

برنامه خانواده ها برای تعطیلات تابستانی دانش آموزان

اوقات بی فراغت

فراغت کار دشواری است، اظهار می کند: برای انتخاب کلاس ها همیشه فرزندم نظر می دهد و من و پدرش نیز با بررسی از آن ها گرفته می شود. وی می افزاید: در انتخاب کلاس های مختلف باید علائق دانش آموزان مد نظر قرار گیرد زیرا آن ها در تابستان نیازمند بازی روانی هستند. به گفته وی، برخی والدین تمام ساعت های روز فرزندشان را با انواع کلاس های تابستانی پر می کنند، اما این کلاس ها موجب کاهش بازدهی آن ها می شود. معاون پرورشی و تربیت بدنی اداره آموزش و پرورش شهرستان بجنورد هم می گوید: همه ساله طرح غنی سازی اوقات فراغت دانش آموزان اجرا می شود و در این راستا سعی کرده ایم کیفیت کلاس ها را بهبود بخشیم و مربیان حاذقی را انتخاب کنیم. «قلی زاده» ادامه می دهد: همچنین در اجرای این طرح درگیر اجرای بخشنامه نیستیم، به طوری که با توجه به موقعیت دانش آموزان در بجنورد، بنا شد کلاس ها از ۱۹ خردادماه آغاز شود که در این زمینه هم با بیان این که هنوز فرهنگ استفاده بهینه از تعطیلات، برای مردم نهادینه نشده است، می افزاید: بعضی از مردم تعطیلات را به معنای وقت گذرانی و بی برنامه می گذرانند. «محمدی» ادامه می دهد: اگر در تعطیلات، دانش آموزان دوباره به کلاس

های درسی بروند، فرصت لذت بردن، اندیشیدن و پرداختن به کارهای مختلف از آن ها گرفته می شود. وی می افزاید: در انتخاب کلاس های مختلف باید علائق دانش آموزان مد نظر قرار گیرد زیرا آن ها در تابستان نیازمند بازی روانی هستند. به گفته وی، برخی والدین تمام ساعت های روز فرزندشان را با انواع کلاس های تابستانی پر می کنند، اما این کلاس ها موجب کاهش بازدهی آن ها می شود. معاون پرورشی و تربیت بدنی اداره آموزش و پرورش شهرستان بجنورد هم می گوید: همه ساله طرح غنی سازی اوقات فراغت دانش آموزان اجرا می شود و در این راستا سعی کرده ایم کیفیت کلاس ها را بهبود بخشیم و مربیان حاذقی را انتخاب کنیم. «قلی زاده» ادامه می دهد: همچنین در اجرای این طرح درگیر اجرای بخشنامه نیستیم، به طوری که با توجه به موقعیت دانش آموزان در بجنورد، بنا شد کلاس ها از ۱۹ خردادماه آغاز شود که در این زمینه هم با بیان این که هنوز فرهنگ استفاده بهینه از تعطیلات، برای مردم نهادینه نشده است، می افزاید: بعضی از مردم تعطیلات را به معنای وقت گذرانی و بی برنامه می گذرانند. «محمدی» ادامه می دهد: اگر در تعطیلات، دانش آموزان دوباره به کلاس

بچه ها طی سال تحصیلی گنجانده شده است و اگر تابستان هم در این کلاس ها شرکت کنند، دلزده خواهند شد. وی به کم تحرکی دانش آموزان اشاره می کند و می گوید: بسیاری از دانش آموزان امروزه زندگی آپارتمان نشینی را تجربه می کنند و به جای بازی در حیاط های بزرگ در آپارتمان ها هستند و نیاز است در کلاس های ورزشی شرکت کنند. این مسئول بیان می کند: کلاس های لازم برای دانش آموزان ایرانی حفظ و قرائت قرآن است که در ۲ دارالقرآن آموزش و پرورش و همچنین کلاس های فرهنگی و هنری مختلفی در ۱۵ مدرسه و ۲ کانون پرورش فکری برگزار می شود.

وی خاطرنشان می کند: بهتر است در فرستادن دانش آموزان به کلاس های اوقات فراغت اجباری وجود نداشته باشد و به جای آن که هر روز بچه ها را به کلاس بفرستیم، یک روز در میان باشد به عنوان مثال از ساعت ۱۲ تا ۱۶ ساعت ۱۶ تا ۲۰ در کلاس های مختلف شرکت و بقیه اوقات هفته را در کنار خانواده سبزی کنند. به گفته وی، به مربیان نیز گفته شده است که باید مهارت های لازم را به دانش آموزان ارائه دهند و در تدریس از قوه قهریه و اجبار هم استفاده نشود.



علوی

بجنوردی که برای فرزندان خود به دنبال یافتن کلاس های مناسب در تابستان است، بیان می کند: دو فرزند دختر و پسر دارم که بیشتر وقت آن ها در تابستان در کلاس های تقویتی و آماده سازی آن ها برای شروع سال تحصیلی جدید سبزی می شود. همچنین از انتخاب کلاس های ورزشی و هنری نیز برای آن ها غافل نمی شوم. وی که تمایلی به ذکر نام خود ندارد، ادامه می دهد: همه ساله کلاس هایی تحت نظر آموزش و پرورش در مدارس یا کانون های فرهنگی برگزار می شود که قیمت های مناسب تری نسبت به کلاس های خصوصی دارد اما همیشه بیم آن می رود که این کلاس ها کیفیت و کارایی لازم را نداشته باشد.

وی می گوید: امسال تصمیم گرفتم دخترم را در یکی از کلاس های تقویتی خصوصی ثبت نام کنم که متوجه تفاوت زیاد قیمت آن شدم و از این کار صرف نظر کردم. شهروندی دیگر هم با بیان این که انتخاب کلاس های مناسب برای غنی سازی اوقات

آشپزی



ویفر موزی و کاکائویی

مواد لازم: آرد سفید قنادی یک لیوان، اسانس موز ۵ قطره، پودر کاکائو یک قاشق غذاخوری، نان ویفر یا نان میکادو ۵ عدد، پودر قند یک لیوان و روغن مایع یک لیوان. **طرز تهیه:** آرد را تفت می دهیم تا بوی خامی آن گرفته شود. سپس روغن و پودر قند را اضافه می کنیم و هم می زنیم. این کار را سریع انجام می دهیم تا مواد سرد نشود، اگر مواد سرد شد دوباره روی حرارت می گذاریم و آن را گرم می کنیم زیرا اگر مواد سرد باشد لایه های نان به آن نمی چسبد. در آخر چند قطره اسانس یا پودر کاکائو می ریزیم و آن را از روی حرارت بر می داریم و روی نان می ریزیم و پهن می کنیم. یک لایه نان می گذاریم و دوباره این کار را تکرار می کنیم. بعد از اتمام کار یک سینی روی نان و روی سینی یک جسم سنگین می گذاریم تا خوب به هم بچسبند و پرس شوند.

گیاهان دارویی



درمان کننده روماتیسم

علوی- میوه خشک شده گیاه بوته ای «شرنگ» از خانواده کدو خواص دارویی مختلفی دارد. این گیاه با دارا بودن مواد موثر دارویی مانند کولوسنتین، رزین، پکتین، صمغ، ماده تلخ، ساپونین، فیتوسترولین، آلکالوئید، تانن و سیترولن خواص دارویی مختلفی دارد. یک کارشناس گیاهان دارویی در این باره بیان می کند: این گیاه درمان کننده روماتیسم است. «مسعود معماریانی» با اشاره به موارد استعمال این گیاه در طب سنتی اظهار می کند: از این گیاه در طب سنتی در مواردی مانند ضعف اعمال روده استفاده می شود. به گفته وی، برای استفاده از این گیاه بهتر است گرد میوه خشک آن به مقدار ۰/۱۵ تا ۰/۳۰ گرم در روز همراه با کمی قند یا عسل مصرف شود. وی تاکید می کند: این گیاه سمی است و باید مصرف آن زیر نظر پزشک باشد.

خبر

شرکت ۶۹۶۵ نفر در دوره های سواد آموزی

علی نیا- ۶ هزار و ۹۶۵ نفر امسال طی آخرین توافق های مشترک استان و سازمان در دوره های سوادآموزی، انتقال و تحکیم شرکت خواهند کرد. معاون سواد آموزی اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی با بیان این مطلب افزود: طی امسال ۳ هزار و ۳۲۲ نفر در دوره سواد آموزی، هزار و ۵۵۶ نفر در دوره انتقال و ۲ هزار و ۶۷ نفر در دوره تحکیم حضور خواهند یافت. «مودی» اظهار کرد: با توجه به این که برخی دوره های سواد آموزی با مشارکت دستگاه ها برگزار می شود، هر دستگاه با توجه به سیاست های مربوطه برای تشویق سوادآموزان مشوق هایی مانند اعزام آن ها به سفرهای زیارتی کربلا و مشهد دارد. وی با اشاره به بسته های تشویقی برای خودآموزی بی سوادان که ۷۶۳ هزار و ۵۰۰ تومان است، بیان کرد: بی سوادانی که برای سواد آموزی اقدام کنند و قبول شوند، ۱۵۲ هزار و ۷۰۰ تومان پاداش دریافت می کنند. وی همچنین بیان کرد: در شهرستان های اسفراین، شیروان، مانه و سملقان و فاروج کارگاه توجیهی آموزشی برای آموزش دهندگان مناطق عشایری ۲۹ خرداد ماه برگزار می شود.

۷ سال اول

صحبت کردن کودکان

مهارت های کلامی در میان کودکان بسیار متفاوت است، برخی کودکان دیرتر از بقیه صحبت کردن و یادگیری لغات را آغاز می کنند. پسر ها به طور معمول دیرتر از دخترها مهارت های کلامی را کسب می کنند. هنگام صحبت کردن با کودک باید به چشمان او نگاه و با او ارتباط چشمی برقرار کرد. زمانی که کودکان صحبت کردن را یاد می گیرند دوست دارند به طور مداوم صحبت کنند و از آن گذشته به علت حس کنجکاوی بسیار سوال و صحبت می کنند و نباید والدین به علت صحبت کردن خودشان، صحبت کودکان را قطع کنند. قطع کردن صحبت همان طور که در بزرگ سالان باعث انتقال حس بی احترامی به طرف مقابل می شود در کودکان نیز چنین حسی را ایجاد می کند و ممکن است آن هاپس از چندین بار قطع شدن صحبت هایشان اعتماد به نفس خود را از دست بدهند و در انزوا فرو روند.



گرمز دگی

گرمز دگی به حالتی گفته می شود که دمای بدن به مدت طولانی و به دلایل محیطی و استعداد فردی به بیش از ۳۵ درجه افزایش یابد. وقتی انسان در گرمای محیط بیش از ۴۰ درجه سانتی گراد، نور شدید آفتاب یا محیط گرم قرار می گیرد بدن شروع به تعریق می کند. تعریق زیاد باعث می شود مقدار زیادی از پتاسیم، سدیم و املاح بدن از طریق عرق دفع شود در نتیجه بدن با کمبود آب مواجه می شود که ابتدا علائمی مانند خشکی دهان، خشکی اشک و احساس تنگی نفس برای فرد گرمزده به وجود می آید و کم کم نشانه ها با افزایش ضربان قلب و بی حالی ادامه پیدا می کند. کودکان، افراد مسن و کسانی که سابقه دیابت و بیماری های قلبی، کبدی، ربوی و کلیوی دارند بیشتر در معرض خطر هستند.

شرایط اولیه:

۱- تابعیت جمهوری اسلامی ایران

۲- سوء پیشینه و عدم اعتیاد الزامی است.

۳- طی کردن دوره آموزشی و آزمایشی برای پذیرفته شدگان الزامی است.

۴- سوابق اجرایی افراد می بایست به تأیید شرکت یا سازمانی که قبلا در آن فعالیت کرده اند برسد.

متقاضیان محترم می توانند حداکثر یک هفته پس از درج آگهی با در دست داشتن رزومه کاری و مدارک شناسایی اولیه به آدرس ذیل مراجعه کنند.

آدرس :خیابان امام خمینی شرقی، حدفاصل چهارراه پست و چهارراه استقلال، بعد از

امام خمینی ۴، پلاک ۸۶، بیمه پاسارگاد



بیمه پاسارگاد

آگهی دعوت به همکاری

مجمع نمایندگان تخصصی بیمه پاسارگاد (شاخص ۳۴۹۱) جهت تکمیل کادر اداری خود افراد واجد شرایط ذیل را دعوت به همکاری می نماید.

ردیف	شرح	شرایط اولیه	حقوق و مزایا
۱	مدیر فروش آقا حداقل ۶ سال سابقه کار مفید	حداقل سن ۳۰ سال حداقل تحصیلات کارشناسی مسلط به office اصول مذاکره و اصول رهبری تجربه عملیاتی بازاریابی و فروش	قانون کار پاداش بیمه
۲	کارشناس فروش آقا و خانم حداقل ۲ سال سابقه کار مفید	حداقل سن ۳۰ سال حداقل تحصیلات کارشناسی مسلط به office تجربه عملیاتی بازاریابی و فروش	قانون کار پاداش بیمه
۳	منشی خانم ترجیحا با سابقه	شرایط سنی ۲۲-۳۰ سال تحصیلات فوق دیپلم و بالاتر نسلط عملی به office روابط عمومی بالا	توافقی