

علت واقعی خستگی و بی‌حوصلگی بچه‌ها را پیدا کنید

زندگی که فقط تفریح نیست



کلاسی، تکالیف و امتحانات فرزندشان باشند. اگر فرزند شما اظهار خستگی از مدرسه می‌کند مهمترین اصل این است که با معلم او

کلاس با او صحبت کنید. بعد از تمام این تحقیقات شما بی‌خوابید برد که فرزندتان کدامیک از ویژگی‌هایی را که در پی می‌آید، دارد.

● **بچه‌های تیزهوش**

یکی از شایع‌ترین علت‌های گلابه در میان بچه‌ها مطالبی است که معلم تدریس می‌کند. بعضی از بچه‌ها از برنامه درسی کلاس جلوتر هستند و این موجب ناراضگی آنها از محیط کلاس می‌شود. این بچه‌ها از دیگران باهوش‌تر و بااستعدادترند و توانایی آنها در انجام تکالیف درسی بهتر است. اغلب این بچه‌ها تکالیفشان را از پیش از وقت انجام می‌دهند، ولی در امتحانات مخصوصاً وقتی سؤالات سخت‌ترند، موعول عمل می‌کنند. بعضی از نشانه‌های این گونه بچه‌ها از این قرار است:

- مطالعه کمی دارند، اما نمرات و معدل خوبی دارند.

- در مواردی که توانایی‌های زیادی دارند، عملکردده ضعیفی نشان می‌دهند.

- در کارشان شلختگی و بی‌برنامگی دیده می‌شود بدون آن که علاقه به اصلاح آن داشته باشند.

- از مطالعه بروی موضوع‌هایی که قبلاً علاقه‌مندی خود را به آنها نشان داده‌اند، اجتناب می‌کنند.

- تکالیف و پروژه‌هایشان را به سرعت انجام می‌دهند.

- اگر فرزند شما این خصوصیات را در شما فرزند تیزهوش و بااستعداد دارید. از معلم او بخواهید تکالیفی که در حد اوست به او بدهد. این بچه‌ها شاید نیاز به امتحانات جهشی داشته باشند و

صحت کنید. کاری به علت شکایت بچه نداشته باشید بلکه به دنبال ارتباط مستقیم بین خود و معلم او باشید تا بتوانید دربارهمه چیز

در نهایت می‌توان این گونه بچه‌ها را به مدارس تیزهوشان فرستاد.

● **بچه‌هایی که از درس عقبتند**

در نقطه مقابل، بچه‌هایی هستند که در کارهای تکراری و تکالیف و سؤالات ساده بهتر عمل می‌کنند، اما در طرح‌ها و امتحانات اشتباهاتی دارند. از طریق ملاقات با معلم او می‌توانید بفهمید که بچه شما چقدر از کلاس عقب است و چه برنامه‌هایی می‌تواند برای رسیدن او به همکلاسی‌هایش انجام دهد. استفاده از کلاس‌های جبرانی، گفت و گو با مشاوران مدرسه و هر کسی که می‌تواند به آموادگی فرزند شما کمک کند، در این رابطه مفید است. وقتی بچه دارای چنین ضعف‌هایی باشد اغلب از محیط مدرسه دلسرد و زده می‌شود.

● **بچه‌های منزوی**

بعضی از بچه‌ها رابطه‌ای عاطفی و شخصی با معلم خود دارند و اگر روزی این ارتباط را از دست بدهند، از خستگی شکایت می‌کنند. این مساله اکثراً در بچه‌های رخ می‌دهد که از مقطع ابتدایی به راهنمایی می‌آیند و احساس گمگشتگی دارند؛ چرا که در این مقطع با معلم‌های مختلف روبه‌رو می‌شوند. این بچه‌ها نیاز به تشویق و بازگشت به یادگیری دارند. شما باید با یک معلم خاص که با او در ارتباط باشد یا یک دوست قابل اعتماد با فردی که فرزند شما در مدرسه نسبت به او علاقه زیادی دارد، ارتباط برقرار سازید و ضعف‌های درسی فرزندتان را با او در میان بگذارید. همچنین باید خیلی بیشتر از دیگر بچه‌ها به او توجه کنید تا بتوانید او را نسبت به محیط مدرسه دلگرم کنید.

هر چه بیشتر تلویزیون تماشا کنید، بیشتر چاق می‌شوید

درمانده، یکی از علت‌های چاقی کودکان زود روی در تماشای تلویزیون با انجام بازی رایانه‌ای است. والدین باید سعی کنند بچه‌ها را به انجام دادن تفریحات پرتحرک علاقه‌مند کنند. هرگز تلویزیون و رایانه را در اتاق خواب بچه‌ها نگذارید. در بعضی از خانواده‌ها تلویزیون همیشه روشن است حتی اگر کسی آن را تماشا نکند. همه این‌ها علاقه بچه‌ها به تماشای تلویزیون را افزایش می‌دهد و هر چه تعداد ساعتی که از جلوی تلویزیون یا رایانه می‌گذرانند بیشتر باشد، اضافه وزن بچه بیشتر خواهد شد. برای فرزندانتان اسباب‌بازی‌هایی تهیه کنید که با آنها بتوانند بازی‌های پرتحرک انجام دهند، مانند طناب‌بازی و بچه‌های هلی‌هلی یا باد بدهید که آنان را مجبور به انجام فعالیت بدنی کند مانند لی لی و هر گرم که هوا. اجازه دهید بچه‌ها هر چقدر که دوست دارند تلویزیون نگاه کنند یا بازی‌های رایانه‌ای انجام دهند.

و فعالیت مشکل تنفسی پیدا می‌کند یا پزشکش مشورت کنید و ورزشی خاص برایش انتخاب کنید تا بتواند به طور منظم به آن بپردازد. فراموش نکنید که ورزش کردن موجب بهبود بسیاری از بیماری‌های جسمی می‌شود. ورزش‌هایی که سالم‌ترین ورزش‌ها برای افرادی است که از نظر جسمی نمی‌توانند ورزش‌های بسیار پرتحرک را انجام دهند. از طرفی بچه‌ها به آب بازی علاقه دارند، حتماً از شنا خوششان خواهد آمد. اگر بچه‌ها در بیرون از مدرسه به ورزش کردن بپردازند، اعتماد به نفسشان افزایش پیدا می‌کند و به انجام ورزش‌های تیمی و فعالیت‌های گروهی در مدرسه علاقه بیشتری نشان خواهند داد. سعی کنید ورزش و فعالیت را برای فرزندانتان به صورت تفریح جلوه دهید نه تکلیف. اگر فرزندتان از انجام ورزش‌های گروهی خوشش نمی‌آید سعی کنید نظر او را به ورزش‌های انفرادی جلب کنید و علاقه او را در این زمینه کشف کنید. بچه‌های درون‌گرا معمولاً ورزش‌های انفرادی را به ورزش‌های تیمی ترجیح می‌دهند.

نوع ورزش باید با سن کودک متناسب باشد. برای خردسالان انجام بازی‌های مهیج و پرتحرک مانند خمپه، حیف، نخ‌نهد، پرش، شوت کردن و پرتاب کردن مناسب است. کودکان شش تا ۱۲ سال می‌توانند به ورزش‌هایی بپردازند که در آنها استعداد بیشتری



اگرچه ما در زمینه ورزشی خاصی استعداد داریم یا نه آن علاقه نشان می‌دهند، آنان را حمایت کنید. اگر مشکلی دارند که آن‌ها را از ورزش کردن باز می‌دارد، سعی کنید آن مشکل را برطرف کنید. مثلاً اگر فرزندتان به آسم‌میلادت و در حین ورزش

آگهی مناقصه طراحی و ساخت تجهیزات نیروگاه تاریک

شرکت توسعه منابع آب و نیروی ایران - طرح نیروگاههای آب متوسط و کوچک در نظر دارد طراحی، ساخت و نصب تجهیزات تاریک (سفیبرد) را از طریق برگزاری مناقصه به پیمانکار واجد شرایط (حداقل پایه ۲ گواهینامه صلاحیت پیمانکاری طراحی، تهیه و ساخت EPS نیروگاههای برق آبی و یا پایه ۲ تأسیسات و تجهیزات، اسناد از تجربه کافی در زمینه پروژه‌های نیروگاه برق آبی) واگذار نماید. از متقاضیان دعوت می‌گردد جهت دریافت اطلاعات، نهران، بزرگراه مدرس، تقاطع آفریقا، خیابان بیدار، شماره ۴۰، طبقه هم، طرح نیروگاههای آب متوسط و کوچک، تلفن ۰۲۱ - ۷۲۸۲۴۹۰۰ هر ارچه نمایند.

روابط عمومی شرکت توسعه منابع آب و نیروی ایران

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای به شماره ۸۶/۷۵/۷۰

موضوع: سازمان راهداری و حمل و نقل جاده ای در نظر دارد مانیتورهای CRT موجود در ستاد مرکز را با مانیتورهای LCD 1۷ اینچ جایگزین نماید.

ضمین شرکت در مناقصه مبلغ ۳۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به صورت ضمانتنامه بانکی با فیش و اریزی می‌باشد.

هنگام و محل دریافت اسناد: تا تاریخ ۸۶/۹/۴۱ به آدرس تهران، خیابان ولیعصر، ترسیده به میدان ولیعصر، خیابان دمشق، شماره ۱۹ طبقه سوم آقای احمدی یا در دست داشتن مهر فیشنامه

تاریخ و محل دریافت پیشنهادات: تا ساعت ۱۴ مورخ ۸۶/۱۰/۲۲ به دبیرخانه مرکز سازمان در قبال اخذ رسید

تاریخ بازگشایی پیشنهادات: مورخ ۸۶/۱۰/۲۲ ساعت ۱۵ در طبقه ۱۴ می‌باشد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید به سایت www.iranets.ir رجوع نمایید.

سازمان راهداری و حمل و نقل جاده ای کشور
دبیرخانه کمیسیون معاملات

دانشگاه مدیریت دانشگاه تهران برگزار می‌کند:

دوره های کاربردی کوتاه مدت مدیریت

- مدیریت عملکرد سازمان
- مدیریت سرمایه انسانی
- فن رهبری و اداره جلسات
- فن ارتباطات
- مدیریت مرتبط با مدیریت عملکرد
- نظام های کنترل مدیریتی عملیاتی و استراتژیک
- شیوه های بازاریابی و کنترل عملکرد سازمان
- طراحی نظام کنترل مبتنی بر استراتژی با رویکرد EFQM
- شیوه های بازاریابی و کنترل مبتنی بر استراتژی با رویکرد BSC
- طراحی نظام کنترل مبتنی بر استراتژی با رویکرد BSC
- مدیریت منابع انسانی
- ارزیابی عملکرد واحد منابع انسانی
- تحولی های رهبری کارکنان

برگزاری دوره ها به صورت اختصاصی برای سازمان ها امکان پذیر است. در پایان دوره گواهینامه توسط دانشگاه مدیریت دانشگاه تهران صادر می‌گردد. جهت کسب اطلاعات بیشتر با تلفن‌های ۰۲۱-۸۸۶۳۱۱۷، ۰۲۱-۸۸۶۳۱۱۷، ۰۲۱-۸۸۶۳۱۱۷ (داخلی) ۰۲۱-۷۷۴۰۰۷۷۲ مرکز آموزشی کارپردازی مدیریت و حسابداری تماس بگیرید.

محل برگزاری: تهران، بزرگراه جلال آل احمد، پل نصر، دانشگاه مدیریت دانشگاه تهران

رنگین کمان منظر نمی ماند



کام می تواند منظر بماند تا شما رنگین کمان را به کوه کتان نشان دهید. اما رنگین کمان نمی تواند منظر بماند تا شما کارتان را تمام کنید.

[جینا بارت/ترجمه: زهرا رضایی]

کام می تواند منظر بماند تا شما رنگین کمان را به کوه کتان نشان دهید. اما رنگین کمان نمی تواند منظر بماند تا شما کارتان را تمام کنید. پاتریشیا کالافورد خیلی عجله داشتم. بهترین لباس را پوشیده بودم تا در آن جلسه کنم. دختر چهار ساله ام، گلپیان، داشت توی حال جست و خیز می کرد و زیر لب ترانه کودگانه زیبایی را می خواند. دیرم شده بود، اما صدای طریقی از درون وجودم گفت «صبر کن!» و من صبر کردم و مشغول تماشای او شدم. بعد دستم را دراز کردم و دست او را گرفتم و هر دو شروع کردیم به جست و خیز. در آن موقع، پسر هفت ساله ام هم آمد و دست دیگرم را گرفت و سه تا بی، پرسروصدای نشان دنیا را با هم اجرا کردیم و سانسبی چندیدیم. وقتی از نفس افتادیم، نگاه می کردیم دوری انداخته. حساسی دیر شده بود، اما ایضا برایم مهم نبود. هر دو را پوشیدم و دو برمی گردم بچه های خوبی یابشیم و مامان بزرگ رو از دست نگیریم! آنها شاهنامه و با شتاب از پله بالا رفتند. صدای خنده شان از پشت دیوار اتاقشان بیرون می آمد. می خواستم در ارباز کنم و بروم که صدای دخترم را شنیدم که به پسر می گفت: «کیت لین! مامان بهترین مامان دنیاست. مگه نه!» شکم زد. چشم هایم را بستم و دیدم یک عمر دودیده ام و تمام دیوارهای دفتر کارم پر شده از تقدیرنامه و لوح، ولی هرگز در عمرم جایزه ای به برترین این جمله دخترم نگرفته ام.

آگهی مناقصه B ۸۶/۴۵

شرکت ارتباطات زیرساخت در نظر دارد سرویس، نگهداری و راهبری تأسیسات الکتریکی، مکانیکی، ساختمانی و بهداشتی ساختمان‌های مجتمع مخابراتی انقلاب اسلامی (L.C.T)، امام خمینی (ره)، مرکز ارتباطات ماهواره‌های بومهن و مرکز تعمیرات کوی کن را بر اساس اسناد مناقصه و مشخصات فنی پیوست به پیمانکاران واجد شرایط و تعیین صلاحیت شده از سوی وزارت کار و امور اجتماعی واگذار نماید.

مدت زمان فروش اسناد از تاریخ نشر آگهی لغایت ۸۶/۹/۲۸ می‌باشد.

بهای فروش اسناد با ارائه مهر فیشنامه مبلغ ۱۰۰/۰۰۰ ریال (یکصد هزار ریال) می‌باشد.

مکان فروش اسناد: خیابان شریعتی، ترسیده به پل سیدخندان، ساختمان مرکزی شرکت ارتباطات زیرساخت، طبقه نیمکف غربی، اتاق ۱۴ می‌باشد.

ضمائماتنامه شرکت در مناقصه مبلغ ۶۴/۵۰۰/۰۰۰ ریال (شصت و چهار میلیون و پانصد هزار ریال) می‌باشد که می‌بایست به صورت ضمانتنامه بانکی در شرکت ارتباطات زیرساخت ارائه گردد.

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه ساعت ۱۵ روز یکشنبه مورخ ۸۶/۱۰/۲۹ می‌باشد.

ضمائمات مناقصه‌گران می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با تلفن ۸۸۱۱۳۱۵۹ تماس حاصل نمایند. برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.tic.ir مراجعه فرمایید.

شرکت ارتباطات زیرساخت