

راه‌های پیشگیری از جویدن خر خره خواهر و برادر در قرنطینه

وضع‌یه جوری شده انگار زندگی کلیک راست کرده و همه‌رو از درایو کوچو و خیابون و مدرسه کات کرده و آورده توی خونه پیست کرده! خب معلومه زیر ساخت‌های منازل به لحاظ زم، سی‌پی‌یو یا پردازنده و... ظرفیت پذیرش این همه آدم رو نداره، اونم وقتی تلویزیون یکیه! کنترلش یکیه! از همه بدتر مودم یکیه! بطری آب هم یکیه! این آخری از همه بدتره چون همیشه خالیه و هیچ کس قبول نمی‌کنه پرش کنه. خب حالا چه کنیم که با خواهر و برادر خود دعوا نکنیم؟

۱ از بین بردن زمینه‌های تنش | خب وقتی مودم یکی می‌باشد و برادر آدم مشغول بازی آنلاین می‌باشد چه وقت تماشا‌ی آنلاین دروس می‌باشد؟ آفرین به نفع اون بکشین کنار تا حجم و سرعت اینترنت منزل پایین نیاد.

۲ عبارت جادویی «باشه تورااست میگی» | شیشه آب رو تاته میل کنین و محض این که توجیهی برای برنکردنش داشته باشین یه ذره تهش آب بذارین. هر کسی هم انتقاد کرد بگین: «باشه تورااست میگی»! این جوری هم تایید کردین حق باونه هم تایید نکردین.

۳ زوج و فرد کردن هال و پذیرایی | خب تنش‌زدایی تابه جایی جواب میده، گاهی هرچی به طرف یکی «باشه تورااست میگی» فکر می‌کنه داری مسخره اش می‌کنی. الانم همه انبار باروت! در این حالت حتی ار جاع‌پرونده به‌شورای حل اختلاف مامان و بابا هم جواب نمیده چون اونا معمولاً رای نهایی رو به نفع بچه خویه که شما نیستین صادر می‌کنن. پس بهتره مشاعات منزل مثل هال، پذیرایی و کنترل تلویزیون رو زوج و فرد کنین. روزهای زوج همه چی در اختیار شما باشه، روزهای فرد همه چی در اختیار بقیه نباشه. به همین راحتی.



رفقا سلام!
حالتون چطوره؟ اگه خوب و خوشین که چی از این بهتر؟ ولی اگه سر حال نیستین، حق دارین. نه تنها هیچ انشکالی نداره که خیلی هم طبیعیه تو شرایط غیرعادی، روحیه‌مون مثل همیشه نیاتسه. ما سعی داریم که در حد توان مون کمک کنیم این روزها یا سختی کمتری سبری بشه. پس سوالات، نگرانی‌ها و دغدغه‌هاتون رو برامون بفرستین تا همکاران روان‌شناس جوانه راهنمایی‌تون کنن.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
شماره تلفن تحریریه ۰۵۱۲۷۶۳۴۰۰

«صفحه نوجوان»
روزهای فرد



امارات



تهران

حیوانات در خیابان‌های خالی روزگار قرنطینه، با خیال راحت پرسه می‌زنند.

منبع: gettyimages

وقتی آشغال میذارم دم در



ایده و اجرا: صابری - مرادی

از طریق این کلاس‌ها به آموزش‌های سایر پایه‌ها دسترسی داریم و می‌توانیم درس‌های گذشته‌مان را مرور کنیم.

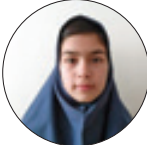
مدرسه تلویزیونی کسل‌کننده است

یکتا کارمی، پایه ششم | یکتا براین باور است که سطح بعضی از کلاس‌های مدرسه تلویزیونی بالاتر از سطح کلاس‌های مدرسه است و می‌گوید: «با این که آموزش‌های مدرسه تلویزیونی از درس‌هایی که خوانده بودیم، شروع شد اما در ادامه مطالبی تدریس کردند که معلم‌های خودمان، آن‌ها را به ما نگفته بودند. از طرفی، بعضی از معلم‌های تلویزیون گاهی اوقات تمام کلاس خود را به مقدمه درس اختصاص می‌دهند که برای من کسل‌کننده است».

بعضی معلم‌ها کلاس مجازی بر گزار نمی‌کنند

امیرعلی صلواتی، پایه هشتم | به نظر امیرعلی کلاس‌های مجازی تلویزیون دو مشکل مهم دارد: «اول این که در کلاس‌های تلویزیون هیچ ارتباطی بین دانش‌آموز و معلم شکل نمی‌گیرد و دوم این که خیلی از نکته‌ها و موارد کلیدی گفته نمی‌شود. آن‌اواایل که اصلاً برنامه‌ریزی دقیقی وجود نداشت و دانش‌آموزان کلاس‌ها را از دست می‌دادند. راجع به کلاس‌های مجازی مدارس هم متأسفانه بعضی از معلم‌ها موضوع را جدی نمی‌گیرند و کلاس بر گزار نمی‌کنند. من باتوجه به این وضعیت و اخباری که می‌شنوم، می‌ترسم سال آینده هم پایه هشتم باشم».

این‌ها فقط بخشی از نقد‌هایی است که به آموزش در قرنطینه وارد است، منتظر شنیدن نظرات شما در این باره هستیم.



چند دانش آموز درباره چالش‌های درس خواندن در قرنطینه می‌گویند

خوب و بد مدرسه تلویزیونی و کلاس‌های اینترنتی

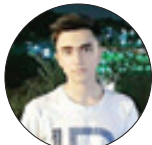


امیر محمد ملک‌زادگان | خبرنگار افتخاری جوانه

چند ماهی می‌شود که کرونا مهمان ناخوانده جهان شده و تمام فعالیت‌ها و برنامه‌ریزی‌های کشورها را با مشکل روبه‌رو کرده است. با شیوع این ویروس در کشور ما و تعطیلی مدارس، آموزش و پرورش راهکارهایی را پیشنهاد داد مثل استفاده از اپلیکیشن‌ها و مدرسه تلویزیونی تا ما دانش‌آموزها از درس عقب نمانیم اما این آموزش‌های مجازی، برای ما با چالش‌ها و مشکلاتی همراه بوده‌است. امروز در گفت‌وگو با چند دانش‌آموز از پایه‌های تحصیلی مختلف، این چالش‌ها را بررسی کرده‌ایم.

زمان کلاس‌های تلویزیونی کم است

مهدی اکبری، پایه یازدهم، رشته انسانی | مهدی معتقد است: «معلم‌ها در کلاس‌های مجازی تلویزیونی و اینترنتی نمی‌توانند در زمان کوتاه ۳۰ دقیقه کاری لازم را داشته باشند و به نظر من این دانش‌آموزان هستند که باید با پیش‌خوانی، نهایت بهره‌را از کلاس‌ها ببرند. باتوجه به زمان زیادی که همه ما در دوران قرنطینه داریم، دانش‌آموزان به سه گروه تقسیم می‌شوند؛ آن‌هایی که تمام وقت خود را برای درس خواندن و جبران عقب‌ماندگی صرف می‌کنند، دانش‌آموزانی که در کنار فعالیت‌های مختلف از درس‌هایشان غافل نمی‌شوند و کسانی که به فکر مطالعه نیستند و بعد از این ایام با نگرانی زیادی روبه‌رو خواهند بود».



دانش‌آموزان مناطق محروم اینترنت ندارند

سید علیرضا تهامی، پایه دوازدهم، رشته انسانی | برای علیرضا که کنکوری است، آزمون‌های آزمایشی بسیار مهم است. او از نگرانی‌هایش در این باره می‌گوید: «باتوجه به شرایط فعلی که بر گزار می‌شود، علاوه بر این که این آزمون‌ها معیار درستی برای سنجش نیستند، شرکت غیر حضوری در آن‌ها به اینترنت پرسرعت نیاز دارد که همه به آن دسترسی ندارند. به علاوه طرح اینترنت رایگان به دلیل سرعت و زمان محدودش، مشکل را برای ما چندین برابر می‌کند. در این وضعیت من معتقدم که باید کنکور را دیرتر برگزار کنند چون بسیاری از دانش‌آموزان روستایی و مناطق محروم دسترسی کمتری به آموزش‌های مجازی دارند یا اصلاً ندارند».



آموزش مجازی برای هنرستانی‌ها مفید نیست

فاطمه منتظری، پایه دهم، رشته گرافیک | فاطمه معتقد است: «در آموزش‌های مجازی و کلاس‌های تلویزیون بیشتر به رشته‌های ریاضی و تجربی پرداخته و این باعث می‌شود که ما دانش‌آموزان هنرستانی به جز درس‌های عمومی که آن‌ها هم با دانش‌آموزان رشته‌های تجربی و ریاضی مشترک است، از کلاس‌های تلویزیون کمتر استفاده کنیم. اگرچه بعضی از معلم‌های دلسوز در فضای مجازی گروه تشکیل داده‌اند اما این کلاس‌ها هم برای ما که بیشتر درس‌های مان عملی است، فایده‌زایی ندارد. به نظر من در این شرایط، ارزشیابی و نمره‌هایی که معلم‌ها می‌دهند، دقیق نخواهد بود».



آموزش‌های این روزها معیار خوبی برای نمره دادن نیست

نفیسه سادات حسینی، پایه دوازدهم، رشته انسانی | نفیسه درباره چالش‌های این روزهای دانش‌آموزان می‌گوید: «خیلی از مدارس مثل مدرسه ما علاوه بر تشکیل کلاس آنلاین، امتحان مجازی هم برگزار می‌کنند که واقعا برای مرور درس‌ها و جلوگیری از فراموشی مفید است اما خب عیب‌هایی هم دارد مثل این که همه دانش‌آموزان به اینترنت و گوشی دسترسی ندارند و سایت‌ها هم توان و ظرفیت زیرساختی مناسب را ندارند پس این نوع سنجش اگر مفید است اما نباید معیار نمره‌های مستمر و پایانی باشد». او درباره مدرسه تلویزیونی هم می‌گوید: «کلاس‌های مجازی تلویزیون با این که کیفیت لازم را ندارد اما برای ما کنکوری‌ها مفید است»



مداد کاشتنی

فاطمه قاسمی | خبرنگار

در انتهای مداد‌های کاشتنی، کپسولی قرار داده شده که داخلش بذر گیاهان خوراکی است مثل شاهی، تربچه و... وقتی مداد را از ته درون خاک بکارید و آبیاری‌اش کنید، این کپسول باز و بذرها وارد خاک می‌شود. بعد از گذشت چند روز بذرها شروع به جوانه‌زدن می‌کنند و قابل خوردن‌اند. شما تا حالا به این فکر کرده‌اید که چطور می‌توانید به حفظ محیط‌زیست کمک کنید؟ در لوازم تحریرتان، چه چیزهایی وجود دارد که نیاز به تغییر دارند تا آسیب کمتری به زمین وارد کنند؟ ایده‌های‌تان را برای ما بنویسید.

منبع: sproutworld



چرا نباید زیاده‌روی مبل بنشینیم؟



نرگس عزیزی | مترجم

در روزهایی که ناچاریم در خانه بمانیم، نشستن روی مبل برای ساعات طولانی اصلاً عجیب نیست. اما آیا می‌دانستید بهتر است حواس‌تان به میزان زمانی که روی مبل می‌نشینید، باشد و در صورتی که ساعاتی طولانی این کار را می‌کنید، به فکر تغییراتی در آن باشید؟ البته این پیشنهاد محققان انگلیسی است. به تازگی محققان دانشگاه UCL در انگلیس نتایج یک بررسی مفصل چندین ساله را منتشر کرده‌اند. در این مطالعه که بیش از چهار هزار نوجوان شرکت داشتند، میزان فعالیت این نوجوانان در سه نوبت، زمانی که ۱۲، ۱۴ و ۱۶ ساله بودند، برای چند روز توسط مچ‌بندهای ورزشی اندازه‌گیری شد. بعد از این که شرکت‌کنندگان به ۱۸ سالگی رسیدند، ارزشیابی‌های روان‌شناختی از آن‌ها انجام شد تا شیوع علائم افسردگی مانند خلق و خوی پایین، از دست دادن علاقه به موضوعات لذت‌بخش، کاهش تمرکز و... در آن‌ها اندازه‌گیری شود. سپس نتایج به دست آمده از این نوجوانان، تحلیل و بررسی شد.

مشکل نشستن زیاد چیست؟

اول این که محققان متوجه شدند مدت نشستن نوجوانان با بیشتر شدن سن افزایش می‌یابد. در این گروه در ۱۲ سالگی، نوجوانان روزانه به‌طور میانگین هفت ساعت و ۱۰ دقیقه می‌نشستند اما میانگین مدت نشستن آن‌ها در ۱۶ سالگی به هشت ساعت و ۴۳ دقیقه رسیده بود. در مقابل زمانی که این نوجوانان تحرک داشتند، از حدود پنج ساعت و ۲۶ دقیقه به چهار ساعت و ۵ دقیقه رسیده بود. آیا میزان زمان نشستن روزانه نوجوانان با علائم افسردگی در ابتدای دوره جوانی آن‌ها ارتباطی دارد؟ تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد که به ازای هر یک ساعتی که میزان نشستن نوجوانان افزایش می‌یابد، احتمال بروز علائم افسردگی در ۱۸ سالگی در آن‌ها حدود ۱۱ درصد بیشتر می‌شود.

این مطالعه به چه درد من می‌خورد؟

طولانی درس نخوانید: میزان نشستن روزانه خود را زیر نظر داشته باشید. نشستن برای ساعت‌های طولانی ولو این که برای درس خواندن باشد، می‌تواند عوارضی به دنبال داشته باشد. پس نوبت بعد که خواستید از سر درس بلند شوید، مطمئن باشید که این دلیل معتبر برای لزوم بلند شدن از پای در درس (البته بعد از یکی دو ساعت درس خواندن) را به خوبی به یاد دارید.

گزینه‌های مختلف برای تحرک را در نظر بگیرید: برای افزایش تحرک و فعالیت بدنی، لازم نیست باشگاه بروید یا پای پیاده به مدرسه بروید (گزینه‌هایی که البته این روزها امکان‌پذیر هم نیستند)، طبق نظر این محققان حتی بازی‌های رایانه‌ای که نیاز به فعالیت بدنی دارند هم برای شما خوب است. البته محققان این مطالعه یک پیشنهاد دیگر هم دارند که خیلی نوجوان‌پسند نیست ولی از سرامانت‌داری آن را باز گو می‌کنیم؛ در انجام کارهای خانه مشارکت کنید.

منابع: ucl.ac.uk و thelancet.com

