذشته هستند. دلایل مختلفی هم در این ارتباط ذکر می‌کنند که مهم‌ترین‌شان اینترنت است. تمرکز با حواس پرتی رابطه تنگاتنگی دارد و از آنجا که یکی از پایه‌ها و ارکان آموزش و یادگیری در فرآیندهای آموزشی برای جلوگیری از وقوع پیامدهای فردی و اجتماعی مخرب، احتیاج است. بنابراین ضرورت دارد ابتدا با عواملی که منجر به حواس پرتی می‌شوند، آشنا شد. یکی از این عوامل، اضطراب است. کودک و دانش آموزی که از درون آرامش نداشتن باشد و با اضطراب دست و پنجه نرم کند به راحتی دچار حواس پرتی خواهد شد. کمبودهای عاطفی، فشار روانی، ترس، خشم، وسواس، کمبود خواب، تغذیه نامناسب، گرسنگی، تشنگی، دمای هوا، نور محیط و رسانه‌های جمعی از جمله دیگر عوامل حواس پرتی دانش آموزان است.» توانا در ادامه به راهکارهایی برای افزایش تمرکز و کاهش حواس پرتی دانش آموزان اشاره می‌کند و می‌گوید: «پیش از ارائه راهکار، ذکر این نکته ضروری است که به همه دانش آموزان حواس پرت نمی‌توان بر حسب بیش‌فعالی چسباند. از بروز اختلالات خانوادگی در حضور فرزندان خودداری کنید. با آنها در مورد مسائل اقتصادی و مالی خانواده درددل نکنید. در رویه تحصیلی آنها با رویکرد نمره‌گرایی فشار مضاعف وارد نکنید. در رژیم غذایی دانش آموزان از همه منابع مغذی تغذیه‌ای استفاده کنید. به آنها آموزش دهید خواب کافی به اندازه تغذیه اهمیت دارد. برای استفاده از ابزار هوشمند و شبکه‌های مجازی از سوی آنها، قوانین محکم و استواری وضع کنید. اوقات فراغت دانش آموزان را با کتاب، ورزش، هنر و بازی‌های فکری پر کنید. انواع بازی‌های کودکانه با مبنای افزایش تمرکز را شناسایی و بعد به آنها یاد دهید.»

### روز بدون کیف یا اتلاف وقت؟

معصومه نجفی پازوکی، معاون آموزشی ابتدایی وزیر آموزش و پرورش گفت: روز بدون کیف به‌این معنی نیست که بچه‌ها همین‌طوری به مدرسه بروند و وقت خود را تلف کنند. در روز بدون کیف، معلمان باید موقعیت یادگیری شبیه زندگی واقعی را برای دانش‌آموزان ابتدایی خلق کنند.



خبرهایی که نمی‌بینید

### نسخه فرزندخواندگی‌های موقت

امین حسین رحیمی، وزیر دادگستری گفت: با پیشنهاد وزارت دادگستری، آیین‌نامه قانون حمایت از کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست، اصلاح و بر این اساس به‌زیستی مجاز شد پس از احراز صلاحیت، کودکان را به‌صورت موقت از یک‌ماه تا بیش از ۲سال به خانواده‌های متقاضی واگذار کند.

# رقابت سخت مادران با موبایل

فرزندان را به گونه‌ای از محبت سیراب کنیم که سراغ صفحه‌های مجازی نروند



عکس همشهری احمد عباس نژاد

### مژگان مهرابی روزنامه‌نگار

تلویزیون، رایانه، تلفن همراه و تبلت، ابزاری که انسان ایجاد کرد تا در حوزه فناوری تحولی ایجاد کند، اما جداز تأثیرات مثبت، پیامدهای منفی هم برای بنیان خانواده داشته و دارد. البته این مهم به استفاده نادرست آدم‌ها برمی‌گردد. به جای اینکه صفحات الکترونیک را به کار بگیرند، به خدمت آنها درآمده‌اند. آنگاه که جزو لاینفک زندگی انسان شده‌اند. همین عاملی شده تا جهان گرفتار عارضه‌ای به نام «سندرم صفحات الکترونیک» شود. موضوعی که روزنامه همشهری به دلیل مهم بودن آن نشتی را بر گزار کرد. در این نشست محمدضا بیگدلی، استاد یار دانشگاه شهید بهشتی درباره «سندرم صفحات الکترونیک» به نکات ارزنده‌ای اشاره کرد: چیزهایی که شاید اغلب‌مان نمی‌دانستیم.

### صفحات الکترونیک، دشمن کودکان

در عصر فعلی شاهد رخداد بدی هستیم و آن تهدید سلامت بنیان خانواده است. عامل اصلی این پدیده، صفحات الکترونیک است که متأسفانه همه وقت آدم‌ها را پر کرده است. بیگدلی برای این گفته‌اش دلیل می‌آورد: «مغز ساختار پیچیده و حساسی دارد. اگر کودکی بیش از اندازه خود را با صفحات الکترونیک مثل تلویزیون و تبلت و گوشی همراه سرگرم کند، مغز صدمه خواهد دید. اما به چه نحو؟ و وابسته شدن کودک به ابزار الکترونیک، روزبه‌روز از فضای خانه و محیط گرم خانواده دور می‌شود. همین خلأ عاطفی ایجاد می‌کند که پیامدش می‌تواند ابتلا به اختلالات رفتاری مثل اتیسم و بیش‌فعالی باشد.» به گفته این استاد دانشگاه، چند عامل آسیب‌جبران‌ناپذیر به مغز وارد می‌کند. یکی تکان دادن برای خواباندن یا آرام کردن او که توسط بسیاری از مادران انجام می‌شود. دومین عارضه‌ای که برای مغز یک تهدید جدی به‌شمار می‌آید، رسانه است. بیگدلی در ادامه می‌افزاید:

«حضور پررنگ و تأثیرگذار صفحات الکترونیک سال‌هاست در جامعه انسانی رخ داده است. از زمانی که تلویزیون وسیله ضروری خانه‌ها شد و بعد از آن تبلت به میان آمد. بچه‌ها با بازی‌های رایانه‌ای خود را سرگرم می‌کردند یا فیلم می‌دیدند. تا اینکه تلفن‌های همراه وسیله بازی و تفریح کودک‌شان شد. حالا کار به جایی رسیده، بچه‌های نوبایی که راه رفتن را تازه یاد گرفته‌اند هم علاقه‌مند به تلفن همراه هستند و اگر گوشی را از آنها بگیرند گریه می‌کنند.»

### مادران، درمان‌کننده‌های اصلی اختلالات رفتاری بچه‌ها

به‌طور این استاد دانشگاه، نوزاد هنگام تولد تا ۹۹ درصد از محیط تأثیر می‌گیرد. سال ۱۹۸۵ میلادی یعنی ۳۳سال پیش از ۵هزار کودک یکی مبتلا به اتیسم بود. در سال ۲۰۱۵ از هر ۵۰ کودک پسر یکی مبتلا به اتیسم بود. در مورد بیش‌فعالی هم همین‌طور. از ۱۲ دختر یک نفر و از هر ۴ پسر یک نفر بیش‌فعال هستند. بیگدلی در این‌باره می‌گوید: «صفحات

الکترونیک کودک را از فضای خانه دور می‌کند. در اینجا مادری موفق است که بتواند با صفحات الکترونیک رقابت کند و جای آن را پر کند. بعضی از پدر و مادرها با مراجعه به پزشک معالج برای درمان بیماری اتیسم یا بیش‌فعالی دارو استفاده می‌کنند، انگار که حشرهای را با یک خمپاره بکشد. در کشورهای خارجی روند درمان بیشتر همکاری مادر است، اما در ایران به‌دلیل کم‌صبری مادران و اصرار آنها پزشک دارو می‌دهد، در صورتی که اگر زمان بیشتری را بفرزند خود سپری کنند این اختلالات به مرور زمان برطرف می‌کنترل می‌شود.» این استاد دانشگاه دلخوار از روش تربیتی بعضی از مادران است که مرتب‌آمر و نهی می‌کنند او در این‌باره می‌گوید: «یک مادر توانمند باید به حسب ضرورت از کلمه نه استفاده کند. فضای خانه را به سستی ببرد که بچه احساس آرامش داشته باشد. مادر موظف است نیاز عاطفی کودک را تأمین کند. در واقع به‌گونه‌ای فرزند خود را با محبت سیراب کند که او برای سرگرمی سراغ صفحات الکترونیک نرود. انجام بازی، مهارت‌آموزی و شرکت دادن او در کارها رابطه مادر و فرزند را قوی‌تر می‌کند.»

## آگهی ابلاغ

بدینوسیله ابلاغیه شرکت مخابرات ایران در خصوص غیبت غیرموجه آقای ایراهیم شمس کیلانی با شماره پرسنلی ۷۶۲۶۹۲۰۸ کارکنان قراردادی معاونت شبکه اعلام می‌گردد. با عنایت به اینکه طبق رای کمیته انضباط کار بدوی شرکت مخابرات ایران، برکه تفهیم اتهام به آدرس مشارالیه ارسال و بعلت عدم حضور وی عودت داده شد، لذا بدینوسیله اتهام نامبرده جهت اطلاع ایشان و اداره کل اعلام می‌گردد.

### شرکت مخابرات ایران

## شرکت تعاونی چند منظوره عام کارکنان فرماندهی مهندسی نژا چا بشماره ثبت ۱۳۱۲۶۷

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول بدینوسیله از کلیه اعضای محترم تعاونی دعوت می‌شود تا در مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول که رأس ساعت ۱۰۰۰ روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۹/۱۳ در محل سالن همایش معاونت مهندسی نژا واقع در خیابان فاطمی تقاطع کارگر شمالی (معاونت مهندسی دفاعی و پدافند غیرعامل نژا) بصورت حضوری تشکیل میگردد حضور بهم رسانند. توجه: در صورتیکه هر یک از اعضا نتوانند در مجمع حضور یابند میتوانند استفاده از حق خود را برای حضور و اعمال رای در مجمع عمومی به یک نماینده تام‌الاختیار واگذار کنند، تعداد آراء و کالتهی هر عضو حداکثر سه رای و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بود، لازم به ذکر است تأیید نماینده‌های تام‌الاختیار با تأیید آقای منوچهر افصحی عضو هیأت مدیره خواهد بود، بدین منظور عضو متقاضی اعلیای نمایندگی باید حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۱ در ساعات اداری به‌مراه نماینده خود و با در دست داشتن مدارک مود عضویت در تعاونی و کارت شناسایی معتبر در محل دفتر مرکزی تعاونی حاضر گردد ضمناً یادآوری می‌شود این مجمع با حضور اکثریت اعضا (نصف متقاضی و اهلیت نماینده) برکه نمایندگی مربوط را توسط مقام مذکور تأیید تا برکه ورود به مجمع عمومی برای نماینده صادر گردد ضمناً یادآوری می‌شود این مجمع با حضور اکثریت اعضا (نصف علاوه یک) رسمیت می‌یابد و تصمصباتی که در آن اتخاذ می‌شود برای کلیه اعضا امم از غایب و مخالف و حاضر ناقد و معتبر خواهد بود.

۱- استماع گزارش هیأت مدیره و بازرسی  
۲- انتخاب اعضاء اصلی و علی‌البدل بازرسی و تعیین حق الزحمه بازرسی سال ۱۴۰۲  
۳- داوطلبان تصدی سمت‌های هیأت مدیره و بازرسی به موجب ماده ۹ دستورالعمل نظارت بر مجامع عمومی موظفند حداکثر ظرف مدت ۵ روز از انتشار آگهی دعوت فرم داوطلبی را تکمیل و به‌مراه معرفی‌نامه رسمی تحویل دفتر تعاونی نمایند.

### هیأت مدیره تعاونی

## اصلاحیه آگهی مزایده عمومی شماره ۲۱-۲۰-۲۱ منطقه سه شهرداری تهران

در خصوص ردیف ۱ آگهی مزایده عمومی منطقه سه شهرداری تهران مندرج در روزنامه همشهری به شماره ۸۹۴۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۲ به اطلاع می‌رساند قیمت کارشناسی ماهیانه به ۷۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال و مبلغ سپرده به ۲۰۱۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال اصلاح می‌گردد. ضمناً تاریخ تحویل پاکت مزایده مذکور مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۱ می‌باشد.

روابط عمومی شهرداری منطقه سه تهران

## شرکت تعاونی چند منظوره عام کارکنان فرماندهی مهندسی نژا چا بشماره ثبت ۱۳۱۲۶۷

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول بدینوسیله از کلیه اعضای محترم تعاونی دعوت می‌شود تا در مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول که رأس ساعت ۱۲۰۰ روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۹/۱۳ در محل سالن همایش معاونت مهندسی نژا واقع در خیابان فاطمی تقاطع کارگر شمالی (معاونت مهندسی دفاعی و پدافند غیرعامل نژا) بصورت حضوری بهم رسانند. توجه: در صورتیکه هر یک از اعضا نتوانند در مجمع حضور یابند می‌توانند استفاده از حق خود را برای حضور و اعمال رای در مجمع عمومی به یک نماینده تام‌الاختیار واگذار کنند، تعداد آراء و کالتهی هر عضو حداکثر سه رای و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بود، لازم به ذکر است تأیید نماینده‌های تام‌الاختیار با تأیید آقای منوچهر افصحی عضو هیأت مدیره خواهد بود، بدین منظور عضو متقاضی اعلیای نمایندگی باید حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۱ در ساعات اداری به‌مراه نماینده خود و با در دست داشتن مدارک مود عضویت در تعاونی و کارت شناسایی معتبر در محل دفتر مرکزی تعاونی حاضر گردد ضمناً یادآوری می‌شود این مجمع با حضور اکثریت اعضا (نصف علاوه یک) رسمیت می‌یابد و تصمصباتی که در آن اتخاذ می‌شود برای کلیه اعضا امم از غایب و مخالف و حاضر ناقد و معتبر خواهد بود.

### هیأت مدیره تعاونی

# با همشهری در متری دیدید شوید

پدیرش آگهی ۰۱۸۱۹

- تلیفغات محیطی ایستگاه‌های مترو
- تلیفغات بدنه قطار
- تلیفغات درون واگن‌ها

# آموزش رایگان خبرنگاری با همشهری محله همشهری

اولویت با دهه هشتادی‌هاست

- خبرنویسی
- گزارش‌نویسی
- مصاحبه
- روایتگری و روایت‌نویسی
- عکس‌نویسی
- اینفوگرافیک
- اصول نگارش و ویرایش مطبوعاتی
- روزنامه‌نگاری آنلاین و تولید چندرسانه‌ای

و اجدان شرایط پس از احراز شایستگی روزنامه‌نگاری را در تحریریه همشهری محله تجربه خواهند کرد و جذب می‌شوند

علاقه‌مندان در ساعات اداری با شماره ۰۲۳۰۲۳۴۵ تماس بگیرند.