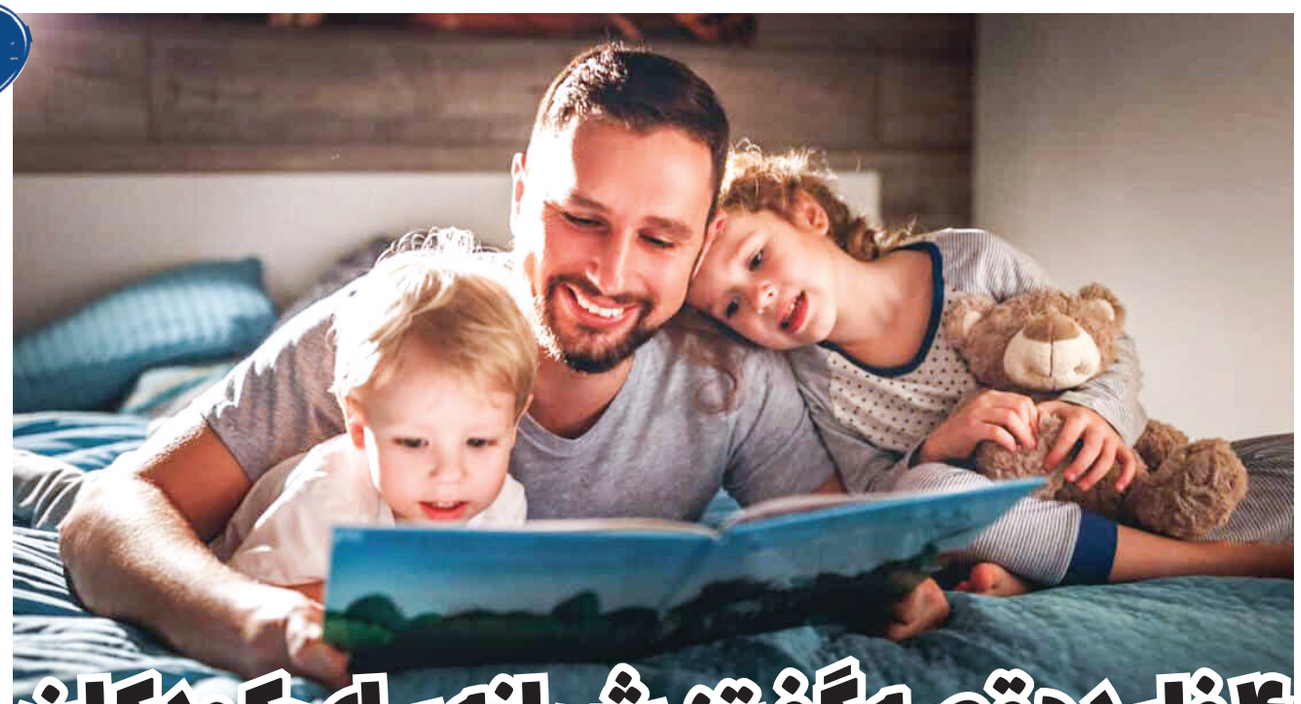

۴ فایده قصه گفتن شبانه برای کودکان

شاید این فعالیت در نگاه اول پیش پا افتاده به نظر برسد اما فهرست مزایای آن شامل یادگیری مهم‌ترین مهارت های زندگی تا افزایش خلاقیت، تمرکز و ... کودکان می شود

دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس کودک

محوری

یکی از بهترین ساعات شبانه‌روز که کودک می تواند از حضور والدین بهره‌مند شود و آرامش را در کنارشان تجربه کند، شب‌ها موقع خوابیدن است. یکی از بهترین فعالیت‌هایی که والدین می‌توانند در این زمان‌ها از آن و مزایایش استفاده کنند، قصه‌خوانی است. شاید این فعالیت در نگاه اول خیلی بدیهی و پیش پا افتاده به نظر برسد اما مزایایی دارد که پرداختن به آن خالی از لطف نیست. در ادامه، به تعدادی از آن‌ها اشاره خواهد شد.

۱ کاهش اضطراب و افزایش احساس ایمنی

یکی از مهم‌ترین مزیت‌های قصه‌خوانی برای کودکان، ایجاد فعالیت مشترک بین والد و فرزند و در نتیجه به‌وجود آوردن احساس ایمنی است. اختصاص وقت برای فرزندان، خواندن داستان مورد علاقه به همراه نوازش فیزیکی بهترین راه برای ایجاد احساس امنیت است و به میزان زیادی از اضطراب‌های کودک می کاهد و کیفیت خواب آن‌ها را افزایش می‌دهد. به‌ویژه برای بچه‌های اضطرابی و کودکانی که زمان زیادی از روز را از والدین خود دور هستند، قصه‌خوانی شبانه فرصت بسیار مناسبی را ایجاد می کند.

۲ یادگیری مهم‌ترین مهارت‌های زندگی

دومین فایده قصه‌خوانی برای کودک، آشنا شدن با فرهنگ ها، شخصیت ها و مسائل مختلفی است که در دنیای واقعی ممکن است هرگز به آن دست پیدا نکند. در نتیجه می‌تواند اطلاعات بسیار خوبی به دست بیاورد، دامنه لغاتش را افزایش دهد و به هر گونه سوال و کنجکاوی که در ذهن دارد، پاسخ دهد. علاوه بر این امکان آشنایی با احساسات مختلف برای او فراهم می‌شود. می‌تواند به راحتی احساساتش را تجربه کند، آن‌ها را به زبان بیاورد و از طرف دیگر خودرا به جای شخصیت‌های قصه بگذارد و احساسات آن‌ها را هم درک کند. با این روش کودکان به یکی از مهم‌ترین مهارت‌های مورد نیاز برای زندگی خود یعنی مهارت همدلی دست پیدا می کنند و همین می‌تواند باعث شود در زندگی واقعی هم فرد همدلی شود و در ارتباط با دیگران کمتر دچار مشکل شود.

۳ یادگیری رفتارهای درست و پیامدهای رفتار اشتباه

قصه‌خوانی برای کودکان فایده دیگری هم دارد و آن آموزش رفتارهای درست یا توضیح دادن پیامدهای رفتار نادرست است. یعنی والدین می‌توانند رفتارهای بد کودک را در قالب قصه و شخصیت های داستانی بیاورند و مانند قصه برای کودک توضیح دهند. چون کودکان با شخصیت های داستان همذات پنداری می کنند و به صورت ناهوشیار سعی می کنند با تقلید از آن شخصیت، رفتار نامطلوب را کمتر کنند و همین می‌تواند فرایند فرزندپروری را آسان‌تر کند.

۴ بهبود عملکرد مغز

به عنوان نکته آخر می‌توانیم به بهبود عملکرد مغز، خلاقیت و افزایش توجه کودکان به هنگام قصه‌خوانی اشاره کنیم. دنبال کردن یک قصه از ابتدا تا انتها، مطرح کردن سوالات درباره مفاهیم مبهم یا جزئیات داستان همه باعث حفظ تمرکز کودک طی فرایند داستان خوانی می‌شود. علاوه بر این والدین می‌توانند بعد از هر صفحه یا گذشت مقدار مشخصی از داستان سوالاتی از کودک بپرسند، تا به این ترتیب قصه خوانی به فعالیت پویایی تبدیل شود و کودک را هم درگیر داستان کند و کودک با توجه بیشتری به قصه گوش کند. حتی والدین می‌توانند درباره اتفاقات داستان، نظر کودک را بپرسند یا از او راه‌حل بگیرند تا هم درک و فهم بچه و هم قدرت تخیل او بیشتر رشد کند.

سالمند

+۶۰

دوز، بازی تقویت ذهن سالمندان

نام بازی: TicTacToe
حجم: ۶ مگابایت
قابل دریافت رایگان از کافه بازار

بازی قدیمی دوز که با نام‌های TicTacToe و XO هم شناخته می‌شود، همان بازی معروفی است که در آن هر بازیکن که زودتر سه مهره خود را در یک خط قرار دهد، برنده بازی می‌شود. این بازی برای تمام سنین مناسب است ولی مخصوصا برای سالمندان می‌تواند فواید بیشتری داشته باشد؛ همچون فعال نگه‌داشتن مغز به سبب ورزش ذهن برای انتخاب حرکت های مناسب بعدی، تحرک انگشتان برای جابه‌جایی مهره، بالا بردن هیجان مفید برای بدن و ایجاد احساس سرزندگی، افزایش تمرکز، تقویت قدرت بینایی و همچنین تفریحی که باعث گذران وقت و تعامل با دیگران می‌شود. با نصب این اپلیکیشن در هر لحظه و هر جا می‌توانید با دوستان و اعضای خانواده خود دوز بازی کنید و دیگر احتیاجی به استفاده از کاغذ و مداد ندارید. اگر شما در خانه تنها هستید و به قول معروف همبازی ندارید، غصه نخورید! این بازی را می‌توان یک نفره هم انجام داد. برای بازی یک نفره، این اپلیکیشن چهار سطح بازی از آسان تا مشکل دارد که می‌توانید به مرور آن‌ها را انتخاب کنید. محیط این اپلیکیشن بسیار ساده و دارای تم‌های متفاوتی است که بسته به نور محیط یا شرایطی که در آن هستید می‌توانید از رنگ‌ها و طرح‌های مختلف آن استفاده کنید. همچنین می‌توانید آمار بازی‌های انجام‌شده را هم مشاهده و سعی کنید در رقابت با دیگران یا خودتان، رکورد بزنید.

داده تصویری

رابطه اشتباهم را قطع کردم اما پدرم من را نمی‌بخشد

دختری ۱۸ ساله‌ام. یک سال پیش با پسری آشنا شدم که پدرم خیلی زود متوجه ماجرا شد. آن رابطه اشتباه را قطع کردم اما بعد از آن ماجرا، پدرم خیلی از دست من ناراحت شده و حتی با من حرف نمی‌زند. حالم خوب نیست و فشار زیادی روی من است. چه کنم؟

راهله فارسی | مشاور

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، تصمیم شما برای قطع رابطه اشتباه تحسین برانگیز است و باید به آن پایبند باشید. البته در پیامک‌تان مطرح نکردید که تا الان چه کارهایی برای اصلاح رابطه با پدرتان انجام داده‌اید. در ادامه چند توصیه به شما داریم.

یک راه ارتباطی با پدر پیدا کنید

اولین قدم، صحبت کردن با پدر است. ببینید اگر اجازه گفت‌وگوی کلامی می‌دهند، با پدرتان در این باره صحبت کنید. در غیر این صورت از راه دیگری مانند نامه نوشتن کمک بگیرید. اگر هم نشد از شبکه‌های اجتماعی یا پیامک فرستادن استفاده کنید. در هر صورت شما باید یک راه ارتباطی با پدرتان پیدا کنید. هنگام تلاش برای برگرداندن یک رابطه به حالت قبل، باید از عذرخواهی کردن کمک بگیرید. از طریق لحن صدا و صحبت‌های خود به پدرتان نشان دهید که حقیقتا از اشتباه‌تان متاسف هستید و به او بگویید که اشتباه خود را هم با ندیدن دوباره‌اش جبران کرده‌اید.

انتظارات پدرتان را جویا شوید

اگر از بین افراد خانواده کسی هست که پدرتان او را قبول دارد و حرفش را می‌پذیرد، با او صحبت کنید و ناراحتی خود را با او در میان بگذارید و از او بخواهید که واسطه رابطه‌تان شود. او می‌تواند پدرتان را راضی به آشتی کردن کند چون هر پدری خوشبختی فرزندش را می‌خواهد. همچنین می‌توانید از اطرافیان که رابطه‌شان با پدرتان خوب است، بپرسید که او چه انتظاراتی از شما دارد. شاید پدرتان دوست دارد شما واکنش یا رفتار خاصی را داشته باشید که اگر آن را انجام دهید، سد قهر پدرتان بشکند.

ارسال سوالات به صفحه خانواده
پیامک: ۲۰۰۰۰۹۹
تلگرام: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*عنوان صفحه اول زندگی سلام که نوشتین «حاج قاسمی که نخواهیم شناخت»، کاملا به‌جا و درست بود. روح این بزرگمرد، شاد باشد.

*الان جمعیت زیادی در کشور خودمان سیگار می‌کشن، اگر سوژه ندارین، هر چیزی رو کار نکنین در صفحه خانواده.

*رابطه حاج قاسم سلیمانی با نیروهایش را که بعد از عملیات‌ها، آن‌ها را دعوت و برای خانواده‌های شان آشپزی می‌کرده، مقایسه کنید با رفتارهای بعضی مسئولان فعلی کشور.

*دوخاندان مشهدی، خانواده‌های مرحومان مهدی‌زاده ووثوقی، سال‌ها در امر پخت و توزیع انواع صابون فعالیت داشتند و بنده، بزرگان این دو خانواده خوشنام و متدین را شخصا دیده بودم. می‌توانید از طریق اتحادیه مربوط یا مخابرات، آدرسی از ایشان پیدا کنید و با فرزندان آن‌ها هم مصاحبه به عمل آورید.

*من مطلب صفحه سلامت رو کامل خوندم ولی آخرش نفهمیدم که آرتریت چیه.

*نوید محمدزاده واقعا خجالت نمی‌کشد؟ امیدوارم به خاطر این رفتار اشتباهش از تعداد هشت میلیون فالوئرش، چند میلیون کم شود تا درس عبرتی برای دیگر چهره‌ها شود. من که آنفالو کردم.

*گفت‌وگوی زندگی سلام با نویسنده کتابی که حضرت آقا در سخنرانی دیروزشان به آن اشاره کرده بودند، نکات بسیار جالب و آموزنده‌ای داشت. خدا به شما توفیق بدهد.

*راننده حاج قاسم رو تلویزیون آورده بود، برنامه بدون تعارف اخبار ۲۰:۳۰. دقیقا همون چیزهایی رو گفت که شما سال پیش در زندگی سلام زده بودین. حافظه‌رو حال کردین؟

*در زندگی سلام، با زینب سلیمانی، دختر بزرگوار سردار سلیمانی عزیز هم مصاحبه کنید. قطعا صحبت های شنیده نشده‌ای از پدر خواهد داشت.

برگ سبز، سند و کارت موتورسیکلت تلر پیشرو ۱۲۵ مدل ۸۱ به شماره انتظامی ۷۳۸۳- مشهد ۱۸ به شماره موتور ZS161FMJ-2350033 به شماره بدنه 00056752 بنام مجید صف شکن مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۵۳۱۶/م

برگ سبز و سند کمپانی خودرو ام وی ام ۱۱۰ مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ۶۸۸ ب ۲۲ ایران ۳۶ به شماره موتور MVM372FGA026968 به شماره شاسی NATEBACA3A1005948 بنام حسن اخوی زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۵۱۵۰/م

برگ سبز خودرو پراید 131 SE مدل ۹۷ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۲۹۵ ص ۸۹ به شماره موتور ۶۰۵۴۲۷۸ به شماره شاسی NAS411100J3420773 بنام علی اصغر زارع حقیقی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۵۲۴۹/م

برگ سبز خودرو وانت نیسان به مدل ۱۳۹۷ به شماره انتظامی ۸۹۹ س ۶۳ ایران ۱۲ و شماره موتور Z24775172Z و شماره شاسی NAZPL140BJ0510652 به نام سید احمد حسینی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۵۵۲۶۵/م

برگ سبز پراید ۱۳۱SE مدل ۱۳۹۷ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۷۱ ن ۶۱ به شماره موتور ۶۱۳۱۰۵۱ به شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰J۳۴۴۹۶۶۹ بنام حسین علی زارع حقیقی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۵۲۵۲/م

برگ سبز موتورسیکلت شارک تیپ ۱۲۵CDI مدل ۸۸ به شماره انتظامی ۶۳۵۲۲-۷۷۳ به شماره موتور ۲*۱۵۶FMI۹۱۲۸۷۵۹۰ به شماره تنه ۱۲۵C۸۸۰۶۴۵۰***NCT بنام علی اکبر رون مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۵۲۰۱/م

برگ سبز خودرو سواری پژو۴۰۵ جی ال ایکس۱۸۰۰ آی مدل۱۳۸۷به شماره پلاک ۳۶۸ط۱۴ ایران۹۵ وشماره موتور۱۲۴۸۷۰۰۱۱۱۲ شماره شاسی ۴۰۳۳۴۳۰۵ بنام رحیم دهقانی مفقود گردیده اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۵۵۳۱۲/ش

کارت جواز سلاح ساچمه زنی تک لول کالیبر ۱۲ به شماره P26830 مدل کوسه ساخت روسیه متعلق به اینجانب محمد رضا جوادی به شماره ملی ۵۲۲۹۵۱۷۷۰۰ مفقود گردیده اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۵۵۲۵۴/ش

سند کمپانی و برگ سبز خودرو پراید مدل ۸۷ دوگانه سوز به شماره انتظامی ایران ۷۴-۵۷۴ د ۸۶ به شماره موتور ۲۳۰۶۶۱۴ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۷۷۰۲۱۵۷ بنام حسن رضوانی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۵۲۱۱/م

برگ سبز خودرو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۸۸۴ و ۳۶ ایران ۳۶ به شماره موتور ۱۳۳۸۹۰۰۹۴۹۱ به شماره شاسی NAAP41FDXAJ287467 به نام حمید پناهی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۵۵۱۱۹/م

برگ سبز و کارت خودرو ام وی ام ۳۱۵ مدل ۱۳۹۳ سفید با شماره انتظامی ایران ۳۶-۵۴۴و۸۵ و شماره شاسی NATFBAKD0E1005590 و شماره موتور MVM477FJAE030380 به نام غلامرضا رندی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۵۵۳۱۹/ط

آگهی آراء هیات حل اختلاف موضوع ماده یک قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

در اجرای ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه اجرایی قانون یاد شده اسامی افرادی که اسناد عادی یا رسمی آنان در هیأت مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک بجنورد مورد رسیدگی و تایید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی) به شرح ذیل آگهی می گردد: بخش یک بجنورد۱- ششدانگ یک باب ساختمان از پلاک شماره باقیمانده ۸۴۸ اصلی به مساحت ۶۴/۰۲ مترمربع ابتیاعی خانم شوکت گل محمدیان به میزان سه دانگ مشاع از ششدانگ و خانم فاطمه ممتحنی به میزان سه دانگ مشاع از ششدانگ (مشاعاً و بالسویه) از محل مالکیت رسمی علی اصغر یزدانی پاقلعه برابر آراء شماره ۲۶۳۷-۱۴۰۰ و ۲۶۳۳-۱۴۰۰ مورخه ۱۴۰۰/۰۹/۳۰ - کلاسه های ۰۰۱۱-۱۴۰۰ و ۰۰۱۰-۱۴۰۰ لذا بدین وسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ می گردد چنانچه اعتراضی دارند باید از تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند معترضین باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهند در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه ننماید اداره ثبت مبادرت به صدور سند خواهد نمود ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود. **تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۰/۱۰/۱۳ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۰/۱۰/۲۸**

علیخان نادری- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد

م الف/ ۳۶۵۵

۱۴۰۰۵۴۷۲۹/د

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۴۰۵۷-۱۴۰۰ مورخ۱۴۰۰/۱۰/۰۲ هیات به کلاسه پرونده شماره۳۱۷-۱۴۰۰ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک منطقه دو بجنورد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم زهره قورچی فرزند ملک محمد به شماره شناسنامه ۲۶۱ صادره از بجنورد در ششدانگ یک باب محوطه محصور دارای اعیان به مساحت ۵۹۰ مترمربع از پلاک ۱۱۶ فرعی از ۱۲۹ اصلی واقع در اراضی ملکش بخش دو بجنورد خریداری از مالک رسمی آقای / رضا قورچی فرزند ملک محمد محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۰/۱۰/۱۳ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۰/۱۰/۲۸

احمد اصغری شیروان – رئیس ثبت اسناد و املاک

م الف/ ۳۶۴۵

۱۴۰۰۵۴۵۷۱/د

آگهی آراء هیات حل اختلاف موضوع ماده یک قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

در اجرای ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه اجرایی قانون یاد شده اسامی افرادی که اسناد عادی یا رسمی آنان در هیأت مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک بجنورد مورد رسیدگی و تایید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آگهی های ثبتی (کثیرالانتشار و محلی) به شرح ذیل آگهی می گردد: بخش یک بجنورد ۱-ششدانگ یک باب ساختمان از پلاک شماره باقیمانده ۸۴۸ اصلی به مساحت ۵۵/۱۰ مترمربع ابتیاعی خانم فاطمه ممتحنی از محل مالکیت رسمی علی اصغر یزدانی پاقلعه برابر رأی شماره ۲۶۰۶-۱۴۰۰ مورخه ۱۴۰۰/۰۹/۳۰-۱۴۰۰-۰۰۰۴ کلاسه لذا بدین وسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ می گردد چنانچه اعتراضی دارند باید از تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند معترضین باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهند در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه ننماید اداره ثبت مبادرت به صدور سند خواهد نمود ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.
تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۰/۱۰/۱۳ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۰/۱۰/۲۸

علیخان نادری- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک بجنورد

م الف/ ۳۶۶۱

۱۴۰۰۵۴۷۱۰/د