

عید نوروز مبارک

طبق یک عادت فرهنگی، ما از ایام تعطیلات استفاده می‌کنیم و بیشتر زمان‌های تعطیلی را با پرانگیزگی و اشتیاق می‌گذرانیم. علی‌رغم طولانی بودن تعطیلات عید باز هم کمتر کسی از این فرصت برای جمع و جور کردن کارهایش استفاده میکند و معمولاً همان رویه‌ی وقت‌گذرانی و بیهوده‌کاری ادامه پیدا میکند. خیلی‌ها این دوران را فرصت طلایی می‌نامند.

باید تصمیم و اراده‌ی قوی و بر مبنای برنامه‌ی پیش‌بینی شده، میتوانیم از ایام عید استفاده‌ی چندمنظوره ببریم.

تعطیلات نوروز امسال چهارده روز است و با تعطیلی مدارس و کلاس‌های آموزشگاه برای اکثر دانش‌آموزان موقعیت فوق‌العاده‌ای جهت رفع مشکلات درسی ایجاد می‌کند. اما واقعیت این‌جاست که عید بیشتر به جهت موقعیت زمانی، یک قطعه‌ی عطف است و افرادی که در این برهه‌ی زمانی جهت حرکت خود را اصلاح می‌کنند، در ادامه‌ی مسیر (تا امتحانات پایان‌ترم) وضعیت بهتر و مساعدتری خواهند داشت. به همین دلیل دانش‌آموزان سال‌های گذشته که در این زمان تغییری در فعالیت‌های خود ایجاد کرده و تئیه‌ی قابل‌قبولی گرفته‌اند، از عید و بعد از آن به خوبی یاد می‌کنند.

در مقابل عده‌ای هم که به دلایل مختلف اعم از: خستگی روحی و روانی، تبدیلی، مسافرت‌های بی‌مورد و یا بی‌برنامگی، این تعطیلات مدثر را از دست می‌دهند و به خاطر اینکه از درس به مدت زادی فاصله گرفته‌اند نسبت به قبل از تعطیلات دچار افت بیشتری خواهند شد. به همین دلیل و با توجه به این شرایط، عید با تمام زمان محدود و مشخص خود می‌تواند تا حد قابل‌توجهی مدثر و حتی تعیین‌کننده باشد. همه موافق هستند که در عید دانش‌آموزان نیاز به استراحت دارند. اما این استراحت باید با نوعی دوراندیشی همراه باشد تا تهریات نافوشایندی که هر ساله گریبان‌گیر بسیاری از دانش‌آموزان می‌شود، برای شما رخ ندهد. به این ترتیب می‌توان امید داشت تعطیلات عید به بهترین وجه مورد استفاده قرار گیرد حتی اگر در آن از مسافرت طولانی و چندین روزه خبری نباشد!

بسیاری از دانش‌آموزان با تعطیل شدن مدرسه‌ها، فرصتی طلایی و استثنایی بدست می‌آورند و آزاد می‌شوند. حالا آنها می‌توانند بسیار بیشتر از گذشته درس بخوانند. تجربه هم نشان داده است که خیلی از دانش‌آموزانی که در دوران تعطیلات عید مطالعه‌ی درسی داشته‌اند در دوران بعد از عید نسبت به دانش‌آموزانی که از این فرصت استفاده نکرده‌اند پیشرفت بیشتری داشته‌اند. در اواخر اردیبهشت ماه آزمون پایان‌ترم شروع می‌شود. شما تنها یک ماه فرصت دارید تا دروس خوانده نشده را بخوانید دروس قبلی را مرور کنید و نقاط ضعف خود را برطرف سازید. در ایام عید، فقط سه روز اول را به حضور در مراسم دید و بازدید اختصاص داده و از بقیه‌ی ایام برای درس خواندن استفاده کنید.

نحوه‌ی عملکرد دانش‌آموزان

با فرا رسیدن فصل بهار، سه نوع رفتار و برنامه‌ریزی عمده در بین دانش‌آموزان دیده می‌شود:

1. بعضی‌ها از این فرصت برای رفع خستگی و تبهید قول استفاده می‌کنند.
2. عده دیگری عقیب ماندگی‌های درسی خود را جبران می‌کنند.
3. گروهی دیگر دروسی را که قبلاً آموخته‌اند دوره و جمع بندی می‌کنند.

ساعات خواب در ایام نوروز

یکی از نکاتی که باید به آن توجه داشت، ساعات خواب و بیداری در ایام نوروز است. در ایام عید معمولاً به دلیل تعطیلی مدارس، بیدار شدن دانش‌آموزان چند ساعت عقب می‌افتد این مسئله دو اشکال دارد اول اینکه نظم خواب ما که در طی چندین ماه با آن شو کرده بودیم بهم می‌خورد و ممکن است بعد از تعطیلات ما را دچار مشکل کند و دوم اینکه حساسیت فصلی موجب خواب‌آلودگی و سستی می‌شود. داشتن ورزش و تهرک در برنامه روزانه یکی از تکنیک‌های کنترل خواب بهاری است کافی است ۳۰ دقیقه دقیقه مقاومت کنید.

تغذیه در ایام نوروز

از مسایل مهم دیگر در طول عید نوروز، تغذیه مناسب است که هم بر میزان راندمان شما در مطالعه و هم بر میزان خواب شما در شبانه روز تاثیر می‌گذارد. سعی کنید از خوردن بیش از حد آجیل و شیرینی خودداری



تجربیات نوروز فرصتی برای پیشرفت

مشاوره به والدین در زمینه پیشرفت

فاضل فرهادی

مشاور دبیرستان غیر دولتی متوسطه ی اول

سروش



بر اساس تحقیقی که در نشریه Brain Connectivity چاپ شده است و توسط پژوهشگران دانشگاه Emory، فواید کتابخوانی به شیوه‌ای نوین ثابت شده است. این پژوهشگران، ۱۹ داوطلب را انتخاب کردند و با استفاده از اسکن‌های fMRI یا MRI عملکردی، تثبیت قوای ذهنی در تنبیه کتابخوانی را اثبات کردند. fMRI نوعی خاص از MRI که به جای نشان دادن ساختار صرف آناتومیک مغز، میزان فعالیت هر منطقه از مغز را نشان می‌دهد.

محققان، نخست، پنج روز متوالی، هر روز مغز داوطلب‌ها را اسکن کردند، تا پی ببرند فعالیت عادی پایه مغز آنها در چه حدی است.

بعد در عرض ۹ روز، با هم رمان «پمپی» را خواندند که در آن داستان تلاش یک مرد برای نجات جان محبوبش از آتشفشان «وزو»ی ایتالیا در ۲۹ سال قبل از میلادی مسیح، روایت می‌شود. در جریان روزهای کتابخوانی و نیز پنج روز بعد از آن، اسکن‌های مغزی ادامه داشت. این اسکن‌های مغزی نشان دادند که کتابخوانی، فعالیت پایه یا فعالیت سایه‌ای مغز را، هم در حین روزهای کتابخوانی و هم پنج روز بعد از آن، به شیوه معنی‌داری افزایش می‌دهند.

مناطق از مغز که بیشتر دچار فعالیت شده بودند، اینها بودند:

- قشر مغز در منطقه گیجگاهی چپ: این بخش مسئول درک زبان است.

- قشر مغز در منطقه حس-پیکری که مسئول تبسم و درک لمس

است. به این ترتیب با این آزمایش هم تقریباً ثابت می‌شود که کتاب

خواندن مثل ورزشی برای مغز می‌ماند.

غذای پرچرب و پرپروتئین و به جای آن از غذای کم چرب و پرکالری استفاده کنید و در نهایت یک توصیه مهم: صبحانه را به هیچ قیمتی فراموش نکنید.

تلویزیون و تلفن در ایام نوروز

یکی از مهم‌ترین آفت‌های عید تماشای بدون برنامه تلویزیون است. پس سعی کنید به هیچ وجه تلویزیون را بدون هدف روشن نکنید و بعد از اتمام برنامه‌ی مورد نظر خود (که آن هم یک یا دو برنامه انتخاب شده از بین برنامه هاست) به سرعت تلویزیون را خاموش کنید و به محل مطالعه خود برگردید. بهتر است از دیدن برنامه‌های هیجان‌انگیز یا سریال‌های دنباله‌دار بپرهیزید و به برنامه‌های کوتاه طنز با توجه به نکات ذکر شده بالا بپردازید.

بهتر است آهسته و پیوسته به کار خود ادامه دهید. آدم‌های موفق و سفت کوش هیچ فرصتی را از دست نمی‌دهند. درس خواندن مانند بازی شطرنج است دانش آموزان قوی با حرکات سنجیده به راحتی می‌توانند موقعیت خود را باز یابند. اصول و تکنیک‌های برنامه ریزی در ایام نوروز
تتما سعی کنید برای هر روز خود یک برنامه‌ی بدون مدون داشته باشید بدینصورت که برای هر روز خود برنامه‌ای داشته باشید. با در نظر گرفتن اهمیت این موضوع سعی کنید برنامه با توانایی‌های شما منطبق باشد مهمترین مسئله این است که شما با توجه به توانایی‌های خود برنامه بنویسید پس بعد از بررسی توانایی‌های خود یک برنامه منطقی و واقع‌گرایانه تهیه کنید و خود را تنها ملزم به اجرای آن کنید چرا که داشتن برنامه موجب می‌شود که شما نسبت به عملکرد خود یک دید کلی داشته باشید دید کلی داشته باشید و از چهارچوب درست خارج نشوید و زمان خود را به بهترین شکل مدیریت کنید.