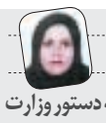
اصول درس خواندن در مدرسه تلویزیونی!

دانش‌آموزان و خانواده‌هایشان برای کسب نهایت استفاده از کلاس‌های درسی شبکه آموزش که از امروز آغاز می‌شود، چه باید بکنند؟



فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

محوری

با توجه به شیوع ویروس کرونا در بسیاری از شهرهای کشور و تعطیلی مدارس به دستور وزارت بهداشت برای حفظ سلامتی دانش‌آموزان و خانواده‌های آن‌ها، این پرسش مطرح می‌شود که در این بازه زمانی وظیفه دانش‌آموزان و خانواده‌ها برای عقب نیفتادن از برنامه درسی چیست؟ و دانش‌آموزان چگونه می‌توانند در این ایام بهترین بهره را از فرصت پیش آمده داشته باشند. در این بین، قرار بر این شده که شبکه آموزش از امروز (شنبه) به مدرسه تلویزیونی تبدیل و آموزش درس‌های مقاطع تحصیلی به این ترتیب از شبکه آموزش سیما آغاز شود: صبح مقطع ابتدایی، ظهر مقطع متوسطه اول و بعداز ظهر متوسطه دوم و هنرستان‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش. بدین منظور، پیشنهادهایی به دانش‌آموزان و والدین‌شان ارائه می‌شود.

دانش‌آموزان را استرسی نکنید

خانواده‌های محترم لازم است ضمن رعایت نکات بهداشتی و انجام توصیه‌های وزارت بهداشت که از طریق صداوسیما اطلاع‌رسانی می‌شود، فضایی دور از استرس و اضطراب و ترس فراهم آورند تا دانش‌آموزان بتوانند از تعطیلی‌ها و فرصت ایجاد شده، حداکثر استفاده را داشته باشند. در این بین، اگر استرس دانش‌آموز به حدی است که زندگی روزانه‌اش مختل شده، کمک گرفتن از یک مشاور ضروری است. همچنین باید با چنین دانش‌آموزانی درباره این بیماری و این که با رعایت بهداشت، قابل کنترل است، صحبت کرد.

برای تماشای برنامه‌های آموزشی برنامه‌ریزی کنید

باتوجه به اعلام وزارت آموزش‌وپرورش و ارائه برنامه تدریس درس‌ها از شبکه آموزش، از زمان برنامه مربوط به مقطع تحصیلی خود اطلاع یابید. از همین حالا برنامه‌ریزی کنید تا در زمان پخش کلاس درسی مربوط به شما، کاملاً آمادگی داشته باشید. مثلا خسته یا گرسنه نباشید که نتوانید با حواس جمع، برنامه را نگاه کنید.

کلاس‌های درس تلویزیونی را جدی بگیرید

بعضی از دانش‌آموزان به شوخی در شبکه‌های اجتماعی نوشته‌اند که این برنامه‌های آموزشی را در حالت دراز کشیده و از زیر پتو تماشا خواهند کرد! به طور کلی، به نظر می‌رسد که این موضوع چه توسط والدین و چه دانش‌آموزان جدی گرفته نشده است. توصیه اکید می‌کنم که با توجه به شرایط فعلی و برای جا نماندن از برنامه‌های آموزشی، همه ما تلاش کنیم از این اقدام موثر صداوسیما و آموزش و پرورش، نهایت بهره‌برداری را داشته باشیم.

زمان خواب‌تان را به هم نریزید

همان‌طور که می‌دانید، مشخص نیست که مدارس تا چه روزی تعطیل هستند. سه روز، یک هفته یا تا پایان سال. بنابراین شما به‌عنوان یک دانش‌آموز نباید نظم زندگی‌تان را به هم بریزید تا در زمان برگشت برای ادامه تحصیل با مشکل مواجه شوید. این روزها زمان خواب و بیداری خود را مطابق با روزهایی که به مدرسه می‌رفتید، تنظیم کنید و شب‌ها تا دیروقت بیدار نباشید و صبح‌ها هم زود از خواب بیدار شوید تا ذهن‌تان برای درس خواندن، آماده‌تر باشد.

شرایط کلاس درس را فراهم کنید

یک مکان مطالعه خوب از الزامات ایجاد تمرکز هنگام درس خواندن است. در واقع اولین چیزی که می‌تواند به شما برای داشتن تمرکز بالا کمک کند، مکانی است که در آن مطالعه می‌کنید زیرا روی نحوه تمرکز شما تاثیر زیادی دارد. بنابراین توصیه می‌شود که در صورت امکان، میز لوازم‌تحریر خود را در فاصله مناسبی از تلویزیون قرار دهید و دیگر اعضای خانواده هم باید در زمان پخش کلاس‌های آموزشی مرتبط با دانش‌آموزشان، فضا را از لحاظ نبود سر و صدا و... آماده کنند.

کارهای ناتمام خود را کنار بگذارید

قبل از شروع برنامه، به هیچ کار ناتمامی نپردازید چون به محض شروع کلاس درس تلویزیونی به آن موضوع نیمه‌تمام فکر خواهید کرد و همین موضوع موجب تخیل‌ورویاپردازی می‌شود.

عوامل حواس‌پرتی را مدیریت کنید

کتاب‌ها و جزوه‌های مورد نیازتان را قبل از شروع برنامه، کنار دست‌تان بگذارید. اگر لازم باشد برای آن‌ها از جایتان بلند شوید یا مدتی دنبال‌شان بگردید، حواس‌تان پرت می‌شود و قسمت‌هایی از برنامه را از دست خواهید داد. بنابراین و به طور کلی سعی کنید با مدیریت درست خود، عواملی را که ممکن است باعث ایجاد حواس‌پرتی شود، از خود دور کنید، مثلا استفاده از تلفن همراه را به زمان‌های خاص محدود کنید.

از یادداشت‌برداری غافل نشوید

در زمان پخش برنامه، حتما یک قلم و کاغذ دم دست‌تان داشته باشید تا نکات مهم تدریس شده را یادداشت کنید و پس از برنامه به حل تمرین‌های آن مبحث بپردازید تا از یادگیری آن مباحث مطمئن شوید و نقاط ضعف احتمالی‌تان را شناسایی کنید.

چند توصیه کلی و مهم

۱ این روزها زمان خوبی برای مطالعه درس‌هایی است که در آن‌ها احساس ضعف می‌کنید. سعی کنید با مرور و حل نمونه سوال، آن را جبران کنید.

۲ برای دانش‌آموزان کنکوری هم فرصت بسیار مناسبی است که عقب‌ماندگی درس‌های خود در این مدت را جبران کنند و به مرور درس‌های پایه بپردازند و در درس‌های تخصصی تست بیشتری بزنند.

۳ برای دانش‌آموزان دوره ابتدایی والدین سعی کنند با معلم فرزندشان در ارتباط باشند و تکالیفی را که معلم به فرزندشان می‌دهد، حتما انجام دهند.

۴ در آخر لازم است به دانش‌آموزان عزیز تاکید کنیم که با توجه به نزدیک شدن پایان سال تحصیلی و زمان کم باقی مانده لازم است که در این ایام به هیچ وجه از فضای درس دور نشوند و وقت خود را به بطالت نگذرانند که در غیر این صورت پشیمانی بسیاری همراه خواهد داشت و عقب‌افتادگی‌ها به هیچ وجه قابل جبران نخواهد بود.

داماد گستاخ است و نمی‌خواهم رویم با او باز شود

دامادم گستاخ است و اصلا مراقب رفتارها و گفتارش نیست. من ۵۰ ساله‌ام و او حدود شش ماه است که دامادمان شده، به تازگی پول دستی از من خواست که به خاطر دخترم به او دادم ولی روی زیادی دارد. چگونه مدیریت‌اش کنم؟ نمی‌خواهم رویم با او باز شود.

دکتر حسین محرابی | روان‌شناس

مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، این که برای مدیریت رابطه خود به دنبال مشورت و یافتن عملکرد درست هستید، خیلی ارزشمند است. با هدف کمک به شما در ادامه، مواردی را یادآوری می‌کنیم که امیدواریم راهگشا باشد.

ذهنیت خود را تعدیل کنید

شما در اولین جمله پیامک‌تان، گستاخ بودن داماد‌تان را به صراحت بیان کرده‌اید و این موضوع نشان‌دهنده باور قطعی شما در این زمینه است. می‌خواهم خدمت‌تان عرض کنم که گاهی ممکن است باورهای ما به دلایل مختلف رنگ و بوی اغراق بگیرد و باعث شود که یک ضعف را به همه جنبه‌های شخصیتی یک فرد نسبت بدهیم در حالی که صفاتی از قبیل خوب بودن، بد بودن، گستاخ بودن و... نسبی هستند و به سادگی نمی‌توان با قطعیت از آن‌ها نام برد و به کسی برچسب زد. به عنوان مثال شاید این شخص گاهی رفتارهایش توام با گستاخی باشد و گاهی نیز رعایت ادب را داشته باشد. بنابراین بهتر است ابتدا ذهنیت خود را از سیاه و سفید بودن پاک کنید زیرا اگر این باور در افکار شما رشد کند، به طور ناخودآگاه در مقابل او موضع‌گیری خواهید کرد و همیشه نگرانی از پررو شدن وی در ذهن شما وجود خواهد داشت.

دختر‌تان را درگیر ماجرا نکنید

دختر‌تان را بر سر دوراهی خودتان و شوهرش قرار ندهید. اگر دختر‌تان واسطه پیام‌های شما به شوهرش و شوهرش به شما باشد، قطعا مشکلاتش بیشتر خواهد شد بنابراین سعی کنید نزد دختر‌تان از شوهرش بدگویی نکنید و از او نخواهید که چیزی را به شوهرش تذکر بدهد مگر این که خودش تصمیم بگیرد درباره مسئله خاصی با همسرش گفت‌وگو کند. در زمینه مسائل مالی نیز دختر‌تان را واسطه قرار ندهید.

در هر صورت با احترام رفتار کنید

تا زمانی که شما رفتار توام با ادب و احترام داشته باشید، احتمال بروز رفتارهای گستاخانه داماد‌تان کمتر می‌شود و حتی اگر این فرد روی زیادی هم داشته باشد، عملا بهانه‌ای برای بی‌احترامی و بی‌ادبی نخواهد داشت. بنابراین سعی کنید با محبت و احترام به او بفهمانید که همین نوع رفتار را از او انتظار دارید و در صورت رعایت نکردن نیز به جای سرزنش و بحث کردن در حضور دیگران، تلاش کنید در یک فرصت مناسب و در فضایی آرام با وی گفت‌وگو و انتظارات‌تان را مطرح کنید. البته به یاد داشته باشید که اگر می‌خواهید رویتان با هم باز نشود، سعی کنید وارد جزئیات نشوید، حساسیت خود را کمتر کنید و از مجادله بپرهیزید.

تفاوت‌های فردی را در نظر بگیرید

تفاوت‌های فردی یک اصل بسیار مهم است که باید همیشه مدنظر داشته باشیم. بدون شک سبک زندگی شما با خانواده اصلی داماد‌تان متفاوت است و شما نباید انتظار داشته باشید که این شخص دقیقا مطابق با روحیات و سبک زندگی شما رفتار کند. به عبارت دیگر ممکن است رفتارهایی که شما آن‌ها را گستاخی می‌دانید، در زندگی خانوادگی ایشان به این معنی نباشد بنابراین عجله نکنید و با رفتارهای درست و منطقی خود به ایشان کمک کنید تا با روحیات شما و خانواده‌تان بیشتر آشنا شود.

یادداشت

خانه‌هایی که دوباره مفهوم واقعی‌شان را بازیافته‌اند

محمدعلی محمدپور | روزنامه‌نگار

این روزها با شیوع بیماری کرونا به شکل‌های مختلفی از مردم خواسته می‌شود در خانه بمانند. همین مسئله باعث شده خانواده‌های بسیاری تصمیم بگیرند خودشان را قرنطینه خانگی کنند تا به کنترل بیماری کمک کرده باشند. در چنین شرایطی به نظر می‌رسد «خانه» دوباره مفهوم واقعی و تاثیرگذار خودش را بازیافته است؛ محلی امن که «پناهگاه» است، گوشه‌ای دلخواه که می‌شود همچون سنگر آرامش‌بخش در آن جای گرفت. باعث خوشحالی است که خانه از تقلیل یافتن به خوابگاه گریخته و دوباره به معنای پناه‌دهندگی‌اش بازگشت کرده است. همه ما در یک آگاهیِ جمعی مطلعیم که بیرون از خانه، خطر بیماری تهدیدمان می‌کند پس در خانه ماندن را ترجیح می‌دهیم. تازه وقتی هم مجبور شده‌ایم بیرون بمانیم، احساس ناامنی داریم و لحظه‌شماری می‌کنیم دوباره به سوی خانه‌مان فرار کنیم.

این توفیق اجباریِ پناه آوردن سبب شده فرصتی دست بدهد تا خانه را بیش از همیشه و شاید آن قدر که لیاقتش را دارد دوست بداریم. فرصتی فراهم شده تا عواطف موجود در خشت به خشت خانه را احضار کنیم و خاطرات‌مان را از حافظه این موجود زنده بیرون بکشیم. شاید دوباره پذیرفته باشیم که خانه زنده است و نیاز به توجه ما دارد. علاوه بر این، حالا اعضای خانواده هم بهتر و بیشتر با یکدیگر مواجه هستند. شاید این سکونت مسالمت‌آمیز کنار هم علاوه بر این که اتحاد ما مقابل خطرات بیرون را افزایش می‌دهد باعث شود به شناخت بیشتری هم از یکدیگر برسیم! به خصوص برای آن‌ها که در روز مرگی همه ارتباط‌شان با خانواده به اول صبح و آخر شب‌ها محدود می‌شد.

البته در چنین شرایطی ماندن در خانه‌های گرفته و تنگ امروزی قطعا ملال و کسالتی هم ایجاد می‌کند. اما با چه چیزهایی می‌توانیم این ملال را از بین ببریم؟ بیراه نیست بگوییم بهتر است از لحظات تنهایی و میان جمع بودن‌مان در خانه تا می‌توانیم نهایت استفاده را ببریم. علاوه بر تلاش جمعی برای زدودن غبار یکنواختی از خانه و تکاندن و نظافت‌های این موقع سال، بد نیست در کنار هم به سرگرمی‌ها و بازی‌های جمعی که همه ما بلد هستیم رو بیاوریم؛ از بازی‌های قدیمی مثل اسم فامیل و منچ گرفته تا پانتومیم و بازی‌های فکری. خوب است در اوقات ساکت‌تر خانه کتاب بخوانیم. اصلا چه فرصتی بهتر از این برای کتاب خواندن پیش می‌آمد. تلویزیون‌های اینترنتی هم فیلم‌ها و سریال‌های مختلفی را دوبله و پخش می‌کنند که تماشای آن‌ها در کنار خانواده لذت‌بخش خواهد بود. همه این‌ها کمک می‌کنند بعد از گذشتن این دوران اجباری خانه‌نشینی آدم‌های متفاوتی بشویم و احتمالا بیشتر از قبل قدر با هم بودن و خانه داشتن را بدانیم.

خاطره‌های بامزه خانمانه

اگر مخاطب همیشگی ستون بانوان باشید، می‌دانید که هر از چندگاهی و در همین ستون از خاطره‌های بامزه خانم‌ها می‌نویسیم. شایان ذکر است که شما هم می‌توانید خاطره‌های بامزه و تجربه‌های شیرینی را که در زندگی برای‌تان پیش آمده در تلگرام به شماره ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ بفرستید تا در ستون بانوان به نام خودتان چاپ کنیم.

*از وقتی بچه دومم به دنیا آمده بود، سعی می‌کردم بیشتر در خانه بمانم و به بچه‌هایم برسم و کلا در خدمت آن‌ها باشم. بنابراین هر جا مهمانی دعوت می‌شدم، نمی‌رفتم و پای تلفن تقریباً به همه یک جمله ثابت را می‌گفتم: «کار دارم، نمی‌تونم بیام». یادم هست که آن روزها دخترم، تقریبا سه ساله شده بود و هیچ کلمه‌ای نمی‌گفت. من خیلی نگران بودم و او را پیش چند گفتار درمان هم برده بودم اما هیچ اثری نداشت و دخترم حتی کلمه‌ای حرف نمی‌زد. یک روز که تلفن خانه زنگ می‌خورد و من دستم بند بود، دخترم گوشی را برداشت و به‌عنوان اولین جمله گفت: «من کار دارم، نمی‌تونم بیام»! آن روز، نقطه عطفی در زندگی من و او شد!

*هر سال شب عید خانه مادربزرگ بودیم. همیشه مادربزرگ میوه‌ها و شیرینی‌ها را می‌گذاشت روی میز و اغلب تا قبل از این که سال نو بشود، ما همه شیرینی‌ها را می‌خوردیم و تقریباً بعد از تحویل سال شیرینی روی میز نمی‌ماند اما سال قبل به محض ورود به خانه مادربزرگ متوجه شدیم که هیچ شیرینی روی میز نیست. هیچ کدام از ما روی‌مان نشد که به مادربزرگ بگوییم شیرینی‌ها کجاست؟ بعد از تحویل سال مادربزرگ جعبه قرص‌هایش را باز کرد و جلوی تک‌تک ما گرفت و گفت: «حالا بردارین و سال نوتون مبارک». طفلک از ترس این که شیرینی‌ها مثل هر سال تمام نشود، آن‌ها را گذاشته بود توی جعبه قرص‌هایش و ما نفهمیده بودیم!

*یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی که تقریباً از نوجوانی با آن درگیر بودم، این بود که چی بپوشم؟ این مشکل نه تنها با بالا رفتن سنم از بین نرفت، بلکه روز به روز حادتر هم می‌شد، طوری که وقتی کسی مهمانی دعوتم می‌کرد، رنگم به سفیدی می‌رفت، دستانم می‌لرزید، به کج‌ترین زاویه خانه خیره می‌شدم و با صدایی که فقط مامانم می‌توانست تشخیص بدهد، می‌گفتم: «حالا چی بپوشم؟». تقریباً سه، چهار ماهی بود نامزد کرده بودم و هفته بعد مراسم عروسی‌ام بود. مشغول نوشتن کارت‌های دعوت برای مهمان‌ها بودیم و دوتا از خواهرهایم با هیجان زیادی از مدل لباس‌هایشان که قرار بود در عروسی من بپوشند، صحبت می‌کردند که ناگهان نگاه‌شان به من افتاد و با خنده گفتند: «عروس خانم، نمی‌خوای بغض کنی و به ما بگی که حالا من چی بپوشم!؟»

بانوان

*در باره پرونده «سرکی در دنیای موتورباز‌ها» باید بگم که قیمت گران‌ترین موتور سیکلت دنیا به پول ما می‌شه بیش از ۱۶ میلیارد تومان! مفته واقعا!

*با خواندن مطلب «صندوقچه درد» در صفحه کاناپه، واقعا ذهنم مشغول شده به نعمت‌هایی که دارم و اصلا حواسم به آن‌ها نبوده و نیست!

*یک ربع است که دارم به ظاهر فانتزی‌ترین موتور دنیا می‌خندم. خیلی باید بی‌کلاس باشی که سوارش بشی!

*ممنونم از ستون خوب «بالتازار» در صفحه نوجوان بابت مطلب خوب با تیتر «صابون چطور ویروس‌های روی دست ما را می‌کشد؟»

*من عاشق بازی فکری هستم. یک پرونده زندگی سلام را به معرفی جذاب‌ترین بازی‌های فکری اختصاص دهید. خوب نیست؟

*در بین موتور سیکلت‌های جالب دنیا، جای براووهای قدیمی خالی بود. من خیلی با هاشون خاطره دارم. لعنتی، همیشه خراب بود!

*در زندگی سلام، یک ستون مخصوص دانش‌آموزان، در دسرهایشان، دغدغه‌هایشان، مشکلات‌شان و... هم راه بیندازید.

*از همسر عزیز و دلبندم که همواره عشقش همچون آتشفشان فوران می‌کند و زحماتی که کشیده تشکر می‌کنم.

علی از نوخندان

قرار و مدار

روز برآورده کردن یک آرزوی بچه‌ها

این روزها تقریبا همه بچه‌ها، کل روز رو تو خونه می‌گذرونن. اگر می‌تونین، امروز یک آرزوشون رو در حد توان‌تون برآورده کنین تا حال‌شون بهتر و تحمل شرایط براشون راحت‌تر بشه.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶