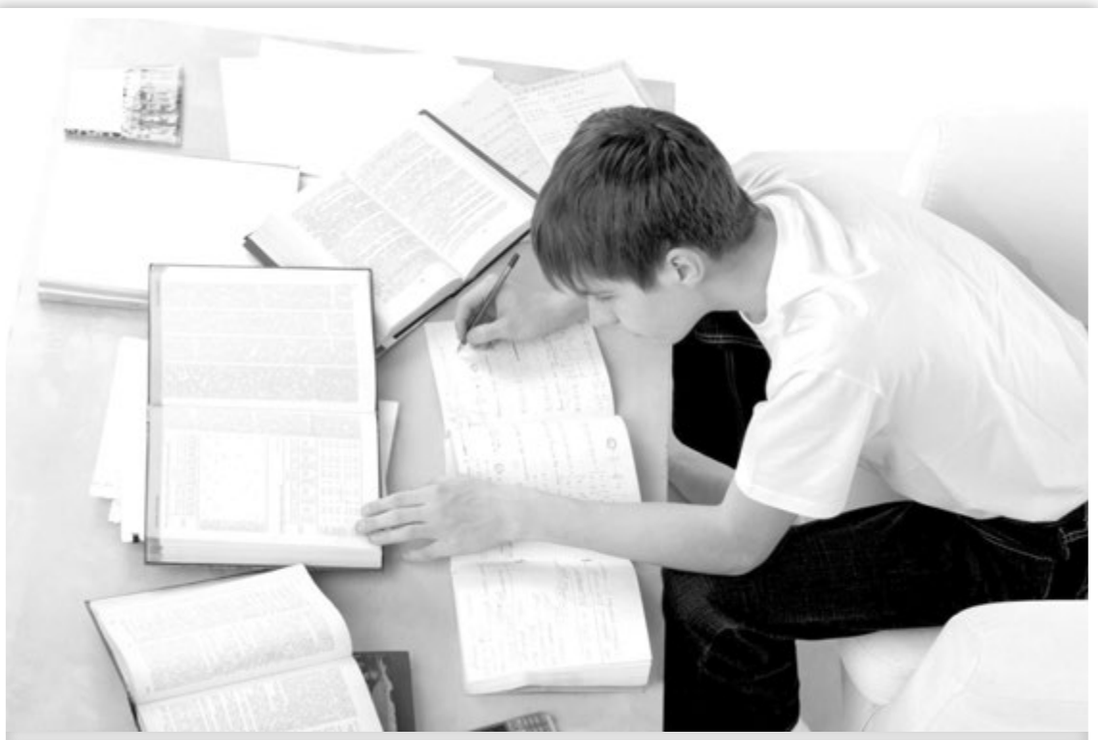
چگونه در تعطیلات عید درس بخوانیم؟



تبیان: دانش آموزان مقاطع متوسطه به خصوص کنکوری‌ها جزو آن دسته افرادی هستند که در تعطیلات نوروز نه تنها تعطیل نیستند بلکه باید از این فرصت برای مطالعه و مرور درس‌ها نهایت استفاده را ببرند اما معمولاً با توجه به اینکه در فروردین میزان ساعات روز به ۱۲ ساعت می‌رسد، دانش‌آموزان تصور می‌کنند زمان زیادی برای مطالعه باقی مانده است در حالی که به دلیل جلو کشیدن ساعت‌ها زمان به سرعت سپری می‌شود. لذا مدیریت زمان برای درس خواندن یکی از نکات مهم در این ایام است اما سؤال اساسی این است که دانش آموزان مقاطع متوسطه و کنکوری‌ها که از حساسیت بیشتری نسبت به بقیه مقاطع برخوردار هستند، چگونه می‌توانند در عین تفریح و استراحت در ایام عید، برنامه مطالعاتی مناسبی داشته باشند تا دچار افت تحصیلی نشوند؟

دکتر الناز صالحی پور روانشناس نوجوان و مدرس دانشگاه به بررسی این سؤال می‌پردازد:

دانش آموزان چند روز باید مطالعه کنند و چند روز استراحت؟

با نزدیک شدن به ایام نوروز این نگرانی در بین والدین ایجاد می‌شود که دو الی سه هفته تعطیلی نوروز باعث کم رغبتی دانش آموزان برای شروع سال تحصیلی می شود؛ در حقیقت آنها انگیزه و شور مطالعه‌ای که قبل از تعطیلات داشتند را ندارند؛ سؤالی که عمدتاً پیش می‌آید این است که دانش آموزان چند روز باید مطالعه کنند و چند روز استراحت؟

دکتر صالحی پور می گوید: «باید به این نکته توجه داشت که دانش آموزان ۶ ماه قبل به‌طور سنگین مطالعه داشتند و در دی‌ماه، امتحانات سنگینی را گذراندند و بعد از ۱۷ روز تعطیلی مجدداً باید برای امتحانات پایان‌ترم آماده شوند اما در صورتی این تعطیلات می‌تواند برای آمادگی پایان‌ترم مفید باشد که آنها بتوانند این روزها را مدیریت کنندکه این مسئله بستگی به پایه و مقطع تحصیلی دانش‌آموز دارد. من به دانش‌آموزانی که در متوسطه اول تحصیل می‌کنند پیشنهاد می‌کنم، سعی کنند بیشتر به تفریح و استراحت و دیدوبازدیدشان برسند اما یکسری دانش‌آموزان هستند که به دلایلی در ۶ ماه گذشته نتوانستند توجه لازم را در مباحث درسی داشته باشند و دچار عقب‌ماندگی تحصیلی شدند لذا این تعطیلات زمان مناسبی است تا آنها بتوانند عقب ماندگی شان را جبران کنند؛ دانش‌آموزان متوسطه دوم (پایه دهم و یازدهم) با توجه به اینکه در حال آمادگی برای کنکور هستند و در یکسری از مباحث به دلایلی دچار ضعف هستند: یا آن مبحث را درست متوجه نشدند یا تست کافی برای آن مبحث نزدند یا آن مبحث پراهمیت است و نیاز به تمرکز بیشتری دارد، این تعطیلات فرصت مناسبی برای رفع این خلأها است.»

دانش آموزان مقطع متوسطه به چند ساعت مطالعه نیاز دارند؟

صالحی پور در رابطه بااینکه ساعت مطالعه چقدر باشد می‌گوید: «ساعت مطالعه به پارامترهای مختلفی مثل تیپ شخصیتی، ویژگی‌های فردی، میزان تمرکز حافظه و حتی مبحث موردمطالعه بستگی دارد اما اگر بخواهم به‌صورت میانگین ساعتی را بیان کنم، برای متوسطه اول میانگین ۲ تا ۳ ساعت و برای متوسطه دوم ۴ تا ۵ ساعت و برای پایه دوازدهم (کنکوری ها) ۶ تا ۸ ساعت را پیشنهاد و روی این مسئله تأکید می‌کنم که شاید دانش‌آموزی به زمان بیشتر و دانش‌آموز دیگر به میزان مطالعه کمتری نیاز داشته باشد لذا این ساعتی که مطرح شد برای میانگین است و نمی‌توان ساعت کلی و مشخصی را برای تمام افراد تعیین کرد.»

آیا دانش آموزان پایه دوازدهم (کنکوری ها) بهتر است به اردوی مطالعاتی بروند یا خیر؟

یکی از رسم و رسومات دیرینه ایام عید، دید و بازدید اقوام است که این مسئله باعث می شود خانه ها آرامش و سکوت همیشگی را نداشته باشد؛ به همین دلیل خیلی از مؤسسات و گروه های آموزشی برای رفع این مشکل اقدام به برگزاری اردوی مطالعاتی نوروزی می کنند. صالحی پور در رابطه با رفتن یا نرفتن به اردوهای مطالعاتی اظهار می کند: «مسئله‌ای که وجود دارد این است که اولویت ما خانه است چراکه شرایط خانه به‌گونه‌ای است که دانش‌آموز می‌تواند در آنجا احساس راحتی و آرامش کند؛ زمانی ما اردوی مطالعاتی را پیشنهاد می‌کنیم که شرایط مطالعه در خانه وجود نداشته باشد. مثلاً خانه شلوغ و میزان رفت‌وآمد در آن زیاد باشد. پیشنهادی که به این داشتن آموزان می‌کنم این است که چون در ایام عید افراد خانواده در خانه حضور دارند و این ایام کمی از حالت زندگی روزمره خارج است، مباحث را به صبح و عصر تقسیم کنند؛ همچنین با توجه به اینکه ایام عید مثل روزهای جمعه دلگیر است به همین خاطر عصرها را بیشتر به یادآوری دروس اختصاص دهند نه یادگیری درس جدید و سنگین.»

والدین به نکاتی باید توجه کنند؟

والدین معمولاً دائماً در این مدت به فرزندشان گوشزد می‌کنند که درس خواندی؟ بیا ۱۰ تا مسئله ریاضی حل کنیم، تست زدی؟ از درست عقب نمونیا؟ از این فرصت استفاده کن پس‌فردا بری مدرسه دیگه مثل الآن انرژی نداری درس بخونی ها! و...دکتر صالحی پور در این زمینه توصیه می‌کند: «والدین از افراط گری پیش‌گیری کنند؛ از والدین خواهش می‌کنم این فشارها را از روی دانش آموزان بردارند و اجازه دهند که دانش آموزان خودشان زمان را مدیریت کنند چراکه درس خواندن یکی از بزرگ‌ترین مسئولیت‌های نوجوان است و اگر ما به‌جای او تصمیم بگیریم یا او را به سمت برنامه موردنظر خودمان سوق دهیم، درواقع با این کار عدم مسئولیت‌پذیری را به آنها آموزش می‌دهیم.»

چگونه وظایف خانه را تقسیم کنیم؟

تبیان: در گذشته تقسیم وظایف خانه بین زن و شوهر چندان معنایی نداشت. امروزه با گسترش تعداد زنان شاغل و حضور زنان در اجتماع، در برخی از خانواده‌ها مسئله تقسیم وظایف با نگاه سنتی منجر به درگیری هایی بین زوجین می شود. بسیاری از مردان کار منزل را نمی پذیرند و زنان شاغل نیز نمی توانند بار مسئولیت تمام کارهای خانه را به دوش بکشند و به مرور زمان فرسوده می شوند. در این زمان بسیاری از مردان می گویند «نیازی به کار کردن همسرشان ندارند»، بدین صورت استقلال مالی زن را زیر سؤال برده و موضوع را بغرنج تر می کنند. حتی تمام کارهای منزل برای زنان خانه دار نیز در مواقعی سنگین محسوب می شود، تمام این مسائل نیاز به تغییر نگرش مردان برای کمک به همسرشان دارد.

وظیفه، مشکل همینجاست!

بسیاری از مردان و حتی زنان، کارِ خانه را وظیفه زن می دانند در صورتی که اگر به چشم وظیفه به زندگی نگاه کنید، کار بیرون از خانه مرد هم وظیفه است و این واژه می تواند منشا بسیاری از تعارضات باشد. وقتی شما بر حسب وظیفه بیرون از منزل کار کنید و همسرتان بر حسب وظیفه کارهای منزل را انجام دهد، رابطه به تلخی می گراید. اولین گام این است که پیش از ازدواج زن و مرد درباره کارهای منزل و بیرون از منزل به توافق نسبی با هم برسند.

مردان باید خانه داری را یاد بگیرند

زندگی در خوابگاه های دانشجویی، زندگی مستقل و سربازی، برخی از اتفاقاتی است که به مردان کمک می کند که بتوانند تا حدودی از مسئولیت های خانه داری آگاه شوند. بزرگترین اشتباه مردان این است که کار خانه را وظیفه زن می دانند و از کار منزل فرار می کنند. البته مادران و خانواده نیز نباید مسائل خانه داری را بین دختر و پسر تفکیک کنند. گاهی لازم است از دختر خرید و از پسر شستن ظرف بخواهند. گاهی ریشه تبعیض جنسیتی حتی در کار منزل نیز خانواده ها هستند.

جایگاه و شأن هر دو طرف باید حفظ شود

کار منزل برای زن خانه دار هم وظیفه نیست اما بر اساس منطق و اصول رابطه زناشویی، وقتی مرد ۸ ساعت بیرون از منزل کار می کند و برای تأمین هزینه‌های زندگی تلاش می کند، زن خانه دار نیز به همان نسبت کارهای منزل را برای کمک به همسرش انجام می دهد.

نکته مهم قدردانی زن و شوهر از هم به خاطر لطف هایی است که در حق هم می‌کنند. به دلیل طبع مهر طلب تر زنان نسبت به مردان، آنها نیاز دارند که کارها و زحماتشان دیده شود و مردان باید تلاش کنند که زن خانه دارشان، از کار منزل لذت ببرد و آن را برای پیشرفت زندگی و روابطشان در نظر می گیرند. همینطور که زنان باید به مردانشان حس مردانگی را بدهند و به آنها بفهمانند که قدردان زحماتشان هستند. برای اینکه زنان حس بهتری داشته باشند خودشان نیز باید اقداماتی بکنند، یک زن خانه دار موفق مسلماً احساس کارآمدی بیشتری دارد.

زن و مرد باید به هم کمک کنند

همانطور که زنان می توانند با داشتن شغل، به همسرشان در تأمین هزینه‌های زندگی کمک کنند، مردان نیز باید در منزل به همسر خود کمک کنند. اساس ازدواج باید بر پایه مشارکت، همدلی و صمیمیت باشد و اگر زن و مرد برای خود مرزهای مشخصی تعریف کنند، شاید هیچ وقت این صمیمیت ایجاد نشود. عشق حقیقی آن است که زن و شوهر بتوانند در حد امکان کارهای همسرشان را سبک کرده و نگذارند خستگی در تنشان بماند. وقتی تمام کارهای منزل به روی دوش یک نفر باشد، این احساس به او دست می دهد که او خدمتکار است، احساس بی ارزشی کرده و حس می کند دیگران از او سوء استفاده می کنند.

زنان شاغل باید کار منزل را هم انجام دهند؟

زنان شاغل هم باید کار منزل را انجام دهند. همانطور که مردان شاغل نیز باید کار منزل را انجام دهند. وقتی زن و شوهر هر دو شاغلند باید کاملاً کارهای خانه با هم تقسیم شود و مردی که دچار تفکر سنتی است، نباید این را نشان ضعف خود قلمداد کند. همینطور زن، کمک همسر خود را ابزاری برای کنترل و سوءاستفاده نداند. هر زمان که زندگی زناشویی، تبدیل به معامله، رقابت و آتو گرفتن شد، آن زمان است که بمب ساعتی فروپاشی فعال شده است.

برای تقسیم وظایف چکار کنیم؟

زمانی که زن و مرد پذیرفتند که کارهای منزل برای هردو آنهاست، باید لیستی از کارهای منزل را تهیه کرده و هرکدام کارهایی که بیشتر تمایل دارند را مشخص کنند. مثلاً مردان ممکن است شستن ظرف یا آشپزی را دوست نداشته باشند و همینطور زنان ممکن است شستن سرویس بهداشتی برایشان سخت باشد. بنابراین پس از مشخص شدن کارهایی که تمایل دارید انجام دهید، در مورد کارهای باقی مانده سعی کنید به توافق برسید. نکته مهم روحیه رفاقت و رعایت انصاف در این زمینه است. چند نکته که در تقسیم وظایف در خانه لازم است:

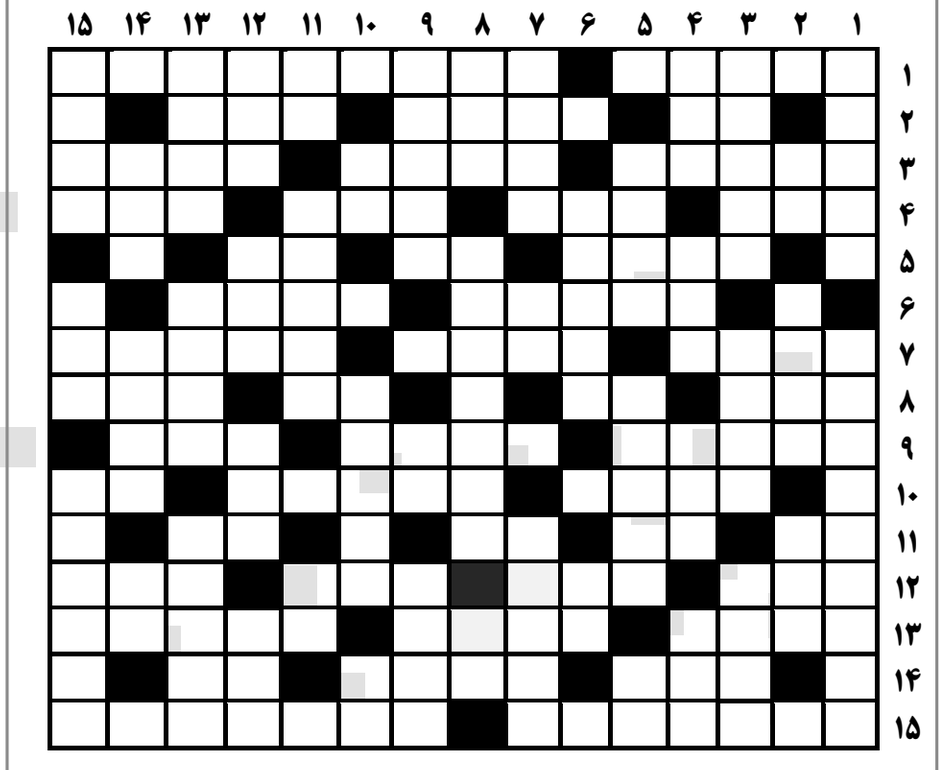
۱- سر قول و قرارهای خود بمانید و در صورت سستی همسرتان، با احترام از او بخواهید که مسئولیت خود را انجام دهد.

۲- از کار همسر و فرزندتان ایراد نگیرید. بگذارید وظیفه خود را انجام دهند. در نحوه انجام کار هم دخالت نکنید و درصورتی که مطمئن بودید او دارد اشتباه می‌کند، به او کمک کنید تا کار را با موفقیت به اتمام برسانید.

۳- همه، همه کار بلدند. هیچ وقت به دلیل تنبلی یا ترس از نتوانستن، نباید از زیر بار مسئولیت در بروند.

طرح: عصرمردم

جدول شماره ۹۷/۱۷۲۷



افقی:

۱-شهرستانی از توابع استان مرکزی- از همسایه‌های شمالی ایران

۲-کنایه از زیباروی- از ظروف سفالی قدیمی- کاشت برنج

۳-بی‌همتا- خدای قوم موسی- بخشی از فضای متصل به هوای آزاد در آپارتمان‌ها

٤-طایفه- نهی از بریدن می‌کند- غربال خانگی- از واحدهای الکتریکی

۵-زوج یا زوجه- ناشنوا- برجستگی روی تایر خودرو

٦-فرش حصیری- اساس

۷-بقایای سنگی حیوانات ماقبل تاریخ- همسر اول حضرت ابراهیم- قلقلک هوای نفس

۸-خوف- شراب- فلز خجالتی- هنوز رزرو نشده

۹-خطیر و در پیوند با زندگی- پس از امروز- قیمت

۱۰-از اجزای دستگاه گوارش- اصرار و پافشاری- تکرار یک حرف

۱۱-حرف نفی ابد در عربی- علامت مفعول بی‌واسطه- ریشه- کافی

۱۲-بزرگترین حیوان خشکی- رود آفریقایی- روزگار- بخشی از بریتانیای کبیر

۱۳-وقت- مفهوم- بخشش در راه خدا

۱٤-محل ورود رود به دریا- غذای صبحگاهی- یا

۱۵-اولین سنگ نوشته تاریخی منسوب به پادشاه بابل- بهره‌برداری

عمودی:

۱-به دادگاه می‌برند- لقب عملیات بیت‌المقدس

۲-هنوز گیج نشده- کمبود- جد

۳-اشغال- چپ- از مرکبات ترش

٤-بدبو- صندلی راحتی- صیاد پهن می‌کند- از کشورهای باستانی

۵-هم جهت- عرصه- حرف همراهی

٦-کنکاش و تحقیق- دریا

۷-فرمانروا- یار دم بریده- از کتاب‌های قدیمی تاریخی

۸-مظهر کوچکی و حقارت- انجام دهندگان کارهای دستی و سخت- مذکر

۹-صفتی برای اسب مطیع- خرس آسمانی- ابریشم

۱۰-از دانه‌های خوشبو- نام یکی از همسران پیامبر(ص)- تکخال

۱۱-ضمیر اشاره به دور- خواب وحشتناک- راه بی‌پایان

۱۲-از بخش‌های نسک اوستا- کالا- سلاحی ویرانگر- مسیر تغذیه کودک در شکم مادر

۱۳-از وسایل تنظیف- از ترکیبات خون- نامی زنانه و خارجی

۱٤-درد- نام یکی از امپراطوران روم باستان- پاسخ منفی عرب

۱۵-اول- ماه- جامه کتانی سفید

جواب جدول شماره ۹۷/۱۷۲۶

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	چ	ا	ک	و	چ	■	ه	خ	ا	م	ن	ش	ی	ا	ن
۲	م	■	و	ل	■	ت	و	ر	ه	■	د	ن	ا	■	س
۳	ر	ا	ه	و	ر	■	م	د	ا	ل	■	ک	و	ی	ا
۴	ا	ر	ا	■	د	ک	ن	■	ن	م	ا	■	ه	ر	ز
۵	ن	■	ن	ا	ی	ب	■	ب	ت	■	د	چ	■	ا	■
۶	■	ک	س	ف	ی	د	ه	■	ش	ی	و	ن	■	■	چ
۷	ش	م	ی	م	■	ر	و	ا	■	ا	ر	چ	ی	ی	ن
۸	ا	ر	ش	■	م	ه	■	د	■	ک	ن	ی	ا	ا	س
۹	ه	و	م	ا	ن	■	م	ا	ه	ر	■	ه	ن	ر	■
۱۰	ط	■	ی	و	ف	و	■	د	م	ا	د	م	■	ی	م
۱۱	ه	ن	■	ت	و	■	م	ن	■	چ	■	ا	م	■	ه
۱۲	م	ی	ن	■	ر	ع	ب	■	س	ی	ب	■	ا	ب	ر
۱۳	ا	س	ی	ه	■	د	ه	ا	ت	■	م	ر	د	و	د
۱۴	س	■	ا	و	ل	■	و	ق	ی	ح	■	ش	ا	■	ا
۱۵	ب	ی	ت	ر	ب	ی	ت	■	غ	ی	ر	ت	م	ن	د