

اختلال روانی مهم در دانش آموزان

سلامت روان دانش آموزان کمتر مورد توجه است و عمده مشکلات تحصیلی آنها به مسائل اقتصادی و اجتماعی ربط داده می‌شود. البته میزان زیادی از اختلالات روانی در دانش آموزان نشانه‌های واضحی ندارد و به همین دلیل شناختن علائم و اسامی مهم‌ترین اختلالات روانی در مدارس اهمیت زیادی دارد. در تشخیص و ارزیابی علائم بیماری‌های روانی در دانش آموزان هم آنچه اهمیت دارد، درمان به‌موقع و کاهش آسیب‌های بعدی با کمک متخصصان است.

نقص توجه و بیش‌فعالی (ADHD)

یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی دوران مدرسه که شاید همه دانش آموزان آن را تجربه کرده باشند، نقص توجه و بیش‌فعالی است. اگر این اختلال در سنین پایین تشخیص داده شود، به‌خوبی قابل‌درمان است و فرد در بزرگسالی هیچ مشکلی برای زندگی در جامعه و فعالیت‌های روزمره نخواهد داشت.

پیش‌تر اعلام شده بود که میزان شیوع بیش‌فعالی در کودکان برای ۸ تا ۱۲ درصد است.

اختلالات اضطرابی

اختلالات اضطرابی معمولاً ریشه در سال‌های اولیه دانش آموزان دارد و ممکن به‌طور خاص مربوط به مدرسه و در ارتباط با معلمان نباشد. اما از آنجا که ممکن است هر فشار و محیط پر تنش باعث تشدید این اختلال شود، مدرسه و حجم زیاد درس‌ها نیز می‌تواند این اختلال را برای آنها تشدید کند. این اختلال در روابط بین‌فردی دانش آموزان تأثیر می‌گذارد و باعث می‌شود که آنها به‌خوبی با همکلاسی‌هاشان و معلمان ارتباط لازم و کافی را برقرار نکنند و دچار آنزوا و گوشه‌گیری شوند.

اضطراب و افسردگی شایع‌ترین اختلالات روانی در ایران هستند که میزان شیوع آنها در تهران ۳۷ درصد و در کل کشور ۳۰ درصد است.

مشکلات خواب و بی‌خوابی

این علائم ممکن است خفیف باشد و دانش آموزان در مراحل اولیه میلی به بیان آنها یا خانواده و مسئولان مدرسه نداشته باشند، اما نکته مهم اینجاست که افزایش استفاده از گوشی‌های همراه باعث شده که بسیاری از دانش آموزان خواب خوبی نداشته باشند. مطالعات گذشته نشان می‌دهد که یک سوم ایرانی‌ها از اختلال خواب رنج می‌برند.

اختلال وسواسی اجباری (OCD)

کمالات گرای می‌مفرط برای درست انجام دادن تکالیف، تمرکز زیاد روی یک موضوع درسی و بی‌توجهی به سایر درس، اجبار روی تکرار خواندن یک درس از جمله علائم این اختلال است. اگر وسواس و اجبار در زمان مناسب تشخیص داده نشود، ممکن است اثرات نامطلوبی روی زندگی دانش آموزان به‌خصوص در دوران نوجوانی داشته باشد.



خونین‌ترین سال کودکان فلسطینی

علیرضا مرندی، رئیس فرهنگستان علوم پزشکی؛ یونیسف سال ۲۰۲۳ را به‌عنوان خونین‌ترین سال برای کودکان فلسطینی به‌دلیل سطوح بی‌سابقه خشونت علیه آنها اعلام کرده است. غزه به‌خطرناک‌ترین مکان برای کودکان در سراسر جهان تبدیل و دارای بیشترین تلفات کودکان شده است.

پاندمی حواس‌پرتی

تمرکز یکی از عوامل مؤثر در ایجاد رغبت ذّانث آموزان به درس خواندن است

اما دلایل مختلفی باعث شده که تمرکز آنها کاهش یابد

گزارش

یکتا فراهانی
روزنامه‌نگار

سال ۹۵، معاون وقت وزارت آموزش و پرورش اعلام کرد میانگین نمره آموزش و پرورش ایران طی ۳سال اخیر حدود ۱۲ است اما امسال و در امتحانات نهایی خرداد۱۴۰۲ این میانگین (درمجموع ۴ رشته دبیرستانی) افت بیشتر داشته و به عدد ۱۰ رسیده است.آماري که به تازگي اعلام شده‌وحسابي سروصدا به پا کرده؛ به خصوص درشبهه‌های اجتماعی برخی از والدین علت این موضوع را به برنامه‌ریزی آموزش و پرورش ربط می‌دهند اما بسیاری از متخصصان می‌گویند این روند ناشی از شدت گرفتن بی‌رغبتی به درس خواندن است که بخشی از آن مرتبط با آسیب‌هایی است که به سلامت روان و جسم کودکان وارد شده.
متخصص می‌گویند سلامت روان دانش آموز با عملکرد تحصیلی ارتباط دارد و می‌تواند منجر به اختلالات یادگیری، مشکلات رفتاری، افت تحصیلی، غیبت‌های مکرر از مدرسه، ترک تحصیل و… شود.
روان‌پزشکان هم عنوان می‌کنند که فرآیند یادگیری بهتر، شامل تدریس و داشتن تمرکز، یکی از عوامل مؤثر در ایجاد رغبت دانش آموزان به درس خواندن است.اما دلایل مختلفی باعث‌شده که تمرکز دانش آموزان کمتر شود. به جز موانع اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی دلایلی ازجمله‌اعتیاد به گوشی و بازی‌های کامپیوتری، تغییر سبک زندگی کودکان، محدود شدن یادگیری به‌دلیل واستگی به فضای مجازی و دوری از تعاملات واقعی،برقرار نکردن ارتباط با دیگران و… در این افت تحصیلی نقش دارند.
هدیه صالحی، روان‌پزشک و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در گفت‌وگو با همشهری این نکات

دلیل کاهش اهمیت درس ومدرسه

«پاندمی کرونا باعث شد بسیاری از دانش آموزان انگیزه کمی برای تلاش داشته باشند و دسترسی به گوشی و اینترنت هم این شرایط را پیچیده‌تر کرد.»
صالحی با بیان این مطلب توضیح می‌دهد: «آنها می‌توانستند بدون محدودیت لذت و هیجان را تجربه کنند و بدون تلاش ارتباط بگیرند. حتی سیکل خواب نوجوانان هم تغییر کرد. آنها ورزش را هم کنار گذاشتند و خوردن و خوابیدن جایگه ویژه‌ای در زندگی نوجوانان به‌خود اختصاص داد چون حضور کاملی هم در کلاس‌های آنلاین نداشتند.همه این عوامل باعث شد درس و مدرسه اهمیت خود را نزد کودکان از دست

۲۳ درصد

کودکان و نوجوانان ایرانی دچار اختلالات روان‌پزشکی هستند.

۳۰ درصد

اختلالات اسکلتی-عضلانی در دانش آموزان افزایش یافته است.



درد سر پزشک‌نماها

سعید کریمی، معاون درمان وزارت بهداشت: عمده مشکل وزارت بهداشت، افراد پزشک‌نما و مراکز غیرمجاز مداخلة‌گر در امور درمانی هستند. در ۹ ماه اخیر ما پلیم ۴ هزار و ۳۸ مرکز غیرمجاز مداخلة‌گر در امر درمان را داشتیم.



را تأیید می‌کند و می‌گوید: «استرس و اضطراب عامل

بسیار مهمی در بی‌توجهی دانش آموزان و نداشتن تمرکز آنها نسبت به درس است و باید به این اختلال مهم توجه شود.»

کاهش تمرکز

متخصصان تأکیدمی‌کنند که استرس و اضطراب عامل بسیار مهمی در بی‌توجهی دانش آموزان و نداشتن تمرکز نسبت به درس است و این اختلالات در دوران کرونا تشدید شد. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در این‌باره توضیح می‌دهد: «در سال‌های شیوع کرونا وضعیت بیماری پیچیده و ترسناک بود و ترس از مرگ در بسیاری از خانواده‌ها باعث شد کودکان هم دورنمایی از زندگی آینده نداشته باشند. ۲سال از مهم‌ترین دوران تحصیل آنها بدون آموزش واقعی و یادگیری و تمرین و ممارست طی شده.اما پایان پاندمی و بازگشایی مدارس پایان ماجرا نبود و تغییر سبک زندگی، تقویت نشدن مهارت‌ها و شکل‌گیری برخی عادت‌ها در این گروه‌های رنج رخ داده بود که در شرایط آینده تأثیرگذار است.

۵ برابر

پسران بیشتر نسبت به دختران، دچار اختلالات یادگیری و آموزشی هستند.

۱۵ تا ۲۵ سال

دوره آسیب‌پذیری است و اختلالات روان اغلب در این دوره بروز می‌کند.

چهارشنبه ۴ بهمن ۱۴۰۲ — شماره ۱۱۹۰

همشهری

تندرستی

عدد خیر

۲۰۰۰

نفر

در سال، از دانشکده‌های داروسازی کشور فارغ‌التحصیل و به داروسازان کشور اضافه می‌شوند. این در حالی است که برخی نیز در خارج کشور درس داروسازی می‌خوانند و بعد از معادل‌سازی مدرکشان با عنوان داروساز در داخل کشور سرگرم کار می‌شوند.

۳۳۰۰۰

داروساز

در سراسر کشور سرگرم کار و فعالیت هستند. این در حالی است که ۱۶هزار داروخانه در کشور فعال است.براساس مصوبه برنامه هفتم توسعه در پایان این برنامه به ازای هر۵هزار نفر جمعیت کشور باید یک داروخانه وجود داشته باشد؛ یعنی نزدیک ۱۷هزار داروخانه.

خبر

نقشه مشکلات تغذیه‌ای کشور

در حوزه سلامت و پزشکی، اساسا روی پیشگیری تأکید بیشتری می‌شود تا درمان. در واقع کشورهای توسعه‌یافته، سعی می‌کنند که بیشتر منابع خود را در این حوزه صرف کنند.

به گزارش همشهری آنلاین، اینس در حالی است که به کشورهای دیگر، تا وقتی بحران درمان اتفاق نیفتاده، فکری نمی‌کنند. از مهم‌ترین جنبه‌های پیشگیری نیز، مدیریت تغذیه یک جمعیت و کشور است. متأسفانه تغذیه در کشورمان مشکلات زیادی دارد که در آینده، باعث ایجاد بیماری‌های مختلفی برای شهروندان خواهد شد. این در حالی است که دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت به‌تازگی اعلام کرده که نقشه مشکلات تغذیه کشور تبیین خواهد شد. این نقشه، شامل کاهش میزان قند موجود در نوشیدنی‌ها، ادغام برنامه مراقبت غذا و پایش ملی تغذیه خواهد بود. به‌گفته احمد اسماعیل‌زاده، مدیر این دفتر، «اجرای رایگان برنامه مکمل‌یاری در تمام مراکز بهداشتی در جریان است. برنامه تغذیه تکمیلی با شیر مادر و پایش رشد نیز از سال‌های گذشته در حال اجراست.»



تولید سوخت از آب آلوده

محققان ماهی‌ای ابداع کرده‌اند که می‌تواند اوره را از آب، حذف و در فرآیندی به گاز هیدروژن تبدیل کند. به این ترتیب نمتنها می‌توان آب آلوده را پاکسازی کرد، بلکه هیدروژن نیز از اوره که یک کود کشاورزی غنی از نیتروژن است، تولید خواهد شد.

اینترنت

۳ترفند ساده

برای افزایش سرعت اینترنت

اگر از سرعت اینترنت وای‌فای خود راضی نیستید، لازم است برای بهبود وضعیت ۴دقیقه‌ زمان صرف کنید و با رفتن ساده سرعت روتر را افزایش دهید. به گزارش روزنامه همشهری، می‌توانید با تشخیص مشکل اصلی از طریق آزمایش سرعت آنلاین شروع کنید. با این روش سرعت داتلود و آپلود خود را ارزیابی می‌کنید. برخی وب‌سایت‌ها می‌توانند این بررسی‌ها را برای شما انجام دهند و اگر اعراض، با چیزی که می‌خواستید مطابقت نداشت، وقتش رسیده که برای اصلاح سرعت روتر خود دست به کار شوید.

جای درست برای روتر وای‌فای

اولین کار، انتخاب جای درست برای روتر در منزل یا محل کار است. اگر روتر را روی زمین یا پایین و یا گوشه شلوغ بگذارید، سرعت اینترنت تان پایین می‌آید. روتر را باید در مرکز و در فضایی گذاشت که تا حد امکان باز و خالی باشد. همچنین باید آن را دور از دیوارهای ضخیم و وسایل الکترونیکی بزرگ قرار دهید. کارشناسان، سطوح مرتفع مانند قفسه‌های کتاب را توصیه می‌کنند.

کانال مناسب را انتخاب کنید

تقریبا همه روترها در دو کانال ۲.۴ گیگاهرتز و ۵ گیگاهرتز کار می‌کنند. بانند ۲.۴ گیگاهرتز محدود و وسیع‌تری را پوشش می‌دهد، اما کندتر است و بیشتر مستعد تداخل امواج با سایر دستگاه‌ها است. در همین حال، بانند ۵ گیگاهرتز سریع‌تر و شلوغ‌تر است، اما پر دکمتری دارد. یک کانال مکنند است برای خانه شما بهتر باشد، بنابراین آزمایش کنید تا مناسب‌ترین کانال را انتخاب کنید. تغییر فرکانس وای‌فای از طریق تنظیمات روتر آسان است. کافی است آدرس IP روتر خود را در مرورگر تایپ کنید، به تنظیمات وایرلس (Wireless) بروید و سپس چنلز (Channels) را انتخاب کنید.

راه‌اندازی مجدد روتر

درست مثل کامپیوتر و موبایل، راه‌اندازی مجدد (ری‌بوت) روتر وای‌فای هم ضروری است. راه‌اندازی مجدد نه‌تنها باگ‌های موقت را برطرف می‌کند، بلکه عملکرد روتر را هم افزایش می‌دهد. هرماه راه‌اندازی مجدد را انجام دهید تا شاهد عملکرد بهتری باشید.

افزایش همکاری‌های علمی و فناوری ایران و عربستان

عبدالله بن سعود العنزی، سفیر عربستان در بازدید از خانه نوآوری و فناوری ایران در نشست مشترک با امیرحسین میرآبادی، رئیس مرکز تعاملات بین‌المللی علم و فناوری، بر افزایش سطح همکاری‌های ۲کشور و تنوع‌بخشی به زمینه‌های همکاری به خصوص در حوزه‌های علمی و فناوری تأکید ویژه کرد.



دنیا روی انگشت روبات‌های دوپا

پیشرفت در زمینه ساخت و تولید روبات‌های انسان‌نما در کنار مزایایی که دارد، کمی ترسناک به‌نظر می‌رسد

گزارش

زهرا خلجی
روزنامه‌نگار

روبات‌ها در حال تبدیل شدن به یک واقعیت غیر قابل انکار در دنیا هستند. آینده‌ای

قد

۱۷۳ سانتیمتر

وزن

۷۳ کیلوگرم

سرعت

۸ کیلومتر در ساعت

روبات انسان‌نمای تسلا

شرکت تسلا متعلق به ایلان ماسک، اخیرا از روبات انسان‌نمای خود به‌نام Optimus Gen2، رونمایی کرده است. نمونه اولیه این روبات با پیشرفت‌های قابل‌توجهی نسبت به نسل قبلی خود یعنی Optimus Gen1 همراه است. این روبات جدید علاوه بر اینکه ۱۰کیلوگرم سبک‌تر از نسخه قبلی است، ۳۰درصد هم سرعت عمل بیشتری دارد و دارای حرکات بیشتری شبیه به انسان است. این روبات همچنین دارای محرک‌ها و حسگرهای طراحی‌شده بیشتری است. گردن این روبات دامنه حرکتی بیشتری نسبت به نسل قبلی دارد و دست‌هایش با ۱۱درجه آزادی، حس لامسه بیشتر در تمام انگشتان ایجاد کرده است. چنین چیزی به روبات اجازه می‌دهد، اشیای ظریفی مانند تخم‌مرغ را به‌راحتی جابه‌جا کند.



تسخیر شده با روبات‌ها، بیش از همیشه به ما نزدیک است و این در عین هیجان‌انگیز بودن کمی هم ترسناک خواهد بود.

افزوده‌شدن هوش مصنوعی به چنین روبات‌هایی، همه ما را به یاد مجموعه

قد

۱۸۰ سانتیمتر

وزن

۴۷ کیلوگرم

سرعت

۵٫۵ کیلومتر در ساعت

شرکت چینی روباتیک یونیتری (Unitree) روباتی انسان‌نما ساخته است که یکی از بهترین‌ها در حفظ تعادل در میان روبات‌های دوپای جهان محسوب می‌شود. گفته می‌شود Unitree H1 نخستین روبات انسان‌نمای همه منظوره است که ۹۰هزار دلار قیمت دارد. این روبات مجهز به دوربین عمقی و لیدار سه‌بعدی بوده و قادر است محیط اطراف خود را به‌صورت سه‌بعدی ترسیم کند.

این ویژگی به روبات یونیتری اجازه می‌دهد تا درک دقیقی از اشیاء و سطوح نزدیک خود داشته‌باشد و امور محوله را راحت‌تر و با دقت عمل بیشتری به انجام برساند.

قد

۱۳۰ سانتیمتر

وزن

۴۸ کیلوگرم

سرعت

۶ کیلومتر در ساعت

فیلم‌های ناپوُدگر (تر میناتور) و آن صحنه‌های خشن و ترسناک می‌اندازد! اینکه بسیاری از مشاغل خدماتی با حضور روبات‌های همه‌کاره از بیسن برونند هم وحشتناک است، اما در مجموع مزایای

قد	۱۷۰ سانتیمتر
وزن	۶۸ کیلوگرم
سرعت	۰٫۷ کیلومتر در ساعت

روبات آسیمو توسط شرکت خودروسازی هوندا ژاپن طراحی و ساخته شده است. این روبات ۲۰۱۵تاکون آسیمو پیشرفته‌ترین روبات انسان‌نما در جهان محسوب می‌شود. این روبات در سال ۲۰۰۰معرفی شد تا یک دستیار سیار چندمنظوره باشد. آسیمو با آرزوی کمک به افرادی که فاقد تحرک کامل هستند، ساخته شده است. این روبات انسان‌نمای ژاپنی برای کار در محیط‌های واقعی با توانایی راه‌رفتن یا دویدن بر روی پا تا حداکثر سرعت ۶کیلومتر در ساعت طراحی شده است. یکی از این روبات‌های آسیمو اکسون بخشی از جاذبه‌های علم و نوآوری در دیزنیلند است و از سال ۲۰۰۵ «آسیمو زاکس» یک نمایش ۱۵دقیقه‌ای برای تمامی بازدیدکنندگان اجرا می‌کند.



عدد خیر

۱۰

سانتیمتر

محققان دانشکده مهندسی و علوم کاربردی هاروارد از یک «متالز» شیشه‌ای با قطر ۰سانتیمتر رونمایی کردند که می‌تواند تصاویری با وضوح بالا از اجسام آسمانی مانند خورشید، ماه و سحابی‌های دور بگیرد. «متالز»، لنز مسطح و کوچکی بوده که در آن ذرات نانو و متاسرفیس، جایگزین عدسی شده است.

۱۱

میلیون مشترک

امیرمحمد لاجوردی، رئیس سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی می‌گوید، یکی از موضوعاتی که مطرح است، بحث انتقال از شبکه مبتنی بر ADSL به شبکه مبتنی بر فیبرنوری است. اکنون حدود ۱۱میلیون مشترک ADSL داریم و انتقال از فناوری قدیمی به فیبرنوری می‌تواند جهش در میزان اتصال را فراهم کند.

فناوری اطلاعات

اهمیت بالای رمز عبور

میلیون‌ها کاربر اندروید و آیفون مرتکب اشتباهات امنیتی می‌شوند و متخصصان درباره تبعات این خطاها هشدار داده‌اند. از صاحبان تلفن‌های هوشمند خواسته شده است تا رمزهای عبور پیچیده‌تری بسازند یا ریسک در زده شدن اطلاعات‌شان را به جان بخرند. کارشناسان می‌گویند یک هکر می‌تواند یک رمز عبور ۱۲ عددی را در چند ثانیه بشکند. در این گزارش که توسط تیم ریبوک منتشر شده است، محققان هشدار داده‌اند که از انتخاب رمز عبور تنها با استفاده از اعداد، خودداری شود. جیسون آدلر از این تیم گفت: «حلقه ضعیف در هر سیستم امنیتی، نه فناوری، بلکه کاربران هستند.» اشاره آدلر به آسیب‌پذیری رمز عبور اکثر کاربران به‌ویژه در تلفن‌های هوشمند آنها است. در سال ۲۰۲۳ فاش شد که رایج‌ترین رمز عبور در ایالات متحده، «۱۲۳۴۵۶» بوده که دست کم ۴ میلیون و ۵۲۴هزار و ۱۶۷نفر از آن استفاده می‌کرده‌اند و در سال گذشته، عنوان پادشاه «رمزهای عبور» را به‌خود اختصاص داده است! این بدان معناست که میلیون‌ها نفر درحال حاضر در معرض خطر امنیتی هستند.