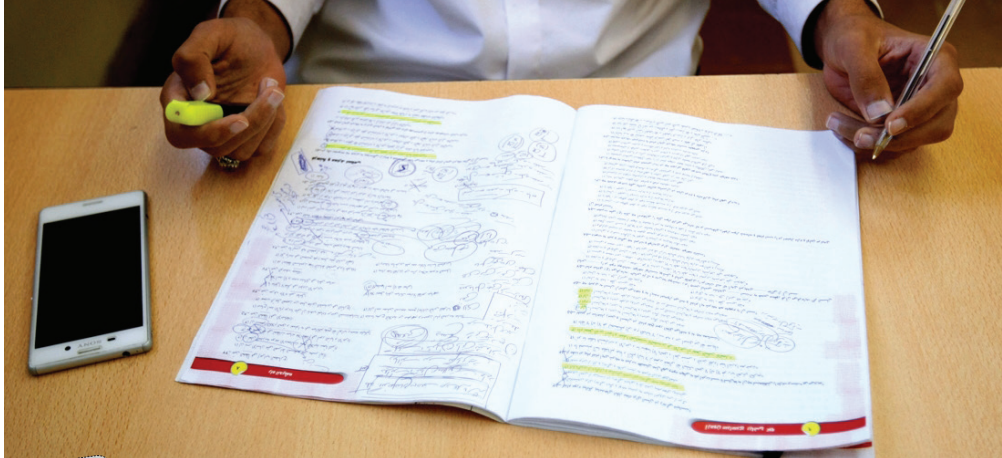


# روش های طلایی دقیق خوانی

**اگر دانش آموزان و دانشجویان از همین روز های ابتدایی سال تحصیلی با یکی از مهم ترین مهارت های مطالعه آشنا نشوند، آخر ترم پشیمان خواهند شد**



زینب سادات ابن الرضا | کارشناس ارشد روان شناسی

#### محوری



آن چه آدمی را به انجام و تکرار یک عمل ترغیب می کند، کسب موفقیت و دریافت لذت ناشی از آن است که می تواند انگیزه‌ای شود تا فرد به رغم موانع محیطی به تلاش خود ادامه دهد. به نظر می‌رسد از مهارت چگونه یاد گرفتن غفلت شده است در حالی که اساس یادگیری است و باید از سال های ابتدایی تحصیل، والدین و معلمان به دانش آموز بیاموزند. در دنیای امروز ،هدف از مطالعه صرفا کسب نمره قبولی نیست بلکه در دنیای اطلاعات معاصر، پردازش اطلاعات و استفاده کاربردی از آن ها و در نهایت تولید علم و حرکت و به جلو به منظور توسعه همه جانبه فردی و گروهی هدف اساسی آموزش تلقی می شود. این دستاورد ها زیر سایه دقیق خوانی به دست می آید که در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

#### دقیق خوانی یعنی چه؟

دقیق خوانی، درک کامل مطالب کتاب درسی خوانده شده و نگهداری آن ها به طریزی منظم و منطقی در حافظه است، به طریقی که یادآوری آن ها برای استفاده های بعدی میسر باشد.

#### فواید دقیق خوانی

۱- درک عمیق تر مطالب از طریق شناخت ساختار مفاهیم و معانی.
۲- نگهداری بیشتر مطالب در سسی در حافظه با مرور کردن و یادگیری جزئیات و ربط دادن آن ها به اصول و مفاهیم.
۳- افزایش توانایی دانش آموز و دانشجو در پاسخ دادن به سؤالات تشریحی زیر ادر این روش مطالعه، محصل مفاهیم را در ذهن سازمان می دهد و به زبان خود بیان می کند و مطالب صرفا به

## پسر ۵ ساله ام، شاد ولی خرابکار است



مادری هستم دارای یک پسر ۵ ساله و دختری ۳ ساله. در مدیریت رفتارهای شان به مشکل خورده ام و نمی دانم باید چه کار کنم. پسرم روحیه شاد و مستقلی دارد ولی خیلی خرابکار است. از آن طرف، دختر ۳ ساله ام سر به سر برداش می گذارد و عصبی اش می کند. مشکل اصلی ام این است که پسر م ناخن هایش را با دندان می کند، چه کنم؟

مهتاب منوچهری | روان شناس تربیتی



والد گرامی، در پیامک تان گفته اید مشکل اصلی ام این است که پسر من ناخن هایش را با دندان می کند. با توجه به این که ناخن جویدن در کودکان، رفتاری عصبی و هدف از آن کاهش استرس است و با توجه به نکت محدود اما مهمی که در پیامک تان به آن ها اشاره کرده اید، به نظر می رسد کود ک شما از وجود یک

**برگ سبز پراید سواری مدل ۸۳ رنگ سفید** به شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۷۳۰۶۷۵ به نام حسن حاتمى وشماره موتور ۰۰۶۴۴۹۸ وشماره شاسی S1412282188528سقفشده و فاقد اعتبار است. ۱۳۸۳۶۵۱۲۰۱۲/۱۲/۱۴

**برگ سبز خودرو ال ۹۰ رنگ نوک مدادی مدل ۸۸** به شماره انتظامی ایران ۴۲۱۴۲۸۰۴۸۸۰۱۹۰ به شماره شاسی NAPLSKALD91049411 به شماره موتور 44MA6900080891بنام محسن نوروزیان مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۸۳۳۰۴/۱۲/۱۴

**اصل برگ سهم شرکت آبادانی و مسکن الهیه خراسان** به شماره برگه ۱۰۲۶۹۰ به تعداد ۴۰ سهم از شماره سهم ۲۸۳۵۹۲الى۳۸۳۶۳۴ بنام مصطفی جلیلیان رجبی فرزند محمد مهدی به شماره شناسنامه ۹۴۰ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است۱۳۸۳۵۷/۱۴/۱۴

**برگ سبز خودروی دنا** **به شماره انتظامی ۱۲۴ ایران ۴۴۲ ۶۸** و شماره موتور 147H0157150 وشماره شاسی NAAWO1HE0FE032032بنام ماه بی بی دول خانی بوانلو مفقو و فاقد اعتبار است ۱۳۸۳۲۵/۱۴/۱۴

#### مزایده حضوری فروش زمین مسکونی (نوبت اول)

#### شهر داری فرهادگرد

شهرداری فرهادگرد به استناد مجوزهای شماره ۳۲ مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۰۴ و شماره ۴۸ مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۶ شورای اسلامی شهر فرهادگرد در نظر دارد نسبت به فروش سه قطعه زمین با کاربری مسکونی از طریق مزایده حضوری اقدام نماید.دانشگاه مراجعه نماید.

ردیف	شرح زمین	قیمت کارشناسی (ریال)	آدرس	توضیحات
۱	قطعه ۳۸	۲/۷۶۰/۰۰۰/۰۰۰	محل فرهادگرد خ فردوسی روبروی باشگاه ورزشی	به متراژ ۲۲۰.۷ مترمربع با کاربری مسکونی
۲	قطعه ۳۹	۲/۷۷۳/۲۰۰/۰۰۰	محل فرهادگرد خ فردوسی روبروی باشگاه ورزشی	به متراژ ۲۳۲.۱ مترمربع با کاربری مسکونی
۳	قطعه ۲	۱/۵۰۶/۶۰۰/۰۰۰	محله اخلاقیه خ شهید چوبنداری ۶	به متراژ ۱۵۰.۶۶ مترمربع با کاربری مسکونی

تاریخ شروع برگزاری مزایده حضوری ۱۴۰۱/۰۷/۱۷ ساعت ۱۰ متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانند از تاریخ ۱۴۰۱/۰۷/۱۱ در ساعات اداری به شهرداری واحد اداری مراجعه نموده و نسبت به تهیه اسناد اقدام نمایند. ضمنا مزایده در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.Setadiran.ir نیز اطلاع رسانی خواهد شد.

روابط عمومی شهرداری و شورای اسلامی شهر فرهادگرد - تلفن های تماس - ۰۵۱۴۴۶۷۲۰۰۳

**علی یاری - شهردار فرهادگرد**

۱۳۸۳۲۹/۱۲/۱۲/۱۴

مقصود اصلی از نگارش آن کتاب درسی است. ب) نکات اصلی: برای پیدا کردن نکات اصلی باید جملات موضوعی یا جملات اصلی هر پاراگراف را بررسی کرد که چگونه پاراگراف ها را به هم متصل می کنند. ج) ثبات مطالب: عبارتند از اطلاعات واقعی، تصاویر و مثال هایی که حامی و توضیح دهنده نکات اصلی اند.

۲ علامت گذاری و حاشیه نویسی: دور نظریه اصلی خط بکشید. نکات اصلی را در داخل کروش قرار دهید. زیر جزئیات مهم خط بکشید. سپس تداعی ها، انتقادات و سؤالات خود را در حاشیه متن بنویسید تا با کمک معلم به رفع آن ها بپردازید.

۳ خلاصه کردن: خلاصه کردن در واقع بیان مجددی است از نکات اصلی به زبان دانش آموز و دانشجو. خلاصه باید شامل نکات اصلی باشد، بیان کننده رابطه میان نکات اصلی و دلایل در باره ارتباط این نکات باشد، به طور منطقی نکات مهم را به نظریه اصلی ربط دهد. توجه داشته باشید که خلاصه ها به سه منظور نوشته می شود: نوار سی در کوفهم خواننده از مطالب، آسان کردن مرور، کمک به نگهداری مطالب در حافظه. در ضمن، خلاصه ها را باید همیشه با کلمات و جملات خودتان بنویسید.

۴ تفکر عمیق: هدف از تفکر عمیق، دستیابی به قضاوت مستدل و درگیری عمیق تر با مطالب، از طریق تجزیه و تحلیل معانی است. فواید تفکر عمیق شامل: فهم عمیق تر مطالب و درگیری بیشتر با مطالب و تجزیه و تحلیل اهمیت آن ها، طولانی ساختن مدت نگهداری مطالب در حافظه از طریق شناسایی روابط بین موضوع کتاب و مطالب دیگر و تجربیات شخصی و کسب اعتماد در باره ارائه نظرات انتقادی از راه مستدل ساختن عقاید است. تفکر عمیق، زمانی باید صورت گیرد که مطلب را خوب خوانده و معیار آفهمیده باشیم. در تفکر عمیق علاوه بر خواندن مطالب کتاب، باید آن ها را تجزیه و تحلیل کنیم.

۵ امتحان گرفتن از خود: سوال کردن یکی از فنون دقیق خوانی کتاب های درسی است. از این طریق، دانش آموز یا دانشجو با معلم گفت و شنود برقرار می کند و به کشف علل نارسا بودن، نامربوط بودن و مبهم بودن مطالب درسی برای خودش می پردازد. سپس بازگو کردن و به خودپس دادن مطالب در مرحله آخر دقیق خوانی مورد توجه است. در واقع باید آن چه را خوانده اید به خودپس دهید و از خود امتحان بگیرید تا ضعف هایتان برای تان روشن شود.



و پیگیری از بروز ناراحتی بین خواهر و برادر، از کمک مستقیم یک مشاور استفاده کنید. در این

مجال فقط به چند نکته مهم بسنده می کنم.

#### انتظاراتان از پسر تان را مدیریت کنید

با به دنیا آمدن فرزند دوم، والدین به فرزند اول به چشم یک «آدم بزرگ» نگاه می کنند و انتظارات شان از او زیاد می شود. دقت کنید که کودک شما فقط پنج سال دارد و قرار نیست نقش

#### حواس تان فقط به فرزند کوچک تر نباشد

گاهی اوقات والدین، نادانسته اما به طور طبیعی و به دلیل نیازهای فرزند کوچک تر، به او توجه بیشتری نشان می دهند و برای فرزند اول وقت کمتری می گذارند. این نکته می تواند برای او آزار دهنده باشد؛ بنابراین تلاش کنید تا حد ممکن به آن ها به یک اندازه توجه کنید. شاید جذابیت های فرزند دوم به علت دختر بودن، آن قدر زیاد است که شما پسر خود را به اندازه او جالب

#### آگهی فقدان سند مالکیت

آقای جواد قربانی و کالتا از طرف بهرام فتحي و با ارائه دو برگ استنهاديه و تقاضای کتبى جهت دریافت سند مالکیت المثنى نوبت اول به این اداره المثنى نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعى است سند مالکیت بى پلاک ۴۹ سهم شش دانگ پلاک ۱۴۵ فرعى از ۴۴ لىلى بخش ۷ چنان ۷ علت سهل انگارى مفقود شده است و برابر سیستم جامع املاک تمامت مورد نظر ذیل ثبت دفتر الکترونیک به شماره ۱۵۲۰۶ دفتر ۹۲ صفحه ۲۸۳ و بنام آقای بهرام فتحي ثبت سند مالکیت به شماره سربال ۱۸۹۵۲۸ الی ۱۸۹۵۳۳ سرى سال ثبت و تسليم گردیده است سامانه جامع املاک بيش از این حکایتی ندارد به استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله اى انجام داده و یا مدعى وجود سند مالکیت نزد خود می باشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسليم نماید در غیر اینصورت پس انتقاضی مهلت مقرر و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنى طبق مقررات صادر و به متقاضی تحویل خواهد شد. مرتضى ولايتى- رئيس ثبت اسناد و املاک چنانچان ۱۳۸۳۳۶/۱۲/۱۴

#### آگهی دعوت تشکیل مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده (نوبت دوم)

#### شرکت تعاونی مرز نشینان میناق شوسف

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۷/۱۷ جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده(نوبت دوم) شرکت تعاونی مرز نشینان میناق شوسف به شماره ثبت ۱۵۶ و شناسه ملی ۰۰۷۸۰۰۱۰۳۶۰۰ در ساعت ۱۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۵ در محل حسینیة شهر شوسف برگزار می گردد.

از کلیه اعضا دعوت می شود با در دست داشتن برگ ورود به جلسه جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این مجمع حضور به هم رسانند. ضمناً چنانچه عضوی بنا به دلایلی نتواند شخصا حضور یابد می تواند همزمان با نماینده تام الاختیار خوش با هم به دفتر شرکت تعاونی مراجعه و برگ و کالت نامه را تنظیم و برگه ورود به جلسه مجمع را دریافت نمایند.

حداکثر آرای و کالتی هر عضو سه رای و هر فرد غیر عضو یک رای می باشد.

#### دستور جلسه:

- استماع گزارش کتبی هیات مدیره و بازرس شرکت تعاونی
- طرح و تصویب صورت های مالی سال ۱۳۹۷-۱۳۹۸-۱۳۹۹-۱۴۰۰
- شرح و تصویب بودجه پیشنهائی سال مالی ۱۴۰۱
- انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره برای مدت ۳ سال
- انتخاب بازرسان اصلی و علی البدل برای مدت یک سال مالی

#### هیات مدیره شرکت تعاونی مرز نشینان میناق شوسف

۱۳۸۳۳۵/۱۲/۱۴

## رازهای خانه های

## که همیشه آماده مهمان است!



همه ما دوست داریم تا خانه و زندگی مان همیشه مرتب و منظم به نظر برسد و حتما ساعت هایی از شبانه روز را به نظافت منزل خود اختصاص می دهیم اما گاهی اوقات در انتهای روز باز هم خانه آن طور که باید، مرتب نیست. برای این که بدانیم چگونه مرتبه ای مرتب داشته باشیم تا همیشه آماده حضور مهمان باشد، لازم است باترفندهای مرتب بودن خانه آشنا شویم.

#### ۱ حداقل هر شب ظروف را بشوید

اگر واقعاً دوست دارید خانه ای مرتب داشته باشید، بهتر است از تلنبار کردن ظروف در ظرف شویی اجتناب کنید. هر شب بعد از صرف شام ظرف ها را در ظرف شویی قرار دهید یا شروع به شستن آن ها کنید. بهتر است این موضوع را به یک عادت هر روز به تبدیل کنید زیرا هر چقدر هم خانه تان را مرتب کنید، اما ظرف های کثیف داخل آشپز خانه را به موقع جمع نکنید خانه شما باز هم نامرتب و به هم ریخته به نظر می رسد.

#### ۲ هر چیز را سر جایش بگذارید

شاید همیشه از خودتان می پرسید که چطور خانه را تمیز کنیم اما آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده اید که چه کار کنیم خانه مان نامرتب نشود یا علت نامرتب بودن خانه ما چیست؟ از ترفندهای تمیز کاری خانه، مرتب سازی هر وسیله در سر جای خودش است. در بیشتر مواقع نامرتب بودن خانه مربوط به قرار دادن وسایل و لوازم در جای نادرستی است.

#### ۳ برای تمیز کاری بر نامه ریزی داشته باشید

تمیز کردن همه بخش های خانه آن هم در یک روز می تواند شمارا بسیار خسته کند. بهتر است کار های خانه تان را دسته بندی کنید و برای هر کدام بر نامه روزانه هفتگی، ماهانه یا سالانه داشته باشید. برای مثال پنج شنبه ها را به جارو زدن کل خانه اختصاص دهید. تمیز کردن اجاق گاز را دو روز در هفته انجام دهید و برای شستشوی لباس ها و گر دگیری خانه هم بر نامه مشخصی داشته باشید. با استفاده از این ترفندهای مرتب بودن خانه دیگر لازم نیست زمان زیادی را به تمیز کاری اختصاص دهید. بلکه تنها با صرف چند دقیقه در روز می توانید خانه ای مرتب و منظم داشته باشید.

#### ۴ بخش های آلوده خانه را بشناسید

احتمالاً در خانه شما هم بخش هایی وجود دارد که بیشتر از دیگر نقاط خاک و آلودگی در آن دیده می شود. بهتر است قسمت هایی از خانه را که گرد و خاک بیشتری در آن ها وجود دارد ، شناسایی و سعی کنید روزانه یک بار این نقاط را جارو کنید. لازم نیست برای این کار زمان زیادی صرف کنید تنها ۵ دقیقه و به سرعت برای جارو زدن این بخش ها وقت بگذارید.

#### ۵ جاکفشی مناسبی انتخاب کنید

جاکفشی یکی از وسایل نسبتاً مهم و به ویژه زمان آمدن مهمان به شمار می آید. برای داشتن خانه ای مرتب و منظم جاکفشی مناسب می تواند تا حدودی مشکلات به هم ریختگی جلوی در را بر طرف کند. شما هر قدر هم کف خانه و لوازم خانه را بسابید اما اگر اهروی منزل یا ورودی نامرتب باشد تمام زحمات شما دیده نخواهد شد زیرا وجود کفش های زیاد و به هم ریخته در جلوی در خانه تصویر جالبی به وجود نمی آورد بنابراین برای داشتن یک خانه مرتب و منظم به جاکفشی منزل توجه ویژه ای داشته باشید.

برای نوشتن این مطلب از «فر اید» کمک گرفته شده است

#### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹

✳ کاش از این خانم دکتر در صفحه اول زندگی سلام می پرسیدید که آیا خرید اسباب بازی های گران مانند ماشین برقی کودک، خوب است یا نه؟

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱SE سفید مدل ۹۷ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۷۳-۲۵ و فرعی شماره ۱۲۴۴۵۲/۶/۱۳۸۳۴ بنام حسن شاسی ۱۳۸۳۶۲/۱۱/۱۱۵۰۰/۱۱۱۵۴۴ بنام تیره سلیمانی طرفی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۳۸۳۲۶/۱۲/۱۴

**آگهی مزایده اموال غیرمقول کلاسه ۱۴۰۱/۱۵/۲۱** به موجب پرونده اجرائی کلاسه فوق شش دانگ یک باب منزل مسکونی به پلاک ثبتی ۱۲۸۴۸ فرعی مجزی شده از ۱۱۳۴۱) فرعی شماره ۲۲۶ اصلی به مالکیت سید نصر اله سیدی طبق سند رهنی امام خمینی ۲۴۳۳۱-۱۵/۳۱/۱۴۰۰ دفتر کار ۳ فریمان که پس از ابلاغ اجرائیه به مورخ ۱۴۰۱/۱۴/۱۵ و در پایان مهلت مقرر در آیین نامه اجرای املاک معاد اسناد رسمی لازم الاجرا و تقاضای بستنکار مبنی بر ارزیابی و مزایده شش دانگ یک باب خانه در قبال مبلغ ۶۵۰۰۰۰۰/۷۲۴۲۱۰۰۰ ریال در رهن بانک کشاورزی قرار گرفته و طبق نظر کارشناس رسمی به مبلغ ۶۵۰۰۰۰۰/۱۴۰۰ ریال ارزیابی شده و پلاک فوق دارای مساحت عرصه ۱۲۰ متر مربع و اعیان حدود ۶۵ متر در همکف و حدود ۵ متر مربع انباری و سرویس دستشویی در حیاط حدود ۵ متر مربع می باشد و مسکونی یک خوابه آشپزخانه این با کابینت فلزی گف اتاق ها سرامیک دیوارها کج کاری و دارای سیستم سرمایش کولر آبی و سیستم گرمایش بخاری گازی است.

سازه بنا دیوار باربر با سقف طاق ضربی می باشد دارای اشتیاعات آب برق گاز می باشد. دارای حجر و قدمت بنا بیش از ده سال است. محل ملک مورد وثیقه فریمان امام خمینی امام خمینی ۴۰/۵. شهرک تامن ۳۲ در پنجم سمت راست می باشد. پلاک فوق از ساعت ۳ الی ۱۲ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۴ در اداره ثبت اسناد فریمان از طریق مزایده به فروش می رسد.

مزایده از ۶/۵۰۰۰۰۰۰۰ ریال شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقد فروخته می شود.

لازم به ذکر است پرداخت بدهی های مربوط به آب برق گاز، اعم از حق اشتیاع و با حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد و نیز بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود یازاد وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مزایه به برنده مزایه مسترد خواهد شد و نیم عشر و حق مزایده نقد وصول می گردد.

ضمناً چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گردد مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد. با توجه به ماده ۱۲۲ آیین نامه اجرای املاک اسناد رسمی لازم الاجرا تاریخ انتشار در روزنامه ۱۳۸۳/۱۱/۱۴ می باشد.

محرر در جای مقدم- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فریمان ۱۳۸۳۳۵/۱۲/۱۲



زندگی سلام  
دوشنبه  
۱۴۰۱ مهر ۱  
شماره ۲۲۶۶

### خانواده و مشاوره

