خراسان شمالی
روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی

آخرین خبرها از آزمون استخدامی آموزش و پرورش

۱۸۰ نفر جذب آموزش و پرورش استان می شوند

علی نیا- معاون پژوهش، برنامه ریزی و نیروی انسانی اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی، آخرین خبرها از آزمون استخدامی این دستگاه را اعلام کرد.«خوش آینه» در گفت و گو با خبرنگار ما گفت: فراخوان آزمون استخدامی آموزش و پرورش از طریق سایت سازمان سنجش ۱۵ شهریور یا طی نیمه دوم شهریور ماه اعلام می شود و متقاضیان می توانند از طریق این سایت برای نام نویسی اقدام کنند.وی اضافه کرد: استخدام ۱۰ هزار نفر در آموزش و پرورش توسط وزارت خانه مربوطه و سهمیه استخدامی استان ۱۸۰ نفر تایید شده است.وی با اشاره به این که این استخدامی مربوط به حدود۳۲ رشته است، افزود: از این تعداد ۱۰۰ نفر سهمیه مردان و ۸۰ نفر سهمیه زنان دارای مدرک لیسانس و بالاتر است. وی بیان کرد: این آزمون قرار است تا پایان مهرماه برگزار و مصاحبه متقاضیان انجام شود و پذیرفته شدگان باید یک سال، دوره های آموزشی دانشگاه فرهنگیان را بگذرانند تا مهرماه سال آینده مشغول به کار شوند.

۷ سال اول

اوتیسم

علوی- اوتیسم، یک اختلال رشد است که بیشتر در ۳ سال اول زندگی ظاهر می شود. این بیماری با تاثیر روی مغز کودک، رفتارهای اجتماعی و مهارت ارتباط برقرار کردن را مختل می کند. یک کارشناس ارشد روان شناسی با اشاره به این که اوتیسم می تواند تداخلاتی را در مغز ایجاد کند بیان می کند: بچه های اوتیسمی مشکلاتی مانندتداخل در روابط اجتماعی، وانمود کردن به بازی و ارتباط کلامی و غیر کلامی دارند. «محمدی» مهم ترین مشکل این کودکان را نداشتن مهارت گفتاری و اجتماعی می داند. وی به برخی راه های درمان این کودکان هم اشاره می کند و می گوید: دارو درمانی، تجزیه رفتار کاربردی و صحبت درمانی می تواند برای این کودکان مفید باشد.

نکته

سالمندی

برخی از سالمندان ممکن است دچار وسواس شوند که این نوع وسواس با وسواس های دیگر تفاوت دارد و به دلیل ناتوانی جسمی آن ها ممکن است تبعات شدیدتری برای آن ها به دنبال داشته باشد. وسواس در هر سن و سال و از هر نوعی که باشد، آزاردهنده است و از نظر روانی و جسمی فرد مبتلا را دچار مشکل می کند.

شروع وسواس در سالمندی بسیار نادر است بیشتر سالمندانی که دچار وسواس هستند، وسواس شست و شو و ترس از گناه دارند. از آن جایی که وسواس از سنین جوانی آغاز می شود، اگر سالمندی دچار وسواس است، قاعدتا باید شکل خفیف آن را از قبل داشته باشد یا ممکن است اتفاقی در زندگی اش افتاده باشد که یکباره دچار وسواس شده است. روان درمانی به کمک دارودرمانی برای درمان وسواس اهمیت زیادی دارد و باید از تکنیک های مختلف روان شناختی نیز بهره مند شد.

راهکارهایی برای مقابله با دلشوره کلاس اولی ها و والدین

دغدغه والدین سال اولی ها

عکس: خراسان شمالی

۱۷ هزار و ۸۶۳ دانش آموز کلاس اولی مهرماه امسال سال تحصیلی جدید را در استان آغاز می کنند

گروه اجتماعی

یکی از به یاد ماندنی ترین روزهای زندگی هر فردی، نخستین روز ورود او به کلاس اول ابتدایی است؛روزی که می تواند با کمک والدین به خاطره شیرین و به یاد ماندنی تبدیل شود. به اعتقاد کارشناسان والدین می توانند با آگاه سازی و زمینه سازی مناسب نقش مهمی در شیرین ساختن این خاطره داشته باشند. می توان گفت فضای مدرسه حتی برای آن دسته از دانش آموزان کلاس اولی که تجربه آموزش در مهد کودک یا پیش دبستانی را دارند، ممکن است شیرین به نظر نرسد و دانش آموز لحظات پر استرسی را تجربه کند. برای مقابله با این استرس ها و دور کردن خاطرات آزار دهنده، والدین می توانند قبل از ورود فرزند خود به کلاس اول او را با مدرسه آشنا کنند. ۱۷ هزار و ۸۶۳ دانش آموز کلاس اولی مهرماه امسال سال تحصیلی جدید را آغاز می کنند در این میان برخی از والدین دغدغه دارند که چگونه فرزند خود را برای ورود به پایه اول هدایت کنند تا هم استرس فرزندانشان و هم خودشان کمتر شود، بیشتر خانواده هایی که فرزند کلاس اول دارند تمایل دارند بدانند چگونه با فرزند شان ارتباط برقرار کنند تا بتوانند از استرس آنان در روز اول مدرسه بکاهند؟

استرس روز اول مدرسه

یکی از مادرانی که فرزند پسرش امسال وارد پایه اول ابتدایی می شود، می گوید: پسرم بسیار آرام و منزوی است و یکی از دغدغه هایم چگونگی کنترل و مهار بی میلی فرزندم برای ورود به مدرسه است.«شاهپسندی» با اشاره به این که به دنبال اطلاعاتی برای شیوه برخورد با فرزندم و آماده کردن او برای ورود به مدرسه هستم، می افزاید: متولیان مربوطه بابرگزاری کلاس های آموزشی می توانند والدین و سال اولی ها را برای ورود به مدرسه آماده کنند. وی یاد آورمی شود: فرزندم تمرکز لازم را برای یادگیری ندارد و من باید از هم اکنون برنامه ریزی لازم را برای آمادگی فرزندم و حضورش در کلاس اول داشته باشم.یکی دیگر از والدین که به گفته خودش دخترش تک فرزند، بسیار حساس و زود رنج است، می گوید: تمایل دارم بدانم چگونه می توانم به فرزندم روحیه بدهم تا با آرامش به مدرسه برود.«نجف زاده» می افزاید: به توصیه یکی از دوستانم می خواهم برای آگاهی بیشتر از چگونگی برخورد با فرزندم به مشاور مراجعه کنم.در این باره یک روانشناس می گوید: در حال حاضر برخی از کودکان آمادگی لازم برای برقراری ارتباط در محیط هایی خارج از منزل را ندارند زیرا کودکان با بیشتر محیط های اجتماعی ناآشنا هستند و در برقراری ارتباط جدید احساس خوشایندی ندارند. «محمدی» می افزاید: این احساس در کودکان به خصوص کودکانی که در آستانه رفتن به مدرسه قرار دارند می تواند سبب ایجاد استرس و نگرانی در کودک، امتناع از رفتن به مدرسه و یا فرار از مدرسه و نیز مجبور کردن والدین برای ماندن در کنار او و در محیط مدرسه شود.

وی اضافه می کند: والدین چند روز قبل از شروع مدرسه می توانند فرزند خود را به آن محیط ببرند و اجازه دهند کودک از دور با مدرسه آشنا شود؛این کار بهتر است در زمانی که همهمه و سر و صدای دانش آموزان وجود ندارد، رخ دهد.

وی با اشاره به این که کودکانی که منطقی تر هستند واضطراب جدایی ندارند نیز ممکن است به ظاهر چیزی را نشان ندهند، بیان می کند: این کودکان از درون ناراحت هستند، بنابراین باید به آن ها نیز توجه شود، این رفتارها به ویژه در مورد کودکان درون گرا و پسرها صادق است.

> **برنامه آموزشی یکی از شرایط نام نویسی نهایی در پایه اول است و والدین حتما باید در این دوره های آموزشی شرکت کنند**

وی اضافه می کند: توصیه می شود والدین در روز نخست مدرسه، فرزند کلاس اولی خود را همراهی کنند تا احساس آرامش بیشتری داشته باشد.

ارتقای آگاهی والدین

معاون آموزش ابتدایی اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی هم در همین ارتباط عنوان می کند: در سال تحصیلی جدید ۱۷ هزار و ۸۶۳ دانش آموز وارد پایه اول ابتدایی می شوند.

«بدخشان » با اشاره به این که امسال برای نخستین بار برنامه آموزشی برای اولیای پایه اول داریم، می گوید: این برنامه آموزشی یکی از شرایط نام نویسی نهایی در پایه اول است و والدین حتما باید در این دوره های آموزشی شرکت کنند.

وی با اشاره به این که بروشورهای مربوطه به مدارس برای تحویل به اولیا داده شده است، تصریح می کند: این بروشورها برای مطالعه به والدینی که دارای فرزند پایه اولی هستند، داده شده است تا قبل از شرکت در کلاس های آموزشی مطالعاتی را داشته باشند.وی ادامه می دهد: آموزش های مربوطه نیمه سوم ماه جاری یا اوایل مهرماه از طریق برگزاری کارگاه های تخصصی برای والدین برگزار خواهد شد و دغدغه های آنان مانند نحوه تعامل با کودکان و بسیاری از سوالاتی که برای آنان ایجاد شده برطرف می شود.

به گفته وی والدین تمام دانش آموزان پایه اول باید در این کلاس ها شرکت کنند زیرا در این دوره های آموزشی گروهی از مدرسان حضور دارند که به طور تخصصی نکات مورد نیاز را آموزش می دهند.

وی اظهارمی دارد: سفارش ما به خانواده ها این است که بروشورهایی را که مدارس زمان ثبت نام به آنان داده اند حتما قبل از شرکت در دوره های آموزشی مطالعه کنند که مقدمه ای برای حضور در کارگاه های آموزشی است.

وی می افزاید: والدین دغدغه ای برای حضور فرزندانشان در پایه اول نداشته باشند زیرا نیروهای توانمند و کارآزموده برای علم آموزی به پایه اول حضور خواهند یافت.

آشپزی

تارت میوه ای و شکلاتی

مواد لازم : آرد معمولی ۲۵۰ گرم، پودر کاکائو ۳ قاشق غذاخوری، کره ۱۵۰ گرم، شکر دانه ریز ۴۰ گرم، آب ۳ قاشق غذاخوری، شکلات خالص ۵۰ گرم، مغز خشکبار تفت داده شده ۵۰ گرم، میوه آماده شده ۳۵۰ گرم، مربا یا ژله زردآلو ۳ قاشق غذاخوری.

طرز تهیه: آرد ، پودر کاکائو و کره را در کاسه ای مخلوط می کنیم. شکر را همراه با یک تا ۲ قاشق غذاخوری آب به مخلوط می افزاییم تا به شکل خمیر صافی دربیاید. روی خمیر را می پوشانید و به مدت ۱۵ دقیقه در یخچال قرار می دهید. سپس خمیر را پهن می کنیم و کف قالب مخصوص تارت یک نفره را با این خمیر و فویل می پوشانیم. قالب ها را در فر روی حرارت ۱۹۰ درجه سانتی گراد به مدت ۱۰ دقیقه قرار می دهیم.فویل را از روی خمیر برمی داریم و مجددا آن را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه داخل فر می گذاریم تا خمیر ترد شود. شکلات را آب می کنیم و روی خمیر می مالیم، خشکبار خرد شده و تفت داده شده و میوه ها را وسط تارت ها می گذاریم و مربای زردآلو را با یک قاشق غذاخوری آب روی میوه ها می مالیم و در جای خنک قرار می دهیم.

تفاهم

زنان شاغل

برخی از افراد تصور می کنند که داشتن موقعیت های مختلف اجتماعی برای خانم ها می تواند در عملکرد آن ها تاثیر منفی بگذارد. یک کارشناس ارشد روان شناسی در این باره بیان می کند: شفاف سازی موقعیت با نگرشی مثبت می تواند در هایی را برای رشد، شادی و تغییر باز کند. «علیزاده» ادامه می دهد: برای آن که بانوان بتوانند افراد موفقی در اجتماع باشند باید همیشه مراقب دیدگاه و کلامی که برای بیان زندگی و شغل خود استفاده می کنند باشند. وی اظهارمی دارد: مدیریت هم زمان فرزندان و شغل، فقط با داشتن طرز فکر صحیح و برنامه ریزی مناسب میسر می شود.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن

معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

«مجموع ارقام» یک سرگرمی جذاب با قوانین ساده است که فقط به «منطق» و «جمع» نیاز دارد. سابقه پیدایش آن به بیش از ۶۰ سال پیش در آمریکا برمی گردد اما از ۳۰ سال پیش مورد توجه ژاپنی ها قرار گرفت به طوری که در بیش از ۱۰۰ نشریه ژاپنی منتشر شد و حالا دومین سرگرمی محبوب شان (پس از سودوکو) است که در جهان هم با نام کاکرو (Kakuro) پرطرفدار است. حل کردن «مجموع ارقام» با سرگرمی های منطقی شبیه آن، سرعت پردازش ذهن را بالا می برد. به همین دلیل محققان از آنها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی پیشگیری از آلزایمر» یاد می کنند.

برای حل هر معما کافی است:

* از رقم صفر استفاده نکنیم.
* جمع ارقام هر تکه برابر با عدد سمت چپ یا بالایش باشد.
* ارقام تکراری در یک تکه ننویسیم.
* حدس نزنیم! قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برایش مرور کنیم.
* ارقام «محتمل» را برای هر خانه شناسایی کنیم و کمرنگ در آن یادداشت کنیم تا به مرور بعضی از گزینه ها خط بخورند و رقم «قطعی» را کشف کنیم.
* اول به سراغ سطر و ستونی برویم که عددش در «جدول ویژه» آمده است.
* از حل تکه های ۲ و ۳ تایی آغاز کنیم.
* بدانیم هر معمای مجموع ارقام فقط وفقط یک جواب دارد.

حل گام به گام یک نمونه

جدول ویژه می گوید: ۴ باید ۳+۱ باشد و ۳ هم فقط می تواند ۲+۱ باشد. پس مجبوریم خانه آبی تقاطع را با رقم ۱ پُر کنیم. پس جای ۳ و ۲ هم قطعی است. همین تقاطع ۳ و ۴ در آن سوی جدول هم ۳ خانه را پر کرد.

جدول ویژه می گوید: در سطری که مجموعش ۶ است، باید ۱ و ۳ هم باشد اما باید ۳ را در خانه راست نوشت تا در ستونش تکراری نشود.

ستونی که جمعش ۱۳ است دو رقم لازم دارد که جمع شان ۱۰ باشد. فقط ۳ راه داریم: ۲+۸ و ۴+۶ و ۱+۹. اما ۲ و ۸ و ۴ و ۶ و ۹ هیچ کدام نباید در خانه پایینی باشند چون مجموع ارقام آن سطر باید ۴ شود! پس ۱ در خانه پایین می آید و مجبوریم در خانه بالایی ۹ را بنویسیم.

مجموع	تعداد خانه	تنها گزینه موجود
۳	۲	۱+۲
۴	۲	۱+۳
۱۶	۲	۷+۹
۱۷	۲	۸+۹
۶	۳	۱+۲+۳
۷	۳	۱+۲+۴
۲۴	۳	۶+۸+۹
۲۴	۳	۷+۸+۹
۱۰	۴	۱+۲+۳+۴
۱۱	۴	۱+۲+۳+۵
۲۹	۴	۵+۷+۸+۹
۳۰	۴	۶+۷+۸+۹

▲ «جدول ویژه» که تنها گزینه موجود را در مورد بعضی از اعداد سفید نشان می دهد.

حالا تکلیف ۳ و ۱ هم در ستونی که باید جمعش ۴ باشد مشخص است.

در این ستون که مجموعش ۲۱ است جای ۲ و ۳ از قبل مشخص است پس باید دو رقم پیدا کنیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید فقط باید از ۷ و ۹ استفاده کنیم. پس ۹ که در خانه بالایی تکراری می شود را پایین می نویسیم و ۷ هم به خانه بالایی می رود.

این دو رقم نارنجی دلیلی شدند که این ۷ سبز رنگ را برای تکمیل سطری که جمعش ۱۹ است بنویسیم.

برای تکمیل سطری که جمعش ۲۸ است فقط می توانیم ۸ و ۴ را اضافه کنیم اما ۸ را نمی شود در خانه چپ نوشت چون جمع ستونش باید ۷ باشد! پس ۸ در خانه راست و ۴ در چپ جامی گیرد.

دو رقم باقی مانده سیاه هم که ۳ و ۹ هستند با استناد به ارقام قبل مشخص می شوند تا این نمونه کاملا حل شود.

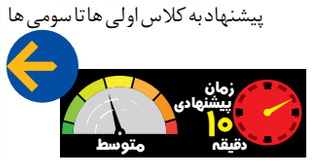
قانون: ارقام ۱ تا ۹ را در خانه های خالی بنویسید که در هر سطر در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ رقمی تکراری نباشد.

			۸			۷		۳
۶			۷	۴	۱			
۴		۹	۲					
۸								
۱			۳	۵	۴			
						۹	۱	۷
			۴			۵		
	۳	۲	۱		۹			
	۴				۸		۹	۶

قانون: خانه های خالی را با اعداد ۱ تا ۶ پُر کنید به طوری که هیچ رقمی:
در سطر خودش تکراری نباشد.
در ستون خودش تکراری نباشد.
در مستطیل قرمزش تکراری نباشد.
پیشنهاد به کلاس چهارمی ها تا ششمی ها

	۱		۴	۲	
		۶		۱	
	۵		۱		
	۳				۴
۲				۶	۵
۵					۱

قانون: خانه های خالی را با اعداد ۱ تا ۴ پُر کنید به طوری که هیچ رقمی:
در سطر خودش تکراری نباشد.
در ستون خودش تکراری نباشد.
در مربع قرمزش تکراری نباشد.
پیشنهاد به کلاس اولی ها تا سومی ها



	۲		
۴			
		۳	۲
		۴	

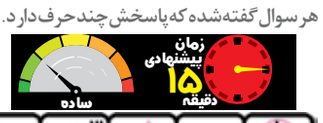
سودوکو و کیدوکو (سودوکوی کودکان)

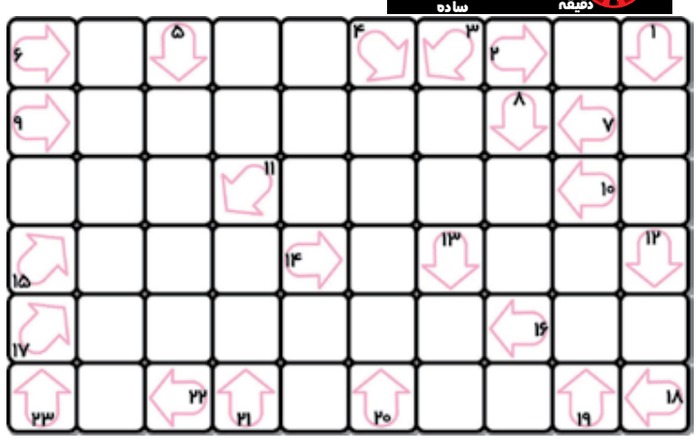
هر روز

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خود خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.





این جدول واژگان کمتری نسبت به انواع کلاسیک دارد، اما کلمات هرز (ناخواسته) به آن تحمیل نشده است، لذا از بار آموزشی مناسبی برخوردار است. برخی سوال های جدول از مطالب روزهای گذشته روزنامه خراسان طراحی شده است.

۱-(۴ حرفی) پایتخت کشور سوریه
۲-(۳ حرفی) به گفته صندوق حمایت از کودکان، یونیسف، روزانه ۷ هزار دختر به دلیل فقر فرهنگی و تبعیضات جنسی در این کشور سقط می شوند
۳-(۶ حرفی) اجداد
۴-(۴ حرفی) ترکیب آلی متبلور سفید رنگی که در ادرار از بدن دفع می شود
۵-(۲ حرفی) این عضو از بدن به دلیل اینکه نگه دارنده وزن بدن مان است به قلب دوم معروف شده
۶-(۸ حرفی) تحقیقات نشان داده که نقطه شروع اکثر آتش سوزی های خانگی این بخش خانه است.
۷-(۵ حرفی) تایید کردن و نهایی کردن
۸-(۳ حرفی) به گفته محققان، شب ادراری در کودکان می تواند نشانه این بیماری باشد
۹-(۴ حرفی) یک مسیر کامل جریان برق
۱۰-(۵ حرفی) به ضربه های ناشی از تصادفات یا سقوط می گویند که سومین عامل مرگ و میر در دنیا و اولین عامل مرگ و میر در جوانان شناخته شده
۱۱-(۳ حرفی) این ماده غذایی بعد از آب، حیاتی ترین ماده موجود در کره زمین است
۱۲-(۳ حرفی) به گفته محققان کاهش قد در سالمندان، باعث به خطر افتادن سلامت این عضو از بدن آنها می شود
۱۳-(۳ حرفی) درخت انگور
۱۴-(۳ حرفی) واژه و کلمه
۱۵-(۴ حرفی) نسیم صبحگاهی و نام غلام معروف سلطان محمود غزنوی
۱۶-(۴ حرفی) کفش لاستیکی
۱۷-(۴ حرفی) ترمز دستی کشتی!
۱۸-(۷ حرفی) این بانک ذخیره در برخی بیمارستان های دنیا وجود دارد و شیر مازاد مادرانی که توانایی شیر دادن به کودکانشان را ندارند در آن ذخیره می شود و به مصرف دیگر کودکان می رسد
۱۹-(۴ حرفی) شکوه و بزرگی
۲۰-(۴ حرفی) مصرف این ریشه گیاهی به دلیل خواص تصفیه کنندگی برای پیشگیری از سرما خوردگی و یا عفونت های ریوی سفارش می شود
۲۱-(۴ حرفی) در صورتی که دندان دارای شکستگی بزرگتر از حد معمول باشد و قابل پر کردن نباشد، دندان پزشک از این وسیله استفاده می کند
۲۲-(۳ حرفی) بت
۲۳-(۶ حرفی) نام دیگر این عارضه لک حاملگی است که علت اصلی آن مشخص نیست اما در بیشتر موارد ارتباط واضحی با فعالیت هورمونی دارد

پاسخ جدول و سرگرمی شماره قبل

در شماره های آینده، در این قسمت پاسخ سرگرمی ها را خواهید دید.

لطفا پیشنهادها و دیدگاه هایتان درباره بخش جدول و سرگرمی را به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید