

خبر

معاون اداره کل آموزش و پرورش استان خبر داد:
بازنشستگی ۷۰۰ نفر از نیروهای آموزش و پرورش تا ۳۱ شهریور

تکتم علوی- ۷۰۰ نفر از نیروهای آموزش و پرورش تا ۳۱ شهریور امسال به سابقه بازنشستگی می رسند اما امسال در نظر داریم از همکاری که تمایل به ادامه کار داشته باشند استفاده کنیم و این افراد می توانند مازاد بر ۳۰ سال خدمت در آموزش و پرورش باقی بمانند. معاون پژوهش، برنامه ریزی و توسعه منابع اداره کل آموزش و پرورش خراسان شمالی با بیان این مطلب به خبرنگار ما اظهار کرد: به این همکاران مهلت داده شده است تا پایان تیر نظر خود را برای باقی ماندن در بدنه آموزش و پرورش اعلام کنند. «خوش آینه» یادآور شد: پیش بینی ما این است که حداقل ۱۵۰ تا ۲۰۰ نفر از همکاران باقی بمانند. وی افزود: از همکاران شهرستان های استان تقاضا شده است نظر خود را کتبی اعلام کنند.

وی بیان کرد: برای جبران کمبود نیرو، حدود ۳۰۰ نفر از طریق تربیت معلم وارد بدنه آموزش و پرورش و همچنین پیش کسوتان با ۱۴ ساعت کار در هفته به کار گرفته می شوند. وی افزود: در بحث ضریب تخصصی نیروی انسانی به صورت کشوری کار و از کادر مدارس کم و به کادر آموزشی افزوده می شود یا کلاس ها به میانگین مطلوب خود می‌رسد. وی با بیان این که چالش جدی کمبود نیرو برای سال تحصیلی جدید در مهر نداریم، خاطرنشان کرد: به طور قطع کسری نیرو خواهیم داشت اما در استان ما چالش کمتر خواهد بود.

بیشتر بدانیم



خواص کاکائو

گروه اجتماعی- فلاونول های موجود در کاکائو مسئول افزایش تعداد سلول های آنژیوتنیک در جریان خون هستند و این سلول ها عملکرد عروق را تنظیم و به بهبود آسیب آن کمک می کنند. خوردن کاکائوی خالص از بروز مشکلات قلبی ناشی از فشار خون بالا جلوگیری می کند و این بیماری را کاهش می دهد. مصرف محصولات دارای کاکائو می تواند در کاهش فشار خون مفید باشد. این امر شاید دلیل به حساب آمدن شکلات تیره به عنوان یک میان وعده برای سلامتی قلب باشد. کاکائو چربی، فیبر غذایی، کلسیم، منیزیم و فسفر دارد و چون سرشار از مس و پتاسیم است در سلامتی عروق موثر است. از مهم ترین خواص کاکائو و فواید درمانی آن می توان به پیشگیری از بروز بیماری های قلبی و سکنه، افزایش ظرفیت فعالیت فیزیکی و ذهنی و مقابله با سرطان اشاره کرد.

علوی

امتحانات پایان سال برخی دانش آموزان به پایان رسیده و تا چند روز دیگر امتحانات باقی مانده هم به اتمام خواهد رسید و دغدغه والدین برای غنی سازی اوقات فراغت فرزندان شان آغاز شده است. تکلیف والدین به ویژه آن هایی که هر دو نفر شاغل هستند هنگام مدرسه رفتن بچه ها مشخص بود اما اکنون با تعطیلی دانش آموزان، بسیاری از والدین برای پر کردن اوقات فراغت بچه ها و نگهداری فرزندان کوچک تر با مشکلات زیادی مواجه هستند.

در این میان برخی از قبل اندیشیده اند فرزندان خود را در کدام کلاس ها ثبت نام کنند و برنامه های فشرده ای را برای آن ها تدارک دیده اند؛ برنامه هایی که اغلب نفس گیر هستند و وقت خالی و به عبارتی اوقات فراغتی برای بچه ها باقی نمی گذارند.

نظرات والدین

یکی از شهروندان با اشاره به آغاز دروس های والدین برای پر کردن اوقات فراغت بچه ها می گوید: از مدت ها قبل درباره چندین کلاس تفریحی و آموزشی برای فرزندم تحقیق کرده ام و می خواهم او را به این کلاس ها بفرستم تا هم به معلوماتش افزوده شود و هم بتواند وقتی برای تفریح و سرگرمی داشته باشد. «کریمی» ادامه می دهد: فرزندم در کلاس نهم تحصیل می کند و اگر برنامه خود را با دوستانش به بیهودگی سپری کند. اما شهروندی دیگر با بیان این که یک پسر دارد که در مقطع ششم تحصیل می کرد، می افزاید: من و همسر برای پر کردن برنامه تابستان فرزندانم به علاقیت و سلیقه او احترام می گذاریم هر چند گاهی اوقات توصیه های برای انتخاب

دردرس نگهداری از بچه های کوچک تر

یکی از مادرانی که فرزندش در کلاس سوم ابتدایی تحصیل می کرد و اکنون تعطیل شده است، بیان می کند: تکلیف بچه های بزرگ تر با رفتن به کلاس و سلیقه او مختلف روشن است اما مادرانی که

برخی کلاس ها مانند تقویتی و زبان می کنیم اما در نهایت نوع کلاس ها را خودش انتخاب می کند. «نقی زاده» ادامه می دهد: پسرم به کلاس های ورزشی علاقه زیادی دارد و می خواهد بیشتر وقتش را با آن ها سپری کند اما به او توصیه می کنیم زمانی را برای استراحت و پرداختن به امور دیگر اختصاص دهد.

اصرار برای ثبت نام در کلاسی خاص فرزندش در کلاس چهارم ابتدایی تحصیل می کند و هنوز بسیاری از مفاهیم ریاضی را نمی داند اما مادرش وقت فرزندتان به استعدادها و علاقش توجه می کنید؟ با صدای رسایی پاسخ می دهد: «بله».

وی می افزاید: برنامه های مختلفی را برای تقویت درس ها و اوقات فراغت فرزندم در نظر گرفته ام و از آن جایی که چند نفر از بچه های فامیل در این کلاس شرکت کرده بودند خواستم فرزندم در این کلاس حضور داشته باشد تا بتواند با بچه های دیگر رقابت کند و وقتی سوالی از او می کنند، بتواند پاسخ بدهد و به علت ندانستن جواب آن شخصیت اش خرد نشود.

شاغل هستند نمی دانند برای پر کردن اوقات فراغت بچه های کوچک تر از همه مهم تر نگهداری آن ها در ساعت اداری چه کنند. وی ادامه می دهد: فرزندان کوچک تر نمی توانند تنها به کلاس بروند و برگردند از این گذشته نمی توان بچه های این گروه سنی را در خانه تنها گذاشت و اکنون با دغدغه این که فرزندم را نزد چه فردی بگذارم یا این که چگونه به کلاس بفرستم رو به رو هستم و واقعاً مستاصل شده ام.

مادری دیگر هم از این که سال گذشته به توصیه یکی از دوستانش پسرش را به کلاس های مختلف فرستاد، می گوید: پسرم همچنان زیادی دارد و پراثری است و لحظه ای در خانه آرام و قرار ندارد از این رو یکی از دوستانم توصیه کرد اوقات فراغت او را با انواع و اقسام کلاس های ورزشی، آموزشی و هنری پر کنم و مدام او از این کلاس به آن کلاس می رفت. وی ادامه می دهد: حجم کلاس ها و تکالیف پسرم آن قدر زیاد بود که تمام تابستان مشغول بود و بسیار خسته و همین امر باعث شد سال تحصیلی را با شادابی آغاز نکند و حدود یکی، دو ماه نخست افت شدید درسی داشت.

رعایت تعادل یک کارشناس ارشد روان شناسی با تاکید بر این که والدین باید از فرستادن بچه ها به کلاس های مختلف اجتناب کنند، اظهار می کند: والدین باید تعادل را در انتخاب و فرستادن فرزندان شان به کلاس های تابستانی رعایت کنند تا دانش آموزان سال تحصیلی جدید را با

خستگی آغاز نکنند. «محمدی» ادامه می دهد: کلاس های اوقات فراغت متأسفانه به یک دم تبدیل شده است و بیشتر از این که هدف یادگیری و غنی سازی باشد، برای برخی