



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهشی و برنامه‌ریزی آموزشی
دفتر انتشارات کمک آموزشی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۵

راهنمای آموزش و پرورش

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی
برای دبیران، دانشجویان و کارشناسان آموزش و پرورش

دوره هفدهم • بهمن ۱۳۹۰ • شماره پیاپی ۹۵

مدیر مسئول: محمد ناصری

سر دبیر: محمدرضا حشمتی

شورای برنامه‌ریزی و کارشناسی: علی‌رضا صادقی‌میاب

منصور ملک‌عباسی، علی‌اصغر جعفریان

فرحناز حدادی و لیلی محمدحسین

مدیر داخلی: فاطمه محمودیان

ویراستار: فریدون حیدری ملک‌میان

طراح گرافیک: مهدی کریم‌خانی

نشانی دفتر مجله: تهران، ایرانشهر شمالی، پلاک ۲۶۶

صندوق پستی: ۱۶۵۹۵/۱۷۹

تلفن: ۸۸۴۹۰۲۳۲

نماینده: ۸۸۳۰۱۴۷۸

وبگاه: www.roshdmag.ir

پيام‌نگار: rahnamayi@roshdmag.ir

تلفن پیام‌گیر نشریات رشد: ۸۸۳۰۱۴۸۲

کد مدیرمسئول: ۱۰۲ کد سر دبیر: ۱۱۵ کد مشترکین: ۱۱۴

نشانی امور مشترکین: تهران، صندوق پستی: ۱۶۵۹۵/۱۱۱

تلفن امور مشترکین: ۷۷۳۳۶۶۵۶ - ۷۷۳۳۶۶۵۵

شمارگان: ۲۲۰۰۰ نسخه

چاپ: شرکت افست (سهامی عام)

روی جلد: امیر نساجی

قابل توجه نویسندگان و مترجمان محترم

– مقاله‌هایی که برای درج در مجله می‌فرستید، باید با اهداف و ساختار این مجله مرتبط باشد و قبلاً در جای دیگری چاپ نشده باشد.
– مقاله‌های ترجمه شده باید با متن اصلی هم‌خوانی داشته باشد و متن اصلی نیز همراه آن باشد. چنان‌چه مقاله را خلاصه می‌کنید، این موضوع را قید بفرمایید.
– مقاله یک خط در میان، بر یک روی کاغذ و با خط خوانا نوشته یا تایپ شود. مقاله‌ها می‌توانند با نرم‌افزار word و روی سی‌دی یا از طریق پیام‌نگار مجله ارسال شوند.
– نثر مقاله باید روان و از نظر دستور زبان فارسی درست باشد و در انتخاب واژه‌های علمی و فنی دقت لازم مبذول شود.
– محل قرار دادن جدول‌ها، شکل‌ها و عکس‌ها در متن مشخص شود.
– مقاله باید دارای چکیده باشد و در آن هدف‌ها و پیام نوشتار در چند سطر تنظیم شود.
– کلمات حاوی مفاهیم نمایی (کلیدواژه‌ها) از متن استخراج شوند.
– مقاله باید دارای تیتراژ اصلی، تیتراژ فرعی در متن و سوتیتر باشد.
– معرفی‌نامه کوتاهی از نویسنده یا مترجم همراه یک قطعه عکس، عناوین و آثار وی پیوست شود.
– مجله در رد، قبول، ویرایش و تلخیص مقاله‌های رسیده مختار است.
– مقالات دریافتی بازگردانده نمی‌شود.
– آرای مندرج در مقاله ضرورتاً مبین رأی و نظر مسئولان مجله نیست.

گام اول: تغییر خود/محمدرضا حشمتی/ ۲

آبشارهای طراوت/دکتر محمدرضا اسدی یونسی، مرضیه سپاهی/ ۳

کلاس‌های برنده/ثمانه ایروانی/ ۶

مدرسه فقط یک ساختمان نیست/فاطمه خرقانیان/ ۷

مقاله بنویسیم/جعفر ربانی/ ۱۰

بهداشت شنا و استخر/دکتر احمد مختاریان/ ۱۲

مدیریت کلاس‌های فناورانه/سپیده شهیدی/ ۱۴

بهداشت رایانه‌ای/ترجمه معصومه خیرآبادی/ ۱۶

نمک زندگی/دکتر فرحناز حدادی/ ۱۸

ویژه‌نامه آموزش و پرورش استان کرمان/ ۲۱

دوره راهنمایی تحصیلی، کمر آموزش و پرورش است/ ۲۹

مدام؛ مشارکت در اداره مدرسه/منصور ملک‌عباسی/ ۳۲

آموزش مفهوم مقیاس/مریم نادری، کورش امیری‌نیا/ ۳۴

قاصدک یاددهنده/نرگس خسرویان/ ۳۷

درمان اضطراب با ورزش/سودابه محمدپور قمری/ ۳۸

اشتباهات ما/مهوش رسولی/ ۴۰

کارگاه خلاقیت/محمد قنبری‌طلب/ ۴۲

بیماری روحی/مینا پاکپور رودسری/ ۴۵

پیاده‌روی؛ بهترین دارو/فریبا عبدی/ ۴۶

راه‌های جلوگیری از خطر سیل/خدیجه بختیاری/ ۴۸

کام اول؛ تغیر خود

● محمد رضا حشمتی

پیامبر اسلام (ص) معلمی بود که به زبان مردمش سخن می گفت و تلاش می کرد به آن ها بیاموزد تا با کشف و رشد استعداد های خویش روی پای خود بایستند و حرکت کنند. مهم ترین مأموریت پیامبر (ص) تعلیم و تربیت بود. او مربی بزرگی بود و در این مقام، پیش از تربیت دیگران، نخست خود را ساخته بود. او می دانست که برای تغیر دادن دیگران، خودش باید پیشاپیش تغیر کرده باشد؛ نکته ای که ما معلمان این روزگار نباید به راحتی از آن بگذریم!

دوستان! اگر قرار است که ما نیز مانند پیامبر (ص) معلم باشیم و در فرایند تعلیم و تربیت مشارکت کنیم، ضرورت دارد که از رسول خدا (ص) الگو بگیریم. چرا که خدا او را برای ما الگو معرفی کرده است [احزاب/ ۲۱].

در ایام مبارک دهه فجر یاد می کنیم از بنیانگذار نظام جمهوری اسلامی، امام خمینی (ره) نیز مانند پیامبر (ص) قبل از اقدام به تغیر دیگران، ابتدا به دنبال تغیر خود بود. خمینی کبیر عشقش را، دوستی و ایمانش را، از گوشه ای به گوشه ای می برد و به دنبال دل هایی بود تا آن ها را پر از صمیمیت، پر از آشنایی و پر از آواز محبت و دوستی کند.

معلمان ایران برای امر مهم تعلیم و تربیت، الگوهای بسیار ارزشمندی دارند. در سراسر این کشور پهناور و فرهنگ ساز، نمونه های زیادی از رفتارهای درخور توجه معلمان وجود دارد. مجله رشد آموزش راهنمایی تحصیلی در نظر دارد برای شناخت بهتر آموزش و پرورش این مرزوبوم ویژه نامه هایی را در ارتباط با این موضوع منتشر کند. در این شماره شما را به میهمانی کریمان کرمان می بریم؛ تا بدین ترتیب از گذشته، حال و برنامه های آموزش و پرورش این استان خبردار و با آن آشنا شوید. از سوی دیگر منتظر هستیم تا شما نیز از آموزش و پرورش استان خود برایمان بنویسید

آبشار علمی طراوت

○ انحدار علمی

معلم خوب قبل از هر چیز باید بر موضوع درس خود محیط و مسلط باشد و بداند به چه منظور آن را تعلیم می‌دهد. مرحوم علامه کرباسچیان، از مربیان بزرگ معاصر، عقیده داشتند که معلم باید «انحدار علمی» داشته باشد؛ یعنی این که علم او و آگاهی او از موضوع مورد تدریس باید مانند آبشار و یا فواره بر سر دانش‌آموزان بریزد. برای این که شخصی معلم شیمی باشد، کافی نیست که صرفاً همان مطالب کتاب درس را از بر بوده و به اندازه سؤالات امتحانی به شاگردانش چیز یاد بدهد. یک معلم شیمی باید علم شیمی را کامل بشناسد و از مباحث عالی آن به طور وسیعی آگاه باشد. از طرفی جایگاه آن را در عالم علم و ارتباطش را با سایر علوم درک نموده باشد؛ به علاوه مدام درباره کشفیات و نظریات جدید علم شیمی مطالعه کند و به اصطلاح خود را در جریان تحولات جدید آن نگه دارد. اگر شاگردی برای فراگرفتن علم شیمی از استعدادی خاص برخوردار بود و از اقران خود پیش‌تر افتاد، یک معلم خوب باید به طور خصوصی و انفرادی با این دانش‌آموز کار کند و دریچه‌های آن علم را بر روی او بگشاید. هم‌چنین با در نظر گرفتن دروسی که بعداً باید در دانشگاه تحصیل شود، زمینه مطالعات و تجربیات مفید و روشن‌کننده‌ای را برای وی مهیا سازد و مسائلی کلی از قبیل اهمیت علم شیمی در هنگام جنگ و صلح و یا خواص و فواید هر یک از شعب این علم و یا اشکالات و معضلاتی که در راه پیشرفت آن موجود است، همه را به وی گوشزد کند. از سوی دیگر، ضروری است که در کلاس از زندگی، کوشش‌ها، شکست‌ها و موفقیت‌های علمای بزرگ علم شیمی برای شاگردان خود بگوید و آن‌ها را ترغیب کند که

علاوه بر مطالب و گفته‌های معلم در خارج از مدرسه نیز اوقات خود را صرف مطالعات بیشتری در این زمینه کنند. این کارها مخصوصاً در مورد شاگردانی که ذوق و علاقه خاصی نسبت به علم شیمی دارند فوق‌العاده مفید واقع می‌گردد و آن‌ها را به کار و پیشرفت زیاد تشویق می‌کند.

معلمی که به موضوع درس خود مسلط باشد و از جهات مختلف آن را مورد مطالعه و مذاقه قرار دهد، کلاس را گرم و زنده نگاه می‌دارد و علاقه شاگردانش را از راه‌های مختلف به موضوع درس جلب می‌کند؛ به خصوص می‌تواند کسانی را که استعداد و انگیزه فراوانی برای یاد گرفتن دارند به کار و مطالعه بیشتری وادارد و در جزئیات و کلیات چه مربوط به برنامه درسی و چه در ارتباط با مطالب خارج از حد کلاس، آن‌ها را کمک و راهنمایی نماید.

بسیاری از دانش‌آموزان گاه از روی کنجکاوی و با قریحه ذاتی درباره هر موضوع سؤالات بسیار جالبی مطرح می‌کنند که جواب آن‌ها در کتاب پیش‌بینی نشده است. در این گونه مواقع معلم باید با کمال خوشرویی و حضور ذهن به سؤالات آنان جواب‌های صحیح بدهد و به این طریق، علاوه بر رفع اشکال شاگردان، مغز آن‌ها را به کنجکاوی و تفکر ترغیب

کند و مرغ تازه بال روحشان را در افق‌های وسیع‌تری به پرواز درآورد.

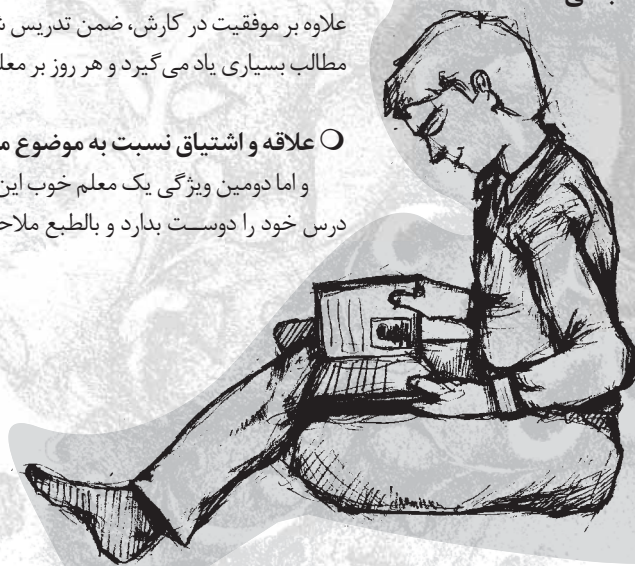
شاید مشاهده کرده باشید که بعضی از جوانان به چند علت از بزرگ‌ترها و سالخوردگان خوششان نیاید؛ شاید یکی از عمده‌ترین علت‌ها این باشد که مغز آن‌ها را متحجر و محدود می‌دانند. به همین جهت به محض آن‌که با مردان یا زنانی آشنا شوند که آزاد فکر بوده و برای این‌ها حرف‌های تازه و به دور از عقاید و اخلاقیات عادی بزنند و از تجربیات و نظریات شخصی خود چیزی برایشان نقل کنند، فوراً مجذوب و هواخواه این مردان و زنان می‌شوند و با دیده تحسین به آن‌ها می‌نگرند. به همین دلیل، معلم خوب باید برای شاگردانش حرف‌های تازه داشته باشد و در حاشیه درس خود مطالب گفته نشده و شگفت‌انگیز برایشان نقل کند. او باید با مطالعاتی که شخصاً دارد دانش‌آموزان را در جریان وقایع و پیشرفت‌ها و اختراعات و افکار روز بگذارد تا در نظر آن‌ها معلمی که نه پرسش، کوتاه‌فکر و منجمد جلوه نکند.

زیرا غفلت از این اصل مهم سبب می‌شود که دانش‌آموز معلمش را دوست نداشته و او را به چیزی نشمارد و در نتیجه به کار مدرسه بی‌علاقه و بدبین شود. به این ترتیب، هر معلمی علاوه بر موفقیت در کارش، ضمن تدریس شاگردان، خود نیز مطالب بسیاری یاد می‌گیرد و هر روز بر معلوماتش می‌افزاید.

○ علاقه و اشتیاق نسبت به موضوع مورد تدریس

و اما دومین ویژگی یک معلم خوب این است که موضوع درس خود را دوست بدارد و بالطبع ملاحظه می‌شود که

معلمی که به موضوع درس خود مسلط باشد و از جهات مختلف آن را مورد مطالعه و مذاقه قرار دهد، کلاس را گرم و زنده نگاه می‌دارد و علاقه شاگردانش را از راه‌های مختلف به موضوع درس جلب می‌کند



این دو لازم و ملزوم یکدیگرند، زیرا تا شخص به موضوعی علاقه نداشته باشد ممکن نیست سال‌ها وقت خود را صرف فراگرفتن آن کند. البته ممکن است بسیاری از معلمان یک یا چند قسمت مربوط به موضوع درس خود را زیاد دوست نداشته باشند، مثلاً معلم تاریخی که در عین حال در کار خود مطلع و حاذق است ممکن است به وقایع تاریخی صدر مسیحیت یا مسئله اقتصادیات در قرون وسطی علاقه‌مند نباشد. با این‌که این نقیصه جزئی لطمه زیادی به موفقیت

وی در کار وارد نمی‌آورد، معذک او باید خود را موظف بداند که لااقل کلیات و مقدمات عمده این مباحث را مورد مطالعه قرار دهد. آن‌گاه بقیه اوقات فراغت خود را صرف فراگرفتن مسائل مورد علاقه‌اش کند. ولی این‌که معلمی موضوع درس خود را به طور کامل دوست نداشته و درباره آن حتی لای یک کتاب را هم باز نکرده باشد، مصیبتی بزرگ و دردی بی‌درمان است. چنین معلمی مانند طبیبی است که علاقه‌ای به معالجه بیمارانش نداشته باشد و از لذت خدمت به هم‌نوع و نجات افراد بشر از درد و هلاکت چیزی درک نکند و حتی حاضر نباشد به منظور کسب اطلاع بر پیشرفت‌های روزافزون و کشفیات تازه، نگاهی به مجلات یا نشریات پزشکی بیندازد. واضح است که نتیجه کار این طبیب و عاقبت تعلیمات آن معلم جز خسران و فساد چیزی به بار نخواهد آورد؛ با این تفاوت که طبیب را می‌توان عوض کرد ولی شاگرد مدرسه و حتی دانشجویان دانشگاه‌ها نمی‌توانند هر روز معلم خود را عوض کنند.

قبلاً به این مسئله اشاره شد که نسل جوان بعضی از سالخوردگان را به سبب جمود و خشکی مغز دوست ندارند؛ اینک باید افزود که کودکان و نونهالان نیز بیش از هر چیز از دورویی و تزویر بزرگ‌ترها آزرده خاطر می‌شوند و نسبت به ایشان احساس تنفر می‌کنند. زیرا کودکان عموماً ساده، یکدل و یک جهت‌اند؛ به گونه‌ای که حتی می‌توان گفت در میان بچه‌های سالم که در محیطی آرام و عادی بار آمده‌اند، به ندرت می‌شود پسر یا دختری دغل کار و مزور پیدا کرد. این کودکان در باطن خود می‌دانند که بزرگ‌ترها هم باهوش و دانا هستند و هم مهار قدرت و اختیارات را در دست دارند و به همین جهت هرگز حاضر نیستند مکر و نادرستی ایشان را نیز تحمل کنند. بچه‌ها عموماً در بازی‌ها و هنگام تقلید از بزرگ‌ترها، با کمال اشتیاق حرکات شمشیرزنان و ماجراجویان را تقلید می‌کنند؛ زیرا آن‌ها را مردانی دلیر و صریح و پاکباز می‌شناسند؛ در حالی که به ندرت و در نهایت بی‌میلی اتفاق می‌افتد که بعضی از ایشان حتی حاضر شوند ادای اشخاص دغل کار و دورو و خیانت پیشه را درآورند. بنابراین تردیدی نیست که کودکان معلم تندخو و جدی و سخت‌گیر را اگر درستکار و صدیق باشد به خوبی می‌پذیرند و حتی تحکم و خشونت او را گردن می‌نهند ولی از مردم دورو و مزور نفرت دارند و به هیچ عنوان دوستدار آنان نمی‌گردند.

حال برگردیم به این مسئله که اگر معلمی موضوع درس خود را دوست نداشته باشد و نسبت به آن بی‌اعتنایی نشان دهد به احتمال قوی در نظر شاگردانش شخصی مزور و ظاهر ساز شناخته می‌شود؛ زیرا از طرفی ظاهراً آن موضوع را مهم جلوه داده و بنابر اقتضای شغل و وظیفه‌اش آن‌ها را به فراگرفتن آن ترغیب می‌کند. و از طرف دیگر در طول آن

مدت ضمن حرکاتی سربسته و ناخودآگاه برایشان معلوم و مسجل می‌سازد که در کار خود صدیق و صمیمی نبوده و شخصاً از آن موضوع بیزار است.

ولی اگر معلمی موضوع درس خود را دوست بدارد حتی در مواقع خستگی هم می‌تواند در کمال سهولت و صمیمیت مطالب لازم را به شاگردانش بفهماند، چه رسد به آن که آماده به کار و سردهماغ باشد که در آن صورت خود لذتی وافر می‌برد و ساعت درس برای او و شاگردانش چون مجلس بزم و خوشی می‌گذرد. چنین معلمی اگر احیاناً ضمن تدریس دچار اشتباهی هم شود، خود را نمی‌بازد و از روی خودخواهی و تفرعن عیب و ایرادش را مخفی نمی‌دارد زیرا خود را هم در راه کسب معرفت شاگردی کنجکاو و علاقه‌مند می‌داند. اصلاً شاید همین دیشب در موضوع درسش مشغول مطالعه بوده، پس عیبی ندارد که امروز هم به کتاب و مرجع تازه‌ای رجوع کند و اشکال خود و کلاسیش را برطرف سازد. بنابراین در کمال صراحت و صداقت به شاگردان می‌گوید: این مطلب را فراموش کرده‌ام یا هیچ وقت به آن برخورد نکرده بودم، تحقیق می‌کنم و جواب صحیح آن را به شما می‌دهم. شاگردان خوب می‌دانند که انسان همه چیز را نمی‌داند اما چیزی که حتماً از بزرگ‌ترها و به خصوص مربیان خود توقع دارند صداقت و صراحت است.

در هر حال، آن چه مسلم است این که اگر کسی بخواهد وارد شغل معلمی گردد باید موضوع درس خود را با کمال دقت و تأمل انتخاب کند. البته این اشکال هم وجود دارد که بسیاری از معلمان در موقع شروع به کار ناچارند هر موضوعی را که پیش آید و مورد احتیاج مدارس باشد برای تدریس بپذیرند، ولی در عین حال باز هم هر معلم می‌تواند موضوعاتی نزدیک به ذوق و صلاحیت خود انتخاب کند؛ به خصوص در سال‌های اول کار باید مطالعاتش را بر روی همان موضوع‌ها متمرکز کند تا به مرور ایام بر مطالب درسی خود احاطه و اطلاع کامل یابد. ضمناً متوجه این نکته باشد که رشته تخصصی و موضوع خاص و مورد علاقه‌اش را نیز از نظر دور ندارد و در هر فرصت به مطالعه و تحقیق در آن باب ادامه دهد تا در سال‌های بعد وقتی سابقه معلمی پیدا کرد و از امتیازات بیشتری برخوردار شد، بتواند کار خود را عوض کند و آن چه را واقعاً دوست دارد درس بدهد.

مسئله انتخاب موضوع درس در کلیه نقاط جهان معمولاً پشت گوش می‌افتد و چنان که باید بدان التفاتی نمی‌شود. بعضی از فارغ‌التحصیل‌های مراکز تربیت معلم بدون آن که ذوق و کشش باطنی خود را در نظر گرفته و برنامه صحیحی برای آینده خود طرح کنند، وارد شغل معلمی شده و صرفاً با مطالعه چند کتاب ابتدایی و بدون در نظر گرفتن صلاحیت و ذوق شخصی تدریس کلاسی را به عهده می‌گیرند و در همان زمان هم گرفتاری‌های زندگی و مخارج و فکر تشکیل

عائله توجه ایشان را کلاً به خود جلب می‌کند؛ به طوری که دیگر مسئله مطالعات اضافی و برنامه کار و تدریس، یکسره فراموش می‌شود. حال اگر بخواهیم منظره عمومی زندگی این قبیل معلمان را خلاصه کنیم، ملاحظه می‌شود که در ابتدا بدون نقشه و هدف و بنا به پیشامد، پای در جاده‌ای نهاده‌اند و مدتی در کار خود در جا زده، مطالبی یک‌نواخت و محدود را از روی کراهت و بی‌میلی سال‌های دراز تکرار نموده‌اند و عاقبت الامر با خستگی و ملال خویشتن را اسیر شغلی یافته‌اند که مورد علاقه‌شان نیست و دیگر راه فرار هم برایشان باقی نمانده است. به همین جهت است که بسیاری از دانشمندان و اهل علم و قلم را می‌بینیم که در کار معلمی خود وامانده‌اند و چنان که باید و شاید نمی‌توانند شاگردان را از فیوضاتشان بهره‌مند سازند؛ زیرا در ابتدای کار انتخاب رشته تدریس یا اساساً شغل معلمی بدون مطالعه به راه خطا رفته‌اند.

معروف است که آلمانی‌ها در طرح برنامه‌های صحیح و منظم ید طولایی دارند. در مورد شغل معلمی نیز در آلمان رسم بر این بود که هر معلم جوانی که شروع به کار می‌کرد، سه یا چهار رشته از مواد درسی را که با ذوق و صلاحیتش هماهنگ بوده و نیز با یکدیگر ارتباط نزدیک داشتند و به خصوص مطالعه و تحقیق در هر یک از آن‌ها به تبحر و تسلط وی به موضوع اصلی تحصیلاتش کمک می‌کرد انتخاب می‌نمود، سپس در سال‌های اول کار در همه آن رشته‌ها به مطالعه و تحقیق و تدریس مشغول می‌شد و رسالاتی می‌نوشت و به تدریج از مجموعه آن رسالات کتاب‌های کاملی به وجود می‌آورد و حتی اگر لیاقت و استعداد بیشتری می‌داشت موفق به نگارش چند جلد کتاب در رشته‌های مختلف می‌شد که هر کدام مورد استفاده همکاران دیگر قرار می‌گرفت. در نتیجه معلومات و مهارت این معلمان سال به سال فزونی می‌یافت و هر یک از ایشان هم منبع فیض قرار می‌گرفت و هم از نتیجه زحمات و تحقیقات دیگر همکاران استفاده‌های فراوان می‌برد؛ تا آن جا که چون به سنین پنجاه سالگی می‌رسیدند با تسلط کامل صلاحیت تدریس چند رشته دروس مختلف را پیدا کرده بودند و هر گاه لازم می‌شد یا خود اشتیاق داشتند می‌توانستند برای رفع خستگی و متنوع کردن کار به تعلیم یکی از آن رشته‌ها بپردازند.

امید است که دست‌اندرکاران آموزش و پرورش و به ویژه متولیان مراکز تربیت معلم و خود معلمان به دو ویژگی مورد اشاره (انحدر علمی و تسلط بر موضوع مورد تدریس و علاقه به آن) توجه نمایند.

منابع

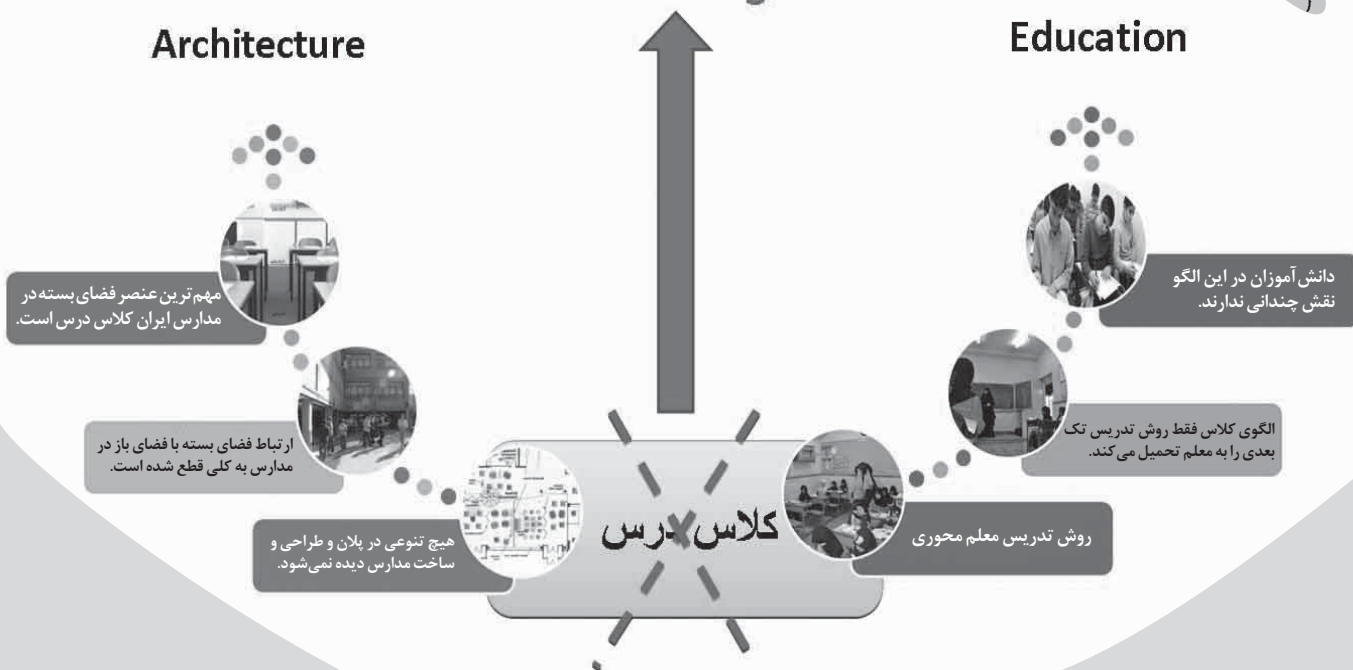
۱. گیلبرت، هایت (۱۳۵۱). هنر معلمی یا معلم و شاگرد. ترجمه پرویز مرزبان. چاپ چهارم. انتشارات ابن‌سینا.
۲. گوردون، توماس (۱۳۸۴). فرهنگ تفاهم در مدرسه. ترجمه پریچر فرجادی. تهران: انتشارات آیین تفاهم.

معلم خوب باید برای شاگردانش حرف‌های تازه داشته باشد و در حاشیه درس خود مطالب گفته نشده و شگفت‌انگیز برایشان نقل کند

The Classroom Is Obsolete: It's Time for Something New

Architecture

Education



ما در ارتباطاتمان چهار نوع رابطه داریم:

- برنده/برنده
- برنده/بازنده
- بازنده/برنده
- بازنده/بازنده

همواره در مقالات و سمینارهای آموزشی با این عبارت برخورد کرده یا آن را زیاد می شنویم: برنده - بازنده. حال آن که این رابطه باید کم کم در مدارس ضعیف تر و در نهایت حذف شود. و این که معلمان سعی کنند تمام بچه ها را متناسب با استعدادهایشان به جلو هدایت کنند. انواع هوش های چندگانه که این روزها در مدارس الگوی روش های تدریس نوین شده است این مسئله را تأیید می کند. اما نکته این جاست که تا وقتی کلاس درس به شکل جعبه ای امروزی وجود دارد، تفکر برنده - بازنده نیز باقی است. تفکر حذف دیگران - تفکر «فقط من برنده شوم!» - نیز هست. به راستی آیا زمان آن نرسیده که در معماری مدارس طرحی نو دراندازیم؟

ثمانه ایروانی

کلاس درس منتهی برنده

در فضا یک ساختمان نیست

مجله رشد آموزش راهنمایی تحصیلی طی شماره‌های گذشته، به بررسی طراحی و معماری فضاهای آموزشی، متناسب با روش‌های نوین تدریس پرداخته است. از آن‌جا که سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس کشور نقش اصلی را در طراحی و ساخت واحدهای آموزشی به عهده دارد، به سراغ دکتر مرتضی رئیسی، رییس سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس کشور رفتیم و از رویکردهای این سازمان در قبال چگونگی انعکاس تغییرات شیوه‌های نوین آموزشی در ساخت مدارس و چگونگی همسویی فضاهای آموزشی با شرایط روز تعلیم و تربیت و شیوه‌های جدید تدریس معلمان، جویا شدیم.



عکس: حمیدرضا همتی

حمایت‌های مردمی است. در عین حال، چند اولویت برای امسال و سال‌های آینده در نظر گرفته‌ایم. اولین مطلب توسعه مکان‌های ورزشی و تأمین تجهیزات آن خصوصاً در مدارس دخترانه است. دومین مطلب به روز کردن تجهیزات مدارس و فراهم آوردن تجهیزات نوین آموزشی و کمک آموزشی برای مدارس و توجه بدان است. و مطلب سوم تأسیس مجتمع‌های آموزشی است؛ چرا که طی سال‌های گذشته با انجام کارهای مطالعاتی که در خصوص مدرسه مطلوب انجام پذیرفت، به این نتیجه رسیدیم که تجمیع مدارس از جمله حرکت‌های مثبت در رسیدن به مدرسه مطلوب است.

مدارس مهندسی ساز

○ در طراحی و ساخت مدارس چه قدر علاقه و نیاز دانش‌آموز در نظر گرفته می‌شود؟ آیا از دانش‌آموزان نظر سنجی می‌شود که دوست دارند

○ سیاست‌های کلان سازمان در خصوص توسعه و نوسازی مدارس چیست؟

ما طی ۵ سال گذشته چند سیاست را پی گرفته‌ایم. موضوع اول استانداردسازی بوده است. سعی کرده‌ایم تمام استانداردهای فنی و مهندسی را در طراحی و اجرای فضاهای آموزشی و... به نحو مطلوب اعمال کنیم. موضوع دوم کم کردن مدارس خطرآفرین و مقاوم‌سازی آن خصوصاً در قبال زلزله است که تاکنون ۵۰ درصد هدف از نظر زیربنای مدارس تخریبی محقق شده و برنامه داریم طی ۳ سال آتی تمام مدارس تخریبی را حذف کنیم. موضوع سوم استفاده از ظرفیت‌های مردمی و خیرین مدرسه‌ساز است. امسال ۹۷۴ میلیارد تومان تعهدات مردمی در امر مدرسه‌سازی داشته‌ایم که این امر تا حدی ناشی از سیاست‌های سازمان مبنی بر جذب



مدیر مناطق و بعد
مدیر مدرسه باید
به این نقطه برسند
که کلاس سکو لازم
ندارد

شاید در دانشگاه‌های ما ضعف وجود داشته باشد. چون ما تخصص معماری فضاهای آموزشی یا ورزشی نداریم. از طرفی دانشجوی سال آخر معماری باید به شکل گرایشی کار کند. اما آن چه ما می‌توانیم ادعا کنیم این است که این مهندسی که فوق‌لیسانس گرفته، آمده و چند سال در محیط کار کرده و جزو بدنه آموزش و پرورش شده و تدریس نیز داشته است و با همه کسانی که در آموزش و پرورش فعال هستند، در ارتباط است.

○ ولی در ساخت فضاهای آموزشی رویکرد، رویکرد مهندسی معماری است!

نه من واقعاً قبول ندارم. البته مهندسی هم مهم است و شما نمی‌توانید آن را کنار بگذارید. در حقیقت بحث فضاهای آموزشی میان رشته‌ای هستند. یعنی پیوندی بین مهندسی محض ساختمان و آموزش محسوب می‌شوند. این که مهندسی ما طراحی فضاهای آموزشی را در دانشگاه فراگرفته باشند، چنین چیزی در کشور نداریم و این یک نقص است. البته ما مهندسی داریم که بیست و چند سال در این مجموعه کار کرده‌اند و فضا را می‌شناسند. لذا هر مهندسی که وارد مجموعه می‌شود، بعد از سه چهار سال به واسطه تعاملات به صورت تجربی نیازها را درمی‌یابد. البته منابعی هم در اختیارشان قرار می‌گیرد.

مدرسه ایرانی - معماری ایرانی

○ به نظر می‌رسد رویکرد اصلی شما آموزشی نیست. شما در صحبت‌هایتان اشاره کردید برنامه ۳ سال آینده‌تان این است که مدارس را

محیطی که در آن قرار گرفته‌اند چه شکل و رنگی داشته باشد؟

همه فضاهای آموزشی که در کشور ساخته می‌شود، طراحی آن توسط متخصصین انجام می‌گیرد. به عبارتی در طراحی فضاهای آموزشی مهندسی معماری حضور دارند که از تجربه زیادی در نظام تعلیم و تربیت کشور برخوردارند و در حقیقت در سازمانی کار می‌کنند که وظیفه‌اش ساخت فضاهای آموزشی و پرورشی است. تجربیات و مطالعات انجام شده در معماری فضاهای آموزشی مانند استقرار فضاها، ترکیب رنگ‌ها و... ناظر بر علاقه دانش‌آموزان است. بیش از ۳۴-۳۵ تحقیق درباره موضوعات مختلف شده است. مانند رنگ راهرو، شکل آزمایشگاه، چه رنگی برای چه جنسیتی بهتر است، تأثیر رنگ و معماری در فرایند یاددهی - یادگیری و... همه این‌ها کار شده است. مهندسی ما واقعاً در این کار حرفه‌ای هستند.

○ حرفه‌ای به چه معناست؟

یعنی علاوه بر این که اصول کلی مهندسی را می‌دانند، تخصص خاص در مسائل و نیازهای آموزشی دارند.

○ چه قدر تعلیم و تربیت (education) خوانده‌اند؟

این‌ها از تحصیلات مهندسی برخوردار بوده و بخشی از تجربیات خود را در زمینه تدریس فراگرفته‌اند.

○ فوق‌لیسانس معماری یا سازه و مهندسی ساختمان هستند. چه قدر افرادی که نگاه تعلیم و تربیتی داشته باشند و رویکردهای مختلف آموزشی را بشناسند، در تیم طراحی وجود دارند؟



به امکانات نوین براساس استانداردهای جهانی تجهیز کنید. اما مبلمان و چیدمان کلاس‌های ما اصلاً برای این تجهیز مهیا نیست! کلاس‌های ما با فرم مشخص مستطیل شکلی است که حتماً یک ویدئوپروژکشن در بالا قرار می‌گیرد. وقتی سازه را می‌بینیم، متوجه می‌شویم که باز هم رویکرد عمرانی است.

از طرفی به من به عنوان یک معلم ابلاغ می‌شود که روش‌های نو به کار برم، کارهای گروهی را راه‌اندازی کنم و کارهای پژوهش‌مدار انجام دهم ولی حتی در دانشگاه ما میز و صندلی‌ها پیچ شده‌اند. یعنی من نمی‌توانم کار گروهی انجام دهم. من فکر می‌کنم سازمان‌نوسازی می‌تواند از دانشکده‌های مهندسی مطالبه داشته باشد که ما گرایش‌های این چنینی را وارد کنیم و اگر نه در طراحی‌های خود، این قضیه را مدنظر قرار دهند. شما چندین همایش در زمینه مدرسه ایرانی - معماری ایرانی برگزار کرده‌اید، اما در آنجا هم ما رنگ و بوی تعلیم و تربیت را نمی‌بینیم. رنگ و بوی مهندسی و معماری بیشتر حس می‌شود و این معلم را دچار تعارض می‌کند. زیرا انتظاراتی وجود دارد اما فضا امکان تحقق انتظارات را نمی‌دهد. آیا من درست فهمیده‌ام؟

من صحبت‌های شما را رد نمی‌کنم. حد فاصل سال‌های ۶۷ تا ۷۵ ما فقط به دنبال ساختن کلاس بودیم. چون جمعیت دانش‌آموزی نزدیک به دو برابر شد و مهاجرت‌هایی که اتفاق افتاد باعث شد تا مدارس چند شیفتی داشته باشیم. لذا ما دنبال تولید کلاس با هر فرمی بودیم و عمدتاً هم همان فرم مستطیلی که شما اشاره کردید و شاید کیفیت فدا شد. منتها از سال ۸۵ به دنبال این بودیم تا اشتباه گذشته تکرار نشود. لذا روی دو محور کار کردیم. یکی استحکام‌بخشی که وظیفه اصلی ما و قانون بود و دوم هم در معماری. ما واقعاً خودمان دست به کار شدیم و اولین همایش معماری مدارس را در کشور برگزار کردیم. بسیاری از مهندسان، دست‌اندرکاران آموزش و پرورش و حتی کسانی که فکر نمی‌کردند روزی آموزش و پرورش سراغشان برود، همه به همایش دعوت شدند. آن زمان تصور بر این بود که تا به حال آموزش و پرورش یک سری کارهای تیپ انجام می‌دهد. ما از سال ۸۵ تا ۸۹، پنج همایش مدرسه ایرانی - معماری ایرانی برگزار کردیم. با اهداف متنوعی که بخشی از آن همان مسائلی است که شما مطرح کردید. در حقیقت ما این رویکرد را داشته‌ایم که طراحی‌هایی که صورت می‌گیرد متناسب با آن چیزی باشد که ما امروز از معلم می‌خواهیم. به هر حال، نمی‌شود که ساخت‌وساز و

تجهیز ما به شکل دیگری باشد و رویکردهای جدیدی از معلم و مدیر طلب کنیم.

○ شما هنوز در مدارس سکو می‌سازید، این نگاه کاملاً معلم‌محوری است. در حالی که از آن طرف به معلم تذکر داده می‌شود که باید دانش‌آموز محور باشد.

بعضی مسائل به دیدگاه مدیران آموزش و پرورش برمی‌گردد. این سکوهایی که می‌سازیم برای ما هزینه دارد. در حالی که هدف ما صرفه‌جویی در هزینه‌هاست. یعنی مدیر مناطق و بعد مدیر مدرسه باید به این نقطه برسند که کلاس سکو لازم ندارد.

○ چه کسی باید به این نگاه برسد؟

این کار، کار فرهنگی است. ما فقط سازنده و طراح هستیم. منتها بعضی جاها مقاومت می‌شود. بعضی بدنه آموزش و پرورش مثل مدیرانی که می‌خواهند مدرسه را تحویل بگیرند، می‌گویند بدون سکو تحویل نمی‌گیریم. در بعضی مدارس تربیون ثابت وجود داشت. چه قدر زحمت کشیده شد تا جا افتاد که این نیاز نیست. لذا وقتی وزارتخانه سیاست بزرگی را تدوین می‌کند، باید مدیران استان، مناطق و مدارس را توجیه کنند. ما هنوز مسائلی در ساخت‌وساز مدارسمان داریم که در دنیا دیگر منسوخ شده است و قابل پذیرش نیست. ولی اگر امان‌هایی اجرا می‌شود که پذیرفته شده نیست، بعضاً شما بدانید که درصد عمده آن به مقاومتی که از طرف مدیران مناطق و مدارس وجود دارد بازمی‌گردد. ما دستگاه اجرایی هستیم و دستگاه بهره‌بردار مناطق آموزش و پرورش هستند.

○ پس ما باید این موضوع را با چه نهادی مطرح کنیم؟ در رابطه با خیرین مدرسه‌ساز شما این قدرت مانور را دارید که به آن‌ها بگویید مدارس را براساس نقشه‌های تیپ موجود نسازید و این مسائل جدید آموزشی را هم لحاظ کنید.

شما اطمینان داشته باشید به جز مناطق خاصی در روستاها که مدارس خشت و گلی دارند و البته تعدادشان زیاد نیست، ممکن است طراحی تیپ باشد. در بقیه مناطق کشور نقشه‌ها طراحی موردی می‌شوند. دقیقاً براساس ابعاد زمین، ظرفیتی که آموزش و پرورش اعلام می‌کند، نیاز منطقه، فرهنگ بومی و مسائل اقلیمی، طراحی صورت می‌پذیرد. یعنی طراحی تیپ را کاملاً کنار گذاشتیم. شاید ۵-۶ سال قبل هیچ مهندس مشاور با مجموعه ما کار نمی‌کرد، اما اکنون در استان‌ها ده‌ها بلکه صدها مهندس مشاور کار می‌کند. بعضی از مجتمع‌هایی که اشاره کردم، توسط بهترین مهندسين کشور که آوازه‌ای دارند، طراحی می‌شود. البته دنیای مهندسی انتهای ندارد و ما ادعایی نداریم. روز به روز علم پیشرفت می‌کند و در نحوه تعلیم و تربیت تغییر ایجاد می‌شود. ما داریم در این مسیر حرکت می‌کنیم و دوست داریم آن چه نیاز است، همان ساخته شود.



نمی‌شود که ساخت‌وساز و تجهیز ما به شکل دیگری باشد و رویکردهای جدیدی از معلم و مدیر طلب کنیم

مقاله‌نویسی

جعفر ربانی

ژول ورن، هر اندیشه
یا مطلبی را که به
نظرش می‌رسید و
گمان می‌کرد به درد
نوشته‌هایش می‌خورد
یادداشت می‌کرد

مقاله، یکی از دلپذیرترین انواع یا گونه‌های نوشتن است. این گونه نوشتن از دوره مشروطه به بعد از جهان غرب به کشور ما آمد و خیلی زود به مجلات و روزنامه‌ها راه یافت و مورد استقبال مردم واقع شد. در گذشته مقاله‌نویسی در ایران مرسوم نبود. البته نوشته‌های کوتاهی وجود داشت که به آن‌ها «رساله» می‌گفتند ولی از نظر ساختار و محتوا با مقاله، که بعداً پیدا شد، تفاوت‌هایی داشت؛ از جمله این که رساله را به طور مستقل منتشر می‌کردند ولی مقاله در مجله یا روزنامه چاپ می‌شد.

مقاله چیست؟

در این نوشتارها ما تاکنون درباره نوشتن خاطره، گزارش، سفرنامه و... سخن گفته‌ایم و اکنون نوبت به «مقاله‌نویسی» رسیده است. مقاله نوشته‌ای کوتاه از حدود ۵۰۰ تا ۵۰۰۰ کلمه - دو صفحه تا ۱۵ صفحه - است که در آن، نویسنده موضوعی در زمینه خاص را با هدف مشخصی مورد بحث و بررسی قرار می‌دهد و در پایان نتیجه‌ای از آن می‌گیرد. باید شما را به این نکته مهم توجه دهیم که مقاله‌نویسی نسبت به خاطره، گزارش، سفرنامه، قطعه ادبی، طنز و... از هر جهت متفاوت بوده

و در واقع از جایگاه مهم‌تر و بالاتری برخوردار است. مهم‌ترین ویژگی‌های مقاله که می‌تواند این تفاوت را نشان دهد عبارت است از:

۱. موضوع مقاله دقیق و مشخص و معمولاً در یکی از زمینه‌های اعتقادی، علمی، تاریخی، اجتماعی، سیاسی، هنری، ورزشی و... است.
۲. شیوه بیان مقاله ساده و فارغ از احساسات و تمایلات شخصی نویسنده است.
۳. محتوای مقاله سیر منطقی دارد و هر عبارت آن باید براساس عبارت‌های پیشین نوشته شده و آن‌ها را تکمیل کند.
۴. مقاله دارای طرح و نقشه است.

در میان ویژگی‌های بالا، آخرین آن‌ها، یعنی «طرح و نقشه» از بقیه مهم‌تر است؛ به طوری که اگر مقاله‌ای این ویژگی را دارا باشد ویژگی‌های دیگر را هم به دنبال خود می‌آورد. حال ببینیم منظور از طرح و نقشه چیست؟
بوفون، طبیعی‌دان و دانشمند فرانسوی، گفته است: «انشا (مقاله) عبارت است از حرکت و انتظامی که به افکار داده می‌شود و به صورت نوشتار درمی‌آید.» همین دانشمند در جای دیگری گفته است: «برای خوب نوشتن - یعنی خوب فکر کردن - باید تمام قوای عقلانی با هم به کار افتند.» این عبارت

در حقیقت حاکی از این است که هیچ نوشته‌ی جدی و صحیحی نمی‌تواند بدون نظم و منطق باشد. زیرا اگر نوشته یا مقاله ترتیب منطقی نداشته باشد، آن چنان که باید در ذهن خواننده نمی‌ماند و او نمی‌تواند چکیده‌ی مطلب را به ذهن بسپارد.

هر مقاله‌ای به طور کلی دارای سه بخش است (مقدمه، متن و پایان) و البته این سه بخش در هم تنیده‌اند؛ یعنی یکی بدون آن دو تای دیگر کامل نیست. بر همین اساس، می‌توان طرح مقاله را پیش از نوشتن تهیه کرد. شاید نیاز به توضیح نباشد که اصل مقاله که حجم بیشتری نیز خواهد داشت همان متن است و مقدمه و پایان یا نتیجه، اهمیت ثانوی دارند. وقتی طرح آماده شد، اگر مقاله طولانی باشد باید برای هر بخش، و البته بیش از همه برای متن، بندها یا پاراگراف‌هایی تدارک دید. همان طور که می‌دانید، هر بند به تنهایی می‌تواند مفهوم یا معنایی از کل مقاله را در خود داشته باشد. نکته‌ی دیگر این که باید سعی شود بندها طولانی نباشند و در حد امکان برای هر چند بند نیز بهتر است یک «عنوان» در نظر گرفته شود.

به هر حال، مسئله بسیار مهم این است که هیچ مقاله‌ای کامل و بری از اشتباه نیست؛ مگر این که چند بار توسط نویسنده، و چه بهتر یکی دو نفر دیگر، خوانده شود تا اولاً غلط‌های املائی و انشایی آن اصلاح و در حقیقت ویرایش شود، ثانیاً از نظر بیان مفاهیم مورد بررسی مجدد قرار گیرد.

باری، برای این که در نوشتن مقاله توانا شویم، هیچ راهی بهتر از خواندن مقالات بسیار و آن هم به طور مرتب و پیوسته نیست؛ البته مقالاتی از نویسندگان طراز اول؛ یعنی کسانی که به اصطلاح در حد «استاندارد» می‌نویسند و نه هر مقاله‌ای. مجموعه‌هایی چون دایره‌المعارف‌ها، فرهنگ‌ها و دانش‌نامه‌ها بهترین منبع برای خواندن (و الگوبرداری) انواع مقالات هستند. پس از آن باید به آثار نویسندگان مشهور و بالاخره پاره‌ای از مجلات و روزنامه‌های معتبر روی آورد.

مجموعه «دعوت به نوشتن» را در شماره آینده به پایان می‌رسانیم و در همان جا نیز موضوعاتی را برای نوشتن مقاله به شما پیشنهاد می‌کنیم. حال در ادامه این مطلب مقاله کوتاهی می‌خوانید درباره «ژول ورن» نویسنده فرانسوی:

ژول ورن

در سال ۱۹۵۸ یک زیردریایی اتمی به نام «ناتیلوس» از زیر یخ پهنه قطب شمال گذشت. در کتابی که صد سال پیش از این نوشته شده است «ناتیلوس» دیگری از زیر یخ پهنه قطب جنوب می‌گذرد، اما این بار یک زیردریایی خیالی مورد بحث است. این کتاب «بیست هزار فرسنگ زیر دریا» نام دارد که به قلم ژول ورن نوشته شده است و قهرمان داستان کاپیتان نمو ناخدای ناتیلوس است.

ژول ورن در شهر نانت فرانسه، به دنیا آمد. هنگام کودکی به ماشین آلات و دریانوردی و نویسندگی علاقه داشت. او و برادرش قایق بادبانی کهنه‌ای داشتند و با آن قایق در رود نزدیک شهرشان گردش و جست‌وجو می‌کردند.

پدرشان وکیل دعای بود و ژول را هم به پاریس فرستادند تا رشته حقوق تحصیل کند. اما ژول به زودی به این نتیجه

رسید که رشته‌ای که دوست دارد، رشته حقوق نیست، بلکه نویسندگی است. به انجمنی از نویسندگان علمی پیوست. این انجمن درباره بالون تحقیق می‌کرد و ژول داستانی نوشت به نام «پنج هفته در یک بالون». در مدرسه، جغرافی از درس‌های مورد علاقه‌اش بود و می‌خواست در نوشته‌هایش، تا آن جا که بتواند، جاهای گوناگون دنیا را توصیف کند. داستان بالون را در حقیقت برای توصیف افریقا نوشته بود.

«بیست هزار فرسنگ زیر دریا» و «سفر هشتاد روزه دور دنیا» معروف‌ترین کتاب‌های ژول ورن است. کتاب دومی ابتدا به صورت پاورقی در یکی روزنامه‌های پاریس منتشر شد. در آن هنگام کمتر کسی باور می‌کرد که کاری را که فیلسوف، قهرمان این داستان، کرده بود کسی بتواند انجام دهد.

ژول ورن، هر اندیشه یا مطلبی را که به نظرش می‌رسید و گمان می‌کرد به درد نوشته‌هایش می‌خورد یادداشت می‌کرد. در اتاق کارش یک نقشه بزرگ جهان داشت و راهایی را که قهرمان‌هایش می‌پیمودند روی آن نقشه علامت گذاری می‌کرد. ژول ورن، هنگامی که در ۷۷ سالگی در شهر آمین فرانسه در گذشت، بیش از ۵۰ جلد کتاب نوشته بود.

یکی از علل این که مردم هنوز نام ژول ورن را به یاد دارند و داستان‌هایش را می‌خوانند این است که کتاب‌های او داستان‌های پرحادثه شیرینی در بر دارد. ولی علاوه بر این، ژول ورن بسیاری از اختراعاتی را که امروز صورت می‌گیرد، پیش‌بینی کرده است. ژول ورن عقیده داشت که بشر، روزی دارای هواپیما و زیردریایی و تلویزیون و سلاح‌های دوزخ خواهد شد.

هیچ مقاله‌ای کامل و بری از اشتباه نیست؛ مگر این که چند بار توسط نویسنده، و چه بهتر یکی دو نفر دیگر، خوانده شود

برای این که در نوشتن مقاله توانا شویم، هیچ راهی بهتر از خواندن مقالات بسیار و آن هم به طور مرتب و پیوسته نیست



بهداشت شنا و آبخور

دکتر احمد مختاریان

شفاف و در حال جریان، محل‌های مناسبی برای شنا هستند و در مقابل آب‌های کدر و ساکن به دلیل این که محیط مناسبی برای تخم‌ریزی حشرات و رشد لارو آن‌هاست هرگز نباید برای شنا انتخاب شوند. آبگیرها و یا رودخانه‌های نزدیک به انواع فاضلاب‌ها و مرتع‌ها و زمین‌های کشاورزی و کارخانه‌ها به طور معمول دارای انواع آلودگی‌ها و آلاینده‌ها هستند. مهم‌ترین ناهنجاری‌ها و بیماری‌هایی که از راه شنا به انسان منتقل می‌شوند عبارت‌اند از: بیماری‌های پوستی، بیماری‌های عفونی گوش، بیماری‌های عفونی چشم، بیماری‌های عفونی گوارشی. در اثر خوردن غیرارادی آب و بیماری‌های عفونی اندام‌های تولیدمثلی خارجی (به ویژه در دختران)، انگل‌هایی مانند زالو نیز می‌توانند از راه آب به پوست، چشم و یا دستگاه گوارش بچسبند و ناراحتی‌هایی را ایجاد کنند. مسئولان استخرها نیز باید ضوابط و استانداردهای مربوط به ضدعفونی و تصفیه آب را به شدت و با دقت کامل اجرا و پی‌گیری نمایند. توصیه اکید این است که از رفتن به استخرهای شلوغ و پر رفت و آمد خودداری شود؛ زیرا میزان آلودگی آن‌ها زیاد است. بهترین محل شنا - چه محیط‌های طبیعی و چه استخرها - محل‌هایی است که روباز و در معرض آفتاب باشند. نکته شایان توجه در محل‌های روباز این است که باید مراقب باشید تا دچار آفتاب‌زدگی و یا سوختگی پوستی ناشی از اشعه خورشید نشوید.

○ بهداشت قبل از شنا

قبل از ورود به آب و آغاز شنا بهتر است نکات زیر را مورد توجه قرار دهید:

* از مایو مناسب استفاده کنید. مایویی که: کمترین جذب آب را داشته باشد.

از سال تحصیلی گذشته (۱۳۸۹) وزارت آموزش و پرورش طرح آموزش شنا در مقطع ابتدایی را در دست اقدام دارد. به جرأت می‌توان گفت که این طرح یکی از بهترین برنامه‌هایی است که تاکنون در زمینه سلامت جسمی و روانی دانش‌آموزان تهیه شده است. علاوه بر آن، شنا یکی از بنیادی‌ترین ورزش‌ها در تأمین و ارتقای سلامت جسم و روان افراد جامعه در تمام سنین است. این ورزش برخلاف ورزش‌های دیگر از تولد تا مرگ و در تمام سنین قابلیت اجرا دارد و از کمترین آسیب برای کسی که به آن می‌پردازد برخوردار است و در عین حال بیشترین سطح شادابی را در فرد ایجاد می‌کند. با این همه در صورتی که نکات بهداشتی مربوط به آن رعایت نشود، می‌تواند خطر آفرین بوده و بیماری‌های سختی را در پی داشته باشد. به همین دلیل در این نوشتار به مهم‌ترین نکاتی که شناگر (دانش‌آموز)، مربی، والدین و مسئولان استخرها می‌بایست رعایت کرده و یا بر آن نظارت داشته باشند، اشاره می‌شود.

○ بهداشت محل شنا

محل شنا و آب تنی می‌تواند محیط‌های باز طبیعی مانند نهرها، آبگیرها، رودخانه‌ها، دریاچه‌ها، دریاها و... و یا محیط‌های بسته مصنوعی مانند استخرها و حوض‌ها و... باشد. مهم‌ترین نکته درباره بهداشت محل شنا پاک بودن و آلوده نبودن آن است. معمولاً محیط‌های باز طبیعی به دلیل برقرار بودن پیوسته جریان آب فاقد آلودگی هستند. آب‌های زلال،

✓ بدن‌تان را کاملاً خشک کنید، کمی در محیط رخت‌کن بمانید و سپس خارج شوید.
 ✓ دخترها حتماً از کلاه حوله‌ای استفاده کنند.
 ✓ مایو را حتماً شسته و در برابر آفتاب مستقیم خشک نمایید.
 ✓ حوله مخصوصی برای استخر داشته باشید و آن را در برابر آفتاب مستقیم خشک کنید.
 ✓ پس از رسیدن به خانه حمام کنید (به ویژه دختران).

○ حل یک مشکل

یکی از مشکلات رایج در شنا، گرفتگی عضله پشت ساق است. انقباض دردناک این عضله می‌تواند منجر به غرق شدن و مرگ شود. برای جلوگیری از این حالت، هر چند دقیقه یک بار از آب خارج شوید و در محیط نسبتاً گرم قرار بگیرید. علت اصلی گرفتگی بر هم خوردن تعادل یون‌های فلزی ماهیچه مانند کلسیم و منیزیم است که با بیرون آمدن از آب مجدداً برقرار می‌شود. در صورت پدید آمدن این حالت بلافاصله از آب بیرون بیایید و با کشیدن انگشت شست پا به سمت زانو و ماساژ دادن عضله و گرم کردن آن، ماهیچه را از حالت انقباض خارج کنید. سپس چند دقیقه به استراحت بپردازید تا درد نیز از بین برود.

پی‌نوشت

۱. واریکوسل عبارت است از متورم و برجسته شدن رگ‌های اطراف بیضه‌ها در مردان.

بهترین محل شنا - چه محیط‌های طبیعی و چه استخرها - محل‌هایی است که روباز و در معرض آفتاب باشند

تقریباً هر ۲۰ دقیقه یک بار از آب خارج شوید تا بدن‌تان گرم شود و کمتر دچار گرفتگی عضلات ساق پا و یا کف پا شوید



تنگ یا گشاد نباشد.

رنگ مناسبی داشته باشد تا در صورت بروز حادثه غرق‌شدگی به آسانی دیده شود.

جیب پشت نداشته باشد و یا جیب‌های آن دارای زیپ باشند. زیپ‌ها را ببندید.

* بدن خود را با آب ولرم و یا خنک بشویید (دوش بگیرید). این کار را به آرامی انجام دهید و با عجله دوش نگیرید.

* از دمپایی تمیز استفاده کنید و آن را با خود به محیط استخر نبرید.

* حتماً از حوضچه ضد عفونی‌کننده به آرامی عبور کنید.
 * کمی نرمش کنید به ویژه نرمش‌های مرتبط با شنا مانند حرکت دادن دست‌ها و پاها.
 * با ناخن‌های بلند وارد استخر نشوید.

○ بهداشت هنگام شنا

در این مرحله نکات مهم زیر را رعایت کنید:

- پسرها هنگام پریدن به درون آب حتماً پاهای خود را ببندند و از پریدن با پای باز و یا حالت گلوله خودداری کنند؛ زیرا خطر پیچ‌خوردگی بیضه‌ها و واریکوسل^۱ را افزایش می‌دهد که معمولاً تنها راه درمان آن عمل جراحی است.
- تقریباً هر ۲۰ دقیقه یک بار از آب خارج شوید تا بدن‌تان گرم شود و کمتر دچار گرفتگی عضلات ساق پا و یا کف پا شوید.

- از انجام حرکات خطرناک در قالب شوخی و یا مسابقه و... خودداری کنید.

- هنگام شیرجه رفتن مراقب باشید که سرتان به کف استخر برخورد نکند.

- هنگام شیرجه زدن مراقب باشید که با سینه و شکم با آب برخورد نکنید؛ زیرا خطر سنکوب و یا پارگی اندام‌های داخل شکم جدی است. نشانه شیرجه غلط قرمز و دردناک شدن سینه یا شکم است.

- با شکم پر و پس از غذا شنا نکنید و در مدتی هم که در استخر هستید از خوردن پرهیز کنید.

- تذکرات مسئولان استخر و نجات غریق را جدی بگیرید.

- در صورت لزوم درباره وضعیت جسمانی و میزان مهارت‌تان در شنا، اطلاعاتی را در اختیار اعضای نجات غریق قرار دهید تا بیشتر مراقب شما باشند.

- از دویدن در اطراف استخر و پرت کردن یا هل دادن دیگران پرهیزید؛ زیرا خطر شکستگی استخوان‌ها و در رفتن مفصل‌ها و... وجود دارد. دخترها در صورتی که موهای بلند دارند از کلاه‌های ضدآب استفاده کنند.

○ بهداشت پس از شنا

✓ دوش بگیرید و بدن‌تان را فقط با آب بشویید. از شامپو و صابون استفاده نکنید.

مدیریت مؤثر کلاس

غالباً در کلاس‌هایی که از ابزارهای فناوری مثل کامپیوتر استفاده می‌شود، ظاهر کلاس تغییر می‌کند. فضای کلاس از حالتی که معلم به صورت فعال در جلو تخته درس می‌دهد و دانش‌آموزان به حالتی معمولاً غیرفعال می‌نشینند، خارج می‌شود. سخنرانی در مقابل کلاس، جای خود را به فعالیت دانش‌آموزان می‌دهد. در این‌گونه کلاس‌ها، پیدا کردن مکان جلو کلاس کار دشواری است، زیرا درس دادن جای خود را به یاد گرفتن داده است. اکنون معلم فقط نقش تسهیل‌کننده و مدیری را دارد که کلاس را سازمان‌دهی و کارها را به دانش‌آموزان محول می‌کند.

مدیریت منابع فناوری

اما مسئله این‌جاست که مدیریت و سازمان‌دهی کلاسی که در آن، طرح درس‌های آمیخته با فناوری اجرا می‌شود، کار چندان ساده‌ای نیست. معلم چنین کلاسی باید علاوه بر داشتن ذهنی خلاق، مهارت‌های مدیریت کلاس و استفاده از فناوری را نیز در کنار هم داشته باشد. با استفاده از این توانایی‌هاست که او خواهد توانست دانش‌آموزان را در شناخت، انتخاب و استفاده از مناسب‌ترین ابزارهای فناوری در فعالیت‌های یادگیری مختلف، راهنمایی کند. کلاس‌هایی که در آن از کامپیوتر استفاده می‌شود،

گسترش فناوری، پاسخی به نیاز انسان‌ها در جهت حل مشکلات و ایجاد یک زندگی آسان‌تر بود. همان‌طور که پیش‌تر در شماره‌های قبلی نیز گفته شد، استفاده از ابزارهای مختلف فناوری در کلاس، یادگیری را آسان‌تر و دلپذیرتر می‌سازد و آموزش را به امری دانش‌آموز محور تبدیل می‌کند. ولی از سوی دیگر، به کارگیری فناوری در کلاس به همان اندازه که می‌تواند راه‌حلی مناسب برای رفع بسیاری از موانع آموزش باشد، ممکن است مشکل‌ساز نیز بشود.



مدیریت کلاس با فناوری

مدیریت و سازمان‌دهی کلاسی که در آن، طرح درس‌های آمیخته با فناوری اجرا می‌شود، کار چندان ساده‌ای نیست

سپیده شهیدی

نیاز به مدیریت ویژه‌ای دارد. میزان اثربخشی فعالیت‌های یادگیری باید از قبل، توسط معلم بررسی شود و تعداد کامپیوترها با تعداد بچه‌ها تناسب داشته باشد. همواره باید در نظر داشت که سرعت کار دانش‌آموزان مختلف، با هم متفاوت است. حتی در کلاس‌هایی که برای هر نفر یک کامپیوتر وجود دارد، لازم است برای دانش‌آموزان سریع‌العمل‌تر که کارشان را زود تمام می‌کنند و وقت اضافه می‌آورند، برنامه‌ریزی مناسب انجام گیرد. در غیر این صورت، ممکن است این دانش‌آموزان به فعالیت‌های خارج از موضوع درس مشغول شوند، یا در روند یادگیری دیگران اختلال ایجاد کنند.

مدیریت کار گروهی

معلم می‌تواند با مشغول کردن دانش‌آموزان به فعالیت‌های مناسب یادگیری، آن‌ها را به چالش بکشد. محققان معتقدند که فعالیت‌های یادگیری مناسب شامل به اشتراک‌گذاری مطالب، مباحثه، استدلال، توضیح، شفاف‌سازی، ایجاد ارتباطات شخصی، با صدای بلند فکر کردن، گوش دادن به بلند فکر کردن دیگران، تفسیر متون و استفاده از فعالیت‌های تدریس-یادگیری در گروه‌های کوچک است. دو دلیل مهم را برای مشغول نگه داشتن بچه‌ها با فعالیت‌های اثربخش فردی، دوتایی یا گروهی، می‌توان ذکر کرد:

اول این‌که این کار به معلم فرصت می‌دهد تا در مدت زمانی که عده‌ای به انجام فعالیت‌های تعیین شده مشغولند، با بچه‌ها یا گروه‌های دیگر کار کند.

دوم این‌که گروه‌بندی دانش‌آموزان در مدارسی که تعداد کامپیوترها کافی نیست، می‌تواند مشکلات ناشی از این کمبود را تا حدود زیادی برطرف کند.

یادگیری مشارکتی و گروهی، نیازمند کسب مهارت‌های جدید در زمینه همکاری میان دانش‌آموزان است. دانش‌آموزان باید نحوه ارتباط با یکدیگر، به اشتراک‌گذاری دانسته‌ها و یادگیری از همدیگر را بیاموزند. تشکیل گروه‌های دانش‌آموزان در کلاس، نیاز به برنامه‌ریزی دارد. لازم است که معلمان مهارت‌های کار با کامپیوتر و سایر مهارت‌های خاص بچه‌ها را هنگام گروه‌بندی آن‌ها در نظر بگیرند. اگر ناسازگاری‌های رفتاری افراد گروه با هم زیاد است یا نیازهایشان با یکدیگر تفاوت دارد، بهتر است افراد گروه عوض شوند تا ساعت آموزشی کلاس، صرف برطرف کردن مشکلات رفتاری آن‌ها نگردد. هر چند به این مشکلات و نیازها حتماً باید در زمان مقتضی رسیدگی شود تا با برطرف شدن آن‌ها، روند آموزشی کلاس نیز تسریع گردد.

معلم باید برنامه‌های دقیق و منظمی برای نقد و

بررسی کار بچه‌ها داشته باشد و به آن‌ها بازخوردهای سودمند و به موقع بدهد. بخشی از این بازخوردها، هنگام کار با ابزار فناوری صورت می‌گیرد. برای مثال، پرسش از محتوای یک انیمیشن در هنگام مشاهده آن یا سؤال از نحوه انجام مراحل یک بازی رایانه‌ای همراه با ارائه دلیل، مثال‌هایی از بازخوردهای سریع‌اند. در این حالت، معلم می‌تواند با سرعت بیشتری اشتباهات دانش‌آموزان را اصلاح کند یا به اشکالات آن‌ها پی ببرد. بخش دیگر این بازخورد به جلسات بعدی کلاس برمی‌گردد که دانش‌آموز دیگر ابزار را در دسترس ندارد و معلم می‌تواند اثرات استفاده از فناوری را در مسیر یادگیری او مشاهده کند.

آموزش توسط اعضای گروه

روش دیگری که می‌تواند به تسریع و اثربخشی آموزش در کلاس کمک کند، تعلیم دانش‌آموزان قوی‌تر برای کمک به دیگران است. از آن‌جا که در هنگام کار با ابزارهایی مانند کامپیوتر، تک‌تک دانش‌آموزان نیاز به رسیدگی و توجه دقیق‌تری دارند، این شیوه علاوه بر مرور و تثبیت درس در ذهن خود این دانش‌آموزان، در بهبود روند کلاس و سبک‌تر شدن کار معلم نیز بسیار مؤثر است.

منبع

<http://www.nelliemuller.com/effectiveclassroommanagementstrategiesforteachingtechnology.htm>



دانش‌آموزان باید نحوه ارتباط با یکدیگر، به اشتراک‌گذاری دانسته‌ها و یادگیری از همدیگر را بیاموزند

پداشت رایانه‌ای



رایانه‌ها تأثیر بسزایی در سرگرمی و آموزش نوجوانان امروزی دارند. در بیشتر خانه‌ها، مدرسه‌ها و مراکزهای فرهنگی امکان دسترسی به رایانه وجود دارد و نوجوانان ساعت‌های زیادی را برای بازی، ارتباط با هم‌سالان یا دستیابی به اطلاعات مورد نظر خود در برابر آن‌ها می‌گذرانند. علی‌رغم فایده‌های غیرقابل انکار، عدم توجه به برخی نکته‌ها که ممکن است آسیب‌هایی را برای آن‌ها به دنبال داشته باشد، ضروری می‌نماید. علاوه بر جنبه‌های اخلاقی و اجتماعی که هنگام استفاده از رایانه‌ها (به ویژه هنگام ورود به فضای مجازی) باید مورد توجه قرار بگیرد، برخی نکات ساده نیز وجود دارند که بی‌توجهی و عدم آموزش صحیح به آن‌ها ممکن است آسیب‌هایی جسمی در پی داشته باشد. به عنوان مثال، خود شما چند بار پس از بلند شدن از پشت مانیتور احساس خستگی، کمردرد، سردرد یا چشم‌درد داشته‌اید؟

شود تا در صورت لزوم امکان استراحت پاها وجود داشته باشد.

برای نشستن در مقابل رایانه استفاده از صندلی‌های چرخان مخصوص با پنج پایه محکم ضروری است. پشتی صندلی باید قابل تنظیم باشد تا کاربر بتواند کمر خود را به آن تکیه دهد. ارتفاع صندلی نیز باید قابل تنظیم باشد تا کاربر بتواند بازوهای خود را به طور افقی بر روی میز قرار دهد. از طرفی باید مراقب فشار بیش از حد بر قسمت زیرین ران و پشت زانوها بود.

هنگام نشستن در مقابل مانیتور نباید زیاد به آن نزدیک شد. رعایت فاصله ۳۴ تا ۶۰ سانتی‌متری از صفحه لازم است، ضمن این‌که نحوه قرار گرفتن باید طوری باشد که وضعیت سر و گردن راحت بوده و چشم‌ها با زاویه ۱۵ تا ۲۰ درجه بالاتر از صفحه، بر آن مسلط باشند. زاویه آرنج‌ها با میز باید حدود ۹۰ درجه باشد و پاها به صورت مسطح بر روی زمین یا زیرپایی قرار بگیرند. هر مانعی برای دراز کردن پاها باید برطرف



چشمان رایانه‌ای

رایانه باید با زاویه‌های درست تنظیم شود تا چشم کاربران در معرض نور بیش از حد قرار نگیرد. خیره شدن برای مدت زیاد به صفحه مانیتور به چشم‌ها آسیب می‌رساند. بنابراین به جای نگاه طولانی مدت به صفحه رایانه، بهتر است مطلب‌های طولانی توسط چاپگر به صفحه کاغذ منتقل شوند. وقفه‌های منظم و بستن چشم‌ها برای چند دقیقه، از خستگی چشم جلوگیری می‌کند. گرمای مانیتور ممکن است باعث خشکی لنزهای داخل چشم شود، بنابراین بهتر است هنگام نگاه کردن به مانیتور به جای لنز، از عینک استفاده کنید. در غیر این صورت، برای جلوگیری از خشکی چشم، با تجویز پزشک، استفاده از قطره‌های چشمی لازم است. در صورت استفاده مداوم از رایانه، معاینه چشم ضروری است.

هنگام استفاده از موس و صفحه کلید، مچ‌های دستتان باید در حالت مستقیم قرار داشته باشند. موس باید به آرامی لمس شده و از گرفتن محکم آن در دست اجتناب شود و باید نزدیک کاربر قرار داشته باشد تا برای لمس کردن آن مجبور نباشد به بازویش فشار بیاورد.

جایی برای استراحت دادن به ساعدها نیز بر روی میز در نظر گرفته شود.

حروفچینی سریع و استفاده مکرر از موس به مرور در ناحیه بالایی دست ایجاد درد می‌کند، به ویژه اگر وضعیت نشستن مناسب نباشد. بنابراین لازم است زمان‌های معینی برای استراحت در نظر گرفته شوند. استفاده از محافظ‌های مچ دست در جلوگیری از درد مؤثر است. از کلیک کردن‌های سریع و استفاده طولانی مدت از صفحه کلید اجتناب شود.

بعضی از کاربران سردردهای زیادی را تجربه می‌کنند. عواملی مانند نشستن نامناسب، خواندن متن‌های با فونت ریز، کار کردن طولانی مدت بدون وقفه، اضطراب، پرش‌های مانیتور و نور نامناسب ممکن است موجب بروز این دردها باشند.

منبع

مطلب فوق از کتاب راهنمای «مهارت‌های مطالعه» (The Study Skills Handbook) (چاپ سوم، ۲۰۰۸) نوشته استلا کوترل (Stella Cottrell) برگزیده شده است. اطلاعات بیشتر درباره این کتاب در وبگاه www.skillsforstudy.com موجود است.

وقفه‌های منظم و بستن چشم‌ها برای چند دقیقه، از خستگی چشم جلوگیری می‌کند

موس باید به آرامی لمس شده و از گرفتن محکم آن در دست اجتناب شود

مجردها بخوانند، متأهل‌ها
حتماً حتماً بخوانند!

مک‌زنگی

دکتر فرحناز حدادی

سپتامبر ۱۳۹۰



علاقه‌مند. بنابراین هنگامی که همه چیز در روابطشان خوب و عادی می‌نماید، حال او هم خوب است و احساس بهتری نسبت به خودش دارد و هنگامی که وضعیت غیرعادی است، احساس ناامنی می‌کند. صبح روز بعد، خانم گلستان با آن دقت نظر همیشگی که در احوال همکارانش داشت دریافت خانم فروغ بانشاط‌تر از روزهای قبل به نظر می‌آید؛ این بود

آیا تا به حال متوجه تفاوت‌های مردان و زنان در ارتباط با مهرورزی و ابراز عشق و دوستی شده‌اید؟ این تفاوت‌ها از ارزش‌های مردها و زن‌ها ناشی می‌شود. این همان نکته‌ای بود که خانم روان‌شناس موفق شده بود تا خانم فروغ را متوجه آن سازد. خانم فروغ به خوبی دریافته بود که همیشه تلاش کرده تا مطمئن باشد همه چیز رو به راه است و همسرش نیز هم‌چنان به وی

که به طرفش رفت تا همین را به خود او بگوید. خانم فروغ با اظهار این مسئله که روز گذشته نکات خوبی از فرایند مشاوره دستگیرش شده بود از خانم گلستان بابت فراهم آوردن زمینه این گفت‌وگو تشکر کرد.

در اولین ساعت تدریس، در حین انجام پرسش‌های کلاسی، خانم فروغ متوجه شد مریم برای چندمین بار در پاسخ‌گویی به سؤالات ناموفق است. علت را که از وی جویا شد، مریم از خانم فروغ خواست تا دقایقی از زنگ تفریح را جهت صحبت با وی اختصاص دهد.

ترک‌ش‌های اختلافات

وقتی زنگ تفریح به صدا درآمد، آن‌ها در گوشه‌ای دور از نگاه سایر دانش‌آموزان با هم گفت‌وگو می‌کردند. مریم در حالی که بغض‌گلویش را می‌فشرد، از مشاجرات پدر و مادر و نزاع‌های مستمر آن‌ها و این که مدت‌هاست آرامش از خانه‌شان رخت بر بسته سخن گفت. عدم تمرکز در درس‌ها، بی‌انگیزگی، بی‌اعتمادی، ترس و ناامیدی از جمله مسائلی بود که به عقیده مریم پس از بالا گرفتن اختلافات والدینش دامنگیرش شده بود. پس از آن که متوجه نگاه مهربان و همدردی خانم فروغ شد از وی خواست کمکش کند تا همان مریم درس‌خوان و بانشاط گذشته شود و خانم فروغ با فشردن دستان شاگردش به او قول کمک و یاری داد. با رفتن مریم، خانم فروغ به یاد مشکل خود در زندگی زناشویی‌اش افتاد و پیش خود اندیشید اگر در چنین وضعیتی دارای فرزندی بود، شاید او هم مانند مریم دچار ناامیدی و اُفت تحصیلی می‌شد. خرسند از این که فرزند ندارد به طرف دفتر مدرسه گام برداشت تا دقایق باقیمانده را در کنار دیگر دبیران باشد. همکارانش مشغول خواندن مطلبی بودند. خانم فروغ خواست از موضوع بخشنامه که توجه بیشتر معلمان را به خود جلب کرده بود، بپرسد. اما گویا بخشنامه‌ای در کار نبود بلکه خانم گلستان لینک اصلی مطلبی را در انتهای نوشته‌ای از خودش گذاشته و از همکارانش خواسته بود در صورت تمایل جهت کسب اطلاعات بیشتر به آن مراجعه نمایند. خانم فروغ به علت اتمام زمان استراحت موفق به مطالعه آن نشد و انجام

این کار را به زنگ تفریح دوم موکول کرد. با حضور دوباره دبیران سر کلاس‌های درس، سکوت و آرامش نسبی به مدرسه برگشت.

جلسات هم‌اندیشی

خانم گلستان خرسند از استقبال همکارانش از نوشته‌ای که به تابلو نصب کرده بود، به سراغ تلفن رفت تا جهت برگزاری جلسات آموزش خانواده با دوست روان‌شناسش صحبت کند. در شورای مدرسه یکی از مصوبات، برگزاری جلسات آموزش خانواده با محوریت آشنایی با مهارت‌های کنترل تعارض بود. توجه به ویژگی‌های دوره نوجوانی و نقش آرامش روانی در خانواده برای کمک به نوجوانان در گذر از این دوره متلاطم از دلایل اصلی انتخاب عنوان یاد شده بود. دوست خانم گلستان، چهار جلسه را به مدرسه ایشان اختصاص داد تا در این جلسات به صورت جلسه پدران و مادران به صورت مجزا، جلسه پدران و مادران به طور مشترک و جلسه اولیا و فرزندان به شکل توأمان به ارائه موضوع و راهکارهای مناسب بپردازند. خانم گلستان نیز تنظیم ساعت و برنامه جلسه را به یکی از معاونین خود سپرد تا این موضوع را پی‌گیری کند.

زنگ تفریح دوم که به صدا درآمد و در پی آن معلمان در دفتر مدرسه حضور پیدا کردند، خانم فروغ ضمن خوش‌ویشی کوتاه با همکارانش به مطلبی که ساعت پیش توجه همگان را به خود جلب کرده بود اشاره کرد. یکی از معلم‌ها پرسید: «کدوم مطلب؟ بحث شیرین زوجین منظور تونه؟!» و دیگری ضمن اشاره به برگه نوشته شده گفت: «موضوع نمک زندگی را می‌فرمایند، اون جاست» خانم فروغ به طرف تابلو رفت و با این عنوان در بالای برگه مواجه شد «وقتی زوجها با هم دعوا می‌کنند، مشکل واقعی چیست؟»

خانم فروغ بی‌توجه به گفت‌وگوی همکارانش در مورد آن چه که خوانده بودند و اکنون به شوخی و جدی در مورد آن بحث می‌کردند، در سطر به سطر مطلب دقیق شد و آرام این عبارات را با خود زمزمه کرد:

آرامش روانی کارکنان
مدرسه تأثیر زیادی
در بالا رفتن بهره‌وری
معلمان و پیشرفت
تحصیلی دانش‌آموزان
دارد

«دعواهای بین زن و شوهرها شخصی (خصوصی) است. بنابراین به نظر معقول می‌رسد که آن دعواهایی که با شور و حرارت بیشتری همراه هستند، واقعاً به ندرت در مورد محتوای ظاهرشان رخ می‌دهند، بلکه عموماً درباره چیز دیگری هستند. اما این «چیز دیگر» چیست؟

ریشه نهال اختلافات

مطالعه مطلب جدیدی که در مجله «سنجش روان‌شناسی» به چاپ رسیده است، پاسخی به این سؤال ارائه می‌دهد. برای انجام این تحقیق، دانشمندان پرسشنامه‌ای را طراحی کردند و آن را به ۳۵۳۹ زوج متأهل در دوره سنی ۱۸ تا ۸۵ سال و تعداد سال‌های تأهل ۱ تا ۶۱ سال اختصاص دادند. سپس متغیرهایی نظیر کلماتی که زوجها برای توصیف دعوی که در گذشته بین‌شان اتفاق افتاده استفاده می‌کردند، و نیز احساسات و رفتارهایی که هر کدام در بحبوحه دعوا داشتند از خودشان گزارش می‌دادند، توسط محققان مورد تحلیل قرار گرفت. آن‌ها کشف کردند که هر نزاع و بگومگویی، بر سر چیزهای مختلف، از لباس شستن گرفته تا گله از رفتار والدین همسر وقتی با دقت نگریسته می‌شود، در واقع شکل تغییر یافته‌ای از تعدادی شکایت‌های بنیادی و اصلی است: نظیر این که یک طرف احساس می‌کند برای چیزی که ارتباطی با موضوع نزاع ندارد به طور غیرمنصفانه مورد سرزنش قرار می‌گیرد یا توسط دیگری کنترل می‌شود؛ یا این که یک طرف احساس می‌کند مورد بی‌توجهی و بی‌مחلی طرف دیگر قرار دارد، که این هر دو خود را در قالب احساساتی هم چون «تو واقعاً به من اهمیت نمی‌دهی» (من واقعاً برای ارزشی ندارم) یا «تو به اندازه من برای زندگیمان و ارتباطمان سرمایه‌گذاری نمی‌کنی» نشان می‌دهد. مطالعات نشان داده‌اند که توانایی یک زوج در مدیریت نزاع‌ها نقش تعیین‌کننده‌ای در کیفیت و پایداری رابطه بلند مدت ایشان، سلامت جسمی آن‌ها و نیز نتایج مثبت برای فرزندانشان دارد. بنابراین برای هر یک از طرفین لازم است که به طور دقیق، علت واقعی پنهان پشت رفتار (بگومگو) یکدیگر را درک کنند.»

خانم فروغ وقتی به آخرین سطر نوشته رسید به یاد صحبت‌های خانم روان‌شناس در جلسه مشاوره افتاد و لحظاتی بعد به خاطر آورد که آن چه مریم دانش آموز کلاس زنگ قبل را مأیوس و ناامید کرده بود، به همین

بگومگوها و کشمکش‌های والدینش ربط داشت. خانم فروغ می‌دانست که او باید به خود و مریم و دیگر مریم‌های مدرسه یاری رساند. او مصمم بود با کسب آگاهی و تقویت ارتباط با همسرش از مشکلاتش کاسته و بتواند تر از همیشه در مسیر کمک به دانش‌آموزانش گام بردارد و...

کلاس ضمن خدمت

خانم گلستان عادت داشت زمان، محتوا و مخاطبان جلساتی را که در مدرسه برگزار می‌شود به اطلاع همکارانش برساند و برای این امر جدول اطلاعاتی تنظیم و آن را روی تابلو مدرسه نصب می‌کرد. اکنون نیز جدول جلسات مربوط به آموزش خانواده با موضوع «دوره آموزشی مهارت‌های کنترل تعارض» با مدرسی که نامش برای کارکنان آشنا بود در محل تابلو اعلانات خودنمایی می‌کرد. پس از آگاهی از موضوع جلسات ویژه اولیا، نماینده دبیران تقاضای تعدادی از همکارانش از خانم گلستان مبنی بر حضور معلمان علاقه‌مند در جلسه آموزشی مزبور را اعلام نمود. خانم گلستان ضمن استقبال از این پیشنهاد، گفت از آن جا که ساعت برگزاری جلسه‌ها در خارج از ساعات درسی دانش‌آموزان پیش‌بینی شده، همکاران علاقه‌مند می‌توانند در این جلسات شرکت کنند. وقتی خبر موافقت خانم گلستان توسط نماینده دبیران در دفتر مدرسه اعلام شد، تعداد زیادی از حاضران خرسندی خود را با دست زدن ابراز کردند. در این میان یکی از دبیران گفت کاش می‌شد همسرمان نیز در این جلسه حضور پیدا می‌کرد. و در پی این پیشنهاد تأیید و تکذیب سایرین بود که فضای دفتر را با سایر روزها متفاوت ساخته بود. خانم گلستان با دیدن این صحنه‌ها دچار احساسات دوگانه سرشار از رضایت و نیز مملو از تأسف شد. احساس رضایت و خشنودی به دلیل مشاهده شوق یادگیری که در بین اعضای سازمان تحت رهبریش به چشم می‌خورد و احساس تأسف از این که کلاس‌های ضمن خدمت چنین شوق و رغبتی را در آن‌ها می‌خشکاند. اکنون ذهن خانم گلستان مشغول طراحی اجرای برنامه‌ای بود که منفعت‌های چندگانه داشت: آرامش روانی کارکنانش که یکی از نتایج ارزنده سازمانی آن بالا رفتن بهره‌وری آن‌هاست؛ از طرفی پیشرفت تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزانش که در سایه زندگی در یک خانواده سالم امکان‌پذیر خواهد بود...

توانایی یک زوج در مدیریت نزاع‌ها نقش تعیین‌کننده‌ای در کیفیت و پایداری رابطه بلندمدت ایشان، سلامت جسمی آن‌ها و نیز نتایج مثبت برای فرزندانشان دارد

کوپریت کرمان

پیدا شدن وسایل فراوان از دوره باستان که بسیاری از آن‌ها به غارت رفت و از موزه‌های بزرگ جهان سر درآورد و البته هنوز جای جای حاشیه این رودخانه آثار ارزشمندی را در آغوش دارد که سخنگوی تمدنی درخشان در عمق تاریخ است. با کاوش‌های تپه «یحیی» واقع در دره «صوغان» نزدیک شهرستان بافت، همه و همه گواهان بزرگ و متقنی بر وجود تمدن‌های اولیه بشری در نقاط مختلف کرمان زمین و سیر تدریجی آن و درخشش چهره ساکنان این نواحی در به وجود آوردن تاریخ تمدن مردم جهان است.

موقعیت و وسعت

شهر کرمان به عنوان مرکز استان کرمان، در فاصله ۱۰۶۴ کیلومتری تهران در جنوب شرقی ایران قرار گرفته است. استان کرمان پس از استان خراسان دومین استان پهناور کشور ایران محسوب می‌شود؛ بیش از دوازده درصد از خاک کشور را به خود اختصاص داده و حدود ۱۹۲۹۷۸ کیلومترمربع وسعت دارد. در تقسیم‌بندی کشور به عنوان استان هشتم در نظر گرفته شده است.

ویژگی‌های جغرافیایی

به علت مجاورت با کویر، کرمان با ارتفاع حدود ۱۸۰۰ متر از سطح دریا، دارای آب و هوای خشک و معتدل و رطوبتی بسیار کم است. کمبود آب به طور نسبی موجب شده که شهرها و آبادی‌ها دور از هم و در جاهایی پدید آیند که سفره آبی گسترده شده و یا چشمه‌ای از زمین جوشیده باشد.

وسعت این سرزمین و شرایط اقلیمی، موجب تنوع آب و هوا در شهرها شده است. چنان‌که اگر در فاصله کمتر از یک روز به چند شهر استان سفر کنیم، چهار فصل را می‌بینیم. شهرهای کرمان، رفسنجان، سیرجان و شهرابک، آب و هوایی تقریباً معتدل و شبیه به هم دارند با اختلاف زیاد درجه دما در شب و روز، شهداد و کهنوج گرم و خشک، جیرفت گرم و مرطوب، بافت، سیرج و رابر و بردسیر، خنک و خوش آب و هوا و از نقاط ییلاقی استان به شمار می‌روند و بقیه شهرها نیز آب و هوایی بینابین دارند.

در منابع تاریخی و جغرافیایی و براساس شنیده‌ها و افسانه‌های کهن، نام کرمان به صورت‌های گوناگون کارمانیا، کرمانیا، کریمان، کارمانی، کرمانی و کرمان آمده است. تا آن‌جا که پیداست، از زمان حکومت اشکانیان، نام بعضی از مراکز ایالات به نام اسم خود ایالت نام‌گذاری گردیده و کرمان هم از این امر مستثنی نبوده است. براساس شواهد تاریخی، شهر کرمان در گذشته به «گواشیر» و «بردشیر» مشهور بوده. اما در زمان قاجاریه نام ایالت کرمان با مرکز آن یکی شده است.

یادگارها و ماندگارهای تاریخ و فرهنگ کرمان

کرمان دارای تاریخی باستانی و پیشینه‌ای پر حادثه است و کرمانیان نیز از مردمان بزرگ و پر آوازه تاریخ به شمار می‌روند.

بر طبق پژوهش‌های خاورشناسان و آثار به دست آمده از نقاط مختلف کرمان، این سرزمین از نخستین دوره تاریخ زندگی بشر، محل سکونت بوده است.

آثار سفالی، سنگی، فلزی منقوش و حصیری به دست آمده از «شهداد» که درفش برنزی یافت شده در میان آن‌ها، منحصر به فرد و گویاترین شاخصه تمدن بشری است، سفال‌های منقوش و سکه‌های مسی و برنزی به دست آمده از تمدن «غبیرا» در نزدیکی بردسیر، کاوش‌های «کمبرگ کارلوفسکی» آمریکایی در منطقه «لنگر» که منجر به پیدا شدن قدیمی‌ترین پارچه کتانی و انواع سفال‌های منقوش و سنگ‌های صابونی شده است، دست‌آوردهای شناخته شده از تمدن «راور»، گنجینه آثاری که در خانمان (۴۵ کیلومتری شرق رفسنجان) به دست آمده و هنوز چگونگی کاربرد بعضی از این وسایل مشخص نشده، کاوش‌های «ژوزف ر. کالدول» در روستای «دشتکار» بردسیر موسوم به «تل ابلیس» که نشان‌دهنده پیش‌گامی مردمان این ناحیه در استخراج سنگ مس و ذوب‌آهن و ساختن وسایل زندگی از این جنس و هم‌چنین سفال‌گری و تزئین ظروف مذکور با نقوش زیبای هنری با آثار تمدن «جیرفت» شهری که در کنار رودخانه «هللی» واقع شده و

وسعت این سرزمین و شرایط اقلیمی، موجب تنوع آب و هوا در شهرها شده است. چنان‌که اگر در فاصله کمتر از یک روز به چند شهر استان سفر کنیم، چهار فصل را می‌بینیم

بنیادین و واقعیت‌های تحول

احمد فتحی،
مدیر کل آموزش و پرورش
استان کرمان



○ برای اجرایی شدن تحول بنیادین شما چه اقداماتی انجام داده‌اید؟

در بحث تحول بنیادین فکر بسیار ناصوابی است که گمان کنیم آموزش و پرورش تنها متولی این کار است. نباید عرصهٔ تعلیم و تربیت را در چهارچوب شرح وظایف آموزش و پرورش خلاصه کنیم. ما بخشی از وظیفهٔ تعلیم و تربیت را به عهده داریم؛ ضمن این که فرصت آزمون و خطا هم نداریم.

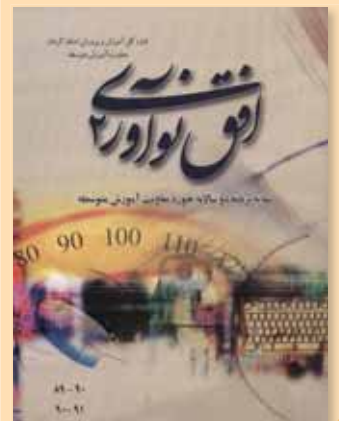
مدیریت تحول

این مسائل باعث شد که ما در حوزهٔ برنامه‌ریزی، به مشاوری خیلی اهمیت بدهیم. لذا چهار شیوهٔ مدیریتی را به همکاران اعلام کردیم که اولین آن مشورت در تصمیم‌سازی بود. خوشبختانه این مسئله در همهٔ بخش‌ها اتفاق افتاده و همه احساس نقش‌آفرینی می‌کنند. دومین عنصر کار ما، تفویض اختیار بود. تعلیم و تربیت با تحکیم‌سازی ندارد. اگر فردی را که در پستی می‌گذارید احساس کند تمام اختیارات را داراست، توانایی‌ها، استعدادها و خلاقیت‌هایش بروز می‌کند و در مجموع بارش فکری ایجاد می‌کند. من نسبت به معاونانم چنین نگاهی دارم و از آن‌ها خواسته‌ام نسبت به مسئولان دیگر این‌طور عمل کنند. اگر کسی را قبول ندارند به او مسئولیت ندهند و اگر کسی را پذیرفتند، تفویض اختیار لقلهٔ زبانشان نباشد. لذا شورای معاونین ما ۳۲ عضو دارد و هم‌چنان که گفته‌ایم، مسئول کارپردازی هم در حوزهٔ کارش مدیر کل است.

عنصر سوم کار ما نظارت و کنترل است. البته دستگاه‌های این حوزه مثل حراست و بازرسی و... از مچ‌گیری به شدت پرهیز می‌کنند. این عنصر تنها به معنای پیشگیری است. به گونه‌ای رفتار کنید که همه بپذیرند شما دوست آن‌ها هستید. آخرین نکته بحث تشویق و تنبیه است. ما معتقدیم تشویق در حداعلی و تنبیه در حد ضرورت لازم است.

ما هدف اول را توسعه و تعمیق فعالیت‌های پرورشی در نظر گرفتیم، توسعه را هم مدنظر قرار دادیم. یعنی نخواستیم به وضع موجود راضی بوده و در عین حال انتظار داشته باشیم که توسعه نیز همراه با تعمیق باشد. می‌خواستیم کاری ظاهری و روبنایی نباشد. بعد هم دیدگاه کیفیت‌بخشی نسبت به امر آموزش داشته باشیم؛ آموزشی که بستری برای رسیدن به کارهای تربیتی و اخلاقی است. لذا می‌بایست پیوند مبارکی بین مسائل آموزشی و تربیتی ایجاد کرد. اولین اقدام ما آسیب‌شناسی بود. سؤال این بود که اساساً تربیت دینی ما چه آسیب‌هایی به همراه داشته است. چرا ما بعد از این همه سال اعلام می‌کنیم که آن قدری که در آموزش موفق بودیم در تربیت و اخلاق توفیق پیدا نکردیم؟

در هر حال، ۱۲۰ مورد را به عنوان آسیب‌های تربیت دینی استخراج کردند. آن را خلاصه کردند که به ۸۰-۷۰ مورد رسید و مبنای برنامه‌های تربیتی ما قرار گرفت. در واقع کار از ابتدا عالمانه، هوشمندانه و واقع‌بینانه بود. ما به واقعیات موجود جامعه توجه کردیم. آن‌چه در بحث تحول بنیادین در کل کشور می‌تواند به آن توجه شود، توجه به همین واقعیات‌های موجود در جامعه است. ما به طور مشخص در همه حوزه‌های تربیتی، آموزشی، پژوهشی و... دو مورد را دنبال کردیم؛ یکی این که باید نخبه‌پروری کنیم؛ یعنی اگر خداوند درون کسی استعدادی قرار داده، ما زمینه را فراهم کنیم تا او احساس ایستایی نکند. نکتهٔ بعد این که باید این نگاه را فراگیر کنیم. یعنی هم برای این تعداد دانش‌آموز خاص برنامه داشته باشیم و هم برای همهٔ دانش‌آموزان.



○ مدیران کل آموزش و پرورش استان کرمان پس از انقلاب اسلامی

عبدالحسین سلاوه، محمود نصری، شهید حاج شیخ علی ایرانمنش، محمود فرشیدی، شهاب‌الدین غندالی، محمد اسدی، حمید صافی‌زاده، محمد تقی‌زاده.

شماره ۵ بهمن ۹۰
دوره ۱۷

تربیت معلم

مرکز آموزش عالی



استان کرمان دارای مراکز تربیت معلم متعددی است که عبارت‌اند از: مرکز آموزش عالی و تربیت معلم خواجه نصیر، مرکز تربیت معلم شهید باهنر کرمان، آموزشکده شهید دادبین، آموزشکده شهید چمران، آموزشکده فنی و حرفه‌ای دختران فاطمه‌الزهراس (س)، تربیت معلم شهید رجائی و آموزشکده رضوان.

○ پژوهشکده تعلیم و تربیت

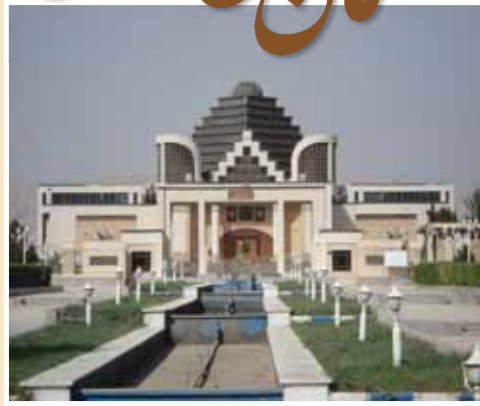
این مرکز بنا به اهمیت و ضرورت پرداختن به امر پژوهش و نقش ارزنده تفکر پژوهشی در هر گونه تصمیم‌گیری و کار اجرایی، در فروردین ماه ۱۳۷۴ با هدف برقراری پیوند بین محتوای آموزش‌های کلاسیک و طرح‌های پژوهشی، آموختن شیوه تفکر منطقی، تمرین تقویت پرسشگری و دقت بیشتر در پدیده‌های گوناگون راه‌اندازی شده است که اهتمام در رسیدن به این اهداف به تربیت جوانان پژوهشگر منتهی خواهد شد. از سال ۱۳۷۶ اقدامات ارزنده‌ای در توسعه و گسترش این مرکز در زمینه‌های مختلف به صورت کمی و کیفی صورت گرفته است که اهم آن‌ها عبارت‌اند از:

- تأسیس انجمن‌های پژوهشی در رشته‌های مختلف تاریخ، جغرافیا، هنر، نجوم، ریاضی، زیست‌شناسی، شیمی، فیزیک، علوم اجتماعی، قرآن پژوهی، مکانیک، میکروبیولوژی، کامپیوتر، الکترونیک، واحد تکنولوژی، هنر، مدیریت آموزشی، انجمن نونهالان پژوهشگر، علوم گیاهی، ربانیک، انجمن نوجوانان پژوهشگر، انجمن دانشجویان پژوهشگر؛
- انجام و راهنمایی مجریان طرح‌های پژوهشی مورد نیاز آموزش و پرورش و اجرای طرح‌های مذکور؛
- تأسیس کتابخانه که یکی از کتابخانه‌های بزرگ کرمان به شمار می‌رود. شمار کتاب‌های موجود بالغ بر پنجاه هزار جلد می‌گردد؛
- ایجاد سایت رایانه و مجهز شدن به پیشرفته‌ترین سیستم‌های ارتباطی؛
- برگزاری کلاس‌های تحقیقی و پژوهشی معلمان پژوهنده؛
- راهنمایی و هدایت دانش‌پژوهان دانش‌آموز از سوی بخش‌های مختلف و شرکت آنان در جشنواره خوارزمی و مسابقات بین‌المللی؛

- همکاری در طرح‌های پژوهشی بین‌المللی تیمز در سه مرحله و پرلز در یک مرحله؛
- عضو انجمن جامعه‌شناسان ایران؛
- عضو انجمن انسان‌شناسی ایران؛
- تأسیس مرکز اسناد به منظور جمع‌آوری و نگهداری اسناد از دیرباز تاکنون برای استفاده محققان و دانش‌پژوهان؛
- ایجاد دفتر روابط بین‌الملل پژوهشکده؛
- راه‌اندازی کلاس‌های المپید و مسابقات علمی داخلی و خارجی؛
- همکاری در طرح‌های پژوهشی سازمان فرهنگی ملل متحد (یونسکو)؛
- اجرای ۲۴ طرح پژوهشی در زمینه مسائل اجتماعی، فرهنگی و تربیتی؛
- نظارت بر ۴۰ پایان‌نامه دانشجویی؛
- نظارت بر ۲۰ طرح پژوهشی ملی و استانی در حوزه علوم اجتماعی و تعلیم و تربیت.

شهر کرمان

مکان برای آموزش تاریخ در



بخش‌هایی از این موزه در سال ۱۳۸۴ تأسیس شده است. هدف از ایجاد و راه‌اندازی این مجموعه، ترویج فرهنگ پژوهش و تحقیق در بین فرهنگیان و دانش‌آموزان و نیز خلق پل‌هایی از هویت واقعی گذشته بر بحر قابلیت‌های امروز است. موزه آگبر یکی از واحدهای پژوهشکدهٔ تعلیم و تربیت است که شامل بخش‌ها و عملکردهای ذیل می‌شود:

● گنجینهٔ تاریخ صد و ده سالهٔ آموزش و پرورش

استان کرمان: در این قسمت بیش از یک قرن تاریخ اخیر آموزش و پرورش استان کرمان در قالب اسناد و مدارک تاریخی، در ۲۴ غرفه به نمایش گذاشته شده است:

* یک جلد قرآن کریم خطی که به مناسبت یک ربع قرن پیروزی انقلاب اسلامی توسط فرهنگیان هنرمند خوش‌نویس استان در یک روز نگاشته شده است؛

* بیش از ۱۱ هزار سند و مدرک تاریخی مربوط به صد و ده سال اخیر تاریخ آموزش و پرورش استان کرمان؛

* کتب قدیمی درسی، غیردرسی و خطی؛

* وسایل کمک آموزشی قدیمی.

● نمایشگاه دائمی اختراعات و دستاوردهای علمی، پژوهشی و تألیفات فرهنگیان و دانش‌آموزان

استان کرمان: این بخش به نمایشگاه دائمی دستاوردهای علمی و پژوهشی دانش‌آموزان و معلمان پژوهش‌گر و مخترع استان کرمان اختصاص یافته است. این نمایشگاه در سال ۱۳۸۹ افتتاح گردید.

● سایت اسناد و کتب درسی: این بخش شامل:

سایت جست‌وجوی اسناد و کتب قدیمی و تاریخی آموزش و پرورش استان کرمان است که با استفاده از برنامهٔ نرم‌افزاری مربوطه توسط همکاران موزه، اسکن و سپس اطلاعات اسناد پس از درآوردن کلیدواژه و شماره‌گذاری در سایت پژوهشکده با نشانی وبگاه www.asrketab.ir در بخش گنجینهٔ اسناد ثبت می‌شوند.

○ **موزهٔ دفاع مقدس:** این موزه یکی از پدیده‌های ماندگار و نتایج منحصربه‌فرد کنگرهٔ بزرگداشت سرداران و هشت هزار شهید استان کرمان و سیستان و بلوچستان است که به مدت ۱۱ ماه در کرمان و با هدف انتقال فرهنگ ایثار، جهاد، شهادت و همچنین اثبات حقانیت ملت مسلمان ایران در جنگ ۸ سالهٔ ایران و عراق بنا شده است. این موزه در زمینی به مساحت ۲۳ هزار مترمربع و با زیربنای ۲۵۵۰ مترمربع با صرف هزینه‌ای بالغ بر ۱۱ میلیارد ریال ساخته شد و در هفتم خرداد ماه ۱۳۷۷ در سالروز فتح خرمشهر (روز مقاومت ملی) افتتاح شد. ساخت این موزه در مرکز شهر و جنب مصلاي بزرگ کرمان موقعیت مناسبی به این مرکز فرهنگی بخشیده است. سردر ورودی موزه با نماد هشت سال مقاومت و پایداری دارای هشت پایه است و بعد از آن ضریحی از پوکه وجود دارد که نبرد عاشورایی ملت مسلمان ایران را تداعی می‌کند. در یکی از تالارهای موزه اسناد کمک و حمایت کشورهای مختلف به عراق در طول ۸ سال جنگ به نمایش درآمده است. همچنین بخشی از عملیات پیروزمندانهٔ والفجر ۸ به صورت ماکتی با استفاده از نور، صدا، فیلم و توپوگرافی به نمایش درمی‌آید.

○ **موزهٔ آگبر!:** آگبر! یک واژهٔ سرهٔ (ناب) فارسی است به معنی فروزندگی، روشنایی بخش و آن‌چه که باعث روشنایی می‌شود. ظاهراً نام وسیله‌ای هم بوده که در ایران باستان از آن برای برافروختن آتش استفاده می‌کردند. دلیل این‌که این نام برای موزه انتخاب شده این است که اسناد و تصاویر موجود می‌توانند بهترین منبع و منشاء برای پژوهش‌گران و روشن‌کنندهٔ راه برای ایشان باشند.



مشارکت در تولید کتاب عربی



○ تاریخچه طرح تألیف کتاب‌های عربی در استان کرمان

در سال ۱۳۸۳ بخشنامه‌ای از سوی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی و دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتب درسی مبنی بر درخواست مشارکت استان‌ها در تألیف کتب درسی به آموزش و پرورش استان کرمان ارسال شد. با توجه به این‌که در استان کرمان زمینه مناسبی برای انجام کار در درس عربی راهنمایی وجود داشت، از سوی استان برای مشارکت در تألیف کتب عربی اعلام آمادگی شد. لذا پس از طی مراحل مختلف کار، موافقت از طرف سازمان پژوهش اعلام و استان اقدام به تعیین اعضای گروه تألیف نمود. پس از تشکیل گروه از طرف دفتر تألیف، دوره‌های توجیهی و کارگاه‌های آموزشی متعددی با حضور اعضای گروه تألیف استان در محل تربیت معلم بلال حبشی تهران برگزار شد.

○ آیا استان‌های دیگر نیز در زمینه تألیف کتاب‌های عربی متقاضی بودند؟

بله. در ابتدا سه استان متقاضی تألیف کتاب عربی شدند اما در نهایت به دلایلی از جمله هم‌سویی بیشتر طرح استان کرمان با اهداف دفتر تألیف، کار گروه کرمان مورد تأیید قرار گرفت. پس از آن کار به صورت جدی آغاز و دو درس به عنوان نمونه به گروه عربی دفتر تألیف ارائه گردید که مورد تأیید واقع شد.

○ آیا همه کتاب‌ها در یک مرحله تألیف شد؟

خیر، بعد از تألیف قسمتی از کتاب سال اول راهنمایی، از سال ۱۳۸۴ به مدت دو سال کار با وقفه مواجه و تعطیل شد. پس از آن در سال ۱۳۸۶ مجدداً کار از سوی سازمان پژوهش دنبال گردید و کتاب کلاس اول راهنمایی از سوی استان علی‌رغم همه مشکلات به دفتر تألیف ارائه و طی

جلسه‌ای مورد تحلیل و نقد مسئولان گروه عربی وزارتخانه قرار گرفت و تیم تألیف دفاعیات خود را ارائه نمود و کار دوم و سوم هم به همین منوال دنبال شد.

○ رویکرد معلمان مؤلف برای تألیف کتاب عربی استان کرمان چه بوده است؟

از آن‌جا که برای هر درس در سازمان پژوهش، راهنمای برنامه درسی خاصی تدوین می‌گردد، تألیف کتب عربی استانی نیز در چهارچوب همان راهنمای برنامه درسی باید صورت پذیرد و گروه‌های تألیف استانی مجاز به تغییر سرفصل‌ها نیستند و فقط در چگونگی ارائه مطالب به فراگیران می‌توانند نوآوری داشته باشند. بنابراین سعی بر آن شد که در ارائه مطالب و محتوای کتاب، از روش‌های تعاملی و اکتشافی استفاده شود و ارائه مطالب، تنوع و جذابیت بیشتری داشته باشد که این امر در ارائه قواعد و تمارین نیز مدنظر قرار گرفت.



ویژگی‌های متفاوت بودن کتاب‌های شما چیست؟

آنچه مدنظر گروه تألیف استان کرمان قرار گرفته در خدمت متن بودن قواعد عربی است. عوامل مختلفی در بحث یادگیری زبان جزو اصول ثابت و لایتغیر هستند که در نظر نداشتن هر یک از آن‌ها کار را دشوار می‌سازد.

گوش کردن، سخن گفتن، خواندن و نوشتن چهار مرحله اصلی آموزش هر زبانی هستند. با توجه به این که در راهنمای برنامه درسی که از سوی دفتر تألیف آماده شده، نوشتن و سخن گفتن به زبان عربی مورد نظر نیست؛ تنها رکنی که برای تعمیق آموخته‌های عربی باقی می‌ماند، رکن خواندن است آن هم نه خواندن طوطی‌وار، بلکه «خواندن توأم با درک مطلب و فهم آن».

بدین جهت تیم تألیف استان خواندن و درک متون را بیشتر مورد تأکید قرار داده و بر این عقیده است که یکی از عوامل دشواری زبان عربی و بی‌علاقه بودن دانش‌آموزان، عدم توجه معلمان محترم به قرائت صحیح و کامل متون عربی است؛ بنابراین بحثی را تحت عنوان «للقراءة» در کتاب‌ها آورده که حاکی از توجه به این مقوله است.

به چه دلیل این بخش را شما مهم‌تر می‌دانید؟

از مهم‌ترین اهداف آموزش درس عربی در مدارس ایران، «درک مطلب و فهم متون دینی و ادبی و در رأس آن‌ها قرآن» است. با توجه به این مهم و علم به این که در سطوح یادگیری نظری، «شناخت» مقدم بر «ساخت و کاربرد» بوده، لذا ما در آموزش قواعدی که در راستای «فهم متون» مورد نیاز است، ابتدا شناخت را مقدم می‌داریم که فراگیر اول مطلب را بشناسد و پس از آن در صورت نیاز آن را به کار برد یا به عبارتی «بسازد». به عنوان مثال، ابتدا باید فعل ماضی یا مضارع را در جمله «تشخیص» دهد، سپس آن را «بسازد» و در جمله «به کار برد»؛ چرا که «به کار بردن» در جمله، ارتباط مستقیمی با «درک مطلب و ترجمه» ندارد.

بخشی نیز در کتاب به عنوان «ماجرای مکعب‌ها» مطرح شده که دانش‌آموز با کاردستی و بازی بتواند مطالب آموخته شده را تعمیق بخشد.

ویژگی‌های خاص کتاب عربی تألیفی استان کرمان

نکته دیگر در این کتاب‌ها همزمانی تدریس فعل‌های ماضی و مضارع و حذف صیغه‌های مثنی در سال دوم

و آموزش توأم با امر و نهی در سال سوم است که کتاب را سبک‌تر و آموزش آن را ساده‌تر می‌نماید، چرا که در کتاب‌های وزارتی دانش‌آموز برای هر صیغه فعل یک ضمیر منفصل می‌آموزد و توانایی تعمیم ضمیرهای صیغه‌هایی را که در آموزش ماضی فرا گرفته برای آموزش مضارع کمتر دارد؛ مثلاً دانش‌آموز برای یاد گرفتن دو صیغه اول در ماضی و مضارع، «چهار محتوا» باید فراگیرد: «هو + ذهب» و «هو + یذهب». با این دیدگاه وقتی که دو فعل با هم آموزش داده شوند، یک محتوا کم می‌شود: «هو، ذهب، یذهب». این روش تدریس با توجه به نظرخواهی‌ها و ارزیابی‌ها از سوی دانش‌آموزان و معلمان با استقبال بیشتری مواجه شده است.

مشکلات و موانع کار

ابتدا باید یادآور شویم که ذکر این مشکلات صرفاً جهت بیان تجربه است که در موارد مشابه با رفع آن‌ها باعث پیشرفت بهتر کار طرح «چند تألیفی» - که اکنون کشور ما در ابتدای آن راه قرار دارد - شود.

* از مهم‌ترین مشکلاتی که در حوزه اجرا با آن مواجه بودیم این بود که طرح و برنامه‌ای منسجم که با تغییرات در سطوح مختلف وزارت و سازمان و استان پابرجا باشد و افراد جدیدالورود در سمت‌های مختلف بتوانند آن کار را بدون اشکال دنبال کنند، موجود نبود؛ یا اگر بود چون مسبوق به سابقه‌ای نبود، در اجرا با مشکل مواجه شد.



از سمت راست: معین الدین سعید - مهدی مهریزی - منصور حاجی‌زاده

* سرفصل لازم برای پرداخت هزینه‌های تألیف تعیین نشده بود و اگر هم اسماً تعیین شده بود، در پرداخت آن مشکلاتی به وجود آمد؛ علی‌رغم این که در جلسات و کارگاه‌های آموزشی بر آن تأکید فراوان شد و برآورد صحیح و واقعی از هزینه‌های تألیف نیز صورت گرفته بود.

* واضح است که استان‌ها، امکانات لازم و پیشرفته‌ای را که در سازمان پژوهش قرار دارد، در اختیار ندارند و این محدودیت هماهنگی مسئولان دفتر تألیف با استان به آسانی می‌تواند مرتفع گردد. از مهم‌ترین موارد این امکانات عدم وجود طراح و گرافیست ماهر در استان‌هاست. گروه تألیف استان در ابتدا فردی را برای طراحی معرفی کرد که در تهران

معلمان نمونه کشوری استان کرمان



محمد علی جهانشاهی

جهانشاهی در سیرجان متولد شده و هم اکنون نیز در همین شهر با عنوان دبیر خدمت می کند. وی بیش از ۲۲ سال سابقه خدمت دارد و در طی این سال ها به موفقیت های شایان توجه و ارزشمندی دست یافت که موجب شد در سال ۸۹-۹۰ به عنوان معلم نمونه کشوری از استان کرمان برگزیده شود. اهم فعالیت های جهانشاهی عبارتند از:

- ارائه تحقیق تحت عنوان بررسی آثار روانی تشویق و تنبیه در میزان یادگیری دانش آموزان؛

- ارائه تحقیق تحت عنوان بررسی چگونگی اوقات فراغت دانش آموزان؛
- ارائه پیشنهاد های کاربردی در زمینه عوامل مؤثر در افزایش کارایی دبیران؛
- چاپ مقاله در روزنامه تحت عنوان: بررسی علل افت تحصیلی دانش آموزان پایه اول متوسطه.

وی در همایش های متعددی شرکت کرده و مقالاتی نیز ارائه داده است.



زهر ا پیش بین

پیش بین متولد شهر سیرجان است. وی پس از گذراندن تحصیلات خود و کسب دیپلم در این شهر در مرکز تربیت معلم آن پذیرفته شد. پس از اشتغال به تدریس در مناطق سیرجان و کهنوج، مجدداً به ادامه تحصیل پرداخت و موفق به کسب مدرک لیسانس و فوق لیسانس از مرکز مدیریت دولتی کرمان گردید. او در سمت های آموزگار، دبیر، معاون و مدیر کارنامه ای موفق از خود ارائه داد. اهم فعالیت های وی در سال های خدمت که موجب انتخاب او به عنوان «معلم نمونه کشوری» شده به این شرح است:

- کسب رتبه اول استانی در طرح پیشرو در سال تحصیلی ۸۹-۸۸؛
- گذراندن بیش از ۲۰۰۰ ساعت دوره ضمن خدمت؛
- مدرس دوره های ضمن خدمت فرهنگیان؛
- مدرس آموزش خانواده در سطح مدارس شهرستان؛
- انجام پژوهش در زمینه دلایل افت تحصیلی در سطح مدارس راهنمایی و دبیرستان های شهرستان سیرجان در درس زبان انگلیسی؛
- انجام پژوهش تطبیقی در ارتباط با نظرات مراجع تقلید در مورد احکام مربوط به زنان.



دوره دید اما به دلایلی وی از گروه تألیف جدا شد و فرد ماهر دیگری هم جایگزین او نگردید. در نتیجه کتاب های ما هنوز که هنوز است از ضعف طراحی رنج می برند.

* خبرگان تألیف آگاهند که با چاپ شدن یک کتاب - آن هم کتاب درسی - کار تألیف پایان نیافته، بلکه این تازه ابتدای راه است که با بازدید از آموزشگاه ها و بررسی طرح های اجرا شده در کتاب، اشکالات احتمالی در چاپ و طراحی و همچنین رویکردهای کتاب را جست و جو کرده و در جهت رفع آن و پر بارتر کردن زحمات کشیده شده، برنامه ریزی کنند. همان گونه که این کار در وزارت و در گروه های درسی دفتر تألیف هنوز معمول است و با این که طراحی کتاب جدیدالتألیف چند سال است که در بعضی گروه ها پایان یافته اما تعدادی از مؤلفین و استادان هفته ای یک یا چند روز در گروه حضور می یابند، هر چند این امکان علی رغم پافشاری گروه تألیف استان و مراجعه به مسئولین استان، محقق نگشت و علت آن عدم وجود ساعت قلمداد شد؛ چون که گروه های آموزشی ساعات محدودی دارند و نمی توان گروه را هفته ای یک روز، مأمور بررسی و تحقیق و رفع اشکالات احتمالی کرد. بنابراین کار تألیف هم چنان نیمه تمام و دارای اشکالات تاییدی، طراحی، کمبود تصاویر، و... باقی ماند.

● **اعضای فعلی تیم تألیف عربی استان به شرح زیر هستند:**

آقای دکتر وصال میمنندی متخصص موضوعی؛ آقای مهدی مهریزی؛ آقای معین الدین سعید؛ آقای منصور حاجی زاده نماینده گروه تألیف.

اداره کل آموزش و پرورش استان کرمان در آینه آمار

تعداد ادارات آموزش و پرورش: ۳۲
تعداد فرهنگیان: ۴۲۴۷۱ نفر
تعداد آموزشگاه ها: ۶۲۲۰ باب
تعداد دانش آموزان: ۵۲۹۷۲۴ نفر
تعداد شهدای فرهنگی: ۲۱۲ نفر
تعداد شهدای دانش آموز: ۱۶۰۰ نفر
تعداد فرهنگیان ایثارگر: ۵۷۲۵ نفر

نفس و امریه مدرسه و مدارس استان کرمان

شیوه اجرای طرح

ارزیابی از عملکرد مدیران در قالب طرح مذکور به دو شکل صورت می‌پذیرد:

* خودارزیابی: هر مدیر عملکرد خود را براساس شاخص‌هایی که به او ارائه شده در فرم‌های ارسالی ارزیابی می‌کند. در این فرم‌ها که به هر مدیر داده می‌شود، موارد زیر مورد بررسی قرار می‌گیرد: عملکرد مدیر براساس شرح وظایف او، عملکرد مدیر از منظر شورای مدرسه، عملکرد مدیر از منظر شورای دبیران، عملکرد مدیر از منظر انجمن اولیا و مربیان و عملکرد مدیر از منظر شورای دانش‌آموزی.

* ارزیابی همتایان: عملکرد هر مدیر توسط یکی از مدیران سایر مدارس براساس برنامه‌ای که از سوی آموزش و پرورش منطقه/ شهرستان تنظیم و به مدارس ارسال می‌شود، مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. در این رابطه برنامه به گونه‌ای تنظیم می‌شود که بازدید مدیران به صورت سیکلی انجام می‌گیرد. به عبارتی، بازدید مدیران به صورت رفت و برگشتی نباشد.

فرم نتایج خودارزیابی در ۲ نسخه تنظیم، نسخه اول به واحد آموزشی و نسخه دوم آن به کارشناس آموزشی شهرستان/ منطقه ارسال می‌گردد.

فرم ثبت نتایج ارزیابی همتا، توسط ارزیابی‌کننده فقط در یک نسخه تنظیم و برای کارشناس آموزش شهرستان/ منطقه فرستاده می‌شود.

نتایج حاصل از ارزیابی همتایان محرمانه تلقی گشته، ضرورت ندارد به اطلاع بازدیدشونده برسد.

هرگاه صحبت از نظارت می‌شود بلافاصله نگران ارزیابی می‌شویم. در حالی که این دو مفهوم متفاوت هستند. در آموزه‌های ارزشمند دین اسلام امر به معروف یکی از مهم‌ترین عوامل استحکام و رشد جامعه است. متأسفانه در استفاده از این اصل مهم به اشتباه رفته‌ایم، همکاران ما در استان کرمان با تدبیری ارزشمند، زمینه‌ساز این ارزش دینی شده‌اند.

معاونت آموزش و نوآوری سازمان آموزش و پرورش استان کرمان با همکاری گروه ابتدایی، راهنمایی، متوسطه نظری، فنی و حرفه‌ای و کاردانش اقدام به تهیه و اجرای طرح تقویت ارکان مدرسه از طریق نظارت همتایان کرده است. اهداف این طرح عبارت‌اند از:

- ترویج خودارزیابی به عنوان یکی از روش‌های پیشرفته ارزیابی در سطح مدارس با تکیه بر مبنای اعتقادی آن (حاسبوا قبل ان تحاسبوا)؛
- توسعه روش نظارت و ارزیابی همتایان با هدف انتقال تجارب در قالب یک نظارت بالینی و تخصصی؛
- توجه بیشتر مدیران محترم مدارس و سایر دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت در سطوح مختلف به اهداف دوره تحصیلی، ارکان مدرسه، شرح وظایف پرسنل آموزشی و اداری مدارس.

معلمان نمونه کشوری استان کرمان



پوران سلاجقه

سلاجقه متولد شهر بافت است. وی پس از گذراندن دوره تربیت معلم، در مرکز تربیت معلم الزهرا سیرجان، از سال ۱۳۶۸ تاکنون در روستاهای مختلف شهرستان‌های استان کرمان به عنوان دبیر و سرپرست شبانه‌روزی فعالیت می‌کند. اهم فعالیت‌های وی در سال‌های خدمت که موجب انتخاب او به عنوان «معلم نمونه کشوری» شده به شرح زیر است:

- کسب مقام برتر استانی در مسابقه پژوهشی ایثار و شهادت در سال ۱۳۸۵؛
- کسب مقام اول شهرستانی در مسابقه معلم پژوهنده؛
- کسب مقام برتر کشوری در زمینه مقاله‌نویسی با موضوع امام زمان (عج) در سال ۱۳۸۸؛
- معلم راهنمای دانش‌آموزان برای فعالیت‌های پژوهشی.

شماره ۵ بهمن ۹۰
دوره ۱۷

دوره راهنمایی تحصیلی کمر آموزش و پرورش است

عکس: اعظم لاریجانی



تصور برگزاری چند جلسه نقد دوستانه که هم در برنامه‌ریزی محتوای مجله تأثیر بگذارد و هم یخ رابطه مجله و مخاطب را آب کند، آن قدر جذاب و منطقی بود که دیگر هیچ تردیدی در برگزاری برایمان نماند.

دوشنبه ۲۲ فروردین ماه، کارشناسان مجله رشد آموزش راهنمایی تحصیلی، میزبان تعدادی از مدیران آموزش و پرورش منطقه پنج شهر تهران شدند.

برای شروع، فیلم کوتاهی با موضوع «و درنگی در راه» نمایش داده شد.

پس از خیر مقدم گرم و صمیمانه، سردبیر مجله با ارائه مقدمه‌ای درباره سند برنامه دوره هفدهم مجله رشد آموزش راهنمایی تحصیلی، مهم‌ترین هدف گروه کارشناسی مجله را پاسخ‌گویی به این پرسش عنوان کردند که «چه کنیم تا در توانمندسازی معلم نقش داشته باشیم؟»

جلسه شروع شد. همه انتظار داشتیم به رشد راهنمایی نقد و پیشنهادها ارائه شود. اما برخلاف انتظارمان، دوستان بیشتر درباره آن چه که به نام محصولات دفتر انتشارات کمک آموزشی می‌شناختند، صحبت کردند. در واقع دوره راهنمایی باز هم مظلوم واقع شد. نقل قول جالب سردبیر مجله از دکتر حدادعادل درباره موقعیت دوره راهنمایی تحصیلی در آموزش و پرورش، نکته‌سنجی ظریفی بود.

دکتر حدادعادل گفته است: «اگر آموزش و پرورش را مانند یک پیکره فرض کنیم، دوره راهنمایی تحصیلی به‌سان کمر اوست و نظام آموزش و پرورش ما همیشه از کمر آسیب دیده است.»

چرا عده‌ای سال‌ها مخاطب مجله مورد علاقه‌شان می‌مانند و آن را در کشوی میز کارشان جانی نمی‌گذارند

شاید بهتر بود موضوع نقد فراخوان می‌شد. در هر حال، آن چه در جلسه گذشت، نقد و بررسی آثار «خانواده بزرگ رشد» بود. اگر منصفانه به قضاوت بنشینیم، جلسه نقد، آن قدر پویا و هوشمندانه بود که تصمیم گرفتیم مهم‌ترین مواردی را که گفته شد، مطرح کنیم.

در ادامه، بخش‌هایی از دیدگاه هر یک از مدیران می‌آید:

کتاب‌های درسی

○ موضوعی که می‌تواند در رشد راهنمایی به خوبی به آن پرداخته شود، ارتباط مجلات و کتاب‌های کمک آموزشی با کتاب‌های درسی است. باید مشخص کرد که این ارتباط طولی است یا عرضی؟ مفهوم‌های کتاب‌های درسی نکته‌یابی می‌شوند، اما



بین کتاب‌های درسی و غیردرسی دیوار بلندی کشیده شده است

عاطفی دانش‌آموز از خانواده، کوچک‌ترین مشکل آن است. فرصت گفت‌وگو در خانواده کمتر شده که گسست نسلی پدید آن است.

○ گاهی آن‌چه به آن محصولات کمک آموزشی می‌گوییم، کمک درسی هستند و تمام زحمات تولیدکنندگان کتاب‌های درسی و معلم‌ها را حیف و میل می‌کنند. کارایی محصولات کمک آموزشی طبق مصوبه دولت باید از سوی مراجع سرشناسی که همان تولیدکنندگان محتوای کتاب‌های درسی هستند، تأیید شود.

○ این موضوع که چرا بچه‌ها کتاب ریاضی را نمی‌خوانند و فقط در کلاس جزوه می‌نویسند، می‌تواند نقد و بررسی شود. هم‌چنین این که چرا در پایان سال، اصطلاحی به نام «جشن کتاب‌سوزی» شنیده می‌شود!

مجلات رشد و مدارس غیردولتی

○ تجربه نشان داده است، دانش‌آموزان مدارس غیردولتی به مجلات رشد توجه کمتری دارند، شاید دلیل آن برنامه‌ریزی درسی فشرده و استفاده از ابزار کمک آموزشی مانند کتاب و لوح فشرده باشد. معلمان این مدارس هم کمتر از مدارس دولتی از مجلات رشد استقبال می‌کنند. علت این بی‌توجهی ممکن است سن زیاد آن‌ها باشد. البته برای این گروه هم می‌توان به گونه‌ای برنامه‌ریزی کرد که به نیازهایشان پاسخ داده شود. هر چند فرهنگ مطالعه امری درونی است و از زمان کودکی شکل می‌گیرد، اما شاید بتوان فرهنگ مطالعه مستمر را در دانش‌آموزان تقویت کرد، ولی معلمی را که دغدغه یادگیری ندارد، نمی‌توان به این سمت و سو کشاند.

موضع نشریه‌های کمک آموزشی معلوم نیست تا معلم و دانش‌آموز تکلیفشان در برابر آن‌ها معلوم باشد.

○ کلیات کتاب‌های درسی با نگاه غیرنقدانه از سوی معلم و دانش‌آموز پذیرفته می‌شود، ولی مجلات کمک آموزشی نقد می‌شوند. مطالب علمی و غیرعلمی آن‌ها از دیدگاه‌های گوناگون مطالعه می‌شود. مطالب علمی رشد، در اینترنت، فیلم و لوح‌های فشرده آموزشی ارائه می‌شوند، اما در یک وجه تفاوت دارند و آن هم بیان آن از دیدگاه جهان‌بینی است. این نکته بسیار مهم است که وقتی دانش‌آموزی برای اولین بار مطالب علمی را می‌آموزد، از چه دیدگاهی به او ارائه شود.

○ بین کتاب‌های درسی و غیردرسی دیوار بلندی کشیده شده است. به اعتقاد بنده، وقت آن شده است که تمرکز دایی شود. سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی به خاطر بحث مالی در برابر این مشکل مقاومت نشان می‌دهد.

○ ما در مدرسه خود کوشیدیم ساعت انشا را به ادبیات نمایشی تبدیل کنیم. ادبیات نمایشی که خلاقانه توسط بچه‌ها ارائه می‌شود، استعدادها و ویژگی‌های آن‌ها را در تعدادی از آن‌ها نشان می‌دهد. مجسمه‌سازی، رباتیک و در کل آشنایی با برخی حرفه‌ها، می‌تواند به صورت خلاقانه صورت بگیرد.

○ موضوع رقابت مدرسه‌ها آن قدر مهم شده است که می‌توان به آن پرداخت.

یکی از مشکلات رقابت مدارس، طولانی شدن ساعات درسی است که باعث شده مدرسه وظیفه خانواده را به دوش بکشد. دوری

○ در مباحث روان‌شناسی آمده است، در برابر یادگیری کمی مقاومت وجود دارد. گروهی از معلمان سطح تجربه‌های خودشان را بالاتر از مطالبی می‌دانند که در نشریه‌های ویژه معلم ارائه می‌شود. باید بررسی کرد که آیا محتوای مجله از نظر زمان ارائه مطلب مشکل دارد یا در اصل موضوع. یکی از ضعف‌ها می‌تواند عملکرد واسطه‌های اجرایی از زمان تولید تا تحویل به مخاطب باشد.

چرا از مجلات رشد کمتر استقبال می‌شود؟

○ همه به این اصل معتقدیم که نباید به هیچ موضوعی جزیره‌ای نگاه کنیم. اگر نشریه‌هایی دورافتاده می‌مانند، حتماً طی فرایندی زمانی و مکانی به این وضعیت رسیده‌اند. چند نکته را که در این باره به ذهنم می‌رسد، عنوان می‌کنم:

● فراموش نکنیم زمینه‌های مطالعه در معلم و دانش‌آموز کم شده است. پس قسمتی از مشکل خارج از مسئولیت‌های ماست. اگر مطالعه را از معلم بگیریم، با عامی بی‌سوادی که فقط به فعالیت‌های روزانه اکتفا می‌کند، فرق نمی‌کند. کتاب‌خانه‌ها به موجودات بی‌خاصیتی تبدیل شده‌اند که حتی کتاب‌دار متخصصی برای اداره آن‌ها در نظر گرفته نمی‌شود. هیچ هزینه‌ای برای حل این مشکل نمی‌شود و اصلاً دغدغه‌اش هم وجود ندارد.

در این باره آن‌چه که می‌توان در قالب توصیه‌ای دوستانه گفت، توجه کردن نیروهای توزیع‌کننده مجله در مناطق است. نیروی متخصصی که به مدیریت زمان توجه دارد، می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در ارتباط دادن تولیدکننده با مخاطب داشته باشد.

● اگر ما نسل معلمان دهه ۶۰ هستیم، باید به دنبال راه‌حلی باشیم تا با دانش‌آموز دهه جدید ارتباط درست و منطقی داشته باشیم. ● استفاده از نتایج مطالعاتی که به روش تطبیقی صورت گرفته‌اند، برای عملیاتی کردن نظریه‌های جدید درباره آموزش مطالب علمی و مهارت‌های زندگی، با توجه به آسیب‌شناسی فرهنگ، اقلیم و سایر مؤلفه‌های تحقیقی، می‌تواند راه‌حل مناسبی برای برنامه‌ریزی محتوای مجله باشد.

● در روان‌شناسی محتوای کتاب و مجله، به این پرسش پاسخ دهیم که چرا عده‌ای سال‌ها مخاطب مجله مورد علاقه‌شان می‌مانند و آن را در کنش میز کارشان جا نمی‌گذارند. این پرسش می‌تواند توسط تشکیلات بزرگی مانند دفتر انتشارات کمک آموزشی که با معلم و دانش‌آموز در ارتباط نزدیک است، پژوهش شود. قطعاً نتایج خوبی هم خواهد داشت که نباید در جدول و توضیحات تحقیقی بماند. تحقیق باید در راستای تولید محتوا باشد نه مانند دو خط موازی که هیچ‌گاه بر هم تأثیر نمی‌گذارند.

○ توجه به انواع شیوه‌های نگارش و استفاده از تجربه‌های نویسندگان درباره روان‌شناسی تألیف، به جذاب‌تر شدن محتوای مجله کمک خواهد کرد. در فیلمی که نمایش دادید، یکی از دانش‌آموزان به محض گرفتن مجله کنار دیوار نشست و آن را ورق زد؛ این یعنی توجه به نیاز مخاطب. متأسفانه در تولید محتوای برخی نشریه‌ها، تولیدکنندگان از دیدگاه خودشان نیازسنجی می‌کنند نه مخاطب. این یعنی زور و اجبار. دیگر مخاطب به انتظار نمی‌نشیند تا مجله به دستش برسد و از ۲۴ معلمی که در مدرسه هستند فقط یکی از آن‌ها سراغ مجله می‌آید. یاد می‌آید، «مکتب اسلام» و «کیهان بچه‌ها» مخاطب خودشان را می‌شناختند. همه منتظرشان

می‌ماندیم. اما امروز دیگر کسی به انتظارشان نمی‌ماند، چون به روز نیستند و نیاز خوانندگانشان را نمی‌سنجند. یاد می‌آید، دهه شصت وقتی در دانشگاه تربیت معلم تحصیل می‌کردم، مجلات رشد آن قدر غنی بود که مکمل مطالب درسی می‌شد. پیشنهاد می‌کنم شماره‌های آن دوره را به عنوان سند تحقیقی مناسب، نقد و بررسی کنید.

جایگاه مجلات رشد بین دانش‌آموزان و معلمان

چه اشکالی دارد دفتر انتشارات کمک آموزشی بخشی از وقت و انرژی خود را صرف یافتن پاسخ این مشکل مهم کند. وقتی خودروسازی از قاره‌ای به قاره دیگر نماینده می‌فرستد تا ببیند مردم فلان کشور آفریقایی چه رنگی را بیشتر دوست دارند، نشان‌دهنده برد درست علمی با مسئله است.

بخشی از گفت‌وگو به نقد و بررسی این موضوع اختصاص یافت که طی چه فرایندی از جذابیت و محبوبیت مجله کم می‌شود؟ ○ عده‌ای معتقدند، شاید حضور رسانه‌های گوناگون و همه‌گیر مانند اینترنت، باعث کم شدن جذابیت نشریه‌هایی شده است که تا همین یکی دو دهه پیش محبوب‌ترین خواندنی‌ها بودند. اما من می‌گویم، اگر امروز من هنوز نشریه «دوچرخه» را دوست دارم، به این خاطر است که با او دوست هستم. مطمئن باشید دانش‌آموزان و معلمان هستند که مجلات رشد را دوست دارند و به آن علاقه‌مندند؛ همان‌طور که ما در دوره خود کیهان بچه‌ها را دوست داشتیم و درباره آن با هم کلاسی‌هایمان حرف می‌زدیم.

○ بنده رشد را به صورت محدود در اختیار دانش‌آموزان و معلمان قرار می‌دهم تا خودشان سراغش را از من بگیرند. برای مثال، چند نسخه روی میز می‌گذارم و یک نسخه هم به معلم انشا می‌دهم. گاهی بچه‌ها سر صف، بخش‌هایی از مطالب آن‌ها را برای همه می‌خوانند. آن‌چه امروز می‌توانم بگویم، این است که نگران کم خوانده شدن مجلات رشد نباشید. گاهی مطالب مجلات دیگر جای خالی آن را پر و به وظیفه‌شان عمل می‌کنند.

○ یکی از پیشنهادها برای جذاب‌تر شدن مجله، طرح مسابقه برای مخاطبان بود که اکثر مدیران عنوان کردند. شاید این شیوه مخاطب را شرطی کند با این که بخش بزرگی از محتوای مجله را به حاشیه بکشاند. آن‌چه گفته و به آن پاسخ داده شد، از این قرار است:

○ ما در مدرسه خود، در ایام ویژه مانند روز معلم، از مطالب مجله سؤال طرح می‌کنیم و به برنده‌ها جایزه می‌دهیم. اجبار ما برای آن‌ها عادت شده است. اما اگر محتوا به خودی خود جذاب باشد و دانش‌آموز با اشتیاق آن را مطالعه کند، حتماً شیوه بهتری برای بالا بردن سطح مطالعه اوست.

○ ما مسابقات «مجله‌فاز» برگزار می‌کنیم. می‌کوشیم طوری سؤال طرح کنیم که برای بچه‌ها جذاب باشد.

و اما پاسخ چنین بود:

طرح مسابقه یا برگزاری آزمون از مطالب مجله، از هدف‌های دفتر انتشارات کمک آموزشی نیست. سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی به دنبال تهیه بسته آموزشی با محوریت برنامه درسی است. مطالعه مجله ما اجباری نیست، مانند تمام مجلات دیگر، قسمت‌های خواندنی از نظر مخاطب، مطالعه می‌شود.

ما در مدرسه خود
کوشیدیم ساعت انشا
را به ادبیات نمایشی
تبدیل کنیم

مشارکت در اداره مدرسه

منصور ملک عباسی
کارشناس برنامه‌ریزی گروه مطالعات اجتماعی

در اجرا و چگونگی اجرای طرح پیش‌بینی شده است که ضرورت دارد جلسات توجیهی معلمان جهت چگونگی اجرای طرح در مدرسه صورت پذیرد و در این خصوص برنامه‌ریزی مشتمل بر انتخاب و معرفی دانش‌آموزان مجری طرح و بالاخره زمان و روزها و ساعت‌های اجرای طرح در مدرسه تبیین گردد. بدیهی است توجیه دانش‌آموزان، نوع و نحوه همکاری اولیا در اجرای طرح و بالاخره ارزیابی از اجرای چنین طرحی پیش‌بینی شده است.

هم‌چنین مقرر شد که این طرح در مدارس منتخب از مهرماه سال تحصیلی ۸۹-۸۸ آغاز و تسری آن برای سال‌های بعد براساس ارزیابی نهایی و کلی در سایر استان‌ها باشد. اعتباراتی هم برای این طرح منظور شده است.

نمونه‌ای از این طرح که در یکی از مدارس شمیران پیاده شده است، در ادامه می‌آید.

○ مدارس منتخب

در پی اطلاع‌یابی از کم و کیف اجرایی این طرح با مراجعه به اداره آموزش و پرورش منطقه ۱ (شمیران) معلوم گردید دو مدرسه در این منطقه برای اجرای این طرح کاندیدا شده‌اند: ۱. مدرسه راهنمایی پسرانه رسالت ۲. مدرسه راهنمایی دخترانه دهخدا. با هماهنگی‌های صورت گرفته صبح چهارشنبه ۹۰/۴/۲۴ در مدرسه دهخدا حضور یافته و با خانم حکیمی، مدیر این مدرسه ملاقات و مصاحبه‌ای داشتیم.

مدیری فعال، علاقه‌مند، کاردان و با تجربه که از سال‌های قبل در سازمان آموزش و پرورش شهر تهران همراه با خانم باغستانی، کارشناس مسئول مقطع راهنمایی، در

به طور کلی، طرح «مدام» عبارت است از مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های آموزشی - اداری مدرسه از طریق فعال‌سازی شورای معلمان. براساس یکی از بندهای فصل سوم «سند ملی توسعه آموزش و پرورش در برنامه پنج ساله چهارم توسعه» در این طرح یکی از اصلی‌ترین وظایف شورای معلمان، برنامه‌ریزی برای «تأمین مشارکت فعال دانش‌آموزان در فرایند آموزش و پرورش» است. با مبنا قرار دادن این مصوبه، تلفیق وظیفه مذکور، در قالب مشارکت بخشی دانش‌آموزان - معلمان در بهبود مدیریت آموزگاری و تقویت نقش برنامه‌ریزی، هدایتی و نظارتی شورای معلمان دنبال می‌شود.

جامعه هدف طرح عبارت‌اند از مدارس راهنمایی دخترانه و پسرانه (به صورت منتخب) که زیر نظر شورای معلمان مدارس طرح اجرا می‌شود. حیطه‌های مشارکت دانش‌آموزان در این طرح ۱. حیطه‌های آموزشی ۲. حیطه‌های اداری - اجرایی در نظر گرفته شده است.

○ نقش‌های پیشنهادی

نقش‌های پیشنهادی در حیطه آموزشی عبارت‌اند از مشارکت در بازبینی تکالیف، مسئولیت کتاب‌خانه، مشارکت در تشکیل گروه‌های علمی، فرهنگی، ورزشی... مشارکت در تزئین کلاس، مشارکت در حفظ نظم کلاس... و در حیطه اجرایی - اداری نقش‌های پیشنهادی عبارت‌اند از نقش مدیریت، معاونت مدرسه، تنظیم برنامه امتحانات، حفظ و برقراری نظم، انجام امور جاری مدرسه...



آن سازمان همکاری داشته و نقطه شروع این طرح را به سال‌های ۸۶-۸۵ برگرداندند که قرار بر فعال‌سازی شورای معلمان بود و منجر به چنین طرحی شد.

لذا یکی از مصادیق فعال‌سازی شورای معلمان را اجرای چنین طرحی دانسته‌اند، نکته قابل توجهی که در این میان رخ نمود، زمان تشکیل شورای معلمان در مدرسه بود که اگر خارج از وقت اداری انجام می‌گرفت برای برخی از معلمان (خانم‌ها) مشکل آفرین بود و تشکیل جلسه معلمان در زمان دایر بودن مدرسه و تشکیل کلاس‌ها به نوعی امکان‌پذیر نبود. لذا طرح اداره مدرسه به دست دانش‌آموزان می‌توانست تا حدودی مشکل زمان تشکیل جلسات مذکور را حل نماید.

خانم حکیمی مدیر مدرسه دخترانه دهخدا اضافه کرد که برای اداره آموزشی و اجرایی مدرسه به وسیله دانش‌آموزان و آسودگی خیال معلمان و مدیر و معاونت نیاز بود افراد توانمند، دانش‌آموزان علاقه‌مند، با قدرت ارتباطی بالا و مقبولیت عمومی، مشخص و معرفی شوند. لذا شناسایی این افراد که البته غالباً از همان دانش‌آموزان نماینده در شورای دانش‌آموزی بودند، به مدیریت مدرسه معرفی شده و آنان و مسئولیت جدیدشان در روز و ساعت خاص به سایر دانش‌آموزان معرفی گردید و آموزش‌های لازم هم داده شد. و سپس ما در مدرسه و در محیط کتاب‌خانه با خیال آسوده در وقت موعود به تشکیل جلسه معلمان پرداختیم. دانش‌آموزان مجری طرح نیز در کلاس درس به تدریس، پرسش و دیدن تکالیف مشغول شده و در رنگ‌های تفریح به نظافت و نظارت بر رفتار دانش‌آموزان می‌پرداختند. ظهر مسئولان سالن غذاخوری فعال شدند و در موقع نماز «خادم‌الصلوة»ها دانش‌آموزان را برای اجرای فریضة نماز فرامی‌خواندند. یکی دو نفر در دفتر به تلفن‌ها پاسخ می‌دادند و برخی به ریختن چای و پذیرایی در شورا مشغول بودند.

وی افزود که بچه‌ها هم خوب استقبال نمودند و همکاری داشتند وجود این افراد مجری طرح حیاتیاً برای اولیایی که برای کاری در مدرسه حضور می‌یافتند مشکل‌گشا نبوده و آنان نیز راضی برمی‌گشتند.

خانم حکیمی از اجرای طرح به طور نسبی راضی بودند و مجریان و دانش‌آموزان می‌دانستند در هر ماه یک روز و چند ساعت مسئولیت کلیه امور جاری مدرسه و کلاس‌ها بر عهده افراد خاصی قرار دارد.

لازم به یادآوری است که در این منطقه، دو مدرسه برای اجرای طرح انتخاب شدند و مدارس دیگر شورای معلمان خود را به گونه‌ای تنظیم می‌کردند که نیازی به اجرای طرح مدام در آن زمان نباشد.

آموزش مفهوم مقیاس

آموزش

مریم نادری - کورش امیری نیا

فاصله بین شهرها را به خانواده خود گزارش دهید تا آن‌ها مدیریت زمان خوبی، در مسافرت داشته باشند. برای این‌که بتوانید یک راهنمای علمی و خوب باشید، به درس امروز خوب دقت کنید و کاربرگ‌های آن را با توجه به زمان‌های تعیین شده با همکاری دوستانتان انجام دهید.

معلم اتمام وقت جهت انجام کاربرگ شماره ۱ را اعلام می‌کند و از همه فراگیران می‌خواهد رو به تخته کلاس به جمع‌بندی مطالب بپردازند. با حل کامل کاربرگ، معلم جایگاه مقیاس را تبیین می‌کند و به فراگیران توضیح می‌دهد: در یک نقشه علمی یک عدد کسری می‌بینید که میزان کوچک شدن پدیده‌های موجود در زمین را با توجه به آن مشخص کرده است. در کاربرگ شماره یک شما کتاب درسی خود را سه برابر کوچک‌تر کردید. اگر بخواهید مقیاس برای آن قائل شوید، باید بنویسید $\frac{1}{3}$ یعنی ۱ سانتی‌متر روی برگه (نقشه) ۳ سانتی‌متر واقعی کتاب را نشان می‌دهد. صورت همه نقشه‌ها ۱ و مخرج آن میزان کوچک شدن پدیده یا شیء را نشان می‌دهد. فرض کنید بر روی یک نقشه با مقیاس $\frac{1}{5000}$ می‌خواهیم طول یک راه را مشخص کنیم. بنابراین متوجه می‌شویم ۱ سانتی‌متر روی نقشه ۵۰۰۰ متر یا ۵ کیلومتر روی زمین را مشخص می‌کند و با استفاده از یک خط‌کش می‌توانیم طول راه مربوطه را اندازه‌گیری نماییم.

سؤال: اگر شما فضای کمتری در کاربرگ شماره ۱ داشتید و مجبور می‌شدید طول و عرض کتاب را بر عدد بزرگ‌تری تقسیم کنید، چه اتفاقی می‌افتاد؟
برای پاسخ به این سؤال و درک بهتر آن کاربرگ شماره ۲ را با توجه به زمان در نظر گرفته شده انجام دهید.

آموزش مفهوم مقیاس در درس جغرافیا از جمله مواردی است که نیاز به دقت زیادی دارد. معلمان برای فهماندن مقیاس به فراگیران، معمولاً زمان بیشتری را صرف می‌کنند. به کارگیری ابزارهای ساده و قابل درک برای تفهیم این مفهوم می‌تواند کار را برای معلم آسان‌تر سازد.

هدف کلی: آشنایی فراگیران با مفهوم مقیاس
اهداف رفتاری (فراگیران باید بتوانند):

- مفهوم مقیاس را توضیح دهند.
- برای تعیین نسبت واقعی به اندازه کوچک شده مثال‌هایی بزنند.
- با توجه به مقیاس دو نقشه (یک مکان) تغییرات حاصل از نمایش پدیده‌های موجود در آن را مقایسه کنند.
- با استفاده از مقیاس یک نقشه، اندازه واقعی پدیده‌های آن را به دست آورند.

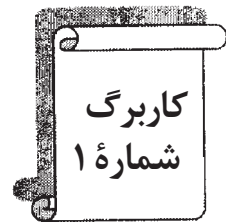
گروه‌بندی: گروه‌های ۲ الی ۳ نفره.

مواد مورد نیاز: کاربرگ‌های تولید شده، چند شیء در اندازه متفاوت، خط‌کش، نقشه یک مکان در دو مقیاس.

ارائه

ایجاد انگیزه: فرض کنید همراه خانواده خود می‌خواهید از یک استان به استان دیگر سفر کنید و یک نقشه از راه‌های کشور همراه شماست. آیا می‌دانید که می‌توانید به عنوان یک راهنما در این مسافرت عمل کنید؟ شما می‌توانید به راحتی

نقشه
مسیر راهنمای



زمان: ۱۰ دقیقه

الف) پاک‌کن و مدادتراش یکی از اعضای گروه را روی کادر زیر قرار داده و دور شکل آن‌ها را رسم کنید

ب) کتاب درسی جغرافیای خود را در کادر قرار داده دور شکل آن را رسم کنید. چه رخ داد؟ آیا راهی به نظرتان می‌رسد که طوری دور شکل این کتاب را رسم کنید که اگر کسی آن را دید بتواند اندازه واقعی آن را بگوید؟

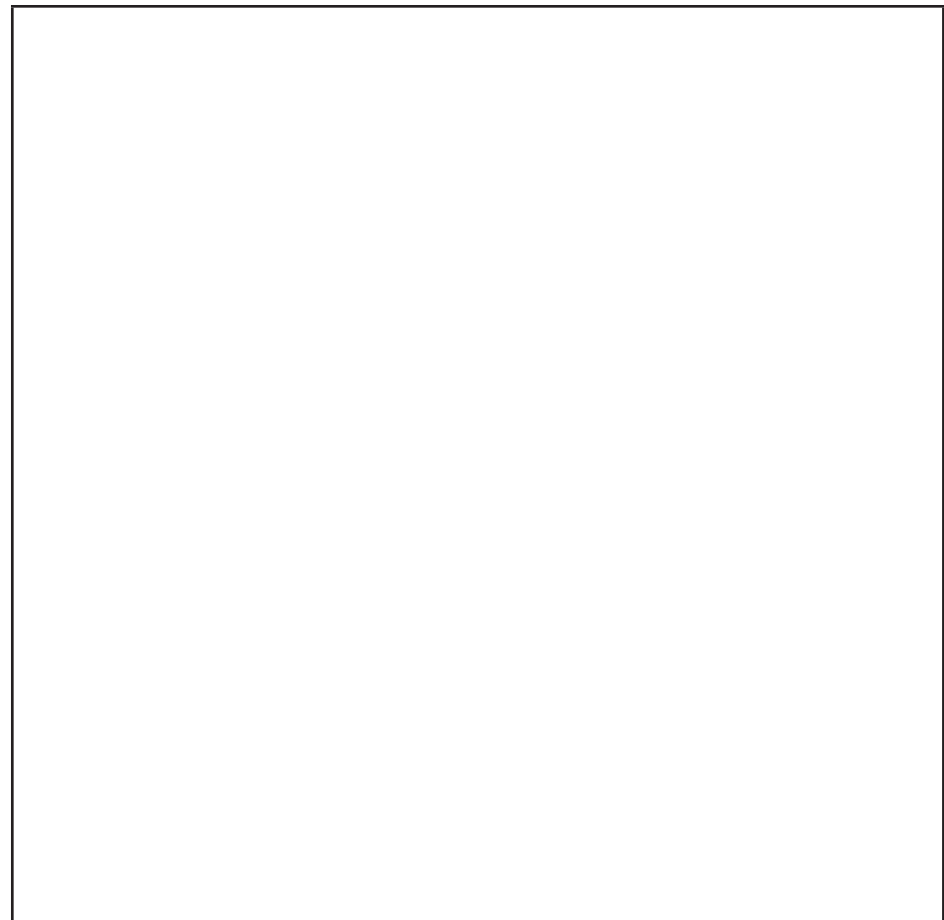
این مراحل را انجام دهید تا بتوانید سؤال فوق را جواب دهید:

۱. با خط‌کش طول و عرض کتاب را اندازه‌گیری کنید (برای این که آسان‌تر به نتیجه برسید یک سانتی‌متر به عرض آن اضافه کنید یعنی 21×27).

۲. طول و عرض را سه برابر کوچک‌تر کنید یعنی هر دو را تقسیم بر سه کنید.

۳. حالا کتاب درسی شما کوچک شده است؛ با اندازه‌های به دست آمده دور شکل کتاب را رسم کنید.

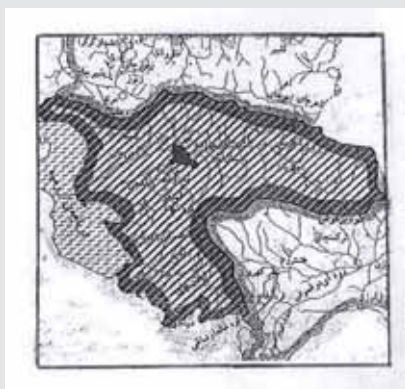
نکته: با کوچک کردن یک شیء به اندازه مشخص و قرار دادن عددی که نشان دهنده مقدار کوچک کردن باشد، برای آن شیء مقیاس تعیین کرده‌ایم.



کاربرگ
شماره ۲

زمان: ۱۰ دقیقه

به این دو نقشه از یک مکان با مقیاس‌های متفاوت توجه کنید. پس از گفت‌وگو نتایج آن را بنویسید. چه رابطه‌ای بین عدد مخرج کسر، شکل و اندازه پدیده‌های رسم شده وجود دارد؟



$\frac{1}{50,000}$



$\frac{1}{500,000}$

نتیجه:



نرگس خسرویان
معلم ریاضی ناحیه ۵ اصفهان

قاصدک یاد دهنده

خود آورده و در دقایقی از ساعات کلاس که بچه‌ها احساس خستگی می‌کنند برای دیگر دوستان خویش بخوانند تا در عین حال آن‌ها هم از آن مطالب استفاده کنند. از آن‌جا که امام علی (ع) می‌فرمایند: «ببادا دو روز شما مانند هم باشد» پس نتیجه می‌گیریم که همواره باید در حال یادگیری باشیم. جالب آن که بسیاری از دانش‌آموزان از این موضوع استقبال کردند؛ به خصوص وقتی فهمیدند مطالب جالبی را که انتخاب می‌کردند بایست به حساب فعالیت خارج از کلاس گذاشته و در پوشه کاری خود نگه دارند.

هر طور که بود، جو کلاس شاداب و خاطره‌انگیز شد و به مرور زمان حجم مطالب جالب و خواندنی افزایش پیدا کرد. چنان‌که حتی صلاح را در آن دیدم که بقیه بچه‌های مدرسه هم از این مطالب استفاده کنند. به همین دلیل، تعدادی از نوشته‌ها را با درج منابع آن در مجله‌ای به نام «قاصدک» گردآوری کردم و از دبیر محترم هنرمان نیز خواستم که برای طراحی مجله به ما کمک کنند که ایشان هم البته با رضایت زحمت این کار را تقبل کردند. بدین ترتیب، دانش‌آموزان بسیاری توانستند از این مجله استفاده کرده و از مطالعه آن بنا به گفته خودشان لذت ببرند.

روز اولی که تصمیم گرفتم رشته دبیری ریاضی را انتخاب کنم، با خودم عهد بستم روش دبیران دوران تحصیل خودم را در پیش نگیرم. آنان با توجه به زحماتی که برای فهماندن مطالب ریاضی به ما متقبل می‌شدند، همواره هول و اضطراب این درس را در دل دانش‌آموزان به قوت خود باقی می‌گذاشتند. از طرفی در دوران ابتدایی ساعت دروس هنر و ورزش اغلب اوقات فدای درس ریاضی می‌شد.

نمی‌دانم آیا قرار بود همه ریاضی‌دان شوند یا نه؟ کیست که بگوید دانش‌آموز از درس هنر بی‌نیاز است و یا مثلاً ورزش فایده‌ای ندارد حتی هفته‌ای دو ساعت! در دوران راهنمایی و دبیرستان که نمی‌شد ساعات دروس دیگر را برای کلاس ریاضی صرف کرد، از وقت‌های آزاد دانش‌آموزان جهت جبران درس ریاضی استفاده می‌شد. خلاصه نتیجه این می‌شد که هر سال بسیاری از دانش‌آموزان نسبت به این درس احساس دلزدگی یا اضطراب پیدامی‌کردند.

این چنین بود که تصمیم گرفتم به عنوان دبیر ساعات کلاس ریاضی را به طریقی شاد و فعال نگه دارم. به همین منظور، از دانش‌آموزان خواستم مطالب جالبی را که در روزنامه، مجله و کتاب‌های مختلف درباره ریاضی می‌خوانند، با

درمان اضطراب دانش

سودابه محمدپور قمری
معلم تربیت بدنی اردبیل

فعالیت بدنی موجب
آرامش روحی و
روانی دانش آموزان
شده و آمادگی
روحی بسیاری برای
یادگیری دروس در
آنها ایجاد می کند

در این مقاله، پس از ذکر مقدمه ای کوتاه درباره جلوه هایی از شکل گیری اضطراب، تعریف اضطراب، علل اضطراب، تعریف تربیت بدنی و تأثیر آن بر درمان اضطراب بحث و گفت و گو می شود. در پایان توصیه هایی نیز برای درمان اضطراب با استفاده از روش های مختلف ارائه می گردد.

ضد زنگ روان

نظریه «عقل سالم در بدن سالم» به زمان یونان باستان برمی گردد. اگر بدن به طور مناسب کار کند، به روش های گوناگون در سازندگی ذهن و روان اثر می گذارد. علاوه بر این، حرکت اساساً با زندگی انسان عجین شده است و زندگی بی حرکت قابل تصور نیست. در این باره هراکلیتوس، فیلسوف معروف، می گوید: «همان گونه که آهن بر اثر بی استفاده ماندن زنگ می زند، بی حرکتی نیز قوت روح را از بین می برد.» فعالیت بدنی در محیط طبیعی کمک امیدبخشی به افراد دارای اختلال افسردگی و اضطراب می کند. در حالی که عدم فعالیت بدنی با افسردگی و اضطراب همراه است.

به نظر می‌رسد، اضطراب هنگامی رخ می‌دهد که فرد احساس کند بین قابلیت‌های فردی خود و آن‌چه در یک موقعیت خاص لازم است توازن وجود ندارد، در عین حال پیامد عمل نیز مبهم باشد.

سبب‌شناسی اضطراب

اضطراب منشأ گوناگون دارد و روان‌شناسان درباره علت پیدایش اضطراب رویکردهای متفاوتی را برگزیده‌اند. در این بخش نظریه‌های مهم در این خصوص ارائه می‌گردد.

● **نظریه روان تحلیل‌گری:** روان تحلیل‌گران معتقدند که علل عمده اضطراب در انسان، ناکامی‌های ناشی از تعارض‌های درونی است.

● **نظریه رفتارگرایی:** بر فرضیه‌های رفتارگرایی یک واکنش شرطی شده نسبت به محرکی خاص است. این یادگیری که به شرطی‌سازی کلاسیک مشهور است، می‌تواند عامل پیدایش و دوام اضطراب باشد.

● **نظریه شناختی:** روان‌شناسان پیرو این نظریه بر این باورند که هیچ واقعه‌ای به خودی خود علت اضطراب نیست، بلکه تفسیر و تعبیر شخص از این موقعیت‌هاست که منجر به اضطراب می‌شود؛ یعنی همه اضطراب که از یک فکر ناشی می‌شود و در شناخت‌ها ریشه دارد، به علت ارزیابی نادرست از یک موقعیت دوام می‌یابد.

● **نظریه زیست‌شناختی:** زیست‌شناسان علت پیدایش اضطراب را در پایه معیارهای عینی جست‌وجو می‌کنند. آنان عملکرد نادرست مغز، غدد و نواقص فیزیولوژیکی و همچنین عامل توارث را از علل مهم پیدایش اضطراب می‌دانند.

درمان اضطراب

یکی از مهم‌ترین و مؤثرترین روش‌ها برای درمان اضطراب، فعالیت بدنی است که در ادامه به آن پرداخته خواهد شد.

تعریف تربیت بدنی

تربیت بدنی عبارت است از کاربرد یک سلسله فعالیت‌ها و حرکت‌های بدنی منظم و حساب شده به منظور رشد و تربیت اصلاح استعدادهای جسمانی، حرکتی، فکری، اجتماعی و اخلاقی.

تربیت بدنی بخش مهمی از تعلیم و تربیت است که از طریق حرکت و ورزش جریان رشد را در تمام ابعاد انسان تسهیل و هماهنگ کرده و به شکوفایی و تکوین استعدادهای مطلوب کمک می‌کند.

تأثیر تربیت بدنی در کاهش اضطراب

در بعضی از تحقیقات نشان داده شده است که ورزش علاوه بر این که ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی

است، رابطه نزدیکی با سلامت روانی و به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد. ورزش از اضطراب می‌کاهد و اعتمادبه‌نفس را افزایش می‌دهد. از سوی دیگر، در جریان فعالیت‌های ورزشی شدید، میزان ترشح آندروفین‌ها افزایش می‌یابد و به همین دلیل ورزشکاران پس از انجام تمرینات ورزشی لذت و آرامش خاصی را تجربه می‌کنند. همچنین فعالیت بدنی موجب آرامش روحی و روانی دانش‌آموزان شده و آمادگی روحی بسیاری برای یادگیری دروس در آن‌ها ایجاد می‌کند. هنگام شروع فعالیت‌های بدنی اضطراب افراد افزایش می‌یابد اما وقتی به ورزش کردن ادامه می‌دهند، اضطراب ثابت مانده و پس از پایان آن اضطراب کاهش می‌یابد و افراد احساس آرامش می‌کنند. این کاهش اضطراب در اثر ورزش، حتی بیش از تأثیر برخی از داروهای ضد اضطراب است. اگر علائم اضطراب در افراد به نوعی است که مشکلات گوارشی، تعریق و تپش قلب دارند، فعالیت بدنی برای آن‌ها سودمند خواهد بود. و افرادی که اضطراب آن‌ها در اثر عوامل روانی مانند نگرانی، اختلال در تمرکز و غیره ایجاد شده، ورزش‌های ذهنی مانند مدیتیشن و تجسم درمانی برای آن‌ها سودمند خواهد بود.

راهکارهای کاهش اضطراب

○ در خلوت خود موقعیت‌های اضطراب‌آور را مجسم کنید و در کلام و رفتار خود به دنبال پاسخ‌های مناسب بگردید. به عبارت دیگر، از خود پرسید که چه کار می‌کردم، بهتر بود؟ پس از یافتن پاسخ مناسب، تمرین کنید.

○ به خاطر داشته باشید کلماتی که بار اضطرابی دارند (مانند: هیچ وقت، همیشه، هرگز و...) را از گنجینه لغات خود حذف کنید و جای آن‌ها را با کلمات متعادل و آرام‌بخش (مثل با حوصله، آرام، بهتر است و...) پر کنید.

○ در هنگام صحبت، از عجله کردن و اجبار در ارائه پاسخ سریع و واکنش شتاب‌زده بپرهیزید. اول اطلاعات مربوط به موضوع را در ذهن خود حاضر کنید تا بر موضوع متمرکز شده سپس سنجیده‌ترین پاسخ را برگزینید.

○ سعی کنید با افراد آرام و خونسرد معاشرت کنید.

○ موقعیت‌هایی را که در آن با مشکل اضطرابی کمی روبه‌رو بوده‌اید و یا اصلاً مشکل نداشته‌اید، به خاطر آورید و ضمن مرور آن‌ها خود را تشویق نمایید تا احساس موفقیت را در خود تقویت کنید.

منابع

۱. ریموند، توماس: روان‌شناسی ورزشی، ترجمه محمدحسین مسروری، چاپ اول.
۲. خلیج، حسن: بررسی تأثیر فعالیت‌های ورزشی در کاهش اضطراب حالتی و صفتی، پایان‌نامه دکتری، دانشکده علوم انسانی تربیت مدرس.
۳. گنجی، حمزه: روان‌شناسی عمومی، مؤسسه نشر ساوالان.
۴. فاکس، ادوارد و دونالد ماتیسوس: فیزیولوژی ورزش، ترجمه اصغر خالدان، انتشارات دانشگاه تهران.

تربیت بدنی بخش مهمی از تعلیم و تربیت است که از طریق حرکت و ورزش جریان رشد را در تمام ابعاد انسان تسهیل و هماهنگ کرده و به شکوفایی و تکوین استعدادهای مطلوب کمک می‌کند



مهبوش رسولی معلم شهرستان بروجن

رفتارش کاملاً غیرعادی است. هر چه از او دلیل کارهایش را می‌پرسم، جواب درستی نمی‌دهد. «با لحن آرامی گفتم: «جازه بدهید تا من راهی برایش پیدا کنم. شما چند روزی او را به حال خودش رها کنید.» مربی پرورشی قبول کرد و حل ماجرا را به من سپرد.

فایده نماز

به تجربه خودم اطمینان داشتم و می‌دانستم رفتار زهرا بی‌علت نیست و علت‌یابی این رفتار صبر و حوصله می‌طلبد. من مدیر مدرسه بودم و به علت کمبود دبیر، ساعتی نیز تدریس داشتم. پس ابتدا در کلاس با او بسیار گرم گرفتم. چند روزی اصلاً از ماجرا صحبتی به میان نیاوردم و فقط با او به مهربانی رفتار کردم تا اعتمادش را جلب کنم. وقتی مطمئن شدم که او نیز به من علاقه‌مند شده است، در یکی از زنگ‌های تفریح که بچه‌ها از کلاس خارج می‌شدند، از او خواستم که تابلو را پاک کند. بعد به سرعت سر صحبت را باز کردم و از خانه و خانواده‌اش پرسیدم. معصومانه به سؤالاتم پاسخ می‌داد. اما متأسفانه وقتی از نماز خواندنش پرسیدم، نگاهی معناداری به من کرد و گفت: «خانم قبل از نه سالگی پدر و مادرم مرا به نماز خواندن تشویق می‌کردند و من با علاقه نماز می‌خواندم ولی مدتی است

استیلا

در روزهای پایانی فروردین در دفتر مدرسه با همکاران مشغول صحبت درباره دانش‌آموزان بودیم و به هر یک از آن‌ها اشاره‌ای می‌کردیم. تا این که یک موضوع توجه مرا به کلی به خود جلب کرد. مربی پرورشی آموزشگاه می‌گفت که زهرا حمیدی، دانش‌آموز کلاس دوم، مدتی است لجوج شده و در هیچ مراسمی همکاری نمی‌کند. حتی از شرکت در نماز جماعت هم سر باز می‌زند. ناخواسته به حرف درآمد و گفتم: «خوب، خیلی از دانش‌آموزان ممکن است در بعضی از مراسم همکاری نکنند و یا در نماز جماعت شرکت نکنند.» مربی پرورشی گفت: «اما این دانش‌آموز فرق می‌کند. چون اتفاقاً او همیشه جزو کسانی بود که خودش در برگزاری نماز همکاری داشت و از دانش‌آموزان نمازخوان محسوب می‌شد و اکنون این

نماز نمی خوانم». پرسیدم: «چرا؟» گفت: «فکر نمی کنم فایده‌ای داشته باشد.» گفتم: «نه، این حرف را زن! چه طور فهمیدی که فایده ندارد؟» در پاسخ سؤال سکوت کرد و هیچ نگفت و دیگر هر چه پرسیدم، جوابی نگرفتم. این بود که بهتر دیدم دیگر ادامه ندهم و به دفتر رفتم. به همکاران چیزی نگفتم ولی همه‌اش در فکر او بودم. برایم عجیب می نمود که این بچه از نماز فاصله گرفته است! از صحبت با او نتیجه‌ای نگرفتم. نمی خواستم او چیزی احساس کند. این بود که تصمیم گرفتم غیرمستقیم به ماجرا پی ببرم. می خواستم بدون این که خودش بفهمد با مادرش در این مورد صحبت کنم ولی اگر از او می خواستم به مادرش اطلاع دهد که به مدرسه بیاید، متوجه منظور می شد. پس صبر کردم تا روز بعد که به مدرسه آمدم، به منزلشان زنگ زدم و مادرش را به مدرسه دعوت کردم. مادرش بلافاصله دعوت مرا پذیرفت و خود را به مدرسه رساند.

تشویق مشکل آفرین

بدین ترتیب با مقدمه چینی بسیار وارد اصل ماجرا شدم و از مادر زهرا علت این رفتار فرزندش را جویا شدم؛ ولی جوابی که شنیدم جز شرمندگی چیزی به همراه نداشت. او گفت: «دخترم را از کودکی به نماز عادت دادم و او با علاقه بسیار نماز می خواند و به احکام اهمیت می داد. حتی چند ماه قبل از طرف مدرسه به مسابقه احکام و نماز رفت و در منطقه رتبه آورد. ولی متأسفانه رفتار مسئولان مدرسه نه تنها او را خوشحال نکرد، بلکه او را از نماز هم دور کرد.» پرسیدم: «چه رفتاری؟» گفت: «می ترسم اگر بگویم، رفتار شما و بقیه مسئولان با دخترم بد شود.» با هزار قول و قرار به او اطمینان دادم که حرفهایش پیش من به امانت می ماند و وقتی کاملاً مطمئن شد، گفت: «یک روز قبضی برای کمک به مدرسه به دخترم داده بودند که پرداخت آن در توان ما نبود و نتوانستیم به مدرسه کمک کنیم. بگذریم که حتی چند مرتبه پیش بقیه دانش آموزان دخترم را خجالت داده بودند ولی بدتر از آن، این بود که روزی که جایزه دانش آموزان را در حضور اولیا و دیگران به آن‌ها می دادند، به زهرا جایزه رتبه احکام و نماز را ندادند و وقتی او اعتراض نمود، گفتند این جوایز را از کمک‌های اولیا به مدرسه خریده‌ایم و تو هم که به مدرسه کمک نکرده‌ای، پس جایزه به تو تعلق نمی گیرد. با این وصف ضربه شدیدی به فرزندم وارد شد. وقتی به منزل آمد گفت که اگر خدا مرا دوست می داشت و نماز مرا قبول می کرد، پس وضع مالی ما را هم خوب می کرد تا بتوانیم به مدرسه کمک کنیم و من این طور بین دانش آموزان خجالت نکشم. این است که از آن روز تا به حال زهرا دیگر نماز نمی خواند و هر چه هم به او می گویم فایده‌ای ندارد.»

از مادر زهرا خواستم که از ملاقاتمان به دخترش چیزی نگوید و به او قول دادم که به فرزندش کمک می کنم. بعد از رفتن مادر زهرا، مربی پرورشی از من پرسید که چه نتیجه‌ای گرفتم، گفتم: «فعلاً هیچ؛ باید بیشتر تحقیق کنم.» حالا دیگر بیشتر خودم را مسئول می دانستم و دنبال راهی می گشتم که اعتماد از دست رفته زهرا به مدرسه و مسئولان را دوباره احیا کنم. از خدا کمک خواستم، سر نماز دست به دعا بلند کردم و چاره خواستم که ناگهان راهی به نظر رسید. روز بعد که به مدرسه رفتم، برای مربی پرورشی ماجرای ملاقات با مادر زهرا را گفتم. وقتی حقیقت را فهمید، بی اختیار به گریه افتاد و از رفتارش پشیمان شد و گفت فکر نمی کردم که عمل من به این جا ختم شود. حالا قول می دهم جبران کنم.

اردوی جبرانی

ماجرای بین من و مربی مانند یک راز باقی ماند تا این که مدرسه یک اردوی زیارتی به مشهد مقدس ترتیب داد و مربی به من گفت: «زهرا را به مشهد می بریم ولی توجیه او با خودت.» من با کمال میل قبول کردم. ساعتی که با زهرا کلاس داشتیم، پس از درس، سر صحبت را به اردو کشاندم و مژده اردوی مشهد را به بچه‌ها دادم و گفتم این اردو جایزه کسانی است که در مدرسه برتر از دیگران بوده‌اند؛ چه در زمینه درسی و چه در زمینه پرورشی ولی از کسی اسم نبردم و این کار را به مربی پرورشی سپردم. او نیز اسم دانش آموزان برتر درسی و پرورشی را نوشت و در مراسم صبحگاه برای دانش آموزان خواند که اسم زهرا نیز بین آن‌ها بود.

روزی که دانش آموزان برای سفر مشهد در مدرسه جمع شده بودند، رفتار زهرا را زیر نظر داشتیم. سوار اتوبوس شدیم. من در کنار زهرا روی یک صندلی نشستیم. در بین صحبت‌هایم با زهرا به او فهماندم که این جایزه رتبه آوردن او در احکام و نماز است. او که نمی دانست من از ماجرا اطلاع دارم، چیزی نگفت و ساکت ماند.

ولی همه این ماجرا یک طرف و راز و نیاز زهرا در حرم امام رضا(ع) نیز یک طرف. وقتی راز و نیاز زهرا را شنیدم که چگونه از امام رضا(ع) می خواست که برای ترک کردن نمازش شفاعت او را نزد خدا بکند. وقتی از خدا می خواست که او را به خاطر صبر نکردنش ببخشد، بی اختیار به گریه افتادم و از خدا خواستم که من و همکارانم را در انجام وظیفه خطیرمان یاری کند. آن روز فهمیدم که شغلی که برگزیده‌ام، بسیار حساس است و هر تصمیم و عمل ممکن است مسیر زندگی دانش آموزی را تغییر دهد. این بود که تنها می توانستم از خدا بخواهم کمک کند تا تصمیم عجولانه و نابجا نگیرم.

خلاقیت؛ زندگی انسان‌ها را زیبا نموده و باعث طراوت و شادابی دلنشینی می‌شود. انسان‌های خلاق هر روز با فکرهای نو و اندیشه‌های تازه، تجربه‌ای جدید کسب می‌کنند و با هیجان بسیار زیبایی از زندگی خود لذت می‌برند. آنان راه‌های قدیمی و کهنه را نمی‌پسندند و همیشه به دنبال مسیرهای ناشناخته‌ای می‌گردند. این افراد با فکرهای خلاقانه، میانبرهای کم هزینه‌ای را کشف کرده و با سرعت، مسیری را که دیگران طی سال‌ها رفته‌اند، در زمان کوتاه‌تری می‌پیمایند. ذهن انسان‌های خلاق، همواره به دنبال کشف راهکارهایی است که دیگران به آن‌ها نمی‌اندیشند. افراد خلاق خود را مقید به یک کار خاص نمی‌سازند و سعی می‌کنند از فرصت‌ها و زمان‌هایی که در اختیار دارند، نهایت استفاده را ببرند؛ آنان پویا و پرتحرک هستند و فعالیت‌های متنوعی را در زندگی خود انجام می‌دهند. با انگیزه هستند، پر انرژی و سرشار از نیرو به نظر می‌رسند و دائماً در پی فرصت‌هایی هستند که تجارب جدیدی برای آن‌ها به همراه داشته باشد. از کار و فعالیت ترس ندارند و کمتر احساس خستگی می‌کنند. از فعالیت‌هایی که انجام می‌دهند، لذت می‌برند و در مقابل، بیکاری و داشتن اوقات فراغت زیاد برای آن‌ها کسالت‌بار و خسته‌کننده است. مسئولیت‌های بیشتر و بزرگ‌تری را می‌پذیرند و تلاش می‌کنند تا به بهترین وجه کار خود را به انجام برسانند.

محمدقنبری طلب

معلم حرفه‌وفن شهرستان لردگان

برای تقویت کنجکاوی،
ایجاد فرصت تجربه و
تحقیق ضروری است

فضای کارگاه حرفه‌وفن
باید آزاد و مشوق
کاوش‌های کنجکاوانه
یادگیرندگان باشد

نقش مهمی در پرورش خلاقیت دانش‌آموزان ایفا می‌نماید. این واحد به گونه‌ای قدرت خلاقیت را در دانش‌آموزان تقویت می‌کند که به راحتی بتوانند برای ساختن و تولید کردن به

کارگاه حرفه‌وفن به عنوان یکی از واحدهای عملیاتی نظام آموزش دوره راهنمایی با پرورش تفکری خلاق، شکوفایی حس کنجکاوی و کاوشگری و تربیت افرادی نوآور و سازنده،

سؤال‌هایی پیرسید که با چرا و چگونه آغاز می‌شوند

کارگاه خلاقیت

خلق ایده‌های نو بپردازند.

نتایج پژوهش‌های انجام شده در زمینه آموزش خلاقیت گویای این امر است که کارگاه‌های حرفه‌وفن به عنوان فضای عملی درس در تحقیق و شکوفایی خلاقیت نقش بسزایی دارند.

راهنمای پرورش خلاقیت در کارگاه حرفه‌وفن

مهم‌ترین راهنمای پرورش خلاقیت در کارگاه حرفه‌وفن عبارت‌اند از:

○ تشویق دانش‌آموزان به ارائه طرح‌های نو در کارگاه

دانش‌آموزان را به داشتن ایده‌های جدید تشویق کنید؛ ایده‌هایی که کم و بیش برای خود آن‌ها جدید است. ضمن پذیرش ایده‌های جدید، زمینه ابراز آن‌ها را نیز فراهم کنید. مثلاً می‌توان از دانش‌آموزان خواست که به جای ارائه گزارش کار ساده از یک کار عملی، آن را شخصاً ارزیابی کرده و هر نظری که درباره آن دارند بیان کنند (شریعت‌مداری، ۱۳۸۴: ۴۱۷).

○ طرح موضوع کارهای عملی به صورت معما یا مسئله

موضوع کارهای عملی را به صورت مسئله و معما برای شاگردان طرح کنید؛ مطالعه کتاب و یا گوش دادن به سخنان معلم و حفظ کردن حقایق علمی، رشد قوه ابتکار شاگردان را به دنبال ندارد. معلم به جای بیان مطالب درسی یا ذکر حقایق علمی، باید دانش‌آموزان را به طرح مسائل ترغیب کند (حسینی، ۱۳۸۴: ۸۵).

○ استفاده از روش پروژه‌های گروهی و روش حل مسئله

معلم باید در جریان تدریس و فعالیت‌های کارگاهی، شیوه‌های مختلفی را به کار برد؛ از جمله، روش حل مسئله، روش بحث آزاد و پروژه‌های گروهی و جمعی متناسب با موضوع و موقعیت درسی، روش‌هایی هستند که به رشد خلاقیت منجر می‌گردند.

○ اداره کارگاه به صورت فراگیر محوری^۲

در فراگیر محوری، دانش‌آموز در امر یادگیری دخالت مستقیم و اساسی دارد. معلم مطالب درسی را به شاگردان دیکته نمی‌کند، بلکه زمینه یادگیری را فراهم می‌نماید تا آن‌ها با استفاده از نیروی خلاقیت و ابتکار خود مسیر و روش یادگیری مطالب آموزشی را انتخاب نمایند. به جای این که معلم برای دانش‌آموزان اطلاعات فراهم کند، بایستی آنان را در موقعیتی قرار دهد تا خود به یادگیری اطلاعات بپردازند. معلم در این شیوه تدریس، راهنماست و نقش یاری‌دهنده و هدایتگر را ایفا می‌کند.

○ استفاده از روش بارش مغزی^۳ در کارگاه

پس از این که مسئله‌ای در کلاس (کارگاه) ارائه شد، معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد تا هر تعداد راه‌حل را که می‌توانند برای آن بنویسند. معلم پیش از ارائه همه راه‌حل‌ها به وسیله دانش‌آموزان، نباید هیچ‌گونه اظهارنظری در این خصوص بنماید.

○ ایجاد زمینه تفکر در انجام کارهای عملی

معلم باید زمینه تفکر دانش‌آموزان را فراهم نماید تا آن‌ها

بدون نگرانی تفکرات خویش را اظهار نمایند. هر چند شاگردان در فرایند تفکر ممکن است اشتباه کنند، اما مهم، تفکر و پرورش فکر است. در این گونه کلاس‌ها پاسخ صحیح و غلط شاگرد برای معلم ارزش یکسان خواهد داشت؛ زیرا به هر حال دانش‌آموز به تفکر واداشته شده است. به عبارت دیگر، باید به دانش‌آموزان اجازه داده شود تا اشتباهاتی را مرتکب شوند؛ زیرا ممکن است اشتباهات به بینش‌های مثمرتری منتهی شوند. معلم باید شرایط آموزشی را به گونه‌ای ترتیب دهد که شاگردان مطمئن شوند اختلاف نظر آنان با معلم مشکلاتی برایشان در پی نخواهد داشت. به هیچ وجه نباید اندیشه‌های شاگردان را طرد نمود؛ چون در این صورت، آنان به تفکر نخواهند پرداخت (شعبانی، ۱۳۸۲: ۸۸).

○ آشنا کردن دانش‌آموزان با مخترعان، مبتکران

اگرچه معلم تا حد زیادی می‌تواند ذهن دانش‌آموز را تحریک کند، اما این امر کافی نیست. گفتار و کردار هنرمندان، مخترعان و متفکران مشهور از مهم‌ترین عوامل مؤثر در تحریک انرژی خلاق در دیگران است. مخترعان، متفکران و دانشمندان بزرگ، در قرون گذشته، از طریق آثار مکتوب خود با ما سخن می‌گویند. آتش خلاق آنان می‌تواند شعله آفرینش‌گری دانش‌آموزان را برافروزد و روح اشتیاق رقابت را در آنان برانگیزد (کراس، ۱۳۷۸: ۳۷).

برای پیشگیری از احساس حقارت دانش‌آموزان در برابر بزرگان، باید به آنان گفته شود که انسان‌های بزرگ هم از اول خلاق نبودند، بلکه با تلاش، پشتکار و پرورش این قوه توانسته‌اند ابتکارات، نوآوری‌ها و آفرینندگی را در وجود خود شکوفا سازند. با شناخت نحوه زندگی و مراحل رشد دانش‌آموزان، می‌توان از بروز و پیدایش این احساس در آن‌ها پیشگیری نمود (نلر، ۱۹۶۹: ۹۶).

○ ایجاد جو عاطفی مناسب در کارگاه

شرایط عاطفی مناسب در کارگاه می‌تواند خلاقیت را در دانش‌آموزان شکوفا سازد. جو عاطفی مناسب، آن است که دانش‌آموزان در آن احساس امنیت کنند و قادر باشند نسبت به محرک‌های فیزیکی و عقلانی ارائه شده از طرف معلم و هم‌سالان، واکنشی مطلوب از خود نشان دهند. یکی از اساسی‌ترین قدم‌ها در این زمینه، پرورش حس کنجکاوی است؛ از نمودهای اساسی کنجکاوی، سؤال کردن و یافتن پاسخ است. برای تقویت کنجکاوی، ایجاد فرصت تجربه و تحقیق ضروری است. دانش‌آموز باید بتواند به مشاهده، آزمایش و جست‌وجوی محیط و اشیای اطراف خویش بپردازد. به طور کلی برای پرورش رفتار خلاق، جو عاطفی کارگاه باید شرایطی فراهم آورد که دانش‌آموزان ضمن آن بتوانند احساس ارزش، تعلق و قدرت کنند. آن‌ها باید در این محیط، اعتمادبه‌نفس کسب کنند (سلیمانی، ۱۳۸۱: ۱۱۴).

○ انجام فعالیت‌های کارگاهی با توجه به شرایط

واقعی زندگی

باید مطالب آموزشی را با توجه به کاربردشان در مسائل واقعی زندگی آموزش داد، به طوری که دانش‌آموز بتواند در موقعیت‌های زندگی، از آن‌چه در کلاس آموخته استفاده کند. همان‌طور که بیان شد، شیوه‌های آموزشی و یاددهی، با رشد

اندیشه تخیلی، یکی از راه‌های مؤثر در برانگیختن قدرت خلاقیت محسوب می‌شود

سؤال‌هایی بپرسید که با چرا و چگونه آغاز می‌شوند؛ سؤالاتی طرح کنید که دارای جواب‌های متعددی باشند

خلاقیت دانش‌آموزان ارتباط مستقیم دارند. روش‌های تدریس فعال با دادن آزادی عمل به یادگیرنده، به او فرصت می‌دهد به جست‌وجو و کشف مسائل بپردازد. بدین ترتیب دانش‌آموز، خود در فرایند یادگیری دخیل می‌شود و انگیزه‌های درونی و به دنبال آن، امکان بروز خلاقیت در او افزایش می‌یابد (تورنس، ۱۳۷۵: ۱۰۸).

○ کاهش محدودیت‌ها و قید و بندهای آموزشی

فضای کارگاه حرفه‌وفن باید آزاد و مشوق کاوش‌های کنجکاوانه یادگیرندگان باشد. نلر می‌گوید: «اگر می‌خواهید دانش‌آموزانتان مبتکر و مستقل اندیش بار آیند، باید محدودیت‌ها و قید و بندهای آموزشی در کلاس درس را به حداقل کاهش دهید».

○ ایجاد فرصتی برای اظهارنظر و بیان اندیشه‌ها

در کارگاه

معلم می‌تواند فرصتی را برای اظهارنظر آزاد و بیان اندیشه‌های متنوع دانش‌آموزان در اختیارشان بگذارد و افکارشان را مورد ستایش قرار دهد.

○ تکمیل اشیا و امور ناکامل در کارگاه

از دیگر روش‌های پرورش خلاقیت، این است که از دانش‌آموزان بخواهیم فعالیت‌ها و اشیای نیمه کاره را کامل کنند. در چنین مواردی، آنان سعی می‌کنند نهایت ابتکار خود را برای تکمیل فعالیت‌ها یا اشیای نیمه تمام به کار برند. برای مربی، محتوای قسمت کامل شده به وسیله دانش‌آموزان نباید چندان مهم باشد، بلکه روش و چگونگی تکمیل باید در درجه اول اهمیت قرار گیرد.

○ فراهم نمودن زمینه بروز اندیشه‌های تخیلی

اندیشه تخیلی، یکی از راه‌های مؤثر در برانگیختن قدرت خلاقیت محسوب می‌شود؛ زیرا تخیل، نوعی تفکر آزاد است که ضمن آن، ذهن فرد، متوجه حل یک مسئله واقعی، به گونه‌ای که در عالم خارج وجود دارد، نمی‌شود؛ بلکه در تخیل، فرد خارج از قیود و هنجارهای موجود، آزادانه آن چه را که تمایل دارد، در ذهن خود تصور می‌کند. در چنین شرایطی، فرد، هرگز خود را محدود و محبوس در حصار واقعیت‌ها و امور مشهود و ملموس نمی‌کند و فارغ‌البال، هر آن چه را که دلش می‌خواهد، تصور می‌کند.

○ به کارگیری مهارت‌های پژوهشی^۴ در کارگاه

از روش‌های آموزشی که منجر به بالا بردن سطح فعالیت‌های خلاق یادگیرندگان می‌شود، آموزش مهارت‌های پژوهشی است. آموزش مهارت‌های پژوهشی به طرح و آزمودن فرضیه و به روش‌های درست طرح فرضیه و آزمون فرضیه از سوی یادگیرندگان کمک می‌کند. روش‌های درست طرح فرضیه و آزمون فرضیه به وسیله کودکان منجر به ایجاد طرز تفکر آفریننده در آن‌ها می‌شود (سیف، ۱۳۸۸: ۴۰۸).

○ طرح سؤالات واگرا در ارتباط با فعالیت‌های

کارگاهی

نوع سؤالاتی که معلم از دانش‌آموزان می‌پرسد، بر نحوه تفکر آن‌ها بسیار تأثیرگذار است. سؤالاتی که پرسید که با چرا و چگونه آغاز می‌شوند؛ سؤالاتی طرح کنید که دارای جواب‌های متعددی باشند. سؤالاتی که یک پاسخ دارند، به

تفکر همگرا منجر می‌گردند و سؤالاتی که جواب‌های متعددی را در یادگیرندگان برمی‌انگیزند، مشوق تفکر واگرا و خلاقیت هستند (سیف، ۱۳۸۸: ۴۰۷).

○ کارگاه فرصتی برای خودآموزی^۵ و یادگیری اکتشافی^۶

یکی از ویژگی‌های افراد خلاق استقلال شخصی و توانایی پیدا کردن راه‌حل برای مسائل به طریق اکتشافی و از راه خودآموزی است. بنابراین بخشی از امتیازات تحصیلی را به این فعالیت‌ها اختصاص دهید.

○ پرهیز از ایجاد رقابت در کارگاه

در مقابل تفاوت‌های فردی یادگیرندگان با احترام برخورد کنید؛ از وارد کردن دانش‌آموزان به رقابت و هم‌چشمی با یکدیگر پرهیزید. هریک از دانش‌آموزان دارای استعداد و قریحه خاص خودش است که شاید از این جنبه با دانش‌آموزان دیگر متفاوت باشد؛ در پرورش این استعدادهای ویژه در دانش‌آموزان بکوشید.

○ امتیاز دادن به فعالیت‌های خلاقانه

برای پی بردن به میزان موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان از نظام ارزش‌یابی بهره می‌بریم. ارزش‌یابی نیز باید بتواند خلاقیت دانش‌آموزان را بسنجد. یعنی به جای سؤالات تستی و کوتاه پاسخ یا سؤالات همگرا از سؤالات واگرا یا سؤالاتی که دانش‌آموز را به تفکر و ارائه عقیده و نظر وامی‌دارند بهره بگیریم. به همین منظور، می‌توان به فعالیت‌های خلاقانه در کارگاه و مرتبط با موضوع درس بها داد و زمینه رشد خلاقیت و شکل‌گیری آن را از اولین سال‌های ورود به مدرسه فراهم نمود.

پی‌نوشت

1. creativity
2. learner-centered
3. brain Storming
4. Research Skill
5. self-instruction
6. discovery learning

منابع

۱. بیلر، رابرت (۱۳۷۱): کاربرد روان‌شناسی در آموزش، ترجمه پروین کدیور، تهران، مرکز نشر دانشگاهی.
۲. تورنس، پاول (۱۳۷۵): استعداد و مهارت‌های خلاقیت و راه‌های آموزش و پرورش آن‌ها، ترجمه حسن قاسم‌زاده، تهران، دنیای نو.
۳. حسینی، افضل‌السادات (۱۳۸۴): ماهیت خلاقیت و شیوه‌های پرورش آن، تهران، انتشارات رشد.
۴. سلیمانی، افشین (۱۳۸۱): کلاس خلاقیت، تهران، انتشارات انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران.
۵. سیف، علی‌اکبر (۱۳۸۸): روان‌شناسی پرورشی نوین، تهران، انتشارات آگاه.
۶. شریعتمداری، علی (۱۳۸۴): روان‌شناسی تربیتی، تهران، امیرکبیر.
۷. شعبانی، حسن (۱۳۸۲): روش تدریس پیشرفته - آموزش مهارت‌ها و راهبردهای تفکر، تهران، سمت.
۸. کراس، شل (۱۳۷۸): آموزش رفتار خلاق و استعدادهای درخشان در دانش‌آموزان، ترجمه مجتبی جوادیان، مشهد، آستان قدس رضوی.
۹. نلر، جورج اف (۱۳۶۹): هنر علم خلاقیت، ترجمه سید علی‌اصغر مسدد، انتشارات دانشگاه شیراز، چاپ اول.

باید به دانش‌آموزان اجازه داده شود تا اشتباهاتی را مرتکب شوند؛ زیرا ممکن است اشتباهات به بینش‌های شمر ثمری منتهی شوند

ساعات تفریح با او به صحبت پرداختم و اجازه دادم تا حس نفرت خود را بیان کند؛ البته با توجه به این نکته که نباید مورد تنبیه قرار می‌گرفت! او گمان می‌کرد که مظلوم واقع شده است، کسی از وی حمایت نمی‌کند و نماینده فعلی کلاس نیز حقش را ضایع کرده و بر او ستم روا داشته است. بنابراین به طور منطقی و با خونسردی با وی سخن گفتم و سعی کردم محبت به نماینده جدید را در او به وجود آورم. حالا دیگر نماینده پیشین نسبت به نماینده فعلی سر ستیز و ناسازگاری ندارد و رفتارهای معقولی از خود در کلاس نشان می‌دهد.

مینا پاکپور رودسری
معلم شهر رشت

روحي بیماری



چهار ماه از تدریس می‌گذرد و یک ماهی است که نماینده کلاس را تغییر داده‌ام. فریبا روحی که قبلاً این مسئولیت را بر عهده داشت رفتارهای پرخاشگرانه، آزار، صدمه زدن‌های موزیانه و... حتی خرد کردن شخصیت و قهر کردن با نماینده فعلی کلاس - بتول حسینی - را ادامه می‌دهد.

او نگران است از این که موقعیتش در اثر نفوذ و فعالیت نماینده جدید به خطر افتاده و دیگر نمی‌تواند آن موقعیت قبلی را داشته باشد.

علاقه مفراط به برخورداری انحصاری از محبت و توجه معلم، او را به این نتیجه‌گیری می‌کشاند احساس می‌کند با ارزش‌ترین موقعیتش را نزد هم‌سالانش از دست داده است. حس اعتماد به نفسش کم شده، تنگ‌نظر و ریاست‌طلب است.

فریبا روحی، دائماً در حال نقشه‌کشی و ستیز است؛ با هر موقعیت و امتیازی که در ارتباط با بتول حسینی مواجه می‌گردد، متأثر می‌شود با خود خوری و انزواجویی، خود را از آسایش محروم می‌کند و به نظر می‌رسد که حالات خصمانه‌اش روز به روز بیشتر می‌شود.

برای اصلاح مشکل این دانش‌آموز به مطالعه چندین کتاب تربیتی پرداختم و با توجه به شواهد به این نتیجه رسیدم که شاید فریبا روحی دچار حسادت شده است. این‌گونه دریافتم که حسادت از جهاتی می‌تواند امری عارضی باشد اما اغلب روان‌شناسان برای آن ریشه درونی قائلند. شاید علت وجود نظر اخیر این است که امکان ندارد بتوانیم حسادت را در افراد ریشه‌کن کنیم. کوشش‌ها باید متوجه تعدیل حسادت فرد و رساندن حسادت به حداقل باشد. از سوی دیگر، فرو نشانیدن حسادت از طریق اجبار و فشار امکان‌پذیر نیست.

در راستای اصلاح رفتار فریبا روحی به نکاتی توجه کردم که اهم آن‌ها بدین قرارند:

- تفهیم و آگاه کردن؛ آگاهی و هشجاری دادن به دانش‌آموز با ایجاد روابط عاطفی با او، و تفهیم این که، «تو را هم دوست دارم»، می‌تواند تا حدودی تعدیل‌کننده حسادت باشد. من به عنوان معلم، باید این عطش را با روشی منطقی خاموش کنم نه با فشار و تهدید.

- رعایت عدالت؛ از راه‌های عملی در تعدیل این حالت در دانش‌آموز، رعایت عدالت درباره اوست. به عنوان معلم، در عین توجه به نماینده جدید کلاس و یا شاگردان ممتاز، باید بخشی از محبت و عنایت خود را متوجه دیگر دانش‌آموزان کنم. این امر موجب آن می‌شود که احساس حسادت کمتر شود. از طرفی، باید سعی کنم که مقایسه‌ای بین او و نماینده فعلی کلاس صورت نگیرد.

- ایجاد زمینه اعتماد به نفس؛ وقتی دانش‌آموزی آرامش روانی خود را از دست می‌دهد، باید تصورات منفی‌ای را که او در ذهن خویش می‌پروراند به افکاری مفید و سازگار مبدل سازم تا زمینه اعتماد به نفس در او افزایش یابد.

- عقده‌تکانی؛ مخفی نگه داشتن احساس حسادت و به درون ریختن آن به زیان دانش‌آموز است. پس لازم دیدم به هر شیوه‌ای که ممکن است او را از این حالت درآورم. در

ساده‌رویی، بهترین دارو

پیاده‌روی؛ راهی برای سلامتی

راه رفتن یک کارکرد خودکار و غریزی است و به بسیاری از نقش‌های عملی کمک می‌کند. گرچه شاید عجیب به نظر برسد، اما امروزه ما کمتر از هر زمان دیگری راه می‌رویم. تعداد کمی از ما تا محل کارمان پیاده‌روی می‌کنیم، و حتی تعداد بسیار کمتری برای رفتن به خانه یک دوست یا فروشگاه محله‌مان پیاده رفتن را انتخاب می‌کنیم. و تنها مسئله راه رفتن برای انتقال از جایی به جایی دیگر نیست، آسانسورها و پله‌برقی‌ها نیز بسیاری از افراد را از بالا و پایین رفتن از پله‌ها در محل کار یا زندگی و سایر جاها بی‌نیاز کرده است. بقرطابیش از ۲۴۰۰ سال پیش گفته بود: «پیاده‌روی بهترین دارو برای یک انسان است.»

پیاده‌روی چگونه اثر می‌کند؟

منافع قلبی - عروقی پیاده‌روی از لحاظ زیستی هم قابل توضیح است؛ پیاده‌روی مانند سایر اشکال ورزشی منظم با شدت متوسط، عوامل خطر ساز برای بیماری قلبی مانند کلسترول، فشارخون بالا، دیابت، چاقی، سفتی و التهاب دیواره عروق و استرس روانی را کاهش می‌دهد.

پیاده‌روی برای زندگی

سعی کنید پیاده‌روی را به بخشی از زندگی روزانه‌تان تبدیل کنید. برای پیاده‌روی در حین زندگی روزانه نیاز به تجهیزات خاصی ندارید. کفش‌های خیابانی با کف محکم نیز کفایت می‌کند.

برای سالم ماندن تقریباً هر روز ۳۰ تا ۴۵ دقیقه پیاده‌روی کنید. می‌توانید این پیاده‌روی را یک دفعه انجام دهید یا آن را به چند بخش ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای تقسیم کنید. هدف این است که با سرعت ۵ تا ۶/۵ کیلومتر در ساعت،

پیاده‌روی یکی از فعالیت‌های جسمی عملی و بدون هزینه است که انجام آن به زمان‌بندی خاص و نیز داشتن مهارتی ویژه نیاز ندارد. تأثیرات مثبت پیاده‌روی بر سلامت جسمی و روانی و نیز افزایش اعتماد به نفس، در مطالعات ملی و بین‌المللی متعددی نشان داده شده است. با توجه به اهمیت پیاده‌روی در ارتقای سطح کیفیت زندگی، این پژوهش به معرفی و شناسایی جنبه‌های مهم تأثیر پیاده‌روی بر زندگی و سلامت می‌پردازد. روش به کار رفته در این تحقیق، استفاده از روش‌های اسنادی و کتابخانه‌ای بوده و از منابع اینترنتی نیز بهره گرفته شده است.

یکی از عوامل مهم و اثرگذار در ارتقای سطح کیفیت زندگی، «ورزش کردن» است. در واقع، کم‌ترکی یکی از عوامل اصلی مرگ‌های ناشی از بیماری‌های عروقی کرونر به شمار می‌رود. براساس نتایج تحقیقات، ورزش کردن کالری و چربی‌ها را می‌سوزاند، ظرفیت تنفسی را افزایش می‌دهد، باعث سهولت هضم و دفع می‌شود و در درمان افسردگی و اضطراب نیز نقش مهمی دارد.

• پیاده‌روی به سوی محل کار یا سکونت راه خوبی برای شروع یک برنامه ورزشی است؛ و شیوه‌ای عالی برای حفظ سلامتی به شمار می‌رود



● سعی کنید پیاده‌روی را به بخشی از زندگی روزانه‌تان تبدیل کنید
● برای سالم ماندن تقریباً هر روز ۳۰ تا ۴۵ دقیقه پیاده‌روی کنید



دانشگاه علوم پزشکی تهران
وزارت بهداشت و درمان

دفتر انتشارات کمک آموزشی

با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های رشد توسط دفتر انتشارات کمک آموزشی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وابسته به وزارت آموزش و پرورش تهیه و منتشر می‌شوند:

مجله‌های دانش‌آموزی

(به صورت ماهانه و هشت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

رشد کودک (برای دانش‌آموزان آمادگی و پایه اول دوره دبستان)

رشد نوجوان (برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره دبستان)

رشد دانش‌آموز (برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم و پنجم دوره دبستان)

رشد نوجوان (برای دانش‌آموزان دوره راهنمایی تحصیلی)

رشد جوان (برای دانش‌آموزان دوره متوسطه و پیش‌دانشگاهی)

مجله‌های بزرگسال عمومی

(به صورت ماهانه و هشت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

رشد آموزش ابتدایی ♦ رشد آموزش راهنمایی تحصیلی ♦ رشد تکنولوژی

آموزشی ♦ رشد مدرسه فردا ♦ رشد مدیریت مدرسه ♦ رشد معلم

مجله‌های بزرگسال و دانش‌آموزی تخصصی

(به صورت فصل‌نامه و چهار شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

- ♦ رشد برهان راهنمایی (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره راهنمایی تحصیلی)
- ♦ رشد برهان متوسطه (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه)
- ♦ رشد آموزش قرآن ♦ رشد آموزش معارف اسلامی ♦ رشد آموزش زبان و ادب فارسی ♦ رشد آموزش هنر ♦ رشد مشاور مدرسه ♦ رشد آموزش تربیت بدنی ♦ رشد آموزش علوم اجتماعی ♦ رشد آموزش تاریخ ♦ رشد آموزش جغرافیا ♦ رشد آموزش زبان ♦ رشد آموزش ریاضی ♦ رشد آموزش فیزیک ♦ رشد آموزش شیمی ♦ رشد آموزش زیست‌شناسی ♦ رشد آموزش زمین‌شناسی ♦ رشد آموزش فنی و حرفه‌ای ♦ رشد آموزش پیش‌دبستانی

مجله‌های رشد عمومی و تخصصی، برای معلمان، مدیران، مربیان، مشاوران و کارکنان اجرایی مدارس، دانشجویان مراکز تربیت معلم و رشته‌های دبیری دانشگاه‌ها و کارشناسان تعلیم و تربیت تهیه و منتشر می‌شوند.

♦ نشانی: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش، پلاک ۲۶۶، دفتر انتشارات کمک آموزشی.

♦ تلفن و نمابر: ۸۸۳۰۱۴۷۸ - ۲۱

پیاده‌روی سریع انجام دهید. اما توجه داشته باشید که پیاده‌روی با سرعت کمتر هم اگر به طور منظم انجام شود، برای سلامتی مفید است.

پیاده‌روی به سوی محل کار یا سکونت راه خوبی برای شروع یک برنامه ورزشی است؛ و شیوه‌ای عالی برای حفظ سلامتی به شمار می‌رود. با وجود این، بسیاری از افراد با اختصاص دادن ساعات مخصوص به پیاده‌روی منفعت بیشتری از لحاظ سلامت کسب خواهند کرد.

پیاده‌روی برای پیاده‌روی

فرق نمی‌کند با لباس معمولی کار یا لباس ورزشی، در خیابان‌های شهر یا جاده‌های حومه شهر پیاده‌روی کنید؛ با پیاده‌روی یک گام دیگر به سوی سلامتی برمی‌دارید. پیاده‌روی برای خود پیاده‌روی نشان می‌دهد که شما به ورزش اولی‌تری را می‌دهید که واجد آن است.

یکی از جنبه‌های خوب پیاده‌روی این است که به مهارت خاصی نیاز ندارد و لازم نیست تا برای آن آموزش دید. مسئله اصلی این است که به طور طبیعی و راحت پیاده‌روی کنید. اما اگر هدف‌تان یک پیاده‌روی ایده‌آل باشد، چند نکته ممکن است به شما کمک کند.

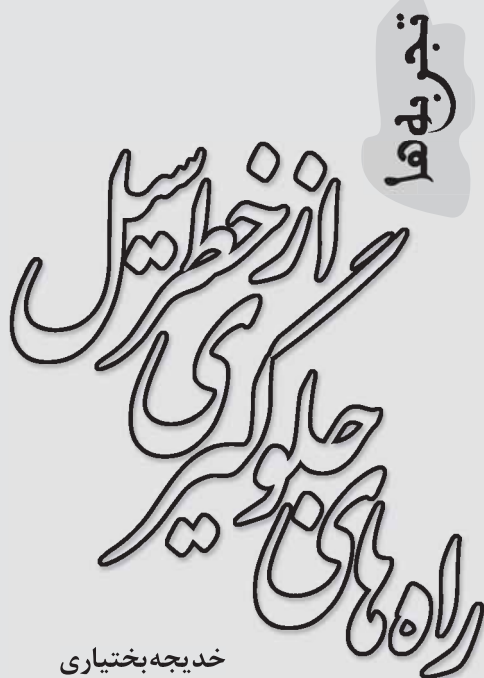
پیاده‌روی ایده‌آل

سعی کنید که بدن‌تان را هنگام پیاده‌روی راست نگه دارید، به طوری که چانه‌تان بالا باشد. چشم‌هایتان به جلو نگاه کند، شانه‌ها خم نشده باشد. پشت‌تان را صاف کنید، شکم‌تان را به تو بدهید و باسن‌تان را راست نگه دارید. بازوهایتان را نزدیک تنه قرار دهید و در آرنج آن‌ها را خم کنید. به طور طبیعی گام بردارید، اما سعی کنید با بهبود وضع بدن‌تان، گام‌های بلندتری بردارید. پایتان را ابتدا بر روی پاشنه‌تان روی زمین بگذارید و بعد به جلو روی پنجه پاهایتان فشار آورید تا قدم بعدی را بردارید. بازوهایتان را در هر قدمی که برمی‌دارید تاب دهید و یک حرکت مداوم و ریتمیک را ایجاد کنید.

منابع

۱. امین شکروی، فرخنده و دیگران (۱۳۸۸): «ارتباط فعالیت‌های جسمی منظم (پیاده‌روی) با کیفیت زندگی زنان»، فصل‌نامه پایش، سال هشتم، شماره چهارم، پاییز.
۲. جعفری، اکرم؛ مرادی، محمدرضا؛ سلیمی، آتنا؛ محمدی، ابراهیم (۱۳۸۶): «مقایسه تأثیر تعداد جلسات پیاده‌روی در هفته بر تغییرات ترکیب بدنی زنان کم‌تحرك»، ۳۶-۲۷، ۱۵.
۳. عباسی، علی؛ فیاضی، صدیقه؛ احمدی، فرزانه؛ حقیقی‌زاده، محمدحسین (۱۳۸۶): «تأثیر برنامه ورزشی پیاده‌روی خانگی بر کیفیت زندگی و توانایی عملکردی بیماران مبتلا به نارسایی قلبی»، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان، ۱۹، ۴۹-۵۹.

4. <http://www.hamshahrionline.ir/news>



خدیجه بختیاری
معلم شهرستان اسلامشهر

وسایل لازم

چند عدد شانه تخم مرغ، یک آجر، شن، ماسه و خاک
رس، چمن مصنوعی، گواش آبی.

روش تدریس: گروهی

نحوه اجرا

در ابتدای کار دانش آموزان با راهنمایی دبیر خود سطح
میز کار را با شن و ماسه می پوشانند. بعد آجری روی میز
یا زمین می گذارند. شانه های تخم مرغ را که بیانگر رشته کوه
است با رنگ قهوه ای رنگ می زنند و در سطح آجر قرار
می دهند. مسیر حرکت آب را مارپیچ می کنند و در بستر
آن گواش آبی می ریزند تا مسیر رود کاملاً مشخص شود.
در ضمن چند تکه چمن مصنوعی به جای بوته در مسیر
رود قرار می دهند و بعد با خاک رس زمین هایی را ایجاد
می کنند که انگار در خلاف جهت آب شخم می زنند. آن گاه
معلم توضیح می دهد که برای کاهش خطرات سیل می توان
در مسیر حرکت رود بوته و درخت کاشت یا آب رود را به
مناطق دیگر هدایت کرد و یا زمین های کشاورزی را برخلاف
جریان آب شخم زد.

جمع بندی

می توان نظر دانش آموزان را در ارتباط با روش های
کاهش خطرات سیل پرسید و پاسخ آن ها را نیز بر روی
تخته نوشت؛ مثل ایجاد سد و آب بند در مسیر رود، عدم
خانه سازی در حاشیه رود و هدایت آب به مناطقی دیگر.

ارزش یابی

می توان از دانش آموزان خواست راه های جلوگیری از
سیل را با ساخت مدل نمایش دهند.



جهاد اقتصادی

برگ اشتراک مجله های رشد

نحوه اشتراک:

شما می توانید پس از واریز مبلغ اشتراک به شماره حساب
۳۹۶۶۲۰۰۰ بانک تجارت، شعبه سه راه آزمایش کد ۳۹۵، در وجه
شرکت افست، از دو روش زیر، مشترک مجله شوید:

۱. مراجعه به وبگاه مجلات رشد؛ نشانی: www.roshdmag.ir و تکمیل
برگه اشتراک به همراه ثبت مشخصات فیش واریزی.
۲. ارسال اصل فیش بانکی به همراه برگ تکمیل شده اشتراک با پست
سفارشی (کپی فیش را نزد خود نگه دارید).

♦ نام مجلات در خواستی:

.....
.....

♦ نام و نام خانوادگی:

.....

♦ تاریخ تولد:

.....

♦ تلفن:

.....

♦ نشانی کامل پستی:

.....

استان: شهرستان: خیابان:

.....

شماره فیش:

.....

پلاک:

.....

♦ در صورتی که قبلاً مشترک مجله بوده اید، شماره اشتراک خود را ذکر کنید:

.....

امضا:

- ♦ نشانی: تهران، صندوق پستی امور مشترکین: ۱۶۵۹۵/۱۱۱
- ♦ وبگاه مجلات رشد: www.roshdmag.ir
- ♦ اشتراک مجله: ۰۲۱-۷۷۳۳۶۶۵۶ / ۷۷۳۳۵۱۱۰ / ۷۷۳۳۹۷۱۳-۱۴

- ♦ هزینه اشتراک یکساله مجلات عمومی (هشت شماره): ۹۶۰۰۰ ریال
- ♦ هزینه اشتراک یکساله مجلات تخصصی (چهار شماره): ۶۰۰۰۰ ریال

