

سبک تربیت

اسماعیل آذری نژاد، روحانی قصه گو و فعال حوزه کودکان در مناطق محروم:

دنیای معلمان و دانش آموزان مافرسنگ‌ها از هم فاصله دارد

نیره ساری

دانش آموز کتاب بخواند و قصه تعریف کند؛ طلبه‌ای که زندگی خود را وقف قصه گوئی و ترویج کتابخوانی میان بچه‌های روستایی استان کهگیلویه بویراحمد کرده است. او قصه و کتاب را از ابزارهای مهم پرورش خلاقیت کودکان و نوجوانان می‌داند. مائش شخصی اش کتابخانه سیاری است که با آن به دور افتاده ترین نقاط کشور می‌رود که شاید کمتر کسی مسیبر و راهش به آنجا بیفتد. صفحه مجازی اسماعیل آذری نژاد مملو از بیان دغدغه‌های بچه‌های روستاهاست؛ دانش آموزانی که شاید برای چند ساعت یادگیری مجبور هستند ساعت‌ها پیاده روی کنند تا به مدرسه برسند. روز دانش آموز بهانه‌ای شد تا «جوان» گفت و گوی کوتاهی با وی داشته باشد و دغدغه‌های بچه‌هایی را که در نقاط دور افتاده هستند، مکتوب کند.



عبدالله آذری نژاد

مناطق عدالت آموزشی وجود ندارد؛ بی‌عدالتی‌هایی که هر کدام در هر بعد زنجی عظیم است و دانش آموزان در برخی مناطق به ابتدایی‌ترین امکانات دسترسی ندارند. آذری نژاد در رابطه با ضرورت‌های اولیه برای پیشرفت دانش آموزان بیان می‌کند: ضرورت حاکمیتی، یعنی آموزش و پرورش در اولویت قرار گیرد. من همواره به والدین می‌گویم بزرگ‌ترین سرمایه آنها فرزندان شان است و در این کشور نیز بزرگ‌ترین سرمایه دانش آموزان هستند که کسی به آنها توجه نمی‌کند.

وی توضیح بیشتری در تفاوت توضیح می‌دهد: کودک پر از شور و نشاط و تحرک است، در حالی که سیستم آموزشی ما کودکی بدون تحرک و صرفاً آموزش محور می‌خواهد اما آموزش خشک با ذات کودک همخوانی ندارد. به اعتقاد آذری نژاد، آموزش و پرورش یک ویرانه و یک ساختمان ویران هزله است که کسی به فکر آن نیست. وی یکی دیگر از معضلات را فقدان عدالت آموزشی می‌داند و بیان می‌کند: در بعضی

مناطق عدالت آموزشی وجود ندارد؛ بی‌عدالتی‌هایی که هر کدام در هر بعد زنجی عظیم است و دانش آموزان در برخی مناطق به ابتدایی‌ترین امکانات دسترسی ندارند. آذری نژاد در رابطه با ضرورت‌های اولیه برای پیشرفت دانش آموزان بیان می‌کند: ضرورت حاکمیتی، یعنی آموزش و پرورش در اولویت قرار گیرد. من همواره به والدین می‌گویم بزرگ‌ترین سرمایه آنها فرزندان شان است و در این کشور نیز بزرگ‌ترین سرمایه دانش آموزان هستند که کسی به آنها توجه نمی‌کند.

وی توضیح بیشتری در تفاوت توضیح می‌دهد: کودک پر از شور و نشاط و تحرک است، در حالی که سیستم آموزشی ما کودکی بدون تحرک و صرفاً آموزش محور می‌خواهد اما آموزش خشک با ذات کودک همخوانی ندارد. به اعتقاد آذری نژاد، آموزش و پرورش یک ویرانه و یک ساختمان ویران هزله است که کسی به فکر آن نیست. وی یکی دیگر از معضلات را فقدان عدالت آموزشی می‌داند و بیان می‌کند: در بعضی



یکی از بزرگ‌ترین معضلات نظام آموزشی ما این است که ساختار نظام آموزشی با ساختار فکری نوجوان تطابق ندارد. یعنی معلمان و آموزگاران در روش‌های تدریس خود، روشی نشان می‌دهد آموزش و پرورش ما دغدغه دانش آموزان را ندارد. کدام پدر و مادری حاضر است فرزند آنها را از دست سرباز معلمی ببرد که تحصیلات مرتبط ندارد، در نتیجه حاکمیت

باید سرمایه‌بودن دانش آموز را درک کند. این طلبه دغدغه‌مند درباره ویژگی‌های یک معلم دل‌سوز که می‌تواند سازنده باشد، ادامه می‌دهد: باید معلمان آگاه و دل‌سوز انتخاب شوند چرا که اگر معلم عاشق، دانا و آگاه سرکار آید، دانش آموز اطمینان خاطر خواهد داشت که معلم دغدغه او را می‌داند و نیازهایش را می‌شناسد.

در نگاه آذری نژاد معلم عاشق و آگاه، ابزارهای ارتباطی را می‌شناسد، می‌داند که کودک به خلاقیت نیاز دارد، دانش آموز باید پرسشگر باشد و در نهایت یقین دارد نقش تربیتی در سازندگی دانش آموز برتر از آموزش است، در نتیجه با افعال ساکت باش یا شیطنت نکن، دانش آموز را سرکوب نخواهد کرد.

به اعتقاد آذری نژاد امروز در مدارس ما کودکان شادی وجود ندارد و جسمی از اطلاعات یک دنیا و دانش آموز چه کودک و چه نوجوان در دنیای دیگری سیر می‌کنند و فرسنگ‌ها از هم فاصله دارند

سبک سلامت

۸ توصیه برای اینکه صبح‌ها سر حال باشیم
صبح قشنگت بخیر!



نیره محمودی
حتماً برای شما هم اتفاق افتاده است که صبح هنگام بیدار شدن از خواب، به شدت کسل و بی‌انگیزه باشید. شاید همین سستی و کاهلی باعث شود روزتان تا پایان خراب شود. برای اینکه بر چنین حالتی فائق بیایید، چند روش وجود دارد که در این مجال شما را با آنها آشنایی کنیم.

۱. هورمون سرحالی و هوشیاری است. سروتونین به عنوان ساده شیمیایی شادی آور نیز شناخته می‌شود، زیرا به شما احساس خوبی می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهد بین تولید پایین سروتونین در بدن و افسردگی ارتباط وجود دارد.

۲. انرژی را کسب کنید: ورزش سبک باعث ترشح هورمون‌های مثبت مانند سروتونین و اندورفین می‌شود و سطح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول را کاهش می‌دهد. اگر برای ورزش اول صبح انگیزه ندارید، سعی کنید بدن خود را به نحوی حرکت دهید که دست کم ضربان قلب شما را بالا ببرد، هر چند دوییدن در اوایل صبح می‌تواند فوق‌العاده جوان‌کننده باشد. یک روش سرگرم‌کننده و مؤثر برای انجام پیاده‌روی در صبح این است که موسیقی مورد علاقه خود را گوش کنید. این شیوه در عین حال راهی مؤثر برای آموزش ذهن شما به زود بیدار شدن است.

۳. خورشید یک منبع مؤثر از انرژی است و نگاه کردن به آن روشی برای استفاده از بهترین زمان برای نگاه کردن به خورشید در چند دقیقه اول طلوع خورشید (که به عنوان لحظات ایمن نیز شناخته می‌شود) است، یعنی زمانی که اشعه UVB در پایین‌ترین حد خود است.

۴. از افکار منفی دوری کنید: توجه شما به هر نقطه‌ای که جلب شود، انرژی در آنجا جریان می‌یابد. عامل شماره یک که موجب تخلیه انرژی شما می‌شود، افکار منفی هستند. نفرت، انتقام، عصبانیت، حسادت، نگرانی و سرزنش خود و حتی دیگران از جمله این افکار منفی است. اگر انرژی شما صرف چنین افکاری شود، آنگاه برای کارهای خلاقانه و پیشرفت در زندگی خود انرژی چندانی نخواهید داشت، بنابراین باید مراقب افکار تان باشید. آگاهانه افکار منفی را رها و توجه خود را به سمت افکار مثبت و مؤثر مطوق کنید، مثلاً اگر نسبت به کسی احساس نفرت دارید و اکثر افکار شما بر این نفرت متمرکز شده است، بهتر است آگاهانه چنین افکاری را رها کنید.

۵. چربی‌های سالم بخورید: مغز انسان تقریباً به ۶۰ درصد چربی دارد. غشای سلولی سلول‌های شما نیز از چربی ساخته شده است. علاوه بر این، مطالعات نشان داده‌اند چربی‌ها سلامت روده و قلب را بهبود می‌بخشند، بنابراین چربی‌ها برای عملکرد سالم مغز و بدن شما کاملاً حیاتی هستند. اگر در رژیم غذایی خود به اندازه کافی چربی سالم مصرف نمی‌کنید، این امر می‌تواند منجر به خستگی، سردگمی و حافظه ضعیف شود. برخی منابع خوب این چربی‌ها آووکادو، روغن نارگیل و نارگیل، روغن زیتون، ماهی قزل‌آلا، ماهی تن، اجیل و بادام هستند.

۶. شام سبک بخورید: خوردن یک ضرورت است، اما هوشمندانه غذا خوردن یک هنر است. شام سنگین گاهی می‌تواند دلیل صبح‌های خسته‌کننده شما باشد. هضم غذا یک فرایند انرژی‌بر است و اگر با شکم پر به رختخواب بروید، بدن شما شب را صرف هضم غذا می‌کند و این باعث بروز الگوهای نامناسب در خواب می‌شود، اما درمان ساده است. فقط باید کمی به هوس خوردن خود غلبه کنید. بر اساس این تکنیک باید زمانی که حدود ۸۰ درصد احساس سیری کردید یا اینکه تا سیری چند لحظه باقی مانده است، دست از خوردن بکشید و در حالی که هنوز کمی گرسنه هستید، غذا خوردن را متوقف کنید.

۷. قبل از خواب ذهن خود را آرام کنید: وقتی اضطراب دارید و آرام نیستید، هورمون کورتیزول در بدن شما آزاد می‌شود. کورتیزول در واقع از تولید ملاتونین که هورمون خواب است، جلوگیری می‌کند، بنابراین وقتی استرس دارید، خواب شما دور می‌شود و حتی اگر خودتان را به خواب بزنید، کیفیت خواب شما پایین خواهد آمد و با احساس خستگی و بی‌حالی از خواب بیدار می‌شوید. یک راه ساده برای جلوگیری از این اتفاق این است که ۳۰ دقیقه تا یک ساعت قبل از خواب به فعالیت‌های آرامش‌بخش بپردازید. ساده‌ترین و در عین حال مؤثرترین روش در این مورد، تکنیک تنفس عمیق است.

۸. برای فردا برنامه‌ریزی کنید: قبل از خواب، تهیه یک برنامه برای روز بعد را به یک عادت برای خود تبدیل کنید. ابتدا فقط می‌توانید کارهایی را که می‌خواهید صبح‌ها انجام دهید، یادداشت کنید. انجام این کار در شب قبل به ذهن شما اجازه می‌دهد هنگام بلند شدن تمرکز بیشتری داشته باشید و بدن شما برای انجام کارهای پیش رو آماده باشد. اگر از فعالیت‌های متنفر، برنامه‌های در مورد اینکه چگونه می‌توانید این فعالیت‌ها را رها کنید و به انجام کاری که دوست دارید بپردازید، تنظیم کنید. از این شیوه به عنوان انگیزه‌ای برای بیدار شدن در صبح استفاده کنید.

۹. سموم بدن‌تان را دفع کنید: صبح زبانی است که بدن شما آماده دفع سموم است. با نوشیدن نیم لیتر آب ولرم در اول صبح در این راستا به بدن خود کمک کنید. آب ولرم برای بهبود گردش خون، آرامش عضلات، بهبود متابولیسم، تحریک چربی‌سوزی و کمک به بدن در دفع سموم بسیار مؤثر است.

۱۰. از خورشید انرژی بگیرید: خورشید یک منبع مؤثر از انرژی است و نگاه کردن به آن روشی برای استفاده از این انرژی است. بهترین زمان برای نگاه کردن به خورشید در چند دقیقه اول طلوع خورشید (که به عنوان لحظات ایمن نیز شناخته می‌شود) است، یعنی زمانی که اشعه UVB در پایین‌ترین حد خود است. می‌توانید در طول روزهای آینده که چشمان‌تان به نور عادت کرد، مدت زمان خود را به یک دقیقه افزایش دهید. خیره شدن به خورشید غده صنوبری را تحریک می‌کند که مسئول تولید سروتونین

مقایسه فعالیت‌های پرورشی یک روستا با یک مدرسه غیرانتفاعی در تهران

پرورش هم مثل آموزش بودجه، امکانات و مربی با انگیزه می‌خواهد

گزارش

محبوبه قربانی

در گفت‌وگو با یک مدیر مدرسه پرورشی، یکی در روستا و دیگری در تهران، بر این نکته تأکید شد که کار پرورشی هم مثل آموزش نیازمند بودجه، امکانات و نیروی انسانی باتکیه است. مقایسه امور تربیتی و پرورشی در یک مدرسه محروم و در یک مدرسه غیرانتفاعی، بر این واقعیت صحنه می‌گذارد.

حرف‌های مدیر مدرسه در یکی از روستاهای کرج

اکرم صفدری، مدیر مدرسه یکی از روستاهای کرج است. او ۲۰ سال سابقه تدریس در پایه ابتدایی و راهنمایی یک مدرسه دولتی را دارد و حالا یک سال است به عنوان مدیر دبیرستان دخترانه مشغول خدمت است. گفت‌وگو با نیره خانم مدیر است که به سوالات «جوان» پاسخ داده است. خانم صفدری مدیر مدرسه‌ای که آن را مدیریت می‌کنند چند دانش آموز دارد؟

۱۶۴ دانش آموز. آیا معاون یا مربی پرورشی در مدرسه تان دارید؟ بله ما سن و سالی را گذرانده است و جوان نیست. چه فعالیت‌هایی در مدرسه انجام می‌شود؟ نماز جماعت و گروه سرود در مناسبت‌ها. از روند کار راضی هستید؟ چون این برنامه‌ها از سال‌ها پیش انجام می‌شده است و خیلی تازه نیست.

بله، دقیقاً همین طور است اما باعث ما به لحاظ نیروی انسانی و بودجه در همین حد است. چرا؟

به طور مثال چند روز قبل جلسه‌ای داشتیم، چون می‌خواهیم برای دختران ۹ساله جشن تکلیف بگیریم، می‌آورند هزینه برای دانش‌آموز حدود ۴۰۰ هزار تومان شد. وقتی این بزرگ‌ترین هزینه را برای آموزش و پرورش منطقه فرستادیم، آنها گفتند بودجه نداریم. از طرفی خانواده‌ها در این منطقه به لحاظ مالی آنقدر درآمد ندارند که بتوانند آن‌ها را تامین کنند. نمازخانه هم مجهز نیست و تهیه ندارد. وقتی برای نماز جماعت می‌رویم کافی است کمی هوا گرم باشد، اصلاً نمی‌شود تحمل کرد. بیشترین چالش و مشکلات پرورشی بین دانش‌آموزان چیست؟



مربی پرورشی

در یک مدرسه غیرانتفاعی تهران

آمنه السادات قیاضی از مربیان پرورشی یکی از مدارس غیرانتفاعی شرق تهران است. او کار پرورشی را وقتی مؤثر فکر می‌کنید چه رویکردی آنها را جذب برنامه‌های پرورشی می‌کند؟ برنامه‌هایی که همراه با نشاط و شادی باشد. دیدن فیلم و نمایش هم برای‌شان جذاب است، اما موضوعی که خیلی مهم است به کارگیری نیروی پرورشی جوان، علاقه‌مند، باتکیه و خلاق است. اگر مربی دل‌سوز باشد و خلاقیت داشته باشد، می‌تواند با کمترین بودجه برنامه‌های متنوع و باشناخی را برنامه‌ریزی و اجرا کند.

آیا تفاوتی بین فعالیت‌های پرورشی امروز و سال‌های قبل می‌بینید؟ تنوع این دسته از فعالیت‌ها در حال حاضر بیشتر است اما ذوق و جذابیت‌ها در سال‌های قبل بیشتر بود و اکثر دانش‌آموزان در کارهای پرورشی شرکت می‌کردند، به خصوص در مناسبت‌های خاص مثل دهه فجر و روز معلم.

موضوعی که خیلی مهم است به کارگیری نیروی پرورشی جوان، علاقه‌مند، باتکیه و خلاق است. اگر مربی دل‌سوز باشد و خلاقیت داشته باشد، می‌تواند با کمترین بودجه برنامه‌های متنوع و باشناخی را برنامه‌ریزی و اجرا کند

دقته دانش آموزان در کارهای پرورشی چگونه است آنها چه برنامه‌هایی را می‌پسندند؟ آنها دوست دارند فعالیت‌های شاد و پر نشاط همراه با پژوهش را دوست دارند. مهم‌تر اینکه دوست دارند همه برنامه‌ها را صرفاً با مشارکت خودشان باشد، البته کار پرورشی در دست هم همین است.

پس رویکردتان در انجام برنامه‌ها همین است؟ بله، برای هر برنامه سعی می‌کنیم کل کارها را بسوی خود دانش آموزان انجام شود. هم نشاط داشته باشد و هم یادگیری. وقتی خود بچه‌ها در اجرا و محتوا دخیل می‌شوند، هم حضور بیشتری پیدا می‌کنند و هم جذب حداکثری برای ما دارد.

آیا برنامه‌ها تنوع دارد؟ بله، هم اردو داریم و هم گردهمایی‌ها هم کارگروه‌های پرورشی متناسب با هر مناسبتی هم برنامه داریم. چقدر فعالیت‌های پرورشی را در یادگیری منابع درسی دانش آموزان مؤثر می‌دانید؟ به جرئت می‌توانم بگویم حدود ۸۰ درصد فعالیت‌های پرورشی روی درس و یادگیری دانش آموزان مؤثر است. وقتی روح آدم نشاط داشته باشد، هر ناممکنی را ممکن می‌کند.

چه مشکلی از رویکرد فعالیت‌های پرورشی دارید؟

بله، چند سال قبل در جلسه مشاوره مدرسه مشخص شد یکی از دانش‌آموزان ارتباط‌گیری ضعیفی دارد و دوست‌یابی برای او سخت است. سعی کردیم او را در فعالیت‌های پرورشی مثل گروه سرود مشارکت دهیم. همین باعث شد دانش‌آموزان با شور و نشاط انجام شود. بحث‌های مختلف دوستان زیادی را انتخاب کند، البته در تمامی این مراحل خانواده‌ها دانش‌آموز در جریان بودند و آنها هم کمک زیادی کردند.

چه مشکلی در رویکرد فعالیت‌های پرورشی مدارس می‌بینید؟

کار به صورت عمقی نیست. بعضی مدارس کارها را مطابق بخشنامه‌ای که آمده است، انجام می‌دهند. گاهی صرفاً آمارداران هدف است که واقعاً تأسف دارد. این کار چه عواقبی می‌تواند داشته باشد؟ ممکن است دانش‌آموزان به لحاظ اعتقادی رشد خوبی نکنند و کارها را مهارتی یاد نگینند.

چه پیشنهادی دارید؟ همانطور که برای مربیان آموزشی تخصص مهم است، مربیان مرتبط با فعالیت‌های پرورشی باید استخدام شوند، به خصوص این روزها که صحبت از جذب مربیان پرورشی است باید این نکته مورد توجه قرار گیرد. این موضوع را جدی بگیریم که فعالیت‌های پرورشی در رتبه بالاتری از آموزش قرار دارد، چرا که با پرورش می‌توان عدم علاقه به درس را مداوم کرد. با این نگرش به جرئت می‌توان گفت عمده مشکلات آموزشی دانش‌آموزان نیز حل خواهد شد.