

یادداشت

یکی از عوامل نداشتن تمرکز در کلاس درس



حنیف بهیرایی
کارشناس آموزش

در کلاس درس هنگام تدریس مساله‌ای توجه مرا به خود جلب کرد. تعداد زیادی از دانش‌آموزان بـا علامت‌زن‌های رنگی هنگام روخوانی درس تمام خطوط کتاب را رنگی می‌کردند، حتی بعضی‌ها جلوتر از روخوانی به سرعت اینـ کار را انجام می‌دادند و با کنار دستی‌شان برای انجام این کار مسابقه می‌دادند و توجه‌چندانی به خود درس نداشتند. در واقع ذهن دانش‌آموز به جای متن درس درگیر رنگ‌های جذاب این علامت‌زن‌ها شده بود. حتی دانش‌آموزانی هم که این کار را انجام نمی‌دادند بیشتر توجه‌شان به کتاب‌های علامت‌زده کنار دستی‌شان بود. در گذشته نیز دانش‌آموزان با خودکار یا مداد این کار اشتباه را تکرار می‌کردند و اگر کتاب این بچه‌ها را ورق می‌زدید پر از نوشته و نقاشی جانی بود که ربطی به درس‌ها نداشت. به هر حال این دسته از دانش‌آموزان کنونی از این علامت‌زن‌ها به‌عنوان وسیله سرگرمی و بازی در حین درس استفاده می‌کنند و حتی بارها عکس‌ها و جدول‌های رنگی را نیز دستکاری و تزئین می‌کنند و ذهن‌شان به جای درس، معطوف به نقاشی با این علامت‌زن‌هاست. دانش‌آموزان باید توجه داشته باشند که افراط در این کار نتیجه عکس در یادگیری می‌دهد، چراکه ذهن دانش‌آموز در حین مطالعه بعدی نیز تا حدودی درگیر این رنگ‌ها می‌شود و تمرکز ذهن را به هم می‌ریزد.

آموزگاران محترم باید در این زمینه بـه دانش‌آموزان تذکر لازم را بدهند و درباره نحوه درست استفاده از این علامت‌زن‌ها در هنگام مطالعه آموزش درست را بدهند تا دانش‌آموزان در حد ضرورت از این علامت‌زن‌های جذاب رنگی استفاده کنند و از افراط در این زمینه بپرهیزند. معلمان می‌توانند نمونه‌ای از یک صفحه‌را با دانش‌آموزان بخوانند و قسمتی‌هایی از خطوط را که مهم و ضروری است، به‌عنوان نمونه، با اینـن علامت‌زن‌ها رنگی کنند. با اینـن روش معلمان به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا یازدهی یادگیری‌شان در کلاس بالا برود. دانش‌آموزان با توجه به اینکه طولانی شدن توضیحات مداوم معلم درباره موضوعات درسی، آنها را خسته می‌کند، سعی می‌کنند با ابزارهایی که در کلاس درس در دسترس‌شان قرار دارد، از این کلافگی رها شوند؛ در این شرایط معلم باید علاوه‌بر آموزش صحیح استفاده از این وسایل و تلاش برای خارج کردن کلاس درس از حالت خشک و خسته‌کننده، هر ۲۰ دقیقه یا نیم ساعت، استراحتی چند دقیقه‌ای به ذهن دانش‌آموزان بدهد و به هر بهانه‌ای، آنها را برای دقایقی از کسالت خارج کند تا از این طریق دانش‌آموزان بعد از این استراحت ذهنی، تمرکز بیشتری روی درس داشته باشند.

مد و لباس

چگونه کاپشن مناسب انتخاب کنیم



فرهیختگان: یکی از دغدغه‌های فصل سرما، انتخاب لباس‌های مناسبی است که بدن ما را به اندازه کافی در برابر سرما مصون نگه دارد. لباس مناسب در این فصل می‌تواند جلوی سرماخوردگی‌های متعدد را بگیرد. در میان این لباس‌ها، انتخاب کاپشن اهمیت زیادی دارد چراکه به دلیل قیمت بالای

آن به نسبت سایر لباس‌ها، توقع می‌رود که این لباس چندسال مورد استفاده قرار بگیرد. به همین دلیل باید در انتخابش دقت کنیم، زیرا بعد از یک خرید اشتباه ممکن است دیگر پشیمانی سودی نداشته باشد. در این متن سعی کردیم تا به برخی نکات در مورد انتخاب یک کاپشن اشاره کنیم.

نخستین موردی که باید در انتخاب یک کاپشن مناسب به آن دقت کرد، اندازه و سایز آن است؛ بهتر است اندازه کاپشن را مقدار کمی بزرگ‌تر از سایز فعلی‌تان بگیرید تا بتوانید در سال‌های آینده نیز از آن استفاده کنید. به جنس کاپشن توجه داشته باشید؛ یادتان باشد که داخل کاپشن از بیرون آن مهم‌تر است؛ کاپشن‌هایی که داخل آنها از پشم شیشه یا «پر» پر شده است، انتخاب‌های بهتری برای زمستان‌های متوالی هستند. پشم شیشه بهتر از هر چیز دیگری بدن شما را گرم نگه می‌دارد و از نفوذ سرما جلوگیری می‌کند. کاپشن‌های کلاه‌دار کارایی بیشتری دارند، چراکه کلاه‌شان هم می‌تواند در گرم و مصون نگه داشتن سر از برف و باران کارا باشد. یادتان باشد کاپشن باید حتماً جیب داشته باشد، وگرنه زمستان برای شما سخت‌تر و سرمای آن غیرقابل تحمل‌تر خواهد بود. ضد آب بودن یکی دیگر از نکاتی است که باید به آن دقت داشته باشید؛ برف و باران ویژگی‌های اصلی این فصل هستند و فرار از آنها تقریباً غیرممکن است، از همین رو داشتن یک کاپشن ضد آب می‌تواند نگرانی‌های شما را در مورد بارش‌های ناگهانی از بین ببرد. البته امیدواریم امسال زمستان پربارشی داشته باشیم و کاپشن بیشتر از هر سال دیگری به کارتان بیاید.

چهره روز

شاید خیلی‌ها خبر نداشته باشند که مجلس شورای اسلامی فراکسیونی دارد به نام فراکسیون محیط‌زیست. فراکسیونی که پیگیری موضوعات مربوط به محیط‌زیست را بر عهده دارد و می‌تواند به صحن مجلس طرح ارائه کند تا به تصویب نمایندگان برسد. این فراکسیون در سال‌های قبل کمتر فعال بود و در مجلس دهم هم هنوز فرصت ظهور و بروز پیدا نکرده، اما با توجه به حضور افرادی مثل محمدرضا تابش، فریده اولادقیبا، عبدالکریم حسین‌زاده و... در این فراکسیون، می‌توان به ارائه طر‌ه‌هایی مفید از طرف این فراکسیون امیدوار بود. دیروز هم محمدرضا تابش، رئیس این فراکسیون به خسارات ناشی از آلودگی هوا اشاره کرد و گفت که سالانه ۸۰ هزار میلیارد تومان هزینه آلودگی هوا به کشور تحمیل می‌شود. تابش، عضو فراکسیون امید مجلس دهم، دارای مدرک کارشناسی منابع طبیعی از دانشگاه تهران است و سال ۹۲ از سوی حسن روحانی، رئیس‌جمهور، عضو شورای عالی محیط‌زیست شد. او در دوره‌های ششم، هفتم، هشتم و نهم نیز نماینده اردکان در مجلس شورای اسلامی بود.



✓ **امیر حسین ضرغام**

• اربعین

اتفاق روز

پاکسازی ظاهری وموقت شهر از معتادان متجاهر

فرهیختگان: جمع‌آوری معتادان متجاهر و متکدیان تهران که از چندماه گذشته آغاز شده همچنان ادامه دارد؛ البته منتقدان زیادی هم دارد. برخی می‌گویند جمع‌آوری معتادان بدون در نظر گرفتن شرایط انتقال و بهبود اسکان و اشتغال آنها پس از ترک، چرخه‌ای باطل است که آنها را دوباره به خیابان‌ها بازمی‌گرداند. در رابطه با متکدیان نیز، بسیاری از آنها نیازمندانی هستند که به شهرهایشان فرستاده می‌شوند اما دوباره به شهرهای بزرگ می‌آیند و به کار سابق‌شان ادامه می‌دهند. فرماندار تهران اما یکی از موافقان اصلی هر نوع جمع‌آوری و پاکسازی ظاهری فضای شهر حتی به‌طور موقت است. پلیس هم با این نظر فرماندار موافق است و می‌گوید هر وقت بگویید همه را جمع می‌کنیم! موضوعی که ناشی از نگاهی سطحی و ظاهری به مساله اعتیاد است. اما به هر روی، عیسی فرهادی، فرماندار تهران با تاکید بر جمع‌آوری یک‌هزار نفر از معتادان متجاهر و ۶۰۰ نفر از متکدیان تهران گفت که با اجرای طرح جمع‌آوری معتادان و متکدیان امروز چهره شهر تهران تغییر کرده است. او افزود: «یکصد نفر از متکدیان جمع‌آوری شده را کودکان و ۳۰۰۰ نفر از آنان را متکدیان زیر ۱۵ سال تشکیل می‌دادند و بقیه افراد جمع‌آوری شده نیز متکدیان بزرگسال بوده‌اند.» فرهادی درباره جمع‌آوری متکدیان زیر ۱۵ سال نیز به «ایسنا» گفت: «باید موارد قانونی این موضوع نیز حل شود تا در جمع‌آوری کودکان متکدی زیر ۱۵ سال نیز اقدام جدی انجام‌شود. البته در زمینه برخورد با متکدیان نیازمند فرهنگسازی هستیم.»



غرق شدن قایق مهاجران

در آب‌های لیبی

فرهیختگان: سازمان پزشکان بدون مرز از غرق شدن قایق حامل تعدادی پناهجو در آب‌های لیبی و احتمال کشته شدن ۱۰۰تن از آنان خبر داد. بنابر اعلام سازمان پزشکان بدون مرز در صورت تایید کشته شدن این تعداد پناهجو شمار تلفات مهاجران در دریای مدیترانه در سال جاری به رقم بی‌سابقه ۲۷۰۰ تن می‌رسد که در حال حاضر نسبت به آمار سال گذشته افزایش ۳۰ درصدی داشته است. اوایل روز پنجشنبه، قایق حامل حدود ۱۲۰ پناهجو در آب‌های لیبی غرق شد که احتمال می‌رود حدود ۱۰۰ تن از آنان کشته شده باشند. همچنین ۲۷ نفر دیگر از سرنشینان این قایق به ایتالیا منتقل شده‌اند. قاچاقچیان در حالی مهاجران را روانه دریا می‌کنند که قایق‌های آنها به سوخت و تجهیزات کافی برای انتقال افراد به ایتالیا مجهز نیست. به گزارش روزنامه «گاردین»، در سال ۲۰۱۶ تعداد زیادی مهاجر در دریای مدیترانه غرق شده‌اند که شمار تلفات نهایی مهاجران در این منطقه می‌تواند از آمار جهانی در سال گذشته هم فراتر رود.

پخت‌وپز

کال کباب‌شمالی

یک غذای خوشمزه

فرهیختگان: کال کباب یک غذای خوشمزه و اشتها‌آور شمالی است که البته در برخی موارد به‌عنوان پیش‌غذا هم استفاده می‌شود که به‌عنوان ترشی به کار می‌رود. این ترشی اگر با سبزی‌های شمالی مثل چوچاق تهیه شود بسیار خوشمزه‌تر است.

کال کباب هم مثل همه غذاهایی که در شمال کشور تهیه می‌شود دارای سیر خام فراوان است. برای پنج کاسه کال کباب سه حبه سیر نیاز است. چهار عدد بادمجان کبابی هم برای تهیه کال کباب باید آماده کنید. ادویه‌های تند، نمک و آویشن هم داشته باشید. نصف یک انار و نیم فحجان آب انار طبیعی نیز باید تهیه کنید. سبزی، نعناع و خلل‌واش (خنش) و چوچاق ریز شده تازه یا خشک هم دو قاشق غذاخوری نیاز است. ۱۰۰ گرم گردوی ساییده‌شده هم برای درست کردن کال کباب لازم دارید.

بادمجان‌ها را به صورت عمودی چاک بزنید و روی حرارت قرار دهید. هر چند دقیقه یک بار آنها را بغلتانید تا خوب بپزد. وقتی بادمجان‌ها کاملاً نرم شد آنها را در آب سرد بگذارید تا بتوانید راحت پوست بکنید، اگر وقت کافی دارید تا بادمجان‌ها به صورت طبیعی سرد شود لازم نیست آنها را در آب سرد بگذارید. پس از اینکه بادمجان‌ها را پوست کنید در ظرفی بزرگ بریزید و با گوشت‌کوب خوب له کنید. حالا باید مواد دیگر را آماده کنید. آب انار را داخل کاسه بریزید و دانه‌های انار را هم به آن اضافه کنید. حالا گردوی ساییده شده را داخل آب انار اضافه کنید و خوب هم بزنید. سیر کوبیده شده، سبزی‌های معطر و نمک و فلفل را به مواد اضافه کنید و بعد در مخلوط گردو و انار بریزید. وقتی خوب هم زدید داخل ظرف بادمجان‌ها بریزید و پنج دقیقه هم بزنید تا ماده‌ای یک‌دست و غلیظ به دست بیاید. این غذا به‌شدت طعم و بوی خوشی دارد و می‌توانید کنار هر غذای ایرانی سرو کنید. اگر طعم تند را دوست دارید بهتر است از کمی فلفل قرمز هم هنگام تهیه مواد استفاده کنید.

سیر زیاد در این غذا باعث سردی و پایین آوردن فشار شما نمی‌شود زیرا بادمجان که به‌شدت گرمی است به اندازه زیادی در این غذا به کار رفته است.

شورش

در زندان

فرهیختگان: یک نگهدار زندان که در شورش در زندان با سنگ مصدوم شده، ممکن است بینایی چشم‌پیش را از دست بدهد. گرت اولکلند ۵۵ ساله زندانبان مرکز بازداشت جوانان شهر کیولند ایالت اوهایو در آمریکااست که در شورشی که در زندان راه افتاده بود، با سنگی که به چشمش برخورد کرد مصدوم شد. به گزارش «دیلی‌میل»، این شورش که روز پنجشنبه توسط چند جوان تقریباً ۳۰ ساله صورت گرفته بود، به مدت ۱۲ ساعت طول کشید که طی آن چهار نگهدار مصدوم شدند و اوکلند سخت‌ترین جراحت را برداشت. براساس این گزارش، اوکلند بعد از این حادثه به بیمارستان منتقل شد و زیر تیغ جراحی رفت تا تیم پزشکان شبکه چشم او را جراحی کنند. پزشکان به خانواده این نگهدار گفته‌اند که او برای جراحی‌های بیشتر باید در بیمارستان بستری باشد اما نباید امیدوار باشند که اوکلند دوباره بتواند بینایی چشم‌چپ خود را به دست آورد.

مدیر مسئول و سردبیر	سید وحید عقیده	دفترمدیرمسئول	۶۶۳۳۸۴۱۶	پيامک	۱۰۰۰۰۱۳۸۸۲۳۰
صاحب امتیاز	دانشگاه آزاداسلامی	سازمان آکبـه‌ها	۶۶۳۳۸۴۰۴۶۱۸	فکس	۶۶۷۶۰۵۰۱-۶۶۷۶۰۴۷
تصـدیریه	۱۸۲-۶۶۷۶۰۱۸۰	چاپ	سازمان چاپ دانشگاه آزاداسلامی	رولپـت عموـمی	۶۶۷۶۰۴۹۹
نویـسـج	نشر گسترآموزش	نشانی	خیابان حافظ، بعد از پل دوم حافظ، روی‌روی ساختمان بورس، ساختمان فرهیختگان، طبقه سوم		

{ فرهیختگان }

تهـران	شیراز	مشهد	اصفهان	تـبـرـیز
TEHRAN	SHIRAZ	MASHHAD	ISFAHAN	TABRIZ
15	24	9	21	9
↓	↓	↓	↓	↓

کـلام (مـعـسـوم) پیامبر اسلام (ص): کرپلا باک‌ترین بقیه روی زمین و از نظر احترام بزرگ‌ترین بقیه‌هاست والحق که کرپلا از بساط‌های بهشت است.

غروب آفتاب	۱۶:۵۵	اذان صبح	۵:۱۸
اذان مغرب	۱۷:۱۴	طلوع آفتاب	۶:۴۵
نیمه شب شرعی	۲۳:۰۶	اذان ظهر	۱۱:۵۰

گزارش

گزارشی از وضعیت خودمراقبتی در میان مردان به مناسبت روز جهانی مرد

آیا مردان منقرض می‌شوند؟!

می‌گویند هزاران سال آینده زمین متعلق به زنان خواهد شد. گرچه به نظر می‌رسد این موضوع از دیدگاهی کاملاً فمینیستی نشأت گرفته، اما یافته‌های علمی هم این فرضیه کمی اغراق‌شده را تایید می‌کنند.

در دیدگاه عامه جامعه، از مردان به‌عنوان جنس قوی‌تر یاد می‌شود، اما واقعیت این است که این گروه در معرض آسیب‌های جدی قرار دارند که می‌تواند آنها را بیشتر از زنان در خطر نابودی قرار دهد. این واقعیت که مردان به دلایل مختلف بیشتر در معرض خطرهای جسمی و حتی مرگ هستند موضوعی نیست که تنها محدود به مرزهای ایران باشد، در کشورهای توسعه‌یافته دنیا نیز مردان بیشتر از زنان جان‌شان را از دست می‌دهند یا در معرض آسیب‌های محیطی هستند، اما در کشورهای در حال توسعه‌ای چون ایران، سلامت مردان بیش از سایر کشورها در معرض تهدید است.

امروز برابر با نوزدهم نوامبر، روز جهانی مرد است؛ روزی که هدف از نامگذاری آن در سال ۱۹۹۹، تمرکز بر سلامت مردها و پسرها، بهبود روابط، برجسته کردن نقش مثبت مرد در جامعه و... بوده است. این در حالی است که یکی از مهم‌ترین مشکلات جامعه مردان، موضوع سلامت آنهاست. براساس آمار ثبت احوال ایران، در سال ۱۳۹۵، ۵۱ درصد از تولدها از آن پسران بوده و در همین سال ۵۶ درصد از مرگومیرها نیز سهم مردان بوده است که حکایت از تلفات بیشتر مردان در طول سال دارد. براساس آمار منتشرشده از سوی وزارت بهداشت، مردان در مقایسه با زنان در حوادث ترافیکی سه تا پنج برابر، در اعتیاد ۱۰ برابر و در سقوط سه برابر

بیشتر از زنان در معرض آسیب قرار دارند. در کنار این آمار، شیوع سرطان مثانه در مردان پنج برابر و سرطان‌های ریه و معده سه برابر زنان است. این موضوع در کنار حوادث ناشی از قتل و خشونت و همچنین بیماری‌های قلبی، آسم و سوختگی، اسکیزوفرنی و...، مردها را برخلاف تصورات رایج بسیار شکننده‌تر از زنان می‌کند و اعتیاد ۱۰ برابر و در سقوط سه برابر بیشتر از زنان در معرض آسیب قرار دارند. در کنار این آمار، شیوع سرطان مثانه در مردان پنج برابر و سرطان‌های ریه و معده سه برابر زنان است. این موضوع در کنار حوادث ناشی از قتل و خشونت و همچنین بیماری‌های قلبی، آسم و سوختگی، اسکیزوفرنی و...، مردها را برخلاف تصورات رایج بسیار شکننده‌تر از زنان می‌کند و



شاخص‌های امید به زندگی را در مردان کمتر از زنان کرده است. شفیع شیخ‌زاده متخصص طب کار با اشاره به بی‌توجهی مردان به سلامتی‌شان به «فرهیختگان» می‌گوید: «مردان در حرفه‌های خطرناک، بیشتر شاغل هستند. به همین دلیل همواره خطر آنها را تهدید می‌کند. اما این دلیل بر آن نیست که ما این حجم سوانح و خطرات را برای مردان بپذیریم، بلکه باید کاری کنیم که کارفرمایان محیط امن‌تری برای کار ایجاد کنند و خود افراد نیز با خودمراقبتی از حجم این حوادث بکاهند.» شیخ‌زاده با بیان اینکه آگاهی به کارگران و افراد در معرض خطر مثل رانندگان و... سبب می‌شود تا آنها نسبت به این مقوله نگاه جدی‌تری داشته باشند، ادامه می‌دهد: «البته در این باره مسئولان کشور و کارفرماها نقش مهمی دارند.»

این متخصص طب کار به حضور مردان در مشاغل آلوده مثل پالایشگاه‌ها و کارخانه‌های تولید مواد شیمیایی اشاره می‌کند و می‌گوید: «این موضوع باعث شده مردان بیشتر در معرض ابتلا به سرطان قرار بگیرند و احتمال ابتلا به سرطان در آنها ۳۰ درصد از زنان بیشتر باشد. ضمن اینکه کشنده‌ترین سرطان‌ها در سراسر جهان سرطان‌های ریه، کبد، معده و روده هستند که متأسفانه استعمال دخانیات و استفاده از مشروبات الکلی در بروز آنها نقش فراوانی دارد.»

با این حال به گفته متخصصان بسیاری از سرطان‌هایی که در مردان شایع است، مثل مثانه یا پروستات می‌تواند در مراحل اولیه کنترل شود و می‌توان با تشخیص به موقع از خطرات آن کاست. اما این موضوع نیاز به خودمراقبتی و بررسی‌های دوره‌ای دارد، موضوعی که در میان مردان رایج نیست.

فرزین حیدریان متخصص اورولوژی به «فرهیختگان» می‌گوید: «سرطان‌هایی مثل پروستات یا مثانه تا سال‌ها مخفی است و متأسفانه مردان زمانی به پزشک مراجعه می‌کنند که کار از کار گذشته، یعنی توده سرطانی به قدری رشد کرده که منجر به خونریزی شده است. این در حالی است که بهتر است مردان بالای ۴۰ سال هر از چندی برای چکاپ به متخصص مراجعه کنند. اما فرهنگ خودمراقبتی چندان در مردان جدی نیست.»

عکس روز

فرهیختگان: نمایشگاه مجسمه‌های برفی و یخی در هاید پارک لندن برگزار شده است.



عکس: AFC