

تاک

شش سال اول زندگی؛ زمان طلایی برای یادگیری

آر آره سیدمیرزایی جهتی

پژوهشگر مؤسسه

کودکی مدرس



● بهترین زمان یادگیری و تحریک رشد توانایی‌های اساسی در کودک، دوران شش سال اول زندگی است. پدر و مادر مهم‌ترین و بهترین معلم او هستند. پرورش فرد بااستعداد، نابغه، سرآمد، تیزهوش و باهوش بستگی به روش تربیت والدین دارد که چگونه فرزندان را آموزش دهند. درواقع والدین گاه در روش‌های آموزشی خود، فرصت‌های مناسب زیادی را در پرورش فرزندان از دست می‌دهند. برخی والدین فکر می‌کنند اگر در سال‌های اولیه رشد کودک، او را در انواع و اقسام کلاس‌های آموزشی خسته‌کننده ثبت‌نام کنند، کودکان بااستعداد و باهوش خواهد شد که البته هرگز چنین نیست. باید کودکان را تشویق کرد تا آنچه را به آن علاقه‌مندند، فراگیرند. مغز کودک یک ظرف نیست که آن را پر از اطلاعات بی‌فایده کنیم، این مسئله رشد فکری کودکان را محدود می‌کند؛ مثلاً آن دسته از والدینی که دوست دارند فرزندشان به هرچه آنان می‌گویند عمل کنند، آرام و ساکت باشند، بازی و شیطنت نکنند، داد و فریاد نزنند، در میهمانی‌ها مبادی آداب بوده و ساکت بنشینند، درواقع حضاری دور فرزندان می‌کشند و استعدادها را از آن بین می‌برند. دکتر مک هانت، یکی از روان‌شناسان برجسته معتقد است: جلوگیری و ممانعت از نیازها و خواسته‌های اساسی کودک مانند نیاز به آزادی عمل، منجر به ازبین‌رفتن استعدادهای نهفته کودک خواهد شد. برای یک کودک اهانت بزرگی است که دائم در کارها و حتی بازی‌های کودکانه او دخالت کنیم و جلوی بروز احساسات او را بگیریم. این امر مانع رشد استعدادها و دریافت تجربیاتش خواهد بود و در آینده نتایج مخربی به بار می‌آورد.

یادگیری را در کودک خود تحمیل نکنید. زمانی آموزش و یادگیری را شروع کنید که کودک آمادگی لازم را دارد. بهترین شیوه آموزش کودکان پیش از دبستان با بازی و سرگرمی است. با صبر و حوصله به صحبت‌های کودک خود گوش دهید و سعی کنید تا از دیدگاه او به موضوع نگاه کنید. حواس پنجگانه را در کودک تحریک و تقویت کنید؛ مثلاً برای تقویت حس چشایی می‌توانید چشمان او را ببندید و غذاهای مختلف را در دهان او گذاشته و از او بخواهید نوع و مزه آن را بیان کند. برای تقویت حس لامسه انواع اشیاء را به او بدهید تا لمس کرده و تفاوت بین زبری و نرمی و... را درک کند. برای تقویت حس شنوایی، چشمان او را ببندید و صداهای مختلف را برای او پخش کنید و از او بخواهید منبع صدا را شناسایی کند. رفتارهای خوب و شایسته کودک را تشویق کنید. تشویق شما می‌تواند یک کلمه تحسین‌آمیز یا توجه و ابراز محبت باشد. می‌توانید یک برنامه یک‌پیزی یا آشپزی مشترک با کودک خود ترتیب دهید و در حین انجام کار به مواردی مانند رنگ‌ها، تعداد، سبکی و سنگینی و... اشاره کنید. به او نحوه تمیزکردن و جمع‌کردن وسایل را آموزش دهید. الگویی مناسب برای کودک خود باشید. با توجه به اصل یادگیری مشاهده‌ای، به خصوص در پنج سال اول زندگی، کودکان مانند ضبط‌صوت‌هایی هستند که تمام رفتارهای شما را ضبط می‌کنند. بنابراین اگر شما اهل مطالعه باشید، کودک شما نیز به مرور مطالعه و کتاب‌خواندن را خواهد آموخت.



دکتر حمیدرضا بیکی

متخصص داخلی

با بازگشایی مدارس بحث شش در بین خانواده‌ها و به‌ویژه خانواده‌هایی که فرزندان دختر دبستانی دارند، داغ می‌شود. این موضوع به دلیل سفرهای تابستانی به روستاها یا سفرهای برون‌استانی و حضور در اماکنی مانند هتل‌ها و مسافرخانه‌هاست که بعضاً بهداشت عمومی و حتی فردی در آنها به‌طور کامل رعایت نمی‌شود. همچنین از دلایل دیگر شیوع شش در پاییز و به‌ویژه در مهرماه، تجمع یک‌باره دانش‌آموزان در مدارس و نیز ازدیاد لباس‌های نظیر کاپشن و گرم‌کن در این فصل از سال است. شش‌پش یا پدیکلوز هرساله در آغاز سال تحصیلی در مدارس به یک معضل تبدیل می‌شود. این مسئله ناشی از عدم رعایت نکات بهداشتی توسط خانواده‌ها و دانش‌آموزان است. هرچند ماجرای دیده‌شدن شش در میان دانش‌آموزان و در مدارس و مهدکودک‌ها، موضوع جدیدی نیست و به گفته وزارت بهداشت، این موضوع شیوع بالایی ندارد و کمتر از ۱۰ درصد دانش‌آموزان با این مشکل مواجه هستند؛ باین‌همه گزارش‌های زیادی از ابتلای دانش‌آموزان در مدارس و کودکان در مهدهای کودک به شش وجود دارد. گزارش‌هایی که نشان می‌دهد این انکل در شهرهای مختلف دیده می‌شود.

مدرسه یکی از مکان‌هایی است که افراد خردسال زبانی در آن جمع می‌شوند و چندین ساعت در کنار هم هستند. بررسی‌ها نشان می‌دهد شیوع این انکل در میان دانش‌آموزان دوره ابتدایی و به‌ویژه در میان دختران بالاتر از سایر مقطع‌هاست؛ همین موضوع نشان می‌دهد که دانش‌آموزان خردسال، به دلیل بی‌توجهی به موارد بهداشت عمومی در مدارس، بیشتر از سایرین گرفتار می‌شوند و دختران به دلیل ارتباط نزدیک‌تری که باهم دارند، بیشترین آمار مبتلایان را دارند. شش حشره‌ای است که به‌دنبال تماس‌های نزدیک بین فردی با هنگامی که افراد خانواده در فصل

هم‌زمان با امضای برنامه عمل آموزش برای همه (EFA) سازمان ملل در سال‌های ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۰، نشستی در کینگدائوی چین برگزار شد که به نقش ICT در تحقق اهداف آموزش برای همه اشاره می‌کرد. در این نشست که اولین نشستی بود که به این موضوع می‌پرداخت، وزیران آموزش و پرورش معاهد‌های امضا کردند که بر مبنای آن متعهد می‌شدند از سال ۲۰۱۵ تا ۲۰۳۰ شرایطی را برای آموزش کشورها فراهم کنند.

این شرایط را می‌توان به این شکل فهرست‌بندی کرد:

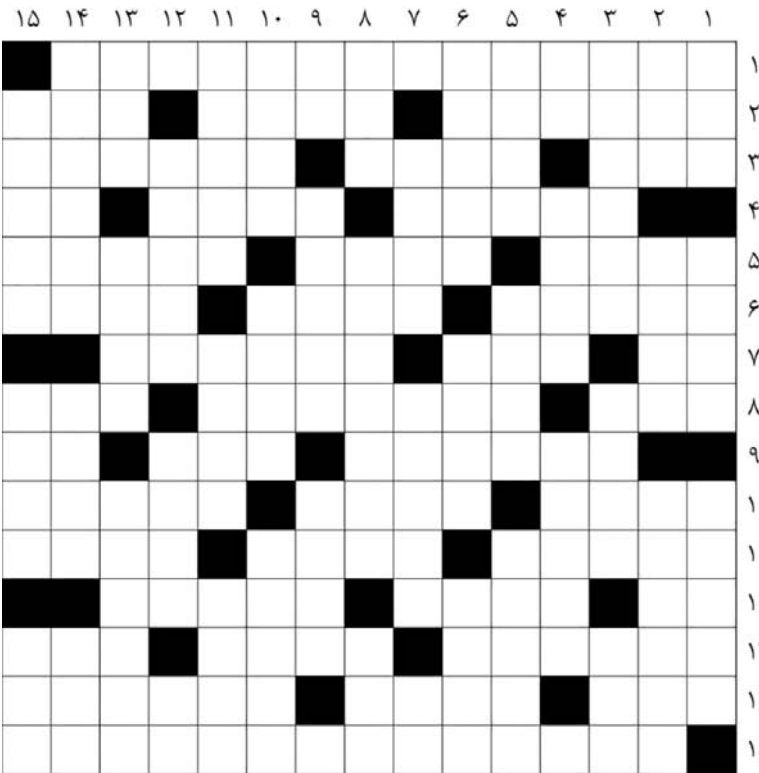
اولین شرط، دسترسی است. وزیران آموزش و پرورش متعهد شدند با به‌کارگیری فناوری اطلاعات، موضوع دسترسی را در آموزش و پرورش برای همه دانش‌آموزان فراهم کنند. یکی از محورهای استفاده از ICT برای دستیابی به اهداف STG است که اهداف توسعه پایدار است. هدف چهارم توسعه پایدار تحقق آموزش برای همه دانش‌آموزان مستقل از جنسیت، روستایی یا شهری بودن یا انواع تمایزهاست.

موضوع دوم به‌کارگیری ICT برای افزایش دسترسی به آموزش برای دختران و پسران است. باید بستری فراهم کرد که بتوان این فناوری را به‌ویژه در مناطق روستایی و دورافتاده قرار داد. دختران معمولاً به‌خصوص در چهار استان کشور تفاوت قابل توجهی دارند فناوری باید کمک کند به اینکه بتوانیم دسترسی را فراهم کنیم.

نکته سوم که بسیار مهم است، دسترسی به محیط یادگیری الکترونیکی تا سال ۲۰۳۰ برای همه است. فناوری اطلاعات باید کمک کند تا محیط یادگیری الکترونیکی در مدارس تا سال ۲۰۳۰ برای همه فراهم شود.

در بحث عدالت یک بحث، دسترسی و دیگری دسترسی همراه باکیفیت است که معمولاً در همه اصناف توجه می‌شود و آموزش‌ورورش نیز باید

ازجاذگذاشته- کارآزموده ۱۰- زمان آغازین- آغشته به خون- چپستی ۱۱- وسیله کمک حرکتی کودکان نوپا- هدیه‌دادن- روز عرب ۱۲- تراس- قوم حضرت موسی(ع)- سیخونک ۱۳- پخمه- نوعی کندپوش



زرد زخم‌ها را در مدارس پنهان نکنید



انواع شش

سه نوع شش وجود دارد: شش سر، شش بدن و شش عانه. از راه‌های انتقال شش سر می‌توان به انتقال مستقیم و غیرمستقیم اشاره کرد. در انتقال مستقیم، تماس مستقیم با فرد آلوده موجب انتقال شش می‌شود و در حالت غیرمستقیم تماس با اشیای آلوده‌ای مانند حوله، شانه، کلاه، روسری، مقنعه، جادر نماز و متکا که ممکن است به‌طور مشترک مورد استفاده قرار بگیرند یا در یک جاروی هم قرار داده شوند، موجب انتقال می‌شود. شش سر و تخم‌های آن معمولاً در لابه‌لای موها و روی پوست سر به‌ویژه در نواحی پشت گوش و پس سر دیده می‌شود اما در شرایط آلودگی شدید در تمام پوست سر و حتی محاسن و دیگر بخش‌های مودار بدن ممکن است دیده شود. رنگ شش سر، سفید خاکستری است. شش خود را محکم به تاروم می‌چسباند و به خونخواری ادامه می‌دهد. این شش تخمش (رشک) را در ناحیه قاعده ساقه مو در محل خروج ساقه مو از فولیکول می‌چسباند و انتقال شش سر عمدتاً در اثر تماس با اشیای آلوده نظیر حوله، شانه، کلاه، روسری، متکا، لباس‌های خواب و... است

شش، حشره‌ای کوچک، بدون بال و خون‌خوار است و می‌تواند سر، تن و ناحیه جنسی را در انسان آلوده کند. تخم شش‌پش رشک نام دارد و بیضی‌شکل و سفیدرنگ و به اندازه ته‌سجاق است و برحسب نوع به مو و درز لباس‌ها می‌چسبد. در خیلی موارد، علامتی برای تشخیص شش در فرد وجود ندارد. علامت کلاسیک شش در فرد آلوده خارش است؛ خارش در پشت گوش‌ها و لابه‌لای موها. بی‌توجهی به موارد بهداشت عمومی در مدارس، بیشتر از سایرین گرفتار می‌شوند و دختران به دلیل ارتباط نزدیک‌تری که باهم دارند، بیشترین آمار مبتلایان را دارند. شش حشره‌ای است که به‌دنبال تماس‌های نزدیک بین فردی با هنگامی که افراد خانواده در فصل

ICT به عنوان مهارت شهروندی باید مورد توجه قرار گیرد

به آن توجه کند. در واقع ICT باید با امکاناتی که در اختیار فناوری اطلاعات می‌گذارد، عامل ارتقای کیفیت یادگیری باشد. یعنی چندرسانه‌ای بودن، خودمدیریتی بودن، دردسترس بودن و تعاملی بودن و بسیاری از ویژگی‌های دیگر می‌تواند به این هدف کمک کند. همچنین مهارت ICT به عنوان مهارت شهروندی و عمومی باید مورد توجه قرار گیرد که آماده‌سازی ستر آن نیز بر عهده آموزش و پرورش است. به همین دلیل در تحولی که در چند سال اخیر اتفاق افتاد، درسی در دوره ابتدایی و دوره اول متوسطه با عنوان درس کار و فناوری اضافه شده که ۵۰ درصد محتوای این کتاب به تربیت مهارت‌های ICT برای تحقق دولت الکترونیک و برای تربیت شهروند عمومی مجهز به مهارت‌های ICT پرداخته است. نکته سوم معاهدات تلفیق فناوری اطلاعات در فرایند یادگیری و یاددهی است. خوشبختانه با مشارکت بخش خصوصی آن نکته‌ای که در هدف آمده بود، تا پایان برنامه پنجم تحقق پیدا کرده و مجموعه‌های بسیار خوب محتوای الکترونیک تولید شده است که هم محتوای کتاب‌ها را پوشش می‌دهد و هم فرامتنی را فراهم کرده که یادگیرنده فراتر از کتاب درسی بتواند از امکانات چندرسانه‌ای و کتابخانه‌ای بهره‌مند شود که بتواند از آن برای ارتقای کیفیت یادگیری استفاده کند. در کاربردهای فناوری اطلاعات که در معاهده است و باید برای اجرای آن تلاش کنیم، پوشاندن شکاف آموزشی است. از این‌رو به شکاف آموزشی، از دو منظر توجه می‌شود: یکی از منظر دسترسی به ICT و دیگری استفاده از ICT. در ایران دسترسی را تا حد زیادی فراهم کرده‌ایم، اما استفاده از دسترسی هیچ‌گاه محقق نشد. اگر تفاوت در دسترسی بین مناطق محروم و مناطق برخوردار وجود داشته باشد، طبیعی است که توسعه فناوری اطلاعات، شکاف دیجیتالی را بین مناطق مختلف آموزش و پرورش کشور توسعه و افزایش می‌دهد. اگر

که به‌طور مشترک استفاده می‌شوند. شش می‌تواند از طریق صندلی‌های سالن‌های اجتماعات، کلاس‌ها، وسایل نقلیه عمومی و کمدهای لباس حمام‌های عمومی و استخرها نیز منتقل شود. شش سر ممکن است با شوره و پوسته‌ریزی اشتباه گرفته شود، به همین خاطر پیشنهاد می‌شود در صورت خارش شدید مو به پزشک یا درمانگر مراجعه شود. خارش شدید پوست به‌علت تلقیح ماده بزاقی و مواد دفعی شش به زیر پوست، بروز عفونت‌های ثانویه باکتریال به‌دنبال خاراندن زیاد پوست مثل زرد زخم و از همه بدتر کلافگی و خستگی و بی‌خوابی به‌دنبال خارش زیاد از عوارض این بیماری است. شست‌وشوی مرتب سر با صابون و شامپو و آب گرم تعداد شش‌های بالغ را کاهش می‌دهد. فرآورده پرمترین یک درصد به‌عنوان داروی انتخابی درمان توصیه می‌شود. این دارو به شکل شامپو، محلول سرشوی، پودر، لوسیون و گرم در بازار موجود است. برای استفاده از پرمترین ابتدا باید موها را با آب مرطوب و سپس با شامپو یا سرشوی یک‌درصد کاملاً آغشته کرد. برای اینکه دارو به کف سر و ساقه موها مالیده و ماساژ داده شود، بهتر است از شانه‌های موجود در جعبه استفاده کرد و پس از ۱۰ دقیقه سر و موها را با آب فراوان شست. کوتاه‌کردن موها برای تسهیل شانه‌کردن و رشک‌زدایی از تخم شش بسیار مؤثر است.

راهکار

مهم‌ترین راه انتقال شش، تماس سر به فرد است، بنابراین رعایت این موارد توصیه می‌شود: رعایت بهداشت فردی (استحمام مرتب، عدم استفاده از وسایل شخصی دیگران)،

دانش‌آموزان از مقنعه یکدیگر استفاده نکنند. افراد از وسایل شخصی یکدیگر مانند شانه، حوله و ... استفاده نکنند. فرد آلوده، تمام ملحفه، روبالشی و لباس‌های خود را با بجوشاند یا با درجه حرارت بالا اتو کند.

از شامپوها و لوسیون‌های ضدشش استفاده شود؛ گاهی اوقات برای رشک‌زدایی، موها را آغشته به سرکه می‌کنند که این کار باعث سریع‌تر جداشتن رشک می‌شود.

دسترسی فراهم شد، امکان استفاده از ICT باید گام دوم باشد. نکته بعدی شکاف در سطح ملی است. بین مناطق کشور تمایزهایی داریم؛ بنابراین توجه به مناطق محروم در تجهیز و توسعه می‌تواند مانع این شکاف شود که در سطح ملی، روستاها و شهرستان‌ها از یک مزیت برخوردار باشند. شکاف در سطح بین‌المللی نیز می‌تواند باعث شود که در سطح جهانی از یک فاصله‌ای برخوردار باشیم که به توسعه شکاف دیجیتالی بین ما و جهان دامن بزند. در این زمینه اولویت تجهیز از منابع دولتی به مدارس محروم در مناطق روستایی است. در مناطق شهری معمولاً با مشارکت اولیا این اتفاق می‌افتد. اما منابع دولتی به مناطق روستایی تخصیص پیدا می‌کند. همچنین اجرای طرح USO با همکاری وزارت ارتباطات فراهم می‌شود که در این زمینه سه برنامه مورد توجه قرار گرفته است: یکی راه‌اندازی آموزش الکترونیکی نیروی انسانی و معلمان روستایی است که خوشبختانه در برنامه درسی جدید دانشگاه فرهنگیان مهارت‌های عمومی ICDL جزء بی‌نیازهای ورودی دانشجویان قلمداد شده و به‌کارگیری فناوری اطلاعات در فرایند یادگیری و یاددهی، تولید محتوا، به‌کارگیری در حوزه درسی خاص جزء دروسی است که دانشجویان در این دوره می‌گذرانند. خوشبختانه چون این دانشجویان به مناطق روستایی می‌روند، نیروهای هستند که دانش و مهارت کافی دارند و می‌توانند این شکاف دیجیتالی را کاهش دهند.

نکته دوم راه‌اندازی سامانه آموزش از راه دور برای مناطق روستایی است که در این سامانه با استفاده از ظرفیت فناوری جدید تلویزیون‌های تعاملی و رسانه‌های تعاملی که زیرساخت‌هایش در کشور فراهم شده، از طریق IPTV و محتوای الکترونیکی هم که بخش سوم USO است، می‌توانیم محتوا را هم تولید کنیم که بتوانیم در این زمینه از شکاف دیجیتالی جلوگیری کنیم.

سودوکو سخت ۲۵۲۳

زمان پیشنهادی: ۴۰ دقیقه

قانون‌های حل جدول سودوکو:

- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.
- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

سودوکو ساده ۲۵۲۳

زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

سودوکو

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهای بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۲۵۲۳

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

جدول ۳۵۲۶

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۲	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۳	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹
۴	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۵	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۶	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲
۷	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳
۸	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۹	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۱۰	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶
۱۱	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷
۱۲	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۱۳	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹
۱۴	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۱۵	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱

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

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