آیین‌نامه پُرکردن اوقات فراغت تابستانه

چگونگی گذران این روزها هم می‌تواند برای دانش‌آموزان سازنده و مفید باشد و هم مخرب و ناامیدکننده؛ والدین چه کنند؟

سمانه تعلیم‌دهنده | کارشناس ارشد مشاوره توان‌بخشی

محوری

فصل امتحانات به اتمام رسیده و دغدغه چگونگی گذران روزهای تابستان ذهن بسیاری از والدین را مشغول کرده است. برخی از والدین به دنبال کلاس‌های ورزشی، هنری یا آموزشی هستند و برخی به دنبال سفر و گردش های تفریحی چرا که می‌خواهند سه ماه از بهترین روزهای زندگی فرزندشان به درستی طی شود. چگونگی گذران این روزها هم می‌تواند سازنده و مفید باشد و هم مخرب و ناامیدکننده بنابراین تصمیم‌گیری و مدیریت این دوره سه ماهه بر عهده والدینی است که مایل اند کودک یا نوجوان‌شان از روال زندگی مفید خود خارج نشود. در ادامه چند توصیه به پدر و مادرها در همین باره داریم.

برنامه‌ای منطبق با خواسته‌های فرزند

آن چه در تابستان تغییر می‌کند محتواست. این بدان معناست که روال زندگی (ساعت خواب، تغذیه و ...) باید همچون روزهای مدرسه باشد با این تفاوت که فرزندمان به جای ساعت‌های حضور در مدرسه اوقات فراغتی دارد که لازم است به بهترین شکل بگذراند. بنابراین ضرورت دارد فرزندمان در طول ساعات بیکاری برنامه‌ای را اجرا کند که با خواسته‌هایش تا حدود زیادی هماهنگ باشد. آموزش، هنر، ورزش، گردش، مهمانی رفتن، بازی کردن و ... هر کدام که باشد باید کودک به انجام آن اشتیاق نشان دهد. برخی کودکان خودشان از آموزش استقبال می‌کنند، حال ممکن است این آموزش، کلاس زبان باشد یا آموزش یک هنر و برخی تمایل به کلاس‌های ورزشی دارند، برخی هم علاقه‌مند به فعالیت‌های شغلی یا بازی و ارتباط با گروه همسال یا سایر اقوام و دوستان هستند. اما بهترین گزینه چه می‌تواند باشد و چگونه باید آن را اجرا کرد؟

توجه به افزایش توانمندی‌های غیر تحصیلی

نخستین و مهم‌ترین اصل برای استفاده مفید از این دوره زمانی، داشتن برنامه‌ای مدون، حساب‌شده و دقیق است که با توجه به شرایط روحی و روانی و توانایی‌های جسمی، تحصیلی و ... فرزندمان تنظیم شود. کودکی که در طول سال تحصیلی تلاش زیادی داشته و از پیشرفت تحصیلی خوبی برخوردار است، بهتر است این دوره سه ماهه را از آموزش‌های خارج از محتوای درسی برخوردار شود. آموزشی که به آن علاقه‌مند باشد و بتواند علاوه بر سرگرم کردن، با پر کردن دوران فراغتش به توانمندی‌های غیر تحصیلی او هم افزوده شود، این آموزش‌ها نباید به صورت کلاس‌های سنتی و آموزشی صرف باشد بلکه بسیاری از آموزشگاه‌ها، فعالیت‌های آموزشی را در قالب بازی، طبیعت گردی و سرگرمی‌های گروهی و ورزشی در اختیار دانش‌آموز قرار می‌دهند.

ورزش به‌جای بازی‌های رایانه‌ای و فضای مجازی

ورزش و فعالیت‌های بدنی یکی از ضروریات برای پر کردن اوقات فراغت دانش‌آموزان این دوره و زمانه است. این امر منجر می‌شود، کودک یا نوجوان کمتر زمان خود را صرف بازی‌های رایانه‌ای و فضاهای مجازی کند. انتخاب یک کلاس ورزشی با همفکری فرزند یکی از بهترین گزینه‌هاست تا روحیه نشاط و شادابی را در فرزندمان ایجاد کنیم. مثلا شنا از مفرح‌ترین و مفیدترین ورزش‌ها برای سلامت جسم و روان دانش‌آموزان در فصل تابستان است. شما به عنوان پدر یا مادر باید تلاش کنید تا فعالیت محبوب و مورد علاقه فرزندتان را شناسایی یا با جهت‌دهی مناسب آن‌ها را به مسیری هدایت کنید که کمترین آسیب را به همراه داشته باشد و منتهی به پیشرفت و موفقیت آن‌ها شود.

۸ توصیه مهم برای پُر کردن اوقات فراغت کودکان

۱ به رعایت آزادی و باب میل بودن آن چه قرار است کودک یا نوجوان انجام دهد، توجه کنید. به عبارت دیگر و در قدم اول، علاقه فرزندتان را جویا شوید.

۲ در این برنامه‌ریزی‌ها به تعاملات فرزندمان با ما، مربیان و گروه همسال توجه نشان دهیم و در صورت وجود مشکل به اصلاح آن کمک کنیم.

۳ میان پر کردن اوقات فراغت و آموزش پیوند و ارتباط برقرار کنیم.

۴ به تفریحات بدنی از طریق بازی‌ها و فعالیت‌های ورزشی برای تخلیه انرژی‌های سرکوب شده، توجه کنیم.

۵ امروزه استفاده از تلویزیون، رایانه، اینترنت و موبایل امری جدانشدنی از زندگی مردم است اما این دلیل نمی‌شود تا والدین به فرزندانشان فرصت استفاده طولانی مدت و افسارگسیخته از این فناوری‌ها را بدهند و باید در استفاده از آن‌ها فرزندشان را مدیریت کنند.

۶ اگر فرزند نوجوان دارید و خودش تمایل به کار کردن دارد شغل مناسب و مورد علاقه‌اش را پیدا کنید تا هم به توانایی‌هایش اضافه شود و هم مهارت کسب پول و مدیریت آن را یاد بگیرد (در نظر داشته باشید محل کار به محل زندگی‌تان نزدیک باشد تا به راحتی بتواند به منزل رفت‌وآمد کند و نظارت شما هم به محیط و شرایط کاری وی آسان باشد).

۷ کلاس‌های هنری می‌تواند یکی از گزینه‌هایی باشد که در کنار لذت بردن و سرگرم شدن، به مهارت‌های فرزندتان بیفزاید.

۸ کمک در کارهای خانه و پذیرش مسئولیت بخشی از امور را در این سه ماه می‌توانید به فرزندتان واگذار کنید که فواید زیادی برای شخصیت او دارد.

تفکر کار آمد

قسمت یازدهم

تنظیم ساعت ذهن و قلب با دیگران

سیدسورنا ساداتی | روزنامه‌نگار موفقیت

تفکر کار آمد ابعاد مختلفی دارد؛ گاهی برای آن که کار آمد فکر کنیم لازم است راهبردی فکر کنیم، گاهی پروانه‌وار و رها، گاهی مستقل، گاهی متمرکز، گاهی فلسفی و در مواردی متاثر از کتاب، شاید لازم باشد در مواقعی با یک دوست خوب که شنونده قهاری است صحبت کنیم تا بیشتر با خودمان آشنا شویم، حتی بد نیست خودمان را از دریچه حسادت‌های‌مان ببینیم و بشناسیم. همه این‌ها انواعی از تفکر «کار آمد» هستند که در مطالب قبلی مرور کردیم و از سایت روزنامه خراسان قابل دسترس هستند. در این مطلب سراغ «تفکر همدلانه» رفتیم. تفکری که به‌ما در شناخت آن چه در سر اطرافیان‌مان می‌گذرد، کمک می‌کند.

ذهن‌خوانی با همدلی

همه ما دوست داریم بدانیم ورای نمود بیرونی رفتارها و صحبت‌هایی که اطرافیان‌مان دارند؛ واقعاً در ذهن‌شان چه می‌گذرد. از همسر، همسایه و همکار گرفته، تا رئیس، مهمان، میزبان، فرزند و ... «تفکر همدلانه» به ما کمک می‌کند به ذهن آن‌ها نزدیک شویم و به نوعی آن چه را درون آن می‌گذرد، درک کنیم. به‌طور معمول تصور عمومی این است که برای تفکر همدلانه باید ویژگی‌های شخصیتی‌مان را نادیده بگیریم و همه‌چیز را از زاویه دید طرف مقابلی ببینیم که در ذهن‌مان ساخته‌ایم. اما چنین نظری منجر به همدلی نمی‌شود.

غریبه‌ها را نمی‌شناسیم اما...

شاید دیگران در ظاهر از ما دور باشند اما غریبه بودن به معنای این نیست که در تمام ویژگی‌ها متفاوت از ما هستند. ما دیواری بین خودمان و اطرافیان می‌کشیم و فکر می‌کنیم محال است آن‌ها رویاهای ما را داشته باشند، مثل ما فکر کنند، در گیر ترس‌ها و وسواس‌های ما باشند. گاهی خودمان را خیلی بالاتر از برخی از آن‌ها و در مواقعی خیلی پایین‌تر می‌بینیم. اما برای همدلی در خیلی از مواقع کافی است خودمان را تصور کنیم تا بدانیم چه در ذهن دیگری می‌گذرد. کسی که نمی‌تواند همدلی کند الزاماً خودخواه نیست، گاهی فقط بخش‌هایی از وجودش را که کمال‌گرایانه یا تاریک و عجیب است، نادیده می‌گیرد و حتی پس می‌زند، برای همین نمی‌تواند دیگران را در هم در آن شرایط تصور کند. وقتی به‌خودمان در قالب محدودی فکر کنیم، نمی‌توانیم دیگران را هم خوب درک کنیم. وقتی برخی از احساسات خودمان را نادیده می‌گیریم، برای دیگران هم چنین حقی را قائل نیستیم و این موضوع مانع از افکار و رفتار همدلانه‌مان می‌شود.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

درباره اشکال رایج مغالطه رو گذاشتم دم دستم تا در زمان مناظرات بهش مراجعه کنم. بر همین اساس هم تصمیم نهایی‌ام‌رو می‌گیرم.

*بعد از خواندن مطلب «در گوشی با اطرافیان سالمندان» دلم برای این قشر از جامعه سوخت که کمتر به آن‌ها توجه می‌شود.

*متاسفانه بعضی افراد دروغ می‌گن، علنا دروغ می‌گن تا آدم گمراه بشه. مغالطه‌هم‌بده البته که اونم جای خودش رو داره.

*مطلب «آشنایی با مغالطه‌ها» خوب بود ولی کارمون رو برای انتخاب نهایی سخت‌تر کرد.

*مگر با چای و قهوه که داغ هستن هم می‌شه دارو خورد؟ مربوط به مطلب صفحه سلامت.

*نامزدهای ریاست جمهوری حواس‌شون جمع باشه که من این صفحه اول زندگی سلام

اتاق مشاوره

شوهرم از جمع‌های فامیلی فراری است

خانمی ۲۳ ساله هستم. شوهرم ۲۶ ساله است. زندگی خوبی داریم و مشکل خاصی نیست. فقط شوهرم از جمع‌های فامیلی فراری است و اصلا حوصله مهمانی ندارد. حتی وسط بعضی مهمانی‌ها که به اصرار من می‌آید، می‌گوید خسته شدم و می‌روم خانه. بقیه هم مدام پیگیر او از من می‌شوند که چرا نیست و نمی‌آید. چه کنم؟

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

اگر چه قابل درک است که به‌عنوان یک انسان نیاز به رفت‌وآمد و ارتباطات دوستانه داشته باشید اما هرگز قرار نیست که همسر خود را مجبور به رفتارهایی کنید که خودتان دوست دارید حتی اگر آن رفتار کار خوبی مثل معاشرت با فامیل باشد.

سوال پیچ شدن اعصاب‌تان را به هم نریزد

اگر چه گفتید که اطرافیان شما درباره حضور نداشتن شوهرتان در جمع خیلی سوال‌پیچ می‌کنند و دایم می‌خواهند علت را جویا شوند اما یادتان باشد که شما اصلا مجبور نیستید که دیگران را قانع کنید و دنبال گرفتن رضایت از آن‌ها باشید یا به خاطر همین راضی نبودن دیگران، اعصاب‌تان به هم بریزد و زندگی با همسرتان را تلخ و ناخوشایند کنید. این طوری مشکل بزرگ‌تر می‌شود و شوهرتان حس می‌کند که یک جماعتی رو به رویش قرار گرفته‌اند و مقاومتش بیشتر هم می‌شود، تازه فکر می‌کند که همسرش با گروه مقابل است تا شوهرش. در واقع کار بدتر می‌شود.

بدون قضاوت همسرتان با او صحبت کنید

در خصوص این مشکل یعنی ارتباط نداشتن با دیگران و گریزان بودن از مهمانی رفتن با شخص شوهرتان در نهایت آرامش و در زمان‌های مناسب گفت‌وگو کنید. سعی کنید مشکل و دلیل آن را از دید همسرتان بررسی کنید که از زاویه نگاه او این مسئله چگونه است؟ این کار کمک بزرگی به زندگی‌تان می‌کند که همسرتان را قضاوت نکرده‌اید و اجازه گفت‌وگو به خودش را هم داده‌اید.

تفاوت‌های فردی را هرگز فراموش نکنید

عنوان نکرده‌اید که آیا شوهر شما در ارتباط با خانواده خودش هم به همین شکل رفتار می‌کند یا خیر؟ از چه مدل جمع‌هایی بیشتر گریزان است؟ توجه به این مسئله می‌تواند در انتخاب راهکار به شما کمک کند. با این حال، مثبت‌اندیش باشید و مشکل رفت‌وآمد نکردن همسرتان را به یک غول وحشتناک تبدیل نکنید. تصور نکنید که او عمدا دنبال اذیت کردن شماست. همچنین تفاوت‌های فردی را هرگز فراموش نکنید. این که شما از مهمانی رفتن لذت می‌برید اما شوهرتان لذت نمی‌برد و هموار جزو اولین نفراتی است که مهمانی را ترک می‌کند، اتفاق نابخشودنی نیست.

شاید شوهرتان در جمع مضطرب و معذب می‌شود

عوامل دیگری غیر از تفاوت‌های فردی هم می‌تواند در این مسئله تاثیرگذار باشد که باید آن‌ها را شناسایی کنید. شاید بودن در جمع و این که حتما باید گوشه‌ای از صحبت‌ها را بگیرد، همسرتان را مضطرب می‌کند. ممکن است در جمع تازه معذب می‌شود و کلافه. شاید حس خجالت به سراغش می‌آید. عده‌ای اعتمادبه‌نفس کافی برای معاشرت با دیگران ندارند و کلا بی‌خیال این مهمانی رفتن می‌شوند. وقتی علل واقعی شناخته شود قبل از هر چیزی خودتان به آرامش می‌رسید و می‌توانید به حل آن کمک کنید. در این بین کمک گرفتن از مشاور را فراموش نکنید.

ترفندهای خانه داری

ترفندهای برق انداختن کابینت‌های ام‌دی‌اف

کابینت‌ها در معرض آلودگی، ذرات چربی و گردوغبار فراوانی قرار دارند بنابراین لازم است هر چند وقت یک بار آن‌ها را تمیز کرد. به گزارش «نمناک»، در این مطلب نحوه تمیز کردن کابینت‌های ام‌دی‌اف را آورده‌ایم.

اول گردگیری | برای تمیز کردن کابینت‌های ام‌دی‌اف، ابتدا با یک دستمال نخی و تمیز گردوغبار روی کابینت را تمیز و آن را گردگیری کنید. برای تمیز کردن دوده از روی کابینت ام‌دی‌اف از ترکیب مایع ظرف‌شویی و آب استفاده کنید. با یک اسفنج آغشته به ترکیب مایع ظرف‌شویی و آب که آن را کامل آبگیری کرده‌اید، سطح کابینت را تمیز و سپس با یک دستمال نخی مرطوب کابینت را تمیز و در آخر با یک دستمال نخی خشک کنید. شما باید سریع کابینت را خشک کنید تا رد رطوبت باقی نماند.

استفاده از سرکه برای درخشان کردن | برای درخشان کردن سطح کابینت ام‌دی‌اف البته فقط رنگ سفید از ترکیب ساده آب و سرکه استفاده کنید زیرا سرکه به درخشش کابینت سفید کمک می‌کند. برای این کار آب و سرکه را با هم ترکیب کنید. سپس یک دستمال نخی را به این ترکیب آغشته کرده و سطح کابینت را با این دستمال تمیز و سپس آن را با یک دستمال تمیز دیگر، خشک کنید.

استفاده نکردن از وایتکس | در تمیز کردن کابینت‌های ام‌دی‌اف از مواد شوینده‌ای مانند وایتکس، مواد شوینده الکل دار و ... استفاده نکنید. همچنین دستمال‌هایی را که برای تمیز کردن کابینت‌های ام‌دی‌اف استفاده می‌کنید تا حد امکان با پودرهای لباس‌شویی شست‌وشو نکنید و با نرم‌کننده‌ها یا مایع ظرف‌شویی که باعث زبری دستمال نمی‌شوند، بشویید.

افتتاح و آغاز عملیات اجرایی ۴ پروژه شرکت برق منطقه ای خراسان

آیین بهره برداری رسمی پروژه های طرح یادگار ابراهیم در برق منطقه ای خراسان با حضور سرپرست ریاست جمهوری و وزیر نیرو انجام شد؛

■ به گزارش روابط عمومی شرکت برق منطقه ای خراسان، پروژه های افزایش ظرفیت پست ۴۰۰ کیلوولت زکریا به ۶۳۰ مگاولت آمپر، احداث پست ۱۳۲ کیلوولت GIS فرهنگ به ظرفیت ۱۰۰ مگاولت آمپر، افزایش ظرفیت پست ۱۳۲ کیلوولت گلشهر به ۷۰ مگا ولت آمپر و افزایش ظرفیت پست ۱۳۲ کیلوولت کاویان به ۶۰ مگا ولت آمپر با حضور سرپرست ریاست جمهوری و وزیر نیرو به بهره برداری رسید.

■ در این مراسم که با عنوان طرح یادگار ابراهیم به طور متمرکز پروژه های صنعت آب و برق استان خراسان رضوی افتتاح شد وزیر نیرو گفت: رئیس جمهور شهید برای تامین آب و برق مردم خدمات ارزنده ای انجام داد از جمله، این پروژه هایی است که با همت شرکت برق منطقه ای خراسان در کمترین زمان ممکن و با تجهیزات ساخت داخل انجام شده است.

با حضور سرپرست ریاست جمهوری و وزیر نیرو انجام شد:

آیین بهره برداری رسمی از ۴ پروژه شرکت برق منطقه ای خراسان در طرح «یادگار ابراهیم» با اعتباری بالغ بر ۱۰ هزار و ۶۶۰ میلیارد ریال

■ به گزارش روابط عمومی شرکت برق منطقه ای خراسان، در مراسمی با حضور سرپرست ریاست جمهوری و وزیر نیرو آیین بهره برداری رسمی از ۴ پروژه شرکت برق منطقه ای خراسان انجام شد؛

■ مدیرعامل شرکت برق منطقه ای خراسان در نشستی با اصحاب رسانه در این خصوص گفت: با هدف پاسخگویی به رشد بار بالای کلان شهر مشهد، افزایش قابلیت اطمینان شبکه، کاهش ریسک بهره برداری شبکه و کاهش ضریب بهره برداری پست ۴۰۰ کیلوولت زکریا، پروژه افزایش ظرفیت پست ۴۰۰ کیلوولت زکریا در شرکت برق منطقه ای خراسان در سال ۱۴۰۲ در دستور کار قرار گرفت و در کمترین زمان ممکن در سال ۱۴۰۳ با ظرفیت ۲*۳۱۵ مگاولت آمپر و با اعتبار بالغ بر ۴۵۰۰ میلیارد ریال آماده بهره‌برداری شده است.

■ حسین محمودی افزود: پروژه احداث پست ۱۳۲ کیلوولت فرهنگ که در سال ۱۳۹۹ آغاز شده بود با همت کارشناسان و متخصصان خبره این شرکت با هدف تأمین رشد بار بالای منطقه وکیل آباد مشهد، کاهش تلفات شبکه کاهش بار پست های تربیت و دانشجو، با ظرفیت ۲*۵۰ مگاولت آمپر در طرح یادگار ابراهیم و با حضور وزیر نیرو افتتاح شد.

وی ارزش روز پروژه را ۴۸۰۰ میلیارد ریال اعلام کرد.

■ مدیرعامل شرکت برق منطقه ای خراسان در خصوص دستاوردهای دیگر این شرکت خاطر نشان کرد: پروژه افزایش ظرفیت پست ۱۳۲ کیلوولت کاویان با هدف تأمین بار متقاضیان صنعتی در شهرک صنعتی کاویان، پاسخگویی به رشد بار شهرک صنعتی کاویان، کاهش تلفات شبکه، کاهش ریسک بهره برداری شبکه و افزایش قابلیت اطمینان شبکه با ظرفیت ۱*۳۰ مگاولت آمپر انجام شده است این پروژه از سال ۱۴۰۱ در دستور کار شرکت برق منطقه ای خراسان قرار گرفته و با اعتبار بالغ بر ۷۶۰ میلیارد ریال در طرح یادگار ابراهیم به بهره برداری رسمی رسید.

همچنین در خصوص پروژه افزایش ظرفیت پست ۱۳۲ کیلوولت گلشهر که از جمله پروژه هایی است که با عنوان طرح یادگار ابراهیم در شرکت برق منطقه ای خراسان افتتاح شد مهندس محمودی اظهار کرد: پاسخگویی به رشد بار منطقه گلشهر مشهد، کاهش بارگذاری ترانسفورماتورهای موجود پست، کاهش تلفات شبکه، کاهش ریسک بهره برداری شبکه از جمله اهدافی بودند که این پروژه در سال ۱۴۰۲ در دستور کار این شرکت قرار گرفت و اکنون با ظرفیت ۱*۱۰ مگاولت آمپر و با ارزش روز پروژه: ۶۰۰ میلیارد ریال افتتاح شد.

■ در ادامه مدیرعامل شرکت برق منطقه ای خراسان خاطر نشان کرد: این پروژه ها با هدف تأمین برق مطمئن و پایدار شهر مقدس مشهد و خدمت رسانی به زائرین و مجاورین آقا علی ابن موسی الرضا (ع) با همت کارشناسان متخصص شرکت برق منطقه ای خراسان در کمترین زمان ممکن انجام شده است.

■ وی افزود: ارتقای ظرفیت پست ۴۰۰ کیلوولت زکریا به ۶۳۰ مگا ولت آمپر از طریق تأمین ۲ دستگاه ترانسفورماتور ۳۱۵ مگا ولت آمپر ساخت شرکت ایران ترانسفو برای اولین بار در شرق کشور ظرف مدت ۶ ماه صورت پذیرفت. طرح مذکور، جایگزین طرح افزایش ترانس سوم با ظرفیت ۲۰۰ مگا ولت آمپر شده و بالغ بر ۱۲۰۰ میلیارد ریال صرفه جویی در پی داشته است. تجهیزات بکار رفته در این طرح بطور کامل ساخت داخل کشور می باشد. مهندس محمودی گفت: پروژه های مذکور نقش به سزایی در گذر موفق از پیک بار سال ۱۴۰۳ و تأمین برق مطمئن شهر مقدس مشهد و خدمت‌رسانی به زائرین و مجاورین حضرت ثامن الحجج (ع) دارد.