

دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا

#

فرهنگستان این مجموعه برای دانشجویان سال بالایی اتاق‌های یک نفره به صورت مبله کامل با حمام و دستشویی خصوصی ارائه می‌دهد. کابل تلویزیون، اینترنت سرعت بالا، یخچال و مایکروویو از جمله امکاناتی است که در این اتاق‌ها وجود دارد. همچنین کل ساختمان سیستم دریافت و ارسال نامه‌های پستی را دارد. یکی از دانشجویان سال سوم درباره این اتاق‌ها می‌گوید: «من بعد از ورود به اتاق از شدت شادی بالا و پایین می‌پریدم. اینجا با اتاق خواب شخصی خودم هیچ فرقی ندارد، حتی بهتر و تمیزتر است.»



علم و جهان

مدیریت استرس در دانشگاه تقویت عادات‌های سالم



فرهنگستان از زندگی دانشجویی پر از استرس است و تنش این استرس اگرچه طبیعی است اما ممکن است گاهی دروس ساز شود. هر دانشجویی برای مقابله با استرس راهکاری دارد. عده‌ای بیشتر سرشان را در کتاب‌های شانس فرو می‌کنند. عده‌ای درس را رها کرده و بسیاری دیگر راه‌های عجیب و خطرناکی مانند استفاده از قرص یا مواد مخدر را انتخاب می‌کنند.

اگر میزان استرس به سطحی برسد که زندگی روزمره دانشجوی را مختل کند، باید تصمیم جدی برای آن گرفت. به این منظور روانشناسان و مشاوران تحصیلی در دانشگاه‌های بزرگ و معتبر دنیا راهکارهای زیاد و متنوعی برای کاهش میزان استرس ارائه داده‌اند که استفاده از آنها می‌تواند تا حد زیادی موثر باشد. یکی از اینترف‌ها تقویت عادات‌های سالم است. خوردن صبحانه یکی از مواردی است که در اینترفند گنجانده می‌شود. دانشجویان برای کسب انرژی بیشتر لازم است به این موضوع اهمیت بسیار زیادی داده و از خوردن صبحانه غافل نشوند. به دنبال بالارفتن میزان انرژی در بدن مسلمان فرد می‌تواند فعالیت‌های روزانه خود را با کیفیت بهتری به انجام رساند و به این ترتیب آرامش بیشتری خواهد داشت. علاوه بر صبحانه، خوردن دیگر مواد مغذی، سبزیجات، میوه‌ها و لبنیات هم تاثیر بسیار مثبتی داشته و در تقویت قوای جسمانی موثر است.

همچنین مشکلات تغذیه و متخصصان بررسی حالات روحی و روانی بر این باور هستند که یکی از عوامل بسیار مهمی که در بهبود کیفیت زندگی افراد موثر است، تغذیه سالم، خواب کافی و فعالیت‌های مناسب روزانه است. معمولاً همه افرادی که دچار کم‌خوابی، پرخواهی یا دیگر اختلالات اینچنینی هستند، غالباً اوقات مضطرب بوده و آرامش لازم برای انجام فعالیت‌های روزانه را ندارند. میراندا لوسین، مشاور تغذیه دانشگاه ایالتی سن دیه‌گو می‌گوید: «بر اساس مطالعه‌ای که بین دانشجویان مختلف انجام شده است، آن دسته که شیوه درستی برای زندگی‌شان تعریف کرده‌اند، بازدهی بهتری دارند.»

دانشجویان به دنبال فعالیت‌های بسیار زیادی که در زمان تحصیل انجام می‌دهند، همواره به انرژی بسیار زیادی نیاز داشته و لازم است راهی برای حفظ آرامش و کنترل میزان اضطراب خود داشته باشند. به این ترتیب راهکارهای بسیاری مورد استفاده قرار می‌گیرد که یکی از موثرترین آنها تقویت عادات‌های سالم است. تجربه نشان می‌دهد که همه افرادی که شیوه زندگی خود را اصلاح کرده و بهترین مورد ممکن را انتخاب می‌کنند، نتیجه بهتری عایدشان شده و رضایت بیشتری از خود دارند.»

تقویت عادات‌های سالم می‌تواند از موارد بسیار ابتدایی شروع شود و لازم نیست حتماً موارد بسیاری را شامل شود. تصحیح روند تغذیه، خواب و موارد ساده اینچنینی در عین حال که موارد به ظاهر کوچکی است اما نتیجه‌های بزرگی به دنبال دارد.

معرفی یکی از برترین وبسایت‌های آموزش آنلاین ایران

روشن کنید و بیاموزید

فرهنگستان از همان روزی که موج تحصیلات آنلاین و آموزش از راه دور در دنیا راه افتاد، ایرانی‌ها هم بر آن شدند از این قافله عقب نمانند و کاری کنند کارستان. به دنبال اینکه دانشگاه‌های زیادی در ایران دانشجویان را میهمان دوره‌های مجازی کرده و تا حدی به این مهم پرداختند، وبسایت‌هایی هم به این منظور راه افتادند. در این میان «Iralearn» موفق شد با به کارگیری استاد‌های مجرب و کادر آموزشی حرفه‌ای، آموزش تعداد بسیار زیادی از دوره‌های تحصیلی را آغاز کند. همچنین کارآفرینی، اعتبار علمی و اعتبار اجرایی از جمله مواردی است که محور اصلی فعالیت‌های این سایت را تشکیل داده و عاملی برای جذب هرچه بیشتر دانشجویان شده است. بین دوره‌های مختلفی که در این مجموعه آموزش داده می‌شود مدیریت بازاریابی، مدیریت انگیزه خرید در مشتری، کلیات علم اقتصاد، مهندسی مطالعه، مدیریت حرفه‌ای کسب‌وکار، اصول بهینه‌سازی، مبانی کارآفرینی، مبانی علوم سیاسی، ارزیابی پیامدهای محیط‌زیست، آشنایی با بازاریابی بیمه، روش‌ها و فنون تدریس، مدیریت شهری، مدیریت بیمه،



راه دست آوردند. بعد از دریافت بسته آموزشی، متقاضی در جلسه ارزیابی شرکت می‌کند و بعد از ارسال پروژه، مدرک تحصیلی‌اش را در منزل تحویل می‌گیرد. گواهینامه‌هایی که از طرف این مجموعه صادر می‌شود از مراکز معتبر مختلفی مانند «ICS» در کانادا، «OXFORD CERT» در انگلستان، «TUV» در کانادا، «ITCC» و «QAL» در انگلستان، ارائه می‌شود که با پرداخت هزینه‌های مختلف این گواهینامه‌ها می‌توان انواع مختلفی از آن را بسته به اینکه رشته مورد نظر را داشته باشند، درخواست کرد. برای همه کسانی که کسب علم و دانش بخش عمده‌ای از دغدغه‌هایشان است، مراجعه به این سایت می‌تواند دریایی از ایده‌ها و رشته‌های مختلف به همراه داشته باشد. مواردی که به صورت جامع و کامل حرفه‌ای آموزش داده می‌شوند تا به مساله آموزش و پرورش جوانان ایرانی خدمتی عرضه کنند.

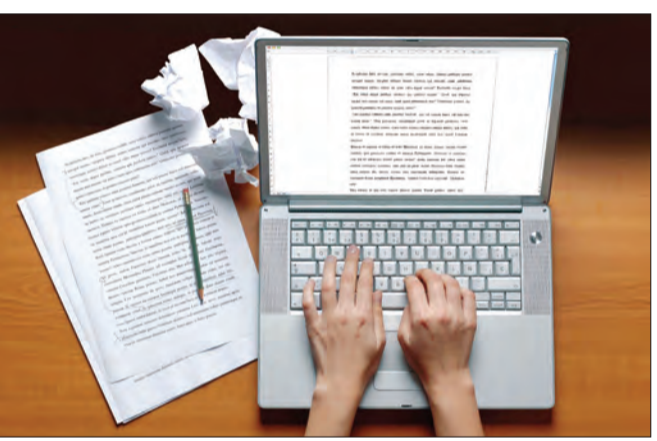
آسیب‌شناسی تحصیلات آنلاین در آموزش عالی

مدرن شویم یا سنتی بمانیم؟



سدف فاطمی sadaf.fatemi@fdn.ir

خود یکی از مهم‌ترین دلایل افزایش علاقه و انگیزه است. زمانی که یک دانشجوی در کنار دیگر دانشجویان در کلاس درس حاضر می‌شود، خود را موظف به انجام تکالیف می‌داند و سعی می‌کند با آمادگی قبلی در جلسه حضور به هم رساند. اما در دوره‌های آنلاین با توجه به اینکه افراد شناختی از یکدیگر نداشته و هر کدام به تنهایی به یادگیری می‌پردازند، درگیر فضاهای رقابتی نمی‌شوند، بنابراین برای بالا بردن سطح نمرات تلاش نمی‌کنند. در همین راستا و مشاوران آموزشی بر اساس تجارب به دست آمده معتقدند وجود رقابت سالم بین دانشجویان از اصلی‌ترین ارکانی است که باعث پیشرفت دانشجویان می‌شود. با توجه به اینکه افراد وقتی در جمع‌های گروهی قرار می‌گیرند، به دنبال کسب محبوبیت بوده و دل‌شان نمی‌خواهد شخصیتی ناتوان و بدون استعداد جلوه کنند، همه تلاش‌شان را می‌کنند که تا حد ممکن سطح خود را بالا بکشند و از دیگر دانشجویان کم نیابند. این موضوع مانند یک اهرم هل‌دهنده عمل کرده و تاثیر بسیار مثبتی در میزان یادگیری افراد دارد.



فیونا هولندز، مدیر مطالعات آموزش آنلاین در دانشگاه کلمبیا می‌گوید: «هنوز اطلاعات بسیار کمی درباره تحصیلات آنلاین در دست است و نمی‌توان به صورت قطع درباره آن نظر داد. از طرف دیگر به اعتقاد من این مدل آموزشی جدید برای بعضی مناسب و برای بعضی دیگر نامناسب است. نباید نتیجه کلی در مورد آن اعلام کرد. هر کس بنابر شرایط و روحیه خودش باید تصمیم بگیرد که از این شیوه استفاده کند یا خیر.» مزیت دیگری که درباره کلاس‌های حضوری یاد می‌شود این است که در این مدل آموزشی دانشجویان می‌توانند در کنار یکدیگر به حل و فصل مشکلات درسی‌شان بپردازند. آنانت آگاروال، مدیر برنامه‌های MOOCs در دانشگاه سن خوزه معتقد است که دوره‌های آنلاین با وجود همه انتقادهایی که به آن وارد است، به علت نداشتن محدودیت در زمان و مکان برگزاری کلاس‌ها، گزینه بسیار خوبی است برای

فیس‌بوک



دانشکده پرستاری بوکان

فرهنگستان شبکه‌های اجتماعی تنها جایی برای رفع دلتنگی دوری از دانشگاه و مرور خاطرات برای دانشجویان نیست. باز کردن صفحه «دانشکده پرستاری بوکان» دل و جرات می‌خواهد. در این صفحه شما عکس رنگی سیاه و سفید از خاطرات دانشجویان این دانشگاه را نمی‌بینید، کما اینکه اعضای این صفحه دور هم جمع شده‌اند تا اطلاعات پزشکی‌شان را با هم در میان بگذارند. معرفی انواع بیماری‌ها و استفاده از تصاویر برای نشان دادن علائم و نشانه‌های آنها و عکس‌هایی از مبتلایان به این بیماری‌ها محوریت اصلی مطالب این صفحه را تشکیل می‌دهد. پست‌های این صفحه با توجه به تخصصی بودن‌شان مورد استقبال دانشجویان این رشته‌ها قرار گرفته است. مطالب ارسالی از سوی اعضای گروه است و مدیریت صفحه تنها وظیفه به اشتراک‌گذاری این مطالب را دارد. اگر به این رشته علاقه دارید میزان توانایی انجام این کار در خودتان را با چرخش در این صفحه می‌توانید محک بزنید. اگر می‌خواهید در این رشته ادامه تحصیل دهید می‌توانید به عضویت آن درآید، ولی اگر دانشجوی پزشکی نیستید یا اینکه به این حوزه علاقه ندارید به دلیل داشتن عکس‌های عجیب و غریب این صفحه را باز نکنید.

روزشمار آکادمی

همایش ملی انجمن‌های علمی دانشجویی رشته کشاورزی

فرهنگستان اسومین همایش ملی انجمن‌های علمی دانشجویی رشته‌های کشاورزی و منابع طبیعی در تاریخ ۱۶ تا ۱۷ اردیبهشت ۱۳۹۴ توسط پردیس کشاورزی و منابع طبیعی دانشگاه تهران در شهر کرج برگزار می‌شود. با توجه به اینکه این همایش به صورت رسمی برگزار می‌شود، همه مقالات این کنفرانس در پایگاه سیویلیکا و نیز کنفرانس محتوای ملی نمایه خواهد شد و شما می‌توانید مقالات خود را در این همایش ارائه کرده و از امتیازات علمی ارائه مقاله کنفرانس با دریافت گواهی کنفرانس استفاده کنید.

علاقه‌مندان می‌توانند با محوریت: توسعه پایدار کشاورزی و امنیت غذایی، مدیریت جامع حوزه آبخیز، پتانسیل و چالش‌های بخش کشاورزی و منابع طبیعی کشور، ارتباط بین بخش‌های آموزش، پژوهش، اجرا و صنعت، کارآفرینی و راهکارهای ایجاد اشتغال برای دانش‌آموختگان کشاورزی و منابع طبیعی، دانش بومی و فناوری‌های نوین در کشاورزی و منابع طبیعی و... مقاله‌های خود را برای شرکت در همایش ارسال کنند. همایش در وضعیت پذیرش مقاله است و علاقه‌مندان به شرکت در همایش می‌توانند به تارنمای اصلی همایش به آدرس: www.2inzc2015.iust.ac.ir مراجعه کنند.

پیشنهاد روز

ستاره‌ها را بشمارید



فرهنگستان برای خیلی از آدم‌ها دانستن اینکه بیرون از محله زندگی‌شان چه می‌گذرد، کم‌اهمیت است. عده‌ای دیگر هم هستند که اندوه آنچه را روی زمین می‌گذرد، با به جست‌وجو در قفسه بین ستاره‌ها سپری می‌کنند. عده‌ای هستند که نگاه کردن به تصویر فزائرف تلسکوپ هابل، عمیق‌ترین دیدی که بشر به آسمان داشته، برایشان تسکینی است در مواجهه با زیربوم‌های زندگی دنیا و خرده‌بحث‌ها و حتی دگرگونی‌های بزرگ. بعضی آدم‌ها هم تنها از آگاهی پیدا کردن از تغییراتی که در یک سحابی رخ می‌دهد یا دانستن اینکه کدام ستاره چند میلیارد سال پیش مرده و کدام چند میلیارد سال پیش متولد شده است، لذت می‌برند. ناسا این امکان را فراهم کرده است که علاقه‌مندان از تصاویر و ویدئوها، اطلاعات مأموریت‌ها، اخبار و ماجراهای فضایی باخبر شوند. اپلیکیشن «Nasa» به غیر از تصاویر و ویدئوها، ردیاب ماهواره‌های دور زمین را هم در اختیار کاربران می‌گذارد و امکان پیگیری مأموریت‌ها ناسا را به آنها می‌دهد.

هفته‌نامه **دانشگاه**
وب‌زده نامه هفتگی اخبار واحدهای دانشگاه آزاد اسلامی
برای انعکاس بیشتر فعالیت‌های خود با سازمان آگهی‌ها و بازگانی روزنامه فرهنگستان تماس بگیرید
تلفن: ۰۲۱-۶۶۳۴۸۰۴۶ | فکس: ۰۲۱-۶۶۳۴۸۰۱۷
email: ads@fdn.ir

www.FDN.ir
فرهنگستان آنلاین
دانشگاه