

چطور از راه دور لج در آر خوبی باشیم؟

نوجوانی، دوره خیلی حساسی است. آدم، کلی در درون و بیرون متحول می شود و این تغییرات می رود روی اعصابش و باید اعصابش را طوری آرام کند پس با مقوله جذاب لج در آوردن و اذیت کردن آشنا می شود بعد یکپویک ویروس نادان می زند همه چیز را تعطیل می کند. حالا تکلیف ما چیست؟ چطور می توانیم این مرحله رشدی حساس را رد کنیم یا به عبارت دیگر بدون کلاس و مدرسه، روابط عصب خوبی باشیم؟

۱ سوال کنید! شرایط تغییر کرده که کرده. زمان کلاس ها کم شده که شده. معلم باید پاسخگو باشد پس همان سوال های مهم «خانوم با خود کار فرمز بنویسیم یا آبی» و «آقا اجازه! سال دیگه دفتر چندبرگ بپاریم؟» را مطرح کنید تا تکلیف تان روشن شود.

۲ حواس جمع باشید! آدم مگر چقدر ظرفیت دارد؟ همزمان می شود بازی کرد و غذا خورد و سر کلاس به حرف معلم گوش کرد؟ معلوم است که نه. پس حواس تان را جمع کنید میحث که تمام شد، از معلم بخواهید یک دور دیگر کل درس را تکرار کند تا خیال تان راحت شود درست فهمیده اید. بعد هم تقصیر را ببیند از یاد کردن کرونا و کلاس مجازی.

۳ کار گروهی انجام بدهید! اگر الان سر کلاس بودید، با دوستان تان در باره نقاط ابهام درس با صدای آهسته و در قالب نامه های موشکی بحث نمی کردید؟ این فرصت از دست رفته همکاری گروهی را چطور می شود جبران کرد؟ آفرین! با چت کردن. وسط کلاس با دوستان تان چت کنید، بعد که میحثی را از دست دادید یا از همان سوال های درخشان بکنید تا معلم بیچاره تان احساس نکند برای فرش و سقف اتاق درس داده یا ضمن یادآوری ایرادهای کلاس مجازی و سختی قرطینه، از معلم بخواهید یک دور دیگر کل درس را تکرار کند.

رفقا سلام!
اگه کتاب خوندن براتون سخته
و این روزها هم نشد که عادت بشه
براتون و کتاب صوتی رو ترجیح میدین، این خبر
رو از دست ندین. البته که برای همه، خبر جذابه! ۲۳ تا از
کتاب های کودک و نوجوان کانون پرورش فکری قراره با صدای
هنرپیشه ها و گوینده های کاردرست تبدیل به کتاب صوتی بشن. مرحله
خوانش کتاب ها تموم شده و بعد از تدوین، به زودی منتشر میشن.
شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۳۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰

«صفحه نوجوان»
روزهای فرد

افکت های با حال!



منبع: artselesct

سوسکِ مادر به بچه اش چه می گوید؟

اثر: Elisabeth McNair



بامزه ترین دیالوگی را که به دست مان برسد هفته بعد همین جا چاپ می کنیم

از طرف هیئت بوکس بوشهر و فدراسیون جایزه ای بگیرم و حمایت شوم ولی فعلا که خبری نیست! به نظر من به خاطر همین چیزهاست که بوکس ما چندان قهرمان های معروف و مطرحی ندارد. وقتی ورزشکار بعد از قهرمانی هم بی توجهی می بیند، دلسرد می شود و دیگر برایش مهم نیست که هر روز تمریناتش را جدی و سخت دنبال کند. من اما ناامید نیستم و این روزها فقط به المپیک فکر می کنم. حالا هم اگر چه باشگاه ها تعطیل است اما خانه ما حکم باشگاه را دارد. پدرم مربی تیم ملی است و برادرهای کوچک ترم همگی اهل ورزش هستند، باهم تمرین می کنیم و برای مسابقات بعدی آماده می شویم.

سوال شما هم باشد. محمد جواب می دهد: «بوکس مثل شطرنج، ورزش فکری است. این طوری نیست که بوکسور وقتی روی رینگ می رود دستش را آزاد کند و فقط ضربه بزند. یک بوکسور باید در بهترین لحظه از بهترین تکنیک و ضربه استفاده کند. این ضربه های حساب شده، آدم را متمرکز می کند. من مدتی کشتی کار کرده ام چون کشتی هم تمرکز آدم را بیشتر می کند. بوکس، بدن خاصی نمی خواهد و اتفاقا برخلاف تصور اگر ورزشکار در این رشته، خشن و بی فکر باشد هیچ وقت موفق نمی شود. ما بوکسورها دعوی خیابانی نمی کنیم و با حریف هم دشمنی نداریم. هر ضربه ای، امتیاز خاصی دارد که باید حساب شده باشد تا برنده شویم.»

هر مشت، چند؟

بوکس ورزش پول سازی است؟ محمد توضیح می دهد: «خارج از ایران، بوکسورها جزو پولدارترین ورزشکارهای دنیا هستند. تا همین یکی دو سال قبل، یک بوکسور به نام «فلوید میوور» ثروتمندترین ورزشکار جهان شناخته می شد. چند سال قبل می گفتند این بوکسور آمریکایی با ثروت

«بعضی دوستان به من می گویند چقدر مهربانی، اصلا به چهره ات نمی خورد که بوکسور باشی و...!». محمد صحبتش را با این جملات شروع می کند و از تصورات غلط درباره رشته ورزشی اش می گوید: «بیشتر تصوراتی که راجع به بوکس وجود دارد، اشتباه است. بوکس در رده بندی ورزش های دنیا جزو سخت ترین هاست. تماشاگر وقتی بوکسور را روی رینگ می بیند، فقط به مشت های او توجه می کند ولی در رشته ما بیشتر از این که مشت زدن مهم باشد، مشت نخوردن اهمیت دارد. یعنی بوکسوری قهرمان می شود که بیشتر ضربه های حریف را خنثی کند. همه

فکر می کنند ورزش ما خشونت زیادی

دارد و ما آدم های خشنی هستیم در صورتی که ما همه عصبانیت و انرژی مان را داخل رینگ تخلیه می کنیم. حتی بعضی ها تصور می کنند بوکس خطرناک است و خانواده ها به خاطر همین اجازه نمی دهند بچه های شان سراغ این ورزش برونند اما به نظر من بوکس به اندازه هر ورزش دیگری، خطر دارد و نه بیشتر.»

شطرنج روی رینگ!

چه فایده ای دارد که همدیگر را سیاه و کبود کنید؟ شاید این

سبز انگشتی

برای ته مانده خوراکی ها سر نوشت بهتری رقم بزنید



مريم ملي | روزنامه نگار

چه غذایی بد هیم چون حیوانات به بعضی مواد غذایی خاص حساسیت دارند و خوردن بعضی از خوراکی ها برای شان از سم هم بدتر است. ته مانده ظرف برنج و خرده ریزه های نان که توی سفره جمع شده غذای خوبی برای پرند هاست فقط باید حتما به خوبی خرد و بخش های سفت و سوخته نان جدا شود. برای گربه ها وضع کاملاً متفاوت است، اول این که باید حواس مان باشد گربه ها از حیواناتی هستند که طبق تحقیقات جدید احتمال مبتلا شدن به کرونا در آن ها وجود دارد. پس ته مانده غذاهای ما، در شرایط کنونی برای شان مناسب نیست اما می توانید از بزرگ ترها بخواهید موقع تمیز کردن گوشت، بخش های اضافه و بدون استخوان باقی مانده را دور نریزند؛ آن ها را در ظرف پلاستیک جداگانه ای بگذارید برای گربه ها. کالباس و سوسیس و باقی مانده تن ماهی، تخم مرغ

پخته و اضافه های مرغ که ممکن است به هر دلیلی خودمان مصرف نکنیم غذای خوبی برای گربه ها ست به شرط آن که ادویه نداشته باشد. غذایی را که برای گربه ها در نظر می گیرید آخر شب بیرون ببرید و در منطقه ای بگذارید که مستقیماً جلوی در خانه همسایه ها نباشد.



چرا تماشای ویدئوهای آموزشی این قدر خسته کننده است؟

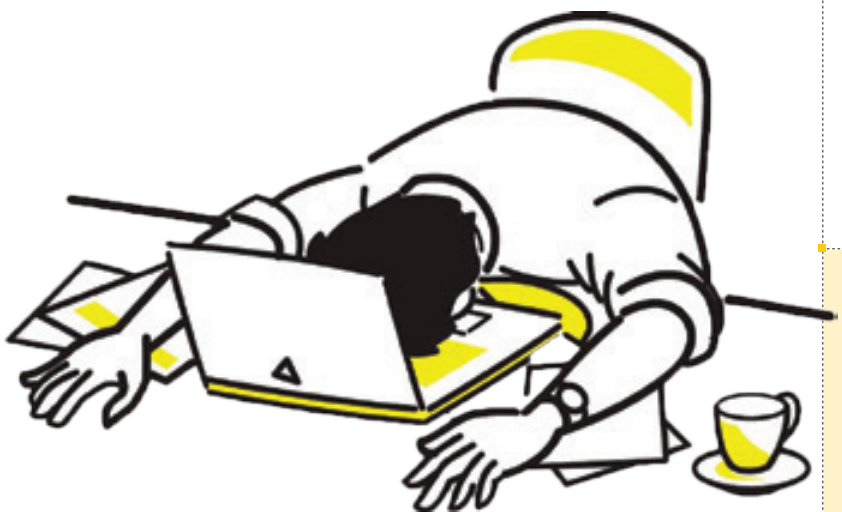


نرگس عزیزی | روزنامه نگار

آیا شما هم این روزها در کلاس های آنلاین، به ویژه آن هایی که به صورت ویدئو ضبط شده اند، خستگی زیادی را تجربه می کنید و خواب آلود می شوید؟ اگر این طور است بدانید که تنها نیستید. بررسی ها نشان می دهد تماشای ویدئوهای آموزشی می تواند مغز ما را از زمانی که سر کلاس هستیم، خسته تر کند. این موضوع به ویژه در ویدئو هایی که معلم از سر شانه ها به بالا در تصویر مشخص است، تشدید می شود اما چرا؟

👉 مغز بخشی از داده ها را از دست می دهد آن چه ما از صحبت های معلم خود متوجه می شویم، حداقل از دو دسته داده تشکیل شده است؛ کلامی و غیر کلامی. منظور از کلامی کلماتی است که معلم ما به زبان می آورد و غیر کلامی شامل حالت چهره و حرکات دست و بدن است. در روابط چهره به چهره

ما به هر دو بخش این داده ها دسترسی داریم اما در تماس های ویدئویی بخش زیادی از داده های غیر کلامی منتقل نمی شوند؛ حرکات دست ممکن است در ویدئو دیده نشود و جزئیات حرکات اجزای صورت چندان مشخص نیست. در این وضعیت بخشی از داده ها که مغز همزمان با دیدن چهره افراد به دریافت آن عادت داشته، دیگر به او نمی رسد. نتیجه این وضعیت خستگی زودتر مغز است چون در عین حال که با دیدن چهره اشخاص انتظار دریافت داده های غیر کلامی را دارد اما آن ها را دریافت نکرده و در نتیجه ناچار است تلاش بیشتری برای درک صحبت ها در طول تماس ویدئویی صرف کند. حالا برای کاهش این خستگی چه کار می توانیم بکنیم؟



چطور به مغز مان کمک کنیم؟

۱ تاجایی که امکان دارد، بین ویدئوهای آموزشی زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید.

۲ اگر یک روز ناچار از صرف زمان زیادی برای ویدئوهای آموزشی هستید، سعی کنید با دوستان تان تماس ویدئویی نداشته باشید و از پیام متنی استفاده کنید.

۳ گاهی اوقات گوش دادن به یک ویدئو به جای تماشای آن، می تواند شدت خستگی را کاهش دهد. پس اگر موضوع آموزشی چنین اجازه ای را به شما می دهد، بیشتر به آن گوش دهید.

۴ در تماس های ویدئویی اصراری به تماشای صفحه نداشته باشید و از دیگران هم انتظار نداشته باشید در تمام مدت تماس به صفحه و دوربین گوشی نگاه کنند.

منابع: nationalgeographic.com و forbes.com

دوستان عزیز!

✓ شما هم می توانید سوالات تان را از طریق شماره های بالای صفحه برای مان بفرستید تا به کمک همکاران روان شناس مان پاسخ دهیم.